

人文奥运研究丛书

# 奥运会比赛欣赏与赛场礼仪

主编：李树旺

中国戏剧出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

奥运会比赛欣赏与赛场礼仪/李树旺主编. -北京:中国  
戏剧出版社,2007. 8

(人文奥运研究丛书:欣赏礼仪)

ISBN 978 - 7 - 104 - 02621 - 1

I. 奥… II. 李… III. 奥运会 - 欣赏礼仪

IV. F291 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 130825 号

## 奥运会比赛欣赏与赛场礼仪

---

策 划: 宋宝强

作 者: 李树旺、苏长青、王忠瑞、张磊、马江涛、周丽、肖建章  
杜金萍、李春莲、孙辉、胡琪、张岩

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 59930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真: 010 - 58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京奥达福利装印厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 300

字 数: 720 千字

版 次: 2007 年 9 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02621 - 1

定 价: 25.00 元

---

版权所有 违者必究

# 序

中国人民大学校长 纪宝成

从奥林匹亚到万里长城,从神话之都雅典到东方古都北京,奥林匹克运动会一路栉风沐雨,正向我们徐徐走来。蓦然回首,我们越来越深切地感到,奥运会带给人类的决不仅仅是精彩绝伦的体育赛事,在比赛与成绩的背后,它处处彰显着极为丰富而深刻的人文理念与社会价值。超越体育赛事的深邃蕴涵使奥林匹克运动得以战胜一次又一次的困难和危机,也使它成为了人类文化的重要组成部分。

奥林匹克运动会对于提升举办城市乃至举办国的综合实力,对于增强民族凝聚力、树立良好的国际形象和提高国际地位所发挥的作用是何其它大型国际活动所无法比拟的。如何抓住奥运契机推动社会各项事业的全面发展成为了全世界人们不断思考的话题。回顾现代奥林匹克运动的发展史,我们看到:1988年韩国首尔奥运会成为了韩国社会发展进程的里程碑,成为了一个时代的标志;2000年澳大利亚悉尼奥运会最大的成功正是通过奥运会将悉尼的美好形象淋漓尽致地展现在了世人面前;2004年雅典奥运会更让我们解读到了希腊人民对自身民族文化无与伦比的自豪与自信。

2008年第29届夏季奥运会在北京举办,这是让整个中华民族都扬眉吐气的一次历史盛事。“百年奥运,中华圆梦”,为让“同一个世界,同一个梦想”的口号响彻全球,每一位中华儿女都理应为举办一届“有特色、高水平”的奥运会、为提升北京奥运会的社会价值贡献自己的力量。服务社会是大学的重要职能,中国人民大学应该也有责任为2008年北京奥运会做出自己的贡献。我们对支持北京奥运筹备工作一直抱有极大的诚意和热情,早在北京紧张申办第29届夏季奥运会的2000年10月,我校就成立了人文奥运研究中心,并一直孜孜不倦地为北京奥运会的成功举办出谋划策,为弘扬奥林匹克精神,传播奥林匹克文化,推广奥林匹克教育做出不懈的努力。

自成立以来,人文奥运研究中心始终与北京同呼吸,与奥运共奋进,积极关注奥林匹克精神与东方文化的契合,关注奥林匹克运动社会价值的全面提升,关注奥林匹克运动带来的总体影响。在深入开展科学研究的基础上,人文奥运研究中心尽心尽力服务于北京奥运筹备工作,赢得了社会各界的一致好评,成为了北京市委市政府和北京奥组委得力的智力支持机构。

通过近七载的潜心求索,在出版了十余本奥运图书之后,在筹备北京

2008年奥运会的决战之年,我校人文奥运研究中心推出了此套《人文奥运研究丛书》。丛书内容综合了课题研究、学术研讨、国际交流的优秀成果,阐述了众多学人对奥林匹克精神的认识与理解,也表达了我們全力支持北京2008年奥运会的愿望与决心。丛书的众多论述对丰富奥林匹克精神,充实奥林匹克文化以及指导奥运具体筹备工作都具有非常重要的价值。在丛书成书之际,我向每本书的主编和作者表示最为衷心的祝贺。

是为序。

## 人文奥运研究丛书编委会

顾 问：纪宝成 程天权

主 任：冯惠玲

委 员：金元浦 魏 娜

葛晨虹 李树旺

宋小荣 沙莲香

廖 菲 郑小九

曾繁文 意 娜

胡 娜

# 目 录

第一章	田径运动欣赏与观赛礼仪 .....	1
第二章	游泳运动欣赏与观赛礼仪 .....	18
第三章	体操运动欣赏与观赛礼仪 .....	41
第四章	篮球运动欣赏与观赛礼仪 .....	53
第五章	排球运动欣赏与观赛礼仪 .....	62
第六章	足球运动欣赏与观赛礼仪 .....	76
第七章	乒乓球运动欣赏与观赛礼仪 .....	86
第八章	羽毛球运动欣赏与观赛礼仪 .....	96
第九章	网球运动欣赏与观赛礼仪 .....	108
第十章	棒球运动欣赏与观赛礼仪 .....	118
第十一章	垒球运动欣赏与观赛礼仪 .....	127
第十二章	手球运动欣赏及观赛礼仪 .....	135
第十三章	曲棍球运动欣赏与观赛礼仪 .....	143
第十四章	赛艇运动欣赏与观赛礼仪 .....	150
第十五章	帆船运动欣赏与观赛礼仪 .....	157
第十六章	皮划艇运动欣赏及观赛礼仪 .....	163
第十七章	射击运动欣赏及观赛礼仪 .....	170
第十八章	射箭运动欣赏与观赛礼仪 .....	182
第十九章	铁人三项运动欣赏与观赛礼仪 .....	191
第二十章	现代五项欣赏与观赛礼仪 .....	197
第二十一章	自行车运动欣赏与观赛礼仪 .....	207
第二十二章	马术运动欣赏与赛场礼仪 .....	216
第二十三章	拳击运动欣赏与观赛礼仪 .....	224
第二十四章	击剑运动欣赏与观赛礼仪 .....	231
第二十五章	举重运动欣赏与观赛礼仪 .....	240

第二十六章 柔道运动欣赏与观赛礼仪 .....	248
第二十七章 摔跤运动欣赏与观赛礼仪 .....	256
第二十八章 跆拳道运动欣赏与观赛礼仪 .....	264
附：2008年北京第29届夏季奥运会比赛简介 .....	271
后 记 .....	279

# 第一章 田径运动欣赏与观赛礼仪

田径是各项运动的基础,是世界上最为普及的体育运动之一,也是历史最悠久的运动项目,有“运动之母”的美称。田径运动水平是一个国家体育运动发展水平的重要标志。

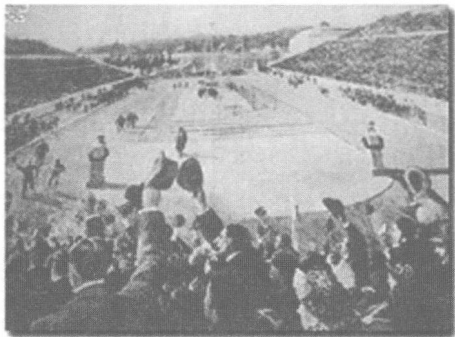


## 一、田径运动基本知识

### (一) 田径运动的起源与发展

远在上古时代,人们在和大自然的斗争中为了获得生活资料,经常出没于崇山峻岭、沼泽平原,跨溪流、越障碍,投掷石块、木棒和使用捕猎工具,逐步掌握了快速的奔跑、敏捷的跳跃、有力和准确的投掷等本领。由于在劳动实践中经常的重复这些动作,便逐步形成了走、跑、跳跃和投掷等各种运动技能,并有意识的把这些技能传授下一代,且经常进行练习和比赛。

田径比赛可以追溯到公元前776年的在古希腊奥林匹亚举行的第一届古代奥运会。据记载,当时的田径比赛只有一个项目——短距离赛跑。因此,田径运动是体育运动中最古老的运动项目。它贯穿了从古代奥运会到现代奥运会的每一届奥运会比赛的历史。





## (二) 田径运动简介

田径运动包括男女竞走、跑、跳跃、投掷等 40 多个单项比赛项目,以及由这些项目的部分组合而成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目,叫“径赛”;以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”;田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。

奥运会田径比赛共设 46 枚金牌(男子 24 项、女子 22 项),是奥运会中金牌最多的项目,“得田径者得天下”也由此而来。

北京奥运会田径比赛一览

项目类别		男子项目	女子项目
径赛	短跑	100 米、200 米、400 米	100 米、200 米、400 米
	中跑	800 米、1500 米	800 米、1500 米
	长跑	5000 米、10000 米	5000 米、10000 米
	跨栏跑	110 米栏、400 米栏	100 米栏、400 米栏
	障碍跑	3000 米障碍	3000 米障碍
	接力跑	4×100 米、4×400 米	4×100 米、4×400 米
	竞走	20 公里竞走、50 公里竞走	20 公里竞走
	马拉松	42.195 公里	42.195 公里
田赛	跳跃	跳高、跳远、撑竿跳高、三级跳远	跳高、跳远、撑竿跳高、三级跳远
	投掷	铅球、铁饼、链球、标枪	铅球、铁饼、链球、标枪
全能运动		十项全能: 100 米、跳远、铅球、跳高、400 米、110 米栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、1500 米	七项全能: 100 米栏、铅球、跳高、200 米、跳远、标枪、800 米

## 二、田径规则简介

### (一) 竞走

竞走是在普通走的基础上发展起来的,两者的动作结构相同,都是由单脚支撑和双脚支撑交替反复进行。但竞走有它的特点,骨盆前后转动大,腰部有一定的扭动,两臂积极摆动,脚着地时腿充分伸直,步幅大,频率高,前进速度快。普通走步的速度,每小时约五公里左右,而竞走的速度则快得多,即使用中等速度走,也要比普通走快一倍以上。



#### 竞走核心规则:

首先,一个竞走运动员必须始终保持有一直脚落再地面上。

第二,从前进脚落地的一刻起直到腿部达到垂直的姿势,腿部必须保持直线,膝盖不能弯曲。

有9名裁判分布在比赛线路上监督任何运动员的犯规动作。他们不使用电子设备帮助判断,因为规则规定参赛者要由裸眼监督。当裁判看到竞走运动员将要犯规时就提醒他一次。提醒一般是通过在道路两边向犯规者出示白色标志来表示的,此后裁判员会通知主裁判。如果三个裁判都警告了同一运动员,他(她)就会被罚出局。



### (二) 跑

#### 1、短距离跑

简称短跑,是最早的奥运会比赛项目。是田径赛项目中距离最短,速度最快的运动项目。短跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度的项目,属于一种极限运动。奥运会比赛项目男、女均为100米跑、200米跑和400米跑。

## 2、中、长距离跑

中、长距离跑是中距离跑和长距离跑的合称。它是发展耐力和速度综合素质的项目。它一方要求尽量减少能量的消耗,维持一定的跑速,另一方面要求在全程跑中能根据比赛的情况具有加速跑的能力。

中距离跑的奥运会比赛项目男、女均为 800 米跑和 1500 米跑;长距离跑的奥运会比赛项目男、女均为 5000 米跑和 10000 米跑。



## 3、跨栏跑

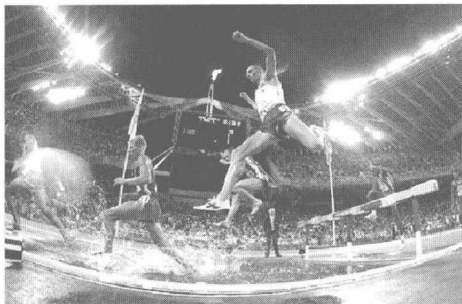
跨栏跑,是途中设有固定数量、固定距离、固定高度栏架的短跑项目,也是田径运动中技术比较复杂、节奏性比较强、锻炼价值比较高的项目。跨栏跑的关键是快,这就是一要跑地快,二要完成跨越栏架一系列动作快。因此,任何距离跨栏跑的特点都是短时间大强度的工作。

奥运会比赛项目分男子 110 米跨栏跑、400 米跨栏跑;女子 100 米跨栏跑、400 米跨栏跑。

## 4、接力跑

接力跑是由几个人组成接力队,每人跑完一定的距离,用接力棒进行传递,相互配合跑完全程的集体竞赛项目。接力跑能培养团结协作的集体主义精神和发展快速奔跑的能力。奥运会比赛项目分男、女 4 × 100 米接力跑和 4 × 400 米接力跑。





奥运会最长距离的比赛项目，  
全程 42.195 千米。是对运动员耐  
力、体能和毅力的极限挑战。

## 5、障碍跑

3000 米障碍跑是长跑与跨越障碍相结合的运动项目。它不仅要求运动员具有长跑的身体素质和顽强的意志，而且还要求掌握正确的跨越障碍和水池的技术。从事这项运动，可以发展耐力，提高内脏器官机能，培养勇敢顽强和不怕困难等优良品质。

## 6、马拉松



### 奥运故事——马拉松的来历

马拉松原为希腊的一个地名。公元前 490 年，希腊军队在马拉松平原击退波斯军队的入侵。传令兵菲迪皮德斯(Pheidippides)从马拉松跑到雅典城，在报告胜利的消息后，因体力衰竭倒地而亡。1896 年举行首届奥运会时，顾拜旦以这一史事设立一个比赛项目，并定名为马拉松。比赛沿用当年菲迪皮德斯所跑的路线，距离约为 40 公里。此后十几年，马拉松跑的距离一直保持在 40 公里左右。1908 年第 4 届奥运会在伦敦举行时，为方便英国王室人员观看马拉松赛，特意将起点设在温莎宫的阳台下，终点设在奥林匹克运动场内，起点到终点的距离经丈量为 26 英里 385 码，折合成 42.195 公里。国际田联后来将该距离确定为马拉松跑的标准距离。

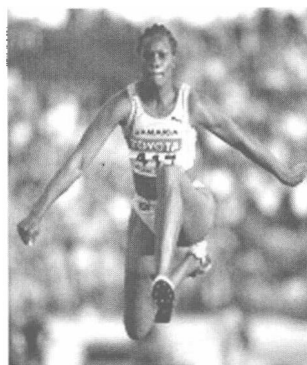
## (三) 跳

### 1、跳远

是古代的奥林匹克竞赛及古希腊五项运动里都有的一个项目。快速的助跑、准确的踏板、迅速而有力的起跳和较高的跳跃高度是制胜的关键。

### 2、三级跳远

三级跳远是助跑后连续作3次不同形式的跳跃,第一跳为单足跳,用起跳腿落地;第二跳为跨步跳,用摆动腿落地;第三跳为跳跃,必须用双脚落入沙坑。



三级跳远的成绩也是取决于助跑时所获得的水平速度和起跳产生的垂直速度,同时还与每一个动作完成的质量,维持身体平衡的能力和三跳的比例有关。

### 跳远、三级跳远的核心规则

三级跳远的运动员从起跳线起要三步入坑。他们必须首先是单足跳(踩踏板的脚起跳并首次着地),而后大跨步换脚,最后跃入坑内。

如果运动员在跳跃时遇到障碍,裁判员可以判妨碍并给与第二次试跳机会。

运动员在比赛期间可以离开赛区,但必须经过裁判的批准并由裁判陪同离开。

比赛进行过程中运动员不能接受帮助。除非是经过指定的医务人员进行检查或者与不在比赛区里的个人进行交谈或其他通讯联络。

裁判可以因运动员超过比赛时间限制而不按规定跳跃判罚试跳无效。



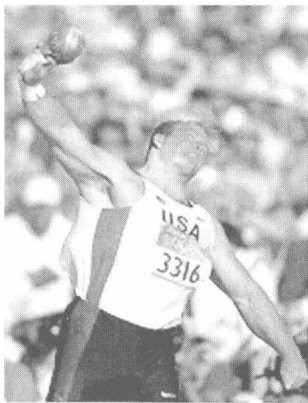
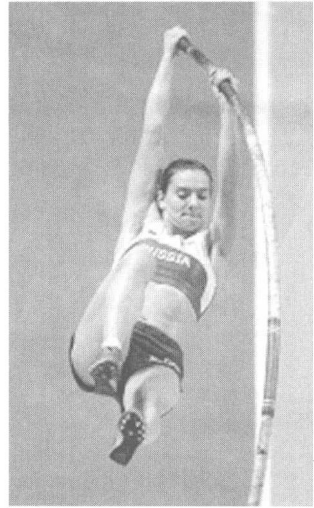
### 3、跳高

跳高运动是一种由有节奏的助跑、单脚起跳、越过横杆落地等动作组成,以越过横杆上缘的高度来计算成绩的比赛项目。跳高是运动征服高度的运动项目,是人类不屈不挠,勇攀高峰的象征。

高

撑竿跳高是田径运动技术最复杂项目之一。撑竿跳高的完整技术是由持竿助跑、准备起跳和起跳、悬垂摆体和后仰举腿、引体转体和腾越过杆、落地等一系列密切联系的复杂动作组成的。

### 4、 撑竿跳



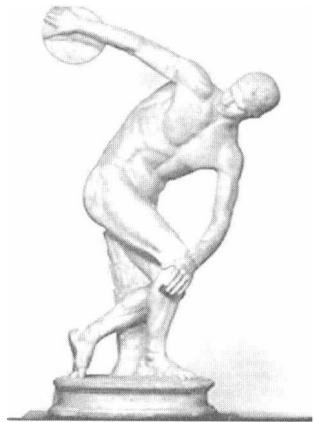
## (四)投

### 1、推铅球

推铅球是田径运动的投掷项目之一,它对增强体质,特别是发展躯干和上下肢力量有显著的作用。推铅球距离的远近,并不完全取决于体重,更重要的是能否掌握合理的技术和是否具有全面发展的身体。

### 2、铁饼

掷铁饼是一项古老的体育运动,在古希腊的奥林匹克运动会上已被列为比赛项目。当时的饼是用石头和青铜制作的,在石头台座上正面站立进行投掷。现代奥运会正式比赛中铁饼的重量男子为两公斤,女子为一公斤。



### 3、链球

掷链球是在直径 2.135 米的圆圈内进行的。用双手握柄环,站在圆圈的后缘,通过预摆和快速连续旋转,双手将链球掷出的运动。

### 4、标枪

掷标枪是古老的项目之一。是由肩上持枪经过一段预先助跑连接投掷步获得动量,通过爆发式的最后用力作用于标枪的纵轴上,将标枪经肩上投出去的投掷运动。



#### 投掷的核心规则

参赛者可以在动作中途放弃并重新开始,前提是运动员没有将投掷物投出或者把脚踏出投掷圈、跑道以外。

如果运动员在投掷过程中受阻,裁判应当判阻碍并给与第二次投掷机会。

参赛者可以在比赛期间离开比赛区域,但必须由裁判许可并由裁判陪伴。

比赛进行过程中,运动员不能接受协助,除非是经过裁判允许的医疗检查,也不能与赛场外的人交谈或者通讯。

标枪运动员不能在投掷后转身完全背对他投出的标枪。完成投掷后,链球、铁饼和铅球运动员必须从投掷圈后面退出。

### (五)全能

奥运会田径全能比赛,男子项目是十项:100米、跳远、铅球、跳高、400米、110米栏、铁饼、撑竿跳、标枪和1500米;女子项目七项:100米栏、跳高、铅球、200米、跳远、标枪和800米。

### 全能比赛的核心规则

得分基于他们在每一项比赛中的表现,最后总分最高的人获胜。每一项比赛得分取决于该项目的评分标准,因此运动员每项比赛都要有上佳表现而不是偏重一项才可能获得冠军。

十项全能和七项全能中各项比赛规则和单项比赛的小差别:运动员在单项赛跑项目中若抢跑两次则被罚退出比赛,但全能比赛三次抢跑才处罚。

女子七项全能赛程两天,第一天:100米栏,跳高,铅球;第二天:200米,跳远,标枪和800米。男子十项全能赛程两天,第一天:100米,跳远,铅球,跳高和400米;第二天:110米栏,铁饼,撑竿跳,标枪和1500米。

## 三、田径运动赏析

田径运动是比速度、比高度、比远度和比耐力的项目,是挑战身体极限的一项高强度运动,要求运动员在短时间内表现出最大的速度与力量。田径比赛紧张激烈,竞争性强,最能体现奥林匹克“更快、更高、更强”的精神。此外,田径运动项目较多,锻炼形式多样,但基本都不受人数、年龄、性别和气候等条件的限制,便于广泛开展,深受广大群众喜爱。

### (一)激烈的竞争场面

奥运会田径比赛中,每一单项的竞争都十分激烈,许多项目比赛的成绩差距都在毫厘之间。百米飞人大战就不用说了,胜负就在0.01秒,人们用肉眼基本都看不出来,必须借助电子设备。跨栏跑除了具有短跑的魅力之外,还有它独有的迷人之处:从整个场面来看,所有参赛运动员像汹涌澎湃的海浪一样,一波一波地起伏,随着终点的临近,观众的心理无不为此激烈的竞争紧张、激动。跳远、跳高、标枪、铅球等等都是如此。竞争一次比一次激烈,一次比一次残酷。没有人敢说2008年北京奥运会的田径某单项的冠军已经是谁的囊中之物了。



## (二)超越极限的快乐和激动

田径运动要求运动员在短时间内表现出最大的速度与力量,要求运动员在较长时间内持续不断的工作。田径运动所体现出的人类自身的速度、高度、远度、耐力是其它运动无法比拟的。田径运动中多数项目是在不借助任何工具的情况下将人类自身的能量发挥至极限,这种挑战人类极限的运动是富于观赏性的。

运动员比赛后的那种兴奋,获得冠军后的喜笑颜开、欢呼雀跃,以及观众席中爆发的雷鸣般的掌声,都是发自内心的,不能自己的。这是胜利到来时的喜悦,是对运动员的祝贺,同时也是对他们挑战人类运动极限成功后的鼓励。“飞人大战”中,每届奥运会运动员都在不断创造新的世界纪录,而人类会把百米跑的时间缩短到多少呢?跳高和撑杆跳高的高度也是在不断增加的,几米几几是极限呢?投掷类项目越投越远,有没有尽头呢?这正是人们关注奥运会,引发运动激情的原因所在。只要有奥运会,我们就会不断刷新纪录,就会不断超越极限,这也正是奥运会魅力之所在。

## (三)完美的身姿和造型

运动员健美的身躯、发达的肌肉、优美的姿态等都是让人羡慕的,他们在比赛中的用肢体语言勾画出的舒展的动作、独特的风格、精湛的技艺,正如法国著名雕塑艺术大师罗丹所说:“自然界中没有任何东西比人体更美。”

短跑比赛中,运动员们起跑时的姿势犹如满弓之箭,蓄势待发。这种姿势和场面,令观众也信心十足。随着发令枪响,个个如离弦之箭,腿臂那种达到极限的交叉摆动,谁敢说不是一种令人激动、兴奋乃至疯狂的舞蹈呢?跳高和撑杆跳中,运动员在空中翻身背跃的身姿宛若轻盈飞燕,又似跳跃龙门的鲤鱼。很多人迷上这项运动,就在于这瞬间的优美姿态。110米跨栏刘翔那矫健的身姿,那双腿腾空的跨栏动作,使得亿万观众为之倾倒。三级跳远中,运动员在腾空跃起的一瞬间,居然能在空中滑翔几步,也使现场和电视机前的观众,为之陶醉。投掷铁饼前,运动员高速旋转的身体,好像上满了发条的陀螺,随着一声巨吼,铁饼应声而出。不论是运动过程中的姿势,还是瞬间定格的画面,他们展现出了身体在运动中的魅力,而这种魅力不是每个普通人所能拥有的,这也才决定了田径运动的观赏价值。