

莫星 编译

世界体育项目 欣赏手册

湖南教育出版社

世界体育项目 欣赏手册

莫星

编译

湖南教育出版社

世界体育项目欣赏手册

莫 星 编译

责任编辑：胡坚

湖南教育出版社出版发行

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

787×1092毫米 32开 印张：10.25 字数：230000

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—2500

ISBN7—5355—1158—9 / G · 1153

定 价：4.00元

前 言

第 11 届亚洲运动会将于 1990 年 9 月在我国北京举行，强大的亚运之风已吹遍了祖国大地，人人都在为亚运献计献策，出钱出力。为了表达心意，特以此书献给即将举行的亚洲运动会。

近年来，随着人民生活水平的不断提高，体育活动也日益深入到人们的生活中间，加上我国运动员在世界体坛上不断创造出的优异成绩，国人为之振奋，了解和参加各种形式的体育活动与竞赛的心情日益迫切。为了让更多的人懂得欣赏精彩激烈的体育表演和竞赛，或亲身去体会体育竞赛的魅力，特编写了这本《世界体育项目欣赏手册》。

该书涉及范围很广，包括当今世界上举行的各种竞赛项目，从人类体育比赛到动物比赛，从传统的奔跑比赛到现代新型的兜网球运动。全书介绍了近 200 个单项体育项目，书的后部分介绍了亚运会和奥运会的基本情况，以及历届亚运会、奥运会的比赛成绩与纪录。

限于本人的编写能力，加上时间仓促，书中难免有些不足之处，恳请读者批评指正。在编写本书中参阅了许多同行编著的书籍和资料，在此一并致谢。

编 者

1990 年 2 月

目 录

一、地面竞技运动

(一) 跑与走	(1)	(四) 冬季雪橇	(14)
1. 短跑	(1)	1. 四人有舵雪橇赛	(14)
2. 跨栏	(2)	2. 无舵雪橇赛	(14)
3. 中长跑	(2)	3. 雪犁赛	(15)
4. 竞走	(3)	(五) 陆上帆船	(16)
5. 障碍跑	(3)	1. 陆上帆船	(16)
(二) 滑雪运动	(7)	2. 冰上帆船	(16)
1. 高山滑雪	(7)	(六) 动物比赛	(17)
2. 北欧滑雪	(9)	1. 无骑手的动物比赛	(19)
(三) 滑冰与轮滑	(11)	2. 有骑手的动物比赛	(19)
1. 速滑赛	(12)	3. 马车赛	(20)
2. 滑旱冰赛	(12)		
3. 轱辘滑冰赛	(12)		
4. 障碍滑雪赛	(12)		
5. 高山滑轮板赛	(13)		

二、水上竞技运动

(一) 游 泳	(22)	3. 蝶泳	(23)
1. 仰泳	(22)	4. 自由泳	(23)
2. 蛙泳	(23)	5. 混合泳	(23)

(二) 赛艇	(24)	4. 平衡赛	(34)
(三) 皮划艇	(27)	(五) 摩托艇	(36)
1. 皮艇	(27)	1. 舷外竞速艇	(36)
2. 划艇	(29)	2. 舷内竞速艇	(37)
(四) 帆船	(31)	(六) 滑水运动	(38)
1. 近海帆船赛	(31)	1. 障碍滑水赛	(38)
2. 奥运会帆船赛	(31)	2. 花样滑水赛	(38)
3. 帆板赛	(33)	3. 跳跃滑水赛	(39)
		4. 赤脚滑水赛	(39)

三、空中竞技运动

(一) 滑翔运动	(41)	2. 线操纵圆周飞行	(44)
1. 无动力滑翔机赛	(41)	3. 无线电遥控飞行	(44)
2. 动力滑翔机赛	(42)	4. 象真模型类	(46)
(二) 航模运动	(44)	(三) 飞行运动	(46)
1. 自由飞行类	(44)		

四、各类表演运动

(一) 体操	(48)	(二) 艺术体操	(53)
1. 平衡木	(49)	1. 绳	(53)
2. 单杠和高低杠	(49)	2. 圈	(53)
3. 跳马	(49)	3. 球	(53)
4. 双杠与吊环	(50)	4. 带	(55)
5. 鞍马	(51)	5. 棒	(55)
6. 蹦床	(51)	6. 团体赛	(55)
		(三) 技巧运动	(56)

1. 单人赛	(56)	(七) 跳水	(69)
2. 双人赛	(57)	1. 跳板跳水	(69)
3. 女子三人赛	(57)	2. 跳台跳水	(70)
4. 男子四人赛	(57)	(八) 空中技巧	(72)
(四) 花样滑冰	(58)	1. 特技飞行	(72)
1. 规定花样滑		2. 跳伞比赛	(73)
.....	(58)	(九) 马术	(76)
2. 规定舞	(60)	1. 盛装舞步赛	(76)
(五) 花样滑雪	(62)	2. 跳越障碍赛	(76)
1. 空中特技		3. 三日赛	(77)
.....	(62)	4. 四轮马车赛	(77)
2. 雪上芭蕾	(63)	(十) 板控运动	(79)
3. 技巧速降		1. 自由式帆板赛	
.....	(63)		(80)
(六) 花样游泳	(66)	2. 自由式滑轮板赛	
1. 规定动作比赛			(80)
.....	(66)	3. 冲浪运动	(81)
2. 自选动作比赛		4. 圆形竞技场滑轮	
.....	(68)	板赛	(82)

五、车类竞技运动

(一) 汽车	(84)	7. 小型汽车赛	(90)
1. 公路赛	(84)	8. 汽车登山赛	(90)
2. 汽车拉力赛	(84)	9. 汽车运动会	(90)
3. 赛车场赛	(85)	10. 越野小道汽车赛	
4. 改装汽车赛	(89)		(90)
5. 破旧汽车赛	(89)	11. 高速短程赛	(90)
6. 草地汽车赛	(89)	(二) 摩托车	(91)

1. 越野赛	(91)	1. 公路自行车赛	(95)
2. 拉力赛	(91)	2. 赛车场赛	(96)
3. 高速赛和短程赛	(91)	3. 自行车越野赛	(97)
4. 公路赛	(92)	4. 室内自行车赛	(97)
5. 赛车场赛	(92)		
(三) 自行车	(95)		

六、综合类竞技运动

(一) 男子十项全能	(103)	(四) 古代五项运动	(104)
(二) 女子七项全能	(103)	(五) 现代冬季两项	(105)
(三) 现代五项运动	(103)		

七、力量类竞技运动

(一) 投掷	(107)		(109)
1. 标枪	(108)	(二) 举重	(111)
2. 铁饼	(108)	1. 抓举	(111)
3. 铅球	(109)	2. 挺举	(111)
4. 链球	(109)	3. 非正式举重比赛	(112)
5. 非正式投掷比赛			

八、耐力类竞技运动

(一) 登山	(114)	2. 较长距离马拉松赛	(118)
(二) 马拉松赛	(117)	3. 最长距离马拉松赛	(119)
1. 长距离马拉松赛	(117)		

九、跳跃类竞技运动

(一) 跳远	(120)	(二) 跳高	(122)
1. 跳远	(120)	1. 跳高	(122)
2. 三级跳远	(120)	2. 撑竿跳高	(122)
3. 其它平地跳远纪录	(121)	3. 骑马跳高	(123)
4. 其它斜坡跳远纪录	(122)	4. 其它动物跳高	(123)

十、格斗类竞技运动

(一) 武术	(124)	1. 自由式摔跤	(131)
1. 拳术	(125)	2. 古典式摔跤	(132)
2. 器械	(126)	3. 桑勃式摔跤	(132)
3. 对练	(126)	(五) 相扑	(132)
4. 集体项目	(126)	(六) 柔道	(133)
5. 对抗项目	(126)	(七) 合气道	(134)
(二) 拳击	(129)	(八) 击剑	(135)
(三) 空手道	(130)	(九) 剑道	(135)
(四) 摔跤	(131)		

十一、靶类竞技运动

(一) 射击	(140)	4. 飞碟射击比赛	(142)
(二) 射箭	(141)	5. 实战射击比赛	(143)
1. 步枪射击比赛	(141)	6. 射箭比赛	(143)
2. 手枪射击比赛	(142)	7. 弩射比赛	(143)
3. 气枪射击比赛	(142)	8. 抛鱼钩比赛	(143)

十二、目标球类竞技运动

- | | | | |
|----------------|-------|---------------------|-------|
| (一) 高尔夫球 | (149) | 1. 地滚球 | (157) |
| 1. 个人赛 | (149) | 2. 加拿大 5 柱地滚球 | (157) |
| 2. 团体赛 | (149) | 3. 欧洲 9 柱地滚球 | (157) |
| (二) 槌球 | (152) | 4. 小柱地滚球 | (158) |
| (三) 台球 | (154) | 5. 英国式地滚球 | (158) |
| 1. 落袋台球 | (154) | | |
| 2. 彩色台球 | (155) | | |
| 3. 四球台球 | (155) | | |
| (四) 地滚球 | (156) | | |

十三、球场类竞技运动

- | | | | |
|--------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 网球 | (159) | 6. 硬地网球 | (163) |
| 2. 羽毛球 | (160) | 7. 墙网球 | (164) |
| 3. 板网球 | (161) | 8. 墙手球 | (165) |
| 4. 台网球 | (162) | 9. 5 人墙手球 | (166) |
| 5. 乒乓球 | (162) | 10. 回力球 | (166) |

十四、集体类竞技运动

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------------|-------|
| (一) 手球类竞技运动 | (170) | 9. 排球 | (175) |
| 1. 耐特球 | (170) | (二) 足球类竞技运动 | (176) |
| 2. 考夫球 | (171) | 1. 英式足球 | (176) |
| 3. 篮球 | (171) | 2. 美式足球 | (177) |
| 4. 帕托球 | (172) | 3. 英式橄榄球 | (178) |
| 5. 手球 | (172) | (三) 棍、棒球类竞技运动 | (179) |
| 6. 水球 | (173) | 1. 兜网球 | (180) |
| 7. 划艇水球 | (174) | 2. 曲棍球 | (181) |
| 8. 特乔克球 | (175) | | |

3. 冰球	(182)	2. 垒球	(186)
4. 冰上曲棍球	(182)	3. 板球	(187)
5. 旱冰曲棍球	(183)	(五) 各种运动队的人数	
6. 马球	(184)		(188)
7. 自行车球	(184)	(六) 各种球的重量与	
8. 水下曲棍球	(184)	周长	(189)
(四) 奔跑得分类竞技运动		(七) 各种球棍和球棒	
.....	(185)		(191)
1. 棒球	(185)		

十五、亚洲运动会概述

十六、亚洲运动会

(一) 历届亚运会简况	冠军成绩	(196)
.....	(195)	(三) 亚洲运动会纪录
(二) 历届亚运会各项		(227)

十七、奥林匹克运动会概述

十八、奥林匹克运动会

(一) 历届奥运会简况	冠军成绩	(239)
.....	(238)	(三) 历届冬季奥运会各
(二) 历届奥运会各项	项冠军成绩 ..	(304)

一、地面竞技运动

(一) 跑与走

跑与走看似简单，但是跑与走的比赛却须具备相当高超的技术和技巧。这里介绍的跑与走是指田径运动中的径赛项目，过去把在路径上举行的各种跑和走的比赛称为径赛，现在把在跑道上举行的比赛项目叫径赛。下面我们按照田径运动中的径赛项目划分来介绍跑与走的各个项目、赛程、场地器材、基本竞赛规则和速度。

1. 项目

跑与走比赛的项目很多，主要为五大类。短跑、跨栏跑、中长跑、障碍跑和竞走。

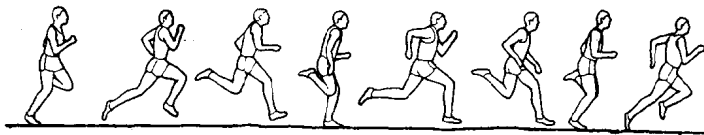


图 1

短跑：短跑比赛非常紧张、激烈。运动员在比赛中脚跟不能先触地，重心落在足尖上，动作幅度大，频率高，有力

而又放松，蹬地猛，摆腿高，两臂与下肢协调而用力摆动（如图 1）。比赛项目有男、女 100 米、200 米、400 米、4×100 米接力赛和 4×400 米接力赛。

跨栏：跨栏对运动员要求比较高，它要求参赛的运动员在尽量少碰倒或不碰倒栏架的情况下跨过一定数量的栏架。过栏时要求前腿伸直越过栏架，后腿弯屈外展与前腿成一直角，然后小腿收向臀部以快速弧形动作跨过栏架，如图 2 所示。跨栏的比赛项目有：男子 110 米栏，女子 100 米栏，男、女 400 米栏 4 项。

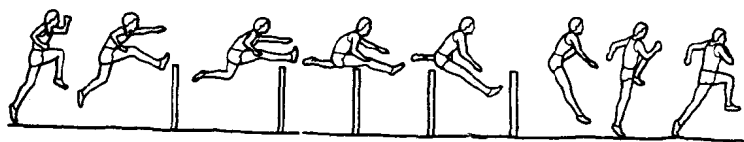


图 2

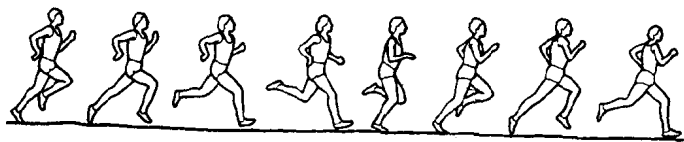


图 3

中长跑：中长跑运动员的跑动动作有点类似于短跑运动员的动作。但中长跑运动员的上身姿式要比短跑运动员的正直些，双臂摆动幅度较小，双膝弯屈角度也较小，步子小些，脚跟要先着地支撑身体，然后再过渡到足尖，如图 3。

中长跑的比赛项目有：男子 800 米、1500 米、5000 米和 10000 米；女子 800 米、1500 米和 3000 米。

竞走：竞走比赛，运动员的脚必须始终保持与地面接触，即前脚没有触地之前后脚不得离地，而且触地的那条腿应总是直的。如图 4。竞走的比赛项目有：男子 20 公里和 50 公里；女子 5 公里和 10 公里。另外还有：男子 30 公里、两小时竞走和 5 公里、10 公里等项；女子有 3 公里等项。



图 4

障碍跑：障碍跑是指田径运动中的中距离障碍赛跑，即 3000 米障碍跑。障碍比赛的障碍物通常是人为设置的障碍架和水坑。它与跨栏规则不同的是运动员可以借助手足越过障碍物。如图 5。

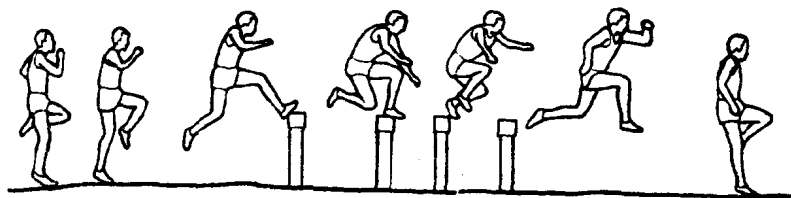


图 5

起跑技术：起跑是跑与走中的重要技术组成部分，起跑

一般分蹲踞式和站立式两种。短跑和跨栏运动员的起跑是蹲踞式。蹲踞式起跑双手分开，同肩宽地撑在起跑线后，如图6—A。正式比赛起跑都使用可调节的起跑器，用钉子固定在跑道上，起支撑运动员双脚的作用。通常前、后脚起跑器之间距离为1.5个脚掌的长度。中长跑运动员起跑通常是采用站立式起跑。站立式起跑，起跑时不用起跑器，两脚前后站立，两腿弯屈，上体略前倾，如图6—B。

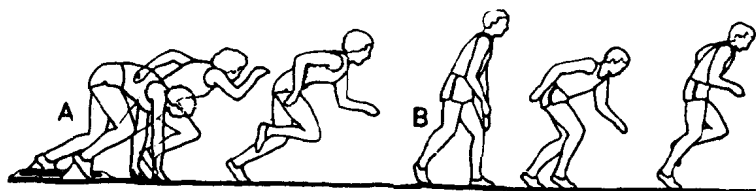


图6

2. 赛程

P.5 表中列出了所有跑和走的竞赛项目的距离，并对一般比赛项目和奥运会项目作了说明。表中1表示男子比赛项目；2表示男子奥运会比赛项目；3表示女子比赛项目；4表示女子奥运会比赛项目。●表示短跑；△表示中距离跑；■表示长距离跑；○表示跨栏和障碍跑；▲表示不在特定的竞赛场地上进行的比赛项目。

3. 栏架与障碍物的高度

栏架的高度通常是随竞赛距离变化而变化的。如图7：1是女子400米栏，高76.2厘米；2是女子200米栏，高84厘米；3是男子400米栏，高91.4厘米；4是男子110米栏，高1.06米；5是障碍栏木，高91.4厘米；6是障碍跳的水坑，水坑为边长3.66米的正方形，其前端的栏木高为91.4厘

米。

跑与走的比赛距离表

项目距离	1	2	3	4
1. 100 米	●	●	●	●
2. 100 米栏			○	○
3. 110 米栏	○	○		
4. 200 米	●	●	●	●
5. 400 米	●	●	●	●
6. 4×100 米接力	●	●	●	●
7. 400 米栏	○	○		
8. 800 米	△	△	△	△
9. 4×200 米接力	●		●	
10. 1500 米	△	△	△	△
11. 4×400 米接力	●	●	●	●
12. 1 英里 (1609 米)	△		△	
13. 2000 米	△			
14. 3000 米	△		△	
15. 3000 米障碍跑	○	○		
16. 3000 米竞走			▲	
17. 4×800 米接力	△		△	
18. 4 公里越野跑			▲	
19. 5000 米	■	■	■	
20. 5000 米竞走			▲	
21. 10000 米	■	■	■	
22. 10000 米竞走			▲	
23. 12 公里越野跑	▲			
24. 20000 米	■			
25. 20 公里竞走	▲	▲		
26. 1 小时跑	■			
27. 25000 米	■			
28. 30000 米	■			
29. 30 公里竞走	▲			
30. 马拉松跑 (42 公里)	▲	▲	▲	
31. 50 公里竞走	▲	▲		

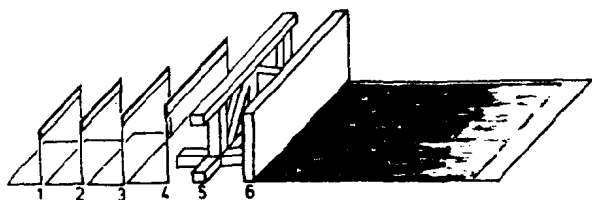


图 7

4. 竞赛规则

短跑、跨栏和 4×100 米接力赛运动员都只能跑在自己的跑道上； 4×200 米接力，第三棒才能抢道； 4×400 米接力第二棒才能抢道。因为 100 米和 110 米栏跑的是直道，运动员必须同一起跑线上起跑；200 米、400 米和接力赛因要跑弯道，为了保证每个运动员跑的距离相同，故起跑线要错开的。800 米赛跑的起跑线也是错开的，并且运动员第一圈都只能在自己的跑道上跑，第二圈才能开始抢道。中长跑和障碍跑的起跑线是弧线，起跑后运动员就可以抢道。

其它比赛：国际上举行的马拉松和竞走比赛都是在公路上进行的，越野赛的线路通常是避开公路，在开阔地上靠插旗子标出的，其中要包括几段耕地和树林。

5. 速度

在 1981 年，男子 1 英里的纪录在 10 天内被破了 3 次，这是竞赛速度在不断提高的又一例证。在此，我们把当前各项竞赛纪录与 1956 年前的纪录作一次比较，同时也与等距离内各种动物的速度进行对比。

我们书后表中列出了 1988 年以来各项竞赛中男、女运动员的最高速度纪录，以及 1956 年前相同项目的速度纪录。其中还列出了类似人类比赛项目的动物的最快速度纪录。由于