

体育运动竞赛方法学

王岳云 主编



广东高等教育出版社

体育运动竞赛方法学

王岳云 主编

广东高等教育出版社

体育运动竞赛方法学

王岳云 主编

*

广东高等教育出版社出版发行

佛冈县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 12.75印张 200千字

1990年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数1—6000册

ISBN 7—5361—0563—0/G·182

定价：5.90元

编 者 的 话

《体育运动竞赛方法学》一书的出版，意在使各级学校，尤其是中等师范学校和高等师范院校的学生，更好地学习和掌握体育运动竞赛的基本知识，使其在校学习期间和走上工作岗位后，为推动群众性体育运动发挥它应有的作用。

学校是现代社会的劳动者成长的必经阶段，学校体育的兴衰，关系到全面发展教育方针是否落实，同时也在很大程度上影响了社会体育的开展和人民健康水平的提高。为此，学校体育应是国家体育运动的战略重点之一，到2000年成为世界体育强国，必须发挥“学校体育”阵地的作用。

学校群众体育运动的开展，往往需要通过小型、多样的竞赛活动，这就要求广大教师和班主任，很好地掌握体育运动竞赛的基本知识。体育运动的项目很多，由于篇幅有限，本书仅介绍了青少年喜闻乐见的，在中学和大学有条件开展的篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、手球以及田径、游泳等运动项目的竞赛规则和裁判法，并且尽可能将二者融为一体，力求深入浅出，便于读者容易掌握。

在编书过程中，我们参阅了国家体育运动委员会最新审定的《篮球竞赛规则》、《排球竞赛规则》、《足球竞赛规则》、《乒乓球竞赛规则》、《羽毛球竞赛规则》、《网球竞赛规则》、《手球竞赛规则》、《田径竞赛规则》、《游泳竞赛规则》、《游泳裁判工作方法》、《网球裁判工作手册》、《田径竞赛裁判法》、《手球竞赛裁判法》以及王长安等两同志翻译的《国际篮球规则判例》，高才兴等三同志译审的

《最新国际篮球裁判法》，孙紫萍等三同志主编的《田径裁判工作》，马达弟同志著的《网球》，阮祖媛同志的《足球比赛规划浅释》和体育院系教材编审委员会审编的部分教材。在此特对这些部门和作者表示谢意！

由于编写时间短促和编者水平有限，本书还有许多不足之处，恳请读者提出宝贵意见，以便再版时修改。

目 录

• 球类运动竞赛的组织与编排	(1)
一、球类竞赛的种类	(1)
(一) 冠军赛	(1)
(二) 锦标赛	(1)
(三) 邀请赛	(1)
(四) 联赛	(2)
(五) 对抗赛	(2)
(六) 选拔赛	(2)
(七) 表演赛	(2)
(八) 友谊赛	(2)
二、竞赛前的准备工作	(3)
(一) 规程的制定	(3)
(二) 裁判员的聘请与培养	(3)
(三) 召开领队会议	(4)
三、竞赛编排的方法	(4)
(一) 淘汰制	(4)
(二) 循环制	(18)
(三) 混合制	(22)
(四) 循环制与混合制比赛时应注意的问题	(22)
四、球类运动竞赛的纪律规定	(22)
• 篮球运动的竞赛方法	(25)
一、规则概述	(25)
(一) 场地与器材	(25)
(二) 时间罚则	(28)

(三) 犯规及罚则.....	(30)
(四) 违例及罚则.....	(35)
(五) 几种概念的说明.....	(40)
二、记录台工作.....	(44)
(一) 记录台工作人员的分工.....	(44)
(二) 如何进行记录.....	(44)
三、裁判员的配合.....	(49)
(一) 篮球裁判员应具备的基本要求.....	(49)
(二) 裁判员赛前的准备.....	(49)
(三) 裁判员在临场裁判时的配合.....	(50)
四、组织一场篮球赛的程序.....	(57)
五、裁判员的手势.....	(58)
六、循环制比赛后名次的判决.....	(62)
七、篮球比赛临场裁决答疑.....	(63)
• 排球运动的竞赛方法 •	(74)
一、规则与裁判法概述.....	(74)
(一) 器材与场地.....	(74)
(二) 常见的犯规及处理.....	(75)
二、临场裁判的分工与配合.....	(82)
(一) 发球时的配合.....	(82)
(二) 扣球和拦网时的配合.....	(82)
(三) 双方犯规时的配合.....	(82)
(四) 重新发球时的配合.....	(82)
三、如何组织一场排球比赛.....	(83)
(一) 赛前工作与裁判员的职责.....	(84)
(二) 临场比赛时各类人员的职责.....	(85)
(三) 比赛结束后的职责.....	(90)

四、裁判员的哨音和手势·····	(91)
五、循环制比赛后名次判决的方法 ·····	(102)
六、临场裁判答疑 ·····	(102)
• 足球运动竞赛的方法 ·····	(105)
一、规则概述 ·····	(105)
(一) 场地·····	(105)
(二) 场地内的线、区及其作用·····	(106)
(三) 比赛用球·····	(109)
(四) 队员和装备·····	(109)
(五) 比赛时间, 比赛开始, 比赛进行和死球·····	(110)
(六) 计算胜球的方法·····	(111)
(七) 越位的概念与罚则·····	(111)
(八) 犯规与不正当行为的概念与罚则·····	(117)
(九) 任意球的概念与罚则·····	(128)
(十) 罚点球的概念与罚则·····	(129)
(十一) 界外球的概念与掷界外球的罚则·····	(130)
(十二) 球门球和角球的概念与罚则·····	(130)
二、如何进行足球比赛 ·····	(130)
(一) 赛前的工作·····	(131)
(二) 裁判员及裁判工作·····	(131)
三、比赛采用循环制时名次的判断办法 ·····	(144)
四、临场裁判答疑 ·····	(145)
• 乒乓球运动的竞赛方法 ·····	(149)
一、规则概述 ·····	(149)
(一) 场地与器材·····	(149)
(二) 合法发球·····	(150)
(三) 合法还击·····	(151)

(四) 重发球.....	(152)
(五) 得分.....	(152)
(六) 一局比赛.....	(153)
(七) 发球、接发球和方位的选择.....	(153)
(八) 轮换发球法.....	(154)
(九) 发球、接发球秩序和方位的错误.....	(154)
二、乒乓球比赛如何进行	(155)
(一) 裁判员及其职责.....	(155)
(二) 乒乓球各个项目如何进行比赛.....	(156)
三、循环制比赛时名次的判决方法	(165)
四、裁判员的手势与术语	(166)
五、临场裁判答疑	(167)
• 羽毛球运动的竞赛方法 •	(170)
一、规则概述	(170)
(一) 场地.....	(170)
(二) 网柱、球网.....	(172)
(三) 计分.....	(172)
(四) 发球.....	(173)
(五) 违例.....	(176)
二、裁判员的职责与手势	(177)
(一) 裁判员的职责.....	(177)
(二) 裁判员的手势.....	(179)
三、羽毛球各个项目如何进行比赛	(181)
(一) 选择发球与场区.....	(181)
(二) 单打如何进行比赛.....	(181)
(三) 双打如何进行比赛.....	(182)
(四) 团体赛如何进行比赛.....	(183)

(五) 比赛用的表格·····	(183)
四、循环制比赛时各名次如何判决·····	(188)
五、临场裁判答疑·····	(189)
手球运动的竞赛方法·	(191)
一、规则概述·····	(191)
(一) 场地·····	(191)
(二) 比赛时间·····	(195)
(三) 比赛用球·····	(196)
(四) 队员·····	(196)
(五) 球门区·····	(200)
(六) 接触球·····	(201)
(七) 接触对方·····	(203)
(八) 得分·····	(204)
(九) 开球·····	(205)
(十) 边线球·····	(205)
(十一) 球门球·····	(206)
(十二) 任意球·····	(206)
(十三) 罚球·····	(208)
(十四) 争球·····	(209)
(十五) 掷球·····	(210)
(十六) 处罚·····	(211)
二、裁判员、记录员、记时员的职责与裁判方法 ·····	(214)
(一) 裁判长的职责·····	(214)
(二) 裁判员的职责和工作程序·····	(215)
(三) 临场裁判员的分工与配合·····	(219)
(四) 裁判员的哨音与手势·····	(228)

(五) 记录员、记时员的职责与记录方法·····	(232)
• 网球运动的竞赛方法 ·····	(241)
一、规则概述 ·····	(241)
(一) 场地、器材·····	(241)
(二) 规则·····	(242)
二、网球比赛如何进行 ·····	(246)
(一) 裁判员的职责与裁判方法·····	(247)
(二) 比赛的报分法·····	(248)
(三) 比赛记分表的记录方法·····	(249)
(四) 双打比赛的方法·····	(249)
(五) 团体赛的比赛方法·····	(250)
三、名次确定 ·····	(250)
四、裁判员的手势与术语 ·····	(250)
五、裁判员、司网员、司线员的位置 ·····	(254)
六、临场裁判答疑 ·····	(255)
• 田径运动会 ·····	(256)
一、如何举办田径运动会 ·····	(256)
(一) 成立筹备组织·····	(256)
(二) 制定工作计划·····	(256)
(三) 制定规程·····	(256)
(四) 竞赛编排·····	(259)
(五) 聘请裁判工作人员·····	(263)
(六) 召开领队和教练员会议·····	(265)
(七) 会场与场地的布置·····	(265)
(八) 竞赛后的总结·····	(265)
(九) 比赛中应注意的几个问题·····	(266)
二、裁判长的职责 ·····	(271)

(一) 总裁判长的职责·····	(271)
(二) 副总裁判长的职责·····	(272)
(三) 径赛裁判长的职责·····	(272)
(四) 外场径赛裁判长的职责·····	(272)
(五) 田赛裁判长的职责·····	(272)
(六) 编排记录、公告组长的职责·····	(272)
(七) 场地器材组长及组员的职责·····	(273)
三、田径运动项目编排的原则与方法·····	(273)
(一) 编排的原则·····	(273)
(二) 编排的方法·····	(275)
(三) 竞赛秩序的编排·····	(288)
• 径类运动的竞赛方法·····	(295)
一、跑类运动的竞赛方法·····	(295)
(一) 规则概述·····	(295)
(二) 径赛裁判员的职责·····	(300)
(三) 各裁判组的工作方法·····	(305)
二、竞走运动的竞赛方法·····	(331)
• 田类运动的竞赛方法·····	(336)
一、田赛裁判长的职责·····	(336)
二、跳类运动的竞赛方法·····	(337)
(一) 规则概述·····	(337)
(二) 跳类项目如何进行比赛·····	(341)
(三) 名次的判决与确定·····	(350)
三、投掷项目的竞赛方法·····	(352)
(一) 规则概述·····	(352)
(二) 投掷项目如何进行比赛·····	(356)
(三) 名次的判决与确定·····	(369)

四、全能运动的竞赛方法	(369)
· 游泳运动会与游泳运动的竞赛方法 ·	(373)
一、游泳运动会的组织	(373)
(一) 成立筹备组织	(373)
(二) 各组织的工作职责	(373)
(三) 赛前应制定的文件和表格	(374)
(四) 竞赛的编排	(382)
(五) 召开领队会议	(384)
(六) 布置比赛场地	(384)
(七) 竞赛后的结束工作	(387)
二、游泳运动的竞赛方法	(387)
(一) 规则概述	(387)
(二) 裁判工作方法	(390)
(三) 如何进行比赛	(395)

· 球类运动竞赛的组织与编排 ·

球类运动是循着一定规律的体育游戏活动，它所包括的项目很多，但目前在国内各高等学校能广泛开展的大多是篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、手球和网球运动，个别学校还开展了蹴球和垒棒球运动等。

一、球类竞赛的种类

球类竞赛的种类很多，其根据都是按比赛所达到的目的来定的，常见的有冠军赛、锦标赛、邀请赛、联赛、对抗赛、选拔赛、表演赛、友谊赛等等。

（一）冠军赛——这是争夺冠军或授予冠军称号的比赛。这种比赛国内外都很普遍，如每四年举行一次的奥林匹克运动会中的各项球类比赛，就是一种世界性的冠军赛。此外洲际之间、国内也都有各种冠军赛。

（二）锦标赛——也有称“杯赛”的，通过比赛来争夺一面锦旗或一个奖杯，这类比赛国内外均很盛行，如每两年一次的世界乒乓球锦标赛，是以夺杯为宗旨的。还有世界杯足球赛，国内有长城杯赛，广东省高等学校还有省长杯足球赛等。

（三）邀请赛——为互相了解和提高球类技术水平、增进友谊为宗旨的一种比赛，这种比赛可由一个国家或一个单

位主办，发出邀请信，请有关球队来东道主场地进行比赛，此类比赛一般不设奖品，但发放纪念品以资纪念。如曾在北京举行的国际足球邀请赛和在广州举行的国际女子足球邀请赛等。

（四）联赛——这种比赛在国内举行较多，通过比赛来确定球队的升级或降级，是为了迅速提高技术水平而设置的一种比赛，如在国内每年一次的全国篮球联赛、足球联赛、乒乓球联赛等。这种比赛一般分甲级联赛和乙级联赛，同时又规定甲级联赛的最后四名，第二年要降为乙级队，而乙级联赛的前四名，则在第二年要晋升为甲级队。

（五）对抗赛——这是一个国家或世界洲际之间比赛，如欧亚乒乓球对抗赛。

（六）选拔赛——这是为了选拔优秀运动员组成新的队伍，参加高一级的比赛而设置的。这类比赛在基层比较多，如广东省大学生参加全国大学生运动会之前，往往举行了选拔赛，它可以不设奖品，也可不设纪念品。

（七）表演赛——这是为了推动基层体育运动的开展，吸引更多的人来参加某项球类运动以及欣赏高超的球艺而设置的比赛，是带有示范性、启迪性的，如在广东台山曾进行的台山男子排球队同国家女子排球队的比赛。

（八）友谊赛——这主要是两个或几个单位互相交流球艺、联络感情而举行的比赛，它既不设奖品，也不设锦标。其规模大至国与国的友谊赛，小至校与校甚至班与班都可以进行这种比赛。目前有不少基层球队往往利用友谊赛来达到互相摸底、试探对方的势力等其它目的，这就失去了友谊赛的意义。

二、竞赛前的准备工作

(一)规程的制定。举行任何竞赛活动，都必须有一个规程，而且它对某次的比赛还带有法律性质，凡参加比赛的队伍和工作人员都必须遵守，不得违反它的规定，规程一经讨论决定之后，一般是不能随便更改的，确实有不合理的地方，需要改动的话，也必须在开赛之前，召开组织委员会或领队会议进行修改，在开赛之后，规程一律不得改动。球类竞赛规程一般包括下面几个部分：

1. 目的：主要说明举办这次比赛的目的是什么？用简短的文字叙述清楚，绝不要长篇大论和空洞无物。

2. 报名日期：主要交代什么时候开始报名，什么时候截止报名，如果采用书面报名的还要写清楚以邮戳为准。

3. 报名办法：主要说明运动员的资格，要规定什么人可参加，什么人不能参加等，同时还要写明报名人数等。

4. 比赛时间：主要说明从何月何日开始，同时也要交代清楚每场球开始的时间，迟到多少分钟作弃权处理等。

5. 比赛地点：主要交代在什么场地或几号球台或球场进行比赛。

6. 比赛办法：主要说明采取什么规则进行比赛，比赛采取何种方式进行，如淘汰制？循环制？还是混合制？还要说明比赛是否分阶段进行？两阶段间的成绩如何衔接等等。

7. 取录名次与奖励办法：主要说明取录几名，又奖励几名等等。

(二)裁判员的聘请与培养。一次球类比赛，裁判工作显得十分重要，尤其是学校的球类比赛更是如此，因为担任

裁判工作的同志全部是业余的，有的甚至还没有接触过裁判工作，所以必须花大力气进行裁判员的培养。培养的方式可多种多样，但必须包括规则的理解。尺度的统一和临场的实践等。

（三）召开领队会议。一个学校的球类比赛，在比赛前应举行一次或多次领队会议，会上要着重解决如下一些问题：

1. 向领队解释或说明所订的规程；
2. 提出对运动员的要求；
3. 提出比赛中注意的事项；
4. 抽签。

抽签完成之后，就要求有关人员进行编排以及进行秩序册或赛程表的印发，成绩公布的准备等。

三、竞赛编排的方法

一次球类运动的竞赛，采用什么方式进行编排，是要根据规程所规定的竞赛办法来进行的。规程中竞赛办法的选择又要根据参加比赛队数（人）的多少和比赛的时间来确定，一般有单淘汰制的编排方法，两败淘汰制的编排方法，交叉淘汰制的编排方法，淘汰附加赛制的编排方法，单循环制的编排方法，双循环制的编排方法和混合制编排方法等。

（一）淘汰制

采用淘汰制的比赛，是在时间短、队数（人）多的情况下才采用的。其优点是能在较短的时间内完成比赛任务，其不足之处是比赛结束产生的冠亚军，不一定是这次比赛中技术最好的队，因为在比赛中失败一次或两次就会被淘汰，一