



杨有为 梁 进 主编

观赛指南



人民体育出版社

6808-62

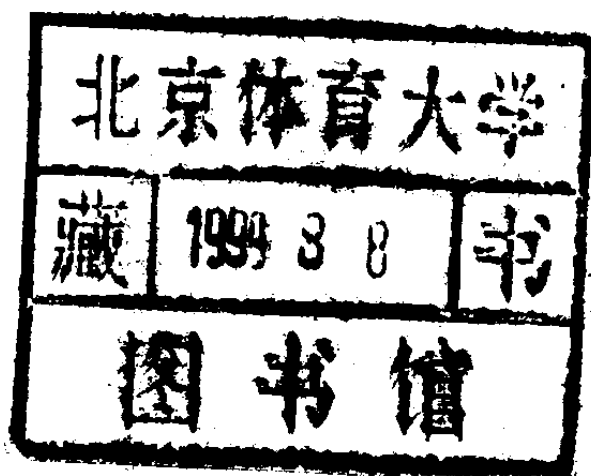
397932

1

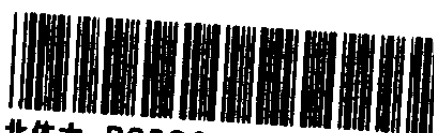
观赛指南

杨有为 梁 进 主编

TU/3/28



人民体育出版社



北体大 B00094598

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

观赛指南/杨有为, 梁进主编. - 北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1499-7

I. 观… II. ①杨… ②梁… III. 运动竞赛 - 基本知识 IV. G808-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 11392 号

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 10.75 印张 120 千字
1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—4,200 册

*

ISBN 7-5009-1499-7/G · 1398

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

策 划： 骆勤方

主 编： 杨有为 梁 进

撰稿人： (按姓氏笔画)

王延鹏

王元敬

石文波

仰 东

曲正中

刘福锦

安 瑛

朱越彤

沈连国

张貽琪

杨有为

杨金奎

李 为

和 平

郑贵忠

贯巨云

孙兴岱

孙秀娟

赵俊民

胡金明

梁石府

夏西薇

黄俊亚

黄 霆

蔡锡元

王建奇

白焕文

仲 夷

刘德康

李淑芳

陈桂岭

李 军

单锡文

苗 盈

赵书田

梁 进

康德年

董茜莉

绘 图： 吴承熙

编者的话

当今，体育比赛正通过电视的神奇力量走进千家万户，吸引着越来越多的人为其如痴如醉如狂。体育比赛的典型——奥运会是世界上拥有观众和参与人数最多的活动之一。观赏体育比赛已成为人们余暇生活中的重要内容。因此了解体育比赛的有关知识，做一名会看门道的内行观众，真正能够欣赏体育比赛的真、善、美，已成为人们的迫切需要。本书正是为了满足这一需要而编写的。

本书运用通俗易懂的语言介绍了 41 个体育项目的比赛常识，其中包括：项目赛制、比赛规则、场地设施、胜负的判定、项目的技战术特点，等等。作者通过深入浅出的娓娓讲述，把您领进一个个生动而具体的比赛场景中去。此外，了解和掌握这些必要的体育比赛常识，

不仅丰富您的体育知识，而且还能培养您的体育兴趣，从而为您参与和观赏体育活动提供有益的理论指导。

其实，观赏体育比赛不仅丰富了人们的余暇，更使人们从中受到教育。当人们为运动员顽强拼搏的意志品质和不断超越自我的体育精神所感动时，人们已经在接受着勇敢、顽强、无私、团结、友爱、公正等道德、伦理、思想和法律方面的教育。而这些又正是现代文明的重要内容。

编 者

一九九七年六月

目 录

一、田径.....	(1)
(一) 短跑	(1)
1. 决定短跑成绩的因素有哪些?	(1)
2. 为什么短跑比赛使用起跑器?	(2)
3. 什么是“抢跑”?	(2)
4. 200 米和 400 米跑的技术特点是什么?	(3)
5. 短跑比赛是否需要安排战术?	(3)
6. 怎样判断比赛中运动员到达终点的成绩和名次?	(4)
7. 你了解短跑项目的最高纪录吗?	(5)
(二) 接力跑	(6)
1. 4×100 米接力跑采用哪种传接棒技术为好?	(6)
2. 4×100 米接力跑在接力区内哪个位置上完成传 接棒为最好?	(7)
3. 4×100 米接力跑接棒人怎样确定起跑标志线?	

.....	(7)
4. 4×100 米接力跑各棒次队员的安排有什么要求?	
.....	(8)
5. 4×400 米接力跑传接棒技术有哪些特点?	
.....	(9)
6. 接力跑比赛有哪些技术?	(9)
7. 接力跑比赛有哪些规则?	(10)
8. 你了解接力跑项目最高纪录吗?	(11)
(三) 跨栏跑.....	(12)
1. 跨栏跑的各项目纪录是多少?	(13)
2. 跨栏跑的栏架有哪些规格?	(13)
3. 跨栏跑的技术有哪些?	(14)
4. 跨栏跑有哪些犯规现象?	(16)
5. 跨栏跑比赛有哪些规则规定?	(16)
(四) 中长距离跑.....	(17)
1. 中长跑各个项目比赛有几个赛次?	(17)
2. 中长跑比赛如何发令和起跑?	(18)
3. 中长跑有哪两种跑的技术风格?	(19)
4. 终点冲刺跑与撞线有哪些技、战术?	(19)
5. 中长跑比赛有哪几种战术?	(20)
6. 中长跑比赛中哪些现象属于犯规?	(22)
(五) 障碍跑.....	(22)
1. 3000 米障碍跑的纪录是多少?	(23)
2. 3000 米障碍跑设有哪一些障碍?	(23)

3. 3000 米障碍跑有哪些技术?	(24)
4. 3000 米障碍跑有哪些犯规现象?	(25)
5. 田径竞赛规则对 3000 米障碍跑比赛有哪些规定?	(25)
(六) 马拉松赛跑	(26)
1. 马拉松赛跑距离有多长?	(26)
2. 如何跑马拉松?	(26)
3. 马拉松赛跑运动员应如何分配速度?	(27)
4. 什么样的气候最适宜马拉松跑比赛?	(28)
5. 马拉松跑运动员在比赛中如何饮食与饮水?	(28)
6. 马拉松跑为何没有世界纪录?	(29)
(七) 竞走	(29)
1. 我国田径史上获得第一块奥运会金牌的是谁?	(30)
2. 竞走与跑有哪些区别?	(30)
3. 竞走比赛中主要犯规动作有哪些?	(30)
4. 竞走比赛中, 为什么有时运动员被取消比赛资格?	(31)
5. 公路竞走项目与场地竞走项目有何区别?	(31)
6. 公路竞走比赛路线是怎样规定的?	(32)
7. 公路竞走比赛有几名现场裁判?	(32)
8. 竞走比赛的战术是怎样安排的?	(33)

9. 竞走比赛简要规则有哪些?	(33)
10. 你了解公路竞走项目的最高纪录吗? ...	(34)
(八) 跳高.....	(35)
1. 我国创造世界纪录的跳高运动员是谁?	(35)
2. 当今跳高运动员为什么都采用背越式技术?	(36)
3. 如何判定某一高度试跳成功和失败?	(36)
4. 怎样判定失去继续比赛资格?	(37)
5. 如何判定比赛成绩和名次?	(37)
6. 你了解跳高项目的最高纪录吗?	(38)
(九) 撑竿跳高.....	(38)
1. 撑竿跳高使用的撑竿是用什么材料制成的?	(38)
2. 撑竿跳高包括哪几个技术阶段?	(40)
3. 如何判定撑竿跳高试跳成功和失败?	(40)
4. 在什么情况下运动员将失去继续比赛资格?	(40)
5. 怎样决定撑竿跳高运动员比赛成绩和名次?	(41)
6. 你了解撑竿跳高的最高纪录吗?	(42)
(十) 跳远.....	(42)
1. 首届奥运会上跳远是否被列为比赛项目?	(42)

2. 在巴黎奥运会上是谁率先突破 7 米关?
..... (43)
3. “黑色的闪电”是怎么回事? (43)
4. “空中鸟人”又是谁? (44)
5. 冲击 8.90 米 20 载, 谁获成功? (44)
6. 哪位中国选手闯入男子跳远世界年度排行前 10
位? (45)
7. 跳远的助跑距离如何确定? (45)
8. 优秀跳远选手的助跑速度有多快? (46)
9. 跳远的腾空阶段空中姿势有几种? (46)
10. 为什么运动员在落地前都高举双脚? ... (47)
11. 参加跳远比赛的运动员有多少次试跳机会?
..... (47)
12. 跳远比赛如何判定犯规? (48)
13. 跳远成绩如何丈量与计算? (48)
14. 跳远比赛中如出现成绩相等怎样排列名次?
..... (49)
- (十一) 三级跳远 (49)
1. 三级跳远是怎样演变形成的? (49)
2. 第 1 届奥运会的首枚金牌落入谁手? (50)
3. 是谁一次将世界纪录提高了 45 厘米? ... (50)
4. 中国选手在三级跳远比赛中有过辉煌吗?
..... (51)
5. 安装三级跳远起跳板有什么规定和要求?

.....	(51)
6. 在三级跳远比赛中如何测定风速?	(52)
7. 是谁一年三破世界纪录、二次飞越 18 米?	(52)
8. 参加三级跳远比赛, 会损伤大脑吗?	(53)
9. 三级跳远比赛对助跑道与沙坑有什么要求?	(54)
(十二) 推铅球.....	(55)
1. 比赛用的铅球是什么规格的?	(55)
2. 推铅球比赛场地是什么样的?	(55)
3. 完整背向滑步推铅球技术包括哪几个技术阶段?	(56)
4. 铅球比赛的主要规则有哪些?	(56)
5. 怎样决定铅球比赛运动员的名次?	(57)
6. 裁判员的旗示是什么意思?	(57)
7. 你了解推铅球的最高纪录吗?	(58)
(十三) 掷铁饼.....	(58)
1. 掷铁饼比赛场地的标准规格有哪些?	(58)
2. 比赛用铁饼用的标准规格是怎样规定的?	(59)
3. 铁饼是用什么材料制成的?	(60)
4. 掷铁饼包括哪些技术?	(60)
5. 如何判定铁饼比赛的有效成绩?	(60)
6. 掷铁饼比赛有哪些规定?	(61)

7. 怎样决定铁饼比赛的名次? (62)
8. 铁饼比赛成绩如何丈量? (62)
9. 掷铁饼比赛现场有几名裁判? (63)
10. 掷铁饼比赛时风向对成绩有何影响? ... (63)
11. 掷铁饼的世界和全国纪录是多少?
..... (6)
- (十四) 掷标枪 (64)
1. 标枪比赛场地是什么样的? (64)
2. 比赛用标枪的规格标准是什么? (65)
3. 标枪是由什么材料制成的? (66)
4. 掷标枪包括哪些技术? (66)
5. 如何判定标枪比赛的有效成绩? (67)
6. 怎样决定标枪比赛的名次? (68)
7. 标枪比赛成绩如何丈量? (68)
8. 掷标枪比赛有哪些规定? (68)
9. 标枪比赛中现场应有几名裁判? (70)
10. 标枪比赛为何只许运动员从肩上掷出而不许从
体侧用抛甩的方法掷出? (70)
11. 掷标枪比赛中, 内、外场联系旗示是什么意
思? (71)
12. 男子标枪比赛用枪整体重心为何前移?
..... (71)
13. 标枪比赛时是顺风有利, 还是逆风有利?
..... (72)

14. 男、女标枪世界、全国纪录是多少? ...	(73)
15. 标枪比赛破纪录需履行什么手续?	(73)
(十五) 掷链球	(74)
1. 链球有多重、多长?	(74)
2. 链球是由哪些器件构成的?	(74)
3. 在什么样的场地上进行链球比赛?	(75)
4. 掷链球的简要技术包括哪几个部分?	(75)
5. 链球比赛的规则有哪些主要内容?	(75)
6. 怎样决定掷链球的成绩和名次?	(76)
7. 你了解掷链球的最高纪录吗?	(76)
(十六) 全能运动	(77)
1. 全能项目的比赛时间和项目顺序是怎样安排的?	(77)
2. 全能项目比赛如何计分与排列名次?	(78)
3. 全能项目有哪些比赛规则?	(78)
4. 全能比赛成绩相同怎样判定名次?	(79)
5. 全能项目对破纪录有什么特殊规定?	(80)
6. 你知道全能项目的最高纪录吗?	(80)
二、体操	(81)
1. 体操比赛要争夺多少块金牌?	(81)
2. 14 块金牌是怎样摘取的?	(82)
3. 裁判员是怎样组成的? 会不会“走后门”?	(83)
4. 一套动作的“难度”是怎样确定的?	(84)

5. 为什么从器械上掉下是很遗憾的事?	(85)
6. 自由体操有没有时间限制和出场限制?	(86)
7. 哪些项目不允许“静止动作”?	(86)
8. 吊环是否用力动作越多越好?	(87)
9. 跳马自选动作比赛时, 运动员跳前为什么要由 同伴举号?	(88)
10. 运动员的形象影响成绩吗?	(88)
11. 运动员的出场比赛顺序和成绩有关吗?	(89)
12. 裁判员的分数真是越打越高吗?	(89)
13. 上器械前运动员手上擦的是滑石粉吗?	(90)
14. 观众应该怎样鼓励运动员?	(90)
三、艺术体操	(92)
1. 艺术体操有哪几种比赛?	(92)
2. 艺术体操比赛有时间限制吗?	(93)
3. 艺术体操比赛场地有何要求?	(93)
4. 艺术体操比赛有哪几种器械?	(94)
5. 运动员比赛时穿什么样的服装?	(94)
6. 运动员可以使用场外放置的器械吗?	(94)
7. 艺术体操比赛裁判员怎样分组?	(95)
8. 裁判员怎样掌握扣分标准?	(96)
9. 运动员的最后得分是怎样产生的?	(96)

10. 裁判协调员的职责是什么?	(97)
11. 艺术体操编排中有哪些主要要求?	(97)
12. 艺术体操比赛有哪些加分?	(98)
四、游泳	(100)
1. 标准游泳池有多大?	(100)
2. 游泳场地上有哪些线?	(101)
3. 游泳比赛如何判定正式成绩?	(102)
4. 竞技游泳比赛的项目有多少?	(103)
5. 游泳比赛现场有多少名裁判?	(103)
6. 运动员的泳道是如何安排的?	(104)
7. 游泳转身时常犯规的动作有哪些?	(104)
8. 接力比赛中有哪些常见的犯规?	(104)
9. 触壁技术有何规定?	(105)
10. 比赛时对水温有何要求?	(105)
11. 混合泳有何规定?	(105)
12. 出发技术在规则上有何规定?	(106)
13. 出发技术有哪些?	(107)
14. 竞技游泳的技术分类有哪些?	(108)
15. 什么是终点触板?	(108)
五、跳水	(109)
1. 什么是跳板跳水?	(109)
2. 什么是跳台跳水?	(109)
3. 跳水有几种起跳方式? 跳水的动作姿势有几种?	(110)

4. 制定跳水难度系数大小的根据是什么？	(110)
5. 怎样判定跳水动作的组别和动作编号？	(111)
6. 女子跳板跳水比赛怎样进行？	(112)
7. 男子跳板跳水比赛怎样进行？	(113)
8. 女子跳台跳水比赛怎样进行？	(113)
9. 男子跳台跳水比赛怎样进行？	(114)
10. 跳水裁判怎样组成？裁判长的职责是什么？	(114)
11. 当裁判员给运动员打分后，怎样计算实际得分？	(116)
12. 裁判员如何评分？根据是什么？	(116)
六、足球	(118)
1. 当代足球比赛常用哪几种阵型？	(118)
2. 什么叫“越位”？	(119)
3. 什么叫“反越位战术”？	(120)
4. 什么情况下罚直接任意球？	(121)
5. 什么情况下罚间接任意球？	(122)
6. 什么是守门员“两次触球”？	(123)
7. 什么是“回传球”犯规？	(124)
8. 哪些情况属于延误比赛时间？	(124)
9. 什么样的铲球是犯规？	(125)
10. 什么是“严重犯规”和“暴力行为”？	