



周末文化生活丛书

怎样欣赏体育比赛

曹勇 王少华 于红 著



军事科学出版社

334107-07(3)

G808.2

5

怎样欣赏体育比赛

曹 勇 王少华 于 红 著

TY14/32

军事科学出版社

(京)新登字 122 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样欣赏体育比赛/曹勇等著. —北京:军事科学出版社,1996.1
ISBN 7-80021-944-5

I. 怎… II. 曹… III. 运动竞赛—鉴赏 IV. G808.2

军事科学出版社出版发行

(100091 北京海淀区青龙桥)

中国农业大学印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 1/32 5 印张 120 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:8000 册

定价:7.00 元

前 言

体育是随着人类历史的发展而逐步发展、成熟、完善的，如今，它早已超出竞技或游戏的范畴，成为我们社会生活的重要组成部分。

欣赏体育和参与体育，都有重要意义。参与体育，是锻炼身体的最好方式，不仅能锻炼体格，而且能磨练意志。现在有些人迷信补品、药物，以为能由此补出一个好身体，这是一种误解。健康的身体只能从体育锻炼中获得。此外，参与体育，还能培养团结协作、互相配合的良好品德，对人与人之间的交流、交往、沟通，对人的心理健康也是十分有益的。

欣赏体育更能获得美的享受。有的体育项目，比如体操、跳水等，将人身体之美表现得淋漓尽致。更多的体育项目，则充分体现了人的身体的潜能。运动员在场上激烈的拼争，是人类不断进取、追求完美的一种写照。欣赏体育，从某种意义上说，也是一种人生教育，从中可以领悟不怕挫折、努力向前的真谛。

谈到体育，不能不谈到奥林匹克运动。奥林匹克运动，是在奥林匹克主义指导下，以体育运动和4年一度的奥林匹克庆典为主要活动内容，促进人的生理、心理和社会道德全面发展，沟通各国人民之间相互了解，维护世界和平的国际社会运动。它包括以奥林匹克主义为核心的思想体系，以国际奥委会、国际单项体育联合会和各国或地区奥委会三大支柱为骨干的组织结构体系，以及以奥运会为周期性高潮的活动内容体系。

奥林匹克运动的宗旨是促进世界和平，建立更加美好的世界。它的精神是公平竞争。著名的奥林匹克格言是“更高、更快、更

强”。奥林匹克运动还有一句广为流传的名言则是“重在参与”。

在这里，奥运会是我们熟知的内容。

现代的奥运会每4年举办一次，它是各国和地区体育水平的一次综合检阅，也是世界的一次大联欢。其历史可以追溯到古希腊时的古奥运会。古奥运会也是每4年举办一届，从公元前776年到公元393年，共举办了293届，历时1169年。那时候，每逢古奥运会，生活中的一切都以它为中心，即使打仗的双方也要停止战争，大家一起走到竞技场来，这便是著名的“奥林匹克神圣休战”，体现了人类对和平的渴望与追求。

现代意义的奥运会是从19世纪末开始的。欧洲的文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动，为现代奥林匹克运动的发展扫清了思想障碍。新的思想体系反对灵魂、肉体的对立，强调身心的协调发展，批判“禁欲主义”，这样，以体现身体、心理健康和力量为特征的体育运动就有了进一步发展的良好环境。

在创办奥林匹克运动的过程中，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦做出了卓越贡献，被公认为现代奥林匹克运动的奠基人。

1894年6月，经过顾拜旦的不懈努力，国际体育运动代表大会在法国巴黎索邦神学院举行，会议提出了复兴奥林匹克运动，并于6月23日通过决议，成立国际奥林匹克委员会。大会还规定每隔4年在某个国家的大城市举办一次奥运会。国际奥委会的成立，标志着现代奥林匹克运动的诞生。以后每年6月23日，各国和地区都以不同的形式纪念这一盛事，这一天也叫“奥林匹克日”。

1896年4月，历尽磨难的第1届奥运会终于在希腊雅典举行。来自13个国家和地区的295名运动员参加了田径、游泳、举重、体操等项目的竞赛。以后，奥林匹克运动和奥运会便走上了欣欣向荣的发展轨道。1992年在西班牙巴塞罗那举行了第25届奥运会，有172个国家和地区参加，奥运会成了名副其实的世界盛典。1996年，将是现代奥运会100周年大典，第26届奥运会将在美国亚特兰大举行，各国和各地区的人民，将用和平、进步、友

谊，用“更高、更快、更强”的奥林匹克精神来庆祝奥运会的百岁生日。

中国接触奥运会是本世纪初的事。中国派人观摩了第9届奥运会，并派选手参加了第10、第11、第14届奥运会。1932年，第10届奥运会在美国洛杉矶举行，中国运动员刘长春在张学良将军资助下，只身远渡重洋参加奥运会。

新中国成立后，中国积极参与奥林匹克事业。1979年，中国恢复在国际奥委会中的合法地位。1984年，新中国第一次全面参与在洛杉矶举行的第23届奥运会。新、旧中国第一次参加奥运会时隔半个世纪，都在同一地点，结果却完全不同。新中国打破了中国在奥运会上金牌零的纪录，获得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌，轰动世界。

中国在成功举办第11届亚运会后，提出并参与了申办2000年奥运会的竞争，中国为此付出了极大努力，投入了极大热情。在国际奥委会的投票表决中，因种种原因，中国以两票之差没有获得主办权。

奥运会上，体育竞赛是中心内容。奥运会的项目设置随着时代发展而发展，并因举办地的不同而略有差别。在我们的这本小册子中，我们重点介绍的体育比赛便是奥运会的项目。这些项目，有的是大家熟悉的，比如足球、篮球、排球、田径等，有的大家接触可能还不多，比如棒（垒）球、赛艇、皮划艇等。我们力图在有限的文字中，介绍各个项目的基本情况，如简单历史、场地器材、胜负标准、比赛规则、基本技战术、观众注意事项等。看体育比赛，看得懂是第一步，看得懂才能被比赛的情形所吸引，才能去欣赏运动员的才能、神采。这便是人们常说的内行看门道、外行看热闹。此外，了解项目特点，也是看体育比赛应有的素质。像观看网球、台球、射击、射箭等项目，在运动员比赛时，就不宜喊叫、喧闹，以便运动员专心致志发挥技术。另外，本书还有选择地介绍了国内外几种流行的体育项目，比如台球、冲浪、桥牌、

国际象棋、赛车等。

这本小册子只是对如何欣赏体育比赛的简单介绍，需要说明的是，体育项目的规则、设项是时常变化的，纪录也不断被刷新，这些都不是本书能包容得下的。体育的魅力无穷，但愿本书对大家欣赏体育有所帮助。

我们在编著本书过程中，参考了不少同志撰写的书籍和文章，在此对他们一并表示感谢。

编著者

目 录

田 径	(1)
马 拉 松	(15)
游 泳	(17)
跳 水	(22)
花样游泳	(25)
水 球	(27)
赛艇、皮划艇	(30)
拳 击	(32)
摔 跤	(37)
柔 道	(39)
举 重	(41)
体 操	(44)
射 击	(48)
射 箭	(52)
击 剑	(54)
自 行 车	(57)
马 术	(60)
现代五项	(62)
花样滑冰	(63)
速度滑冰	(65)
冰 球	(67)
滑 雪	(72)

足 球	(74)
篮 球	(81)
排 球	(86)
羽 毛 球	(92)
乒 乓 球	(97)
网 球	(102)
手 球	(106)
棒球、垒球	(109)
台 球	(113)
保 龄 球	(116)
高尔夫球	(119)
曲 棍 球	(123)
桥 牌	(127)
国际象棋	(131)
帆船、帆板	(134)
冲浪运动	(138)
赛 车	(140)
体育舞蹈	(143)
滑 翔	(145)

田 径

田径是走、跑、跳跃、投掷等一系列运动项目的总称，不同国家对它有不同的分类。中国一般将其分为田赛和径赛两类。径赛是指在跑道上进行的比赛，包括走、跑等项目，以计时取成绩。田赛在空地上进行，包括跳跃、投掷，多是通过丈量距离、高度取成绩。

田径项目众多，径赛有短跑（包括 100、200、400 米），中长跑（800、1500、3000、5000、10000、30000 米），跨栏（110、400 米栏），3000 米障碍跑，接力（4×100 米、4×400 米等），竞走（20、50 公里等）。田赛分跳跃（跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远），投掷（铅球、铁饼、链球、标枪）。各个项目男女略有不同。此外还有男子十项全能、女子七项全能。

因为项目多，有数十枚金牌，在奥运会等综合性运动会上，田径被视为第一金牌大户，各国和地区如想在金牌榜上排位靠前，必须在田径上下功夫，即所谓“得田径者得天下”。过去历届奥运会，美国、前苏联等就是靠田径金牌雄踞金牌榜首。

田径最重要的国际比赛是奥运会和世界田径锦标赛。

有时人们总觉得田径枯燥、单调，不如球类等紧张激烈。其实，田径体现的是人类向生理极限的挑战，如果了解各个项目的详情，其实是非常吸引人的。

短 跑

在短跑的各个项目中，100 米最有代表性。跑完 100 米，时间很短，要想提高成绩也非常不易。比如男子百米的第一个世界纪录在 1894 年产生，成绩为 11 秒 2。以后过了 93 年，到 1987 年，

世界纪录仅提高了 1.37 秒。现在破百米纪录每次都只有零点零几秒。这个项目，最能体现人类向生理极限的冲击，每次成绩提高都激动人心，所以百米世界冠军也是受人关注的体育明星。当世界上的百米好手云集奥运会或世界田径锦标赛上一争高下时，人们常用“百米大战”来形容这种龙争虎斗。世界大赛中百米决赛常是压轴戏之一。

懂得一点百米跑的知识，对欣赏百米赛非常有益。百米跑的技术分起跑、起跑后的疾跑、途中跑、冲刺等几个部分。每个选手在各个技术环节上各有所长，而影响速度的主要因素则是步幅（一步的长度）、步频（每秒跑的次数），也就是人们俗话说的步子大小、步子快慢。

起跑主要体现选手的反应能力和水平，也体现选手的心理素质。百米比赛是很紧张的，一切只在十来秒钟结束，而竞争者在比赛前都集中在—间屋里，彼此间的影响和心理上的压力可想而知。比赛时，任何一点点失误都可能造成前功尽弃，所以百米赛起跑前，选手们都非常紧张，抢跑犯规的也很多。要在这种状况下保持听到发令枪响后有好的反应能力，心理素质是很重要的。

现在世界上起跑反应最快的选手是美国的伯勒尔，起跑反应为 0.117 秒。起跑快，先声夺人，好比军事上打仗先占据了有利地形，为以后打下良好基础。有趣的是，现在通行的蹲踞式起跑，是从袋鼠的动作学来的。据说上个世纪末，美国选手杰列塞尔到澳大利亚旅行，见到袋鼠的动作，大受启发，由此采用这种起跑方式，成绩大幅度提高。

此外，从起跑时运动员道次的排列，可看出运动员预赛成绩的高低，正中间跑道的选手，预赛成绩最好，其余按成绩好坏依次往两边排列。

在疾跑、途中跑、冲刺三个阶段，主要要看选手的步幅、步频。疾跑时，步频与步幅同时增加，速度也增加，这个阶段结束时，步幅首先达到稳定状态，步频却还没达到最大值。途中跑阶

段，步幅保持稳定，步频逐步提高，特别是到45—55米处，选手的步频达到最大值。以后，步幅变化不明显，最后5—10米有的选手步幅还会提高，步频却下降7%—10%。百米跑过程中，最大速度往往是伴随最高步频出现的，这说明途中跑阶段影响速度的主要原因是步频而不是步幅。因此，赛程后40米，选手能保持较高步频，是提高成绩的关键。比赛中常能见到这样的情况，有的选手起跑好，前半程也领先，后半程不能保证高步频而被人超过。最有名的例子是美国名将、世界纪录创造者刘易斯，他的起跑反应为0.177秒，不算好，前半程不突出。但他途中跑和冲刺能力强，后40米能保证高步频，给人一种越跑越快的感觉。1991年他在东京创9秒86世界纪录时，前50米排第5位，后50米仅用4秒25，最后创造新的世界纪录。

很长一段时间以来，黑人的成绩一直在百米赛中占统治地位。最近10届奥运会和4次世界田径锦标赛，百米进决赛的黑人有81人，白人只有27人，其中有6次决赛全在黑人中进行。医学研究表明，黑人的肌肉快纤维等条件远比白人好。有人估计，今后白人要打进重大国际赛事的百米决赛会更不容易。

200米、400米也属短跑，其中400米是短跑中最难的项目。因为100米主要看速度，400米则要速度与耐力结合，并且还要掌握弯道技术。

短跑用时非常短，所以比赛扣人心弦。短跑运动员身材匀称，跑步时姿态优美、强劲有力，这些都是短跑比赛吸引人的地方。

中长跑

中长跑的项目较多，从800米到30000米不等，男女略有不同。总的来说，中长跑属于耐力性项目，对选手的身体素质、意志、技战术是综合考验。

中长跑比赛的时间较长，所以跑的过程中既要奋力比赛，又要注意放松。这要求选手跑步时身体要正或微向前倾，颈部要放松，摆臂要协调，后蹬用力，髋、膝、踝应充分伸展。这是与短

跑区别很大的地方。此外，长跑时，会出现特有的呼吸困难、疲劳不适等“极点”现象，通过平时训练和“极点”来临时加强呼吸、坚持跑动，这种生理现象会逐渐缓解。

中长跑比赛比较单调，比如5000米要跑12圈半，30000米更多。但这种单调中也充满了战术运用和斗智斗勇。中长跑（特别是1500米以上的长跑）的战术大致分为四种：匀速跑、变速跑、跟随跑、领先跑。但不管战术如何运用，保持节奏，以我为中心，不受外界干扰，是战术实施的关键，也是完成中长跑的关键。欣赏中长跑，也主要看这几个方面，特别是最后的冲刺，最为激动人心。

所谓匀速跑，就是选手对于自己每圈该用多少时间跑，如何呼吸，心中要有数。自己平时如何训练，该项目的纪录及好成绩与个人成绩对比情况，选手早就清楚，所以按照先安排好的节奏、速度来跑，就能取得好成绩。比赛中，经常可以看到比赛了几圈后，有几个选手稳定成一个梯队，步幅、步频差不多，这就是匀速跑的结果，谁能坚持下来，最后有力冲刺，谁就有望取得好成绩。

变速跑是匀速与加速相结合的跑法，一般耐力好而速度稍差的选手常用此战术。这种战术能破坏、打乱对方的节奏。比赛中同一队的队友，常常事先商定这样的战术。比赛中看到有的选手一会儿跑得快，一会儿跑得慢，就是这种战术的体现，并不是说这样的选手有劲儿时快点跑，没劲儿时慢点跑。历史上用这样的战术取胜的例子不少。

跟随跑在长跑中经常可以看到，最典型的是跑几圈后排第二位的选手紧跟第一位跑，观众通过资料可以了解，这个选手成绩不一定比前面那位差。跟随跑有许多好处，比如不会被拉得太远，保持冲刺夺冠的势头等。还有一个好处是跟在别人后面，空气的阻力小得多，相对会轻松一些。高水平的竞赛，差别只在毫厘之间，受的阻力小，自然要占很多便宜。但跟随跑有一个弊端，就

是比赛时对方快自己得快，对慢自己也得慢，步步紧跟，这样自己的节奏容易失去控制。如果跟随跑成功，最后一圈加速冲刺是关键。

领先跑是以实力为基础的，否则很容易造成领先一路，输在最后一圈的结局。要运用领先跑战术，同样要匀速，或者匀速与加速结合，只是要一直跑在队伍前头。

世界上中长跑水平高的地区是非洲和欧洲，很多世界纪录都是他们创造和保持的。特别是肯尼亚、坦桑尼亚、埃塞俄比亚等非洲国家的黑人选手，在长跑上占有较大优势。

我国中长跑水平近来提高较快，特别是女子中长跑的崛起，王军霞、曲云霞等打破了沉寂多年的1500米、3000米、10000米等世界纪录，在世界上引起轰动。

跨栏跑

跨栏跑有男子110米、女子100米、男女400米等项。男女栏架的高度不同，比如男子110米栏，栏架高106厘米，女子100米栏，栏架高84厘米。

跨栏是从欧洲兴起的运动项目，至少在上个世纪上半叶，英国率先将这一项目逐渐固定下来。以后，跨栏这个项目的距离、栏架的高度和结构、比赛规则等等都有发展和变化。

跨栏属于短距离竞赛项目，与短跑相比，多了跨栏的技术动作，所以，跨栏成绩的好坏，主要取决于运动员的平跑速度、跨栏技术和跑、跨结合的能力。

跨栏技术包括起跑、跨栏、栏间跑和冲刺四部分，其中，正确跨栏和掌握好节奏十分重要。比赛时，优秀的运动员跨越栏架和栏间跑的速度相差很小，这是因为他们跨栏技术好，过栏时间短，身体重心上下起伏小，看起来好像就是擦着栏架而过。现在的跨栏步是在长期实践中总结完善的，其动作与跑近似，目的是为了保证速度。如果跨栏时腾空过高，或者上栏、下栏动作与栏间跑结合不好，速度肯定受影响。

栏间跑必须要掌握好节奏。一般来说，110 米栏与 100 米栏，栏间跑为 3 步；400 米栏，男子跑 15 步，女子跑 17 步。固定栏间跑的步数，是因为栏间距离是固定的，按照一定的步数跑，易于跨越并提高速度。比赛时，运动员水平接近时，可以比较明显地听到啪啪的过栏节奏。

比赛中，常可看到运动员碰倒栏架，这算不算犯规呢？在跨栏运动早期，对此有所规定，全程碰倒 3 个栏架时成绩无效。后来规则发展，为了促进跨栏技术、提高速度，取消了这一规定。但现在对栏架总重量有一定要求，重量不得低于 10 公斤，运动员如碰倒栏架，至少要用 3.6 公斤以上的力，这会降低速度，所以现在不限定符合规定的跨栏中碰倒栏架的数量。

关于跨栏的起源，有这样一种观点，认为它源于“牧童跳羊圈”游戏。17 世纪时，苏格兰畜牧业发达，牧童常常跳跃羊圈追逐、嬉戏。后来，牧童们在平地上设若干高矮与羊圈相仿的栅栏，比谁跳得快，跨栏就从此演变出来。

一般来说，短跑水平的高低与跨栏成绩有很大关系，美国、前苏联、德国、英国等跨栏运动水平较高，多次创造、打破世界纪录。比如美国黑人选手摩西 47 秒 45 的 400 米栏世界纪录，长期无人能破。

接力跑

接力跑有 4×100 米、4×400 米等项。近几届奥运会上，4×100 米接力一直是压轴戏，这大概是因为 4×100 米既汇集了最好的短跑选手，又是田径中的唯一集体项目，所以倍受人们重视。

接力赛跑与古代驿站送信的方式很相似。1893 年，接力被列入田径比赛，1908 年它进入奥运赛场直到现在。

看接力跑，主要要注意观察这样几点：一是 4 个队员的个人速度，二是传接棒技术及配合，三是每个队 4 个队员位置的安排。

接力的人员配备是很重要的，以 4×100 米为例，成绩最好的选手一般跑第一棒和第四棒。第一棒要起跑反应快，会跑弯道。第

四棒要途中跑好，冲刺能力强，往往是速度最快的队员担任此职。第二、三棒则要善于传、接棒，心理素质要稳定。

决定接力成绩的因素，除个人跑外，传接棒最为重要，这也是接力区别于其他赛跑的地方。一个传接棒配合好的队伍常常能战胜个人跑速快、但传接棒配合不佳的队。传接棒的接力区为20米，传接棒的关键是双方应在高速跑进中完成这一过程，不要让速度降下来。通常，接棒人在接力区15—18米处达到较高跑速，传棒人的跑速与接棒人相近，这时传接棒。为了加快传接棒，现在传接棒都采用不换手方式，即第一棒用右手，递给第二棒左手，第三棒则用右手接，第四棒用左手接。比赛中，传接棒时有掉棒等失误发生，优秀的队伍也会因这种情况而失去夺冠机会。

经常有观众看比赛时产生疑问：为什么 4×100 米的总成绩要好于参赛的4名队员个人最好成绩之和？这是因为， 4×100 米中，后面3个人是在跑动中起跑，实际上是跑动中的100米成绩，比起每个人由静态起跑来完成100米当然要快。

美国的优秀短跑选手出类拔萃，他们的 4×100 米也最有实力。此外，英国等队也时有上佳表现。 4×100 米跑进40秒不易，最早是由美国选手在1936年突破40秒大关。

3000米障碍跑

3000米障碍跑对运动员要求较高，选手不仅要有长跑的耐力和技术，还要掌握跨越障碍和水池的本领。目前，只有男运动员比赛这个项目。

3000米障碍赛全程共要跨越35次障碍，其中有7次是跨过带水池的障碍。障碍间的距离较长，运动员跨障碍前要调整好步伐和节奏，以便于有力起跳。它与跨栏跑有近似之处，但也有很大不同，主要是跨越障碍时腾空稍高，不强调压栏动作，腾空与落地的动作要自然、柔和些，做到过障碍既快又省力。过带水池的障碍时采用跨上跳下的办法，先跳到障碍的横木上，再大步跳下，优秀运动员总是一只脚踏进水池，以节省体力，迅速跑步。水

池的池底为斜坡状，靠近障碍处深，前沿与跑道齐平，所以运动员要尽量往前跳。

非洲选手在这个项目上有优势。比如1973年，肯尼亚运动员创造了8分14秒的世界纪录；1978年，另一位肯尼亚运动员H·罗诺又创造了8分05秒的世界纪录。

中国于50年代以后开始开展这个项目。

竞 走

竞走有10公里、20公里、50公里等项，男女各有不同。

竞走是从普通走步演变而来的，但它比普通走步步幅大、步频快，相应的摆臂、迈腿、转髋动作也大得多，当然速度也快得多。竞走时，平均步长超过110厘米，步频每分钟超过200步。而普通走步平均每步长约75厘米，中速走步每分钟也只走110步左右。

竞走速度很快，但与跑也截然不同，两者根本区别是竞走时两脚必须与地面轮换接触，不能同时腾空，后脚离地前，前脚必须着地。还有一点，竞走时，落地支撑的腿，必须有一瞬间的伸直（膝关节不能弯曲），特别是支撑腿在垂直时必须伸直。

看竞走比赛，首先必须了解上述竞走的特点及它与走、跑的区别。比赛中，如果运动员违反了这些规定，就要受到裁判员的警告，受到多次警告后，会被罚下场。以前在奥运会、世界锦标赛上，这样的情况屡见不鲜，中国曾有数次在领先情况下因为犯规被罚，痛失夺标机会。

竞走过程中，运动员要尽量走得自然、省力而无多余动作，身体不要左右摇摆和上下起伏，这样不利于提高速度，也会消耗能量。竞走的战术与长跑有相似之处，一般也分领先、跟随、变速、匀速等，运动员自己要控制节奏，不受外界影响。

因为竞走的路程长，体能消耗大，所以竞走比赛途中设有饮料供应站。

70年代以后，女子竞走也逐渐开展。