

休闲娱乐大观

◎ 百年星空传奇

◎ 凝聚人性光辉

◎ 升华出诗意与哲学

体育运动 观赛指南

◎ 膳书堂文化 / 编

TIYUYUNDONG
GUANSAIZHINAN

经典：气度恢宏的世界体育历史图卷，360度完美呈现运动风貌，领略金色巅峰至尊荣耀，遍览百年星空传奇。

唯美：典雅的文字，让运动升华出诗意与哲学。震撼的画面，让瞬间镌刻成温暖与永恒。

人文：精致解构运动艺术，满足对阅读广度深度的期待。凝聚人性光辉的读本，让你同步释放生命的激情。

中国体育出版社

休闲娱乐大观

体育运动

观赛指南

◎ 膳书堂文化 / 编

TYUYUNDONG GUANSAIZHINAN

中国书店出版社



体育运动观赛指南/膳书堂文化编. —北京:中国画报出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80220-627-4

I. 体… II. 膳… III. 运动竞赛—基本知识 IV. G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190542 号

体育运动观赛指南

出 版 人:田 辉

责任编辑:李 刚

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编:100048)

策划制作:膳书堂文化

电 话:88417359(总编室兼传真) 68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpph1985@126.com

印 刷:北京燕旭开拓印务有限公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:12

版 次:2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-627-4

定 价:10.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!



前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高以及人们对健康和娱乐生活的重视,体育成为了现代生活的一个重要方面,它所具有的运动魅力和深层文化底蕴广泛地赢得了人们的钟情。体育锻炼的不仅仅是人的身体,而且还有精神和意志以至纪律。体育比赛也不仅仅是力量的比拼,更融入了社会 and 精神的内涵。蕴涵在体育比赛中崇高的“体育精神”包括竞争精神、自我超越精神和团结协作精神,表现出运动的力与美。

体育世界是一个充满美、充满激情的世界。在赛场上,我们常常为运动员所迸发出来的激情而感染,被他们表现出来的动作美、健康美而折服。所有这些都是通过他们的运动形象来表现的,这些表现使人们领略到体育美的奥妙,感悟到体育的真谛。而运动员的技术、战术、喜怒哀乐能让每一个观赏者真正品味到体育比赛、表演、娱乐所带来的美的感受。

但是,在现在的体育活动中,人们会发现一些不愉快的事物,如动作粗野、观众起哄、围攻裁判、球迷闹事等。这些体育现象非但没有给人们带来审美的愉悦,反而使人们产生厌恶的情绪。由此可见,体育比赛像一面多棱镜,在赛场内外折射一个国家、民族、团体和个人的文明程度。

因此,在观看体育赛事的时候,需要了解体育规则与相应的礼仪,只有这样,我们才能够享受每一场体育比赛。

针对上述的情况,我们编写了这本《体育运动观赛指南》。在书中详细的介绍了足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等 17 个当今社会流行的

体育项目，分别介绍了这些运动项目的产生、基本规则以及观赛当中的各种注意事项，了解了这些你便不再是只会看热闹的“门外汉”，真正的享受体育所带来的激情与美。



休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDAguan



目录



第一章 足球	1
第一节 足球运动的产生	1
一、古代的足球运动	1
二、现代足球运动	1
三、我国足球运动发展概况	3
第二节 足球轶事	3
一、球门的由来	3
二、“点球”的来历	4
三、足球裁判用的哨子的来历	5
第三节 足球运动基本规则	5
一、足球场地	5
二、球的要求	6
三、比赛时间	7
四、队员人数	7
五、罚 则	8
六、计胜方法	9
七、越 位	9
八、犯规与不正当行为	10
第四节 足球运动观赛指南	11
第二章 篮球	13
第一节 篮球运动发展概况	13
一、篮球运动的产生与发展	13
二、我国篮球运动发展概况	14
第二节 篮球运动基本规则	15
一、篮球场地设施	15
二、篮球运动的比赛规则	16



三、篮球场主要位置介绍	18
第三节 篮球运动观赛指南	21
第三章 排球	22
第一节 排球运动产生及发展	22
一、排球运动的产生	22
二、排球运动的传播	23
三、排球运动的发展	23
四、我国排球运动发展概况	26
第二节 排球运动基本规则	27
一、排球运动的比赛场地	27
二、排球运动比赛规则	27
三、自由球员的规则	29
第三节 排球运动观赛指南	30
第四章 乒乓球	32
第一节 乒乓球运动的产生与发展	32
一、乒乓球运动的产生	32
二、乒乓球运动的发展概况	33
第二节 乒乓球运动基本规则	34
一、用具及场地	34
二、发球与重发球	34
第三节 如何训练和提高乒乓球技术	35
一、乒乓球训练的几点建议	35
二、技术分析	36
三、基本动作	37
四、接球、发球技巧	39
第四节 乒乓球运动观赛指南	43
第五章 羽毛球	44
第一节 羽毛球运动产生与发展	44
一、羽毛球运动的产生	44
二、羽毛球运动的发展概况	45
三、我国羽毛球运动的发展概况	45
四、羽毛球运动赛事	47





第二节 羽毛球运动基本规则	48
一、羽毛球场地	48
二、器材要求	48
三、羽毛球比赛方法及主要规则简介	49
第三节 羽毛球运动观赛指南	53
一、观赛礼仪	53
二、观赛禁忌	54
第六章 网球	55
第一节 网球运动产生与发展	55
一、网球运动的产生	55
二、当今网坛重要赛事	57
第二节 打法类型	59
一、底线型	59
二、上网型	59
三、综合型	60
第三节 网球运动基本规则	60
一、球场	60
二、得分	61
三、记分	62
四、局	62
五、盘	63
六、比赛	63
七、人员	64
八、其他	64
第四节 网球运动观赛指南	65
第七章 手球	67
第一节 手球运动产生与发展	67
一、手球运动的产生	67
二、手球运动的特点	67
三、手球运动的发展概况	68
四、我国手球运动发展概况	70
第二节 手球运动的产生	71





休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDA GUAN

一、场地	71
二、比赛时间	71
三、球队	72
四、守门员	72
五、禁区	72
六、消极比赛(无意识进攻)	73
七、开球	74
八、自由球	74
九、7 米球	74
十、处罚(退场四分钟)	75
第三节 手球运动观赛指南	75
一、观赏手球比赛	75
二、观赏手球比赛的礼仪	76
第八章 垒球	77
第一节 垒球运动的产生与发展	77
一、垒球运动的产生	77
二、垒球运动的发展	78
三、我国女子垒球发展概况	79
第二节 垒球运动基本规则	80
一、垒球运动的比赛场地	80
二、垒球运动的比赛设施和器材	81
三、垒球运动比赛规则	82
第三节 垒球运动观赛指南	84
一、如何观赏垒球比赛	84
二、观赏垒球比赛的礼仪	85
第九章 田径	86
第一节 田径运动产生与发展	86
一、田径运动的起源	86
二、田径运动的发展概况	87
三、田径运动发展趋势	91
第二节 田径运动基本规则	92
一、田径运动比赛项目的分类	92



二、田径运动比赛规则	98
第三节 田径运动观赛指南	109
一、如何观赏田径比赛	109
二、观赏田径比赛的礼仪	110
第十章 游泳	112
第一节 游泳运动产生与发展	112
一、游泳运动的产生	112
二、游泳的分类	113
第二节 游泳运动基本规则	116
一、游泳运动比赛规则	116
二、游泳比赛中的出发	118
三、游泳比赛中的犯规和名次规则	119
第三节 游泳运动观赛指南	120
第十一章 花样游泳	121
第一节 花样游泳产生与发展	121
一、花样游泳运动的起源	121
二、我国花样游泳发展概况	122
第二节 花样游泳运动基本规则	122
一、花样游泳运动的场地	122
二、花样游泳运动比赛规则	123
第三节 花样游泳运动观赛指南	124
第十二章 跳水	126
第一节 跳水运动的产生与发展	126
一、跳水运动的产生	126
二、跳水运动的分类	126
第二节 跳水运动基本规则	129
一、跳水运动比赛规则	129
二、跳水运动比赛场地设施	131
第三节 跳水运动观赛指南	132
第十三章 体操	133
第一节 体操发展概况	133
一、体操运动产生	133





二、体操运动的比赛项目	133
第二节 体操运动基本规则	136
一、体操比赛中的专业术语	136
二、体操比赛中的基本动作	137
三、体操运动比赛规则	139
第三节 体操运动观赛指南	140
第十四章 艺术体操	141
第一节 艺术体操产生与发展	141
一、艺术体操的产生	141
二、艺术体操的发展	142
三、我国艺术体操发展概况	142
四、艺术体操的特点	143
五、艺术体操的分类	144
第二节 艺术体操基本规则	145
一、艺术体操运动比赛场地设施	145
二、艺术体操运动比赛规则	146
三、艺术体操的评判	147
第三节 艺术体操观赛指南	147
一、如何观赏艺术体操比赛	147
二、观赏艺术体操比赛的礼仪	148
第十五章 自行车	150
第一节 自行车运动产生与发展	150
一、自行车运动的产生	150
二、我国自行车运动发展概况	151
第二节 自行车运动的分类	152
一、公路赛	152
二、场地赛	152
三、追逐赛	152
四、计时赛	153
五、计分赛	153
六、争先赛	153
七、越野赛	153



第三节 自行车运动基本规则	154
一、自行车竞赛规则	154
二、等级技术标准	154
三、自行车车赛原则	155
第四节 自行车运动观赛指南	156
第十六章 赛艇	157
第一节 赛艇的产生与发展	157
第二节 赛艇运动的分类	158
一、双人双桨	158
二、双人单桨无舵手	158
四、四人双桨	158
五、四人单桨无舵手	159
六、四人单桨有舵手	159
七、八人单桨有舵手	159
第三节 赛艇运动器材	160
一、赛艇桨	160
二、赛艇测功仪	160
三、稳舵	160
四、发令塔	160
五、安全球	161
六、阿格苏出发系统	161
七、桨架	161
八、脚蹬架	162
九、叠标	162
十、滑座	163
十一、滑轨	163
第四节 赛艇比赛规则	163
第五节 赛艇观赛指南	164
第十七章 攀岩运动	165
第一节 攀岩运动的产生与发展	165
一、攀岩运动的产生	165
二、我国攀岩运动发展概况	168



休

闲

娱

乐

大

观

XIUXIANYULEDAGUAN

三、攀岩运动特点	170
第二节 攀岩的分类	171
一、按地点分类	171
二、按攀登形式分类	172
三、按保护方式分类	172
四、按岩壁的大小分类	173
五、按比赛性质分类	173
第三节 攀岩的基本装备	174
一、主绳	174
二、铁锁	176
三、安全带	177
四、保护器	178
五、扁带	179
六、攀岩鞋	180
七、镁粉及镁粉袋	180





第一章 足球

第一节 足球运动的产生

一、古代的足球运动

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。

足球在我国古代被称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里，汉代刘向《别录》和唐人颜师曾《汉书·枚乘传》中均有记载。到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。1958年7月，国际足联现任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。

希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种名为“哈巴斯托姆”的足球游戏。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚把球踢滚到对方场地上。从17世纪中后期开始，足球运动逐步从欧美传入世界各国，尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。越来越多的人走向球场，投身到这一富有刺激性和畅快感的运动中去，以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否的标志。在这种情况下，英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献，1848年，足球运动的第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生了。

二、现代足球运动

1863年10月26日，英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界上



第一个足球协会——英格兰足球协会。英格兰足球协会的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因而，人们把这一天称为现代足球的诞生日。

英格兰足协的成立带动了欧洲和美洲一些国家足球运动的蓬勃发展，1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛，1890年奥地利开始举办足球锦标赛，1889年荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织，1900年西班牙巴塞罗那成立了“女泰罗尼亚”足球协会。这些为创建国际性的足球组织创造了条件。

1904年5月21日，国际足球协会联合会（简称国际足联，英文缩写为FIFA）正式成立，法国等7个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。1904年5月23日，国际足联召开了第一届全体代表大会，法国人罗伯特·盖林被推选为第一任主席。1905年4月14日，英格兰足协加入国际足联。

国际足联是世界足球运动的最高权力机构，国际足联下设执行委员会（负责国际足联的行政管理）、世界杯组委会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛、秘书处。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，发展各足球协会之间的友好联系。国际足联的创建，标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛。

国际足联主席是国际足联的最高领导人，由代表大会选出，任期4年，可连选连任。第一任国际足联主席（1904—1906）是法国人罗伯特·盖林，在他的积极倡导下，创建了国际足联。第二任主席（1906—1918）是英国人丹尼尔·伯利·伍尔福尔，他为足球竞赛规则的统一进行了不懈的努力。第三任主席（1921—1954）是法国人米尔斯·雷米特，他创办组织了世界杯足球赛，并在1954年离职后被任命为国际足联第一任名誉主席。第四任主席（1954—1955）是比利时人罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔，遗憾的是他刚上任一年就因病去世。第五任主席（1956—1961）是英国人亚瑟·德鲁里。第六任主席（1961—1974）是英国人斯坦利·劳斯爵士，他在国际足联财政困难的情况下奇迹般地做出了巨大成绩。第七任主席（1974—1998）是巴西人阿维兰热博士，他是国际足联第一位非欧洲籍的主席。第八任主席（1998—今）是国际足联现任主席瑞士人约瑟夫·布拉特。



三、我国足球运动发展概况

1. 现代足球运动的传入

19 世纪末至 20 世纪初, 英国人将现代足球运动带入香港, 由此现代足球运动开始传入我国。1908 年在香港成立了中国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。1910 年至 1948 年, 在中国举行的 7 届全国运动会中, 足球均被列为正式比赛项目。1913 年至 1934 年间, 我国共参加过 10 届远东运动会, 获得 8 次足球比赛的冠军。1931 年我国加入国际足球联合会, 1936 年和 1948 年我国足球队还参加了第八届、第十四届奥运会的足球比赛 (未取得名次)。

现代足球运动传入我国至新中国成立前的几十年间, 无论从足球运动的开展情况和运动技术水平来看, 都处在一个发展缓慢的较低水平上。

2. 新中国的足球运动

新中国成立后, 从 1956 年起, 我国开始实行甲、乙级联赛制度, 并规定了升降级办法, 同时实行运动员、裁判员等级制。此外, 还举办了全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。

“文化大革命”给我国足球运动以严重破坏。从 1978 年开始恢复全国甲、乙级联赛双循环升降级制度, 并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度。

2002 年, 中国足球队参加了第十七届世界杯足球赛决赛阶段的比赛。此外, 还参加了第二十三届、第二十四届、第二十五届奥运会的足球预选赛, 并参加了第二十四届奥运会足球决赛阶段的比赛。

第二节 足球轶事

一、球门的由来

世界上从开始有第一个球门起, 直到演变成为今天各国足球场上所通用的标准球门, 这里面还有一番饶有趣味的过程。

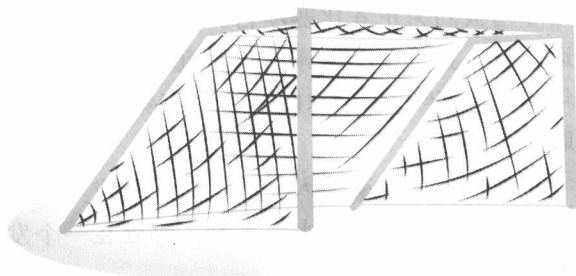
据史料记载, 足球场上的球门在我国已经经过几次大变动。早在汉代,





双方举行比赛时，每一边各有六个球门，那时的球门，叫做“鞠域”。它像一个小房子，面向球场开一个圆形的门，门很小，门口有一个人守着，对方的队员要想将球射进球门确实很不容易。到了唐朝，球门由原来的全场 12 个改为 2 个。将 2 根高达数丈的竹竿插在地上，上面挂网，形状像个“门”字。宋朝时，球门又有了新的变化。比赛时，只有一个球门，球门直立在足球场的中央，像个牌坊。它的装置方法是将两根大竹竿插在地上，上面张网，球门在网子上面，球门的下面还有一个“风流眼”。

英国在 12 世纪时才开始有足球运动。根据意大利人斯卡诺记述 16 世纪的球门是用纸糊上的。1863 年 10 月英国伦敦成立了足球协会，又改用了在两根直柱顶端系上一条绳子的球门。直到 1891 年，才规定球门的宽度为 7.32 米，高度为 2.44 米，并在门后挂网。



球 门

二、“点球”的来历

罚“点球”，由于罚球点距离球门只有 12 码（11 米），所以也称为“12 码球”。规则规定，主罚队员在未踢球前，双方队员都要退出罚球区外，守门员两脚站立在球门线上不得移动（现在规则规定罚点球前守门员可以在球门线上移动）。因此在足球比赛中如果获得罚点球的机会，一般认为得分是十拿九稳的。每当比赛中出现这一紧张的局面，观众不禁要为守方的门将捏一把汗。因为这对守门员来说实在是一个严峻的考验。

罚点球的规则是 1892 年才确定下来的，当时的守方后卫队员往往为了阻碍对手在禁区内的射门便不惜采取各种各样粗鲁的手段。据说，有一次苏格兰足球队和伦敦队对阵时，两队队员的行为都很粗暴，大动干戈，最后竟有 6 人受伤。在这之后，由于观众舆论的压力和裁判员们的努力罚点球的规则便从此确定下来了。最初主罚队员在罚点球时，守门员可以不站在球门线上，还可以自由跳动或者来回移动，并没有什么严格的限制。直到 1905 年，才制定了我们今天所执行的规则条文。

