

奥运会热门项目 竞赛与欣赏

王 成 主编



北京体育大学出版社

奥运会热门项目 竞赛与欣赏

主 编：王 成

副主编：宋邦新 周典明

马振洪 张 云

王建军

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

奥运会热门项目竞赛与欣赏/王成主编. - 北京:北京
体育大学出版社,2006.4(2007.1 重印)
ISBN 978-7-81100-364-2

I. 奥… II. 王… III. 夏季奥运会-体育运动-基
本知识 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 144000 号

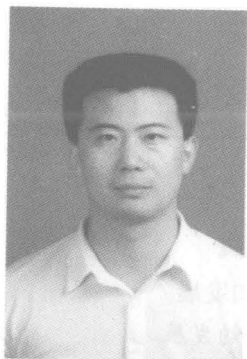
奥运会热门项目竞赛与欣赏 王成 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 9

2007年1月第1版第2次印刷 印数4001-6000册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



主编简介

王成 男，1970年出生，辽宁人，毕业于北京体育大学。硕士、副教授、国家级排球裁判员。历任西北工业大学男子排球队主教练、陕西省大学生男子排球队主教练，现任西北工业大学体育部副主任、中国大学生体育协会排球分会理事、陕西省大学生体育协会排球裁委会副主任。出版的体育专业图书有《体育营养学》、《体育教学与训练学研究》、《现代运动医学》、《大学体育与健康》等著作。先后在《北京体育大学学报》、《中国体育科技》等专业期刊上发表论文10余篇。2001年获西北工业大学优秀青年教师奖，2001年9月获第21届世界大学生运动会先进工作者称号，2002年以后入选西北工业大学“首批英才培养计划”。曾9次获得全国及陕西省优秀排球裁判员称号。

目 录

| | |
|----|-----------------|
| 1 | 篮球竞赛与欣赏 |
| 2 | 一、篮球的起源和发展 |
| 2 | 1. 篮球运动的发展 |
| 4 | 2. 奥运篮球的发展 |
| 12 | 二、篮球基础规则 |
| 15 | 三、篮球风云人物 |
| 15 | 1. 克拉奇 |
| 16 | 2. 谢·别洛夫 |
| 17 | 3. 阿尔维达斯·萨博尼斯 |
| 18 | 4. 彼德洛维奇 |
| 19 | 5. 埃尔文·约翰逊 |
| 20 | 6. 迈克尔·乔丹 |
| 21 | 7. 谢苗诺娃 |
| 22 | 8. 谢里尔·米勒 |
| 23 | 9. 郑海霞 |
| 25 | 乒乓球竞赛与欣赏 |
| 26 | 一、乒乓球的起源和发展 |
| 33 | 二、乒乓球竞赛规则 |
| 39 | 三、乒乓球风云人物 |
| 39 | 1. 邓亚萍 |
| 39 | 2. 王楠 |
| 40 | 3. 孔令辉 |

| | |
|----|----------|
| 40 | 4. 刘国梁 |
| 41 | 5. 瓦尔德内尔 |
| 41 | 6. 李菊 |
| 42 | 7. 张怡宁 |
| 42 | 8. 王励勤 |
| 42 | 9. 柳承敏 |
| 43 | 10. 乔红 |

45 举重竞赛与欣赏

| | |
|----|----------------------|
| 47 | 一、举重的起源和发展 |
| 47 | 1. 古代举重雏形 |
| 49 | 2. 现代举重的分化 |
| 50 | 3. 现代竞技举重 |
| 51 | 二、举重竞赛规则 |
| 51 | 1. 竞赛规则主要内容 |
| 55 | 2. 比赛场地及器材 |
| 56 | 三、举重风云人物 |
| 56 | 1. 健美运动鼻祖——山道 |
| 57 | 2. 中国第一个世界纪录创造者——陈镜开 |
| 58 | 3. 永不言败的斗士——占旭刚 |
| 59 | 4. 举重神童——穆特鲁 |
| 60 | 5. 前苏联大力士——阿列克谢耶夫 |
| 60 | 6. 欧战铁汉——德布雷夫 |

63 排球竞赛与欣赏

| | |
|----|--------------|
| 65 | 一、排球运动的起源和发展 |
| 65 | 1. 排球的起源 |

| | |
|----|---------------|
| 66 | 2. 排球运动的传播 |
| 67 | 3. 排球运动的发展 |
| 70 | 4. 排球运动在我国的发展 |
| 73 | 5. 排球运动的衍生 |
| 75 | 二、排球基础竞赛规则 |
| 75 | 1. 器材与设备 |
| 77 | 2. 比赛参加者 |
| 78 | 3. 比赛行为 |
| 79 | 4. 比赛间断和延误比赛 |
| 80 | 三、沙滩排球竞赛规则 |
| 80 | 1. 比赛场地 |
| 81 | 2. 参赛选手 |
| 81 | 3. 比赛规则 |
| 81 | 四、排坛风云人物 |
| 81 | 1. 弗·海曼 |
| 82 | 2. 郎 平 |
| 82 | 3. 路易斯 |
| 83 | 4. 卡恰诺娃 |
| 83 | 5. 冯 坤 |
| 83 | 6. 叶卡特琳娜·加莫娃 |
| 84 | 7. 大松博文 |
| 84 | 8. 欧亨尼奥 |
| 84 | 9. 尼古拉·卡尔波利 |
| 84 | 10. 袁伟民 |
| 84 | 11. 陈中和 |

85 体操竞赛与欣赏

| | |
|----|--------------|
| 87 | 一、体操运动的起源和发展 |
| 87 | 1. 古代体操形式 |

| | |
|-----|-------------------|
| 88 | 2. 近代体操的发展 |
| 89 | 3. 现代体操的演变和形成 |
| 91 | 4. 现代体操项目介绍 |
| 103 | 二、国际体操联合会男子规则(节选) |
| 108 | 三、国际体操联合会女子规则(节选) |
| 117 | 四、体操风云人物 |
| 117 | 1. 拉蒂尼娜 |
| 118 | 2. 加藤泽男 |
| 119 | 3. 迪亚·科马内奇 |
| 119 | 4. 马燕红 |
| 120 | 5. 李 宁 |
| 121 | 6. 维塔利·谢尔博 |
| 121 | 7. 霍尔金娜 |

123 田径竞赛与欣赏

| | |
|-----|-----------------|
| 124 | 一、田径运动的起源与发展 |
| 125 | 1. 田径运动的起源和发展 |
| 127 | 2. 田径运动的现状和发展趋势 |
| 130 | 二、田径基础竞赛规则 |
| 130 | 1. 田径运动竞赛的裁判工作 |
| 135 | 2. 田径运动竞赛的裁判方法 |
| 145 | 3. 田径比赛成绩的特点 |
| 149 | 4. 田径运动的场地和设备 |
| 152 | 三、田径风云人物 |
| 152 | 1. 欧文斯 |
| 153 | 2. 杰范尼·布兰克尔斯·科恩 |
| 154 | 3. 卡尔·刘易斯 |
| 155 | 4. 布勃卡 |
| 156 | 5. 王军霞 |
| 157 | 6. 王丽萍 |

157

7. 刘翔

159

羽毛球竞赛与欣赏

160

一、羽毛球的起源和发展

165

二、羽毛球竞赛规则

169

三、羽毛球风云人物

169

1. 汤仙虎

170

2. 李玲蔚

170

3. 李永波

171

4. 王莲香

171

5. 盖德

172

6. 马丁

172

7. 金东文

172

8. 罗景民

173

9. 陶菲克

173

10. 龚智超

174

11. 林丹

175

跆拳道竞赛与欣赏

178

一、跆拳道运动的起源和发展

178

1. 跆拳道运动的起源和历史

181

2. 跆拳道在中国的发展

182

3. 跆拳道的段位标准和晋级

184

二.跆拳道基础竞赛规则

184

1. 跆拳道比赛场地

184

2. 参加比赛的运动员

185

3. 跆拳道比赛的体重级别与称量

186

4. 跆拳道比赛的种类、方法和时间

186

5. 跆拳道比赛程序

| | |
|-----|--------------------------|
| 187 | 6. 跆拳道比赛中允许使用的技术和允许攻击的部位 |
| 188 | 7. 跆拳道比赛的有效得分部位 |
| 188 | 8. 跆拳道比赛中的犯规行为 |
| 189 | 9. 跆拳道比赛结果的判定 |
| 190 | 10. 跆拳道比赛中击倒后的处理程序 |
| 191 | 三、跆拳道风云人物 |
| 191 | 1. 崔泓熙 |
| 192 | 2. 陈 中 |
| 193 | 3. 罗 薇 |
| 193 | 4. 文大成 |
| 194 | 5. 黄志雄 |
| 194 | 6. 金延智 |
| 194 | 7. 蒂娜·摩根 |

195 足球竞赛与欣赏

| | |
|-----|--------------|
| 196 | 一、足球运动的起源和发展 |
| 203 | 二、足球竞赛规则 |
| 208 | 三、足球风云人物 |
| 208 | 1. 梅阿查 |
| 208 | 2. 布雷西 |
| 209 | 3. 巴 乔 |
| 210 | 4. 马尔蒂尼 |
| 210 | 5. 舍甫琴科 |
| 211 | 6. 阿兰·希勒 |
| 211 | 7. 欧 文 |
| 212 | 8. 伊恩·赖特 |
| 212 | 9. 贝克汉姆 |
| 213 | 10. 杰拉德 |
| 213 | 11. 斯蒂法诺 |

| | |
|-----|------------|
| 214 | 12. 普斯卡什 |
| 214 | 13. 布特拉格诺 |
| 215 | 14. 乌戈·桑切斯 |
| 215 | 15. 罗马里奥 |
| 216 | 16. 劳尔 |
| 217 | 17. 罗纳尔多 |
| 217 | 18. 贝肯鲍尔 |
| 218 | 19. 鲁梅尼格 |
| 218 | 20. 盖德·穆勒 |
| 219 | 21. 埃尔伯 |
| 219 | 22. 卡恩 |
| 220 | 23. 巴拉克 |

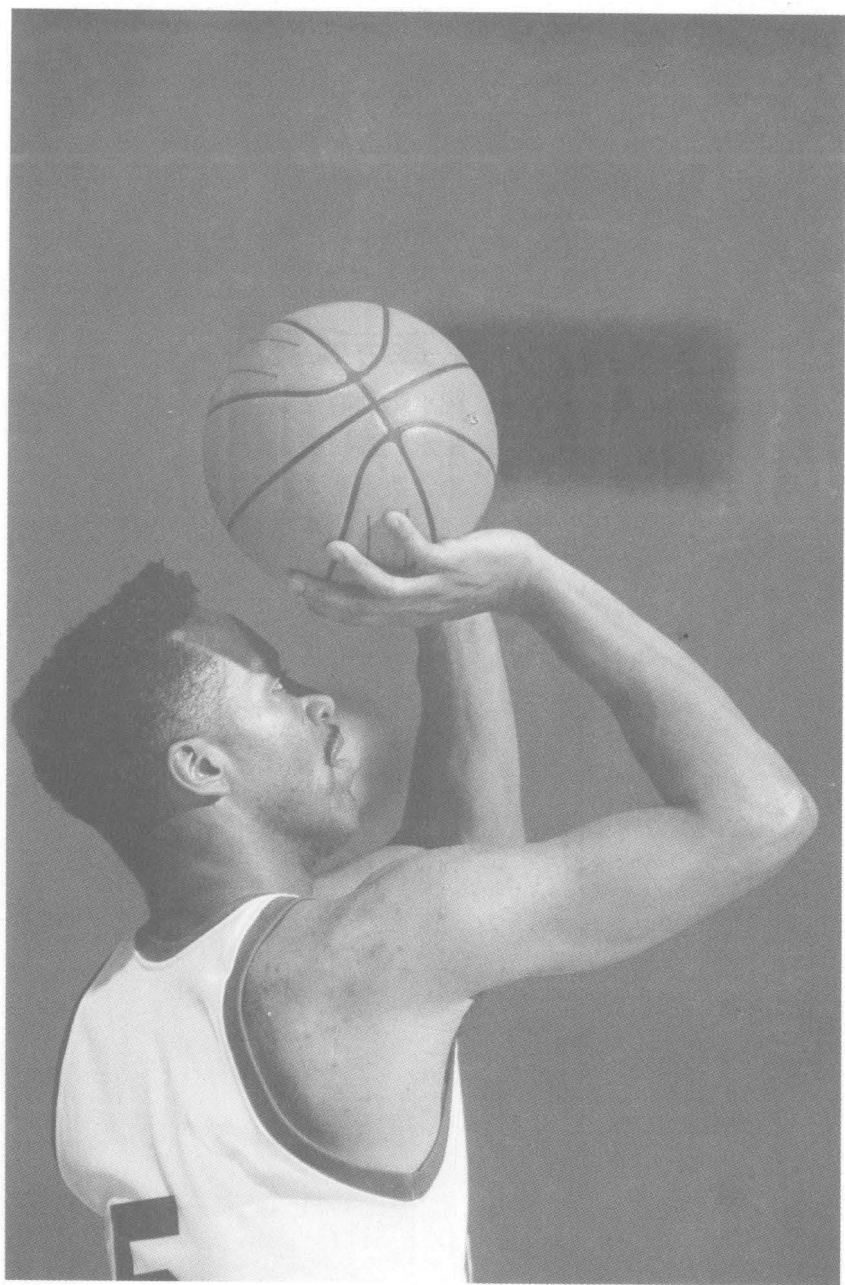
223 游泳竞赛与欣赏

| | |
|-----|--------------|
| 225 | 一、游泳运动的起源与发展 |
| 237 | 二、游泳基础竞赛规则 |
| 237 | 1. 竞赛组织与裁判员 |
| 237 | 2. 比赛通则 |
| 240 | 3. 各项泳式的比赛规定 |
| 243 | 4. 场地、器材设备 |
| 246 | 三、花样游泳竞赛规则 |
| 247 | 1. 赛制 |
| 247 | 2. 对动作的裁判 |
| 250 | 3. 场地、器材设备 |
| 251 | 四、泳坛风云人物 |
| 251 | 1. 韦斯缪勒 |
| 252 | 2. 弗雷泽 |
| 253 | 3. 马克·施皮茨 |
| 253 | 4. 波波夫 |
| 253 | 5. 庄泳 |

| | |
|-----|---------------|
| 254 | 6. 伊恩·索普 |
| 254 | 7. 罗雪娟 |
| 255 | 8. 康西尔曼 |
| 255 | 9. 陈运鹏 |
| 255 | 10. 张晓欢 / 顾贝贝 |

257 跳水竞赛与欣赏

| | |
|-----|-----------|
| 258 | 一、跳水运动的发展 |
| 260 | 二、跳水竞赛规则 |
| 260 | 1. 跳水基本准则 |
| 261 | 2. 跳水比赛规则 |
| 265 | 3. 比赛程序 |
| 266 | 4. 裁判长 |
| 268 | 5. 评分办法 |
| 273 | 三、跳水风云人物 |
| 273 | 1. 周继红 |
| 274 | 2. 伏明霞 |
| 274 | 3. 熊 倪 |
| 275 | 4. 洛加尼斯 |
| 275 | 5. 萨乌丁 |



篮球竞赛与欣赏

100多年前，奈·史密斯教授发明了篮球，而今天这项运动已经成为最受欢迎的运动项目，可见篮球运动发展速度之快。篮球比赛从1904年圣路易斯奥运会开始成为表演项目，到1936年柏林奥运会成为正式比赛项目，在此之后篮球便进入高速发展的“黄金时期”。不论是“欧美强队”的星光无限，还是中国军团的起起伏伏，篮球作为一项世界性集体运动项目，得到越来越多的关注和认可。为此，篮球的意义不再局限于运动本身，而越来越多的被赋予社会价值和文化含义。

“飞人”乔丹、“魔术师”约翰逊、立陶宛巨人萨博尼斯、克罗地亚传奇人物彼德洛维奇……这些耳熟能详的名字背后都有一个个令人激动 的故事，或成功，或失败，或耀眼，或暗淡。他们是字符，代表了一段时光的流转，还有那些看球打球的记忆也被一并勾起。除了精彩的比赛和激烈的对抗，篮球还使人身心愉悦和得到感官享受。人们喜爱或参与篮球运动，更多的是对体育文化

的亲切体验,追求身心的完善和发展。许多人不再满足于站在场外为篮球明星们喝彩,而纷纷行动起来,志在参与,乐在运动,品味一下篮球的激烈与精彩,体验一下运动中的快乐。篮球场上的人们,运动伸展的是肢体,吐故纳新的是心肺,强健壮硕的是身躯,欢快愉悦的是精神。运动中人们体验到的是篮球运动的文化价值和意义,实现的是现代人的文化享受和文化追求。

篮球比赛也是表现个性的体育运动。争强好胜、表现自己是一般人的心理特点,篮球比赛就提供了这样一个充分展示自己的空间。矮小的机敏灵活,高大的强打硬拼;诚实的稳扎稳打,聪慧的变化多端,比赛成了天经地义的竞争方式,人的动物天性、个体的攻击本能和胜利的欲望,在规则的方圆中得以尽情的宣泄、引导和升华。通过比赛,最直接最富有力度地表现人的素质力量。

在这有限的时间空间里,能用自己的素质、身体、技巧和智慧,为自己谱写一曲青春与活力之歌!

一、篮球的起源和发展

1. 篮球运动的发展

篮球运动是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈·史密斯博士发明的。当时,由于在寒冷的冬季,人们缺乏进行室内体育活动的球类竞赛项目,奈·史密斯便从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发,设计将两个桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上,桃篮口水平向上,距地面10英尺,以足球为向篮内投掷,入篮得1分,按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用的是桃篮和球,即取名为篮球。1893年铁质球篮取代了桃篮,并挂上了线网。1895年篮筐开始固定在4×6英尺的篮板上到1913年,由于每次投篮命中后都需要将球从篮筐内捞出太麻烦,于是人们将

篮网底部剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。

最初的篮球比赛规则很简单，对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短都没有统一的规定。1892年奈·史密斯制订了第一部13条的原始规则，目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行，同时不允许粗野动作的发生。1915年美国制订了全国统一的篮球竞赛规则，并翻译成多种文字，向全世界发行。1932年，刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础，制订了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展，场地设备得到改进和完善，规则也不断地增删和变化，现行规则共有61条和57个手势图。

篮球运动诞生后，传播得很快。1892年传入加拿大和墨西哥，1893年传入法国，1895年传入中国，1901年传入日本和波斯（今天的伊朗），1905年传入俄国。1904年美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了表演，此后，篮球运动逐步在全世界开展起来。1932年6月18日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会（简称国际篮联）。1936年第11届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。1950年和1953年分别举行了第1届世界男篮和女篮锦标赛。1948年起，在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动，受到国际篮联的重视，于1968年成立了“国际小篮球委员会”。1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛。

1936~1948年间，由于规则的不断修改，促进了篮球攻防战术的变化运用，提高了攻防的速度。进入50年代，世界各强队普遍重视和发展高度，成为这一时期的显著特点。在1952年第15届奥运会篮球比赛中，出现了身高2米以上的高大队员。他们在高空争夺中占有明显的优势，掌握了比赛的主动权。但那时的高大队员灵活性差，技术单调，篮下死打硬攻，因而战术呆板，使比赛速度受到影响。针对上述情况，国际篮联对规则进行了修改，扩大限制区，增加了30秒（后改为24秒）和干扰球规则。

20世纪60年代，各国在重视发展高度的同时，加强了高大队员技术和灵活性的训练。有些强队，如巴西队，尽管身高相对

矮些,但他们以短跑运动员的速度和娴熟的技术,充分发挥快速、灵活的特长,在1963年第4届世界男篮锦标赛上夺取冠军,震动了世界篮坛。60年代中期,美国迪安·史密斯提出攻守平衡的理论,使世界各国开始重视进攻和防守的均衡发展,特别是防守有了新的发展和突破。防守不再是消极的,在防守的选位上改变了过去“以人为主”、“以区域为主”的观念,而是“以球为主”,使防守具有集体性、积极性、攻击性和破坏性。

20世纪70年代,世界强队的身高增长到惊人的程度,参加第8届世界男篮锦标赛的队员,身高2米以上的多达48人。苏联队平均身高2.02米,南斯拉夫队平均身高1.99米,美国队平均身高1.98米。这些高大队员既有高度,又有速度,能里能外,技术全面,充分体现了“大个队员小个化”的特点,快攻成为各队进攻中首先采用的锐利武器。高空优势体现在篮下的争夺,篮板球的争抢在篮圈水平面之上,投篮技术中出现了空中换手投篮,各种单、双手扣篮。高超的技巧表现在传球、运球动作熟练,运用自如。投篮命中率达50%以上,比分迅速提高,在第8届世界男篮锦标赛全部59场比赛中,有30场比赛获胜的一方得分超过100分。

在历届奥运会上,美国队和苏联队一直保持着较高的水平。

2. 奥运篮球的发展

(1) 篮球奥运烽火传承

奥林匹克运动会篮球比赛是国际上水平最高的业余比赛,是检验世界各国篮球实力的主要舞台。从奥运会篮球比赛中,可以反映世界篮球运动的动态和发展趋势。世界性比赛除奥运会篮球赛外,还有世界锦标赛和各大洲的比赛,但世界篮球强国仍把目光集中在奥运会上,从队伍选拔、训练和各种日程安排上,都以奥运会篮球赛为依据,力争在奥运会篮球赛中取得优异成绩。

奥运会最早举行的篮球赛是1904年在美国圣路易斯第3届奥林匹克运动会上,美国两支球队参加了表演比赛。