

<<张斌话规则>>

图书基本信息

书名：<<张斌话规则>>

13位ISBN编号：9787121175312

10位ISBN编号：7121175312

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：张斌 编

页数：176

字数：235000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;张斌话规则&gt;&gt;

## 前言

咸水沽、津港公路、大港、津晋高速、京津高速、京沪高速、唐山、黄骅、塘沽、河北路、河南路，以上这些地名和公路的名称在最近四个月时间里频繁出现在我的手机短信以及导航仪之中。距离北京大约200公里，天津大港方向，崭新但荒僻的公路会把我引到一片丛林之中，接连转过两片似乎迟疑是否一定要完工的地产项目，在一个丁字路口，再做一次选择之后，一幢白色建筑豁然出现在树林背后。

到了，这里就是《张斌话规则》录像的地点。

驾车远行，原本非我的爱好。

但是，偏安于红尘之外的那座白色建筑--天津大港奥林匹克博物馆最佳的抵达方式就是驾车。

今年春日里的一个周五夜晚，在台里匆匆采访完一如既往凯旋而归的中国乒乓球队，我按短信索骥，第一次向着红尘之外进发了。

我是路痴，一路忐忑，穿过一个又一个不确定，在同事多次电话的提示下，还是义无反顾地走上了直奔唐山的大路，当察觉不对的时候，路牌显示，距离夜色浓重的唐山只有3公里了。

狼狈不堪地找到出口，兜了大大的圈子，才总算回到正确的道路，焦虑与挫败交织，眼看着路上的一辆辆大货车，每个都是那么充满敌意。

绝大多数人都已经进入梦乡良久，我才驶入大港，与大部队会合。

那一次之后，三个月间，我与同事们还有另外七次的奔波，里程累积该有3000公里了，从北京快到港岛了。

大家劝我，该找个司机，别让自己无端地消耗。

我始终愿意独自上路，是喜欢周末深夜公路上的那份寂寥吗？

还是在晴朗的工作日里向着路的尽头以及天边的朵朵白云疾驰，会有偷得浮生半日闲的真切感受？

总之，我在北京与大港之间的旅程，我基本上都是享受的，只是当最后一次录像结束之后，行驶在回家的路上，我发觉所有的车都比我慢的时候，我才知道自己这一次真是累了。

十几年前我就知道，自己在高速上只要疲劳了，肯定是越开越快--脚下的控制不敏感了。

好几次紧急刹车，方向盘颤抖着。

黑夜中路上的车并不多--终于结束了，奥运会也要开始了。

关于结束的感觉本应是在录像的最后一刻的。

节目制片人、总编导、总撰稿兼总改稿、总配音王京宏与我同事二十年，共同成长，算是彼此了解。

他是个可以把慵懒与忙碌巧妙结合在一起，又能将仔细与随意处理得当的高手，是他坚定要在红尘之外录像，也就是所谓的“实景拍真人”，那个“真人”就是我了。

王京宏四年前的得意之作是《体育DNA》，一部诚意之作，专为北京奥运会而作，后来还有冬奥会版了。

他喜欢在任意的细节上精雕细刻，比如50集节目的开篇与结尾。

设施和场景齐全的博物馆提供了不少可能性，报告厅的环形屏幕确实很气派，开篇始于那里，活像是拍电视剧一般，阵仗不小，是我所经历的极致了。

结尾要结在7月27日奥运开幕这一天，王京宏坚持要回到那个环幕之前，此前我已经几乎透支了所有的气力，好几集录得坎坎坷坷，热汗与冷汗涔涔，我不断地提醒自己，不要让不良的情绪干扰自己，更不能迁怒他人，除了骂几句王京宏改稿不力之外。

当我再一次站到环形幕前，刚刚吃到肚里的晚饭以及最后一集必然带来的小亢奋，让我重新回到状态之中，至少很愿意表达了。

最后一集，总该有些不同吧，如何收场呢？

我边录边在内心盘算，最终说服自己，平实些，再平实些，我们的《张斌话规则》不就是一个使命吗？

传播常识，根本所在，也是力量所在。

经历大赛不算少了，最后一集节目往往都想调动情绪，慷慨或深情一番，而往往不能如意，很多情绪像潮水般，总会在一个时间点上悄悄离你而去。

## <<张斌话规则>>

最后一段，50集的最后一段，我一遍录完，前一日录奥运歌会的一段词被我借用。

最后一句话落地之后，等了良久，王京宏才轻轻地说了一句，“结束了？”

” 稀稀落落的掌声响起来，我丝毫没有轻松之感，虽然又算是冲过了一道关口。

驾车驶离，夜色浓重，我无法从后视镜中回看那座白色的建筑，那里就是红尘之外，手机信号都是那么飘忽不定。

也许，很难再有机会回来了吧。

《张斌话规则》节目最忠实的观众要算是妈妈了，她捧着电视报，画上每一个早间播出的时间，经常抱怨一忙就错过了，毕竟每一集不过是10分钟的袖珍节目。

妈妈说节目好，妈妈的老同事们也说好，看过的都说好，长知识是大家最朴素的需要，我自己也是长知识的一个，50集很受用。

我相信，每个节目都是生命力和品格的。

感谢给予这个节目生命的人们，很幸运这个节目让我的表达增添了更多的常识成分，同样感谢所有收看或者遇到过这个节目的你，以及购买这本书的你，是你们让这个节目的生命延续。

张斌 2012年7月

## <<张斌话规则>>

### 内容概要

《张斌话规则》是中央电视台体育频道在2012年伦敦奥运会倒计时100天时推出的一档奥运节目，并且第一次用主持人的名字为节目冠名，可以说《张斌话规则》既是为伦敦奥运会而生的，也是针对张斌个人主持风格精心打造的。

节目尝试用全新的角度诠释看似枯燥的规则，涵盖了伦敦奥运会全部比赛项目，揭示出正是规则的改变推动了运动项目的发展。

节目中，主持人张斌用充满个人魅力的语言讲述了奥运项目的起源、变迁、重大事件与传奇人物，营造出一种寓教于乐的轻松气氛，受到众多观众的喜爱和好评。

《张斌话规则》一书并不是简单的电视节目解说词集合，而是在原稿的基础上重新改写的，有些内容电视节目中没有，因此具有很强的可读性。

## <<张斌话规则>>

### 作者简介

张斌，生于1969年，毕业于中国人民大学新闻系，在中央电视台体育频道供职二十年，赶上了中国电视体育发展最好的时代，实现了学生时代做一名体育记者的理想，因为追逐大赛得以奔赴世界各地。误打误撞在制作节目的同时在屏幕上抛头露面，用宝贵的表达机会，与观众分享对于体育的认知，乐此不疲。

## &lt;&lt;张斌话规则&gt;&gt;

## 书籍目录

## 张斌话规则之：奥运会开幕式

- 元首入场和宣布开幕

- 运动员入场式

- 升旗仪式

- 圣火点燃仪式

- 宣誓仪式

## 张斌话规则之：奥林匹克市场开发

- 装备四条

- 电视转播权

- 奥林匹克全球合作伙伴计划

- 奥林匹克知识产权

## 张斌话规则之：国际奥委会（IOC）

- 代表IOC而不是代表自己的国家

- 委员由四部分组成

- 全会、专门委员会、执委会和主席

## 张斌话规则之：奥运会项目

- 大项、分项、小项

- 被奥运会“大浪”淘出去的“沙”

- 不断膨胀的奥运会

- 接纳项目的规则

## 张斌话规则之：篮?球

- 限制空间：篮球规则的“第一次革命”

- 限制时间：篮球规则的“第二次革命”

- 三分球：篮球规则的“第三次革命”

- 把篮球规则理解为足球规则

## 张斌话规则之：帆?船

- “不懂规则”的中国队

- 海上的“交通法规”

- 伦敦奥运会改变帆船运动史

## 张斌话规则之：击?剑

- 击剑比赛的护具

- 击剑比赛的得分

- 击剑的“突然死亡法”

## 张斌话规则之：举?重

- 举重设项的变化和举重级别的调整

- “破纪录试举”和“2点5公斤规则”

- “2点5公斤规则”时的“减肥”斗争

- “1公斤规则”

## 张斌话规则之：马?术

- 放下你的鞭子

- 贵族的运动和运动的贵族

- 反对马术的声音

## 张斌话规则之：排?球

- 一切为了攻守平衡

- 自由人

## <<张斌话规则>>

张斌话规则之：排球（沙滩排球）

从16人排球到6人排球  
三次最重要的规则修改  
沙滩排球的发展

张斌话规则之：皮划艇

独木舟  
精确到万分之一秒？

伦敦奥运会上的变化

张斌话规则之：乒乓球

就这样有了团体赛  
先打单打和提前一年  
“轮换发球法”

用规则限制中国队

张斌话规则之：拳击

平民间的诉讼  
“国军”与“CBA”  
职业拳击与业余拳击  
起名的学问

百万美元与千万爱戴

女人的舞台渐渐变大

张斌话规则之：曲棍球

“球家族”  
为什么是曲棍球？

曲棍球场的颜色革命

张斌话规则之：柔道

柔道的起源和五大技术  
“一本”

秋菊打官司

张斌话规则之：赛艇

“国家资格”和“个人资格”  
“秤砣规则”

最低体重和平均体重规则

在泰晤士河找到“业余规则”

在亨利小镇找到“组织规则”

业余主义规则的破坏

8级风吹树枝断？9级屋顶飞瓦片

张斌话规则之：射击

从“跑猪”到移动靶

电视改变了奥林匹克

小数点决赛

尝试告别“小数点”

满环时代

张斌话规则之：射箭

进进出出

奥林匹克淘汰赛

## <<张斌话规则>>

外语有多重要

伦敦新规

张斌话规则之：手?球

唯一采用公制的球类项目

规则要点

逐步升级的处罚

固执的大英帝国

张斌话规则之：花样游泳

“北美时代”和“俄罗斯时代”

“规定动作自选化”和“世界大赛团体化”

新规则改变审美标准

张斌话规则之：跳?水

悉尼：该不该派伏明霞？

雅典：新规则带来的新问题

伦敦：当选择变得很多

做人要仗义

综艺节目要与时俱进

与时俱进

跳水的未来

张斌话规则之：游?泳

两家顶级品牌的竞争

四代“鲨鱼皮”

禁用“鲨鱼皮”

“快皮3”

潜泳的海豚

决不让“蝶泳”变成“豚泳”

“屏气潜泳”和“海豚泳”

张斌话规则之：古典式摔跤

解读摔跤赛制

世界上有多少种摔跤？

消极跪撑规则的诞生

“不公平”的竞赛规则

张斌话规则之：自由式摔跤

看懂摔跤比赛

抱腰与“滚桥”

亚洲雌风

张斌话规则之：水?球

一个国家的骄傲

让孙扬打水球？

单手封球

张斌话规则之：跆拳道

跆拳道的现代化道路

伦敦新规

参赛人数最少的奥运会项目之一



## <<张斌话规则>>

### 张斌话规则之：田径（投掷）

标枪的演进  
变与不变  
投掷项目规则  
流产的议案

### 张斌话规则之：田径（短跑）

短跑规则的几次重大变化  
抢?跑  
接力棒传到伦敦

### 张斌话规则之：田径（长跑）

十月革命“一炮双响”  
女子长跑终于进入奥运会  
帐篷里的明星

### 张斌话规则之：田径（跨栏）

跨栏的起源及其家族  
风速：短跨项目的特殊规则  
全能比赛有关跨栏的特殊规则  
伦敦奥运会

### 张斌话规则之：田径（跳跃）

闻所未闻的规则  
超风速  
“爬杆跳高”  
苏格兰跳远和爱尔兰跳远

变性人可以参加奥运会

### 张斌话规则之：田径（竞走和马拉松）

精确到哪一位？

带着仪器跑步

竞走规则

### 张斌话规则之：体操（竞技体操）

规定动作  
精确到0.05  
上不封顶  
从“765”到“654”  
从“654”到“633”  
从“633”到“533”

### 张斌话规则之：体操（艺术体操）

惊险时代  
艺术时代  
回归技术  
男子艺术体操哪年进入奥运会？

### 张斌话规则之：体操（蹦床）

一套动作练了二十年  
“一加三减”的中国规则  
世界蹦床运动走  
“中国式发展道路”

## <<张斌话规则>>

张斌话规则之：铁人三项

铁人三项从三张纸开始

四种赛制

规则四句话

被邀请进奥运会

张斌话规则之：网?球

英国人定规则?美国人办组织

职业运动员进入奥运会

为国家打球

张斌话规则之：现代五项

巴顿少尉

“不现代”的现代五项

跑射联项和激光枪

张斌话规则之：羽毛球

很贵族很英国

从15分到21分

伦敦新规

规则允许弃赛

张斌话规则之：自行车（公路自行车）

人类最成功的发明

北京奥运会上的“梦之队”

萨马兰奇的遗产

总冠军难赢奥运会

张斌话规则之：自行车（场地自行车）

天翻地覆

渔翁得利

人数限额

继续“北京革命”

张斌话规则之：自行车（山地车和小轮车）

也是换个玩儿法

奥运会第三大项

伦敦奥运会的运动员资格

同志仍须努力

张斌话规则之：足?球

滑稽的奥运会足球赛

球?星

转机1992

缺少一个大洲的代表

金?球

从八支队到十二支队

沙滩足球肯定进入奥运会？

说什么?怎么说

<<张斌话规则>>

章节摘录

## <<张斌话规则>>

### 编辑推荐

《张斌话规则》并不是简单的电视节目解说词集合，而是在原稿的基础上重新改写的，有些内容电视节目中并没有，因此具有很强的可读性。

《张斌话规则》用全新的角度诠释看似枯燥的规则，以轻松有趣的语言讲述了奥运项目的起源、变迁、重大事件与传奇人物，受到众多观众的喜爱和好评。

<<张斌话规则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>