



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

垂钓

CHUIDIAO

主编 田云平 刘立清
审订 赵权忠





阳光体育运动丛书

垂钓

江苏工业学院图书馆

主编 田云平 刘立清

审订 赵权

藏书章



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

垂钓 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-865-1

I. 垂… II. 吉… III. 钓鱼(文娱活动)—青少年读物 IV. G897-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091992 号

垂钓

主编 田云平 刘立清

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-865-1 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

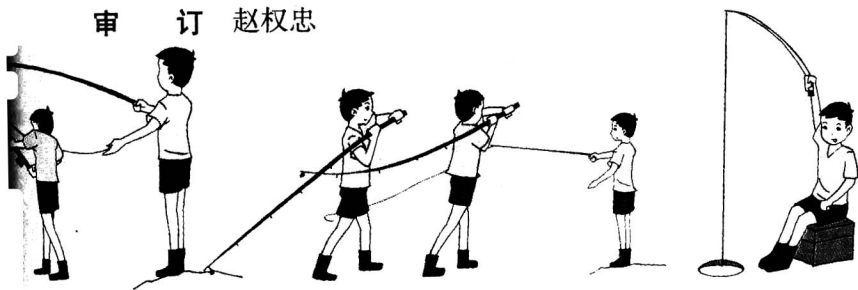
垂 钓

主 编 田云平 刘立清

副 主 编 韩子鹏 李爱臣 赵良富

编 者 田云平 刘立清 韩子鹏 李爱臣 赵良富

审 订 赵权忠



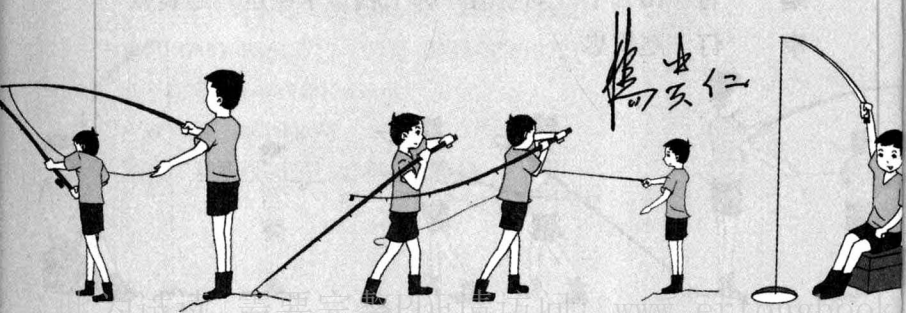
序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。





阳光体育运动丛书



垂钓

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····3
- 第三节 国际赛事及规则·····5

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生·····8
- 第二节 安全防护·····9

第三章 钓点选择和鱼类介绍

- 第一节 钓点选择·····12
- 第二节 鱼类介绍·····13

第四章 渔具介绍

- 第一节 钓竿·····21
- 第二节 钓线·····28



阳光体育运动丛书



垂钓

目录

第三节 渔钩·····	30
第四节 鱼饵·····	33
第五节 辅助工具·····	38

第五章 基本技术

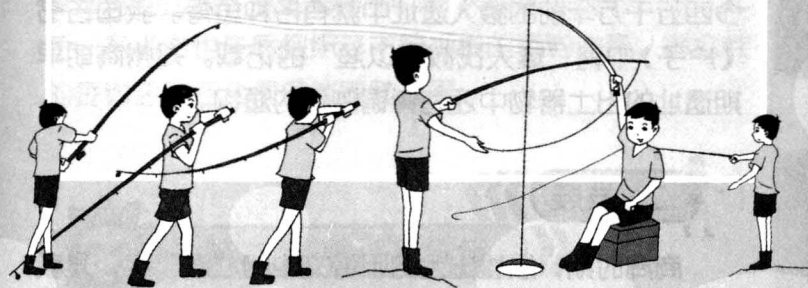
第一节 底钓技术·····	45
第二节 浮钓技术·····	52
第三节 淡水鱼垂钓技术·····	55
第四节 海水鱼垂钓技术·····	59
第五节 冰钓技术·····	62
第六节 垂钓五要素·····	66

第六章 比赛规则

第一节 程序·····	70
第二节 裁判·····	73

第一章 概述

垂钓俗称“钓鱼”，是使用钓竿、渔钩、钓线等工具，从江、河、湖、海及水库等处获取鱼类的一种活动。这是一种有趣的体育活动，可陶冶身心，有益健康，还有人把它作为医治神经衰弱和某些慢性病的辅助疗法。





第一节 起源与发展

高雅古朴的垂钓活动，作为中华文明的一个小小侧面，伴随着历史的进程延续下来，历数千年而不衰，日益为广大群众所喜爱。



一、起源

垂钓俗称“钓鱼”，在内陆淡水水域的开展由来已久，始于原始社会的渔猎，是人类的谋生手段之一。在我国，垂钓活动大约出现于旧石器时代。考古发现的距今四五千万年前的猿人遗址中就有各种鱼骨。我国古书《户子》中有“燧人氏教民以渔”的记载。郑州商朝早期遗址的出土器物中还有青铜制作的渔钩。



二、发展

商周时期，殷墟出土的甲骨文中的“渔”字，是我国最早的有关垂钓活动的文献记载。在辽宁抚顺、湖北江陵、河南陕县、广东徐闻等地，相继发现了战国时期的铁制渔钩。秦汉时期，垂钓作为一种高雅的娱乐活动

发展起来。隋唐时期,垂钓活动已成为人们文化生活的
一个方面,渔具的制作技术也有了突破性进步。元、
明、清时期是我国垂钓史上继往开来的时期,此时的垂
钓活动开展得极为普遍。

20 世纪 50 年代以来,西欧一些国家把垂钓列为体
育比赛项目。1952 年,国际垂钓运动联合会成立。目
前,垂钓活动风靡全球,已成为许多国家旅游业的重要
组成部分。

我国政府对垂钓活动也十分重视。1983 年 9 月,
中国垂钓协会成立,许多省市也先后成立了垂钓协会。
1985 年 9 月 2 日,在北京市张家湾举行了我国第 1 届
全国垂钓比赛,从此每年举行 1 次国家级垂钓比赛。此
后,各省市也先后组织了不同规模的垂钓比赛,群众性
的垂钓活动在全国各地蓬勃开展。



第二节 特点与价值

垂钓属于一项体育运动,但又有别于其他体育运
动,有着自身的特点和价值。



一、特点

垂钓是体育运动的一个重要组成部分，它具有广泛的群众性，浓厚的娱乐性，高超的技艺性，悠久的历史，是一项能够陶冶性情、增强体质、有益身心健康的体育活动。



二、价值

垂钓是一项有益身心健康的体育活动，它的巨大价值体现在多方面。

（一）陶冶性情

垂钓活动可以调身、调心、调息。垂钓活动静中有动，动中有静，动静兼备，有益于修养身心，调和气血，安定情绪，使大脑得到充分的休息，使人体功能协调平衡。

（二）增强体质

人们一般认为，垂钓都是静坐，用不着动，其实这是一种错觉。在寻找垂钓地点、甩竿等许多过程中，钓者都需要进行运动，总要花费很大力气。所以说，垂钓是一项全身性的运动，能够增强体质。

(三)有益身心健康

垂钓场地往往空气清新、阳光灿烂、碧水蓝天,给钓者一个很好的消遣娱乐环境。钓者沐浴和煦的阳光,动则健体,静则养心,乐而开怀。垂钓的过程使大脑皮层得到很好的休息,身体机能得到协调平衡,从而起到防病治病,延年益寿的作用。



第三节 国际赛事及规则

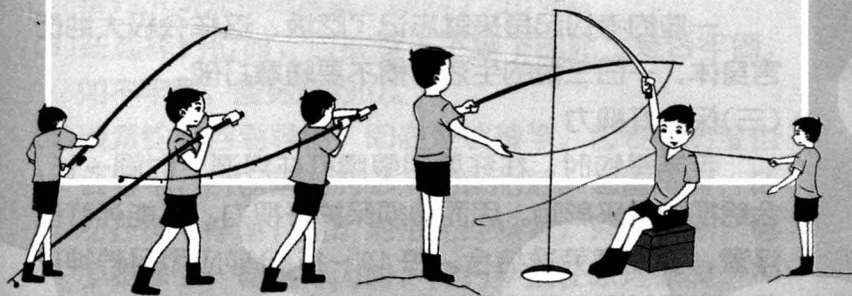
垂钓是国际体育运动的项目之一。1952年,一些国家创立了“国际垂钓运动联合会”,1961年7月在德意志民主共和国的德雷斯頓举行了第2届世界垂钓技术锦标赛,场面别具一格,8万名观众观看11个国家的108名垂钓能手比赛。这次比赛不是在水里,而是在足球场上举行。他们用不同的钓竿比赛垂钓技术。德意志民主共和国选手盖希将钩抛出174.6米,获得了海竿抛远冠军。

国际钓法是一种高水平的综合钓法,它包含有两大钓法:一是短竿(2.1米)细线钓小鱼,虽然近似中国台钓,但速度更快;二是长竿短线钓大鱼。在钓组搭配上,国际钓法比中国的传统钓法要先进得多,灵敏度非

常高；在钓技上，它适用于各种环境，如流动的河流、溪流或静止的湖泊、水库，而且变化性很大，要求对鱼情的判断要准。在大鱼还没有进窝时抓紧用短竿细线钓小鱼，当发现大鱼进窝后立即换长竿钓大鱼，当大鱼钓完后又换小竿钓小鱼，特别是钓流水鱼对钓技的要求更高，要按水的流速配备铅坠和浮漂，确保 10% 的铅坠刚好着底。

第二章 运动保护

垂钓是一种适度的全身运动，能使人体的颈、肩、臂、腕等关节，以及韧带、肌腱等都得到锻炼。但是像其他体育项目一样，如果盲目运动也会对身体造成伤害，所以应该在活动中注意生理卫生和自我保护。





第一节 生理卫生

垂钓虽然有许多有益于身心发展的优点，但如果不注意一些保健常识，也会对人体造成危害。在垂钓过程中，应注意以下一些问题。

(一) 避免疲劳过度

垂钓时间长，消耗体力大，故应很好地控制活动量，避免使自己疲劳过度。要根据自己的体力情况选择垂钓方式，决定钓点的远近。垂钓前要保证睡眠，做好准备。垂钓时，钓者要随时调整自己的姿势。

(二) 注意饮食规律

一些钓者钓起鱼来就忘记了吃饭，这样会极大地伤害身体，一日三餐的生活习惯不要随意打破。

(三) 保护好视力

手竿垂钓时，往往要用眼睛盯住浮漂，时间一长，会给视力带来影响。因而必须保护好视力，不能死盯住浮漂，要注意劳逸结合。每 10~15 分钟应闭目养神片刻，或望望远方的绿色植物。

(四) 防止晒伤

阳光的过度照射会使人体天然防护机制受到破坏，

所以垂钓时应尽量穿长衣长裤，带遮阳帽或用太阳伞遮阳，尽量选择有树木、建筑物处垂钓，避免阳光直射。



第二节 安全防护

垂钓是一件让人高兴的事，但有的垂钓水域地形较复杂，因此，为了避免不幸事故发生，必须做好安全防护工作，具体要做到以下几点：

- (1) 钓位应选择在较为平坦的地方，若选在高坡陡坎处，钓上大鱼时易出危险。
- (2) 野外地形复杂，有崎岖的山路，有高崖陡坡，一些垂钓水域处有沼泽区，必须十分小心。
- (3) 在选择钓位时，应检查一下脚下的泥土是否牢固，如不牢固，应另选钓位。
- (4) 碳素钓竿容易导电，即使是玻璃竿，因表面潮湿也会导电，所以垂钓时必须加以防范。遇雷雨时，切勿在树下停留；空旷地带无处躲避，只有蹲下，缩小暴露面；雷鸣电闪时，把钓竿放在原地撤离，不要扛竿走动。
- (5) 垂钓是一项户外活动，出发前要准备好行装。野外天气早晚凉，河滩、草丛有蛇出没，要穿长裤和长

靴；垂钓是近水的活动，宜穿防湿防滑的橡胶鞋；晴天需要带草帽或遮阳帽；带好饮食和必备的药品。

(6)不能在被污染了的水域中垂钓或食用其鱼。