



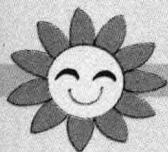
阳光体育运动丛书

吉林出版集团有限责任公司

飞镖 FEIBIAO

主编 张楠 曾庆龙
审订 谭世文



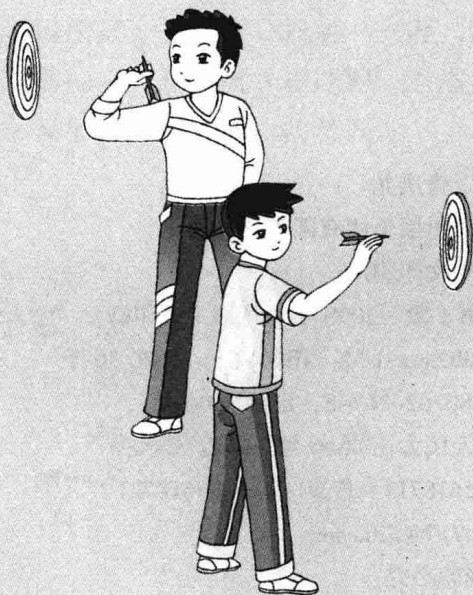


阳光体育运动丛书

飞 镖

FEI BIAO

主编 张 楠 曾庆龙
审订 谭世文



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

飞镖 / 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 978-7-80762-767-8

I. 飞… II. 吉… III. 文娱性体育活动—青少年读物 IV. G899-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092012 号

飞镖

主编 张楠 曾庆龙

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 978-7-80762-767-8 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		

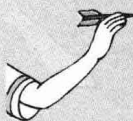
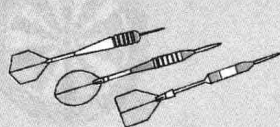
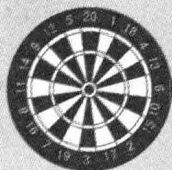
飞镖

主编 张楠 曾庆龙

副主编 丁巍 卢亮

编者 张楠 曾庆龙 丁巍 卢亮

审订 谭世文



序 言

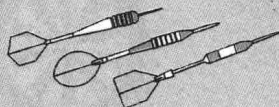
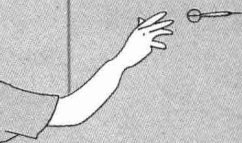
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

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。

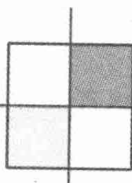
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

董 岩 仁





阳光体育运动丛书



飞镖

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

第二章 运动保护

第一节 比赛前身体准备·····7

第二节 比赛前心理调整·····11

第三节 比赛中心理调整·····13

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····17

第二节 器材·····19

第三节 装备·····23

第四章 基本技术

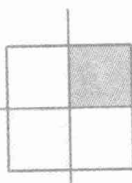
第一节 握镖·····26

第二节 站姿·····26

第三节 投掷·····28



阳光体育运动丛书



飞镖

目录

第五章 比赛种类

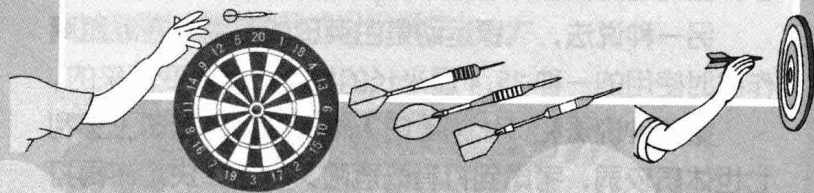
第一节 “板球”	32
第二节 01 比赛	41
第三节 “杀手”	49
第四节 “上海”	52
第五节 “棒球”	56
第六节 比高分	60
第七节 “515”	63

第六章 比赛规则

第一节 程序	69
第二节 裁判	70

第一章 概述

飞镖运动是一项集竞技、健身和娱乐于一体的绅士运动。因其娱乐性强，又能在娱乐中休闲健身、缓解眼部疲劳，因此深受人们喜爱。





第一节 起源与发展

通常认为，飞镖运动是由标枪和一种被称为“飞镖”的箭发展而来的。



一、起源

关于飞镖运动的起源有三种说法。

据记载，古罗马军团的士兵被罗马皇帝派到遥远的不列颠岛，多雨的气候不便于他们长时间在户外活动。于是，他们在板棚中，把箭投向用柞树横切面制成的靶子，由此逐渐发展成现代飞镖运动项目。

另一种说法，飞镖运动是由英国的弓箭手在近距离作战时使用的一种 25.4 厘米长的投掷武器演变而来的。

第三种说法和具体的历史人物有关。英国国王亨利七世体质较弱，考虑到打猎既危险又辛苦，决定不再打猎，制作了一种短柄标枪向柞树的横切面投掷，以达到健身的目的。不久，王公大臣们也喜爱上了这种运动，后来逐渐流传到民间。



二、发展

最初的飞镖类似于短手持箭，镖盘是用树的断面或酒桶底，后来经过不断改造，现代镖盘的外形产生了。

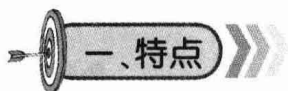
1908年，飞镖被官方提升为技术游戏，逐渐赢得了众多爱好者的喜爱，越来越多的酒馆设置了镖盘。1924年，最早的全国性组织，全英飞镖协会在英格兰成立，并举办了锦标赛。

第二次世界大战以后，飞镖运动获得了巨大的发展。1973年，英国飞镖协会成立；1975年，美国飞镖组织成立；1977年，加拿大全国飞镖联合会成立；1976年，澳大利亚飞镖联合会成立，其他众多的全国性组织也在世界各地纷纷诞生。



第二节 特点与价值

飞镖作为一项非常文明、高雅、健康的运动和低消费的锻炼、休闲方式，特别符合现代都市快节奏、工作紧张的人们对健康生活的需求。



(一) 竞技性

飞镖运动是一项竞技体育项目，技术性强，要求选手在投镖前一只脚牢牢地抓住地面站稳，另一只脚用做辅助支撑，举镖的手及身体任何部位都不能晃动，排除一切杂念，凝神于目标，投镖时肩、肘、腕自然伸展运动。在整个飞镖比赛过程中，给人以很大的悬念，极具竞技性。

(二) 观赏性

飞镖运动极具观赏性，选手们动作矫健、身手敏捷，在双方争夺“Double”结束的时候，不仅可以欣赏到选手高超的技艺，还可以观察选手的心理控制能力。在飞镖比赛中，心理素质往往起着决定性作用，经常可以看到以弱胜强的战例。

(三) 普及性

飞镖运动不受年龄、性别、身体、场地和气候等条件的限制，适用场合非常广泛，普及性强，被人们与台球、保龄球并称为最具群众性的“三大体育休闲运动”。



二、价值

(一)调节情绪和心理

经常参加飞镖运动,可以改善人的情绪状态,进而有助于心理健康。一些研究发现,飞镖运动对人的情绪状态具有显著的短期效应,也就是说,当处于焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱的时候,参加飞镖运动可以降低这些不良情绪。

(二)排遣闲暇时间

利用闲暇时间参加飞镖运动,可以充实人们的业余生活,排遣孤独和寂寞,增强内在的精神力量,有效地转移对于现实苦恼的注意力,减少消极思维,保持积极情绪状态,调节身心,从而有助于保护人们的身体和心理健康,形成积极健康的生活方式。

(三)锻炼身体

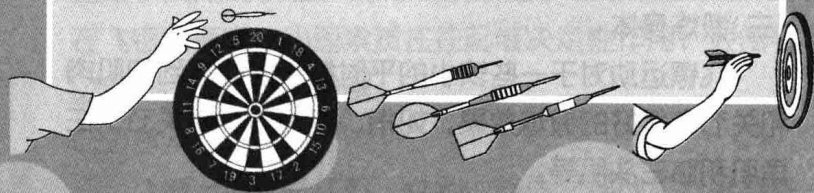
飞镖运动对于一些较小的平时很少能锻炼到的肌肉和关节有很好的锻炼效果,如指、腕、肘、肩关节,三角肌和肱三头肌等。

(四)缓解眼部疲劳

飞镖运动要求眼睛节奏性的瞄准、放松,对于放松眼睛,缓解眼部疲劳很有益处。

第二章 运动保护

运动保护在飞镖比赛中具有一定的作用。一位优秀的飞镖选手，除了要有高超的技术水平外，还应有较好的心理素质，并能在比赛前后及时调适心理。





第一节 比赛前身体准备

飞镖是一项运动强度较小的运动，运动前简单地活动一下即可。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。



一、头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-1-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。



图 2-1-1

二、肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-1-2)是：
手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。



图 2-1-2

三、扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-1-3)是：
屈臂向后振动及直臂向后振动。



图 2-1-3

四、体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-1-4)是:

两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体向对侧振动。



图 2-1-4

五、体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-1-5)是:

两脚左右开立, 两臂体前屈, 身体向左、向右有节奏地扭转。



图 2-1-5

六、髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 2-1-6)是:

两脚左右开立, 两手叉腰, 髋关节放松, 做向左、向右 360 度旋转。



图 2-1-6

七、踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 2-1-7)是:

两臂上举后振, 同时一腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。



图 2-1-7