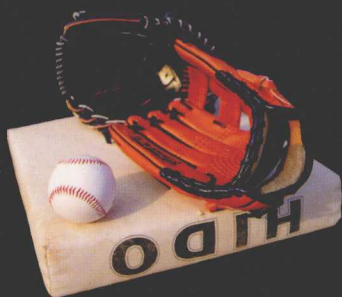
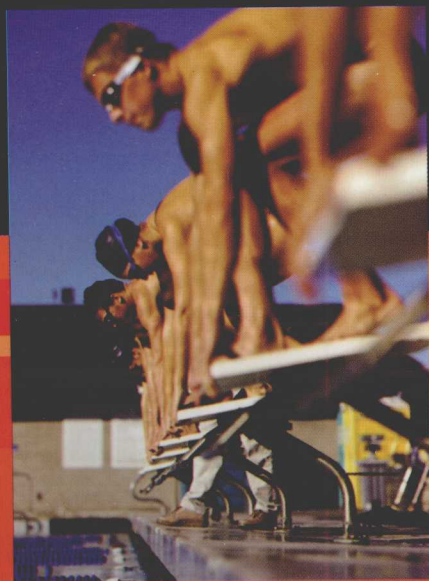


文艺经典荟萃



体育 运动观赛 指南

TIYUYUNDONGGUANSAIZHINAN

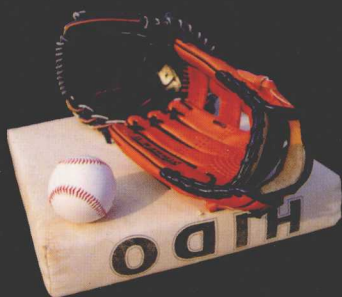


主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

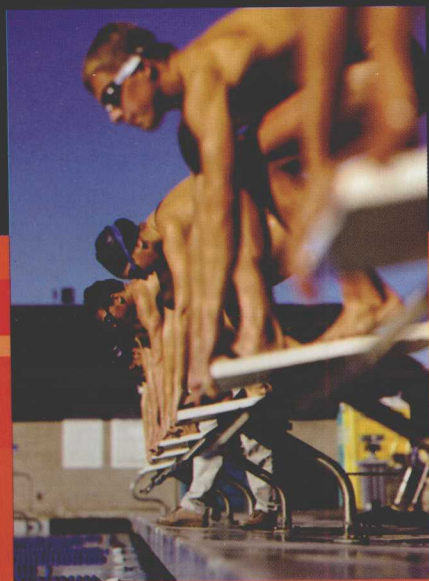
吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃



体育 运动观赛 指南

TIYUYUNDONGGUANSAIZHINAN



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

责任编辑：于泓
封面设计：李白茹

体育运动观赛指南

TIYUYUNDONGGUANSAIZHINAN



ISBN 7-80702-343-0



9 787807 023432 >

ISBN 7-80702-343-0/J·16
定价：2280.00元(全100册)

目 录

第一章 乒乓球

第一节 乒乓球运动的起源与传播	(9)
第二节 乒乓球运动的发展史	(10)
第三节 乒乓球比赛规则	(13)
第四节 如何训练和提高乒乓球技术	(15)
一、乒乓球训练的几点建议	(15)
二、技术分析	(17)
三、基本动作	(18)
四、接球、发球技巧	(21)
第五节 乒乓球国际大赛及项目设置	(31)
一、世界乒乓球锦标赛	(31)
二、世界杯乒乓球赛	(32)

三、奥运会乒乓球比赛	(32)
四、亚洲乒乓球锦标赛和亚洲杯乒乓球赛	(32)
第六节 乒乓球运动明星人物列举	(32)

第二章 自行车运动

第一节 自行车运动起源与发展	(34)
一、自行车运动的历史	(34)
二、自行车运动在中国	(36)
三、中国自行车运动的发展	(40)
四、自行车运动里程碑	(42)
五、自行车运动明星人物	(43)
第二节 自行车运动的分类	(45)
第三节 比赛规则及技术标准	(49)
一、《自行车竞赛规则》要求	(49)
二、等级技术标准	(49)
第四节 自行车基本技术	(50)
一、姿势	(51)
二、踏蹬技术	(55)
三、跟车骑行	(59)
四、原地起跑技术	(61)

五、自行车花式	(62)
六、自行车攀爬	(64)
七、山地速降	(66)
第五节 自行车的分类与维修保养	(68)
一、自行车的分类	(68)
二、自行车传动理论知识	(71)
三、如何进行自行车的日常维护与保养	(76)
第六节 自行车运动的好处及注意事项	(80)
一、骑自行车的健康意义	(80)
二、骑车旅行的苦与乐	(83)
三、自行车旅行注意事项	(84)
四、青少年自行车远征须知	(89)

第三章 攀岩运动

第一节 登山运动知识	(92)
一、基本攀登技术	(94)
二、登山需要的备品	(96)
三、中国登山大事记	(98)
第二节 攀岩运动的历史与发展	(107)
一、攀岩运动	(107)

二、攀岩运动在中国	(112)
三、我国攀岩运动历史回顾	(112)
第三节 攀岩运动特点	(116)
第四节 攀岩运动的分类	(118)
一、按岩壁形成分类	(118)
二、按攀登形式分类	(119)
三、按岩壁的大小分类	(122)
四、难度攀岩	(122)
五、速度攀岩	(123)
第五节 攀岩的技能要求与训练	(125)
一、攀岩基本参考要点	(125)
二、攀岩技术的历史	(128)
三、攀岩技术等级	(131)
四、攀岩的基本方法	(134)
五、体能训练知识	(144)
六、心理训练	(154)
第六节 安全保护及装备	(160)
一、攀岩运动的装备	(163)
二、自然岩壁攀登所需的各种用具	(166)
三、自然岩壁攀登所需要的保护装备	(167)
四、攀岩中的常见伤害及处理方法	(169)

第七节 攀岩景区介绍	(176)
一、天然攀岩场——昆明	(176)
二、天然攀岩场——石林	(178)
三、天然攀岩场——阳朔	(179)
四、华山,花岗岩壁的攀登	(181)
五、北京人工攀岩场	(183)
六、贵阳周遍适合攀岩的岩壁	(185)
七、甘肃省第一处人工攀岩墙	(185)
第八节 攀岩运动前景	(186)

第四章 体育运动的意义

一、体育运动的生态意义	(188)
二、体育运动的生理意义	(190)
三、体育运动的生命的表现	(191)
四、竞争中得到平衡调节	(191)

Z228
428

文艺经典荟萃

体育运动观赛指南

吉林音像出版社
吉林文史出版社

第一章 乒乓球

第一节 乒乓球运动的起源与传播

乒乓球是一项历史悠久、且深受人们喜爱的体育活动，对于它的起源有着不同的观点。乒乓球起初是一种轻松的社交消遣活动，大概在十九世纪中期起源于英国，当时使用的是临时拼凑的设备。乒乓球运动的出现与网球有着密切的关系。19世纪末，在资本主义比较发达的英国盛行网球运动，特别是在上层社会中更是如此。由于当时网球比赛一般都是在室外进行，一旦遇到恶劣的天气往往不能运动，于是有人通过网球运动的启示，在室内用餐桌作为球台，仿照网球拍的形状做成球拍，以橡胶或软木做球，用打网球的方式在台上击来击去。这种在当时尚属娱乐性质的活动由于简便易行、饶有兴致，一经出现就引起了人们很大的兴趣，并逐渐流传开来，当时有的英国刊物还特意

做了报导。由于它的出现和形式与网球有非常密切的关系，因此人们又称之为“桌上网球”（Table Tennis），其英文名一直沿用至今。

乒乓球 1890 年首次出现在英国，当时是一项贵族运动，有个英国运动员从美国带回了一种用塞璐珞做成的空心玩具球，并将它用作“桌上网球”。由于这种球有较大的弹力，在与球拍和球台的碰击中发出“乒、乓”的声音，所以有人就将它称之为“乒乓球”。这项运动最早出现于英国，进而流行欧洲和世界。1900 年，乒乓热潮蔓延至全球成为时尚的运动。国际乒乓球联合会 1926 年成立，并举行了首届世界锦标赛。国际乒联除负责举办每两年一次的世界锦标赛外，还负责推广这项运动至全世界每一角落，协调各国的发展。香港乒乓总会于上世纪三十年代成立，该会每年都举办香港国际公开锦标赛和其他重要国际赛事。1988 年在汉城的奥运会，乒乓球正式被列入为比赛项目，并迅速发展成为参与人数最多的体育运动项目之一。

第二节 乒乓球运动的发展史

从 1926 年第一届现代世界乒乓球锦标赛至今，乒乓球运动在技术、器材和场地等方面的不断革新中得以发展。

乒乓球运动经历了几个发展阶段。欧洲全盛时期，由于胶皮球拍代替木制球拍，出现了削下旋的防守型打法，欧洲运动员以其连续获得世界冠军。也正因为在此其间曾不止一次地出现打“蘑菇球”的局面，而最后裁判员不得不用投钱币的方法来决定胜负。国际乒联对比赛规则、球台宽度、网高及比赛时间等进行了调整并又制定了新的规则，以鼓励积极进攻，防止采用消极打法。从而发展了削中反攻打法情况。上世纪 50 年代，日本选手创造了上旋打法，占据了乒坛霸主地位。日本还革新了工具，使用海绵球拍，因而加快了进攻的强度。之后，直拍技术被中国选手发扬光大形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法，其优点是站位近速度快、动作灵活、正反手运用自如，比日本远台长抽打法又向前发展了一步。上世纪 80 年代中后期欧洲球队集合各种打法创造了适合他们的以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈球的两种打法。他们把旋转和速度紧密地结合起来，把乒乓球技术又推到一个新的水平。于此同时，我国近台快攻打法和直拍快攻结合弧圈球打法也都有一定的提高和发展。在发球、搓球、削球、拱球与挡球等技术方面，有所发明和创新，达到了世界先进水平。我国横拍快攻结合弧圈打法的运动训练，近年来加强了正手攻球的力量和反

手技术的基本功，在一系列的国际比赛中，也战胜了不少著名的欧洲选手，取得了良好的成绩。1988年，乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目，大大推动了世界乒乓球运动进一步发展。欧亚竞争更加激烈。

国际乒联近年来对乒乓球比赛的规则做了很大修改，“小球改大球”、“21分制改11分制”、“无遮挡发球”等一系列改革缩小了选手间的实力差距，增加了对抗性和比赛的偶然性。为了避免出现一个国家和地区垄断奥运会冠亚军，国际乒联规定在奥运会双打比赛中，来自同一协会的两对选手必须分在同一半区。这样，出现在双打决赛赛场上的将是来自不同国家和地区的两对选手，比赛也将更具悬念。

目前，欧洲的瑞典、德国、比利时、法国、白俄罗斯等；亚洲的中国、日本、南韩、朝鲜等乒乓球强国水平接近，实力相当，在重要的比赛中往往很难分出胜负。从而使世界乒坛出现“群雄并举”的局面。

乒乓球是中国的国球，中国的乒乓球运动有自己的独到之处。自上世纪50年代开始参赛以来中国乒乓球的水平得以迅速提升，近年来的大赛中我国乒乓球运动员战绩显赫。2003年第47届世乒赛上，中国队取得了除男单以外的其他6项冠军，年底的国际乒联巡回赛上更是包揽了全部

四项冠军。在 2000 年悉尼奥运会上, 中国选手也囊括了全部四枚金牌。在 26 至 28 届的三届世界锦标赛中, 中国运动员夺得了半数以上的冠军, 在与外国球队的比赛占有压倒性的优势, 成为世界公认的乒乓球强国。

第三节 乒乓球比赛规则

奥运会乒乓球比赛设男女单打和男女双打四个单项, 男女各 86 名选手参赛, 其中单打各 64 人, 双打 32 对。每个国家/地区最多只能有男女单打各 3 人, 双打各两对选手参赛。比赛采用 7 局 4 胜每局 11 分单败淘汰制。

1. 发球

(1) 球应放在张开和伸平的不执拍手掌上, 球应是静止的, 在发球员的端线之后和台面水平上。

(2) 发球员应把球几乎垂直地抛起, 不得旋转, 离手上升不少于 16 厘米, 并须于从最高点下降时, 方可拍击。

(3) 在击球前, 球和球拍均应在台面水平之上。

(4) 在击球时, 球应在发球员的端线之后, 但不能超过身体躯干离端线最远的部分。

2. 重发球

出现下列情况应判重发球:

(1) 合法发出的球, 触及球网或网柱后才触及对方台面。

(2) 触网后被接发球的一方拦击或阻挡。

(3) 如果接发球员未准备好, 但球已发出, 而他亦未有企图去击球。

(4) 发生了一些运动员无法控制的干扰。

3. 一场和一局比赛

(1) 每一场球赛可采用七局四胜制或五局三胜制。

(2) 每局 11 分, 但打到 10 平后, 先多得 2 分者为胜。

(3) 比赛应连续进行, 在局与局之间, 可有不超过两分钟的休息。

4. 发球、接发球方位的次序

(1) 比赛开始前, 用掷毫方式选择, 胜方可选择: 发球; 接发球; 方位或要求负方先选。

(2) 每人轮流发球 2 分, 直至该局结束; 若双方打至 10 平手, 则每人只轮流发 1 分球。

(3) 在一局首先发球的, 下一局则先接发球。

(4) 在完成一局后, 或在决胜局中任何一方先得 5 分, 双方应交换方位。

5. 用具及场地

(1) 场地

a 赛区空间应不少于 14 米长, 7 米宽, 4 米高。

b 赛区应由 75 厘米高的同一深颜色挡板围起。

(2) 球台及球网

a 球台应为 2.74 米长, 1.525 米宽, 76 厘米高。

b 台面应为暗色, 网高 15.25 厘米。

(3) 球拍及球

a 球应无光泽, 白色或黄色均可

b 球拍的大小、形状及重量均无限制, 但底板应平整、坚硬。

c 球拍的两面, 不管是否用来击球, 应一面鲜红色, 另一面为黑色。

第四节 如何训练和提高乒乓球技术

一、乒乓球训练的几点建议

首先球拍的选择会影响技能的发挥。乒乓球运动的发展历史证明, 球拍的改进直接促进了技术的变化和发展。现代乒乓球运动, 讲求快速、准确、凶狠、变化和旋转等。

这些因素的大小或强弱，虽然主要取决于技术水平的高低，但与工具也有密切关系。在选择乒乓球拍的时候，各人根据自己的打法特点来决定哪一种球拍适合自己。木拍、胶皮、海绵是球拍的基本组成部分。

木拍：会因木质的不同而产生软硬度不一的质量。木质稍硬的适合快攻型球手使用，稍软的适合弧圈球及削球手使用。

胶皮：分正贴及反贴两种（长胶属正贴的一种）。

海绵：有厚薄及软硬之分。厚海绵的速度会较薄海绵快。由于各人的手感不同，在选择海绵的软硬度时，得视乎个人的感觉而定。一般来说，太硬的海绵使用者较少，而青少年球手则较适合使用稍软的海绵，因这样可以提高击球时手上的感觉。

(1) 乒乓球爱好者首先可以与自己发球水平差不多的朋友练习，练练前面介绍的接发球的各种基本动作，直到基本熟练为止；

(2) 然后多找些水平接近的生人练习，具体体会一下接发球的各种动作，看看那种接发球已经基本可以对陌生人使用，那几种把握性还不够大；

(3) 接着可以同比较成熟的对手，在练习过程中学习和掌握自己所能领悟的一些技巧。并巩固基本动作，纠正