

阅读实用的百科知识 / 解答身边的疑难问题

青少年最实用的生活百科丛书

体育知识

江乐兴◎主编

朝華出版社

阅读实用的百科知识 / 解答身边的疑难问题

青少年最实用的生活百科丛书

体育知识

江乐兴◎主编

朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育知识 / 江乐兴主编. — 北京: 朝华出版社, 2012.3

(青少年最实用的生活百科丛书)

ISBN 978-7-5054-3075-4

I. ①体… II. ①江… III. ①体育—青年读物②体育—少年读物

IV. ①G8-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第044297号

青少年最实用的生活百科丛书·体育知识

作 者 江乐兴

选题策划 杨 彬

责任编辑 侯剑芳

责任印制 张文东

封面设计 周 飞

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 180千字

印 张 12

版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

装 别 平

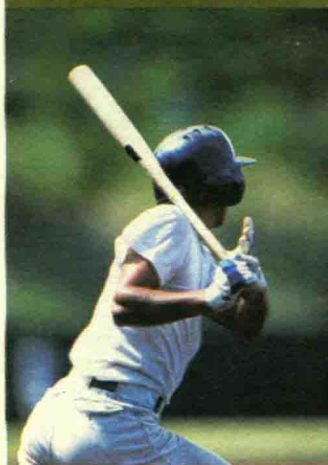
书 号 ISBN 978-7-5054-3075-4

定 价 23.80元

Part 1

球类运动

风靡全球的娱乐体育运动



001 篮球——选手海拔最高的运动	010
002 足球——最受欢迎的球类运动	012
003 排球——空手击球的体育运动	014
004 羽毛球——球的形状独特的运动	016
005 网球——挥拍击球的力量型运动	018
006 乒乓球——技法最多的球类运动	020
007 橄榄球——抱球跑不犯规的运动	022
008 沙滩排球——沙滩上的体育运动	024
009 手球——比赛节奏最快的球类运动	026
010 板球——优雅而绅士的球类运动	028
011 棒球——场地呈扇形的球类运动	029
012 垒球——田径风采的球类运动	031
013 壁球——室内球拍型的体育运动	033
014 曲棍球——历史悠久和光辉的奥运项目	035
015 台球——形式多样的球类运动	037
016 水球——不能双手触球的运动	039
017 冰球——集体性的冰上对抗运动	041
018 冰壶——冰上溜石壶的体育运动	043
019 马球——骑在马上击球的运动项目	045
020 保龄球——休闲时尚的球类运动	047
021 高尔夫球——人与自然和谐共处的体育运动	048
022 藤球——不能用手拍的球类运动	050



Part 2

搏击运动

激烈的身体对抗体育运动



- 023 柔道——以柔克刚的体育运动 054
- 024 击剑——优雅而刺激的搏击运动 056
- 025 拳击——伤害性最强的搏击运动 058
- 026 摔跤——全身的力量型运动 060
- 027 跆拳道——腿法为主的搏击运动 062
- 028 相扑——日本的国技运动项目 064
- 029 空手道——多种武术技法构成的运动 066
- 030 泰拳——以力量和敏捷著称的技击运动 068
- 031 散打——以巧制胜的搏击项目 070



Part 3

其他运动

技术要求较高的运动项目

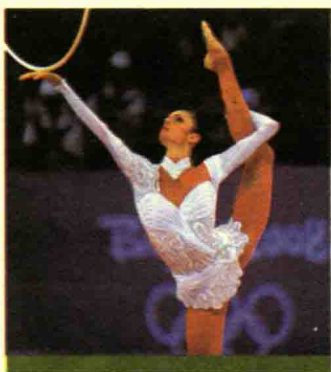


- 032 跨栏——奔跑跨越障碍物的运动 074
- 033 跳高——以高度计算成绩的体育运动 076
- 034 撑杆跳——技术最复杂的田径运动 077
- 035 跳远——像猎豹一样跨越距离的体育运动 079
- 036 铅球——将铁球“推”出去的运动 081
- 037 铁饼——将“饼”扔出去的运动 083
- 038 链球——将球“掷”出去的运动 084
- 039 标枪——历史悠久的投掷体育活动 086
- 040 马拉松——考验耐力的长跑运动 088
- 041 鞍马——高难度的男子体操项目 090
- 042 吊环——支撑和回环摆动的体操项目 092



043 跳马——男子和女子体操共有的项目	093
044 双杠——动作花样最多的男子体操	095
045 单杠——最惊险的男子体操项目	097
046 高低杠——由双杠演变来的体操运动	099
047 平衡木——考验平衡能力的体操项目	100
048 自由体操——优美连贯的体操运动项目	102
049 艺术体操——富有节奏感和韵律感的运动	104
050 游泳——塑造身体线条的运动	106
051 举重——与力量“较劲”的体育运动	108
052 赛艇——奥运会传统的比赛项目之一	109
053 皮划艇——历史悠久的水上体育运动	111
054 龙舟——集体性的水上竞技运动	113
055 帆船——调整风帆使船航行的运动	115
056 自行车——骑行速度和技巧竞技的运动	117
057 攀岩——新兴时尚的体育运动	119
058 马术——人马合作翻越障碍的体育活动	121
059 射击——用枪支对准目标打靶的竞技运动	122
060 射箭——需“精确轨迹”的体育运动	124
061 健美——强调肌肉健壮与美的运动	126
062 跳水——优美的“空中飞鱼”运动	128





063 滑冰——在冰雪场地上进行的体育活动 130

064 轮滑——极具观赏性的体育运动 131



Part 4

体育组织

组织赛事的国际组织



065 国际奥林匹克委员会——非政府性的永久国际体育组织 136

066 国际大学生体育联合会——洋溢青春气息的国际组织 138

067 国际田径联合会——领导体育项目最多的组织 140

068 国际足球联合会——世界最权威的足球组织 ... 142

069 国际体操联合会——规模最大的单项体育组织 144

070 国际举重联合会——国际性的举重组织 146

071 国际击剑联合会——裁判器材最先进的体育组织 148

072 国际排球联合会——世界上最大的排球运动组织 150

073 国际乒乓球联合会——国际性的单项体育组织 152

074 国际篮球联合会——世界最大的篮球运动组织 154

075 国际滑冰联盟——管理项目最多的冰上运动组织 156

076 国际曲棍球联合会——全球性曲棍球运动管理机构 158

077 国际摔跤联合会——全球性的摔跤组织 160

078 国际跆拳道联盟——具有光辉历史的体育组织 162

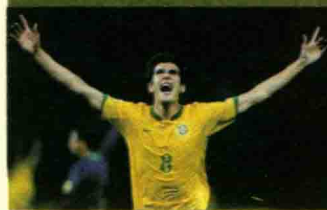
079 国际特殊奥运会组织——智障人士体育活动的组织机构 164



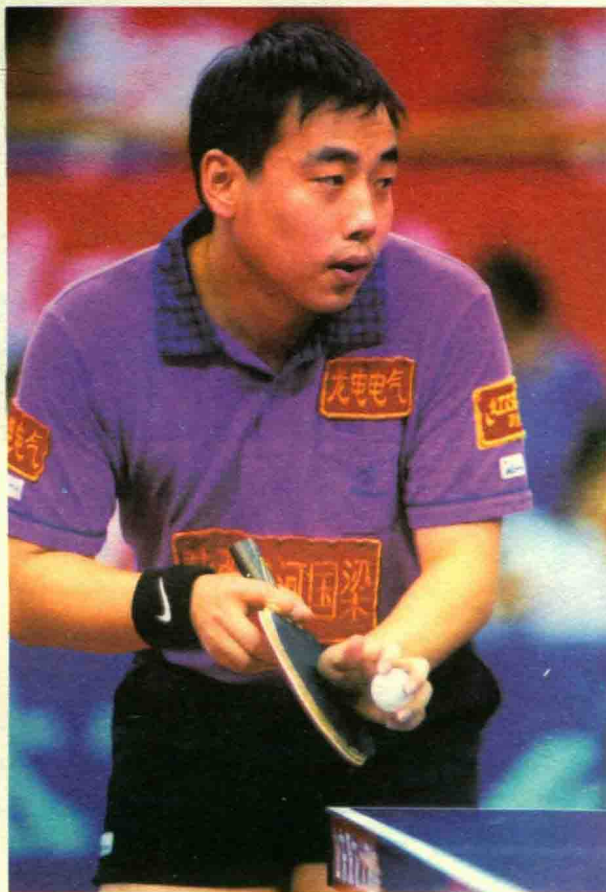
Part 5

体坛精英

体坛健儿的辉煌一生



- 080 篮球风云人物——最有明星气质的运动员 168
- 081 足球风云人物——知名度最高的运动员 170
- 082 乒乓球风云人物——技术最全面的运动员 172
- 083 田径风云人物——爆发力最强的运动员 174
- 084 泳坛风云人物——“飞鱼”般的运动员 176
- 085 体操风云人物——演绎“空中飞人”运动员... 178
- 086 柔道风云人物——忽视力量作用的选手 180
- 087 拳击风云人物——最勇猛卓越的运动员 182
- 088 网球风云人物——集力量与美感于一身的选手 184
- 089 击剑风云人物——绅士和优雅的击剑手 186



当遭遇意外伤害而医生未到之前，应采取哪些力所能及的应急救护措施为生命护航？在交通日益与我们的生活息息相关的今天，如何通过掌握交通常识规避诸多的交通安全隐患？在灿烂辉煌的中国建筑历史与建筑文化中遗留下了哪些各具建筑艺术风格的特色建筑？风靡世界每一个角落的体育运动有着怎样的发展历史和项目特色……

面对这些疑问，我们如何满足自己的好奇心和求知欲？

本套《青少年最实用的生活百科丛书》，着眼于最受青少年关注的几个领域，分为《应急救护》《交通知识》《特色建筑》《体育知识》四册，帮助青少年掌握生活中最常用的急救方法，熟知交通安全中的基本常识，通晓各种特色建筑的由来和构造，了解各项体育运动和体育明星……这套丛书不仅充满乐趣，更为青少年集中快速地了解相关知识提供了捷径。

本丛书旨在提高青少年了解或运用生活知识的水平，用当今青少年喜闻乐见的读图形式，将生活百科知识传递给青少年。

这套丛书以优秀青少年的阅读兴趣为导向，具有以下几个特色：

◆内容丰富。涵盖了应急救护、交通知识、特色建筑和体育知识等领域，无论青少年对哪个领域感兴趣，都能找到吸引你眼球的知识点。

◆知识系统。每本书在选择知识点时，既突出趣味性，又兼顾知识的系统性和全面性。

◆讲解简明。本丛书把枯燥的知识用简明、通俗的语言加以描述或说明，使青少年一看就懂。

◆图文并茂。本丛书配有大量和正文匹配的彩色图片，与文字内容相得益彰，令阅读更有趣，让学习更轻松。

这套丛书就像系列电影一样，把与青少年密切相关的一些知识，一幕幕展现在大家面前，让青少年在趣味阅读中开阔自己的视野，丰富自己的知识，提高面对各种意外情况的应变能力。



随着时代的进步和人类文明的发展，体育活动不仅成为了人们生活中的一部分，更成为了人类精神文明的一部分。现代很多的体育运动形式，都是由人类一些原始的活动和简单的游戏演变发展而来的。它们凝结了各个时代的文化精髓，深受人们的喜爱。现代社会，这些不同的体育活动更被赋予了一种竞技精神，各种体育组织也相继成立，并制定了各个项目的比赛规则，定期组织、开展国家和地区间的运动会。全世界的人们因体育盛会相聚在一起，没有种族歧视，没有硝烟战火，运动健儿们通过竞技增进相互之间的了解和友谊，大家在公平和公正的规则下，向着“更快、更高、更强”的方向努力拼搏。

我们从上小学开始到大学毕业都有体育课，但是课程多以实际训练的方式为主，体育知识涉及的比较少。本书介绍的体育知识内容涵盖范围广泛，条理性强，是广大体育爱好者系统了解体育知识的最佳读本，尤其适合青少年朋友阅读。青少年是祖国的花朵，是未来的希望，只有身体强健，才能茁壮成长。所以，同学们在锻炼身体的同时了解和掌握一些体育方面的知识，不仅可以开阔自己的视野，还能够丰富课余生活，可谓是一举两得。

本书一共分为五章，前三章分别讲述了各种类型的体育项目的基本知识，包括发展起源、项目的特色和拓展阅读三个方面。第四章介绍了目前国际上相对权威的体育组织，包括组织简介、发展历史和主要事迹等。在第五章中，大家可以了解到曾经或正活跃在体坛上的风云人物，他们所获的奖牌和荣誉不胜枚举，每个人都在体育史上占据着相当重要的地位。

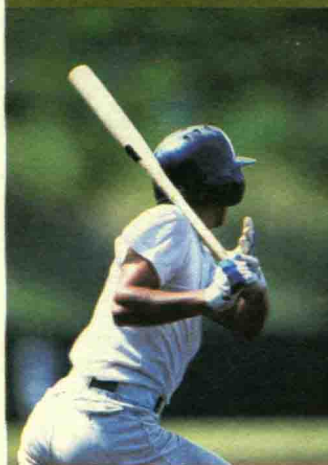
本书内容集趣味性和教育性于一体，主要起一个引导的作用。编者希望大家读完本书以后，对体育知识产生兴趣的青少年朋友，能够更加深入地去了解有关体育项目的发展历史；对体育运动本身就很感兴趣的，能够亲身参与其中，为推动我们体育事业的发展做出一份贡献，这才是本书的最终目的。



Part 1

球类运动

风靡全球的娱乐体育运动



001 篮球——选手海拔最高的运动	010
002 足球——最受欢迎的球类运动	012
003 排球——空手击球的体育运动	014
004 羽毛球——球的形状独特的运动	016
005 网球——挥拍击球的力量型运动	018
006 乒乓球——技法最多的球类运动	020
007 橄榄球——抱球跑不犯规的运动	022
008 沙滩排球——沙滩上的体育运动	024
009 手球——比赛节奏最快的球类运动	026
010 板球——优雅而绅士的球类运动	028
011 棒球——场地呈扇形的球类运动	029
012 垒球——田径风采的球类运动	031
013 壁球——室内球拍型的体育运动	033
014 曲棍球——历史悠久和光辉的奥运项目	035
015 台球——形式多样的球类运动	037
016 水球——不能双手触球的运动	039
017 冰球——集体性的冰上对抗运动	041
018 冰壶——冰上溜石壶的体育运动	043
019 马球——骑在马上击球的运动项目	045
020 保龄球——休闲时尚的球类运动	047
021 高尔夫球——人与自然和谐共处的体育运动	048
022 藤球——不能用手拍的球类运动	050



Part 2

搏击运动

激烈的身体对抗体育运动



- 023 柔道——以柔克刚的体育运动 054
- 024 击剑——优雅而刺激的搏击运动 056
- 025 拳击——伤害性最强的搏击运动 058
- 026 摔跤——全身的力量型运动 060
- 027 跆拳道——腿法为主的搏击运动 062
- 028 相扑——日本的国技运动项目 064
- 029 空手道——多种武术技法构成的运动 066
- 030 泰拳——以力量和敏捷著称的技击运动 068
- 031 散打——以巧制胜的搏击项目 070



Part 3

其他运动

技术要求较高的运动项目

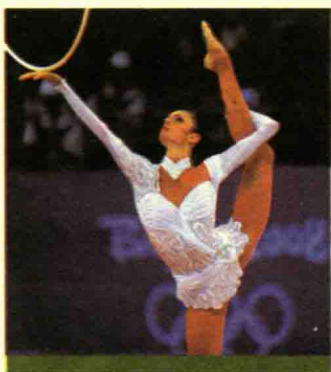


- 032 跨栏——奔跑跨越障碍物的运动 074
- 033 跳高——以高度计算成绩的体育运动 076
- 034 撑杆跳——技术最复杂的田径运动 077
- 035 跳远——像猎豹一样跨越距离的体育运动 079
- 036 铅球——将铁球“推”出去的运动 081
- 037 铁饼——将“饼”扔出去的运动 083
- 038 链球——将球“掷”出去的运动 084
- 039 标枪——历史悠久的投掷体育活动 086
- 040 马拉松——考验耐力的长跑运动 088
- 041 鞍马——高难度的男子体操项目 090
- 042 吊环——支撑和回环摆动的体操项目 092



043 跳马——男子和女子体操共有的项目	093
044 双杠——动作花样最多的男子体操	095
045 单杠——最惊险的男子体操项目	097
046 高低杠——由双杠演变来的体操运动	099
047 平衡木——考验平衡能力的体操项目	100
048 自由体操——优美连贯的体操运动项目	102
049 艺术体操——富有节奏感和韵律感的运动	104
050 游泳——塑造身体线条的运动	106
051 举重——与力量“较劲”的体育运动	108
052 赛艇——奥运会传统的比赛项目之一	109
053 皮划艇——历史悠久的水上体育运动	111
054 龙舟——集体性的水上竞技运动	113
055 帆船——调整风帆使船航行的运动	115
056 自行车——骑行速度和技巧竞技的运动	117
057 攀岩——新兴时尚的体育运动	119
058 马术——人马合作翻越障碍的体育活动	121
059 射击——用枪支对准目标打靶的竞技运动	122
060 射箭——需“精确轨迹”的体育运动	124
061 健美——强调肌肉健壮与美的运动	126
062 跳水——优美的“空中飞鱼”运动	128





063 滑冰——在冰雪场地上进行的体育活动 130

064 轮滑——极具观赏性的体育运动 131



Part 4

体育组织

组织赛事的国际组织



065 国际奥林匹克委员会——非政府性的永久国际体育组织 136

066 国际大学生体育联合会——洋溢青春气息的国际组织 138

067 国际田径联合会——领导体育项目最多的组织 140

068 国际足球联合会——世界最权威的足球组织 ... 142

069 国际体操联合会——规模最大的单项体育组织 144

070 国际举重联合会——国际性的举重组织 146

071 国际击剑联合会——裁判器材最先进的体育组织 148

072 国际排球联合会——世界上最大的排球运动组织 150

073 国际乒乓球联合会——国际性的单项体育组织 152

074 国际篮球联合会——世界最大的篮球运动组织 154

075 国际滑冰联盟——管理项目最多的冰上运动组织 156

076 国际曲棍球联合会——全球性曲棍球运动管理机构 158

077 国际摔跤联合会——全球性的摔跤组织 160

078 国际跆拳道联盟——具有光辉历史的体育组织 162

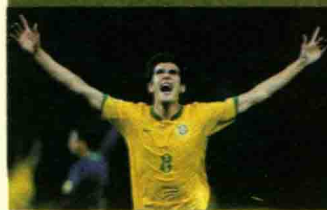
079 国际特殊奥运会组织——智障人士体育活动的组织机构 164



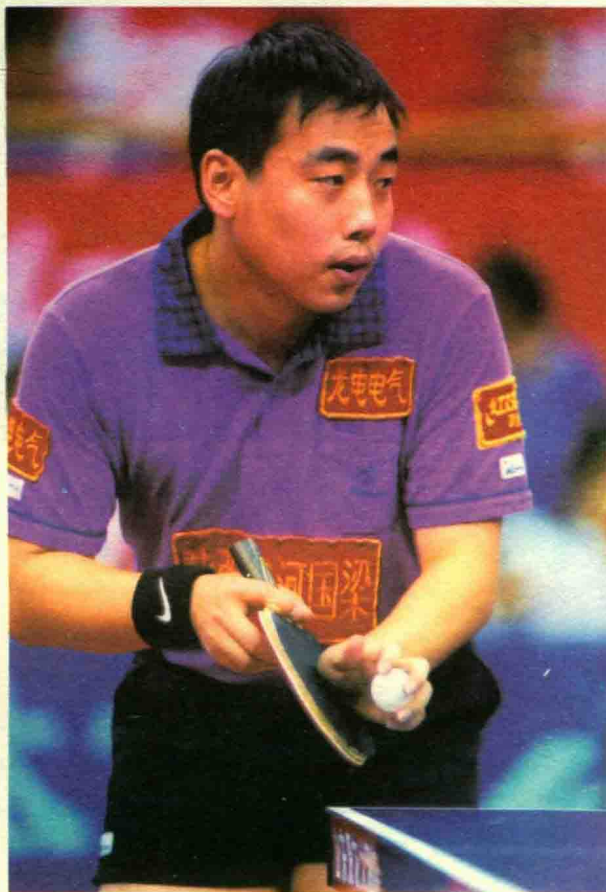
Part 5

体坛精英

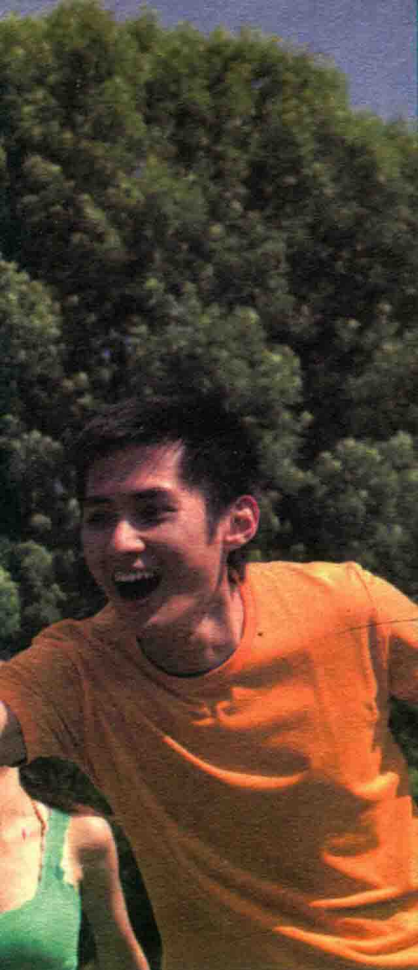
体坛健儿的辉煌一生



- 080 篮球风云人物——最有明星气质的运动员 168
- 081 足球风云人物——知名度最高的运动员 170
- 082 乒乓球风云人物——技术最全面的运动员 172
- 083 田径风云人物——爆发力最强的运动员 174
- 084 泳坛风云人物——“飞鱼”般的运动员 176
- 085 体操风云人物——演绎“空中飞人”运动员 178
- 086 柔道风云人物——忽视力量作用的选手 180
- 087 拳击风云人物——最勇猛卓越的运动员 182
- 088 网球风云人物——集力量与美感于一身的选手 184
- 089 击剑风云人物——绅士和优雅的击剑手 186







风靡全球的娱乐体育运动

球类运动

球类运动具有团体性、对抗性和趣味性的特点，深受人们的喜爱，因而普及和开展的范围非常广。现在，已有越来越多的人参与到球类运动中，亲身感受着球类运动的魅力。空中的网球，手中的排球，水中的水球，沙滩上的排球，脚下的足球，草地上的高尔夫球……它们都各具特色，相关比赛更是精彩绝伦。这些颜色大小各不相同、形状样式各有差异的球，无不在丰富和装点着我们的生活。

Part 1