

体育项目博览

(一)

体育百科
知识
系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI
XILIECONGSHU

编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

体育项目博览(一)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育百科知识系列丛书/张生会主编. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08439-X

I. 体... II. 张... III. 体育—普及读物 IV. G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050900 号

体育百科知识系列丛书

编 著 张 生 会

责任编辑:王继雄

封面设计:邵 然

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷:大厂回族自治县圣启印务有限公司

经 销:全国新华书店经销

开 本:787×1092 1/32

印 张:200 印

字 数:3000 千字

版 次:2006 年 5 月第一版

印 次:2006 年 5 月第一次印刷

印 数:1-10000 套

书 号:ISBN:7-204-08439-X/G·2144

定 价:592.00 元 (全四十册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659



目 录

足球运动简介	/1
足球竞赛规则	/4
足球术语	/48
篮球运动简介	/53
篮球基本规则	/57
篮球术语	/60
排球运动简介	/63
排球基本规则	/66
排球术语	/77
乒乓球运动简介	/79
乒乓球基本规则	/83
乒乓球术语	/128
羽毛球运动简介	/131
羽毛球基本规则	/132
网球运动简介	/153
网球术语	/155





足球运动简介

足球运动起源于我国。早在三千五百年前的殷代，就有了“足球舞”。这是古代足球游戏的雏形。战国时代民间已盛行集体的“蹴鞠”游戏。及至西汉，足球已进一步发展成为竞赛性的运动。作为古代中国文明内容之一的足球，公元前4世纪即因古希腊马其顿国王亚历山大发动的战争而传入中东。以后传入罗马，发展成一种把球带到对方一端为胜的竞赛性游戏。接着，这种游戏又因战争传到法国，1066年传入英国。

现代足球始于英国。1863年10月英国足球协会在伦敦成立了第一个足球俱乐部，制定了最初的比赛规则，现代足球运动随之逐渐兴起。最早的比赛阵形是英国人创造的“九锋一卫”式，即九个前锋，一介后卫，再加一名守门员。随着技术水平的提高，一名后卫难以抵挡九名前锋的进攻，于是产生了“七锋三卫”式阵形，使攻守力量达到相对平衡。由于技术水平的进一步提高，战术的发展，前锋活动的加强，防守力量又日趋薄弱。为了改变这种状





况，1870年苏格兰人创造了“六锋四卫”式阵形。接着，英国人又创造了“1+2+3+5”阵形。这一阵形对当时世界足球运动的发展影响很大，因为它体现了攻守力量的基本平衡。



为了适应足球运动发展的需要，1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等国在巴黎发起成立了国际足球联合会。1925年，国际足联分布了新的“越位”规则，加重了防守任务，攻防矛盾又趋尖锐。据此，英国人契甫曼于1930年创造了“WM”式阵形，使攻防人数的分布达到均衡状态。这一阵形虽然在40年代前后盛行于全世界，但因“W”式的进攻很容易被“M”式的防守看死，故此阵形的出现对技术、战术的发展并没有起到重大的推动作用。

50年代以来，世界足球运动经历了三次革命性的变革。1953年，匈牙利人突破了“WM”式的传统打法，运用四前锋制的打法击败了足球王国——英国队，并在第五届世界杯赛中以创纪录的进球数战胜了大多数世界强队，震动了世界足坛。由于这一阵形开创了以攻为主的局面，因而有力地推动了当时的世界足球运动。1958年，巴西人在技术、技巧上有了新的发展，并创造了攻守趋于平衡的“四二



四”阵形，使其夺取了第六、七、九届世界杯的辉煌胜利，轰动了世界足坛。由于这一阵形与现代足球“全攻全守”打法相适应，因而很快被世界各国广泛采用，“WM”式打法被彻底抛弃。此后，又出现了“四三三”式及其变体，但基本特点与“四二四”式相同，只不过在力量分配上更侧重于防守。

1974年，在第十届世界锦标赛上出现了以荷兰、西德、波兰为代表的总体型踢法。按照这种踢法，阵形只是在比赛开始前队员战位时看得出来。比赛开始后，由于全攻全守，阵形就难以辨认。这种踢法打破了严格的位置分工，每个队员既能进攻又善防守，且守中有攻，攻中有守，攻守转换快速，战术灵活多变，体现了技术、战术和身体素质全面发展的趋势，因而被誉为足球运动史上的第三次革命。

目前，国际上规模较大的足球比赛有两种：一种是由国际足球联合会举办，每四年一次的世界足球锦标赛。这是水平最高，影响最大的世界杯足球比赛。另一种是奥林匹克运动会的足球赛。

为了培养后备力量，国际足联还从1977年起，举办两年一届的世界青年足球锦标赛；

从1981年起，举办世界少年足球锦标赛。1934年，我国加入了国际足联。1958年，由于国际足联承认所谓中华民国足球协会为会员，我国足协宣布退出。1979年10月，国际足联决定恢复我国足协的合法权利，确认我国足协是中国的唯一代表。

现在，足球运动已经成为亿万人民喜爱的“世界第一运动”。足球运动水平的高低，不仅代表了一个国家的体育运动水平，而且是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。

现代女子足球运动于16世纪初始于英格兰。1890年，英格兰首次举办了有一万多人观看的女子足球赛，并于1894年建立女子足球俱乐部。

足球竞赛规则

1) 注解

在不违背规则的前提下，各国可根据不同级别的比赛（例如：16岁以下青少年比赛、35岁以上年龄的比赛、女子足球比赛）作如下变动：



1. 比赛场地的大小；
2. 比赛用球的大小、重量、材料构成；
3. 球门的宽度和高度；
4. 比赛时间；
5. 替补人数。

如要进行其他方面的改动，则应经国际足球理事会批准，对于裁判员、巡边员、运动员和官员来讲，男子足球的竞赛规则同样适用于女子。

2) 比赛场地

(1) 场地面积：比赛场地应为长方形，其长度不得多于 120 米或少于 90 米，宽度不得多于 90 米或少于 45 米（国际比赛的场地长度不得多于 110 米或少于 100 米，宽度不得多于 75 米或少于 64 米）。在任何情况下，长度必须超过宽度。

(2) 画线：比赛场地应按照平面图画出清晰的线条，线宽不得超过 12 厘米，不得做成“V”形凹槽。较长的两条线叫边线，较短的叫球门线。场地中间画一条横穿球场的线，叫中线。场地中央应当做一个明显的标记，并以此点为圆心，以 9.15 米为半径，画一个圆圈叫中圈。场地每个角上应各竖一面不低于 1.50

米高的平顶旗杆，上系小旗一面。

(3) 球门区：在比赛场地两端距球门柱内侧 5.50 米处的球门线上，向场内各画一条长 5.50 米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫球门区。

(4) 罚球区：在比赛场地两端距球门柱内侧 16.50 米处的球门线上，向场内各画一条长 16.50 米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫罚球区，在两球门线中点垂直向场内量 11 米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。以罚球点为圆心，以 9.15 米为半径，在罚球区外画一段弧线，叫罚球弧。

(5) 角球区：以边线和球门线交叉点为圆心，以 1 米为半径，向场内各画一段四分之一的圆弧，这个弧内地区叫角球区。

(6) 球门：球门应设在每条球门线的中央，由两根相距 7.32 米、与西面角旗点相等距离、直立门柱与一根下沿离地面 2.44 米的水平横木连接组成，为确保安全，无论是固定球门或可移动球门都必须稳定地固定在场地上。门柱及横木的宽度与厚度，均应对称相

等，不得超过 12 厘米。球网附加在球门后面的门柱及横木和地上。球网应适当撑起，使守门员有充分活动的空间。

注：球网允许用大麻、黄麻或尼龙制成。尼龙绳可以用，但不得比大麻或黄麻绳细。

国际理事会决议：

(1) 国际比赛场地的大小应为：最大 110×75 米，最小 100×64 米。

(2) 各国家协会对比赛场地大小的规定必须严格执行。在举办国际比赛时，必须在赛前将比赛地及球场大小通知客队协会。

(3) 本理事会通过的竞赛规则的量度对照表：

130 码：120 米 8 英尺：2.44 米

120 码：110 米 5 英尺：1.50 米

110 码：100 米 28 英寸：0.71 米

100 码：90 米 27 英寸：0.68 米

80 码：75 米 9 英寸：0.22 米

70 码：64 米 5 英寸：0.12 米

50 码：45 米 3/4 英寸：0.019 米

18 码：16.50 米 1/2 英寸：0.0127 米

12 码：11 米 3/8 英寸：0.010 米

10 码：9.15 米 14 英两：396 克

8 码：7.32 米 16 英两：453 克

6 码: 5.50 米 8.5 磅/英寸 2: 600 克/厘米 2

1 码: 1 米 15.6 磅/英寸 2: 1100 克/厘米 2

(4) 球门线应画得与门柱及横木宽度相同, 这样使球门线与门柱的前后沿相一致。

(5) 从球门线丈量 5.50 米及 16.50 米 (以画球门区域和罚球区域), 均须从柱内侧量起。

(6) 球场各区域界线的宽度均应包括在该区域面积之内。

(7) 所有足球协会均应提供标准的设备, 特别是在国际比赛时, 尤应注意球的大小、尺寸及其他设备必须符合规定。若不符合规定, 必须呈报国际足联。

(8) 凡按竞赛规则举行的正式比赛, 如球门横木脱位或折断, 则应立即暂停或终止比赛, 除非将横木修整恢复原位或更换新横木, 并不再对球员构成危险, 不可用绳子代替横木。

在友谊比赛中, 经双方同意, 如将该横木移出并不再对球员构成危险后, 可以不用横木恢复比赛。在这种情况下, 可以用绳子代替横木。如不用绳子而球从门柱间越过球线, 裁判



员认为这个高度是在横木下面时，应判为胜一球。

在停止比赛后又恢复比赛时。应当由裁判员在比赛停止时球所在地点执行坠球恢复比赛。除非当时球在球门区内，如遇这种情况，则应在停止比赛时球所在地点最近的、与球门线平行的球门区线上坠球恢复比赛。

(9) 各国家协会可在规则第一章规定的范围内对横木及门柱的厚度、宽度的最大、最小尺寸作适当的规定。

(10) 门柱及横木必须用木材、金属或经国际足球理事会批准的其他材料制成，其形状可为正方形、长方形、圆形、半圆形或椭圆形。门柱及横木不允许用其他材料或做成其他形状。门柱必须为白颜色。



(11) 国际比赛前增加的表演赛，只应在比赛当天由比赛双方的代表及裁判员（担任该场国际比赛的）考虑场地情况同意后举行。

(12) 各国家足球协会，特别是在举办国际比赛时：

(a) 必须限制在场边的摄影人员的人数。

(b) 应该在两条球门线后各画一条线（摄影人员限制线）。该线距角旗至少 2 米，球门区线与球门线交点至少 3.50 米，门柱至少 6



米。

(c) 不准摄影人员超越限制线。

(d) 不准使用闪光灯等人工光源。

3) 球的介绍

比赛用球应为圆形，它的外壳应用皮革或其他许可的材料制成，在它的结构中不得使用可能伤害运动员的材料。

球的圆周不得多于 71 厘米或少于 68 厘米。球的重量，在比赛开始时不得多于 453 克或少于 396 克。充气后其压力应相等于 0.6~1.1 个大气压力（海平面上），即相等于 600~1100 克/厘米²。在比赛进行中，未经裁判员许可，不得更换比赛用球。

国际理事会决议：

(1) 比赛所用的球，是比赛场地所属协会或俱乐部的财物，在比赛结束时，应将球交给裁判员

(2) 国际理事会随时决定制球的质料。任何经许可的质料，均应由国际理事会核准。

(3) 国际理事会已批准的规则对球所定的相等重量：14 至 16 英两等于 396 至 453 克。

(4) 如球在比赛进行中破裂或漏气时，应立即停止比赛，用新球在原球破漏时所在地点



以坠球恢复比赛。除非当时球在球门区内，如遇这种情况，则应在停止比赛时球所在地点最近的、与球门线平行的球门区线上坠球恢复比赛。

(5) 如球破漏发生在死球时，应用新球按照相应裁判员，并应在比赛成死球时互换。

(6) 不按此执行则按无替补队员处理。

4) 队员人数

(1) 一场比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于 11 名，其中必须有一名为守门员。

(2) 凡属国际足联、洲际足联会或各国足球协会举办的有正式竞赛规程的任何比赛，都要按下列规定更换替补队员：

(a) 获得各有关国际协会或国家协会的批准。

(b) 根据下面 (c) 的限制，竞赛规程应规定是否有替补队员及替补队员人数和允许有几名替补队员。

(c) 任何比赛，每队至多允许有两名替补队员上场，这两名替补队员必须是根据竞赛规程要求，在赛前交给裁判员的不超过 5 名的替补队员名单之中的。

(3) 任何其他比赛，均可按上述规定更换



替补队员，也可在赛前由双方协商达成最多不超过 5 名替补队员的协议，并在赛前通知裁判员。如未通知裁判员或双方未达成协议，则上场替补队员不得多于两名。在任何情况下，上场替补队员都必须是按要求在赛前交给裁判员的替补队员（不超过 5 名）名单之中的。

(4) 任何其他队员都可与守门员互换位置，但须事先通知裁判员，并应在比赛成死球时互换。

(5) 替补守门员或其他任何队员时，均应遵守下列规则：

(a) 替补前应先通知裁判员。



(b) 替补队员在被替补队员离场，并得到裁判员许可后，方可进入比赛场地。

(c) 替补队员应在比赛成死球时从中线处进场。

(d) 被替补下场的队员不得再次参加该场比赛。

(e) 替补队员无论上场与否，裁判员均有权对其行使职权。

(f) 替补队员进入比赛场地，即为场上队员，同时被替换出场的队员不再是场上队员，至此替补结束。

罚则：

(1) 对于违反本章第 4 条规则者，比赛不应暂停，应在比赛成死球时立即警告各有关队员。

(2) 如替补队员未经过裁判员许可擅自进场，则应停止比赛，并视情节对该替补队员予以警告、令其离场或罚令出场，比赛应由裁判员在暂停时球所在的地点执行坠球恢复比赛。除非当时球在球门区内。如遇这种情况，则应在停止比赛时球所在地点最近的、与球门线平行的球门区线上坠球。

(3) 对违反本章任何其他规则的有关队员，均应警告。如果裁判员暂停比赛执行警告，则应由对方队员在比赛暂停时球所在地点踢间接任意球恢复比赛。如果在其本方的球门区内罚任意球，可以在比赛暂停时球所在球门区的半边内任何地点执行；如果在对方的球门区内罚任意球，则应在比赛暂停时所在地点最近的、与球门线平行的球门线上执行。

(4) 如竞赛规程要求在比赛前将替补队员名单交给裁判员，不按此执行则按无替补队员处理。

国际理事会决议：

(1) 每队上场队员的最少人数，由各国足球协会酌定。