

视觉天下

SHIJUETIANXIA

SHIJUE TIANXIA

百科知识丛书

生命的保护密码 体育百科

Shengming de Baohu Mima Tiyu Baike 《视觉天下·百科知识丛书》编委会 编著



中国文联出版社



视觉天下 生命的保护密码 体育百科

SHIJUETIANXIA

《视觉天下·百科知识丛书》编委会 编著

图书在版编目(CIP)数据

生命的保护密码——体育百科 / 《视觉天下·百科知识丛书》编委会编著. — 北京: 中国画报出版社, 2012.12

(视觉天下·百科知识丛书)

ISBN 978-7-5146-0659-1

I. ①生… II. ①视… 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271736号

生命的保护密码——体育百科

SHENG MING DE BAO HU MI MA TI YU BAI KE



出版人: 田 辉

责任编辑: 张文杰

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

策划制作: 滕書堂文化

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

监 印: 傅崇桂

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0659-1

定 价: 24.80元



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

C 目录 Contents



运动会——全民狂欢日

Ch1

9

奥运会

——全人类的盛宴 / 10

足球世界杯

——让世界都疯狂 / 12

一级方程式赛车

——速度极限 / 14

冬奥会

——冬天里的一把火 / 16

亚运会

——亚洲人的狂欢节 / 18

全运会

——全国人民齐放歌 / 20

世锦赛

——最高水准的比赛 / 22

田径运动——突破人类极限

Ch2

25

短跑

——与猎豹争雄 / 26

中长跑

——速度与耐力的较量 / 28

马拉松

——意志的锤炼 / 30

跨栏

——源自牧羊人的游戏 / 32

接力跑

——唯一的集体项目 / 34

竞走

——不是跑、快似跑 / 36

跳远

——要飞得更远 / 38

三级跳远

——最年轻的田径项目 / 40

跳高

——与地球重力叫板 / 42

撑竿跳高

——飞跃城池河流 / 44

推铅球

——扔石块的升级 / 46

铁饼

——扔向敌人头上 / 48

链球

——铁匠们的奥运 / 50

标枪

——军人的游戏 / 52



球类运动——人类生活在球上

Ch3

55

足球

——让地球疯狂 / 56

篮球

——飞人的竞技场 / 58

排球

——飞翔的运动 / 60

橄榄球

——冲撞激烈的运动 / 62

网球

——优雅的贵族运动 / 64

羽毛球

——老少皆宜的运动 / 66

棒球

——竞技与智慧的结合 / 68

乒乓球

——中国的国球 / 70

台球

——贵族的运动 / 72

板球

——绅士的游戏 / 74

曲棍球

——古老的运动 / 76

高尔夫球

——优雅的运动 / 78

水上运动——人类离不开水

Ch4

81

自由泳

——游得最快的泳姿 / 82

蛙泳

——最古老的泳姿 / 84

蝶泳

——最优美的泳姿 / 86

仰泳

——最轻省的泳姿 / 88

花样游泳

——水中芭蕾 / 90

跳水

——游龙戏水 / 92

冲浪

——勇敢者的运动 / 94

水球

——水中手球赛 / 96

帆船

——乘风破浪 / 98

皮划艇

——新式独木舟 / 100

赛艇

——肺部体操 / 102

目录 Contents



Ch5 体操运动——人体到底有多柔

Ch5
105

跳马

——骑士的运动 / 106

鞍马

——骑术的升华 / 108

吊环

——空中的杂技 / 110

单杠

——勇者的运动 / 112

双杠

——木棍上舞蹈 / 114

高低杠

——上下翻飞 / 116

平衡木

——起舞“独木桥” / 118

自由体操

——优美的徒手舞蹈 / 120

艺术体操

——韵律与舞蹈 / 122

Ch6 冰雪运动——速度与激情

Ch6
125

冰球

——冰上足球 / 126

冰壶

——冰上游戏 / 129

速度滑冰

——冰上飞行 / 131

花样滑冰

——冰上芭蕾 / 133

滑雪

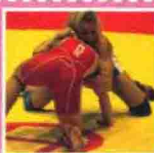
——浪漫刺激的冰雪之旅 / 135

雪橇

——雪上的F1 / 137

现代冬季两项

——雪上神枪手 / 139



对抗搏击

Ch7

141

击剑

——决斗必备技能 / 142

拳击

——用拳头来说话 / 144

散打

——艺高人胆大 / 146

柔道

——温柔的摔跤 / 148

跆拳道

——飞腿踢人 / 150

空手道

——日本的功夫 / 152

自由式摔跤

——擎天柱 / 154

古典式摔跤

——柏拉图的爱好 / 156

其他运动项目

Ch8

159

射击

——后羿射日 / 160

射箭

——百步穿杨 / 162

健美

——美得极致 / 164

举重

——力拔山兮 / 166

马术

——辗转腾挪 / 168

围棋

——聪明人的游戏 / 170

国际象棋

——人世方寸间 / 172

铁人三项

——考验意志的终极项目 / 174



视觉天下 生命的保护密码 体育百科

SHIJUETIANXIA

《视觉天下·百科知识丛书》编委会 编著

图书在版编目(CIP)数据

生命的保护密码——体育百科 / 《视觉天下. 百科知识丛书》编委会编著. — 北京: 中国画报出版社, 2012.12

(视觉天下. 百科知识丛书)

ISBN 978-7-5146-0659-1

I. ①生… II. ①视… 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271736号

生命的保护密码——体育百科

SHENG MING DE BAO HU MI MA TI YU BAI KE



出版人: 田 辉

责任编辑: 张文杰

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

策划制作: 滕書堂文化

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)
010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

监 印: 傅崇桂

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

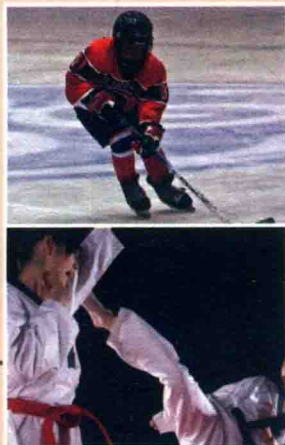
印 张: 11

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0659-1

定 价: 24.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!





P 前言

reface

体育，顾名思义，是指利用身体活动来进行教育，以达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的目的，它是一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

一个国家体育活动的发达与否，已经成为衡量一个国家社会发展水平的一项重要指标。

从人类诞生以来，体育伴随着人类走过了几百万年的风风雨雨。在这漫长的岁月当中，体育对人类的贡献不可磨灭。

体育发展到现在，以其特有的魅力，吸引了无数的人为之着迷，几乎所有的人都被其影响。

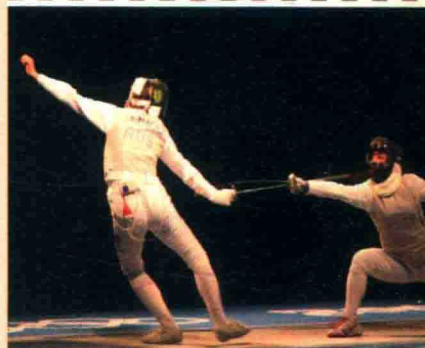
体育对人自身的改造，不仅是外在的，也是内心的，还包括形态结构与生理机能的统一，也是身与心的统一。体育在追求对年轻人身体改造的同时，也会注重年轻人无形的心理发展。体育对年轻人塑造其人生观、价值观，有着不可磨灭的作用。

在体育的魅力面前，人类实现了渴望已久的平等。体育不分男女老少、种族肤色、经济状况，人人可以参与，人人可以从中找到属于自己的快乐。

体育可以培养团队合作意识。一个队伍，必须团结，必须互相协作，才能取得胜利，一支一盘散沙的队伍，哪怕它的每个队员都是最顶尖的，也不会有取胜的希望。一辆马车，当拉车的马匹在各自向自己的方向用力时，它还能前进吗？

体育还可以培养竞争意识。一个人，必须有一种动力，一种不愿落后的信念，方能取胜。

本书以通晓易懂、简明诙谐的语言，对体育常识、体坛轶闻等作了一些详尽的描述。对各项影响较大的体育盛会、全民热衷的体育运动作了深入浅出的介绍，从而让读者对体育事业有一个全面的认识与了解。



目录 Contents



Ch1

5

运动会——全民狂欢日

奥运会

——全人类的盛宴 / 10

足球世界杯

——让世界都疯狂 / 12

一级方程式赛车

——速度极限 / 14

冬奥会

——冬天里的一把火 / 16

亚运会

——亚洲人的狂欢节 / 18

全运会

——全国人民齐放歌 / 20

世锦赛

——最高水准的比赛 / 22

Ch2

25

田径运动——突破人类极限

短跑

——与猎豹争雄 / 26

中长跑

——速度与耐力的较量 / 28

马拉松

——意志的锤炼 / 30

跨栏

——源自牧羊人的游戏 / 32

接力跑

——唯一的集体项目 / 34

竞走

——不是跑、快似跑 / 36

跳远

——要飞得更远 / 38

三级跳远

——最年轻的田径项目 / 40

跳高

——与地球重力叫板 / 42

撑竿跳高

——飞跃城池河流 / 44

推铅球

——扔石块的升级 / 46

铁饼

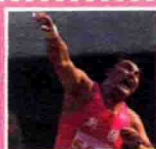
——扔向敌人头上 / 48

链球

——铁匠们的奥运 / 50

标枪

——军人的游戏 / 52



球类运动——人类生活在球上

Ch3

55

足球

——让地球疯狂 / 56

篮球

——飞人的竞技场 / 58

排球

——飞翔的运动 / 60

橄榄球

——冲撞激烈的运动 / 62

网球

——优雅的贵族运动 / 64

羽毛球

——老少皆宜的运动 / 66

棒球

——竞技与智慧的结合 / 68

乒乓球

——中国的国球 / 70

台球

——贵族的运动 / 72

板球

——绅士的游戏 / 74

曲棍球

——古老的运动 / 76

高尔夫球

——优雅的运动 / 78

水上运动——人类离不开水

Ch4

81

自由泳

——游得最快的泳姿 / 82

蛙泳

——最古老的泳姿 / 84

蝶泳

——最优美的泳姿 / 86

仰泳

——最轻省的泳姿 / 88

花样游泳

——水中芭蕾 / 90

跳水

——游龙戏水 / 92

冲浪

——勇敢者的运动 / 94

水球

——水中手球赛 / 96

帆船

——乘风破浪 / 98

皮划艇

——新式独木舟 / 100

赛艇

——肺部体操 / 102

C 目录 Contents



Ch5

105

体操运动——人体到底有多柔

跳马

——骑士的运动 / 106

鞍马

——骑术的升华 / 108

吊环

——空中的杂技 / 110

单杠

——勇者的运动 / 112

双杠

——木棍上舞蹈 / 114

高低杠

——上下翻飞 / 116

平衡木

——起舞“独木桥” / 118

自由体操

——优美的徒手舞蹈 / 120

艺术体操

——韵律与舞蹈 / 122

Ch6

125

冰雪运动——速度与激情

冰球

——冰上足球 / 126

冰壶

——冰上游戏 / 129

速度滑冰

——冰上飞行 / 131

花样滑冰

——冰上芭蕾 / 133

滑雪

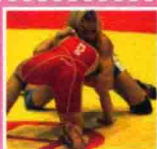
——浪漫刺激的冰雪之旅 / 135

雪橇

——雪上的F1 / 137

现代冬季两项

——雪上神枪手 / 139



对抗搏击

Ch7

141

击剑

——决斗必备技能 / 142

拳击

——用拳头来说话 / 144

散打

——艺高人胆大 / 146

柔道

——温柔的摔跤 / 148

跆拳道

——飞腿踢人 / 150

空手道

——日本的功夫 / 152

自由式摔跤

——擎天柱 / 154

古典式摔跤

——柏拉图的爱好 / 156

其他运动项目

Ch8

159

射击

——后羿射日 / 160

射箭

——百步穿杨 / 162

健美

——美得极致 / 164

举重

——力拔山兮 / 166

马术

——辗转腾挪 / 168

围棋

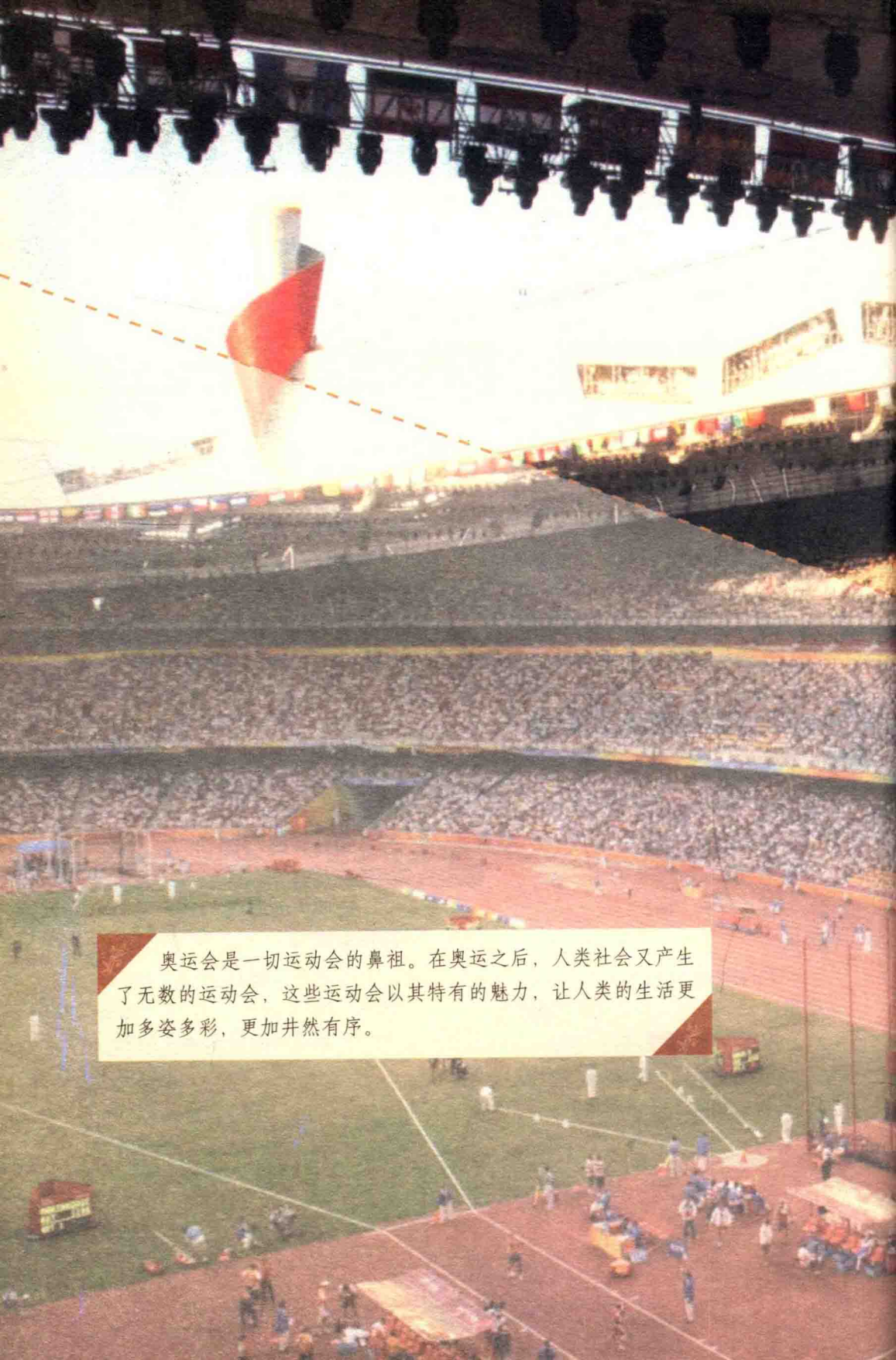
——聪明人的游戏 / 170

国际象棋

——人世方寸间 / 172

铁人三项

——考验意志的终极项目 / 174



奥运会是一切运动会的鼻祖。在奥运之后，人类社会又产生了无数的运动会，这些运动会以其特有的魅力，让人类的生活更加多姿多彩，更加井然有序。



视觉天下

第一章

运动会——全民狂欢日





奥运会

——全人类的盛宴



奥林匹克运动会，原由古希腊举办，后基督教兴起，认为这是异教徒的活动，予以制止。到19世纪，法国的教育家顾拜旦呼吁奔走，于是有了现代奥运会的诞生。



古希腊人的桂冠

古希腊人在公元前776年规定，每4年在奥林匹亚举办1次运动会。相传奥运会的举行是著名的英雄赫拉克勒斯首创的。赫拉克勒斯完成了国王的刁难事项，国王却想赖账，一怒之下的赫拉克勒斯便将国王驱逐，并用国王搜刮的民脂民膏举办了一场盛大的集会。在集会期间，尚武的赫拉克勒斯要求人们进行各种技能本领的比试，这就是奥林匹克运动会的起源。

运动会举行期间，无数的希腊人相聚在奥林匹亚这个希腊南部风景秀丽的小镇，载酒狂欢。公元前776年，

在这里举行第1届奥运会时，多利安人克洛斯在192.27米短跑比赛中取得冠军，成为奥运会荣获第1个项目的第1个桂冠的人。

从公元前776年开始，到公元394年止，历经1168年，共举行了293届古代奥林匹克运动会。公元394年奥林匹克运动会被禁止，这是将基督教立为国教的罗马皇帝狄奥多西一世的命令。

全世界都在狂欢

1889年7月，在法国巴黎召开的国际田径代表大会上，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦讲述了他恢复古希腊奥运会的设置。

经过顾拜旦多年的奔走呼告，恢复古希腊奥林匹克运动会的设想终于得到了人们的理解和支持。

1891年1月，顾拜旦以法国田径协会联合会秘书长的身份，向全世界几乎所有的体育组织和俱乐部发出邀请——参加于1894年6月16日在法国巴黎索邦神学院召开的国际体育运动代