

Zi sheng Dushu Jihua



一生读书计划



一生要体验的 体育项目

体育既是一种生活需要。在心理文化层面，体育是人生，首先要具备强健的体魄，同时它也成为增强体能、改善人体机能、消除疲劳和提高免疫力的重要方式。

编著/张俊杰



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一生要体验的 体育项目

张俊杰 编著

Zisheng Dushu Jihua



一生读书计划

新世界出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

一生要体验的体育项目 / 张俊杰编著. -- 北京 :
新世界出版社, 2013.4
(一生读书计划系列丛书)
ISBN 978-7-5104-4169-1

I. ①一… II. ①张… III. ①项目 (体育) — 介绍
IV. ①G808.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055727号

一生要体验的体育项目

策 划: 北京华语世图图书中心
编 著: 张俊杰
责任编辑: 苏一沫 李颖怡
责任印制: 李一鸣 刘学伟
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京龙跃印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 650mm×940mm 1/16
字 数: 220千字
印 张: 12
版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-4169-1
定 价: 20.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前 言

在很长一段时间内,人们享受着和平。体育和娱乐取代枪支,占据着我们日常生活的方方面面。

体育既是健身手段,也是工作之外的生活需要。毛泽东早在1917年发表的《体育之研究》一文中,就大声疾呼:“欲文明其精神,先自野蛮其体魄……”享受和创造人生,首先要具备强健的身体,除了从食物中获得充足的营养外,体育成为增强体能、改善人体机能、消除疲劳和提高免疫力的最重要方式。

在心理文化层面,体育精神已经成为现代社会的意识形态之一。古希腊的体育健美观念深入人心,而发端于此的现代奥运会则成为世界性竞技体育盛事。它可以创造体育财富,带动一国的经济发展;它可以整合民族文化认同观念,使世界和平与合作理念深入人心。

现代体育项目种类繁多,展示了从古至今人们对“玩”孜孜以求的敬业精神:台球幽雅,击剑扣人心弦,围棋展现古老智慧,汽车运动带来工业极速体验,帆船让你感受海水的清凉,沙舟带你走进大漠的沧桑,游艇展现娱乐休闲魅力,马球表达贵族运动风采……

近百种经典体育项目,我们帮助你感受极限挑战与竞技之道;我们融入娱乐理念,摒弃专业与刻板印象,为你展现体育天马行空的感人魅力。从现在开始加入我们的一生体育计划吧!让我们一起大声呐喊:我需要所以我选择,我选择所以我热爱,我热爱所以我精彩!

目 录

足球——体育精神代言人	1
羽毛球——斗智斗勇的竞技运动	4
篮球——灌篮高手的魅力体验	7
乒乓球——小小圆球转动世界	11
曲棍球——身披铠甲展开厮杀	14
棒球——美国全民性体育活动	16
自行车——轮子上的健身项目	18
射箭——体验古老的射艺	21
击剑——扣人心弦的格斗	23
马术——纵横驰骋游天下	25
垒球——集体对抗游戏	27
保龄球——深受欢迎的大众体育项目	29
台球——幽雅的绅士运动	31
沙滩排球——充满阳光个性	33
汽车运动——工业技术带来的极速体验	35
气球运动——带我飞出地球	37
潜水——到海龙宫潇洒走一回	38
飞镖——追求百发百中	41
蹦床——空中芭蕾	43
攀岩——体验生命一线间	45
定向——越野识途辨方向	47
飞机拉力赛——飞跃陆地和海洋	49

漂流探险——随波逐流寻觅奇迹·····	51
划龙舟——中华传统体育活动·····	53
陀螺——追逐儿时的快乐·····	55
滑雪——体验雪原穿行快感·····	57
网球——技巧与耐力的展示·····	59
跳水——美轮美奂的肢体语言·····	61
国际象棋——人类智慧的展示和竞技·····	63
拳击运动——展现雄性魅力·····	65
F1 赛车——最奢华的体育比赛·····	67
高山速降——体验冲刺的速度感·····	69
中国象棋——楚河汉界将帅争锋·····	71
武术——张扬中华精神·····	73
气功——演练心灵的体操·····	76
电子竞技——方兴未艾的数字体育·····	78
围棋——聚合人生智慧·····	80
排球——空中飞球·····	82
游泳——与浪花共舞·····	84
帆船——用心体验清凉·····	87
柔道——体验以柔克刚的哲学精神·····	89
摔跤——空手角力运动·····	91
跆拳道——诠释搏击运动真谛·····	93
皮划艇——激烈的水上划船项目·····	95
手球——体验速度魅力·····	97
壁球——高效率的健身休闲运动·····	99
水球——感受水中足球风采·····	101
跑步——自由自在的健身项目·····	103
竞走——扭动身躯创造速度·····	106
马拉松——挑战自我极限·····	108
飞艇——带你体验浮空飞行·····	110

业余无线电——永不消失的电波	113
雪橇——冬季快乐游戏项目	115
橄榄球——激发你的活力与潜能	117
桥牌——高雅的益智游戏	118
游艇——世界顶尖的休闲娱乐运动	121
盛装舞步——马场上的精品艺术	123
太极拳——举手投足折射辩证哲学	124
滑冰——自由的陆上滑行运动	127
摩托车——风驰电掣魅力无边	129
跳伞——凌空飞燕俯视苍穹	131
滑翔——自由翱翔天空	133
门球——展现团队合作的运动	135
信鸽——自由竞翔带来无穷魅力	137
马球——充满贵族色彩的“王者运动”	138
健美运动——展现力与美	140
冰球——舞动冰上竞技活力	142
冰壶——需要真诚相对的体育活动	144
藤球——展示技巧魔力	146
射击——瞄准目标有的放矢	148
空手道——一种人生修炼艺术	151
举重——大力士赢得掌声	153
地掷球——球类运动新时尚	154
体操——人体造型艺术	156
踢毽子——技巧与平衡展示	158
跳高——挣脱地球引力	160
标枪——诠释速度和力量	161
链球——制造瞬间爆发力	163
铁饼——飞旋的精灵	165
车辆模型——感受遥控运动的魅力	166

航空模型——拥有自己的一片天空	168
航海模型——满足自己的“航海梦”	170
动力伞——自由飞行尽在掌握	172
现代五项——挑战人体极限	174
拔河——团结力量大	175
山地车——山间的机械精灵	177
沙狐球——妙趣横生放松神经	179
板球——来自英国的绅士运动	181

足球——体育精神代言人

足球是世界上最受欢迎的体育运动之一，无所不在的足球爱好者在狭小的城市空间里，时刻找寻着自己驾驭足球的空间。

追根溯源

人类在足球后面已经奔跑了几千年，究竟是谁首先吹响了足球比赛的口哨，已经无从考证。然而，今天足球已经成为一种集体认同的体育项目，是确定无疑的。

足球运动源远流长，据说希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球运动了。然而《史记·苏秦列传》《汉书·枚乘传》中关于“蹴鞠”的记载表明，中国古代足球的出现比欧洲更早。唐宋时期“蹴鞠”已经十分盛行，成为宫廷中的高雅活动。古典名著《水浒传》开篇就介绍了高俅对“踢球”这项运动的钟爱和在行。

但是，以“公平竞争”为原则的现代足球运动是在英国产生的。1848年，英国剑桥大学制定出世界上第一个足球规则，称“剑桥规则”。1900年，足球首次被列为奥运会比赛项目。1904年，国际足球运动联合会成立，从此足球运动逐渐遍布全球。1930年以来的世界杯比赛，则吸引着世界数亿人的目光。

玩转酷法

足球魅力在于其对抗性、突发性与合作性，更缘于球员个人魅力，所以才有贝利、罗纳尔多、贝克汉姆等诸多足球明星熠熠生辉。很显然，这些光环之生成与他们绝妙的不可预见性的足球技巧密不可分。

（1）颠球

出生于英国伯明翰的罗伯·沃特斯以其娴熟的足球技巧闻名于世，他创造了140种花样的颠球技巧，并连续16个小时球不着地的颠球，而他连续30.34千米边走边颠、一小时颠球7000个的惊人球技更令人惊叹。

（2）假动作

兵不厌诈，足球作为竞技体育继承了军事对抗性特色，其声东击西、以假乱真的战术运用使这项活动更富韵味。双方凶狠的拼抢、高超的个人技术、多变的战术配合也使假动作技术显得日益重要。巧妙实施假动作可以争取时间、空间优势，争取控球权。

（3）停球

动静结合的辩证哲学也体现在足球运动中，适时在运动中停球是高明的技术选择。掌握在奔跑中快速、准确的停球技巧，才能控制足球，完成各种战术配合，进而赢得比赛胜利。

（4）传球

传递配合非常重要，通过传球撕破对手的防线是足球竞技的关键。只有具备丰富的传球套路，才能成为球场上的真正主宰。传球时要注意：准确判断传球的距离，传球前明确判断传球的对象，传球时不需太用力等。

（5）控球

控球的部位主要是头、胸、肩膀及上身四个部位，和左右脚内侧、

脚外侧、正脚背和两膝下八个部位。选用哪一个部位来控球，取决于来球的高度。

(6) 守门

守门员要注意对方球员的射球，避免对方有机会把球射入球门。同时也要警惕队友制造乌龙球。

(7) 盘球

盘球时要能掌握踢球的速度，跑动的幅度也要配合踢球的速度，留意对方球员的攻势，避免足球被拦截。其基本要点为：足球与对手兼顾、跑动的幅度应追贴足球的速度。

(8) 射门

可用脚内侧、脚外侧、脚背、头球或凌空球，将球射入球门。射门秘诀：射球时脚尖保持向上，用球鞋内侧撞击足球，从而掌握球走向。

游戏规则

(1) 场地尺寸：比赛场地必须是长方形，边线的长度必须长于球门线的长度。长度 90 ~ 120 米 (100 ~ 130 码)，宽度 45 ~ 90 米 (50 ~ 100 码)。

(2) 场地标记：比赛场地是用线来标明的，两条较长的边界线叫边线，两条较短的线叫球门线，所有线的宽度不超过 12 厘米 (5 英寸)。比赛场地被中线划分为两个半场，在场地中线的中点处做一个中心标记，以距中心标记 9.15 米 (10 码) 为半径画一个圆圈。

(3) 球员人数：每队不得多于 11 名球员，最少 7 名球员，其中之一为守门员，必须穿着不同于两队球员颜色的球衣。

(4) 比赛时间：上下半场各 45 分钟，半场休息不得超过 15 分钟。

技术装备

(1) 足球：小小的足球吸引了全球无数人的目光，它成为赛场上

的焦点，也是足球运动爱好者的灵魂寄托。

(2) 运动衣：一套合身的运动衣让人英姿飒爽，如同战场上的勇士。伴随着足球经济的兴起，各国足球明星与足球队的运动衣已经成为体育爱好者的必备品。

(3) 短裤：比赛或运动时通常在短裤里面穿与短裤主色相同的紧身裤，在赛场上与运动衣上下搭配让你成为凯旋的胜利者。

(4) 长袜：这是必不可少的服装套件之一，发挥着锦上添花的功效。

(5) 护胫：通常覆盖在长袜内，成为保护球员肢体的守护神。

(6) 球鞋：若想成为赛场上永不停息的发动机，一双出色的球鞋不能缺少。它如同古代战场上将军的坐骑。

羽毛球——斗智斗勇的竞技运动

在各种比赛项目中，羽毛球运动集娱乐、观赏和健身于一体，成为广大体育爱好者的首选。羽毛球在飞翔中的快慢、轻重、高低、远近、飘转等变化，使这种运动充满了丰富的乐趣。

追根溯源

现代羽毛球运动起源于印度，形成于英国。19 世纪 60 年代，一批退役的英国军官把印度的“普那”——类似羽毛球运动的游戏带回英国，加以改进，成为现代的羽毛球运动。随着各项比赛频繁开展，羽毛

球运动得到了世界人民的喜爱和欢迎，在 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会上，羽毛球被正式列为比赛项目。目前羽毛球运动有如下重大国际比赛：

(1) 全英羽毛球锦标赛：颇受国际羽坛瞩目的世界羽坛最高水平的单项比赛。英国羽协自 1899 年开始举办这项赛事，每年 3 月份最后一周在伦敦举行。

(2) 汤姆斯杯赛：代表国际羽毛球最高荣誉的世界男子羽毛球团体赛。1939 年开始举办，1948 年以“前国际羽联主席”汤姆斯爵士的名字命名。这项赛事先在各洲进行预赛，产生冠军后，第二年进行决赛。

(3) 尤伯杯赛：即世界女子羽毛球团体锦标赛。尤伯杯由尤伯夫人（20 世纪 30 年代全英羽毛球锦标赛巾帼英雄）于 1956 年捐赠，此后每 3 年举行一次。后来，国际羽联改革竞赛制度，汤姆斯杯与尤伯杯赛每隔两年（逢双年）同时同地举行决赛。

(4) 世界羽毛球锦标赛：1977 年在瑞典的马尔默举办第一届世界羽毛球锦标赛，以后每 3 年举办一次。此项比赛不设团体赛，只设有男单、女单、男双、女双、混双 5 个单项比赛。

(5) 苏迪曼杯赛：苏迪曼杯是印度尼西亚羽毛球协会代表本国人民向国际羽毛球联合会捐赠的一座奖杯。1989 年，在印度尼西亚同时举行了第一届苏迪曼杯赛和第六届世界羽毛球单项锦标赛，同时规定这项比赛每两年举行一届，逢双数年是汤、尤杯赛，单数年为苏迪曼杯赛。

玩转酷法

羽毛球比赛的魅力在于斗智斗勇，它要求选手既要具备精良的技术、鲜明的风格和充沛的体力，还要具备全局观念，掌控比赛的节奏。

运动员如猛虎下山般扑向隔网，如蛟龙出水一样跳起击球……充分展示羽毛球运动的力与美。

(1) 持球：发球的首要条件在于精确。一般以手指轻捏羽毛顶端，球托部分向下；还可以用五指轻握住球的球托上方，球托部分向下。

(2) 发球：发球目的在于控制球的飞行。抛起发球、不抛球的发球、发高远球、发短低球等都是常用的手法。

(3) 步法：羽毛球运动的亮点是球拍和球的轨迹之美，而球员的步法则是展示这种魅力的依托。以右手持拍为例，预备击球时无论前进或后退，重心都要摆在右脚，并且以侧身行进。

(4) 接球：接球是判断羽毛球竞技水平的关键。接球时一定要站在与发球员成对角方向的发球区，凝神注视对手击球瞬间球的走势，不要关注对方的手腕动作以免被虚招所骗。

(5) 对打：打羽毛球好比与人过招，除了见招拆招外，还要能看出对手破绽。在处理球时多注意对手的位置，找出防守的漏洞予以痛击，或者尽量打出战术使对手跑最远的距离。

(6) 混双攻防：双打讲究的是搭档彼此间的默契，而混双常常出现夫妻或情侣档。所以如果和朋友打混双时，可以和自己的爱人一起上阵。

游戏规则

羽毛球是一项室内外均可进行的隔网对抗的球类运动。比赛时在室内外均可进行。具体形式分团体、单打、双打和男女混合双打4种。比赛时，一人或两人为一方，中隔一网，用球拍经网上往返挥击羽毛球，使球落在对方场地上或使对方击球失误而得分。

羽毛球赛事通常采用三局两胜制。比赛开始前双方球员先选择场区，决定谁先发球或接发球。每球得胜的一方必须为发球方可获得1

分，在所有双打及男子单打比赛中，除了在 13 平手或 14 平手的情况下，先得 15 分者为该局的胜方。

每完成一局比赛，双方球员要换边续赛。在一局决胜负或第三局比赛期间，若以 11 分为一局，双方球员应在首次出现 6 分时换边；若以 15 分为一局，则应在第一次出现 8 分时换边继续比赛。

技术装备

(1) 羽毛球：现在采用的羽毛球是以软木托插 14~16 根羽毛制成，球重 4.73~5.5 克。羽毛长度要在 60~70 毫米之间，要长短一致，间隔均匀，毛翎要粗细相同，不可有倒毛、断梗、虫蛀等毛病。

(2) 羽毛球拍：球拍拍面为弦网，一般重量约 120 克。拿到拍子之后，挥动一下，看看震不震手。拍杆部位要有一定的弹性。根据每个人手形的大小挑选拍柄，以握住拍柄感觉舒适为宜。

(3) 球鞋：鞋面要包覆性好、完全吻合脚部，运动时也不束缚脚，此外还要舒适性透气性好。鞋底要为球员冲刺收步时提供完好的控制性和防滑性。

篮球——灌篮高手的魅力体验

常进行篮球运动可以塑造男子修长的身材，这也成为青少年永远的追求目标。目前，篮球已经呈现出超越足球影响力的趋势，足见其独特魅力非同一般。

追根溯源

1891年，美国马萨诸塞州一位体育教师组织学生进行了一场特殊的游戏，此后该游戏逐渐发展成为风靡世界的篮球运动。

1908年美国制定全国统一的篮球规则开始通行全世界，篮球运动迅速传遍美洲、欧洲和亚洲。1936年第11届奥运会中篮球被列为正式比赛项目。自1992年巴塞罗那奥运会开始，职业选手可以参加奥运会篮球比赛。

篮球运动在1896年前后由天津中华基督教青年会传入我国，而1910年全运会上的亮相，则使它在全国各大城市的大、中学校逐渐开展起来。

玩转酷法

现代篮球运动已经发展成为一项具有灵活技术和多种战术相结合的竞赛活动。它既促使人体的力量、速度、耐力等素质全面发展，又培养我们勇敢、机智、合作的品质。而它最吸引人的地方是球员在球场上出色的控球技巧展示，球员因此可以吸引众多的目光，成就自己赛场英雄的光辉理想。

(1) 持球

使用五根手指持球，并将手指向内紧缩。在球落下的一刻使用手掌接住。

(2) 躯干盘球

将球放在腰际盘旋，这个动作的关键在于脸朝前，同时眼睛不要看着球，然后做顺时针、逆时针的盘球练习。

(3) 颈部盘球

将球沿着颈部环绕练习，这个练习同样脸朝前，颈部切忌不可移

动，并且做正、反时针方向的交替练习。

(4) 单脚盘球

两脚分开并且重心放低，持球在单脚一侧做盘球练习。眼睛不要看球，并利用左、右脚做正、反时针方向的交替练习。

(5) 胯下前后抛球

两脚分开同时重心放低。将球从前方轻抛到后方，两手迅速由后方接住球，并将球轻抛回前方，如此反复练习。

(6) 膝部盘球

两脚稍微靠拢同时身体重心放低，将球沿着两膝做盘球练习。眼睛不要看球，并按正、反时针方向交替练习。

游戏规则

基本规则：篮球比赛一队 5 人，其中一人为队长。比赛分前、后半场，每半场各 20 分钟，中场休息 10 分钟。比赛结束两队积分相同时，则举行延长赛 5 分钟，若 5 分钟后比数仍相同，则再次进行 5 分钟延长赛，直至比出胜负为止。球投进篮筐经裁判认可后，便算得分：三分线内侧投入可得 2 分；三分线外侧投入可得 3 分；罚球投进得 1 分。每次替换选手要在 20 秒内完成，替换次数则不限定。交换选手的时间选在有人犯规、争球、叫暂停等，裁判可暂时中止球赛的计时。

球场人员：篮球比赛中，球员通过球场角色的表演展现自己的竞技水平。

(1) 小前锋：球队中最重要的得分者。接到球后，首先想到的就是如何投球得分。

(2) 大前锋：担任艰苦的工作，抢篮板、防守、卡位都是必不可少的任务。

(3) 中锋：球队的中心人物，无论攻守都是球队的核心，多数时