

体育欣赏

入门

TIYUXINSHANG RUMEN

徐世辉 张吉生◎主编



吉林大学出版社

体育欣赏

入门

TIYUXINSHANG RUMEN

徐世辉 张吉生◎主编



吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP)

体育欣赏入门/徐世辉, 张吉生主编. - 2 版. - 长春: 吉林大学出版社, 2011. 4

(入门丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 1258 - 9

I. ①体… II. ①徐…②张… III. ①体育—基本知识 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 052752 号

书 名 体育欣赏入门

作 者 徐世辉 张吉生 主编

责任编辑 曲天真

责任校对 曲天真

封面设计 北京东方视点

出版发行 吉林大学出版社

(长春市明德路 421 号 邮编: 130021)

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷 三河市兴达印务有限公司

版 次 2001 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 2 次印刷

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 120 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5601 - 1258 - 9

定 价 24.80 元

前 言

随着改革开放的不断深入，我国人民的物质生活水平不断得到提高，越来越多的人更渴望得到精神文化生活方面的满足。而在文化生活领域中，观众人数最多、最令人如痴如醉、牵肠挂肚的莫过于观看体育比赛了。曾有人称体育比赛是和平年代的战争，其中不无道理。1990年第14届世界杯足球赛，非洲雄狮喀麦隆队力挫上届冠军阿根廷队闯入八强，震惊世界。喀总统兴奋地说：若没有这场足球胜利，世界上会有多少人知道喀麦隆这个国家的名字呢？的确，一场重大体育比赛的胜负牵动着亿万观众的心。胜利了，人们欢呼雀跃、奔走相告；失败了，人们神情沮丧，捶胸顿足，有的甚至痛不欲生，悲愤自杀。这一切都是体育比赛产生的魔力，它已成为人们现代精神文化生活中不能分割的一部分了。

体育比赛毕竟不是战争，比赛的胜负是不以人们意志为转移的，奥林匹克的伟大精神是“更快、更高、更强”，向着人类体能的极限冲击，向着团结、友谊、进步的目标迈进。体育比赛最能体现人类战胜困难的钢铁意志和拼搏向上的高尚情怀。

欣赏一场高水平的体育比赛，您会被运动员在赛场上强健雄浑的体魄、敏捷优美的身姿、奔驰如飞的速度、精湛娴熟的技艺所征服、所感染，精神上得到极大的满足，兴奋的激情会使您忘记一天工作的疲劳，用饱满的热情去投入第二天的工作。为使您更多地了解当今世界五彩缤纷的体育天地，掌握现代体育发展趋势，从而更好地投入体育锻炼，我们特编写了这本集知识性、趣

味性为一体的通俗读物，力求新颖、别致、雅俗共赏，供广大体育爱好者阅读参考。

由于收集资料所限，难免有疏漏错讹之处，敬请读者指正。

参加本书编写的还有荆钰、周明、于海东、田茵等同志，在此深表谢意。

编著者
2011年4月



目 录

足 球	(1)
篮 球	(8)
排 球	(13)
手 球	(18)
曲棍球	(19)
网 球	(21)
乒乓球	(27)
羽毛球	(31)
棒球、垒球	(35)
橄榄球	(38)
高尔夫球	(43)
保龄球	(44)
台 球	(47)
门 球	(50)
拳 击	(52)
摔 跤	(57)
柔 道	(59)
举 重	(61)
相 扑	(63)
射击运动	(64)
射 箭	(69)
击 剑	(71)
现代五项	(74)
自行车	(76)



马 术	(80)
田径运动	(81)
短距离跑	(83)
中长距离跑	(89)
马拉松跑	(92)
3000 米障碍跑	(94)
竞 走	(96)
接力赛跑	(98)
跨栏跑	(100)
跳 高	(103)
跳 远	(106)
撑竿跳高	(108)
三级跳远	(111)
推铅球	(113)
掷铁饼	(114)
掷标枪	(116)
体 操	(119)
健美运动	(121)
游泳运动	(124)
跳 水	(127)
水 球	(129)
划船运动	(132)
帆船 帆板	(133)
速度滑冰	(134)
滑雪运动	(137)
冰球运动	(140)
花样滑冰	(145)
雪橇运动	(148)
世界一级方程式汽车大赛	(149)



足 球

足球运动具有“世界第一运动”之美誉。足球比赛那紧张、激烈、精彩的场面令数以亿计的球迷如痴如醉，一场比赛的胜负能使球迷欣喜若狂，也能使球迷顿足捶胸、痛不欲生。当您欣赏完一场高水平的足球赛，那球星洒脱奔放的气质，矫健敏捷的身躯，猎豹般的速度，扣人心弦的进球会让您久久难以抑制内心的激动。今天，足球运动已遍及世界每个角落，参加运动人数及拥有的观众是体育单项组织中最多的一个。

足球，做为用脚踢球的运动起源于我国，而现代足球运动则始于英国。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。1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙等国在巴黎发起成立了国际足球联合会，总部设在瑞士苏黎世，会员遍及五大洲的各国家和地区，有30多万个足球俱乐部，2000多万运动员，其中职业运动员近6万人。

目前，国际上规模较大的足球比赛有两种：一种是由国际足联举办4年一次的世界杯赛。这是水平最高、影响最大的世界性足球比赛，到2002年已举行了17届。另一种是奥林匹克运动会的足球赛，由于参赛选手是非职业运动员（1992年巴塞罗那奥运会允许23岁以下职业运动员参加），因此水平低于世界杯赛。

足球运动水平最高的地区当属欧洲与南美，历届世界杯赛的冠军得主均出自这两个洲。值得一提的是，近年来非洲足球运动有了很大发展，在2002年韩国举行的第17届世界杯赛中，非洲塞内加尔队一路斩杀，闯入八强，令世界足坛刮目相看。

代表足球运动最高水平的欧洲和南美由于受地理、气候、民族特点、性格等方面的影响，逐渐形成了欧洲与南美两大风格流派，并各具鲜明特色。总体上看，欧洲风格注重集体配合和场上



作风,队员体力充沛,奔跑能力强,身材高大、拼抢凶猛、动作粗犷、泼辣,战术简单讲求实效;而南美风格则是个人技术出众,脚法细腻,无论是过人、传接球还是射门都显示出独到的功夫,把足球作为一种艺术,表现得淋漓尽致、妙不可言。队员在场上充分表现自我,能随机应变地即兴发挥。

近年来,随着各国家和地区运动员频繁交往、学习,各种风格互相影响渗透,欧洲派与南美派的概念已完全不同与以往了。归纳起来,现在有五大足球流派:一是欧洲力量派,英国与西德为此派典型代表。其特点是队员身体素质好,动作简练,拼抢凶猛,远射头球好,善长传冲吊,以速度力量取胜。二是南美技术派。南美各国普遍采取此种打法,尤以巴西、阿根廷、乌拉圭三国最突出,个人控球能力强、脚下功夫好、传球、过人、射门技艺精湛,以短传渗透为主,球星个人作用突出。三是欧洲拉丁派。此派力量技术相融合,融欧洲南美风格为一体,意大利、法国、西班牙、比利时为典型代表。四是“全攻全守派”,以保加利亚、比利时、丹麦为代表。进攻时10人压上如潮涨,防守时全队回防如潮落。五是“核战术”派。由70年代风靡世界的荷兰球星克鲁伊夫创造,其特点是没有阵形,只留下一个左边锋站位,当一队员得球时,四五个同伴在他周围形成一个护网,组织各种进攻战术。

在前17届世界杯比赛中,全世界100多个国家和地区的足球队参加过预赛和决赛,但迄今仅有7个国家夺得过冠军杯。

场地规格

足球场为长方形,长为90~120米,宽为45~90米。世界杯决赛场地为长105米、宽68米的草皮场地。两条长线称边线,两条短线叫端线,四角各树一面高1.5米以上的角旗。球门两个立柱内侧相距7.32米,横梁下沿距地面2.44米。

足球比赛规则

1. 比赛双方每队11人,其中有一人为守门员,另外10人根



据每队排阵分为前锋、前卫、后卫。每场比赛每队最多可替补两名队员，被替换下场的队员不得再次上场参赛。因严重犯规，被判红牌的队员罚出场后，不得用其他队员顶替，并在下场比赛中停赛一场；各场比赛累计被判两张黄牌的队员也同样在下场比赛中停赛一场。

2. 每场比赛为 90 分钟，分为上下半场，每半场 45 分钟，半场间休息 15 分钟。如双方打平，而又必须决出胜负，则打 30 分钟加时赛。若在加时赛中再次打平，则双方各出 5 人互射点球，直至决出胜负。

3. 越位球：如果进攻队员传球的刹那，同队队员在前场处于球的前面，身体超过对方倒数第二个防守队员（距对方端线）或者两名以上防守队员，即为越位。换句话说，当本队队员踢或顶球时，同队接球队员在对方半场内所站的位置是在球的前面，并且他与对方端线之间，只有对方一个队员（包括守门员）时，就是越位了。

如果同队队员回传球或平行传球时，接球人不算越位，因接球人未到球前面。判断是否越位的关键，不是在队员接球时，而是在同队队员传球时的一刹那，但下例情况不算越位：

- ① 队员在本方半场内者；
- ② 对方有两名队员比该队员更接近对方端线；
- ③ 该队员直接接得球门球、角球或界外球；
- ④ 最后触球或踢球者为对方队员时；

⑤ 如果队员仅仅处在越位位置上，而裁判员认为该队员没有影响比赛，没有阻碍对方的活动，或没有从越位位置获得有利条件，不判罚。

最新规则规定，进攻队员平行于对方倒数第二个防守队员不判越位。

4. 任意球：分为两种。一种是直接任意球，主罚队员可以直接射门得分；另一种为间接任意球，主罚队员只能将球传出，不得直接射门。



5. 罚点球：当守方队员在本方罚球区内故意踢、绊、摔、冲撞、推人或用手触球时，应被判罚点球。罚点球时，主罚队员在罚球点面对对方一名守门员射门，其他队员必须在罚球区外，距罚球点至少 9.15 米。

6. 掷界外球：凡球的整体在地面或空中越出边线，由出界前最后触球者的对方队员在出界处掷界外球。掷界外球的队员双脚应站在线外或线上，用双手将球从头顶掷入场内，但不得掷进对方球门得分。

7. 球门球：当球的整体在地面或空中越出对方球门外的端线，由守方队员在离出界处较近的球门区内直接将球踢出罚球区继续比赛。

8. 角球：当球的整体在地面或空中越出端线，而最后触及球的是守方队员时，由攻方队员将球放在离出界处较近的角球区内踢角球，主罚角球的队员可以直接将球射入球门得分。

足球技术、战术及术语

足球技术主要有踢球、传球、射门、停球、头顶球、运球、拦截球和守门员技术等。

踢球方法根据脚的触球部位分为：脚内侧踢法、脚背踢法、脚背内侧踢法、脚背外侧踢法、脚尖踢法和脚跟踢法。

足球比赛的战术制定不但要根据本队的技术、风格特点，还要掌握对方的特点灵活运用，方能扬长避短，克敌制胜。可以根据本队队员特点进行排列阵形，各位置的队员职责要明确，分工如下：

守门员：守卫球门的最后一道屏障，不让对方将球攻入球门。

边后卫：负责防守对方边锋进攻时带球过人，下底传中。在进攻时又是组织者担任助攻。

中卫：主要保护球门中间地带的危险区域，被称为清道夫。重点防范对方尖刀人物——得分手。进攻时是后场的组织者。

前卫：在中场活动，攻守兼备，是连接前后场的纽带。前卫



队员要求技术较为全面、传接球技术突出、奔跑能力强，进攻组织战术意识强。

中锋：处在最前线，是队内的尖刀和炮手。善于突破射门，既能高速带球过人强行突破，又能跳起争顶头球射门。在防守时是第一道关口，失球后善回抢。

边锋：处在前场边路一带，常常带球从边路下底传中，为同伴创造射门机会。能强行带球突破，有准确的传球落点，经常交叉换位插上中路封门。

各队在排阵时要根据本队整体攻防能力和技战术风格特点来排兵列阵，作到职责明确、攻守兼备、特点突出。在比赛中队员的跑动位置并非固定，要根据场上形势发展及时应变，如交叉换位跑动、及时补位防守、后卫大胆插上助攻，前锋迅速回防等。一般说，整场全队阵形为三条线，即后卫线、前卫线、前锋线。

目前世界上普遍采用的阵形有：“四三三”、“四一二三”“一三三三”“四四二”等。

“四三三”即4名后卫、3名前位、3名前锋。其特点是三条线实力均衡、攻守兼顾。

“四一二三”是中场3名前卫站成三角形，便于控制中场，形成“铁三角”，进攻时便于组织各种战术。在靠后站位的前卫是全队的核心人物，由技术全面的球员担任。

“一三三三”即3名后卫、3名前卫、3名前锋，另有1名拖后中卫站在守门员前，负责瓦解对方进攻，起“清道夫”作用，一般由头脑冷静、防守技术突出的队员担任。

“四四二”阵形，即4名后卫、4名前卫，2名前锋。其特点是注重防守，在稳固防守的基础上，得球后快速防守反击，两名前锋队员速度快、个人技术突出。善于单刀赴会突破射门。

贝利与马拉多纳

20世纪最伟大的足球运动员当属被誉为球王的巴西著名中锋——贝利。贝利在22年的足球生涯中，参加过1366场比赛，踢进1281个球，其中射进了球的有94场，射进4球的有40场，射



进 5 球的有 6 场，最多一场比赛竟射进 8 球，曾经有三年每年进球超过 100 个，1958 年创下一年射进 139 个球的空前记录。他四次参加世界杯赛，为巴西队夺得 1958 年、1962 年和 1970 年三届世界杯冠军立了头功，从而使巴西队永远占有世界杯——雷米特金杯。

对巴西人来说，他们可能不太清楚历届巴西总统是谁，可男女老幼没有一个不知“球王”贝利的。他在世界上享有极高声誉，当代 100 多个国家的元首和有名望的政治家都曾接见过他。更有趣的是在 60 年代一次贝利在非洲访问时，恰逢尼日利亚内战激烈，贝利提出愿意访问该国，激战的双方闻讯后立即决定停战谈判以迎接贝利来访。于是尼日利亚人民称贝利为“和平之神”。

贝利一生中最精彩的进球要属 1961 年夏他带领巴西的桑托斯俱乐部队同本国劲旅弗鲁米恩塞队交锋时所踢进的一球。当时，开场后桑托斯队攻势如潮，弗鲁米恩塞队紧缩防守，一次，贝利接到同伴的传球后，立即施展过人绝技，高速左盘右带用假动作一连过了对方三名队员，当第四人上来拦截时，贝利巧妙地用脚一捅，球恰好从对方两腿间穿过。贝利一闪身，又将球控制在脚下，接着用脚向上一个轻挑，跃过第五名对手的头。接着又有人冲了上来，贝利向右虚晃一招将球拨向左边，又骗过第六个对手。这时第七个对手飞身凶猛地一个倒地铲球奔向他脚下，贝利象跳芭蕾舞那样轻松灵巧地跃过，随后一个急停，变向起动后又使对方第八和第九个后卫扑空。此时贝利已把球带入对方禁区；与对方守门员将形成一对一局面。贝利佯做射门，守门员飞身扑出，贝利一个甩脚，突然右脚收住把球一挑，身子一晃，骗过守门员，射了一个空门，全场球迷被这令人难以至信的进球惊得目瞪口呆。片刻，一个个将帽子、衣服、鞋抛向空中，兴奋得如痴如醉。

20 世纪另一位足球天才则是最有争议、最令球迷崇拜的，精彩绝伦的球艺伴随丑闻不断的阿根廷球星马拉多纳。这位身材只



有 1.69 米，却穿着 41 号鞋的足球巨人，在 80 年代创造了一系列奇迹。他率领阿根廷队夺得了 1986 年第 13 届世界杯冠军，成了阿根廷国家的民族英雄。他在墨西哥城演出了从中场得球连过 5 名英格兰队队员把球射入空门的精彩一幕，被立为“传世之作”。1982 年他以 690 万美元的身价转会到西班牙的巴塞罗那队，随后又以 750 万美元转会到意大利那不勒斯队，并为那队在 1987 年、1990 年夺得意大利联赛冠军、1989 年欧洲联赛冠军立下头功。辉煌的战绩为他赢得巨额酬金，光年薪就达 80 万美元，还可从转会费中提取 120 万美元。另外，在意大利甲级联赛中，主场取胜、客场踢平，马拉多纳的奖金均高出其他队员一倍。马拉多纳每参加一场友谊比赛，可从门票中提成 25%。加上免费为其提供的汽车、别墅，那不勒斯队一年约为马拉多纳支付 1200 万美元。马拉多纳的大管家还为其腿部健康投入了 3000 万美元的保险。丰厚的收入和球迷的崇拜使马拉多纳过着放荡、奢侈的生活，仅在 1989 年 11 月举行的婚礼上，他就耗资 200 万美元。这位足球场上的骄子在 1991 年 4 月 26 日从荣耀照人的巅峰跌入了罪恶的深渊——因非法拥有毒品，在家中被警方拘捕。而在此前一个月，他因赛前服用可卡因而被意大利足联课以停赛 15 个月的重罚，在球迷中马拉多纳的形象一落千丈，吸毒、嫖妓、私生子、结交黑手党等一系列罪孽结束了他的足球生涯。

足球艺术的魅力实在是太大了。翻开足球史册，充满无数篇悲喜剧，单是由于足球比赛骚乱造成的伤亡就不胜枚举。近年来最为惨重的足球伤亡事故就是 1985 年 5 月 29 日在比利时首都布鲁塞尔的希素体育场举行欧洲足协杯冠军决赛由意大利尤文图斯队对英格兰利物浦队的比赛时，英国球迷失去理智与意大利球迷发生冲突大打出手，造成 38 人死亡，200 多人受伤。我国球迷也还记得中港之战而引起的“5.19”悲剧。不过，足球也曾扮演过“和平使者”，在 1982 年第 12 届世界杯开始后，在战火不断的贝鲁特，黎巴嫩各派激战的民兵由于收看比赛实况而停止了枪战。

足球以它独特的艺术魅力，正在影响着世界各国的体育爱



好者。

篮 球

篮球运动是一项集体性对抗项目，每场比赛由两个队参加，每队上场 5 名队员，全场比赛围绕着将球投入对方球篮得分并阻止对方得球投入本方球篮这样一个目的。整场比赛 40 分钟，分上下两个半时，两半时间休息 10 分钟，在全场结束得分相等时，如根据需要必须决出胜负，可延长 5 分钟打决胜期，必要时可延长几个 5 分钟决胜期，每次决胜期前可休息两分钟。

篮球运动 1891 年起源于美国。由于篮球运动竞争性强、锻炼价值高，运动员跑、跳、腾空、带球、传球、过人，投篮等都有很强的观赏性，因此发展很快。1896 年首届现代奥运会上，篮球被列为表演项目。1932 年 6 月 18 日成立了国际业余篮球联合会，1936 年，国际奥委会决定将男子篮球列为奥运会正式比赛项目，1976 年女子篮球也被列为奥运会正式比赛项目。

随着篮球运动的发展，篮球竞赛规则不断完善。起初场上队员没有人数限制，时间也不确定，只要一方到达预定的分数就算胜利，1892 年才制定了 13 条简单规则。比赛的方法是：双方队员分别站在球场两端线外，裁判员鸣哨后将球掷入场中，双方队员跑入场内抢球，得球后可以持球跑或用传球、带球等方式向前推进，投球中篮得一分。到了 1910 年时，规定每队场上为 9 人，1920 年改为 5 人。到 1952 年第 15 届奥运会时，为限制 2 米以上高大队员的篮下进攻优势，增设、扩大了“限制区”（3 秒区）及进攻队员在“限制区”停留时间不得超过 3 秒钟等一系列规则。随着规则的进一步完善，使篮球运动竞争更激烈、比赛更精彩。

场地规格

场地长为 28 米，宽为 15 米。



3 分线：以篮圈的中心垂直线与地面交点为圆心，以 6.25 米为半径画一条弧线即为 3 分线，在 3 分线外投球进篮得 3 分，在 3 分线里投中得 2 分。

罚球线：从两端线 midpoint 沿纵轴线内伸 5.80 米，定出罚球线的中心点，以此为圆心，以 1.80 米为半径画圆，并在圆内画一条平行于端线的直径线，即为罚球线。

3 秒区：从端线 midpoint 向两端延伸 3 米定出两点，将此两点与罚球线两端连线即为 3 秒区。

篮球运动技战术

投篮

投篮是篮球比赛的得分手段和进攻目的，也是篮球运动最关键的技术。它包括原地投篮、行进间投篮、跳起投篮、扣篮等类型。投篮准确与否直接关系到比赛的胜负。

传球、接球

传、接球技术是关系到进攻一方能否得到投篮机会的重要环节，因此，传、接球对进攻方组织战术实施，达到投篮目的起到桥梁和纽带作用。传球时要使队友能比较顺利接到球，又不被对方队员抢去，因此，传球队员要视野开阔、动作隐蔽、落点准确及时、传球手法多变，同时要求接球队员努力摆脱防守队员，跑位范围大，随时插入对方薄弱空档，时刻注意接球。传接球包括：胸前传接球、反弹传接球、头上传接球、行进间空中传接球、背后传接球等技术动作。

运球与突破过人

持球队员在移动或在原地用手连续拍击由地面弹起的球叫运球，也叫带球。运球是控制球组织各种进攻战术及突破对方防守达到投篮目的的重要手段。突破过人是在运球过程中通过快速变向的移动，摆脱防守队员，达到将球推进前场组织进攻或直接投篮的一项攻击性技术。运球突破过人与传接球巧妙灵活的有机结合，能令对方防不胜防，使本方获得更多的投篮得分机会。



防守技术

当对方得球时，本方即防守方。防守方队员分为防守持球队员和不持球队员两种。

防守持球队员要占据对手与球篮之间的位置，最大限度地干扰、破坏对手投篮与各种进攻技术的运用。当对手投篮时，可以运用“盖帽”技术跳起封堵对方准确投篮。当对手在运球时，要举臂用滑步移动来防止对手带球突破，寻找机会抢、断对手的球。在防守时，应尽量避免犯规。

防守无球队员时，要注意跟踪移动，做到人球两兼顾，尽量不让对手接到传球，特别是注意不让对手在篮下或靠近球篮的区域接球，看准时机随时准备抢断对方的传球。

争抢篮板球

争抢篮板球是在投篮不中时，双方争夺控球权的技术，是攻防转换的关键。抢到前场篮板球，能组织第二次进攻，抢到后场篮板球能由防守转入进攻。争抢篮板球要占据有利位置，判断球的落点，注意起跳时机。

一般进攻战术

篮球是一项集体项目，比赛中只靠一、二名球星的个人技术是很难取胜的。因此，全队要形成一个有机的整体，充分发挥每一名队员的作用。根据场上瞬息万变的形势，机动灵活地运用不同的战术，以己之长克彼之短，力争主动。进攻战术主要表现为两三人之间的简单配合，它是各种战术组合的基础。

传切配合：利用传球和切入技术组成的简单战术，它包括一传一切和空切两种方法。一传一切是指持球队员传球后向篮下切入，接回传球投篮。空切则是无球队员摆脱防守队员切入篮下接球投篮或做其它进攻动作。

突分配合：进攻队员带球突破，打乱对方防守阵形，吸引其他防守队员，然后突然将球传（分）给站在有利位置的同伴。

掩护配合：进攻队员以合理的动作身体挡住同伴的防守者的移动路线，使同伴能顺利投篮或做其他进攻动作。