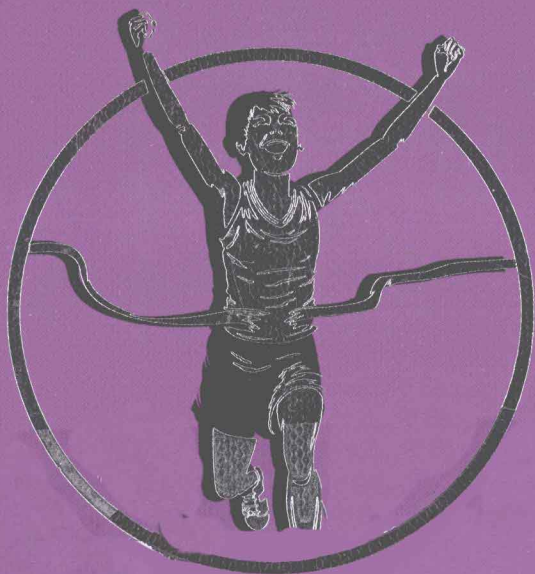




全能冠军手册

——如何在69种竞技项目中脱颖而出——

[英] 休·戴维斯◎著 [英] 西蒙·埃克布◎绘



HANDBOOK

北京科学技术出版社





全能冠军手册

——如何在69种竞技项目中脱颖而出——

[英] 休·戴维斯◎著

[英] 西蒙·埃克布◎绘



北京科学技术出版社

The Unbeatable Boys' Book

First published in Great Britain in 2009 by Buster Books

an imprint of Michael O'Mara Books Limited

Text and illustrations copyright© Buster Books 2009

Written by Huw Davies

Illustrated by Simon Ecob

著作权合同登记号 图字：01-2010-0527

图书在版编目 (CIP) 数据

全能冠军手册 / (英) 戴维斯著; (英) 埃克布绘;

朱晓妮译. —北京: 北京科学技术出版社, 2010.6

(成为了不起男孩的秘籍)

ISBN 978-7-5304-4674-4

I. 全… II. ①戴… ②埃… ③朱… III. 科学知识—儿童读物 IV. Z228.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第058641号

全能冠军手册 (成为了不起男孩的秘籍)

作 者: [英] 休·戴维斯

译 者: 朱晓妮

责任编辑: 李 婷

出 版 人: 张敬德

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

版 次: 2010年6月第1版

ISBN 978-7-5304-4674-4/Z · 1211

绘 者: [英] 西蒙·埃克布

策 划: 郝秀玉

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 三河市国新印装有限公

印 张: 4

印 次: 2010年6月第1次印刷

定价: 13.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目 录

终极冠军召集令	5	控制足球长时间不落地	38
在骑骆驼比赛中获胜	6	解说一场比赛	39
如何放好风筝	8	成为挑圆片的高手	41
选择适合你的体育运动	10	成为最棒的扮鬼脸男孩	43
在棒球赛中击出本垒打	11	在击栗果比赛中获胜	44
在棒球赛中扔出弧线球	13	像冠军一样训练	46
在观众席制造墨西哥人浪	15	在指尖上旋转篮球	47
赢得铁人三项赛的胜利	16	在篮球赛中完成罚球	48
把橄榄球踢进球门	18	赢得拇指大赛的胜利	50
跳毛利人的战舞	20	跨栏运动	51
抱着橄榄球触地得分	24	冲过终点线	54
驯服公牛	26	战胜疲劳	55
双手抛接三个球	28	成为滚奶酪冠军	57
在山地自行车赛中取胜	30	成为沼泽地潜泳的明星	58
成为手球明星	33	在玉米糊大挑战中获胜	60
在足球赛中射中点球	34	如何掷球	61
组建自己的足球队	36	如何击中板球板	62

提高接球技巧	63	力量训练	95
在公众场合接受采访	65	速度滑冰	97
如何成为队长	66	参与雪橇比赛	98
顺利完成返乡欢迎会	67	成为狗拉雪橇的冠军	100
击中飞镖盘的双倍分区	68	在网球比赛中发球得分	102
成为曲棍球比赛中的明星	71	从伤痛中恢复	105
做到一杆进洞	73	应对你的粉丝	107
完成定向运动	74	在乒乓球比赛中发旋转球	108
成为了不起的野外漫步者	76	培养团队精神	110
如何在特技滑板中下坡	78	赶超冠军	111
投掷美式橄榄球	80	颁奖仪式	112
成为超级厉害的游泳选手	82	使自己看起来像个冠军	113
完成精彩的快速入水	84	完美地传递接力棒	114
在大象马球赛中获胜	86	在三级跳远中取得胜利	116
在保龄球比赛中一投全中	88	成为世界纪录保持者	118
以胜利者的姿态挥杆	90	成为投掷飞盘的终极高手	119
在团队合影中脱颖而出	92	在获胜后绕场一周	122
把电话号码簿撕成两半	93	终极冠军术语表	124
举办新闻发布会	94		

终极冠军召集令

你想知道如何才能成为一位世界纪录保持者吗？如何打好一场乒乓球赛？如何跳毛利人的战舞？在这本书里你都可以找到答案。但是首先要注意，如果你在运动中不小心受伤，就无法成为不可战胜的男孩了。所以我们建议你务必要做好所有的防范措施，确保你的挑战之路完全安全，不会受到伤痛的困扰。

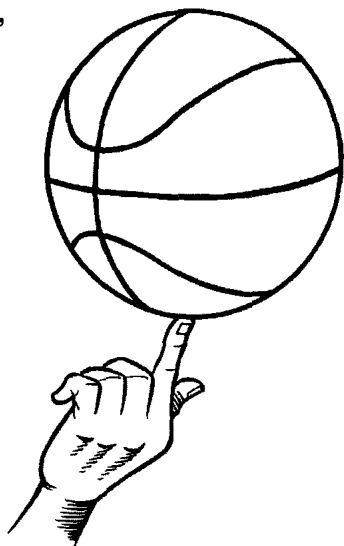
- 请准备好必要的保护装备，尤其是在参与骑车或滑雪橇等项目的时候。

- 受伤之后千万不要硬挺着，最好停下来休息或是去看医生。

- 除非你的父母或是监护人同意，否则不要独自或只是跟几个朋友练习书中提到的任何运动。

- 在挑战一项运动前，如果你的父母或你本人对自己的身体状况有一些担忧，请先到医院进行检查。

好了，如果书中提到的一些专业术语你不熟悉，就翻到 124 页的术语表去寻求答案吧。



在骑骆驼比赛中获胜

骑骆驼比赛是一项很流行的运动，尤其在中东地区，骑骆驼同骑马一样拥有悠久的历史。想成为一名专业骑手需要非常大的勇气，因为一头优秀的比赛用骆驼奔跑起来的速度会达到每小时 40 千米，有时甚至可以达到每小时 65 千米。

不要沮丧

当然了，在比赛前一定要先知道怎样才能骑到骆驼背上。好在受过训练的骆驼比野生骆驼骑起来容易得多。

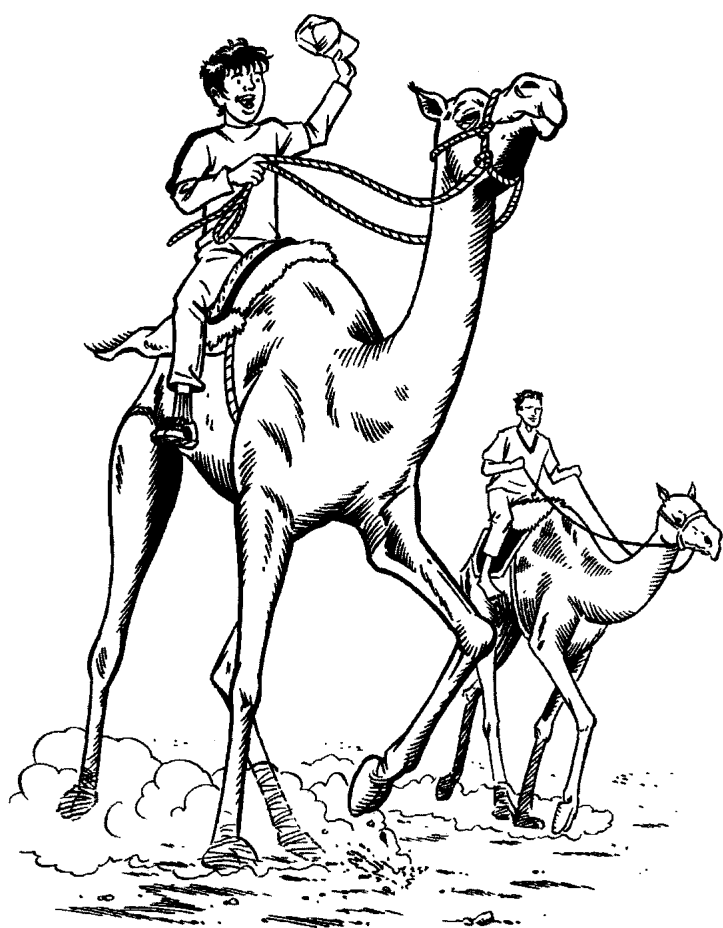
1. 牧驼人会让骆驼前膝弯曲并坐下。在你准备骑骆驼前，最好先请牧驼人将一只脚蹬在骆驼的前腿上，防止在你还没上去前骆驼忽然起身。

2. 先将一只脚踩在靠近你一侧的驼蹬里。一定是左脚踩左蹬，右脚踩右蹬，要不然你就是脸朝后倒骑骆驼了，那样会很尴尬哦。

3. 坐上驼鞍后迅速将另一只脚踩在驼蹬里坐稳。注意，骆驼起身时会先伸后腿，这时你的身体要向后倾，防止身体因惯性而往前扑；接着骆驼会弓起前腿站立，这时你的身体就要向前倾了。

好了，我们开始骑骆驼！

骑骆驼的感觉和骑马完全不同。骆驼奔跑起来后脚掌落



地的方式与马不同，它跑起来会左右摇晃，尤其在高速奔跑时，因而你需要掌握一些骑骆驼的技巧。

当骆驼奔跑时，请伸直你的膝盖，挺起胸，这样会帮助你坐稳。当骆驼全速奔跑时，你可以将一条腿搭在骆驼脖子上，这样会感觉舒服一些。祝你好运！

如何放好风筝

放风筝是一项传统的体育运动，已经有几千年的历史了。现在最为流行的方式之一就是所谓的“可操纵风筝”，或者称为“特技风筝”。这种特技需要用类似三角形的风筝来完成。一个风筝由两根线操控——放风筝的人需要一手拉一根线来控制它。

放飞你的风筝吧

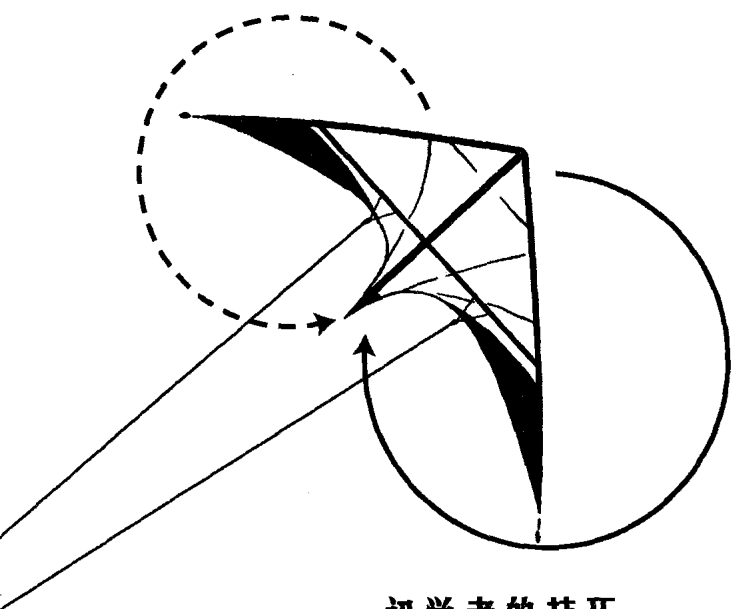
1. 首先，要保证风筝的两根线完全等长，每根线长 20 ~ 30 米。

2. 背对着风向站好，双手拉紧风筝线的把手。这时还需要一位协助者帮忙抓住风筝，拉直风筝线，让风筝离开地面。

3. 如果风足够大，你的协助者就能够把风筝放飞到空中；当风速不足时，你就需要急速向后跑几步，使劲晃动两只手带动风筝飞起来。

4. 当风筝起飞后，就需要你通过上下牵引风筝线来控制方向。如果想让风筝向右飞，就要向后拉动你右手中的风筝线；如果想让风筝向左飞，就要向后拉你左手中的风筝线。





初学者的技巧

让风筝按“8”字形飞是刚开始放风筝时的一种很好玩，也比较简单的方法，下面看看你该怎么做吧。

1. 向后拉动右手控制的风筝线，使风筝向右飞，然后慢慢调整两只手的前后位置。用右手调整风筝线，让它恢复到和左手中的那根一样的位置，接着拉动左手控制的风筝线，让风筝向左飞。

2. 用左手慢慢地调节风筝线，让它恢复到和右手中的那根一样的位置，这样不断重复，风筝就在空中划出了“8”字。

注意：要考虑到身边的其他人，因为被风筝砸到头可是非常疼的。还要记住，千万不能在雷雨天放风筝，当然也不能在电线旁边放风筝。

选择适合你的体育运动

如果你想专注于某项运动，并且想在这项运动中出类拔萃，最好在最终做出决定之前，尽可能多地尝试各种不同的运动。这样会开拓你的运动技巧，挖掘你的运动潜能，而且也会为你最感兴趣的运动打下良好的基础。

了解你的父母或亲戚，会对你发现自己的特长有帮助，因为你会继承他们的遗传基因。比如，你的爸爸擅长长跑，但短距离跑的速度不是很快，那你很可能也是耐力较好而爆发力不足。如果是这样，你可能更适合练习铁人三项赛或是马拉松。你的未来如何发展，这些都是很重要的决定因素，而且随着你慢慢长大，也会根据自己的特长去关注某些项目。

那些最棒的运动员们通常都有与众不同之处，这可能就是让他们脱颖而出的因素之一，比如说他们的肺活量也许比常人大得多。如果你喜欢自己从事的运动，而你在这方面又有特长，那你就有可能会做得很好——甚至成为这个领域的天才。或者你也可能在意想不到的方面发现自己的潜能，而这份潜能本来很可能被埋没。现在，你还处在长身体的阶段，很难预知将来的发展方向，所以不要太早把自己局限在某个项目上。也许你太早投入进去了，但过段时间后却发现自己对它不感兴趣了。如果做了很多尝试后，你最终确定了一项运动，你就可能会一直保持着对它的兴趣，甚至终生热爱它。

在棒球赛中击出本垒打

在棒球比赛中，本垒打是你将对方来球击出后，不间断跑垒，经过 1，2，3 垒回到本垒得分的一种进攻方法。击出本垒打是每一个年轻垒球手的梦想：倾听垒球撞击球棒时发出的声响，凝望垒球高高地飞离场地……

想要梦想成真你先要学会如何击球，好了，看看该怎么做吧。

1. 两只手握住球棒，比较有力的那只手放在上面，用你的手指和手掌紧紧地握住球棒的球柄。



2. 侧身面对投球手站好，膝盖弯曲，两脚分开，稍比肩膀宽一点儿，做好击球准备。要慢慢把重心放到后脚上，这样方便你转动身体。

3. 双手握紧球棒，将球棒向后举到头顶的高度，双臂与身体之间保持一定距离。

4. 当投球手掷出球时，你要通过前脚的移动来控制身体的转向，寻找球的方向。保持上半身和头部不晃动，眼睛准确地盯住球。

5. 球已经到达你的击打范围了，挥棒击打它。要控制你的旋转程度，握紧球棒，挥棒的力量会带动着你的身体一起转动，用力击球。

让球飞出场地吧

根据棒球场的面积计算，你要将球击出 100 米以上——让它远远飞离球场或者至少要让它离外场手足够远，这样你才有机会跑完四个垒。所以击出一个本垒打是多么不容易呀！你要更加用力，速度要更快。你还需要找到自己觉得最舒服的位置击打来球，找到这个位置后你的击球动作也会更有力。试试下面的技巧吧。

1. 当投球手投出球后，要目不转睛地盯着球。挥击时，双手紧握球棒，前肘离身，小臂拉平，后肘不宜过于贴身。当你击球时，把重心从后脚转到前脚，以此来带动身体的旋转。

2. 在旋转过程中，要利用惯性增大球棒的击球力度。这样，在击中球的瞬间你的发力状态才是最佳的。

3. 快速有力地挥动球棒，尽可能远地将球击出。击完球后，立刻向 1 垒方向冲去。

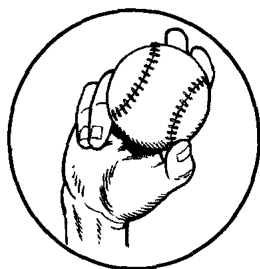
小贴士：当你掌握了快速有力的击球方法后，就试着通过侧击球来使球飞得更远吧。侧击的意思就是要击中球中心偏下的位置，这样可以让球急速旋转着往上、往前飞，球会飞得更高，远远地离开人们的视线。

在棒球赛中扔出弧线球

在棒球比赛中，弧线球是投球手的杀手锏。对击球手来讲，弧线球看似寻常，但它却会在飞行过程中突然转向，让击球者完全打空。

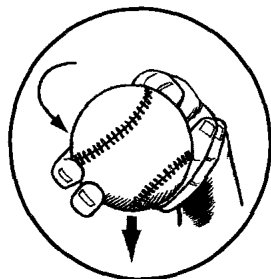
好球！

能否掷出弧线球完全取决于投球手能否运用正确的方法握球。这种握球的方式会让球获得一个旋转的力量，使球向左旋转（如果你是用左手掷球，球就会向右旋转）。先看看你该怎么做吧。



1. 用你的食指、中指和拇指握紧球，其他两个手指贴在另一边。把球固定在这个空间里，向左后方向倾斜你的手腕（如果你是用左手，就是向右后方向）。

2. 当你掷球时，轻轻向下转动手腕，



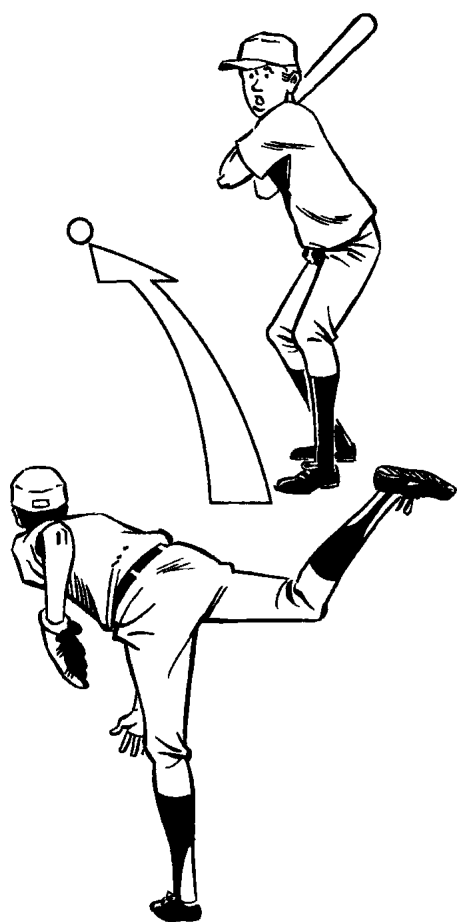
如图所示，这时球表面的缝合线与空气的摩擦会增加，从而使球旋转。



3. 要用你的手腕和肘部的力量完成掷球动作，如果不是这样，球很可能会“悬浮”在空中，飘向击球手的方向，而不会做弧线运动。

4. 记住，掷出去的球必须达到好球区，大约在击球手的膝盖和胸部之间。

小贴士： 掷出一个弧线球需要用你的手腕和肘部施加力量，所以刚开始练习时最好使用一个比较轻的球，这很关键，比如网球。当你练习了几个星期后，手腕和肘部的力量得到了加强，这时再换成真正的棒球吧。



在观众席制造 墨西哥人浪

“墨西哥人浪”在 20 世纪 70 年代开始出现，在 1986 年的墨西哥世界杯足球赛上盛行开来。人浪看起来就像在观众席中滚动的巨大波浪，几千名观众挥舞着手臂站起来，又坐下，循环往复。很显然，你一个人是不可能制造出人浪的。

一项调查指出，大约 30 个人可以制造一个墨西哥人浪，所以你需要有 29 个人和你一起起身制造“浪花”。最好把他们安排在你的左边，这样你们就可以在观众席中形成一个顺时针滚动的人浪。如果你有足够多的朋友和家人，就将大家召集在一起，以你作为人浪的起点，让大家配合起来制造人浪。为他们提供一些饮料、爆米花、糖果，邀请他们一起来参加吧。



赢得铁人三项赛的胜利

在一场铁人三项赛中，你必须要有足够的精力来完成规定距离内的游泳、自行车和长跑。在这项比赛中，你不但要很努力地完成每个单项，而且能否赢得胜利的关键还在于做好每个项目之间的转换。T1 表示第一换项，是由游泳换到自行车，T2 表示第二换项，是由自行车换到长跑。

比赛之前，组织者会为你规定一个特定的区域来完成转换过程。在紧张的比赛过程中，为了不浪费宝贵的比赛时间，运动员换项所用的时间至关重要。如果通过练习，你能用超级快的速度上下自行车，就可以在 T1 和 T2 中赢得宝贵的时间。

来，上车吧

在 T1 中，你需要戴好头盔，穿上运动鞋，把自行车推到指定的起始线，迅速地上车。尽管这时你的身上还在不停

