



大学生体育知识

邓越 王福兴

赵强 胡红

学生体育知识

赵 强 胡 红
邓 越 王福兴

电子科技大学出版社

• 1991 •

内 容 简 介

《大学生体育知识》针对青少年，尤其是大学生进行体育锻炼的特点和了解体育知识的需要，对十几个体育项目的基本常识进行了简明易懂的介绍。为了便于大家更好地进行健身锻炼，本书推荐给你几种简单有效的锻炼方法，并回答了青少年在运动中经常会遇到的一些问题。一册在手，将使你受益匪浅。

大 学 生 体 育 知 识

赵 强 胡 红 邓 越 王福兴

*

电子科技大学出版社出版
(中国成都建设北路二段五号)

眉山县印刷厂印刷
四川省新华书店经销

*

开本：787×1092 1/32 印张：9.6875 版面字数：

版次：1991年8月第一版 印次：1991年8月

印数 1—6000册

中国标准书号：ISBN 7-81016-294-1/G·

(7452·90) 定价：3.70元

编 者 的 话

记得一位名人曾经说过这么一句话：“实践的呼声是科学所在。”这话是很有见地的。随着学校体育的蓬勃发
多大学生（包括中小學生）参与体育活动的积极性日
。他们十分关心自身的体育文化修养，时常向我们提
问题，渴望得到回答并提供有关参考教材。为此，我
这本《大学生体育知识》，以满足广大学生对体育知识
。在编写的过程中，我们针对青少年学生的特点以问
介绍了十多个体育项目的基本常识和体育健身知识。
内容方面，力求做到通俗易懂、生动活泼、深入浅
知识性、趣味性、科学性和时代感于一体。目前适合
的体育知识读物很少，但愿此书能成为大学生（包括
主）和广大体育教师的密友、顾问、老师、资料库、
和智囊团，成为大学生向周围人们传播体育知识的

于学识简陋，本书疵谬之处在所难免，敬希读者惠予
E。

：

重庆大学体育系 赵 强 王福兴 陈翠然
重庆建工学院 胡 红 邓 越

目 录

体坛纵横

- 各国为何都争当奥运会主办国 (1)
- 每届奥运会举行几天 (1)
- 具备怎样的资格才能参加奥运会 (2)
- 奥运会为什么不允许职业选手参赛 (2)
- 冬季奥运会和夏季奥运会有何不同 (3)
- 奥运会的“五环旗”代表什么意思 (4)
- 金质“奥林匹克勋章”的得主都是什么人 (4)
- 亚运会新设项目需具备哪些条件 (5)
- 世界球类运动有多少 (5)
- “打破”与“超过”世界纪录有何区别 (5)
- 体操比赛为何有并列冠军就没有亚军 (6)
- 得了金牌为什么不一定是冠军 (6)
- 什么样的冠军才可以称为世界冠军 (7)
- 为何有的项目只设“最好成绩”而无世界纪录 (7)
- 何谓“全能冠军” (8)
- 什么是“超级明星赛” (9)

“体育王国”知多少	(10)
体育比赛为什么要禁止使用兴奋剂	(10)
名称五花八门的锦标赛、邀请赛是怎么回事	(11)
什么是体育运动中的“黑马”	(13)
荧屏上的“R”是何意思	(13)
谁给裁判亮“黄牌”	(13)
赛场上运动员喝的是什么饮料	(15)
比赛中为何有的运动员爱大吼一声	(16)
运动员为什么会怯场	(16)
运动员的发型有什么讲究	(17)
为什么有的运动员赛前要听音乐	(18)
运动场为何都是南北向	(19)
“铁人三项赛”指的是什么	(20)
女子健美比赛为什么要穿“三点式”	(20)
健美运动员的皮肤为何油光闪闪	(21)
跳高鞋为什么只卖单只的	(21)
为什么说有的举重冠军是“称出来的”	(22)
塑胶跑道好在哪里	(22)
最大的运动场知多少	(23)
跳水比赛中出现的一连串数字代表什么	(24)
我国首次夺得奥运金牌的功臣都是谁	(25)
我国体协知多少	(25)
我国体育训练基地有哪些	(26)
我国女子比赛成绩为何大多比男子好	(26)
我国为什么要恢复拳击运动	(27)
我国为何没有参加世界马术比赛	(28)

体育单项常识

足 球

- 为什么称足球是“世界第一运动” (29)
- 世界级足球比赛有多少 (30)
- 举办世界杯足球赛要花多少钱 (30)
- 我国能不能举办世界杯足球赛 (31)
- 世界足球锦标赛为什么改称为世界杯赛 (33)
- 为什么不称马拉多纳为球王 (35)
- 为什么10号球衣的魅力那么大 (36)
- “足球先生”是一种什么称号 (37)
- 当代球星的技艺高在哪里 (38)
- 世界杯的“最佳射手”为何没有贝利和马拉多纳 (40)
- 为什么客场比赛输球多 (41)
- 国外是怎样发现足球明星的 (42)
- 为什么足球在美国发展缓慢 (43)
- 英国为何有4支球队参加世界杯外围赛 (44)
- 什么样的运动员才能成为足球健将 (44)
- 国内的甲级联赛和足协杯赛的水平孰高孰低 (45)
- 什么样的足球队才称得上优秀足球队 (45)
- 著名球星为何也会罚不进点球 (47)
- 足球裁判为什么总是身着黑色服装 (48)
- 什么叫“双A级裁判” (49)
- 什么样的裁判才算是高水平 (49)
- 你懂得足球裁判的手势吗 (50)
- 为什么有时队员犯规裁判却不判 (50)

危险动作“危险”在哪里	(51)
判罚“越位”的3个条件是什么	(52)
裁判员和巡边员如何分工配合	(53)
有时巡边员一再摇旗，为何裁判员不判罚	(54)
是否所有的手臂触球都要被判为手球犯规	(54)
什么叫“清道夫”	(55)
为什么把直接任意球叫“一脚球”	(55)
排“人墙”有什么门道	(56)
足球比赛为什么裁判亮黄牌多，红牌少	(57)
为什么守门员拿球后不能连走4步	(58)
运动员受伤后，医生给他喷的是什么药	(58)
足球袜在比赛中有什么用	(59)
守门员鱼跃扑球为什么不会摔伤	(60)
守门员为什么要戴手套	(61)
足球场不铺草坪行不行	(61)
足球比赛为什么要穿“钉鞋”	(62)
足球邀请赛是怎么回事	(63)
足球的“十最”知是谁	(64)
国际足联的机构有多少	(65)
历届世界杯足球赛冠军属谁	(65)
“费厄泼赖奖”是一项什么奖	(66)
“贝利杯赛”是怎么回事	(67)
历届世界杯上，亚洲哪支球队战绩最佳	(67)
世界足坛7名杰出英雄指的是谁	(68)
首次国际足球比赛是何时举行的	(69)
当今足坛最流行的技术风格是哪两种	(70)

- 足球的“三次革命”是怎么回事 (71)
- 世界足坛“四大流派”的代表都是谁 (73)
- 足球比赛是怎样走上正规化的 (74)
- “贝贝杯”、“萌芽杯”、“幼苗杯”、“希望杯”有何不同 (76)
- “金球奖”和“金鞋奖”有什么不同 (76)
- “越位”规则是什么时候产生的 (77)
- 罚“点球”的来历是怎样的 (78)
- 守门员是何时获得可用手触球的“特权”的 (78)
- 一场足球赛，真正用于踢球的时间究竟有多少 (79)
- 用头顶球会不会损伤脑子 (79)
- 为什么足球场一般都附设在田径场内 (80)
- 足球场上的线、区、点、圈、弧各有何用处 (81)
- 掷界外球时怎样算犯规 (83)
- 踢角球、球门球和罚球时都必须向前踢吗 (84)
- 什么是“合理冲撞” (84)
- 把球踢进本方的球门算不算失一球 (85)
- 掷界外球时直接把球扔进球门算胜一球吗 (86)
- 罚点球未进时，怎样的补射才算有效进球 (86)
- 足球比赛时怎样请求换人 (87)
- 踢球技术中哪种踢法最佳，哪种最远 (88)
- 顶球时为什么不能闭眼缩脖 (89)
- 为何足球运动员奔跑步幅没田径运动员大 (89)
- 常见“阵形”优劣论 (90)
- 发角球是长传好还是短传好 (92)

篮

球

- 什么资格才有权参加世界篮球锦标赛 (93)

重大的国际篮球比赛有哪些	(94)
何谓国际篮坛“三强”	(94)
当今世界女篮的“五虎上将”是谁	(94)
罚球时神投手为何也会失手	(95)
篮球队为什么没有1、2、3号队员	(95)
美国篮球长期称雄的“秘密”何在	(96)
为什么美国篮球队中黑人选手特别多	(98)
美国职业篮球队员为何可穿1、2、3号球衣	(99)
篮球比赛的新旧规则有什么不同	(99)
修改后的篮球场“新”在哪里	(100)
篮球比赛的几个时间限制是怎么回事	(100)
篮球有哪些“犯规”的规定	(101)
何谓“选择权”	(101)
篮球比赛怎样叫“暂停”	(102)
“技术犯规”和“侵人犯规”有何不同	(102)
“中立区域”有何作用	(102)
篮球技术分几类	(103)
世界篮坛的一代骄子是谁	(103)
篮球场上的五最	(104)
篮球裁判打的手势代表什么意思	(104)
排 球	
看排球的“门道”有哪些	(105)
男女排球比赛用的网是否一般高	(106)
排球比赛的“换人”有什么规定	(107)
排球裁判是怎样分工的	(107)
排球比赛中的红、黄牌和足球有何不同	(107)

排球裁判打的手势各代表什么意思	(108)
排球队员怎样站位	(108)
世界杯排球赛为何总在日本举行	(109)
“三连冠”的宝座都被谁坐过	(109)
为何称中国女排为“五连冠”	(109)
为何当今美国女排没有7号	(109)
“魔鬼大松”的绰号是怎么来的	(110)
排球比赛运动员为什么要打手势和暗号	(110)
国际大型比赛入场式有哪些要求	(111)
比赛中的基本规则有哪些	(112)
排球比赛中有哪几种阵容配备	(113)
什么叫“中一二”、“边一二”进攻阵形	(113)
为什么主攻手轮到后排时常被换下场	(114)
什么叫“钉子球”	(114)
我国女排首获世界杯冠军的12位姑娘是谁	(114)
中国女排历届主教练都是谁	(115)
“双快一游动”是谁最先使用的	(115)
侯玉珠的发球“刁”在何处	(115)
我国男女排球都创了哪些战术	(116)
“机会球”指的是什么	(117)
“网上优势”指的是什么	(117)
“发球找人”有什么威力	(118)
为何排球赛中会出现“让球”、“抢球”现象	(119)
你能看出“持球”和“连击”吗	(119)
乒 乓 球	
国际乒联为什么总在球拍上做“文章”	(120)

奥运会为什么不设乒乓球团体赛	(121)
高抛发球是谁最先使用的	(122)
摘取过世乒赛单打桂冠的我国选手有哪些	(123)
“中国乒坛三英”指的是谁	(123)
世乒赛7个奖杯的名称叫什么	(124)
世乒赛单项比赛的第3名为何总是并列的	(124)
奥运会的乒乓球选手是怎样产生的	(124)
乒乓球裁判打的手势是什么意思	(125)
什么是“种子选手”	(125)
放高球有什么学问	(126)
你听说过乒坛还有个“约拉奖”吗	(126)
擦边球都是好球吗	(127)
打乒乓球是直拍好还是横拍好	(127)
打乒乓球是高个儿好还是矮个儿好	(128)
乒乓球双打怎样配对	(128)
什么情况判“拦击”	(129)
乒乓球运动员为何不穿浅色衣服	(129)
直拍选手用球拍反面扣杀行不行	(130)
“追身球”好在哪儿	(130)
往外国派教练会不会教会徒弟饿死师傅	(130)
乒乓球运动员为何要在球台上旋转选球	(131)
比赛中球坏了应算谁得分	(132)
为什么国内冠军队不能代表国家队比赛	(132)
乒乓球的打法分几种	(133)
乒乓球团体赛是怎样排阵的	(134)

羽 毛 球

- 羽毛球运动是怎样兴起的 (135)
- 何谓“汤姆斯杯”和“尤伯杯” (136)
- 被誉为世界羽坛奇迹的是什么 (137)
- 世界一流水平的羽毛球比赛有几种 (138)
- 印尼羽毛球选手为何大多有一个中国名字 (138)
- 当代羽毛球战术打法有几种 (139)
- 羽毛球双打的发球有什么特殊规定 (140)
- 羽毛球团体赛有哪些形式 (141)
- 为何羽毛球比赛有时会出现18:13的比分 (141)
- 羽毛球比赛为什么要禁止发旋转球 (142)

网 球

- 网球比赛的“大满贯”是什么意思 (142)
- 网球运动员为什么都喜欢穿白色服装 (143)
- 网球比赛的发球和羽毛球有什么不同 (143)
- 是谁实现了中国在亚洲网球史上“零的突破” (143)
- 我国网球运动的水平为什么提高不快 (144)
- 世界高水平的网球大赛有哪些 (144)
- 温布尔顿、戴维斯杯网球赛是怎么回事 (145)

橄 榄 球

- 美式橄榄球和英式橄榄球有何异同 (146)
- 橄榄球比赛中,运动员为何时而扭作一团 (147)
- 橄榄球为什么又叫美式足球 (147)

高 尔 夫 球

- 世界上高尔夫球的强国有哪些 (148)
- 高尔夫球比赛怎样决胜负 (149)

我国的高尔夫球水平为什么不高	(149)
你听说过会发声音的高尔夫球吗	(150)
垒球和棒球	
何谓垒球比赛中的“佩寄制”	(150)
什么叫“安打”、“本垒打”、“牺牲打”	(151)
棒球和垒球有什么区别	(152)
棒球比赛中队员占位的名称都叫什么	(153)
世界棒、垒球的强国有哪些	(153)
水 球	
水球为什么又叫“水上足球”	(154)
水球场上的红、黄、白小旗代表什么意思	(155)
水球的国际比赛有哪些	(155)
我国水球水平属于哪一个档次	(155)
水球比赛有什么特殊要求	(156)
当水球运动员需要具备什么条件	(156)
水球比赛场地有多大	(157)
曲 棍 球	
曲棍球比赛有哪些特殊规定	(157)
我国曲棍球在世界上处于什么地位	(158)
田 径	
田径运动有哪些项目	(159)
径赛跑道有何规定	(159)
为何有的赛跑项目分道跑, 有的却不分	(159)
怎样才能跑得快	(161)
为什么赛跑到了终点还要慢跑一段	(161)
跑得快的人就一定跳得远吗	(162)

什么是长跑中的“极点”现象	(162)
为什么有人在跑步时感到肚子痛	(164)
长跑时怎样呼吸	(165)
为什么径赛规则规定不准其他人带运动员跑	(165)
运动会上裁判员手中的小旗有什么作用	(166)
“极限”是否存在	(166)
最佳投掷出手角度是多少	(167)
快跑时是否需要“咬紧牙关”	(168)
跳高选手过杆离开沙坑后横杆落下应怎样裁判	(168)
长跑的时候身体为什么要前倾	(169)
长跑的步幅越大越好吗	(169)
怎样筹备组织一个小型田径运动会	(170)
铅球“达标”的“窍门”	(171)

游 泳

游泳时耳朵进水怎么办	(172)
为什么饭后不宜马上游泳	(173)
为什么游泳时必须用嘴吸气	(173)
游泳后眼红是怎么回事	(174)
怎样避免日光灼伤	(174)
游泳时怎样防治抽筋	(174)
为何有时游泳时嘴唇会发青	(175)
剧烈运动后为什么不能立即游泳	(176)
怎样熟悉水性	(177)
游泳赛的出发规则同田径起跑规则有何区别	(178)

体 操

世界性的体操比赛有哪些	(179)
-------------	-------

我国参加奥运会体操比赛的成绩如何	(179)
我国有哪些体操选手的动作被国际体联命名	(179)
体操比赛有哪几种形式	(180)
怎样判定体操比赛的名次	(180)
体操比赛的得分是怎样评出来的	(181)
技巧比赛有多少项目	(181)
如何判定技巧比赛的名次	(182)
艺术体操比赛的名次是怎样确定的	(182)

体育健身知识

体育锻炼为什么能增强体质	(183)
体育锻炼为什么能延缓人的衰老	(187)
大学生怎样进行自我健身锻炼	(189)
大学生最佳健美膳食设计	(191)
睡眠与健康	(192)
生活习惯与健康长寿	(194)
什么是运动量	(195)
身高与体重	(196)
什么是身体素质	(199)
自我身体素质的测试	(199)
如何使锻炼成为一种乐趣	(200)
健身跑的“六看三查”自我监督法	(202)
睡懒觉不利于健康	(203)
为什么运动能提高人的抗病能力	(204)
最佳记忆来自体育锻炼	(205)
一天中在什么时间进行锻炼好	(208)

早晨锻炼有害吗	(208)
如何安排锻炼才有利于学习	(210)
早饭和早锻炼怎样安排好	(212)
体育锻炼后多长时间吃饭好	(212)
为什么有人早晨锻炼后上午想睡觉	(213)
怎样制定业余体育锻炼计划	(214)
下雨天怎样坚持体育锻炼	(214)
运动成瘾症	(215)
最有利于增强体质的锻炼	(216)
科学确定运动负荷的方法	(219)
腰臀比——检测健康的新指标	(220)
落枕的简易疗法	(221)
常见外伤的处理	(222)
怎样才能安然入睡	(223)
哪一类肥胖者应注意减肥	(224)
怎样的身材才称得上健美	(225)
随时随地可进行的伸展锻炼	(226)
久坐多祸害, 锻炼可预防	(227)
怎样将健身锻炼融入日常生活之中	(229)
关于健身锻炼的几种习惯说法的对与错	(230)
运动前怎样做准备活动	(232)
青春发育期进行体育锻炼应注意什么	(233)
女大学生怎样选择运动项目	(234)
月经期能否进行体育锻炼	(235)
因运动而使月经推迟是否有害	(236)
在体育锻炼中怎样呼吸才合理	(238)