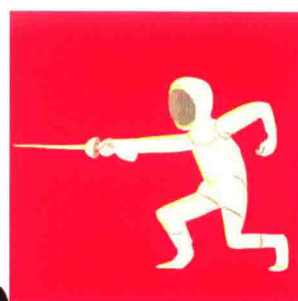
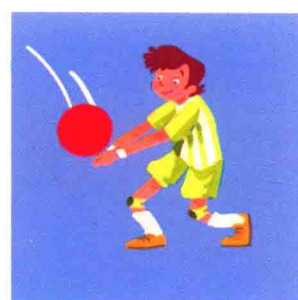
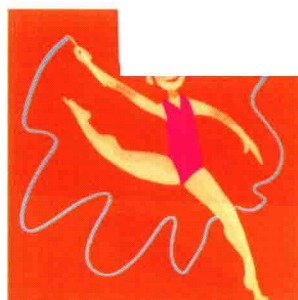
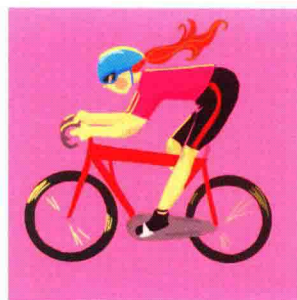


儿童运动

大百科



〔意〕阿尔贝托·贝尔托拉齐 / 著
〔意〕埃丽卡·德皮耶里 / 绘 杨宇彬 / 译



儿童运动 大百科

[意] 阿尔贝托·贝尔托拉齐 / 著
[意] 埃丽卡·德皮耶里 / 绘 杨宇彬 / 译

Alberto Bertolazzi

阿尔贝托·贝尔托拉齐

作者以记者这份职业开始了他的写作生涯——他先是为广播电台供稿，然后通过出版社合作，开始为旅游杂志供稿，曾任意大利《今日新闻》主编。

作为一名作者，阿尔贝托的作品涉及教育和体育推广，同时也推出了许多普及历史、自然和艺术知识的作品。

他的第一本关于体育普及的书籍是2011年出版的《橄榄球拯救世界》。作者本人也是体育运动的积极参与者，他在田径、足球、橄榄球等项目中均达到竞技水平，同时对网球、游泳、潜水等项目也有丰富的运动经验。他曾担任潜水教练、业余足球俱乐部主席以及少年足球和橄榄球队的教练。

作者和 NuiNui 出版社合作出版了多本为儿童准备的体育普及读物，其中《儿童运动大百科》和《儿童足球大百科》倍受欢迎。



Original Titles:

Gli Sport spiegati ai bambini

Text: Alberto Bertolazzi

Illustrator: Erika De Pieri

© Copyright 2017 Snake SA, Switzerland—World Rights

Published by Snake SA, Switzerland with the brand NuiNui

© Copyright of this edition: China Youth Press

This simplified Chinese translation edition arranged through COPYRIGHT AGENCY OF CHINA

法律声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由 Snake SA 授权中国青年出版社独家出版发行。未经 Snake SA 和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社

010-65233456 65212870

010-50856028

http://www.shdf.gov.cn

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

儿童运动大百科 / (意) 阿尔贝托·贝尔托拉齐著；

(意) 埃丽卡·德皮耶里绘；杨宇彬译。—北京：中国青年出版社，2018.3

书名原文：Sport for Kids

ISBN 978-7-5153-4513-0

I. ①儿… II. ①阿… ②埃… ③杨… III. ①体育运动—儿童读物

IV. ①G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 033713 号

版权登记号：01-2017-4804

儿童运动大百科

[意] 阿尔贝托·贝尔托拉齐 / 著

[意] 埃丽卡·德皮耶里 / 绘

杨宇彬 / 译

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电话：(010) 50856188 / 50856199

传真：(010) 50856111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：杨昕宇

责任编辑：张军

营销编辑：王莉莉

封面设计：邱宏

印刷：鹤山雅图仕印刷有限公司

开本：965×635 1/8

印张：11

字数：240 千字

版次：2018 年 5 月北京第 1 版

印次：2018 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-4513-0

定价：68.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 50856188 / 50856199

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：http://www.cypmedia.com

Summary



足球 p. 6



自行车 p. 54



篮球 p. 14



滑雪 p. 58



田径 p. 20



体操 p. 64



排球 p. 28



击剑 p. 70



英式橄榄球 ... p. 36



武术 p. 74



游泳 p. 42



手球 p. 78



网球 p. 50



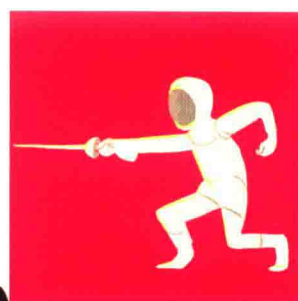
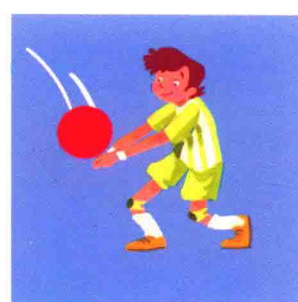
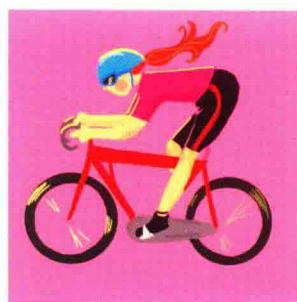
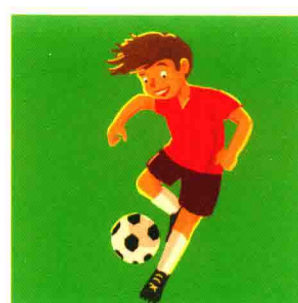
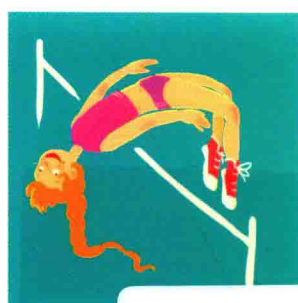
帆船和冲浪 ... p. 82

儿童运动

大百科



[意] 阿尔贝托·贝尔托拉齐 / 著
[意] 埃丽卡·德皮耶里 / 绘 杨宇彬 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

中青幼书



足球 篮球
 田径 排球
 橄榄球 沙滩排球
 游泳 跳水
 水球 网球
 自行车 滑雪 单板滑雪
 体操
 击剑
 武术
 手球 帆船
 冲浪 帆板



发现最适合你的运动项目!

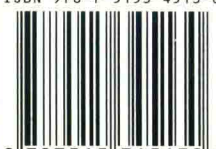
这是一本色彩丰富、造型生动的插图画册，可以帮助孩子和家长选择最适合自己的运动项目。

本书简单明了且生动有趣地介绍了各主要运动项目的比赛规则、基础技术动作以及许多有用的训练方法，让每一项运动都成为充满乐趣的游戏。



上架建议
体育运动 / 儿童读物

ISBN 978-7-5153-4513-0



9 787515 345130 >



扫码关注
中青幼狮微信公众账号

定价: 68.00元



绿色印刷产品

儿童运动 大百科

[意] 阿尔贝托·贝尔托拉齐 / 著
[意] 埃丽卡·德皮耶里 / 绘 杨宇彬 / 译



感谢以下对本书

做出贡献的合作者

- 乔瓦尼·斯卡利亚，少年足球队教练员。
- 马尔科·克雷斯皮，篮球教练员、记者、电视比赛评论员。
- 伊丽莎白·泽尔比诺，田径运动教练。
- 保拉·迪卡洛，意大利排球甲级联赛运动员。
- 安德烈斯·培尼亚，少年橄榄球队教练。
- 保罗·普拉特，游泳冠军。
- 尼科洛·龙多尼，网球冠军。
- 詹保罗·奥兰多教授，意大利自行车协会成员。
- 达妮埃莱·罗兰丁，意大利Antagnood滑雪学校教练、高山滑雪教练。
- 维托里奥·马苏奇教授，意大利“安德烈亚·马苏奇”体操爱好者协会（意大利体操甲级联赛队）会长。
- 马尔科·巴尔贝里斯，意大利“ASD自由韦尔切利”体操会成员（意大利体操甲级联赛）。
- 贾恩卡洛·托兰，击剑大师。
- 阿尔奇德·阿勒曼迪，柔道黑带三段，意大利体育教育协会教练，意大利联邦体育会教练，Yanggi柔道俱乐部副主席。
- 贾科莫·费拉里教授，柔道黑带三段，意大利体育教育协会教练，意大利联邦体育会教练，Yanggi柔道俱乐部主席。
- 阿德里安娜·费雷罗，少年手球队教练。
- 黛安娜·贝尔蒂内蒂和马里奥·毛兰迪，意大利撒丁岛Carloforte冲浪学校教练。



Summary



足球 p. 6



自行车 p. 54



篮球 p. 14



滑雪 p. 58



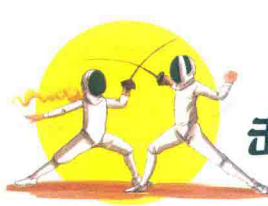
田径 p. 20



体操 p. 64



排球 p. 28



击剑 p. 70



英式橄榄球 ... p. 36



武术 p. 74



游泳 p. 42



手球 p. 78



网球 p. 50



帆船和冲浪 ... p. 82

足球

Football

进球多的一队获胜

把球踢进
对方球门里
就能进球得分



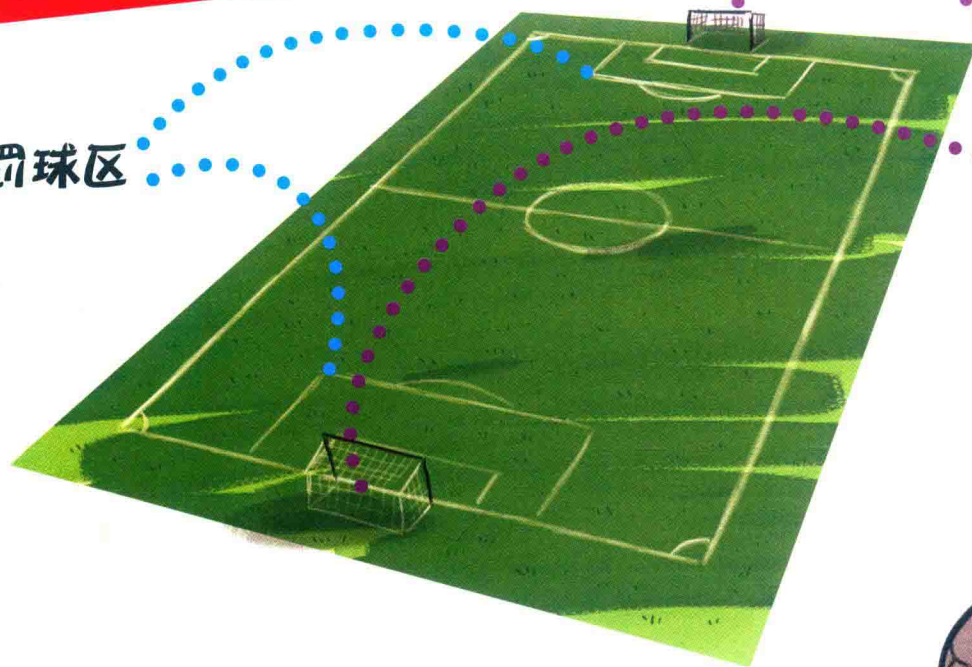
每场足球比赛在两支各11名场上球员组成的队伍间进行



不能用手触球!

罚球区

球门



运动装备



足球比赛 在一块长90至120米，宽45至90米的长方形场地上进行。

球场从中间分为两个半场，每个半场的底线处各设有一个球门。

球门宽7.32米，高2.44米，并设有球网。两个球门前都各划有一个长方形区域，称为罚球区。罚球区长40.32米，宽16.50米。比赛用的足球以皮革或人工合成材料制成，周长在68至70厘米之间，重量在410至450克之间。

只需要一个足球
和一双合适的球鞋
就可以开始享受足球了。

比赛目标

比赛的目标是把球踢入对方球门从而得分。在比赛时间内进球多的一队获胜。

比赛时长

整场比赛分为上下半场，每场各45分钟（少年队的比赛时间会稍微短一些）。在上下半场之间安排有15分钟的中场休息时间。

什么时候算是失去控球权？

当控球一方因犯规、传球失误被对方抢断，或直接将球触碰出边线时，就会失去控球权。

哪条规则最难懂？

比赛人数

每场足球比赛在两支球队间进行，每支球队由11名上场球员和1-2名替补队员组成。

谁来维持比赛秩序？

比赛秩序由场上的一名主裁判和场下的数名助理裁判维持。主裁判使用一枚哨子和红黄两张罚牌（黄牌意味着警告，红牌意味着驱逐离场）对比赛进行判罚，而两名边裁则各使用一面小旗子。

足球运动里最难懂的规则应该算是“越位”了。在对方半场内，当队友传球时，如果一名球员和对方球门之间的对方球员人数少于两人，那么这名球员就算是处于越位位置。



如何触球？

我们可以用脚、腿、胸部或头部触球，但是绝对不能用手或手臂触球，否则就会被算作犯规。守门员是球场上唯一可以用手触球的球员（仅在己方罚球区内）。

职业比赛中的裁判员

在职业足球比赛里一名裁判员是远远不够的——正式比赛中一共会设置六名裁判员。

➔ **主裁判一名**，他/她在场内跑动，负责对比赛做最终的判决。

➔ **助理裁判两名**，分别位于球场两侧的边线外，并通过无线耳麦与主裁判进行交流。

➔ **底线裁判两名**，分别位于球场两端的球门线后，他们也通过无线耳麦与主裁判进行交流。

➔ **第四官员一名**，负责观察电视转播画面并通过无线耳麦为主裁判的判罚提供协助。



都有哪些场上位置?



在足球运动里的球员场上位置通常分为以下四个大类:

1

门将

负责保卫己方的球门不被攻破。

2

后卫

后卫分为边后卫和中后卫两类。他们的主要任务是防守己方半场，阻止并瓦解对方的进攻，破坏对方的射门。

3

中场

中场球员可以分为防守型和进攻型两种，也就是通常所说的前腰和后腰。中场球员的任务是组织发起进攻，为己方前锋传球创造破门的机会。同时又承担着在中场拦截、瓦解对方进攻的职能。

4

前锋

前锋可分为中锋和边锋。中锋主要负责从中路发起进攻，创造破门得分的机会。边锋则从两翼发起进攻，牵动对方的防守，为中锋传球创造射门机会。



足球术语

乌龙球

把球踢进己方球门而让对方得分。

角球

当防守方把球踢出己方底线时，进攻方从该底线角落处发出的球。

任意球

当裁判判罚一方犯规时，另一方发出的球。

点球

当裁判判罚一方在己方罚球区内犯规时，另一方可以在无人墙阻挡的情况下在点球点位置直接射门。

传中球

从球场边路传到球场中路的长传球。

盘带

通过不断触球和做出假动作的组合动作进行过人或者护球。

指挥官

球队中负责组织、调度比赛的球员，也被称为“场上教练”。

停球

把来球停到自己控制范围内

抢断

把球从对方脚下抢过来。

穿裆球

通过把球从对方两腿间推过从而形成过人。

防守反击

由防守转换为进攻的过程。



犯规行为



在踢足球的时候
有些事情是绝对
不能做的：

蹬踏

踩踏、蹬踹对方
球员。

肘击

用肘部攻击对方球员。



手球

用手或手臂触球（除了在球出边线后重新发球时
可以用手；另外守门员可以在己方罚球区内用手
或手臂触球）。

违规踢球

在裁判鸣哨暂停比赛后
仍大脚把球踢远。

侮辱

辱骂或恐吓对方
球员或裁判。



超员

一方场上有多于11名
球员（这时裁判可以
暂停比赛）。



擅自入场/退场

在没有得到裁判允许
的情况下进入或退出
球场。



假摔

虽然很多球员会这样做，但是
如果裁判看到了，他/她会对
假摔的球员发出黄牌警告。

基础训练项目

带球练习

把10个训练桩摆成一排，用脚控球绕桩呈“S”形前进。先使用右脚的外脚背和内脚背进行练习，然后换成用左脚进行练习。

射门和传球练习

找一面墙，相距4米远把球向墙壁踢出，适当发力以使球弹回脚下。在此过程中尝试一脚出球（接球时直接把球踢回）以及左右脚交替练习。踢球时可以用上脚内侧、外侧或正脚背。

头球练习

两人一组保持三米左右的距离面对面站立，一人用手把球抛至另一人头顶处，接球者尽量跳高并用头把球顶回去。



停球和传球练习

两人相隔五米距离（熟练以后可以扩大为十米）站立，并互相以地面球或高空球的方式进行传球。接球的一方要尝试把球停在自己身边半米范围内。



两人相隔五米距离，一方用手把球抛给另一方（贴地球或是高空球交替进行），接球球员则要用一只脚把球停下来，然后用另一只脚将球传回去。

颠球练习

一开始的时候使用自己的惯用脚进行颠球，尽量保持皮球不落地。在熟练后换用自己的非惯用脚。最后尝试双脚交替颠球并尝试不断提高颠球的次数。



守门员训练

两人相隔五米站立，一方用手交替抛出高空球、低空球和贴地球，另一方用手接住。熟练后可逐渐加快抛球速度，并抛至距接球者更远的地方以增加难度。



两人相隔五米站立，一方用脚交替踢出低空球和贴地球，另一方用手把球接住并抛回给踢球方。