



全民健身项目指导用书

垂钓

Chuidiao

主编 庄惠惠

周颖

审订 苍欣欣



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

垂钓

Chuidiao

主编 庄惠惠 周 颖
审订 苍欣欣



吉林出版集团有限责任公司

垂钓 / 庄惠惠, 周颖主编. -- 2 版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2322-0

I. ①垂… II. ①庄… ②周… III. ①钓鱼(文娱活动)—基本知识 IV. ①G897

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028324 号

策 划 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

全民健身项目指导用书

垂 钓

Chuidiao

主编 庄惠惠 周 颖 审订 苍欣欣

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640mm × 960mm 1/16

印张 8.0

字数 30 千

书号 ISBN 978-7-5463-2322-0

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

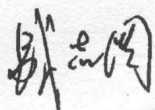
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

垂 钓

主 编 庄惠惠 周 颖

编 者 邓国君 李 丹

审 订 苍欣欣

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/005

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第四章 钓鱼的技巧

第一节 钓具组合连接/070

第二节 打窝技巧/077

第三节 投竿及提竿技巧/079

第四节 常用垂钓技术/085

第五章 影响垂钓的因素

第一节 鱼与水/102

第二节 鱼与气候、气象/104

第三节 垂钓须知/107

第三章 钓鱼用具

第一节 钓鱼竿/030

第二节 钓鱼钩/034

第三节 钓鱼线/038

第四节 鱼坠/041

第五节 浮漂/048

第六节 连接件/051

第七节 饵料/056

第八节 辅助用具/061

第六章 比赛规则

第一节 比赛方法/110

第二节 裁判方法/113

附录

垂钓渔谚集锦/115



第一章 概述

垂钓俗称“钓鱼”，是使用钓竿、鱼钩和钓线等工具，从江、河、湖、海及水库等处获取鱼类的一种活动。这种体育活动，可陶冶情操，有益健康，还可以把它作为医治神经衰弱和某些慢性病的辅助疗法。



第一节

起源与发展

垂钓活动高雅古朴，伴随着历史的进程延续下来，历数千年而不衰，日益为广大群众所喜爱。

起源

垂钓俗称“钓鱼”，在内陆淡水水域的开展由来已久，始于原始社会的渔猎，是人类的谋生手段之一。在我国，垂钓活动大约出现于旧石器时代。考古发现的距今四五十万年前的猿人遗址中就有各种鱼骨。我国古书《吕氏春秋》中有“燧人氏教民以渔”的记载。在郑州商朝早期遗址出土的器物中还发现了青铜制作的鱼钩。

发展

发展历程

商周时期，殷墟出土的甲骨文中的“渔”字，是我国最早的有关垂钓活动的文献记载。在辽宁抚顺、湖北江陵、河南陕县和广东徐闻等地，相继发现了战国时期的铁制鱼钩。秦汉时期，垂钓作为一种高雅的娱乐活动发展起来。隋唐时期，垂钓活动已成为人们文化生活的一个方面，渔具的制作技术也有了突破性进步。元、明、清时期是我国垂钓史上继往开来的时期，此时的垂钓活动开展得极为普遍。

20 世纪 50 年代以来，西欧一些国家把垂钓列为体育比赛项目。1952 年，国际垂钓运动联合会成立，并制订了竞赛项目和竞赛规则，定期举行世界垂钓锦标赛。目前，垂钓活动风靡全球，已成为许多国家旅游业的重要组成部分。

我国政府对垂钓活动也十分重视。1985 年 9 月 2 日，在北京市张家湾举行了我国第 1 届全国垂钓比赛，从此每年举行一次国家级

垂钓比赛。此后，各省市也先后组织了不同规模的垂钓比赛，群众性的垂钓活动在全国各地蓬勃开展起来。

机构与赛事

(1) 机构

世界垂钓运动联合会(C.I.P.S)于1952年2月22日在罗马成立；中国垂钓协会成立于1983年9月，2003年加入世界垂钓运动联合会。

(2) 赛事

世界淡水垂钓锦标赛，每年一届；
夏威夷国际垂钓锦标赛，每年一届；
全国垂钓锦标赛，每年一届。

发展趋势

(1) 国内趋势

垂钓运动在我国历史悠久，但作为一项竞技体育项目，无论是钓法还是渔具，都远远落后于欧美等国。在我国，垂钓运动更多的是一项休闲娱乐活动，以活跃广大垂钓爱好者的业余体育生活。

为更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业发展，1995年6月，国务院提出了《全民健身计划纲要》，号召全社会广泛开展全民健身运动。目前，全民健身运动在全国范围内蓬勃发展，具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展，有利于提高人们的生活质量，丰富业余文化生活，促进社会进步，有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设，提高我国的综合国力，振奋民族精神。

垂钓是一项男女老少皆宜的户外休闲娱乐活动，能够锻炼身体，磨炼耐性，还能陶冶情操，修身养性。据统计，目前我国有九千万人参与到垂钓运动当中，随着经济的发展，人们的生活水平逐渐得到提高，节假日越来越多，会有更多的人喜欢户外垂钓运动。



(2) 国外趋势

垂钓运动充满趣味性,彰显智慧,格调高雅,有益身心,因此深受世界各地人们的欢迎。很多欧美国家在环保的大前提下,提倡开展人与自然相和谐的垂钓运动。此外,垂钓爱好者的渐趋年轻化,也是世界垂钓运动的发展趋势。各国的垂钓组织都加大了对新兴垂钓群体的培养,使得垂钓运动更是蓬勃发展,充满朝气。

第二节

场地和装备

广义的垂钓,从钓场的不同来看,有溪(河)钓、池(湖)钓、海钓之分;从钓法来分,有定点底钓、流水钓、宙(浮)钓、路亚钓和飞蝇钓等;从工具分,有手竿钓、海竿钓等;若要以对象来分,则更细数不尽。



场地

好的垂钓场地是垂钓比赛顺利进行的保障。



规格

比赛的场地长 100 米以上,宽 50 米以上。



要求



垂钓比赛场地要求 见图 1-2-1

(1)比赛场地以长方形或正方形水域为宜。钓位周围(包括水下)不得有影响垂钓的障碍物;

(2)比赛场地的水域应不受污染;

(3)比赛水域补充鱼量的投放时间距比赛时间不得少于 15 天;



图 1-2-1

(4)比赛水域应在比赛前 10 天停止垂钓, 比赛前 5 天停止喂食。

手竿比赛场地 见图 1-2-2

(1)运动员钓位间距不少于 3 米, 相向距离 40 米左右;

(2)水深以 2 米左右为宜;

(3)鱼的密度每 667 米^2 不少于 500 千克;

(4)水面距岸高以 1 米左右为宜。

抛竿比赛场地 见图 1-2-3

(1)运动员钓位间距应不少于 5 米, 相向距离 150 米以上, 若钓位单边排列, 正前方不少于 50 米;

(2)水深不少于 2 米;

(3)鱼的密度每 667 米^2 不少于 300 千克;

(4)如无取鱼辅助措施, 水面距岸高以 1 米左右为宜。

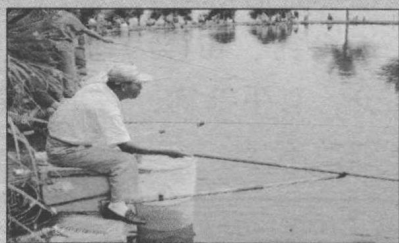


图 1-2-2

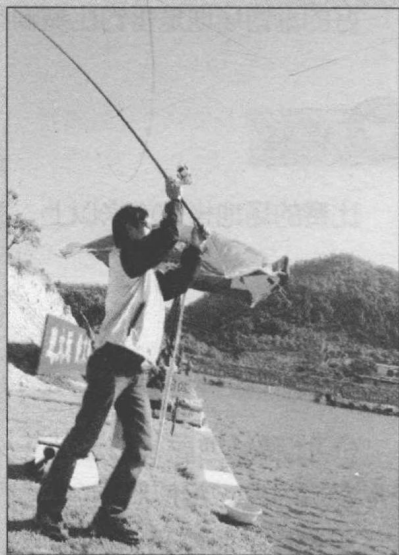


图 1-2-3



装备

选择适合的装备，可以更好的进行垂钓活动。



服装

见图 1-2-4

可穿着具有一定规格的钓鱼服，也可穿军绿色 M 形钓鱼背心，下身穿宽松休闲裤，头戴钓鱼帽或棒球帽，可根据季节变化增减衣物。

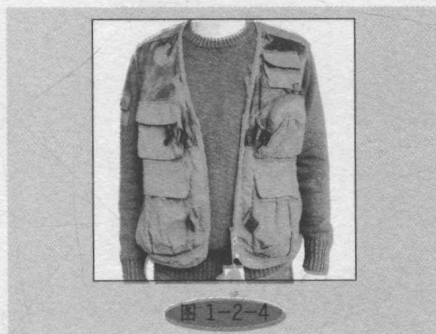


图 1-2-4



其他准备

- (1) 外出长时间垂钓应多带一点水，气温比较高时应多喝水，以防中暑，应带些常用药品如止血贴、风油精、正露丸和防暑药品等；
- (2) 垂钓的时候尽量不要向草丛、树木多的地方走，特别是晚上虫蛇出没多的时候，以防虫叮蛇咬。钓夜鱼最好带上杀虫水和蚊香；
- (3) 晴空万里的时候，太阳比较猛烈，紫外线比较强烈。钓友们应穿一些颜色比较浅的长袖衣服，撑防紫外线的钓鱼伞；
- (4) 通讯工具和钓灯要充好电，手机最好带备用电池，防止有突发情况和外界联系不上，如钓场较远，钓灯也最好带一个备用的；
- (5) 告诉家人或者熟人垂钓的详细地点和返回的时间，钓夜鱼最好有 3 个人以上。



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对同一种运动负荷,不同人体体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。