



©张波涛 江 雯/编著

运动无极限

[休闲运动大全]



发展体育运动，增强人民体质，大家一起做运动。



现代社会每个人都承受着巨大的压力，体育运动是缓解压力的最佳方法。



体育运动作为强身健体的一种非药物手段越来越受到人们的关注。



法国思想家伏尔泰的名言“生命在于运动”道出了生命活动的基本规律。

内蒙古人民出版社

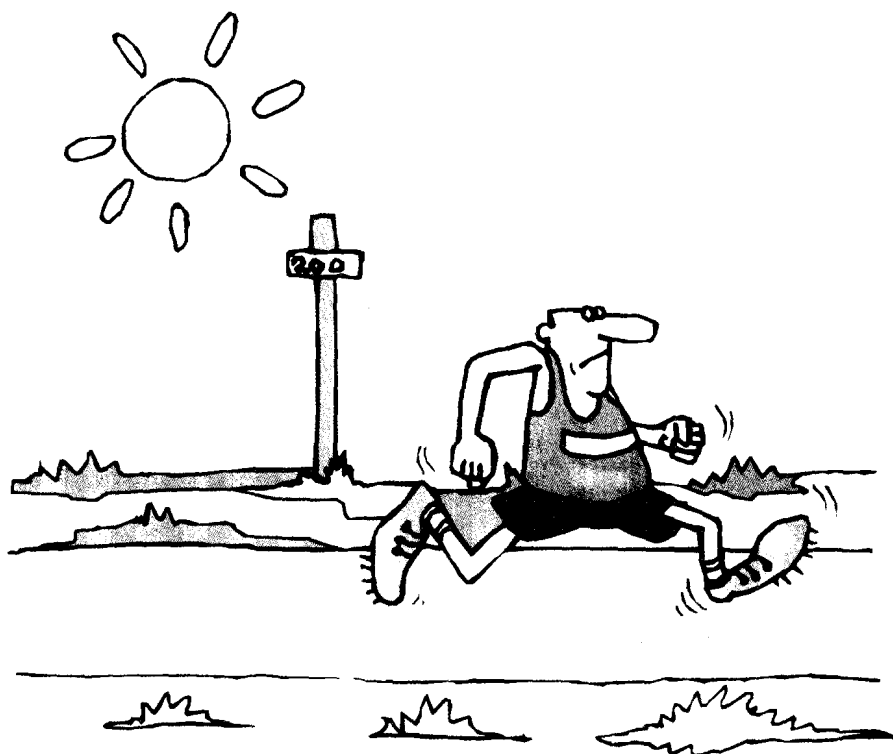


www.tianzebook.com.cn

运动无极限

休闲运动大全

张波涛 江 雯/编著



内蒙古人民出版社

运 动 无 极 限

——休闲运动大全

张波涛 江雯 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动无极限/张波涛,江雯编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.1

ISBN 7-204-06749-5

I. 运… II. ①张…②江… III. 体育运动-基本知识
IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 108309 号

运动无极限

——休闲运动大全

张波涛 江雯 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京市京宇印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:16.5 字数:328 千

2003 年 6 月第一版 2003 年 6 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-204-06749-5/Z·356

定价:25.00 元

球类运动：足球 · 篮球 · 排球 · 羽毛球 · 乒乓球 · 棒球

水上运动：游泳 · 潜水 · 冲浪

冰雪运动：滑冰 · 滑雪

智力运动：围棋 · 桥牌 · 国际象棋

室内运动：保龄球 · 壁球 · 飞镖 · 跆拳道

室外运动：登山 · 攀岩 · 蹦极 · 滑板 · 射击 · 卡丁车

绅士运动：台球 · 网球 · 高尔夫球 · 钓鱼

前言

生命的运动是积极的、进取的,只有这样才能积聚能量,使生命种族变得强大。人也一样,人只有运动才能够生存,适当地运动,人才能够健康。体育运动作为强身健体的一种非药物手段越来越受到人们的关注。法国思想家伏尔泰的名言“生命在于运动”不仅道出了生命活动的基本规律,同时也为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。

随着生活、学习和工作压力的日增,每一个人都承受着一定的身体和心理上的压力。如何缓解这种压力?最有效的方法就是制订运动计划。

首先是明确健身目标。锻炼者应该先明确自己锻炼的目标是什么,是想减肥、练身材还是增强体质?根据自己的体质和健康状况制定适宜的运动处方。

然后是确定运动项目。运动项目不同,健身效果就不同。健身目标确定以后,就可以选择合适的运动项目了。选择运动项目时,要充分考虑实施的可能性(例如器材、环境因素等),因为运动需要持之以恒。

本书将大众化的运动分为七大类,分别阐述了以上两个步骤的内涵。每一类为一章,共七章:第一章讲解了球类运动,包括足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、棒球等;第二章讲解了水上运动,包括游泳、潜水、冲浪等;第三章主要介绍冰雪运动,包括滑冰、滑雪等;第四章主要讲解智力运动,包括围棋、桥牌、国际象棋等;第五章介绍室内运动,包括保龄球、壁球、飞镖、沙壶、跆拳道等;第六章介绍室外运动,包括登山、攀岩、蹦极、滑板、轮滑、射击、卡丁车等;第七章讲解了绅士运动,包括台球、网球、高尔夫球、钓鱼等。

本书内容丰富,通俗易懂,书中介绍的方法和技巧涉及了运动的很多方面。无论是对于运动的入门者还是对于运动高手来讲,该书都极具参考价值。

在本书的写作过程中得到多方人士的大力支持,在此一并致谢!

由于作者本身水平有限,书中难免存在疏漏和错误之处,衷心希望各界专家、用户和读者朋友给予指正。

张波涛 江雯

目 录

第一章 球类运动

第一节 足球	(1)
一 运动简介	(1)
二 基本规则	(3)
三 基本技术	(9)
四 基本战术	(12)
五 比赛阵型	(15)
六 国际足联简介	(16)
七 世界杯足球赛	(16)
第二节 篮球	(18)
一 运动简介	(18)
二 基本规则	(19)
三 基本技巧	(22)

四 位置介绍	(30)
五 主要名词术语	(33)
第三节 排球	(34)
一 运动简介	(34)
二 基本规则	(35)
三 基本知识	(36)
四 基本技术	(37)
五 基本战术	(46)
六 常犯错误与纠正方法	(49)
第四节 羽毛球	(50)
一 运动简介	(50)
二 基本知识	(53)
三 器材选购及保养	(56)
四 基本规则	(60)
五 基本技术	(63)
六 基本战术	(67)
第五节 乒乓球	(75)
一 运动简介	(75)
二 器材介绍	(77)
三 基本技术	(81)

第六节 棒球	(97)
一 运动简介	(97)
二 棒球用品	(99)
三 棒球比赛	(101)
四 运动规则	(102)
五 基本技术	(107)
六 基本战术	(108)
七 基本术语	(115)

第二章 水上运动

第一节 游泳	(117)
一 运动简介	(117)
二 游泳用具	(118)
三 基本规则	(119)
四 学习顺序	(122)
五 基本技术	(124)
六 游泳小知识	(135)
第二节 潜水	(138)
一 运动简介	(138)
二 潜水器材	(138)
三 潜水常识	(141)

四 基本技术	(145)
五 蛙鞋升级小技巧	(149)
第三节 冲浪	(151)
一 运动简介	(151)
二 基本玩法	(152)
三 基本技巧	(152)
四 运动分类	(153)
五 注意事项	(154)

第三章 冰雪运动

第一节 滑冰	(155)
一 运动简介	(155)
二 上冰前的准备	(156)
三 练习方法	(158)
四 基本规则	(160)
五 基本技术	(162)
六 旋转技术	(164)
第二节 滑雪	(170)
一 运动简介	(170)
二 滑雪器材	(171)

三 滑雪入门	(175)
四 基本技术	(179)
五 滑雪小知识	(183)

第四章 智力运动

第一节 围棋

(189)

一 基本知识	(189)
二 常见吃子方法	(198)
三 围地初步	(206)
四 死棋与活棋	(210)
五 对杀的常识	(219)
六 劫的知识	(224)

第二节 桥牌

(228)

一 运动简介	(228)
二 基本知识	(229)
三 基本技术	(235)

第三节 国际象棋

(239)

一 国际象棋简介	(239)
二 常规知识	(240)
三 国际象棋行棋	(245)

第五章 室内运动

第一节 保龄球	(253)
一 运动简介	(253)
二 基本器材	(254)
三 运动规则	(256)
四 基本动作	(258)
 第二节 壁球	(271)
一 运动简介	(271)
二 壁球装备	(273)
三 基本知识	(274)
四 基本规则	(276)
五 壁球的打法	(277)
六 壁球技巧	(278)
 第三节 飞镖	(279)
一 运动简介	(279)
二 飞镖器材	(281)
三 飞镖规则	(290)
四 基本知识及技术	(294)
五 单人练习方法	(299)

第四节 沙壶	(302)
一 运动简介	(302)
二 基本构成	(304)
三 竞技规则	(305)
四 出球技巧	(310)
五 小知识	(311)
第五节 跆拳道	(315)
一 跆拳道简介	(315)
二 跆拳道文化	(316)
三 入门先知	(318)
四 基本技术	(322)

第六章 室外运动

第一节 登山	(331)
一 装备介绍	(331)
二 登山小常识	(336)
三 基本技术	(341)
四 适应性及高山疾病	(344)

第二节 攀岩	(348)
一 运动简介	(348)
二 攀岩装备	(349)
三 基本知识	(351)
四 攀岩训练	(353)
五 基本技术	(362)
六 攀岩战术	(368)
七 攀岩好去处	(372)
 第三节 蹦极	(373)
一 运动简介	(373)
二 蹦极装备	(375)
三 蹦极玩法	(376)
四 蹦极常识	(378)
 第四节 滑板	(379)
一 运动简介	(379)
二 滑板器材	(382)
三 基本技术	(385)
 第五节 轮滑	(387)
一 运动简介	(387)
二 轮滑装备	(388)
三 轮滑小知识	(393)

四 基本技术	(394)
五 高级技术	(404)
第六节 射击	(408)
一 运动简介	(408)
二 射击小知识	(409)
三 射击项目	(410)
四 基本技术	(414)
第七节 卡丁车	(417)
一 运动简介	(417)
二 赛道及装备	(419)
三 基本知识	(421)
四 基本技术	(423)

第七章 绅士运动

第一节 台球	(427)
一 运动简介	(427)
二 台球器材	(428)
三 比赛规则	(434)
四 基本技术	(437)
五 基本术语	(448)

第二节 网球 (451)

- 一 运动简介 (451)
- 二 场地与器材 (452)
- 三 基本规则 (458)
- 四 预备知识 (461)
- 五 基本技术 (464)
- 六 网球小知识 (468)

第三节 高尔夫球 (472)

- 一 运动简介 (472)
- 二 场地介绍 (473)
- 三 基本技术 (475)
- 四 礼仪规范 (491)

第四节 钓鱼 (492)

- 一 运动简介 (492)
- 二 钓鱼装备 (493)
- 三 方法技巧 (499)