

TIYU XIAO ZHISHI

体育小知识

上海人民出版社

体 育 小 知 识

上海市第五届运动会办公室编

上海人民出版社

体育小知识

上海市第五届运动会办公室编

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 1.75 字数 35,000

1974年11月第1版 1974年11月第1次印刷

印数 1-170,000

统一书号: 7171·269 定价: 0.12元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

前 言

新中国成立以来，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词指引下，在党中央的亲切关怀下，我国社会主义体育事业得到了很大的发展。特别是无产阶级文化大革命和批林整风、批林批孔运动以来，毛主席的革命路线更加深入人心。广大工农兵群众、运动员以及体育工作者，认真学习马列著作和毛主席著作，精神面貌发生了深刻的变化。群众性体育运动蓬勃开展，增强了人民体质，对贯彻执行“抓革命，促生产，促工作，促战备”的伟大战略方针发挥了积极作用。各级领导十分重视体育要从儿童抓起，一代青少年运动员正在茁壮成长。广大运动员认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，为革命勤学苦练，技术水平不断提高，创造了一批优异成绩，为祖国、为人民赢得了荣誉，为增进同各国人民之间的友谊和团结做出了贡献。

“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”体育战线的大好形势，就是在毛主席的革命路线指引下，在尖锐激烈的两条路线斗争中发展起来的。两条体育路线的斗争，是从属于两条政治路线的斗争，为两条政治路线服务的。刘少奇、林彪推行反革命的修正主义体育路线，反对党的领导，反对无产阶级政治挂帅，反对体育为工农兵服务，大搞技术第一、锦标主义、物质刺激、个人名利，干扰和破坏毛主席的革命体育路线，妄图用资本主义体育取代社会主义体育，以达到他们

“克己复礼”、阴谋颠覆无产阶级专政、复辟资本主义的罪恶目的。在无产阶级文化大革命和批林整风、批林批孔运动中，广大工农兵群众和运动员、体育工作者，不断批判刘少奇、林彪反革命的修正主义路线，肃清技术第一、锦标主义、物质刺激、个人名利等修正主义流毒，使社会主义体育事业在为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务中，取得了可喜的成绩。

在批林批孔运动不断深入，群众性的体育运动广泛开展的大好形势下，上海市举行了无产阶级文化大革命以来第一个大规模的全市性运动会——第五届运动会。

为了进一步推动群众性体育运动的广泛开展，我们编了这本《体育小知识》，介绍了上海市第五届运动会上 23 个比赛和表演项目的一般知识，供参考。

上海市第五届运动会办公室

一九七四年九月

目 录

前言.....	(1)
田径.....	(1)
足球.....	(3)
篮球.....	(5)
排球.....	(7)
乒乓球.....	(9)
羽毛球.....	(12)
手球.....	(14)
网球.....	(16)
棒球和垒球.....	(18)
游泳.....	(21)
跳水.....	(24)
水球.....	(26)
体操.....	(28)
武术.....	(31)
技巧.....	(34)
举重.....	(37)
射箭.....	(39)
击剑.....	(41)
射击.....	(43)
自行车.....	(45)
划船.....	(47)
棋类.....	(48)

田 径

田径运动包括走、跑、跳跃、投掷和全能运动等，分径赛和田赛两部分。以时间决定成绩的走、跑项目叫径赛，它一般在跑道或马路上进行，如 100 米、200 米、400 米……以及跨栏、马拉松、竞走等。以远度和高度决定成绩的跳、投项目叫田赛。一个运动员在规定的时间内（一天或两天），依照一定的顺序进行若干项田赛和径赛项目的比赛，并将各项成绩折算成分数，以其总分决定成绩的叫全能运动。国际上和我国经常比赛的全能项目有：男子十项全能、五项全能；女子五项全能、三项全能。

田径是一项有广泛群众基础和比较容易开展的运动项目。经常坚持田径运动，能发展人的速度、耐力、弹跳、力量和协调性、灵敏性、柔韧性等身体素质。所以田径是体育运动的基础项目。

解放后，我国的田径运动在毛主席革命路线指引下，飞跃发展。到一九五六年，已有不少项目进入了当时世界前 10 名的行列。一九五七年，郑凤荣以 1.77 米的成绩打破了女子跳高世界纪录；一九六五年陈家全以 10" 的成绩平了男子 100 米世界纪录。特别是经过无产阶级文化大革命，广大运动员精神面貌焕然一新，田径运动的水平有了新的提高。一九七〇年倪志钦飞越了 2.29 米的高度，打破了男子跳高世界纪录。一九七四年九月在第七届亚运会上，我国标枪选手周毛

加获得了女子标枪第1名,以53.06米的成绩,打破了49.84米的亚运会纪录;我国女子跳远的优秀选手肖洁萍和康越莉,分别跳了6.31米和6.26米,双双打破了6.02米的亚运会纪录。他们为伟大的社会主义祖国赢得了荣誉。

在深入批林批孔的强大政治动力推动下,各地都十分重视青少年和儿童的田径训练,青少年业余训练更加蓬勃开展。自一九七一年起,每年还分别举行全国少年运动会或中学生运动会,进一步推动了我国青少年田径运动水平的提高,大批青少年运动员正在迅速成长。

随着田径技术的不断发展,运动水平也在迅速提高。如男子100米第一个正式世界纪录是一八九四年创造的,成绩为11"2,而目前世界上已有4名运动员达到9"9。在跳高比赛中,从“跨越式”发展到“滚式”、“俯卧式”,最近几年来又出现了“背越式”。它是根据力学原理,采用弧线助跑,曲腿摆动,腾起后,背转向横竿成“仰卧”状,随着挺髋,使身体成反弓形,然后举腿,收腹,用背落地。跳远的空中姿势,也从原来的“蹲踞式”发展到“挺身式”,再到“走步式”,其目的就是力求有利的空中姿势以便跳得更远。目前,我国运动员和世界上不少运动员正在开始试验一种“空翻式”的跳远,就是当运动员起跳后,腾空向前方翻一个“斤斗”再落地。

随着工业的发展和运动水平的提高,运动器材也作了相应的改进。跳高已由海绵垫代替了原来的沙坑;撑竿跳的竿子已从竹竿、金属竿发展到尼龙竿;还出现了一种用橡胶和其他合成材料制成的有一定厚度的垫子,铺在煤渣跑道上,叫做“塔当跑道”或“塑胶跑道”。

(上海体育科学研究所)

足 球

足球比赛一般按场地和球的大小，分为大型足球和小型足球两种。大型足球上场队员为 11 人，比赛时间为 90 分钟；小型足球上场队员为 7 人，比赛时间为 70 分钟。国际比赛以及全国性或省、市一级比赛，均用大型足球；一般青少年比赛或基层比赛，则以小型足球居多。在重大比赛中上场队员均穿钉鞋。大型足球和小型足球的比赛规则相同。

足球运动的基本技术有：踢球(传球)、停球(接球)、射门、抢截、头顶球、带球、假动作等；此外守门员还有用手接球、击球、托球、扑接球、掷球以及脚步移动、鱼跃、空中下地等；比赛中，随着对抗的需要，还有用足背弹、蹭、搓、挑以及足尖捅、足跟敲、铲球等。在比赛中为了射门(或防止对方射门)，应根据本队特点和对方具体情况，千方百计组织力量突破对方防守(或巩固防线)，这样就构成了足球战术。根据战术需要，比赛时列成各种阵形。以大型足球比赛为例，最早出现的是十八世纪的九锋(一横排)一卫阵形。以后战术不断发展，出现了七锋三卫(三角形位于球门前)阵形，六锋四卫(四方形位于球门前)阵形，五锋五卫(成 WM 形)阵形，直至发展到近代的四二四、四三三、三三四等阵形。

当前世界足球运动的水平又有了新的提高，锋卫的界线和
技术差异已日益缩小；运动员把技术、战术、身体素质的训练紧密结合起来，向着“快速、全面、熟练、准确”以及“全攻全

守”的方向发展。

新中国成立以后，在毛主席和党中央的亲切关怀下，各省、市、自治区和解放军先后成立了足球队。一九五一年在天津举行了第一次全国足球比赛。一九五三年又在上海举行了第二次全国足球比赛。此后，经常有全国性的足球比赛，运动水平不断提高。但是由于刘少奇、林彪推行的修正主义路线的破坏和干扰，足球运动的发展也受到了严重的阻碍。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，广大足球运动员狠批锦标主义、技术第一等修正主义黑货，狠批孔孟之道，增强了执行毛主席革命路线的自觉性，进一步明确了为革命踢球的意义，严格训练，严格要求，使我国足球运动的技术水平又有了显著的提高。经过多年训练、实践和总结，我国足球运动正向快速、全面、准确、多变的方向发展，并着重提高进攻性的技术；在攻防战术上，以“以多攻少，以多防少，快速多变，以攻为主”为战术指导思想。

随着群众性足球运动的开展，特别全国各地抓了青少年业余足球训练后，一大批年轻的足球运动员正在迅速成长起来。一九七四年，我国辽宁省旅大市第二十一中学足球队，在奥地利国际中学校足球赛中获得了冠军。几年来，我国足球运动员先后同第三世界中 40 多个国家的足球队进行友好往来，积极贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，加强了团结，增进了友谊，交流了技术。

（上海体育科学研究所）

篮 球

在毛主席、党中央的亲切关怀下，我国篮球运动日益广泛、普及。群众性篮球活动的蓬勃开展，促进了技术水平的迅速提高。

一九五八年，在党的总路线的指引下，我国广大篮球运动员破除迷信，解放思想，敢于斗争，敢于胜利，根据篮球运动的规律，结合我国运动员的特点，逐步总结了一套小个子战胜大个子的打法，使我国篮球运动朝着积极主动，勇猛顽强，快速灵活，全面准确的方向发展，并在国际比赛中，战胜了不少强队，取得了良好的成绩。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，批判了刘少奇和林彪的修正主义体育路线，我国篮球运动呈现出一片朝气蓬勃的景象。上海女篮，她们虽然个子小，但是速度快，攻击力强，投篮准，防守积极，战术多变，在一九七三年全国篮球联赛中获得第1名，近几年来还先后战胜了南斯拉夫、罗马尼亚、古巴等国家的女子队。

当前世界篮球运动发展的趋势是，运动员的个子越来越高，速度越来越快，技术日趋全面。如欧美一些国家的男子队，平均高度都在2米左右，而且速度快，配合默契，技术全面，成为世界强队。有些国家篮球队，虽然个子不高，但是他们却利用弹跳和速度来弥补自己的不足，加之投篮准，并把速度和技术有机地结合起来，打得积极、主动、灵活，同样可以打出较高

的水平,进入世界强队的行列。

为了有利于促进防守技术、战术的发展,进一步推动进攻技术、战术的提高,现行篮球规则中增加了关于“全队十次犯规”的规定。它的内容是:当一个队在一场比赛的每半时(决胜期作为后半时的继续),犯规 10 次后,从 11 次犯规开始,不论该队是进攻时犯规还是防守时犯规,是侵人犯规还是技术犯规,以后的各次犯规均判罚球两次。在比赛中当一个队每半时犯规满 10 次时,记录员应立即通知裁判员,并在裁判台上靠近该队座席的一端打出一面红色的小旗或小牌,作为该队 10 次犯规的标志。这一规则的实施,犯规次数多的队就有可能导致全场比赛的失败。因此,必须加强运动员攻守技术、战术的训练,提高攻守能力,改正错误动作,同时在比赛中应尽量注意减少犯规。实行新规则后,每场比赛的罚球次数大为增加,罚球得分往往占总分的相当比例,所以提高罚球命中率就显得格外重要。

我国广大篮球运动员,经过无产阶级文化大革命,进一步明确了为革命打球的目的,严格训练,严格要求,坚持大运动量训练,并针对我国篮球运动的实际,着重在弹跳、速度、技术相结合上下苦功夫,加强防守战术的训练,增强在快速移动中传、接球的能力和提高了投篮命中率,坚持走自己的道路,充分发挥我国篮球运动的独特风格,为迅速赶上和超过世界先进水平而努力。

(上海体育科学研究所)

排 球

十九世纪初期的排球比赛，每队上场队员有 16 人，分成 4 排，所以叫做“排球”。后来由于排球运动技术的不断发展，逐步从 16 人减少到 12 人、9 人。九人制排球在我国开展有相当长的一段时期。解放后，根据国际排球运动竞赛制度的改变，才统一改为现在的六人制。

随着我国体育事业的迅速发展，排球运动也越来越受到广大工农兵群众和青少年的喜爱。排球运动在许多地区日益普及，如被誉为“排球之乡”的广东台山县，男女老少都爱好排球运动，群众性的业余排球队就有 4 千多个。此外，在广东、辽宁、北京、天津、上海等省、市和解放军，排球都有广泛的群众基础。各地区还十分重视在中小學生中开展少年排球（即小排球）活动，大批青少年排球运动员正在茁壮成长。由于群众性排球运动的蓬勃开展，使我国排球运动技术水平不断提高，并在实践中逐步形成了一套积极、主动、快速、多变的独特风格。

近年来，国际排球运动的技术战术发展较快。如以中国、日本等为代表的快速灵活的进攻战术，在国际排球运动中享有很高的声誉。不少欧洲国家的排球队，也改变了过去“高举高打”、“重磅扣杀”的打法，逐步向“速度加高度”的方向发展。各种进攻战术，也从比较简单的“中一二”、“边一二”、“插上”、“二次球及转移”……，发展到现在比较先进的“短平快”、“平拉开”、“时间差”、“错位扣球”等，速度越来越快，战术变化多

端,各种交替掩护扣球更加默契隐蔽。六十年代中期,国际排球规则允许在拦网时手可以过网,极大地提高了拦网在防守中的地位。我国排球运动员根据当时世界排球运动发展的趋向,结合自己的特点,创造了一种“4号位快速平拉开”的进攻战术,打破了外国拦网的优势,战胜了不少世界强队。目前,这种打法已被世界上不少国家的排球队所采用。随着战术的发展,个人攻防能力也大大提高。国内外许多运动员不仅强攻好,落点变化多,还掌握了“时间差扣球”、“三米线外后排起跳扣球”等技术;在防守方面,还出现了横滚动垫球、单肘滑行、鱼跃救球技术等高难度动作。

由于现代排球比赛进攻战术趋于快速、多变,除了全队团结一致、配合默契外,作为场上核心的二传手的地位和作用更为突出了。当前国内外一些水平较高的球队,还十分重视“高二传”的专门培养和训练,使二传手成为既是组织进攻的指挥者,又是直接参加进攻和拦网的攻击手,进一步加强了前排的攻防能力。

现在世界上排球运动的特点是:队员身材高,弹跳好,攻防速度快,战术变化多,各种技术日趋全面,朝着“速度加强攻”的方向发展。有些欧洲队既保持了欧洲的“高打、强攻”,又注意汲取了亚洲“快速加灵活”的长处等。针对当前世界排球运动的发展趋势,经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动的我国排球运动员,正以崭新的精神面貌,坚持走自己的道路,严格训练,严格要求,坚持大运动量训练,勤学苦练,为努力赶超世界先进水平而艰苦奋斗。

(上海市静安区体委)

乒 乓 球

小小银球传友谊。无产阶级文化大革命以来，我国乒乓球运动员积极贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，同世界许多国家和地区的乒乓球队交往十分频繁，不仅交流了技术，而且增进了与各国人民和运动员之间的友谊，为毛主席的革命外交路线作出了贡献。在毛主席的革命体育路线指引下，我国乒乓球运动员坚决执行“自力更生”、“百花齐放”的方针，继续发扬我国近台快攻的传统打法，并在加强身体素质全面训练的同时，加强针对性、系统性的训练。努力做到外国运动员有的打法我们要有，外国运动员没有的打法，我们也要有，使各种打法互相促进，不断提高我国乒乓球运动水平，为贯彻执行毛主席的革命路线作出更大贡献。

乒乓球运动在我国开展得比较普及，目前有这几种打法：

一、直握拍：

两面攻（即左右开弓）。这种打法站位中台，正反手都能进攻，中间球以侧身攻为主。

左推右攻。这种打法离台较近，速度快，反手以推挡控制结合侧身攻，正手则以快攻为主。这在我国直拍选手中非常流行。

快攻结合弧圈球。近几年来，我国乒乓球运动员学习日本运动员弧圈球的旋转特点，结合我国快攻的实际，创造了快攻结合弧圈球或弧圈球结合快攻的独特打法：近台以快攻为

主，中台则以拉弧圈球为主。从而充实和发展了我国的快攻打法。

削球。这种打法以削旋转变化配合落点控制伺机两面反攻。它是我国传统打法之一，对我国乒乓球运动的发展起了很大的推动作用。

二、横握拍：

削球。这种打法过去在欧洲各国盛行。我国乒乓球运动员根据自己的特点有所发展。它主要是以稳健的削球逼角，旋转强烈，落点多变，并常常伺机两面起板。

削中反攻。这种打法反手以削旋转变化为主，一有机会侧身抢攻，正手削攻结合。其中发球抢攻是重要的得分手段之一。

全攻型。这种打法反手以近台快拨结合反手起板，正手以近台快攻为主，中台则以拉弧圈球为主。

我国著名的乒乓球运动员庄则栋、李富荣、张燮林、林慧卿等就是以上几种打法的代表。

当前，世界乒乓球运动的技术水平又有了很大的发展。从一九七四年五月在北京举行的五国乒乓球邀请赛来看，各种类型打法的选手在技术上、战术上都有了新的进步，并且正朝着力求全面、力争主动的方向发展。我国运动员在这次比赛中虽然取得了良好的成绩，但外国选手也有很多长处，值得我们学习和汲取。

乒乓球运动是在各种打法、战术和技术相互制约的斗争中发展的。一九四九年前，欧洲曾以稳削占了优势。由于当时工具的限制，速度、力量、旋转都有一定的局限性。因此谁掌握了稳削技术，谁就取得主动权。在这种情况下，比赛常常