

青春风华的休闲活动 冲天探海的极限运动

QINGNIAN BIZHI TIYU ZHISHI SHOUC

主 编：任可强

青年必知体育知识手册

中国国际广播出版社





青年必知体育知识手册

主 编：任可强



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年必知体育知识手册/任可强主编. —北京: 中国国际广播出版社, 2001.1

ISBN 7-5078-1970-1

I. 青... II. 任... III. 体育-基本知识 IV. G8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 84073 号

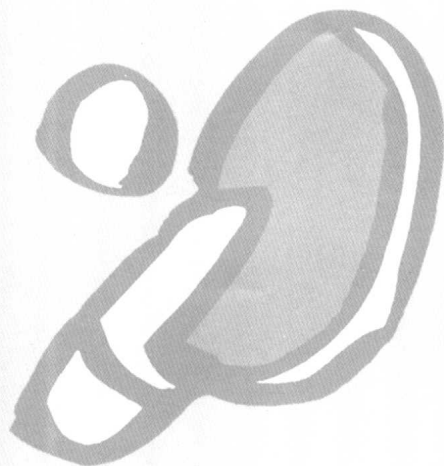
青年必知体育知识手册

主 编	任可强
责任编辑	郭 广
版式设计	吕风刚
封面设计	红枫叶设计室
出版发行	中国国际广播出版社 (68036519 68033508 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编: 100866
经 销	新华书店
印 刷	北京宏飞印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	400 千字
印 张	17
版 次	2001 年 1 月北京第 1 版
印 次	2001 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-1970-1/G·858
定 价	25.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题, 本社负责调换)



更高 更快 更强



前 言

体育，是现代文明社会的重要标志，它的魅力就像印有五色环的奥林匹克旗风靡世界的每一个角落，激荡人心，给人美的震撼。你看，绿茵场上激烈的拼抢、精彩的射门立即会掀起山呼海啸，NBA 赛场上似乎从天而降的扣篮身姿，足以让观众激情四射；百米跑道上的飞人英姿如同一道闪电，令人瞠目结舌；拳击台上突然击出的重拳，仿佛把对手和看台都打得四分五裂……这就是体育，一个让所有人都为之神魂颠倒的体育世界。那些像“拳王”阿里、“飞人”乔丹、“球王”贝利、“网后”辛吉斯一样伟大的明星都是人们心目中为之骄傲和狂欢的一代英雄。这就是体育给这个世界带来的狂欢！

奥林匹克运动的创始人顾拜旦说：“更高，更快，更强”，这意味着人类是靠体育这种运动形式与自我生命的力度在抗争，而且把这种抗争当作意志和智慧的较量。

体育的发展过程是人类征服自己的历程，由人类求生本能而带来的体育技巧，随着人类的进步而不断地发展，如今演变成带有鲜明文化印记的现代文明——体育运动。体育运动往往是以一串数字为标志的，这些数字记录着人类向自身生命挑战所超越的尺度。何谓“极限”？极限就是绝顶，是尽头，是“前无古人”的临界点。正因如此，人类对极限的挑战才显得殊为不易，震撼人心。体育运动成为锻造最佳生命质量的砧石

与熔炉，那些与生命本身直接相关的品质，都在运动过程中得到检验、淘汰与升华。正因如此，那些优秀运动员们才顺理成章地成为我们崇拜的偶像。

体育，是力与美的组合。一幅幅运动的图画，给我们带来视觉上的冲动，心灵上的震撼：举重健儿力拔山兮的气势，是雄强之美；体操姑娘的轻柔舒展，是婉约之姿；太极武术中，有刚柔兼济之韵；棋枰黑白间，隐藏阴阳之机。再如拳击手的凌厉，百米跑的迅疾，篮球拼抢的激烈，枪手射击的静笃，泳池中的绚烂，冰面上的优雅……真可谓，体育之美千姿百态，美不胜收。体育之美在于悬念，在于不可复现的每一个动态。

今天，我们欣赏体育，是品味青春的萌动与爆发；我们参加体育，是体验生命的锤炼与升华；我们赞美体育，是感受人类的梦想与辉煌。这都是因为体育运动是人类群体生命中最炫目的闪光点。体育能让你的热血为之涌动，神魂为之颠倒，泪水与之交流。

体育日益成为青年人现代生活的一个重要组成部分。本书针对青年人的特点，阐述了体育发展历程、奥运盛会和竞赛项目；讲解了三大球运动中的现代流行技巧和战术；介绍了网球、台球、保龄球和高尔夫球等时尚运动；着重介绍了极限运动——蹦极、滑板、攀岩和滑翔伞等。

尽管我们的介绍是有限的，但是仍会在奥林匹克风的影响下，让你开阔眼界、增长知识，学会参与体育和观赏体育，享受体育的文化品味。

编 者

NA24708

目 录

No.1 人类对自身的挑战与超越 (1)

1. 中西方体育的发展与融合 (2)

❖ 求生的本能是体育诞生的源泉 (3)

❖ 世界体育发展历程 (4)

❖ 中国体育发展历程 (6)

2. 个性化的健身锻炼 (9)

❖ 健康的现代定义 (9)

❖ 健身锻炼的八项原则 (11)

❖ 各项运动的价值 (13)

❖ 自我锻炼运行图 (16)

❖ 锻炼对人体各系统作用 (20)

❖ 运动中的“极点” (23)

No.2 奥林匹克运动是人类的杰作 (25)

1. 奥林匹克之路 (26)

❖ 往日的坎坷 (27)

两次世界大战的冲击	(30)
发展与危机共存	(32)
创新带来的辉煌	(35)
奥林匹克宪章	(38)
奥林匹克宗旨	(39)
奥林匹克格言	(41)
奥林匹克精神	(41)
奥林匹克标志	(43)
兴奋剂的奥秘	(44)

2. 五环旗下的盛会 (55)

No.3 奥运会竞赛项目 (73)

1. 夏季奥运会竞赛项目 (74)

田 径	(75)
赛 艇	(85)
羽毛球	(92)
棒 球	(94)
垒 球	(95)
篮 球	(97)
拳 击	(99)
自行车	(101)
马 术	(105)
击 剑	(107)
足 球	(109)
体 操	(111)

艺术体操	(117)
举 重	(119)
手 球	(121)
曲棍球	(122)
柔 道	(123)
跆拳道	(125)
摔 跤	(126)
游 泳	(128)
跳 水	(131)
花样游泳	(133)
水 球	(135)
现代五项	(136)
网 球	(138)
乒乓球	(140)
射 击	(142)
射 箭	(146)
排 球	(148)
沙滩排球	(150)
体育舞蹈	(151)
铁人三项	(152)
2. 冬季奥运会竞赛项目	(153)
冰 球	(154)
雪 橇	(155)
现代冬季两项	(156)
滑 冰	(158)
速度滑冰	(159)
冰上舞蹈	(162)

滑冰	(163)
冰橇	(170)
冰上溜石	(170)
冰上曲棍球	(171)

No.4 体育运动之魂——三大球 (173)

1. 世界第一运动——足球 (174)

源远流长的足球运动	(175)
怎样欣赏足球	(176)
足球技术	(181)
颠球	(182)
踢球	(187)
接球	(194)
头顶球	(200)
运球和运球过人	(202)
抢、截球	(207)
掷界外球	(211)
守门员技术	(212)
足球战术	(221)
足球竞赛规则	(224)

2. 令人陶醉的艺术——篮球 (232)

从“竹筐”到现代篮球	(233)
篮球技术	(234)
移动	(235)
接球	(240)

☞ 传 球	(245)
☞ 投 篮	(255)
☞ 运球与突破	(272)
☞ 防 守	(284)
☞ 抢篮板球	(286)
☞ 篮球基本战术	(289)
☞ 篮球比赛规则	(290)
2. 风靡全球的运动——排球	(296)
☞ 从“小网子”到“空中飞球”	(297)
☞ 发 球	(299)
☞ 发球的练习方法	(301)
☞ 垫 球	(304)
☞ 垫球的练习	(306)
☞ 传 球	(306)
☞ 传球的练习	(308)
☞ 扣 球	(310)
☞ 扣球的练习	(314)
☞ 拦 网	(315)
☞ 拦网的练习	(315)
☞ 排球战术	(316)
☞ 排球竞赛规则	(318)

No.5 生命的韵律 时尚的运动 (323)

1. 网 球	(324)
☞ 诞生于教堂的网球	(325)

▣ 网球知识	(326)
▣ 网球技术及应用	(331)
▣ 网球战术	(344)
2. 棒球 垒球	(348)
▣ 棒球、垒球的起源与发展	(349)
▣ 棒、垒球的比赛方法	(356)
3. 高尔夫	(358)
▣ 从“牧羊人的运动”到“贵族运动”	(359)
▣ 设备和场地	(360)
▣ 高尔夫球基本技法	(364)
▣ 高尔夫球竞赛规则	(370)
4. 台 球	(372)
▣ 台球的起源与发展	(372)
▣ 台球的器材、设备	(375)
▣ 基本技巧	(380)
5. 保龄球	(387)
▣ 历史悠久的时尚运动	(388)
▣ 保龄球的场地、设备、服饰	(390)
▣ 保龄球的基本动作	(396)
6. 滑 雪	(403)
▣ 雪地上的飞驰	(404)
▣ 滑雪运动的种类	(406)
▣ 滑雪器材	(410)
▣ 滑雪基本技术及应用	(412)

No.6 天人合一的极限运动 (429)

1. “海、陆、空”多维突破 (430)

☞ 更高、更快、更强 (431)

☞ 蹦 极 (437)

☞ 花样滑水 (439)

☞ 水橇滑水 (440)

2. 滑 板 (441)

☞ 现代的“风火轮” (442)

☞ 滑板常识 (443)

☞ 滑板动作要领 (448)

☞ 脚上动作 (455)

☞ 跳 跃 (457)

3. 轮 滑 (458)

☞ 初学轮滑 (460)

☞ 速度轮滑 (468)

☞ 速度轮滑的比赛场地 (469)

☞ 速度轮滑的直线滑跑技术 (470)

☞ 弯道滑跑技术 (476)

☞ 起跑与冲刺技术 (483)

☞ 滑跑技术练习方法与手段 (486)

4. 攀 岩 (493)

☞ 攀岩技巧 (494)

☞ 攀岩装备 (494)

☞ 攀登基本技术 (495)

☞ 攀岩场地和人工支点	(502)
☞ 攀岩比赛规则	(507)
5. 滑翔伞	(510)
☞ 像鸟儿一样飞翔	(511)
☞ 飞行原理	(512)
☞ 滑翔伞运动主要器材	(515)
6. 一级方程式赛车	(516)
☞ 金钱和技术的比赛	(516)
☞ 一级方程式赛车的制造	(518)
☞ 一级方程式赛车的性能	(519)
☞ 一级方程式赛车的引擎	(520)
☞ 特殊燃料	(521)
☞ 一级方程式赛车的轮胎	(521)
☞ 驾驶方法	(522)
☞ 赛车手的条件	(524)
☞ 车队的工作人员有多少	(524)
☞ 安全车什么时候出场	(525)
☞ 修理站的作用	(526)
☞ 重要的空气动力学	(527)
7. 潜水运动	(528)
☞ 探索海底世界	(529)
☞ 潜水种类	(530)
☞ 潜水器材	(530)
☞ 潜水技术	(530)
☞ 潜水的玩法	(532)

SPORTS

No

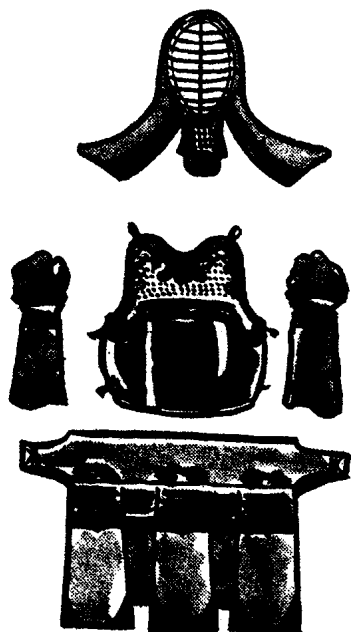
1

人类对自身的挑战与超越



1. 中西方体育的发展与融合

体育的发展经历了一个漫长的过程，也是人类向自我生命极限挑战的过程，正如奥林匹克运动创始人顾拜旦所说：“更高，更快，更强！”时至今日，体育运动已经从单一走向融合，呈现出世界化的竞争格局。



求生本能是体育诞生的源泉

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体锻炼为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育作为一种文化现象,是随着人类社会的产生和发展而不断萌芽和演进的。

1. 生存的需要。人的本能的需要是体育产生的源泉,也是体育赖以发展的根本基础。任何一种社会现象,其生命力都离不开社会的需要——即人的需要,否则,就会失去它的价值。劳动是人类谋取生存最基本的实践活动。因而劳动是满足人类需要的一种方式(当然是最主要的方式)。原始人类不仅需要劳动,而且更需要生活。他们有思想感情,喜怒哀乐,集群而居而产生交往的需求。在他们尽管水平还很低的社会需要结构中,单就体育产生的原因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的护卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表述和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就是需要健康的身体,需要进行强健自身的活动,由此也就构成了体育产生的原因。体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,正是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活的需要)和人本身的需要(包括人的生理和心理的需要)而产生的。

2. 社会的需要。体育是在原始社会条件下萌芽和产生的。