



农村体育健身常识 之②7



体育

术语常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和「亿万农民健身运动」的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本丛书。主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本丛书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身、体育比赛，运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生 主编 余志雄 副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第7卷·农村体育健身常识

之二十七

体育术语常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 体育术语基础知识	(1)
第一节 体育锻炼和比赛基本术语	(1)
第二节 跳高跳远项目术语	(11)
第三节 帆船术语	(16)
第四节 马术术语	(23)
第五节 柔道术语	(33)
第六节 游泳术语	(34)
第七节 跳水运动术语	(40)
第二章 体育术语解读	(43)
第一节 球类运动术语	(43)
第二节 体操运动术语	(72)
第三节 中国式摔跤运动术语	(84)

第一章 体育术语基础知识

第一节 体育锻炼和比赛基本术语

体育

我国现代体育(广义的体育,也称体育运动)一般分为三个组成部分——体育教育(狭义的体育)、竞技运动、体育锻炼和身体娱乐。它是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分。

体育教育

是教育的组成部分,是发展身体增强体质,传授体育知识、技术和技能,培养道德、意志品质的教育过程。

竞技运动

是指为了最大限度地发挥和提高人体运动潜力而进行的科学系统的训练和竞赛。

体育锻炼

是人们自觉地运用各种体育手段,结合自然力(日光、空气、水)和卫生措施,讲求自我教育和锻炼效果(不追求竞赛成绩),以发展身体,增进健康,增强体质,调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程。

身体娱乐

是指为休闲、娱乐、发展兴趣爱好,表现创造性,培养审美能力而进行的形式多样有趣,内容丰富多彩的身体活动。

体质

指人体的质量。它是在先天遗传和后天获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。

健康

是人的肉体,精神以及社会良好状态的总称。它包含身体的健康,精神的健康和社会的健康,不单纯指身体是否有病。

金牌

金牌通常是奖励给某项竞赛(例如奥运会等体育比赛)第

一名优胜者的奖牌。竞赛的二、三名优胜者一般是分别获得银牌和铜牌。这种做法据说是由一位犹太人的国王首创的。

金牌通常都不是用纯金制作的,但金子是最贵重的金属,因此称之为金牌是象征性地表明该奖项最为重要。但是金牌往往是金色的。

在最初举行的几届现代奥林匹克运动会中,曾有一段时间是将银牌和铜牌作为第一名和第二名的奖牌颁予获奖者的。

银牌

银质奖牌。体育比赛或其他评奖活动中银制的奖牌,用于奖励第二名。也泛指第二名、第二等。

体育的王国

巴西——足球王国;美国——篮球王国、网球王国、棒球王国;匈牙利——水球王国;加拿大——冰球王国;巴基斯坦——马球王国、曲棍球王国;日本——柔道王国、钓鱼王国、围棋王国;保加利亚——举重王国;澳大利亚——游泳王国;芬兰——长跑王国;西班牙——斗牛王国。

奥运会

奥林匹克运动会,简称奥运会或奥运是国际奥林匹克委员会主办的包含多种体育运动项目的国际性运动会,每四年举行

一次。奥林匹克运动会最早起源于古希腊,因举办地在奥林匹亚而得名。19 世纪末由法国的顾拜旦男爵创立了真正意义上的现代奥林匹克运动会。从 1896 年开始奥林匹克运动会每四年就举办一次(曾在两次世界大战中中断过三次,分别是在公元 1916、1940 和 1944 年),会期不超过 16 天。由于 1924 年开始设立了冬季奥林匹克运动会,因此奥林匹克运动会习惯上又称为“夏季奥林匹克运动会”。奥林匹克运动会现在已经成为和平与友谊的象征。

奥林匹克五环标志

当今流传最广的标志要数奥林匹克五环了,随着奥林匹克运动的发展,它已成为奥林匹克精神与文化的形象代表,五环“转”到哪里,奥林匹克运动就在哪里生根开花。1914 年 6 月 15 日~23 日,国际奥委会在法国巴黎索邦学院举行代表大会,同时庆祝国际奥委会成立 20 周年。在纪念大会上,顾拜旦兴致勃勃地拿出自己设计的五环标志和一面印着五环的旗帜向大家展示,并建议将它们作为奥林匹克运动的标志。听了顾拜旦对五环标志的说明后,会议确定将奥林匹克五环和奥林匹克旗作为奥林匹克标志。奥林匹克五环标志由 5 个奥林匹克环从左至右套接而成,可以是单色,也可以是蓝、黄、黑、绿、红 5 种颜色。最初的解释是五种颜色代表各国国旗的颜色,后来又将 5 个不同

颜色的圆环解释为五大洲的象征。

奥林匹克旗帜颜色

奥运会会旗,3米长,2米宽,以白色为底,象征纯洁。蓝、黄、黑、绿、红五环,环环相扣。1914年,在巴黎举行的奥林匹克大会首次悬挂了奥林匹克旗。1920年,奥林匹克旗第一次飘扬在安特卫普夏季奥运会体育场。这届奥运会后,比利时奥委会赠送了国际奥委会一面同样的旗,在奥运会期间悬挂,后成定制,历届奥运会开幕式上由上届举办城市转交此旗,由举办城市保存,比赛期间主运动场仅悬挂代用品。1979年6月,国际奥委会正式宣布了会旗和五环的含义:《根据奥林匹克宪章》,奥林匹克旗帜和5个圆环的含义是:象征五大洲的团结以及全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。

蝉联

蝉脱壳方法独特,幼虫留下躯壳,成虫以原貌从躯壳中脱颖而出,在原基础上得以延伸和保持。蝉是一种善鸣的昆虫,它有薄而透明的四个翅,可以飞翔,俗名“知了”。雄蝉的胸腹交界处,有个发声器,在夏日燥热天气时,蝉鸣叫的声音最响。人们将蝉的蜕变现象,比喻世间连续保持的事物,或是连贯取得的成果了。“蝉联”用在体育比赛保持原有的荣誉称号,不难理解了。

围棋九段制

在我国古代,围棋手的等级称为“棋品”。因受人品、言品、书品“九品制”的影响,故棋品也设“九品制”。“九品”名称,最早见于北京张拟的《棋经·品格篇》:“夫围棋之品有九,一曰入神,二曰坐照,三曰具体,四曰通幽,五曰用智,六曰小巧,七曰斗力,八曰若愚,九曰守拙”。明清以来,有国手、二手、三手、四手之分,每手又分先后,略近九等。日本效之,称为九段。现在,围棋九段之分,已为世界各国通用。

棋圣

(1)日本七大新闻棋战(棋圣、名人、本因坊、十段、天元、王座、碁圣)之一,棋圣战是日本目前规模最大、奖金最高的棋战,获胜者获得“棋圣”头衔。棋圣战的第一阶段称之为各段优胜战,第二阶段称为全段争霸战,第三阶段为最高棋士决定战,第1期决赛为七番胜负,决出首位棋圣。第2期之后则由选拔赛决赛三番棋的胜者挑战前期的棋圣,挑战赛为七番胜负。这一规则至今仍在采用。至今,小林光一的八连霸和藤泽秀行的六连霸使其获得了名誉棋圣的称号,赵治勋前后也曾获得了八次棋圣的称号。

(2)指围棋水平最高的人,如吴清源九段等。中国聂卫平曾因中日围棋擂台赛等比赛上的杰出成就被封为“棋圣”。

黄牌和红牌

裁判在比赛中,当一名参赛者在比赛中犯规,会对犯规人员出示黄牌作出警告。

被黄牌警告的球员仍可继续比赛,但当接受第二次警告时便会被逐离场,按程序裁判会先出示第二面黄牌,再出示红牌,被罚球员将不能继续进行余下的赛事。球队也不能用后备球员补上,球队需在缺人下继续比赛。

在红黄牌问世之前,裁判员对队员实行警告或罚出场时,只能用语言或手势来表示。但是由于语言和手势不统一,在国际足球比赛中容易产生误解和矛盾。为了克服语言不同而给裁判工作带来的困难,同时也向场外领队、教练及其他人员明确表示对谁给予了警告或罚出场,国际足联裁判委员会决定,在1970年墨西哥举行的第九届世界杯足球赛中使用红黄牌。该届比赛结束后,通过总结,国际足联技术研究小组在报告中指出,用红黄牌来表示对运动员警告和罚出场的做法应该在高级比赛中普遍使用。自此以后,凡由国际足联主办的世界性足球比赛均使用红黄牌,各洲与国家协会纷纷仿效。我国是从1974年起,在全国足球比赛中使用红黄牌,并一直沿用至今。本世纪80年代初期,英国、巴西等国曾废除使用红黄牌。针对这种情况,国际足联裁判委员会进行了讲座,并作出如下决定:国际足联举办的

比赛,仍使用红黄牌,至于有关国家的国内比赛是否使用红黄牌,完全可由该国的体育组织自己来决定。

裁判员使用红黄牌是严格招待规则和比赛纪律,制止非体育道德行为、严重犯规和暴力行为,引导比赛正常进行的一种教育手段。它有利于运动员在技战术水平、体育道德等方面有所进步;有利于鼓励进攻,鼓励进球,使比赛更精彩;有利于裁判员控制比赛的秩序,促使比赛顺利进行。

加时赛

体育运动竞赛规则术语,多用于球类比赛项目中,一般在规定时间内两队比赛打平都要通过加时赛决出胜负,如足球运动淘汰赛或决赛阶段的比赛,曾有金球制和银球制,篮球运动中的决胜期等。

职业运动员

以体育运动或比赛为谋生手段,通过参加比赛取得个人收入的运动员。其主要收入由基本工资、出场费、比赛奖金等部分构成,个别优秀的运动员可在俱乐部允许下收取广告费。最早从事体育运动的运动员是没有职业和业余之分的。18世纪末,开始出现“业余原则”,19世纪时“业余原则”在英国确立下来,1876年成立于伦敦的田径俱乐部正式将“业余原则”写入自己的章程。1894年国际奥林匹克委员会成立时也将“业余原则”

写入章程,即禁止职业运动员参加奥运会比赛,“业余原则”一经产生便遭到反对,一些人认为该原则造成了竞技运动中的不平等现象,使不少优秀运动员丧失参加比赛的可能性,20 世纪初,国际奥林匹克委员会内部也就这一原则展开过辩论。近年来由于社会的发展,运动技术水平的不断提高,运动技术专业化训练已成为提高运动技术的重要手段,一些国际体育组织开始放宽对“业余”的限制,使一些职业运动员参加了国际上的重大比赛。

劳伦斯奖

全称“劳伦斯世界体育奖”,有“体坛奥斯卡”之称,是世界性综合年度体育奖项。“劳伦斯奖”由戴姆勒克莱斯勒和里希蒙两家大公司创办,每年 5 月大奖组委会都在摩纳哥蒙特卡洛举行颁奖典礼,评选办法是先由全世界 70 多个国家和地区的 400 名资深体育记者提名本年度表现最突出的运动员,然后再由劳伦斯体育学院 41 名成员投票选出最后的获奖者。

方程式赛车

是指根据既定方程式(规格)专门设计和生产并在封闭赛道内按规定程序作速度竞赛的车辆。各级方程式赛车的制造程式不同,专业划分为 F1(一级方程式)、F3000(二级方程式)、F3(三级方程式)三个级别,比赛项目有 F-1、F-3000、F-3、亚洲

方程式、无限方程式、福特方程式、雷诺方程式、卡丁车方程式等。1900年“方程式”一词第一次出现在赛车活动中,最初只规定引擎的类型和座位的个数,1904年第一个真正的方程式出现,开始限定了最大重量,1948年开始出现一级方程式,1950年在英国举办了第一届一级方程式汽车赛。

兴奋剂

国际体育界违禁药物的总称,竞赛运动员应用任何形式的药物或以非正常量或通过不正常途径摄入生理物质,企图以人为和不正当的方式提高竞赛能力即为使用兴奋剂,兴奋剂的主要功能是用强加的方法来改变身体的机能,而这种改变必将导致身体平衡遭到破坏,造成自身原有的功能受到抑制进而形成人体对药物的长期依赖,即这种依赖有不可恢复性,甚至导致猝死的发生。国际奥委会目前规定的禁用药类有刺激剂、麻醉剂、蛋白同化制剂(合成类固醇)、利尿剂、肽和糖蛋白激素及类似物五类。1904年的美国圣路易斯奥运会,美国选手托·希克斯在马拉松比赛中,喝了一杯白兰地,并打了一针,最终夺得金牌,是奥运会历史上第一例兴奋剂事件,1960年罗马奥运会出现奥运史上第一例运动员因服用兴奋剂而丧生的事故,奥运史上第一例兴奋剂事件,1968年,墨西哥奥运会首次进行了正规的兴奋剂检测。

第二节 跳高跳远项目术语

跳高

田赛跳部项目之一。比赛时,运动员在每一高度上均有三次按顺序试跳的机会,凡三次连续失败,即失去继续比赛的资格,以其最后试跳成绩的高度作为正式成绩,并以此判别名次,成绩以厘米为计算单位。

免跳

跳高比赛时,运动员可自己决定在每一高度上的任何一次免跳,该次免跳不算作试跳次数。在某一高度上已经请求免跳,则不准在该高度上恢复试跳。在一高度上,第一次或第二次试跳失败后,均可进行免跳,但在下一个高度上试跳的次数只能是在前一高度上试跳失败后所剩余的未跳次数。在比赛中运动员应根据自己的能力,请求免跳,以节省体力,创造更好的成绩。

轮次

跳高比赛中以一高度为一个轮次,每个高度有三次试跳机会。跳远和投掷项目比赛中,以所有运动员按试跳或试掷完一次为一轮次。

跳远

田赛跳部项目之一。运动员经快速助跑后,在起跳板上用单脚起跳经腾空阶段,然后用双脚在沙坑落地。起跳板的前沿为起跳线,运动员必须在起跳线后起跳,方为有效,其成绩从起跳线后垂直丈量至沙坑中身体任何部位落地的最近痕迹为准。比赛时,每个运动员按顺序轮流试跳三次是为预赛,然后选出成绩较优的前八名(或六名)运动员,再试跳三次为决赛;最后以六次试跳中最好成绩,作为个人的最高成绩,以此判别名次,成绩以厘米为计算单位。如果最高成绩相等时,则以次优成绩判定名次。

立定跳远

不用助跑,以立定姿势开始的跳远。比赛时,运动员的双脚站于起跳线后,跳时,双脚同时用力蹬离地面,一次完成,如加垫跳即作为失败。起跳前,两臂可前后摆动,脚趾和脚跟可交替离地,但不允许任何一脚离开地面或向任何方向滑动。

下面介绍跳的技术中的一些术语:

1. 制动性踏跳

田径动作术语,跳高运动中的踏跳技术,它是把从助跑中获得的水平速度转为垂直速度,使人体腾空的踏跳动作。当助跑最后第二步,摆动腿支撑向前做跪膝送髓动作时,紧接起跳腿屈

膝向前,以髋带动大腿向前伸,然后伸小腿,脚跟先着地过渡到前脚掌,膝关节伸直,此种踏跳技术,制止了向前的水平位移,又结合起跳腿的踏跳与摆动腿上摆,使水平速度迅速转变为垂直速度。

2. 支撑反作用力

人体运动时,地面给人体的反作用力。跑时的后蹬是向地面的后下方给地面的作用力,地面即给人体向前上方的支撑反作用力,推动人体前进。例如跳跃运动的踏跳,投掷时最后用力时的蹬腿与左侧支撑,均为支撑反作用力的运动。

3. 腾起角

田径运动术语,是指人体腾起时与地面构成的角度。在跳跃运动中,运动员在跳跃一定高度或远度时,须使身体腾空,腾起角度的大小因跳跃运动的要求不同而有所不同。

4. 起跳腿

田径运动中做跨、跳动作时,向地面踏蹬的腿。在踏蹬时,由于地面产生的支撑反作用力,使人体腾空,起跳腿与摆动腿协调配合动作,可增加起跳的效果。

5. 摆动腿

田径运动中做跨、跳动作时,向前上方摆起的腿。摆动时,由于可帮助支撑反作用力的发挥而增加人体的腾空度。如急行跳高中,助跑至最后一步,起跳腿制动踏跳时,直腿向前上方摆

动(也有屈腿摆动),使身体腾空更高,摆动腿与起跳腿的协调配合动作,可收到增加起跳的效果。

6. 步点

田径运动术语。在跳跃项目和部分有助跑的投掷项目中,为使踏跳点或投掷出手点准确无误,在跑道上定有步点,一般为三个:开始起跑处为第一步点;踏跳点或投掷出手处为第三步点;中间为用以校对的是第二步点。第二步点在一般跳跃项目中定在踏跳前四步处,在投掷项目中定在交叉步(投掷步)开始处,运动员可在助跑道旁边放置由比赛组织者提供的标志物。

霍莱恩式跳高

急行跳高姿势之一,又称“滚式跳高”,侧面助跑,用靠近横杆的腿起跳,腾空后,摆动腿内旋过杆,身体侧倒于横杆上,呈水平姿势,起跳腿提起,膝关节靠近胸部,小腿靠近摆动腿膝,使起跳腿一侧成团身姿势,然后转动头、肩,使身体滚过横杆。1912年由美国运动员霍莱恩首创。

东方式跳高

急行跳高姿势之一,又称“剪式跳高”,沿垂直横杆方向或稍偏摆动腿一侧的方向助跑。起跳腾空后,摆动腿上杆,做内旋下压动作,上体侧转并向下运动,使臀部弓起,起跳腿外旋绕过横杆下落,下压的摆动腿向上振起,与起跳腿成剪绞状动作,同