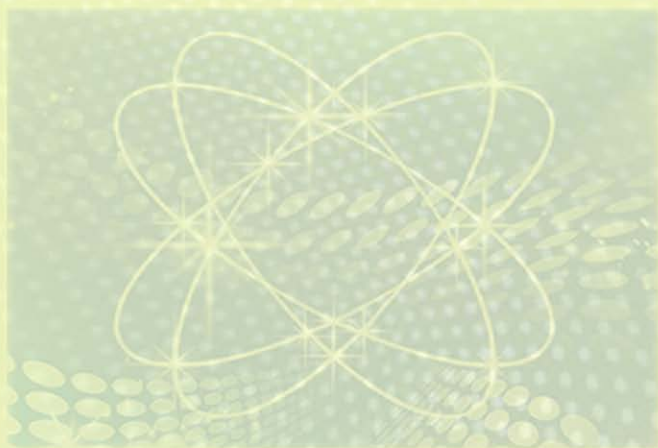


► 百科知识大全

体 育 卷

张广亮 主编



远 方 出 版 社

► 百科知识大全

体 育 卷

张广亮 主编

远 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

百科知识大全. 体育卷/张广亮主编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2008.1
ISBN 978-7-80723-102-8

I. 百… II. 张… III. ①科学知识—普及读物②体育运动史—世界—普及读物
IV. Z228 G811.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002470 号

百科知识大全 体 育 卷

主 编	张广亮
责任编辑	刘卫伟 孟繁龙
责任校对	闫雪松
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	720×960 1/16
印 张	119
字 数	750 千
版 次	2008 年 1 月第 2 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-102-8
总 定 价	268.00 元(共 9 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

知识就是力量,同时又是智慧的基础,每个人只有在不断的学习和思考中积累丰富的知识才能使头脑变得聪明、灵活。正处于成长时期的广大青少年更应该汲取各方面的知识,为将来的发展储备好知识能量。这也正是本套书编写的目的所在。

首先,本套书是内容丰富详实、语言简明通俗、形式活泼自由的百科知识类图书。全套书包括奥运卷、航天卷、历史卷、动物卷、植物卷、军事卷、人体卷、体育卷和科学卷九大分册。各分册以知识点串接的形式将一个个零散的知识重新梳理、有序调整,以通俗易懂、深入浅出的语言娓娓道来,向广大读者展示了一个奇妙广阔的知识世界。同时还配以大量的精美插图,使读者在汲取知识的同时,更能得到视觉的享受。

另外,本套书还是一套精心制作的社会和自然科学普及读物。其中《奥运卷》全面系统地

介绍了奥运的历史,现代奥林匹克运动,冬、夏季奥运会项目等;《航天卷》向读者展示了一个深邃,令人神往的航天世界;《历史卷》以编年体的形式,讲述了中国和外国在几千年的历史中,在政治、经济、文化、科技、艺术等领域发生的重要事件和影响历史发展的重要人物,清晰勾勒出人类文明发展的足迹;《动物卷》通过对无脊椎和脊椎动物的介绍与描述,让读者不知不觉进入多姿多彩的动物王国;《植物卷》以简明流畅的文字和精美的图片向读者展示出了一个五彩缤纷的植物大世界;《军事卷》介绍了常见的兵器、古今中外著名战役和军事家以及著名的军事著作;《人体卷》详细介绍了人体构造、健康及保健等知识,使读者更加科学地认知自己;《体育卷》详细介绍了古代体育运动、现代体育运动及著名的体育组织;《科学卷》用严谨而生动的语言阐述科学的本质,包括什么是科学、物质、元素等部分。

真诚希望广大读者可以从本套书中学习到有益于自身完善和发展的知识。

编 者

2008 年 1 月

目 录

古代体育项目	1
射	1
角 抵	2
蹴 鞠	3
秋 千	4
风 箏	5
六 博	6
象 棋	7
投 壶	8
龙舟竞渡	9
五禽戏	10
百 戏	11
击 鞠	11
刀 术	12
剑 术	13
拔 河	14



围 棋	14
相 扑	15
武 举	16
冰 嬉	17
踢毽子	18
跳 绳	19
龙舟竞渡	20
现代体育项目	21
水上项目	21
仰 泳	21
蛙 泳	22
蝶 泳	23
自由泳	24
花样游泳	24
水 球	25
射 箭	26
田 径	27
短跑及中长跑	27
跨 栏	28
接力跑	29
投掷项目	30
标 枪	30
铅 球	31
铁 饼	32
跳 高	33



撑杆跳	34
竞走	34
跳远	35
三级跳	36
羽毛球	37
皮划艇	38
激流回旋	38
皮艇	39
划艇	40
棒球	40
篮球	41
拳击	43
自行车	44
场地自行车	44
公路自行车	45
山地自行车	45
BMX 小轮车	46
击 剑	47
佩剑	47
花剑	48
重剑	48
足 球	49
五人制足球	50
手 球	52
马 术	53



曲棍球	54
柔 道	55
现代五项	56
体 操	58
跳马	58
平衡木	59
高低杠	60
自由体操	61
单杠	62
吊环	63
双杠	64
鞍马	65
艺术体操	66
蹦 床	69
赛 艇	70
帆 船	71
射 击	72
手枪	73
步枪	74
移动靶	75
飞碟	76
排 球	77
沙滩排球	78
垒 球	80
乒乓球	81



跆拳道	82
网 球	84
铁人三项	86
举 重	89
摔 跤	90
摔跤	90
中国式摔跤	91
冬季两项	92
冰 壶	93
冰 球	95
滑 冰	96
花样滑冰	96
短道速滑	99
速度滑冰	100
滑 雪	101
高山滑雪	101
越野滑雪	103
自由式滑雪	104
跳台滑雪	106
单板滑雪	108
潜 水	109
蹼 泳	110
滑 水	111
摩托艇	113
健美操	115



健美操	115
街舞	116
高尔夫球	118
保龄球	119
台球	120
藤球	122
壁球	122
橄榄球	123
软式网球	124
热气球	125
跳伞	127
滑翔伞	127
围棋	129
五子棋	130
国际象棋	131
中国象棋	132
桥牌	133
武术	134
健身气功	135
轮滑	136
体育舞蹈	138
健美	140
著名体育组织	142
国际业余田径联合会	142



太亚桥牌联合会	144
国际健身大众体育协会	144
国际大众体育组织协调委员会	145
国际大众体育联合会	146
国家体育组织国际大会	147
国际世界运动会协会	147
国际中学生体育联合会	148
国际体育教育联合会	150
国际体育新闻协会	150
国际市民体育联盟	151
亚洲及大洋洲地区大众体育协会	152
国际龙舟联合会	153



古代体育项目

射

射就是射弓箭，原始社会中的狩猎工具到奴隶制社会成了战争中最主要的武器，弓箭的制做技术也有了改进，箭头由石制变为铜制威力增大，射箭成为军事训练中主要的体育内容。除了在战争中的射外，西周时期，还设立了“礼射”，这是一种礼仪教育，礼



▲ 射弓箭

射分四种，大射：天子行的射礼；宾射：诸侯朝拜天子时的射礼；燕射：天子与群臣宴会娱乐时行的射礼；乡射：乡大夫在乡里饮酒时行的射礼。到了唐代，演变成骑射，这是历代封建王朝重视的古代军队中的主要作战技艺，骑兵中有专门“骑而能射”的“越骑”，步兵中有专门掌射的“步射”，另外就是弩射。唐代的弩有很多种，如：伏远弩、擘张弩，角弓弩、单弓弩等，每种射法均由武艺最好的人教习，使唐代的骑射技术得到很大的发展。辽、金、元三代都极重视骑射。他们的基层组织就是军事单位，也是行政



单位和生产单位。“上马则准备战斗，下马则屯聚牧养”，人人皆兵，个个善射。每逢节日，他们便举行骑射比赛，契丹族“刻木为兔，分朋走马射之。”女真人行“射柳”，即在球场插柳两行，在一定距离内射之。蒙古族还有“射草狗”的传统活动。

角 抵



▲ 汉初角抵梳篦

来分出胜负输赢。角抵也是古代武术搏击的一种形式，汉代角抵有广泛的群众基础，技术水平也较高。

到了秦汉时期，角抵活动非常盛行，但是当时的角抵已经不再是一种争斗相搏的手段，而是变成成为一种带有一定表演成分的游戏活动。据古籍记载：“秦并天下，罢讲武礼，为角抵。”由于秦始皇怕民众起来造反，于是便罢武礼、息兵事，把角抵变成了一种寻欢作乐的游戏节目。到了汉代

角抵是古代一种较力游戏，类似今天的摔跤，是通过力量型的较量，用非常简单的人体相搏的方式来决出胜负。角抵起源于上古时的蚩尤民族头上长着的角，耳鬓旁长着的剑戟。他们在与黄帝打仗时，就以头上之角抵人，敌方对此很难防御。这种所谓的“以角抵人”，其实便是一种类似现在摔跤、拳斗一类的角力活动。它们主要是一种力量型的较量，通过非常简单的人体相搏

时期,角抵活动十分普及。到了唐宋时期,角抵戏更是盛及朝野,其游戏色彩也更浓,当时它经常是作为一种百戏的形式出现在皇廷、官府、军队和民间集会等场合中。

蹴鞠

蹴鞠在春秋战国时期从民间开展起来,到了汉代不仅流行于民间,还在军中和宫廷、贵族府邸中流行开来。军中蹴鞠在汉代班固的《汉书·艺文志》中有载:“伎巧者(指蹴鞠)——习手足,便器械,积机关,以立攻守三胜者也。”意思就是说,蹴鞠这类的活动,是用来锻炼士兵,使他们的手脚灵活,会用兵器,能攻善守,配合默契,有利于战阵。汉代将领霍去



▲ 古代的蹴鞠铜镜

病,在固守边塞,战士情绪低落时,常常和战士们一起蹴鞠,振作士气。当时的汉高祖刘邦也非常喜欢蹴鞠,把蹴鞠列入皇帝校阅军事训练的内容,汉成帝也很喜欢蹴鞠。

宋代的蹴鞠继承了唐代的单球门和无球门踢法。单球门踢法:这种踢法民间和宫廷都有,民间多在节日表演,宫廷多在皇帝宴会或祝寿时举行。南宋的蹴鞠者还有自己的组织称“园社”或“齐云社”,这是一种专业性的行会组织,这是都市经济文化发达的产物。宫廷内还养有蹴鞠手,在皇帝祝寿或庆典时表演娱乐。单球门蹴鞠法的踢法在《东京梦华录》中有



记载：立在球场中央的球门“约高三丈许，杂彩结络，留门一尺许。”队员分立两边，每队 10 余人，各有正队长 1 人，副队长 2 人。开赛时以鸣笛擂鼓为号。左队队员先互相“小筑数遭”，即互相颠传数回，然后传给副队长，副队长“小筑数下”，“待其端正”，再传给正队长，正队长用力一脚将球踢过门去。右队接球后，用同样的方法把球踢回来。如对方踢过来的球正而稳，本队队员不经过互相传颠随即一脚球踢过去也可以。踢过门者为胜，否则为败。胜赏负罚。无球门踢法：无球门之蹴鞠多为一般场户，宫廷民间都很流行。有些人还因善蹴鞠而升官发迹，高球便是。

秋 千



▲ 秋千比赛

秋千是中国古代北方少数民族创造的一种运动。春秋时期传入中原地区，因其设备简单，容易学习，所以深受人们的喜爱，很快流行于各地。汉代以后，秋千逐渐成为清明、端午等节日进行的民间体育活动并流传至今。新中国成立后，随着各种现代体育项目的兴起，秋千运动除在少数地区仍广为流行外，在中国大部分地区已成为儿童的专项活动。1986 年 2 月，国家体委制订了《秋千竞赛规则》(草案)，同年，秋千被列为全国少数民族体育运动会



正式比赛项目。到 1999 年第六届全国少数民族运动会,秋千已发展为包括 6 个单项的较大项目。

秋千比赛中规定,只限女子参加,分别设单人、双人和团体赛,项目分高度比赛和触铃比赛。高度比赛以在规定的试荡次数内荡达的最高点来计算成绩,触铃比赛是以在规定的高度和时间内运动员触铃的次数来计算成绩。比赛场地为 20x8 米的长方形平坦地面,秋千架高 12 米,起荡台高 1.3 米。在高度比赛中,



▲ 秋千比赛

每个选手有 6 次试荡机会,而在触铃比赛中则只限 1 次。秋千运动不仅是一项精彩的竞赛运动,更能够锻炼人的意志,培养勇敢精神。同时,它也有益于人体生理机能的健康发展。

风 箏

风筝,又称“纸鸢”、“鸢儿”,是中国传统的民间游戏,一般都在春风和煦的二、三月进行。风筝的技艺全在做工,从扎细竹骨架,到糊以纸绢,涂以彩绘,调准提线,系以长线,各道工序十分讲究。南宋时风筝制作工艺相当发展,放风筝在杭州成为盛行的娱乐游戏。当时已有放风筝比赛活动,比赛常在春游时进行,地点在西湖断桥一带,比赛方法据《武林旧事》

