

邵民和 李宗浩 王大志

# 体育的魅力

## 亚运会观赏



天津人民出版社

105229

G811.23  
7  
G811.230.3  
18



北体师 B0001194



# 体育的魅力 亚运会观赏



邵民和 李宗浩 王大志

天津人民出版社

## 体育的魅力

### 亚运会观赏

邵民和 李宗浩 王大志

•

天津人民出版社出版发行

(天津市赤峰道130号)

河北省滦县印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 5.875印张 100千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN7—201—00549—9/G·209

---

定 价：2.00元

# 前 言

第十一届亚运会即将在我国首都北京举行。此时此刻，从北京到全国、从体育界到社会各界人士心中无不飞奔腾着亚运之潮；无不以“更快、更高、更强”的奥林匹克精神去准备和迎接这一盛会的召开。

第十一届亚运会共设27个比赛项目，308个小项，此外还有两个表演项目。当您有幸在现场或是通过其它新闻媒介欣赏这些比赛时，一定会为自己的体育比赛欣赏能力有限而感到懊恼；为不能饱尝行家那种美的享受而遗憾。我们正是考虑到您的这一后顾之忧才萌发了编写本书的动机。当然限于篇幅我们不能对亚运会的所有小项都一一介绍，但我们却是精心地从众多项目中筛选出您最感兴趣和最有观赏价值的几十个项目向您作了较为详尽的介绍。

广大读者，特别是青少年朋友，考虑到您可能不是专业体育工作者，所以本书特采用科普语言来满足您的口胃；考虑到您十分关心比赛的胜负，本书用足够的篇幅来满足您的这一愿望；我们着重考虑到您急于想提高自己的体育比赛欣赏水平，那么你看过此书，就会悄悄地成为一名内行观众，这也是我们最殷切的希望。我们衷心地期望每一读者通过翻阅此书，能在亚运会的体育比赛欣赏中得到最充分的享受！

鉴于时间紧迫和水平有限，不妥之处诚望大家指正。

编 者

1990年5月于天津

511270 06

<b>主 编：</b>	邵民和	李宗浩	王大志
<b>副主编：</b>	杨有为	王建新	杜治华
<b>编 委：</b>	王大志	王建新	任三生
	孙乃英	李 柏	李 泉
	李宗浩	杜治华	杨有为
	张宝华	邵民和	高培之

## 目 录

- 球中之王..... ( 1 )
- 篮球的篮字为什么是竹字头..... ( 16 )
- 提起郎平，你自然会想到的一项运动..... ( 24 )
- 起源于餐桌的运动..... ( 31 )
- 古画溯源..... ( 44 )
- 足球场地打篮球..... ( 56 )
- 水中足球..... ( 66 )
- 詹天佑与中华棒球队..... ( 72 )
- 源于棒球的女孩球..... ( 81 )
- 以拍代掌话网球..... ( 84 )
- 五光十色的田径运动..... ( 90 )
- “飞人”从这里产生..... ( 94 )
- 精彩纷呈的跨栏跑..... ( 98 )
- 耐力的考验——中长距离跑..... ( 102 )
- 3000米障碍跑..... ( 105 )
- 马拉松跑的魅力..... ( 107 )

田径场上的“迪斯科” .....	( 111 )
离开地球的瞬间——跳高 .....	( 113 )
跳远与三级跳远 .....	( 116 )
撑离地球的人——撑杆跳高 .....	( 119 )
进入护笼的勇士——掷铁饼 .....	( 121 )
掷链球 .....	( 123 )
掷标枪 .....	( 125 )
撞击地球的小球——铅球 .....	( 127 )
全能运动 .....	( 130 )
田径比赛中的集体项目——接力赛跑 .....	( 132 )
再无裸体之意的运动 .....	( 134 )
竞技体操中的最惊险项目 .....	( 139 )
竞技体操中的角力项目 .....	( 140 )
托马斯全旋与“马” .....	( 141 )
木马骑手塚原光男——跳马 .....	( 142 )
被 3 人保护下来的运动 .....	( 144 )
科尔布特空翻与高低杠 .....	( 146 )
自由体操 .....	( 148 )
小姐要过独木桥 .....	( 150 )
马戏节目与叠罗汉 .....	( 151 )
剑客与决斗的运动 .....	( 154 )
大力士的世界 .....	( 158 )
从“褐色轰炸机”到现代拳王阿里 .....	( 162 )

个个都是神枪手 .....	( 166 )
大哲学家柏拉图的业余爱好——摔跤 .....	( 168 )
游泳运动 .....	( 172 )
水中芭蕾——花样游泳 .....	( 175 )
跳水运动 .....	( 177 )
现代五项运动 .....	( 179 )
亚运会基本情况 .....	( 181 )



## 球中之王

足球运动是大家最喜爱、最熟悉的一项球类运动。据不完全统计，目前已有150多个国家和地区加入了国际足球联合会，其成员数额之大，在世界各单项体育组织中名列第一；登记注册的足球运动员有3983万人之多，居其它球类项目之首；十二届世界杯足球赛的电视观众高达百亿人次，超出世界总人口两倍有余，这也是其它球类项目望尘莫及的，所以将足球称为球中之王并不过分。

足球比赛之所以具有如此之大的魅力，以至于使球迷狂热到可以为它去“触电”、去“跳海”、去“坐牢”，关键在于它不仅紧张——扣人心弦，激烈——沸人热血，而且具有极大的偶然性，即难于预测性。如果两个队的技、战术水平相差得不太悬殊，那么结果如何就很难预料了；一场比赛只要没有结束，那么胜者是谁就无法知晓；一个球进与不进往往又出人意料。总之，足球的这种偶然性使它充满了神秘色彩和精神刺激，使观众从中得到了高尚的精神享受。

## 从中国蹴鞠到现代足球

足球运动最早源于我国的足球游戏，距今已有几千年的历史。中国古代的足球称为“蹴鞠”，早在春秋战国时期就已经出现了这种用脚踢球的游戏。

现代足球运动起源于英国。大约公元476年英国便出现了类似今天的足球活动。公元1000年以后，英国的足球活动得到了广泛的开展。后来由于当时有不少人在大街上踢球，英国国王曾先后四次颁布了禁止踢球的命令，直到1603年，国王詹姆斯在他执政的第37个年头才取消了这个长达400年的禁令。从此，英国的足球又蓬勃地发展起来。

1863年10月26日，英格兰足球协会正式成立，并制定了世界上第一部较为统一的足球竞赛规则。有人将这一天称为现代足球诞生日。

现代足球运动大约在19世纪末、20世纪初传入我国。首先传到了香港和上海，随后相继传到了南京、天津、北京等几个大城市。

新中国成立后，足球就被列为我国的重点运动项目，经过40年的努力，我国足球运动水平有了很大的提高，而且于1988年首次冲出了亚洲，获得了参加24届奥运会决赛的资格。

### 位置各异 各有重任

足球比赛双方参加比赛队员各11名，将11名队员分成四

种位置，不同的位置所起的作用也不尽相同。

**守门员：**位于球门前。是一个足球队的最后一道防线。主要任务是守卫球门不让球进入。由守转攻时，用脚和手的结合，快速、准确地传球、组织发动进攻。

**后卫：**位于后场，有边后卫、中卫之分。主要任务是防守、抢截和阻止对方进攻。进攻时要组织进攻，伺机积极插上第一线，直接参与进攻。

**前卫：**位于中场。是主要的进攻组织者，起锋卫之间的桥梁和攻防的枢纽作用。要及时插入第一线参与进攻，成为第二线的进攻队员。由攻转守时则及时退回中场对位盯人。

**前锋：**位于进攻的第一线，有边锋与中锋之分。主要任务是进攻，防守时在前场要积极封堵、抢截、阻挠对方的反攻，并及时回防到后场。

## 技术复杂各有千秋

足球技术名目繁多，从使用的目的分，有进攻技术和防守技术两大类。从表面形式分，则可分为传球、射门、接球、运球过人、头顶球、掷界外球、抢截和守门员技术等。

**传球——比赛的桥梁：**传球是组织进攻、变换战术和创造射门机会的有效手段。队员的传球和跑位组成了全队的进攻战术。常用的传球脚法有：脚内侧、脚背内侧、脚背正面、脚背外侧、脚尖和脚跟传球等。现代足球比赛一方面要求传球技术全面、准确、快速和熟练。另一方面要求传球动作的幅度、快慢要适应比赛的需要。目前，各国优秀运动员利用小

腿快速摆动和依靠踝关节力量传球的动作日趋完善。许多运动员常常利用不同的摆腿方法，根据临场情况，采用弹、蹭、蹙、切、挑、摆等传球方法并利用球的旋转和弧度来控制落点，进行战术配合。中国优秀足球运动员容志行在发角球时，常采用弧线球，把球直接踢入对方球门而得分。传球技术的发展，促使战术配合更加灵活、巧妙。

射门——破龙门的法宝：射门得分是足球比赛的直接目的。而能否把球射入对方球门则取决于射门技术。射门主要在攻守争夺最激烈的罚球区附近进行。现代足球比赛要求每个队员必须全面地熟练掌握和运用各种射门技术，尤其是脚背正面、脚背内侧、脚背外侧和脚内侧为主的摆射、抽射、削射、弹射、推射、切射等技术。同时，还要在快速行进和激烈对抗，甚至身体失去平衡的情况下完成各种射门动作：如倒地卧射、凌空射、跃起头顶、倒勾、跨步捅球、铲球等。射门技术难度大，还表现在射急速运行中的球。成功的射门需要敏锐的观察、准确的判断、良好的身体素质和全面准确的技术。

接球——输送炮弹的工具：接球是运动员在比赛中有目的地用规则允许的身体部位，把运行中的球接停在所需要的位置，以便完成传球、带球过人、射门等动作。接球是衔接下一个技术动作的过渡性技术。比赛中常用的接球方法有脚内侧接球、脚底、脚背、脚外侧、大腿、胸部和头部接球等。当代足球比赛要求运动员在接球的同时就能摆脱对手，并立即衔接下一个技术动作。接球要力争快速、简练、合理、多变。

带球过人——乘虚直入的魔方：带球过人在足球进攻技术中占有重要地位。是控制球和组织配合进攻与防守、寻找传球时机、突破防线直接射门得分的有效手段。带球时常用脚背正面、脚背外侧、脚背内侧、脚内侧等部位来推拨球，使球始终处在自己控制的范围内。过人突破时常用拨、拉、扣、挑、捅、推等动作或结合上体和下肢的假动作，在对手身体失去平衡或犹豫不决时乘隙而过。现代足球比赛过人突破的特点是快速突然，在接球的同时就摆脱并越过对手，在运动中变速变向。在运用这项技术时，要善于掌握时机，针对不同对象，采用不同的方法，处理好个人行动与集体配合的关系。

顶球——第三条腿的魅力：顶球技术是运动员进行传球、射门、抢断空中球以及球门前进攻和防守的一项重要技术。它是高吊高打，攻克密集防守的有效手段之一。防守队员为了保护本队球门，也积极争顶门前高球，解除危机。特别是冲顶球，在进攻和防守中的效益颇佳。

掷界外球——别具一格的手段：掷界外球技术是足球运动员（守门员除外）唯一可以用手接触球的特殊技术。这一技术只是在球出边线后重新开始比赛时使用，其特点是准确性高。特别是在前场边线外可以及时而有力地将球掷入罚球区附近，是一种很有威胁的进攻手段。因此，许多优秀队都专门培养1—2名掷球手，以增强进攻的威力。

抢截——治病的灵丹妙药：抢截是一项主要的防守技术，其目的是将对手控制的球抢夺过来。常用的抢截技术有站位堵击、逼堵、断抢、争顶、铲踢、大脚解危、破坏过人

等。近年来，由于个人突破能力的提高和进攻能力的增强，防守技术也发生了一些新的变化，如出现的围抢、夹击。铲球是队员用单脚或双脚沿地面滑动触球的踢球动作。在实力相当，争夺激烈的一场比赛中，双方铲球次数可达100次以上。铲球的优美动作及实际效果，也常常引起观众的赞叹。

守门员——固守城池的卫士：守门员是全队的最后一道防线，其主要任务是防止球进入本队球门。守门员必须冷静沉着、勇敢果断，他的竞技状态直接影响到本队的士气和成败。为了守住球门，守门员要有敏锐的观察力和准确的判断力，要善于选位。守门员接扑球技术动作很多，有原地的、跳起的、倒地接扑球，也有双手、单手击、托球、以及用脚踢挡球等。当守门员截获球后，要立即发起进攻。可采用单手上掷球、低手掷球和勾手掷球等方法组织快速反击，也可用抛踢空中球和反弹球的方法把球传给远方的同伴。守门员要善于观察全局，尽可能协助队长适时地组织、指挥全队的进攻和防守。

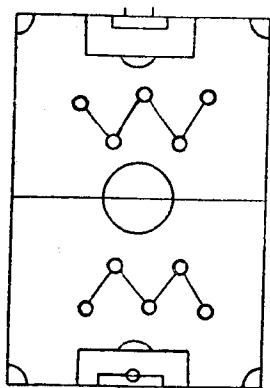
## 令人费解的龙门阵

随着足球运动水平的不断提高，足球比赛的场上阵形日趋多样化，而战术则日趋复杂多变。一个队的场上阵形是否合理有效、战术是否先进将直接关系这个队在比赛时的成功与失败。

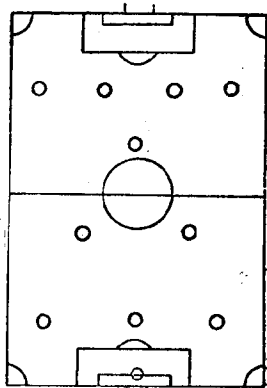
八种常见的场上阵形。

1. “WM式”：足球比赛阵形之一。因10名队员排列位置呈“WM”形而得名。曾风行20余年。

2. “四前锋式”：是“WM式”的发展。这一阵形打破了“WM式”中三个前锋对三个后卫的平行局面，使攻守出现新的不平衡，推动了足球运动的发展。是现代足球的第一次变革。

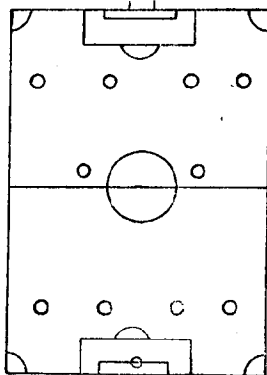


图一



图二

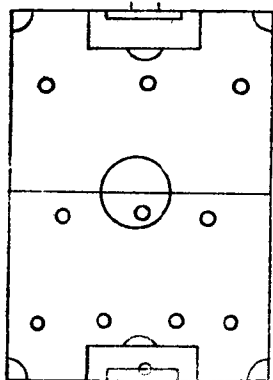
3. “四二四式”：是四前锋式的发展。保持四个前锋两个前卫负责中场，四个后卫排列的踢法，是一种新体制，称为现代足球的第二次变革。



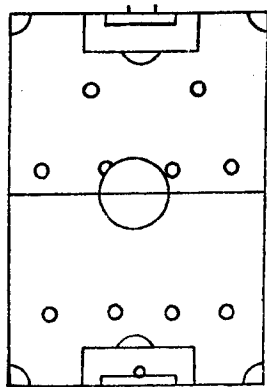
图三

4. “四三三式”：由于四个前锋的出现，进攻占了明显的优势。为加强防守，采取固守稳攻的策略，乃从前锋中拉回一个队员加强中场防守，形成四三三阵形。

5. “四四二式”：60年代，在加强防守的趋势中，出现了四四二阵形。此阵形防守人数增加，加强了中场，寓攻于守，把进攻力量隐藏在第二线，处于第二线前卫的突然插上进攻，具有较大的隐蔽性，使对方在防守上措手不及。

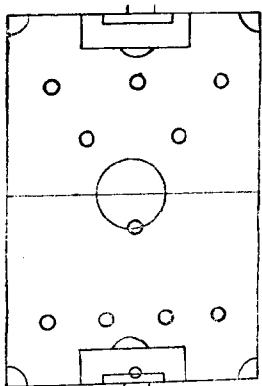


图四

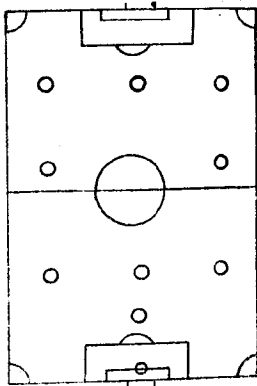


图五

6. “四一二三式”：当今足球比赛中较多采用此阵形，是四三三阵形的一种变化。



图六



图七



7. “一三三三式”：是四三三阵形的一种变化。防守时三个后卫固定盯住相应位置的对方前锋，不作交换防守。两个中卫固定一人拖后，称为“自由人”。自由人无固定看守对象，防守中专司补位。在进攻时则可伺机插入第一线参加进攻。因对方无人专职盯住，故有时会取得较好的进攻效果。

8. “全攻全守式”：一个队除守门员外的10名队员都有进攻和防守的职责。根据比赛需要，每名队员都可到任何一个位置上发挥其应有的作用。这一战术打破了阵式队员的束缚，充分调动和发挥队员的积极性和才能。同时对队员的身体素质、技术、战术和意志品质、战斗作风诸方面也提出了更高的要求。被誉为是国际足球运动史上的第三次变革。

## 复杂多变的战术打法

1. 中间进攻：也称中路进攻。指从球场中间地带推进的进攻战术。

2. 边线进攻：指进攻队沿球场边线发动的进攻。带球突破、空切突破和二三人传切配合是边线进攻中常用的战术打法。

3. 沉底传中：指边线进攻中，通过个人带球突破，或集体配合把球推到对方端线附近，然后长传至对方球门前的战术打法。

4. 外围传中：也称45度角传中。当攻方有球队员在边线附近与对方球门约成45度角的地区时，用过顶长球把球传