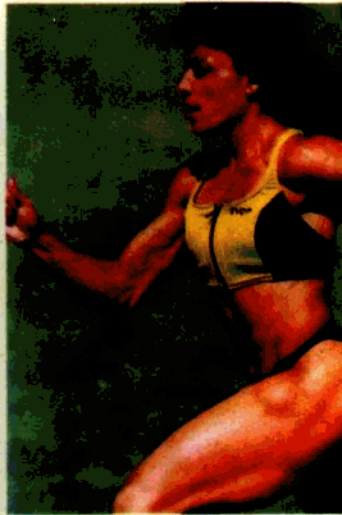




体育欣赏入门

曾乃梁 主编



福建少年儿童出版社



体 育 欣 赏 入 门

曾乃梁 主编

福建少年儿童出版社

1989年·福州

体育欣赏入门

曾乃澄

*

福建少年儿童出版社出版发行

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店经销

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 10.125印张 215千字

1989年12月第1版

1989年12月第1次印刷

印数: 1—10280

ISBN 7—5335—0343—2

G·251

定价: 2.80元

中国羽毛球协会副主席
福建省体委副主任 苏振国的题词
福建省体育记者协会主席

欣賞體育
置身其中
領略風采
增添樂趣

蘇振國
一九八〇年八月

中华体育总会 委员 中国武协副主席
中国武术学会 副主任 北京体院教授 张文广的题词

步入奧運會
亞運會
比賽王國的
嚮導

張文廣

一九八九年
七月一日

中国武术协会副秘书长
中国武术学会秘书长
中国武术研究院训竞处处长

张山的题词

欢
赏
体
育
之
友

张山

永无止境

序

中国体育科学学会常务理事
福建省体育科学学会理事长 何方生

人们关心体育，爱好体育，盼望理解体育。

在运动场上，电视机旁，一球牵动亿万人的心。人们时而欢呼雀跃，时而唉声叹息，大家的心潮随着竞技场上的变化而不断起伏。

激动之余，人们开始沉思：为什么这样，怎么会这样？很想知其所以然，提高欣赏水平，增进欣赏意识。随着1990年第十一届亚运会即将在我国首都北京举行，这种愿望显得更加强烈。应运而生的《体育欣赏入门》，正是为满足这种探求而编写的。

我有幸作为这部书稿的第一个读者，是十分高兴的。看完这部书稿，我有两个感觉：

一、这是一本普及型的体育用书。它用通俗浅显的语言，以“发展简史”、“教你欣赏”、“趣闻”三大部分，系统全面地向读者介绍奥运会和亚运会那异彩纷呈、各具千秋的所有项目，阐明其来龙去脉和发展趋势、比赛规则、风格特点、竞赛方法、场地器材及鲜为人知的趣闻、轶事。重点在于引导读者进入角色，懂得如何欣赏，领略竞争风采，获得美的享受。全书内容丰富，文图并茂，通俗易懂，雅俗

共赏，熔知识性、趣味性、资料性于一炉，很值得一读。

二、这是一本很有价值的体育用书。它不仅能提高读者的体育欣赏水平，增强其体育的审美意识，使他们强烈的民族感情和爱国激情，在赛场的看台上能够恰当而又淋漓尽致地表现出来，而且对读者的体育实践也有切实的指导作用，从而对群众性的体育活动的开展，也将有所推动。

本书的作者都是富有体育教学、训练经验的行家，主编曾乃梁作为福建省体工大队的高级教练，和其他同志共同奋战，培训出的体育人才，曾19人次获得全国和国际邀请赛等大赛的冠军。在体育理论研究方面，他也有所建树，曾获得首届全国武术优秀论文奖。我相信在他们的引导下，读者一定能步入体育欣赏的殿堂。

1989年9月于福州

目 录

序

田径.....(1)

走跑运动 (2) 走跑运动概说 (2) 疾似流星的短跑 (4) 速度和耐力相结合的中长跑 (6) 艰苦的远征——马拉松跑 (7) 连蹦带跳的跨栏跑 (9) 征服重重困难的障碍跑 (11) 激动人心的接力跑 (13) 神行太保的较量——竞走 (15) 趣闻 6 则 (17)

跳跃运动 (19) 跳坛九十载 (19) 冲破“禁区” (20) 不凡的建树 (21) 沙坑里的角逐——远度跳跃项目 (21) 横杆上的竞争——高度跳跃项目 (25) 趣闻 5 则 (31) 投掷运动 (33) 大力士的项目——投掷今昔 (33) “圆圈”里的学问 (35) 银枪射向长空 (40) 趣闻 8 则 (42)

全能运动 (44) 田径之王 (44) 中华民族的骄傲 (45) 分秒必争毫厘必夺 (46) 趣闻 2 则 (48)

篮 球.....(49)

篮球运动的今昔 (49) 中国的篮球运动 (49) 国内规程的新改革 (51) 裁判员及其职责 (51) 得分相等和决胜期 (52) 违例种种 (52) 侵入犯规与技术犯规 (53) 篮球场地 (54) 趣闻 5 则 (55)

排 球	(57)
世界排球简说 (57) 中国排球运动的发展 (58) 比赛方法 (58) 裁判与规则 (59) 场地与器材 (63) 趣闻 5 则 (63)	
足 球	(65)
足球起源说 (65) 步履蹒跚的中国足球 (66) 比赛方法 (67) 裁判与规则 (68) 场地与器材 (70) 足球之最 (71)	
乒乓球	(73)
世界乒坛风云多变 (73) 战绩辉煌的中国乒坛 (73) 比赛方法 (74) 裁判与规则 (74) 场地与器材 (76) 趣闻 5 则 (77)	
羽毛球	(79)
羽毛球运动之今昔 (79) 中国的羽毛球运动 (80) 团体赛 (80) 单打与双打 (81) 发球、得分与换发球 (81) 发球方位 (82) 违例与犯规 (82) 羽毛球场地 (83) 趣闻 4 则 (83)	
网 球	(86)
世界网球大赛种种 (86) 不尽人意的中国网球 (86) 比赛方法 (87) 裁判与规则 (87) 计分方法 (89) 场地与器材 (89) 趣闻 3 则 (90)	
保龄球	(92)
由俗入雅的保龄球运动 (92) 比赛方法 (93) 裁判与规则 (94) 场地与器材 (94) 趣闻 8 则 (95)	
手 球	(96)
欧洲是手球运动的先导 (96) 比赛方法 (97) 裁判与规则 (97) 场地与器材 (99) 手球之最 (100)	
曲棍球	(101)
巴基斯坦的国球 (101) 比赛方法 (102) 裁判与规则	

(102) 场地与器材 (104) 趣闻 3 则 (105)	
棒、垒球	(106)
棒、垒球起源说 (106) 棒平垒兴的中国棒垒坛 (107)	
比赛方法 (107) 裁判与规则 (108) 场地与器材 (109)	
趣闻 8 则 (110)	
高尔夫球	(111)
绅士淑女型的高尔夫球运动 (111) 比赛方法 (111) 开	
球与击球 (113) 场地与器材 (114) 高尔夫球之最 (115)	
藤 球	(116)
流行于东南亚的藤球运动 (116) 比赛方法 (117) 犯规	
种种 (117) 场地与器材 (118) 趣闻 2 则 (119)	
体 操	(120)
体操运动概说 (120) 竞技体操漫话 (121) 竞赛的方法	
(122) 竞技体操各项简介 (122) 体操竞赛成绩的评定	
(127) 体操比赛中的“三性” (128) 趣闻 4 则 (129)	
艺术体操	(132)
艺术体操发展史话 (132) 中国艺术体操运动简况 (133)	
艺术体操的特点和分类 (134) 艺术体操比赛成绩评定	
(135) 艺术体操比赛对场地、器械的规定 (136) 怎样	
看艺术体操比赛 (137) 现代艺术体操发展的潮流 (139)	
艺术体操世界比赛之最 (139)	
技 巧	(141)
技巧运动古今谈 (141) 技巧运动的内容和项目 (142)	
技巧运动是怎样进行比赛的 (143) 技巧比赛成绩的评定	
(144) 趣闻 2 则 (145)	
游 泳	(147)
源远流长活游泳 (147) 游泳池的规格与设施 (148) 四	
种泳姿简介 (149) 比赛的项目、方法和规则 (150) 泳	

星雅号趣事 (152)	趣闻 7 则 (153)	
跳 水		(155)
寻源追迹话跳水古今 (155)	跳水的场地与器材 (156)	
跳水比赛动作的有关规定 (157)	动作号数与难度系数的含义 (158)	
飞身的规定与压水花的诀窍 (158)	裁判与计分 (159)	
冒险家的跳水 (161)		
水 球		(163)
水球百年历程掠影 (163)	争奇激烈规矩多 (164)	
技术、战术简介 (169)		
花样游泳		(171)
新兴的花样游泳 (171)	欣赏比赛简释疑 (171)	
武 术		(173)
源远流长博大精深 (173)	新中国武术走向世界 (174)	
如何观赏套路比赛 (175)	怎样看散手擂台赛 (178)	
有趣的太极推手比赛 (179)	趣闻 5 则 (181)	
举 重		(184)
古老和近代的举重 (184)	中国举重的古今 (185)	
竞赛分类及名次的评定 (185)	白灯与红灯 (186)	
体重分级 (187)	场地与器材 (187)	
趣闻 3 则 (188)		
摔 跤		(190)
从野蛮到文明的摔跤 (190)	从角抵戏到摔跤运动 (191)	
中国式摔跤 (191)	国际式摔跤 (192)	
趣闻 4 则 (194)		
击 剑		(196)
从冷兵器发展起来的击剑运动 (196)	栾菊杰力挫群芳 (197)	
击剑比赛方法 (197)	各剑有效部位及得分方法 (198)	
场地、器材与服装 (199)	击剑之最 (201)	
柔 道		(202)
日本的国技——柔道运动 (202)	投技和固技 (203)	
得		

分的评判 (204)	评定胜负的方法 (205)	运动员的体重分级 (205)	比赛场地与时间 (206)	柔道精英 (206)
拳 击	(207)			
古代的拳击运动 (207)	职业拳击与业余拳击的区别 (208)	得分部位和胜负的判定 (208)	拳法与步法 (209)	闪躲、反击与接近战 (210)
	拳击台的规格、运动员的分级 (211)	拳击之最 (211)		
跆拳道	(214)			
手脚功夫之道——跆拳道 (214)	跆拳道四种比赛形式简介 (215)	对抗比赛形式的有效得分、犯规动作以及胜负的评定 (216)	跆拳道技术职称、分级和服装规定 (217)	人物介绍 (218)
射 击	(219)			
真枪实弹的较量——射击运动 (219)	射击比赛各 项目简介 (220)	趣闻 3 则 (230)		
射 箭	(232)			
射箭——古老而年轻的运动 (232)	何谓单轮和双轮 (233)	比赛的淘汰方法 (233)	靶环和中靶箭 (234)	弓和箭的规格 (234)
	传说中的“神射手” (234)			
自行车	(237)			
自行车运动的由来 (237)	马路上的角逐——公路赛 (238)	场地里的较量——赛车场赛 (240)	趣闻 3 则 (242)	
现代五项	(244)			
造就“体育皇帝”的现代五项运动 (244)	比赛的顺序 (245)	计分方法 (245)	越野跑比赛的出发方式 (246)	名次评定 (247)
马 术	(248)			
马术运动概说 (248)	三种比赛项目简介 (249)	障碍物		

的种类 (250)	趣闻 2 则 (251)	
帆船		(253)
帆船运动的今昔 (253)	比赛项目及其规则简介 (254)	
帆船的级别与信号旗的应用 (257)	趣闻 2 则 (259)	
划船		(260)
划船运动的演变 (260)	“背道而驰”的赛艇比赛 (261)	
“左右开弓”和跪立的皮划艇比赛 (264)	趣闻 8 则 (266)	
速度滑冰		(268)
形似燕、跑如飞的速度滑冰 (268)	速滑技术简介 (269)	
比赛的项目及其名次的评定 (269)	赛场和冰鞋 (270)	
趣闻 2 则 (271)		
花样滑冰		(272)
冰上芭蕾——花样滑冰 (272)	比赛项目简介 (272)	评
分方法和名次的评定 (275)	场地和器材 (276)	
滑雪		(277)
雪山上下的较量——滑雪运动 (277)	滑雪的主要工具 (277)	
高山滑雪 (278)	越野滑雪 (280)	趣闻 1 则 (280)
雪橇		(281)
雪橇运动发展简说 (281)	有舵雪橇 (281)	无舵雪橇 (282)
现代冬季两项		(284)
飞毛腿和神枪手的运动——现代冬季两项 (284)	技术特点 (285)	比赛方法 (285)
	场地和器材 (286)	
冰球		(287)
冰上曲棍球——冰球运动 (287)	比赛方法 (288)	裁判与规则 (288)
	比赛场地与器材 (289)	趣闻 2 则 (291)
围棋		(292)
最古老的棋——围棋 (292)	棋盘·棋子 (293)	气·吃

子·眼 (294)	活棋·死棋·劫争 (295)	布局·中盘·
官子 (298)	判定胜负 (298)	趣闻 1 则 (299)
中国象棋		(300)
象棋与古战争 (300)		中国象棋在国外 (300)
棋盘·棋		
子·棋步 (301)		走棋·吃子·将军 (303)
胜·负·和		
(304)		趣闻 1 则 (304)

田 径

田径运动以早时人们在田间和小道上进行跑、跳、投比赛而得名，包括田赛和径赛两大部分，以及由田赛和径赛的部分项目组成的全能运动。

田赛是跳跃和投掷项目的总称。跳跃包括跳高、跳远、三级跳和撑竿跳；投掷包括掷标枪、铁饼、推铅球和掷链球。田赛的成绩以米为计算单位，精确到小数点后两位。比远度项目，每人先跳或掷三次，成绩较优的若干名再跳或掷三次，以六次中最优成绩定名次。比高度的项目，每人以一种高度上可试跳三次，连续三次失败就被淘汰，以最后跳过的高度决定名次。在国际大赛中，因参赛人数较多，往往还要进行及格赛，达到一定高度或远度的人，才能参加正式比赛。

径赛是竞走和赛跑的总称。赛跑有短跑、中长跑、马拉松跑、跨栏跑、障碍跑和接力跑等。一般按规定的距离进行比赛，成绩以时间计算，可精确到十分之一秒或百分之一秒。除长距离项目通常是集体出发，一次决出名次外，短距离和中距离项目一般是用分组淘汰，经预赛、决赛后排出名次。人多时，通常在两赛之间加次赛或复赛。

全能项目以各单项成绩按《田径全能运动评分表》换算分数后计算成绩。

田径运动产生于远古时代，经过发展变化，逐渐形成了这些项目的比赛形式。最早有组织的大型田径比赛，从公元前776年第一届古代奥林匹克运动会开始，它历经278届。起初只有短距离赛跑，以后逐渐增加较长距离的往返跑、跳跃、投掷等项目。

现代田径运动的国际间比赛，最早是在英国举行，而真正大型的国际比赛是1896年开始的现代奥林匹克运动会。第二十四届奥运会上，田径比赛项目已达42项，成为奥运会比赛的主要内容。女子参加田径比赛的时间较晚，1922年才举行世界女子田径运动会，第九届奥运会起增设女子田径比赛项目。

世界上最大的田径组织是世界业余田径联合会，成立于1912年。它管辖、举办奥运会田径比赛、世界杯田径赛和不同年龄组的世界田径锦标赛。这个组织和这些大赛为田径运动的发展，起到积极的作用。

走 跑 运 动

走跑运动概述

远古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及飞禽走兽的斗争中，需要走或跑相当长的距离，跨越各种障碍。经过长期不断地重复这些动作，便形成了走、跑等技