

QINGSHAONIAN ZHISHITONG CONGSHU 青少年知识通丛书



体育知识通

TIYU ZHISHITONG

知识性 趣味性 可读性 实用性

体育给人们绘出一幅幅多姿多彩的历史画卷，是人类文化宝库中一串璀璨的明珠。它的魅力就像印有五色环的奥林匹克旗一样风靡世界的每一个角落，激荡人心，给人美的震撼。



丛书主编 陈百明
本册主编 李 强



北京工业大学出版社

体育知识通

青少年知识通丛书

丛书主编 陈百明
本册主编 李 强

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育知识通/李强主编.—北京:北京工业大学出版社,
2009.7

(青少年知识通丛书)

ISBN 978-7-5639-2065-5

I.体… II.李… III.体育运动—青少年读物 IV.
G819-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第026531号

青少年知识通丛书——体育知识通

丛书主编:陈百明

本册主编:李 强

责任编辑:石莎莎

封面设计:天之赋设计室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308(传真)

电子邮箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

印 张:17

字 数:335千字

版 次:2009年7月第1版

印 次:2009年7月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2065-5

定 价:38.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言



体育是指人类通过专门设计的身体运动和游戏,以增强体质、提高竞技水平和丰富社会生活等为目的的一种独特的社会文化现象,是社会发展和人类文明的重要标志。它给人们描绘出一幅幅多彩多姿的历史画卷,是人类文化宝库中一串璀璨的明珠。它的魅力就像印有五色环的奥林匹克旗一样风靡世界每一个角落,激荡人心,给人美的震撼。

人的一生,谁都离不开运动,从婴儿学步,到各种各样的锻炼方法,无不是为了生存、为了健康。只有当人类具备了强健的体魄,有了良好的心理素质,才能够适应社会的需要。在现代社会,生存条件大大改善,吃的食物营养丰富,居住条件冬暖夏凉,出行以车代步,繁重的体力劳动由机器代替。有人说,物质文明的发展是高脂血、高血糖、高血压、心脑血管病产生的根本原因,的确,这些疾病与环境污染、食物污染、空气污染、水质污染密切相关,另外,还有一个导致现代“富贵病”高发的重要因素,那就是现代人缺乏必要的健身运动。

随着社会的进步和人类文明程度的提高,人们越来越认识到体育强健身心的功能,许多体育运动,不仅已成为运动员和学校体育课堂内外基本的运动形式,也成了广大群众共同参与的文化生活以及人们休闲时光的重要话题。尤其是北京成功举办奥运会,使当代中国掀起了全民性的体育热潮。但现阶段,广大读者获得体育竞赛规则知识的途径相当单一,对体育竞赛规则的了解程度普遍偏低,甚至相当贫乏,多数人处于一知半解的水平,严重阻碍和影响了广大读者参与、欣赏体育运动的积极性。因而,了解和熟知体育竞赛规则、扩大体育知识面、积极参与体育运动已成为广大读者的迫切需要。鉴于此,我们编写了《体育知识通》一书,旨在帮助广大读者更好地掌握和了解体育基础知识,提高体育文化意识。

本书分为足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球等25个部分,全面、系统地介绍了体育运动发展的历史,体育基础知识,各运动项目的最新规则,国际、国内影响较大的体育赛事,群众体育和竞技体育运动的器材及场地设置等,内容涉及体育知识的方方面面。本书文字精练、内容精选、图片精美、装帧精致,集知识性、趣味性、可读性与实用性于一体,是一部面向大众的百科全书。



CONTENTS

目录

A 大小球类

002 ◎ 足球

- 足球的起源/2
- 足球的发展/2
- 足球运动的特点/3
- 足球比赛场地规格/4
- 足球比赛器材设施/5
- 足球比赛规则/5
- 足球裁判技术/6
- 足球技术/7
- 足球战术/8
- 足球重大赛事/10
- 足球赛事赛制/10
- 足球趣谈/11
- 足球风云人物/12



014 ◎ 篮球

- 篮球的起源/14
- 篮球的发展/14
- 篮球比赛场地规格/15
- 篮球比赛器材设施/16
- 篮球比赛规则/17
- 篮球基本技巧/18
- 场上人员职责/18
- 篮球重大赛事/19
- 篮球赛事赛制/20
- 篮球趣谈/21
- 篮球风云人物/21

023 ◎ 排球

- 排球的起源/23

排球的发展/23
排球比赛场地规格/24
排球比赛器材设施/25
排球比赛规则/25
排球裁判技术/27
排球基本技巧/28
排球重大赛事/28
沙滩排球的起源与发展/28
沙滩排球比赛规则/29
排球风云人物/29

031 ◎羽毛球

羽毛球的起源/31
羽毛球的发展/31
羽毛球比赛场地规格/32
羽毛球比赛器材设施/32
羽毛球比赛规则/33
羽毛球基本技巧/36
羽毛球重大赛事/37
羽毛球风云人物/38



040 ◎乒乓球

乒乓球的起源/40
乒乓球的发展/40
乒乓球比赛场地规格/41
乒乓球比赛器材设施/41
乒乓球比赛项目/42
乒乓球比赛规则/42
乒乓球技术/43
乒乓球战术/45
乒乓球重大赛事/46
乒乓球风云人物/47



049 ◎高尔夫球

高尔夫球的起源/49
高尔夫球的发展/50
高尔夫球场地规格/50
高尔夫球器材设施/52
高尔夫球比赛项目/54
高尔夫球比赛形式/54
高尔夫球比赛规则/55
高尔夫球重大赛事/57
高尔夫球趣谈/57
高尔夫球风云人物/59

B 基础项目

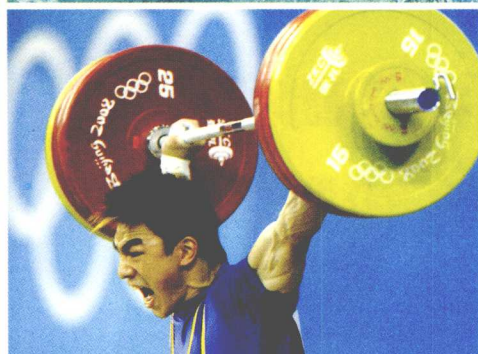
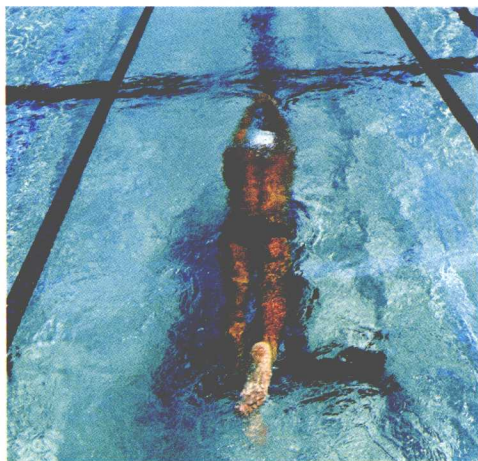
062 ◎体操

体操的起源/62
体操的发展/62
体操比赛项目/63
体操各比赛项目的起源与发展/66
体操重大赛事/71
体操风云人物/71

073 ◎田径

田径的起源/73
田径的发展/73
田径比赛场地规格/74
田径比赛器材设施/75
田径比赛项目/77
田赛比赛规则/80
径赛比赛规则/83
全能比赛规则/86
田径裁判技术/86





田径重大赛事/87

田径风云人物/87

089 ◎ 游泳

游泳的起源/89

游泳的发展/89

游泳比赛场地规格/91

游泳比赛器材设施/91

游泳比赛项目/94

游泳重大赛事/96

游泳赛事赛制/96

游泳风云人物/98



099 ◎ 举重

举重的起源/99

举重的发展/100

举重比赛器材设施/101

举重比赛规则/102

举重重大赛事/105

举重赛事赛制/106

举重风云人物/106

C 借助工具

110 ◎ 马术

马术的起源/110

马术的发展/110

马术比赛器材设施/111

马术比赛场地规格/113

马术比赛项目/113

马术比赛规则/114

马术赛事赛制/116





120

◎ 射击

- 射击的起源/120
- 射击的发展/120
- 射击比赛器材设施/121
- 射击比赛项目/123
- 射击比赛规则/124
- 射击重大赛事/127
- 射击风云人物/128



129

◎ 自行车

- 自行车的起源/129
- 自行车的发展/129
- 自行车比赛场地规格/131
- 自行车比赛器材设施/135
- 自行车比赛规则/136
- 自行车重大赛事/142
- 自行车风云人物/143



D 对抗搏击

146

◎ 击剑

- 击剑的起源/146
- 击剑的发展/146
- 击剑比赛场地规格/148
- 击剑比赛器材设施/148
- 击剑比赛规则/150
- 击剑重大赛事/151
- 击剑赛事赛制/151
- 击剑风云人物/152





153 ◎ 拳击

拳击的起源/153

拳击的发展/153

拳击比赛场地规格/154

拳击比赛器材设施/156

拳击比赛规则/159

拳击裁判技术/162

拳击基本技巧/163

拳击重大赛事/165

拳击赛事赛制/166

现代拳击技术风格与流派/166

职业拳击与业余拳击的区别/167

拳击风云人物/168



170 ◎ 柔道

柔道的起源/170

柔道的发展/171

柔道比赛场地规格/172

柔道比赛器材设施/172

柔道的段位与级别/173

柔道比赛规则/173

柔道赛事赛制/175

柔道风云人物/177



178 ◎ 摔跤

摔跤的起源/178

摔跤的发展/179

摔跤比赛场地规格/179

摔跤比赛器材设施/180

摔跤比赛项目/181

摔跤比赛规则/182



188

◎跆拳道

- 跆拳道的起源/188
- 跆拳道的发展/188
- 跆拳道比赛场地规格/189
- 跆拳道比赛器材设施/189
- 跆拳道礼仪/191
- 跆拳道比赛规则/191
- 跆拳道技术风格/193
- 跆拳道重大赛事/194
- 跆拳道赛事赛制/194
- 跆拳道风云人物/194



其他项目

196 ◎攀岩

- 攀岩的起源/196
- 攀岩的发展/197
- 攀岩场地（墙）/197
- 攀岩装备/198
- 攀岩分类/199
- 攀岩基本方法/201
- 攀岩基本技巧/203
- 攀岩风云人物/204

206 ◎滑冰

- 滑冰的起源/206
- 滑冰的发展/206
- 滑冰比赛场地规格/207
- 滑冰的器材设施/207



目录



滑冰比赛项目/209

滑冰比赛规则/211

滑冰重大赛事/214

滑冰风云人物/215

217 ◎ 武术

武术的起源/217

武术的发展/217

武术比赛场地规格/219

武术比赛器材设施/219

武术练习形式/225

武术比赛规则/227

武术风云人物/229



231 ◎ 健美

健美的起源与发展/231

人体体型健美的类型/232

人体体型健美应具备的条件/233

健美比赛场地器材/234

健美运动员服饰/234

健美比赛的项目和级别/235

健美比赛规则/235

健美重大赛事/240

健美风云人物/240

241 ◎ 围棋

围棋的起源/241

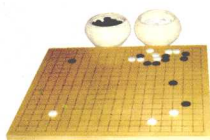
围棋的发展/241

围棋比赛器材设施/242

围棋的段位与级别/243

围棋的基础知识/243

围棋比赛的种类/246





250

◎ 国际象棋

围棋比赛办法/246

围棋风云人物/247

国际象棋的起源/250

国际象棋的发展/250

国际象棋比赛器材设施/251

国际象棋的国际等级称号/251

国际象棋比赛规则/252

国际象棋赛事赛制/254

国际象棋与中国象棋的区别/255

国际象棋风云人物/257

VIII



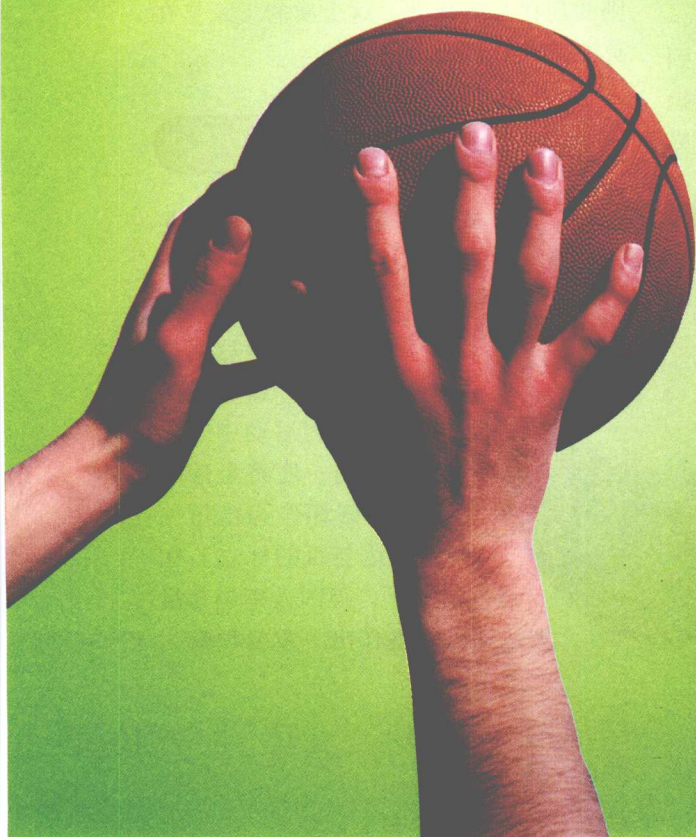
目录

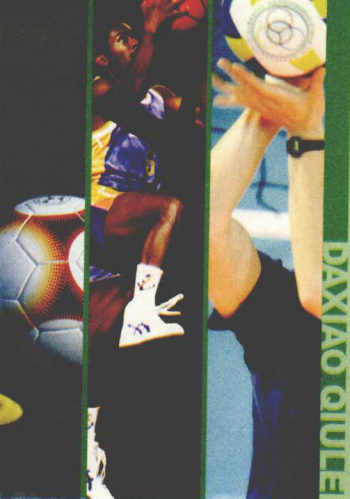
Part One

体育
项目

大小球类

DAXIAO QIULEI





1 足球



足球的起源

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。据说，古希腊人在中世纪以前就已经有了足球游戏，后被罗马人继承下来，但遭到罗马皇帝的取缔。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚把球踢滚到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。到19世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家，特别是在英国已经相当盛行。直到1848年，足球运动的第一

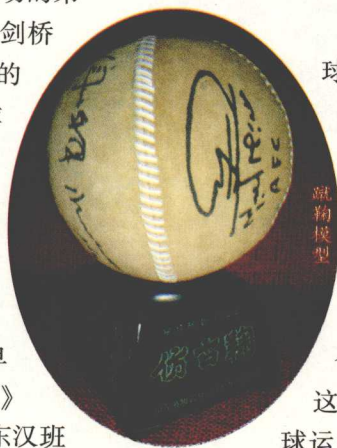
个文字形式的规则——《剑桥规则》诞生了。然而众多的资料表明，中国古代足球的出现比欧洲更早，历史更为悠久。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里，汉代刘向《别录》和东汉班

固《汉书·枚乘传》均有记载。到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。1985年，当时的国际足联主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。当然，由于封建社会的局限，中国古代的蹴鞠活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在英国完成的。



足球的发展

从17世纪中后期开始，足球运动逐步从欧美传入世界各国，在一些发达国家尤为盛行。越来越多的人走向球场，投身到这一富有刺激性和畅快感的运动中去，以至于人们一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家发达与否的标志。在这种情况下，英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献。



1863年10月26日,英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球运动组织——英国足球协会。会上除了宣布英国足协正式成立之外,还制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则,并以文字形式记载下来。英国足球协会的诞生,标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因而,人们公认1863年10月26日,即英国足球协会成立之日为现代足球的誕生日。英国足协的成立带动了欧洲和拉丁美洲一些国家足球运动的蓬勃发展,1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛,1890年奥地利开始举办足球锦标赛,1889年荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织,1900年西班牙巴塞罗那成立了“女泰罗尼亚”足球协会。这些发展,为创建国际性的足球组织创造了条件。1904年5月21日,国际足球联合会(简称国际足联,英文缩写为FIFA)在法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立,法国等7个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。1904年5月23日,国际足联召开了第1届全体代表大会,推选法国的罗伯特·盖林为第1任主席。

足球运动的特点

足球运动有如此大的魅力,不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵,而且也与足球运动的特点有关。

(1) 整体性。足球比赛每队由11

人上场参赛。场上的11人要思想统一,行动一致,攻则全动,守则全防,整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守,才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

(2) 对抗性。足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,比赛中双方为争夺控制权,达到将球攻进对方球门而又不让球进入本方球门的目的,展开短兵相接的争斗,尤其是在两个罚球区附近,时间、空间的争夺更是异常凶猛、扣人心弦。一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数甚至多达200次以上,可见对抗之激烈。

(3) 多变性。足球运动是一项技术上灵活多样、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目。比赛中运用技、战术时会受对方直接的干扰、限制和抵抗,因此,需要依临场具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

(4) 易行性。足球竞赛规则比较简单,器材设备要求也不高,一般性足球比赛的时间、场地和器材也不受严格限制,因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。



足球比赛场地规格

场地尺寸

比赛场地必须是长方形，边线的长度必须长于球门线的长度。

长度：最短90米，最长120米。

宽度：最短45米，最长90米。

国际比赛场地长度：最短100米，最长110米。

国际比赛场地宽度：最短64米，最长75米。

场地标记

比赛场地是用线来标明的，这些线作为场内各个区域的边界线应包含在各个区域之内。

两条较长的边界线叫边线，两条较短的线叫球门线。

所有线的宽度不超过12厘米。

比赛场地的场区

比赛场区：比赛场地被中线划分为两个半场。

中圈：在场地中线的中点处做一个中心标记即开球点，以距中心标记9.15米为半径画一个圆圈为中圈。

球门区：球门区在场地的两端，从距每个球门柱内侧5.5米处，画两条垂直于球门线的线。这些线伸向比赛场地内5.5米，与一条平行于球门线的线相连接。由这些线和球门线组成的区域范围是球门区。

罚球区：罚球区在场地的两端，从距每个球门柱内侧16.5米处，向场地内侧画两条垂直于球门线的线。这些线伸向比赛场地内16.5米，与一条平行于球门线的线相连接。由这些线和球门线组成的区域范围是罚球区。在每个罚球区内距球门柱之间等距离的中点11米处设置一个罚球点。在罚球区外，以距每个罚球点9.15米为半径画一段弧，为罚球弧。

角球弧：在比赛场地内，以每个角旗杆为圆心，1米为半径，画一个四分之一圆为角球弧。



足球场地