



ZHONGGUOSHIAONIANERTONG
JIANKANGCHENGZHANG
BAIKEQUANSHU

中国少年儿童

健康

成长

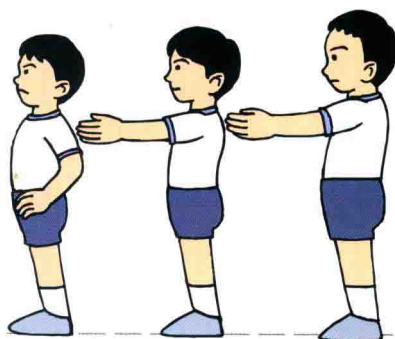
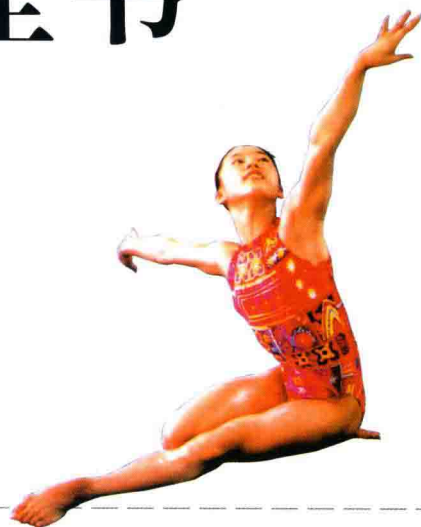
百科全书

中国民族摄影艺术出版社



中国少年儿童 健康成长百科全书

体育娱乐



中国民族摄影艺术出版社



目录



竞技体育知识

体育盛会 4

原始社会人们的体育活动 / 古希腊的奥林匹克运动会 4

古罗马的角斗之风 / 古

代中国的运动会 5

现代体育运动会 6

奥林匹克运动会 / 奥林匹克旗 / 奥运会圣火 / 奥林匹克精神 6

国际奥委会 / 中国进军奥运会 / 北京申奥成功 / 冬季奥林匹克运动会 7
亚洲运动会 / 残疾人运动会 / 世界大学生运动会 / 中国全国运动会 8

世界杯足球赛 / 世界篮球锦标赛 / 世界排球的三大赛事 / 网球与温布尔登锦标赛 / 世界乒乓球锦标赛 / 世界羽毛球混合团体锦标赛 9

田径运动 10

长跑的宗源——马拉松运动 / “飞毛腿”——中长跑 / 威震世界的“马家军” / 最早的奥运项目——短跑 / 羚羊般的飞奔——跨栏跑 10

“田径四重奏”——接力 / 似跑非跑的竞走 / 场地越野——障碍跑 / 向地心引力挑战——跳高 / 人射蓝天——撑杆跳高 11

徒手空中飞行——跳远 / 三级跳远 / 力发千钧的铅球和链球 / 起源于战场的铁饼和标枪 / 运动皇冠——田径全能运动 / 铁人运动 12

球类运动 13

世界第一运动——足球 / 蹴鞠 / 比赛用球 / 场地与球门 / 黑衣裁判主宰的世界 13

比赛与阵型 / 世界杯 / 金球致胜 / 女子足球运动 14

欧冠赛 / 欧洲冠军杯 / 南美解放者杯 / 丰田杯 / 德比战 / 博斯曼法案 / 五大联赛与G14 15

巨人的对抗——篮球 / 美国NBA篮球赛 / 世界篮球锦标赛 16

空中攻防战——排球 / 第一支“五连冠”的女排球队 / 沙滩排球 17

桌上网球——乒乓球 / 从宫廷出来的运动——网球 / 奇特的记分法 18

网上角逐——羽毛球 / 四大天王和羽坛皇后 / 棒球流星——棒球和垒球 / 手球 19

水球 / 冰球 / 曲棍球 / 格拉比足球——橄榄球 20

悠闲的运动——高尔夫球 / 保龄球 / 力学魔术师的表演——台球 / 壁球 / 其他球类运动 21

水上运动 22

竞技游泳 / 自由泳 / 蛙泳 / 仰泳 22
蝶泳 / 混合泳 / 五朵金花 / 蹿泳和器泳 / 花样游泳 23

跳水 / 划船 24

帆船 / 冲浪 / 帆板运动 / 滑水 / 漂流 25

体操运动 26

竞技体操 / 自由体操 / 吊环 / 鞍马 / 体操动作中的自我保护 26

跳马 / 单杠运动 / 双杠运动 / 高低杠运动 / 平衡木 27

艺术体操 / 带操 / 球操 / 圈操 28
蹦床 / 技巧运动 / 健美操 / 健美运动 29

冰雪运动 30

花样滑冰 / 速度滑冰 30

滑雪 / 现代冬季两项 31

搏击运动 32

中华武术 / 刀枪剑棍 / 少林与武当 / 南拳北腿 32

对练与散打 / 泰拳 / 跆拳道 / 日本武术 33

拳击 / 职业拳击比赛 / 法国拳击 34
摔跤 / 击剑 / 武器的选择 35

现代科技哺育的运动 36

无线电运动 / 航空运动 / 滑翔运动 / 跳伞运动 36

航空模型运动 / 航海模型运动 / 赛车运动 / 竞速赛 37

拉力赛 / 耐力赛 / 摩托车运动 / 机器

的比赛 38

摩托艇运动 / 自行车运动 39

棋牌运动 40

中国象棋 / 残局 / 国际象棋 40

围棋 / 围棋的“气”与“眼” / 国际围棋五大赛事 / 陈祖德与“中国流” / 当代韩国的优秀围棋棋手 / 桥牌 41

其他运动 42

射击运动 / 射箭运动 / 马术 / 举重 42
登山 / 攀岩 / 飞镖 / 极限自行车、滑板、滚轴溜冰(轮滑) 43

体育名人堂 44

体育界的创始人和著名领导人物 / 现代奥林匹克之父顾拜旦 / 萨马兰奇 / 何振梁 / 大卫·斯特恩 44

吴清源 / 弗洛伦蒂诺 / 弗格森 / 唐金 45
世界上著名的田径运动员 / 康诺利 / 努尔米 / 摩西 / 欧文斯 46

汤普森 / 格里菲斯·乔伊纳 / 布勃卡 / 索托马约尔 / 王军霞 47

世界上著名的足球运动员 / 普什卡什 / 雅辛 / 贝利 / 克鲁伊夫 / 贝肯鲍尔 / 马拉多纳 48

普拉蒂尼 / 齐达内 / 劳尔 / 罗纳尔多 / 贝克汉姆 49

世界上其他著名的运动员 / 乔丹 / 格拉芙 / 瓦尔德内尔 / 邓亚萍 50
李宁 / 科马内奇 / 阿里 / 李昌镐 51



体育锻炼活动

生命在于运动 52

运动让你成为一个反应敏捷的人 / 接受锻炼的人的体魄比普通人更强健 52
运动的心, 美丽的心 / 通过锻炼可获得更多的氧气 / 健康是生命的第一财富 / 人的生命力在运动





中勃发 53

运动锻炼的具体作用 54

体育锻炼有助于少儿骨骼、肌肉的正常发育/运动有助于长高/形成正确的身体姿态 54
防治“小胖墩”和“豆芽菜”/开发智力效果好/运动能提高少儿心

血管系统功能 55

运动能提高少儿吸收系统的功能/增强抵抗疾病的能力/预防软骨病和佝偻病 56

投身到运动锻炼中去 57

体育锻炼的最佳年龄/学会摸脉搏/业余时间寻求好的锻炼之地/体育属于所有的男人和女人 57

让运动适合个性/“我寻求一种发泄”/“我喜欢扎堆”/“我的脊背有点不得劲”/“我热爱大自然”/“我一点也不强壮”/“我喜欢多项运动” 58

运动锻炼的黄金法则/营养要好/睡眠要足 59

别忘喝水/关心身体/不要超重 60

运动的敌人/烟和酒/兴奋剂、麻醉剂/正确应付突如其来的运动伤痛/拉伤/血肿/腱炎/扭伤/脱臼/崴伤 61

运动锻炼的内容与方法 62

天天做广播体操/从小做健美操/勤做眼保健操/防治少儿脊柱侧弯的体操 62

防治少儿驼背的体操/“小胖墩”减肥良方 63

游泳是一项全面的体育锻炼活动/跑步的健身价值和锻炼方法/羽毛球是简单易行的健身运动 64

三大球运动与健身/冰雪运动与健身/骑自行车能发展少儿的平衡能力和身体素质 65

“三浴”锻炼有何特点?/棋类运动对思维能力的开发 66

在旅游中健身/学会踢毽子/你会打陀螺吗? 67

健身锻炼的原则 68

培养锻炼的兴趣/循序渐进/全面锻炼/持之以恒 68

从实际出发,区别对待/量力而行/直观与思维相结合/加强卫生监督、注意安全 69

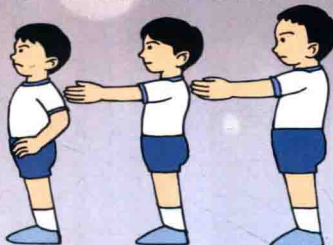
锻炼时的卫生监督与安全常识 70

服装与衣着卫生/安排好锻炼时间 70
不同季节锻炼的方法/锻炼前不可忽视准备活动/锻炼后应该做整理

活动 71

饭后不宜立即运动/运动后饮水要适度/不宜过量过多进行负重练习和静力性运动/少女月经期间应该参加锻炼 72

预防运动损伤/制定少儿运动处方/体育锻炼与合理营养 73



娱乐游戏方式

室外场地游戏 74

小羊和狼/并足跳跃 74

三条腿的小兔/手脚相亲 75

麻花腿走路/向后急绕 76

摸老虎尾巴/空中传球/淘汰赛跑 77

钻跨栏架/转身冲刺 78

蛇形接力/喊数抱团/过人连环跳 79

后浪逐前浪/钻空子 80

球击圆圈/跳竿接力 81

盲人跛子互助/拱腰引足跳 82

抱腿比赛/穿插追拍 83

摸黑穿衣/贴五官 84

蒙眼击鼓/传口令 85

抛球换位/投球进筐 86

活动篮筐/二龙抢珠 87

传球比快/快捷传球 88

圈中抢球/传球射门 89

发球得分/活动球门 90

抢球过人/带人跳绳 91

跳绳模仿/带人跑动跳绳 92

方阵拉绳/拔河比赛 93

丢手绢/钻、套呼拉圈 94

寻找队旗/钻双杠接力跑 95

双杠追逐赛/滚雪球/抛球取物 96

快乐传真/臀部走路 97

蹲立摇船/蒙眼组画 98

开动机器/定向打靶 99

数蛤蟆/堆雪人/雪地打冰球 100

军事模拟游戏 101

紧急集合打坦克/快速反应部队/战地信使 101

小组竞赛/蒙眼“闯雷区”/识别工具 102

智取情报/军棋比赛/攻打碉堡 103

战地救护/战斗编组/熟悉战友 104

前沿检查/越过封锁区/雷达搜索 105

当侦察兵/抓俘虏/连续爆破 106

火线运输/

传口令/紧急集合 107

快速归队/抢占山头/突入敌后 108

运送弹药/丛林追捕/占领敌指挥部 109

水中游戏 110

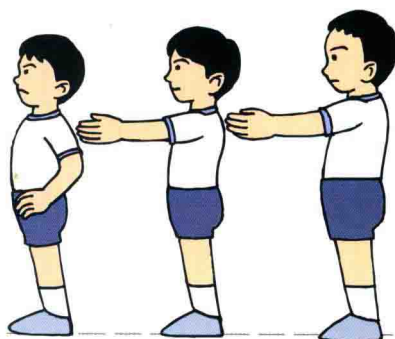
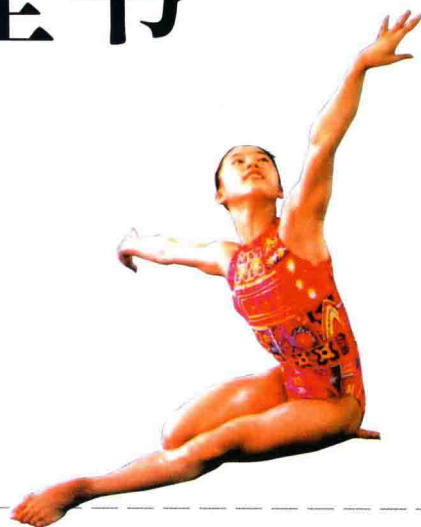
浅水赛跑/顶球比赛/水中接力/水底寻宝/浮板接力 110

穿越隧道/穿越障碍/水中对抗/倒退游泳/蹬爬戏水 111



中国少年儿童 健康成长百科全书

体育娱乐



中国民族摄影艺术出版社



目录



竞技体育知识

体育盛会 4

原始社会人们的体育活动 / 古希腊的奥林匹克运动会 4

古罗马的角斗之风 / 古

代中国的运动会 5

现代体育运动会 6

奥林匹克运动会 / 奥林匹克旗 / 奥运会圣火 / 奥林匹克精神 6

国际奥委会 / 中国进军奥运会 / 北京申奥成功 / 冬季奥林匹克运动会 7
亚洲运动会 / 残疾人运动会 / 世界大学生运动会 / 中国全国运动会 8

世界杯足球赛 / 世界篮球锦标赛 / 世界排球的三大赛事 / 网球与温布尔登锦标赛 / 世界乒乓球锦标赛 / 世界羽毛球混合团体锦标赛 9

田径运动 10

长跑的宗源——马拉松运动 / “飞毛腿”——中长跑 / 威震世界的“马家军” / 最早的奥运项目——短跑 / 羚羊般的飞奔——跨栏跑 10

“田径四重奏”——接力 / 似跑非跑的竞走 / 场地越野——障碍跑 / 向地心引力挑战——跳高 / 人射蓝天——撑杆跳高 11

徒手空中飞行——跳远 / 三级跳远 / 力发千钧的铅球和链球 / 起源于战场的铁饼和标枪 / 运动皇冠——田径全能运动 / 铁人运动 12

球类运动 13

世界第一运动——足球 / 蹴鞠 / 比赛用球 / 场地与球门 / 黑衣裁判主宰的世界 13

比赛与阵型 / 世界杯 / 金球致胜 / 女子足球运动 14

欧冠赛 / 欧洲冠军杯 / 南美解放者杯 / 丰田杯 / 德比战 / 博斯曼法案 / 五大联赛与G14 15

巨人的对抗——篮球 / 美国NBA篮球赛 / 世界篮球锦标赛 16

空中攻防战——排球 / 第一支“五连冠”的女排球队 / 沙滩排球 17

桌上网球——乒乓球 / 从宫廷出来的运动——网球 / 奇特的记分法 18

网上角逐——羽毛球 / 四大天王和羽坛皇后 / 棒击流星——棒球和垒球 / 手球 19

水球 / 冰球 / 曲棍球 / 格拉比足球——橄榄球 20

悠闲的运动——高尔夫球 / 保龄球 / 力学魔术师的表演——台球 / 壁球 / 其他球类运动 21

水上运动 22

竞技游泳 / 自由泳 / 蛙泳 / 仰泳 22
蝶泳 / 混合泳 / 五朵金花 / 蹿泳和器泳 / 花样游泳 23

跳水 / 划船 24

帆船 / 冲浪 / 帆板运动 / 滑水 / 漂流 25

体操运动 26

竞技体操 / 自由体操 / 吊环 / 鞍马 / 体操动作中的自我保护 26

跳马 / 单杠运动 / 双杠运动 / 高低杠运动 / 平衡木 27

艺术体操 / 带操 / 球操 / 圈操 28
蹦床 / 技巧运动 / 健美操 / 健美运动 29

冰雪运动 30

花样滑冰 / 速度滑冰 30

滑雪 / 现代冬季两项 31

搏击运动 32

中华武术 / 刀枪剑棍 / 少林与武当 / 南拳北腿 32

对练与散打 / 泰拳 / 跆拳道 / 日本武术 33

拳击 / 职业拳击比赛 / 法国拳击 34
摔跤 / 击剑 / 武器的选择 35

现代科技哺育的运动 36

无线电运动 / 航空运动 / 滑翔运动 / 跳伞运动 36

航空模型运动 / 航海模型运动 / 赛车运动 / 竞速赛 37

拉力赛 / 耐力赛 / 摩托车运动 / 机器

的比赛 38

摩托艇运动 / 自行车运动 39

棋牌运动 40

中国象棋 / 残局 / 国际象棋 40

围棋 / 围棋的“气”与“眼” / 国际围棋五大赛事 / 陈祖德与“中国流” / 当代韩国的优秀围棋棋手 / 桥牌 41

其他运动 42

射击运动 / 射箭运动 / 马术 / 举重 42
登山 / 攀岩 / 飞镖 / 极限自行车、滑板、滚轴溜冰(轮滑) 43

体育名人堂 44

体育界的创始人和著名领导人物 / 现代奥林匹克之父顾拜旦 / 萨马兰奇 / 何振梁 / 大卫·斯特恩 44

吴清源 / 弗洛伦蒂诺 / 弗格森 / 唐金 45

世界上著名的田径运动员 / 康诺利 / 努尔米 / 摩西 / 欧文斯 46

汤普森 / 格里菲斯·乔伊纳 / 布勃卡 / 索托马约尔 / 王军霞 47

世界上著名的足球运动员 / 普什卡什 / 雅辛 / 贝利 / 克鲁伊夫 / 贝肯鲍尔 / 马拉多纳 48

普拉蒂尼 / 齐达内 / 劳尔 / 罗纳尔多 / 贝克汉姆 49

世界上其他著名的运动员 / 乔丹 / 格拉芙 / 瓦尔德内尔 / 邓亚萍 50

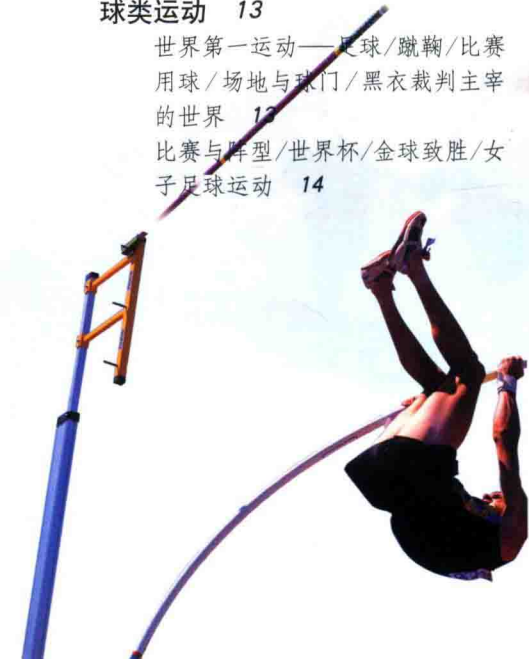
李宁 / 科马内奇 / 阿里 / 李昌镐 51



体育锻炼活动

生命在于运动 52

运动让你成为一个反应敏捷的人 / 接受锻炼的人的体魄比普通人更强健 52
运动的心, 美丽的心 / 通过锻炼可获得更多的氧气 / 健康是生命的第一财富 / 人的生命力在运动





中勃发 53

运动锻炼的具体作用 54

体育锻炼有助于少儿骨骼、肌肉的正常发育/运动有助于长高/形成正确的身体姿态 54
防治“小胖墩”和“豆芽菜”/开发智力效果好/运动能提高少儿心

血管系统功能 55

运动能提高少儿吸收系统的功能/增强抵抗疾病的能力/预防软骨病和佝偻病 56

投身到运动锻炼中去 57

体育锻炼的最佳年龄/学会摸脉搏/业余时间寻求好的锻炼之地/体育属于所有的男人和女人 57

让运动适合个性/“我寻求一种发泄”/“我喜欢扎堆”/“我的脊背有点不得劲”/“我热爱大自然”/“我一点也不强壮”/“我喜欢多项运动” 58

运动锻炼的黄金法则/营养要好/睡眠要足 59

别忘喝水/关心身体/不要超重 60

运动的敌人/烟和酒/兴奋剂、麻醉剂/正确应付突如其来的运动伤痛/拉伤/血肿/腱炎/扭伤/脱臼/崴伤 61

运动锻炼的内容与方法 62

天天做广播体操/从小做健美操/勤做眼保健操/防治少儿脊柱侧弯的体操 62

防治少儿驼背的体操/“小胖墩”减肥良方 63

游泳是一项全面的体育锻炼活动/跑步的健身价值和锻炼方法/羽毛球是简单易行的健身运动 64

三大球运动与健身/冰雪运动与健身/骑自行车能发展少儿的平衡能力和身体素质 65

“三浴”锻炼有何特点?/棋类运动对思维能力的开发 66

在旅游中健身/学会踢毽子/你会打陀螺吗? 67

健身锻炼的原则 68

培养锻炼的兴趣/循序渐进/全面锻炼/持之以恒 68

从实际出发,区别对待/量力而行/直观与思维相结合/加强卫生监督、注意安全 69

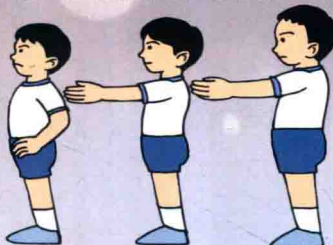
锻炼时的卫生监督与安全常识 70

服装与衣着卫生/安排好锻炼时间 70
不同季节锻炼的方法/锻炼前不可忽视准备活动/锻炼后应该做整理

活动 71

饭后不宜立即运动/运动后饮水要适度/不宜过量过多进行负重练习和静力性运动/少女月经期间应该参加锻炼 72

预防运动损伤/制定少儿运动处方/体育锻炼与合理营养 73



娱乐游戏方式

室外场地游戏 74

小羊和狼/并足跳跃 74

三条腿的小兔/手脚相亲 75

麻花腿走路/向后急绕 76

摸老虎尾巴/空中传球/淘汰赛跑 77

钻跨栏架/转身冲刺 78

蛇形接力/喊数抱团/过人连环跳 79

后浪逐前浪/钻空子 80

球击圆圈/跳竿接力 81

盲人跛子互助/拱腰引足跳 82

抱腿比赛/穿插追拍 83

摸黑穿衣/贴五官 84

蒙眼击鼓/传口令 85

抛球换位/投球进筐 86

活动篮筐/二龙抢珠 87

传球比快/快捷传球 88

圈中抢球/传球射门 89

发球得分/活动球门 90

抢球过人/带人跳绳 91

跳绳模仿/带人跑动跳绳 92

方阵拉绳/拔河比赛 93

丢手绢/钻、套呼拉圈 94

寻找队旗/钻双杠接力跑 95

双杠追逐赛/滚雪球/抛球取物 96

快乐传真/臀部走路 97

蹲立摇船/蒙眼组画 98

开动机器/定向打靶 99

数蛤蟆/堆雪人/雪地打冰球 100

军事模拟游戏 101

紧急集合打坦克/快速反应部队/战地信使 101

小组竞赛/蒙眼“闯雷区”/识别工具 102

智取情报/军棋比赛/攻打碉堡 103

战地救护/战斗编组/熟悉战友 104

前沿检查/越过封锁区/雷达搜索 105

当侦察兵/抓俘虏/连续爆破 106

火线运输/

传口令/紧急集合 107

快速归队/抢占山头/突入敌后 108

运送弹药/丛林追捕/占领敌指挥部 109

水中游戏 110

浅水赛跑/顶球比赛/水中接力/水底寻宝/浮板接力 110

穿越隧道/穿越障碍/水中对抗/倒退游泳/蹬爬戏水 111



竞技体育知识

体育运动,已成为当代社会生活中不可缺少的重要环节。人们通过参与各类体育活动,强健了体魄,丰富了生活,大大强化了竞争意识,并使之成为了人们追求“更快、更高、更强”,推动社会不断健康发展的强劲动力。体育分为竞技体育和大众体育,儿童和青少年朋友们如果能掌握一定量的竞技体育基础知识,就等于拿到了一把打开体育世界魔宫大门的钥匙,对于他们将来的发展意义是十分巨大的。

体育盛会

在人类的历史长河中,人们发起和开展过多起盛大的体育运动会。古往今来,这些体育盛会成为广大人民抒发情感,向往和平,表达友好,团结向上的无字纪念碑,是世界各地快乐的人们欢聚的海洋。现在,世界上著名的体育盛会有很多,有综合性的,也有专门性的,有全球性的,也有地区性的,但这些运动会无一例外地都体现了“更高、更快、更强”的宗旨。

原始社会人们的体育活动

在人类的原始社会,我们的祖先在寻求生存发展,抵御自然灾害的过程中发明了一项又一项体育竞赛活动,比如搏击、射猎、划船、赛跑等等,随着生活的逐步安定,原始图腾崇拜和英雄崇拜的日益昌盛,此类活动慢慢演化成了原始的运动聚会。他们如同我们今天一样,也把各类竞技活动组合在一起举行比赛,并确定名次,谁名列前茅谁就是他们的英雄,并有可能成为他们的首领。



掷铁饼者 米隆作
于公元前460~
前450年



此幅克里特克诺索斯王宫的巨大湿壁画有约3500年的历史。它描绘了当时惯常的运动:跳牛。



古埃及墓室壁画中所表现的体育活动场面



中国云南苍源古代岩画所表现的古代体育活动场面

古希腊的奥林匹克运动会

奥运会起源于古希腊,是古希腊各城邦为避免战争,祭祀宙斯而举办的运动会。第1届于公元前776年在奥林匹亚举行,被称为“奥林匹克竞技会”。此后,每隔4年举办一次,一共举办过293届。公元394年,希腊丧失主权后,古罗马皇帝废止了奥运会。古希腊奥运会禁止妇女参加,参赛者全身赤裸,以显示他们健美的体魄。奥运会体现了古希腊人崇尚荣誉的精神和维系民族团结的愿望。古代奥运会竞赛项目主要以田径为主,首先是赛跑,后来增加了摔跤、拳击、角力、赛车、赛马等,最多时达23次,这些项目基本上成为了现代奥运项目的渊源。

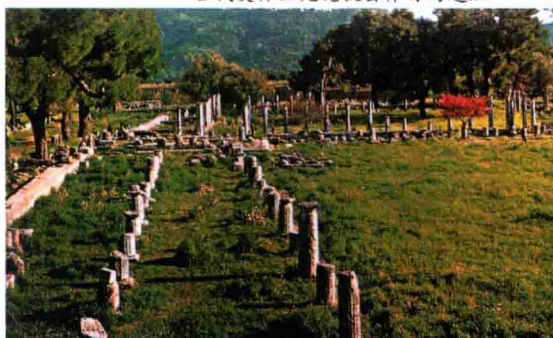


公元前6世纪古希腊酒罐上表现了拳击比赛的比赛场面



公元前6世纪的陶罐上表现的体育竞赛场面

古代奥林匹克竞技会体育场遗址

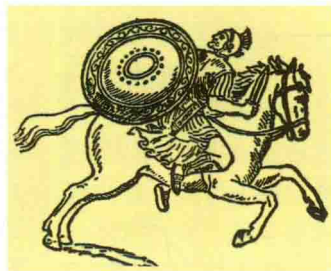


古罗马的角斗之风

古罗马共和国兴起之后,也出现了内容实质与古希腊奥运会相仿的活动,但场面规模不及古奥运会。然而其中有一项,却值得一提,那就是角斗竞技。特别是在古罗马帝国建立前后,盛极一时。因为这是古罗马奴隶主勒令奴隶或战俘们相互之间,或与猛兽进行的以死相搏的游戏,所以,特别体现了这项运动的血腥和残忍。这些角斗士们个个体格强健,技术高超,但难以主宰自己的生命,命运大多十分悲惨。当时,在横跨亚、非、欧三大洲的罗马帝国版图内的许多城市里,都建有规模不等的角斗学校和建筑华美的角斗竞技场。公元前73年古罗马奴隶起义的英雄斯巴达克斯就是一个神勇的角斗士。



古罗马角斗场遗址的外景与局部



战斗中的斯巴达克斯



清·郭进宁·《马术图》表现了乾隆时期军营内举行的大型体育比赛活动

古代中国的运动会

中国是世界上几个文明古国中惟一有自己文化传承的国家,可以说,中国的文明是世界上最“纯净”的文明。当然,其体育活动也就有其独特而盛大,值的大书特书的一面。很早的时候,在古代中国的军营内就有了各式各样大型的体育竞技运动和比赛活动,并且在民间人们也经常自发地组织各种体育运动会。



清代年画《瑞阳喜庆》表现了民间龙舟竞赛的情况

蒙古族的传统体育盛会——那达慕,起源于成吉思汗时期的大规模军营竞技活动。

现代体育运动会

包括奥运会在内有许多种类。它们有的是综合性的运动会,如奥运会、亚运会、全英运动会等;有的是某一类专门的运动会,如世界足球锦标赛(世界杯)、苏迪曼杯世界羽毛球团体赛等;有的是特殊运动会,如世界残疾人奥运会,现代军体五项等。

奥林匹克运动会

奥林匹克运动会简称“奥运会”,又称“现代奥运会”和“夏季奥运会”,1896年,第1届现代奥运会在希腊举行。奥运会是国际奥委会主办的世界性综合运动会,奥运会每4年举行一次,会期包括开幕式在内不能超过16天,项目不得少于15项。列入奥运会的项目必须在国际上得到广泛开展。比赛项目共设28个大项,包括田径、游泳、足球、篮球、排球、网球、曲棍球、垒球、体操、举重、自行车、摔跤、柔道、跆拳道、射击、射箭、乒乓球、羽毛球、现代五项。为了促进冬季体育运动,1924年国际奥委会开始举办“冬季奥运会”。



奥林匹克旗

2000年,在第27届奥运会悉尼奥林匹克主运动场上举行的开幕式场景。

奥林匹克旗

1913年,根据顾拜旦的构思,制作了奥林匹克旗。旗为白底长方形,中间有五个套连的彩色圆环,即奥林匹克标志。五种颜色中,蓝色代表欧洲、黄色代表亚洲、黑色代表非洲、绿色代表大洋洲、红色代表美洲。奥林匹克五环旗是奥林匹克的标志,它象征着五大洲的团结和全世界运动员在奥运会上欢聚一堂。



《奥林匹克宪章》由基本原则和奥林匹克运动;国际奥林匹克委员会;国际单项体育联合会;国家奥林匹克委员会;奥林匹克运动会5个部分组成。

奥运会圣火

1936年第11届奥运会时,国际奥委会正式规定,在奥运会主会场必须点燃象征光明、友谊、团结的奥林匹克圣火。此后,在每届奥运会开始前,都要在奥运会发源地希腊的奥林匹斯山采集火种,最后经过沿途各国举办的盛大的火炬接力传递仪式,把圣火传至举办城市,然后在奥运会开幕式上点燃主会场上的大型火炬。奥运会举办期间,火焰昼夜燃烧,直至运动会闭幕时才熄灭。



奥运会采集圣火火种仪式

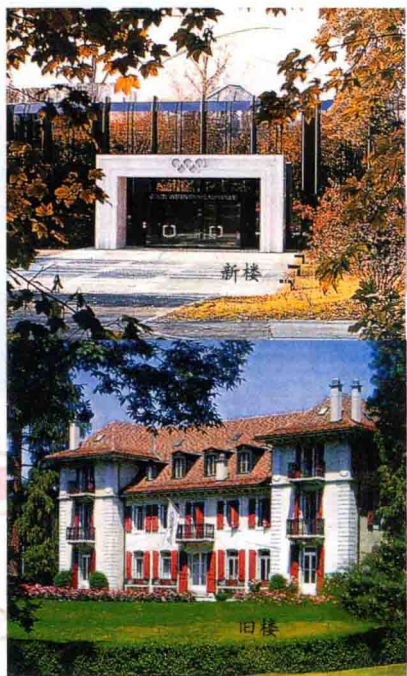


题为“更快、更高、更强”的雕塑。

奥林匹克精神

奥林匹克精神的内涵极为丰富,集中体现在奥林匹克运动所一贯遵循的宗旨,提出的格言和口号,以及使用的徽记上。

奥林匹克精神概括起来,就是世界各国运动员遵循“和平、友谊、进步”的宗旨积极参加奥运会,在“更快、更高、更强”的口号下,以公正、坦率和友好的态度进行比赛,从而增进各国人民和运动员之间的友谊,促进运动技术水平的提高。



位于瑞士洛桑的国际奥委会总部

国际奥委会

国际奥委会的全称为国际奥林匹克委员会，是奥林匹克运动的领导机构。它成立于1894年，总部设在瑞士的洛桑。平时处理日常事务的是执行委员会，设主席1人、副主席4人和委员6人。中国的何振梁1999年当选为执委会委员。2001年7月16日，比利时人罗格当选为新的国际奥委会主席。



现任奥委会主席罗格



1932年，刘长春作为中国体育代表团惟一的运动员，首次参与了第10届奥运会。

中国进军奥运会

1932年，中国首次派运动员参加洛杉矶第10届奥运会，仅刘长春1人参加了赛跑。新中国成立后，于1952年参加了赫尔辛基第15届奥运会。此后，中国奥委会与国际奥委会中断了联系。1979年11月，中国恢复了在国际奥委会的合法席位，重返奥运赛场。在1984年洛杉矶第23届奥运会上，中国运动员一举夺得15枚金牌，从此扬威世界。在2000年悉尼第27届奥运会上，中国运动员又夺得28枚金牌。

北京申奥成功

申奥是申请主办奥运会的简称。1991年，北京成功举办第11届亚运会后，正式提出了承办2000年奥运会的申请，但最终43:45的2票之差而落选。

1998年11月，北京再次宣布申办2008年奥运会。与首次申办相比，第2次申办注入了许多新的申办理念，推行的“新北京，新奥运”的口号深入人心，“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的三大主题更是获得全世界的认同。2001年7月13日，北京终于申办成功！



天安门广场欢庆申办奥运会成功的市民

前国际奥委会主席萨马兰奇宣布北京获得2008年第29届奥运会的举办权



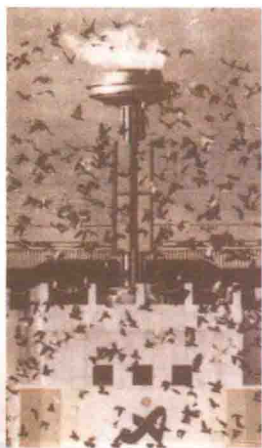
冬季奥林匹克运动会

简称冬奥会，是国际奥林匹克委员会举办的冬季运动项目的运动会，是奥林匹克运动的重要组成部分。1924年开始举办，与奥运会一样，每4年举行1次，并在同一年内举行。1994年改为每两年举办一次，并且不得在同一年举行。比赛项目有冰球、滑冰、滑雪、现代冬季两项和雪橇等。1980年中国第1次派队参加冬奥会。



第18届长野冬奥会的开幕式





北京亚运会圣火在熊熊燃烧

亚洲运动会

亚洲运动会是亚洲运动联合会(1982年改称为亚洲奥林匹克理事会)主办的综合性运动会。前身为远东运动会和西亚运动会,4年一届,与奥运会相间举行,会期为16天,亚运会的项目共计35项,而且亚运会的比赛必须列入那些广泛开展的项目,如

田径、游泳、篮球、排球、足球、体操、举重、射击、射箭、自行车等,除此之外,东道国可根据自身条件和运动技术水平适当增选。



1990年第十一届北京亚洲运动会时的主场馆

残疾人运动会

英国瘫痪病治疗中心斯托克曼德维尔医院的古特曼医生,是最早组织残疾人开展体育活动的倡导者。之后斯托克曼德维尔残障者运动会,很快就发展为国际性的、各种残障者都可以参加的运动会。社会各方面为了支持残疾人参加体育活动,为他们创造了许多特殊的体育器材。残疾人的体育活动有田径、游泳、篮球、击剑、射击、射箭、举重、滚地球、自行车、体操以及冬季滑雪等诸多项目,被正式规定为比赛项目。此后,每4年举行一届的残疾人奥运会的运动流传了下来。



残疾人奥运会上的田径比赛

世界大学生运动会

世界大学生运动会是国际大学生体育联合会主办的世界综合性运动会,有“小奥运会”之称,只限于大学生参加。第1届世界大学生运动会于1959年在意大利的都灵举行。以后每2年举行1届。世界大学生运动会正式比赛项目有:田径、游泳、跳水、水球、体操、击剑、网球、篮球和排球等9项。东道主有权再增加一项。中国2001年举办了第21届世界大学生运动会。



中国全运会开幕式



2001年在中国北京举办的第21届世界大学生运动会的体操比赛馆内景(首都体育馆内)

中国全国运动会

简称全运会,由中华人民共和国体育委员会主办的全国性规模最大的综合性体育运动会。1959年9月13日至10月3日举行了第1届全运会。经过30多年的发展,全运会的比赛项目共设置奥运会项目33项,非奥运会项目12项。历届全运会都会刷新一批世界纪录,创造更多的全国纪录。

世界杯足球赛

由国际足球联合会统一领导和组织的世界性足球大赛。1930年，在乌拉圭举办了首届比赛。从此每隔4年举行1届，奖杯是为冠军特制的流动杯。1个国家若连续3次夺得冠军，就可永久性地拥有此杯。在2002年韩日共同举办的世界杯足球赛上，中国队取得出现权，第一次参加世界杯足球赛。



世界篮球锦标赛是世界篮坛最大的盛事

世界篮球锦标赛

世界男篮锦标赛第一届在1958年举行。以后每4年一届。至1998年举行了13届。

世界女子篮球锦标赛于1953年举行第一届。以后每4年一届，至1998年共举行了13届。

世界排球的三大赛事

(一)世界排球锦标赛

世界排球锦标赛是国际排联主办的国际排球比赛。至1998年男子已举办了14届，女子已举办了13届。

(二)世界杯排球赛

世界杯排球赛的前身是1959年创办的三大洲(欧洲、亚洲、美洲)排球赛。1961年国际排联将此项赛事改为世界杯赛。

(三)奥运会排球赛

1964年10月举办的第18届东京奥运会上，排球被列入正式的比赛项目。至2000年已举行了10届。



1990年在意大利举行的世界杯决赛期间令人惊异的圣西罗体育场内景



排球比赛中的扣球和拦网



温布尔登锦标赛，是世界上最悠久、最负盛名的网球赛事。

网球与温布尔登锦标赛

当今世界网球影响最大、水平最高的四大赛是：温布尔登锦标赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛。

最悠久、最负盛名的是温布尔登锦标赛，它因在英国伦敦附近的温布尔登创办而得名，其正式名称为“全英草地网球锦标赛”。它创办于1877年，每年一届，一般在6~7月举行。项目设男子单打、男子双打、女子单打、女子双打、男女混双5项。获得比赛冠军者，被公认为是世界级的冠军。



世界乒乓球锦标赛奖杯

世界乒乓球锦标赛

1926年12月举行了第一届乒乓球欧洲锦标赛，后来追认这次比赛为第一届世界乒乓球锦标赛。比赛设7个比赛项目：男子团体、男子单打、男子双打、女子单打、混合双打。女子团体成为全球性乒乓球的最大赛事。在世乒赛的历史上，匈牙利和日本先后称雄多年，从第26届之后，中国乒乓球队一直保持常胜，并于36届和43届两届世乒赛上囊括了包括斯韦思林杯在内的全部7项冠军。

世界羽毛球混合团体锦标赛

世界羽毛球混合团体锦标赛，也称“苏迪曼杯”赛。中国队在苏迪曼杯赛上获得过“三连冠”殊荣。

田径运动 田径是以竞走、赛跑、跳跃、投掷等运动技能为代表的综合性的体育运动中最古老的竞赛项目。自古希腊时起，田径一直是奥林匹克运动会所有比赛项目中最重要、最吸引人的部分，有“运动之母”的美称。田径运动的项目很多，主要可分为田赛和径赛两大类：人们通常把用高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称为田赛；把用时间计算成绩的赛跑、竞走项目称为径赛。此外，还有跑、跳、投项目组成的全能运动。



北京马拉松赛是世界十大马拉松比赛之一

长跑的宗源——马拉松运动

公元前490年，希腊城邦雅典在距雅典40公里的小镇马拉松大胜波斯帝国侵略军，传令兵菲利浦斯跑回雅典报捷。从此马拉松成为远距离长跑的代名词，也成了固定的体育项目。马拉松的长度为42公里195米，世界各地的马拉松比赛都来用这个长度。

当今世界上马拉松比赛名目繁多。我国自80年代起举办的北京国际马拉松赛，已被列为世界十大马拉松赛之一。马拉松赛只有世界最佳成绩，没有正式的世界纪录。比赛时，沿途必须摆放标有已跑距离的牌子，并要每隔5千米放1个饮料站，2个饮料站间设1个用水站，以提供饮水或用水。



中长跑

“飞毛腿”——中长跑

中长跑是中距离跑和长距离跑的合称。在奥运会正式田径比赛项目中，男、女800米和1500米属中跑；女子3000米，男、女5000米和10000米属长跑。中长跑源于英国，中长跑是考验速度与耐力的项目。

威震世界的“马家军”

辽宁省中长跑教练马俊仁以他独特的训练方法培养出一批女子中长跑名将，在国内外大赛上摘取一系列桂冠，一时震惊了田坛。这批优秀运动员被称之为“马家军”，代表为王军霞、曲云霞、刘冬、张林丽、张丽荣。1993年8月，在斯图加特的第4届世界田径锦标赛上，姑娘们掀起了强劲的“中国潮”。曲云霞、张林丽、张丽荣包揽了女子3000米前三名，王军霞获女子万米冠军，刘冬获得了1500米的桂冠。



短跑

最早的奥运项目——短跑

公元前776年在希腊举行的第一届古代奥林匹克运动会上，只比赛一个项目，这就是短跑。现代短跑起源于欧洲。

最初的短跑比赛无严格的竞赛规则，比赛时运动员的起跑姿势各不相同。随着跑鞋和塑胶跑道等一系列技术和器材出现，促使短跑比赛有了严格的竞赛规则。现在短跑比赛时，运动员必须采用蹲踞式起跑，并使用起跑器，比赛要分道进行。短跑是田径运动中的基础径赛项目，包括男女100米、200米、400米跑。



跨栏跑

羚羊般的飞奔——跨栏跑

跨栏跑起源于17-18世纪英国牧民之间的追逐游戏。比赛项目分为男子110米栏，400米栏和女子100米栏和400米栏。

“田径四重奏”——接力

接力是田径比赛中惟一的集体项目，是由四个人分跑相同的距离。接力起源于非洲土人搬运货物的游戏，传入欧洲后，人们把几十公斤重的货物简化成今天比赛中使用的接力棒。接力成绩的好坏，不仅仅取决于每个队员的奔跑速度，更取决于队员之间密切的配合和传接棒的技术。

接力的项目繁多，除正式比赛设置的4×100米和4×400米外，还包括群众体育活动中常见的团体接力、迎面接力和异程接力等。



接力赛

似跑非跑的竞走

竞走起源于英国。与跑步不同，竞走时，运动员的脚跟，先与地面接触，单脚支撑与双脚支撑相互交替，即在竞走的过程中，不许两脚同时腾空。同时，不论单脚支撑或双脚支撑，或脚从着地到离地时，膝关节都不许弯曲，看起来似跑非跑。竞走比赛项目众多，但最重要的只有4项，也就是奥运会所设的4个项目：男子20千米、50千米，女子5千米、10千米竞走。



竞走

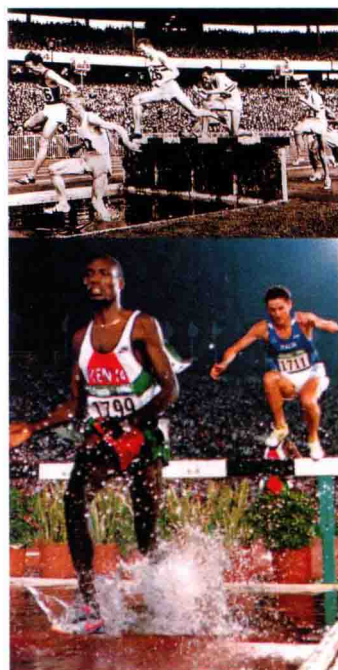


我国著名女子竞走运动员徐永久，在1983年的世界杯竞走赛中，获得女子一万米竞走冠军，成为中国第一个田径世界冠军。

场地越野——障碍跑

障碍跑是长跑与跨越障碍相结合的运动项目，最早起源于英国。跑道上设置五个障碍架和一个水池，全程为3000米。

障碍跑体力消耗很大，为了节省体力，跨栏方法一般都采用踏上跳下法。体力好的运动员，一般是前程采用跨栏跑的方法跨越障碍栏架，后程采用踏上跳下法。



障碍跑

向地心引力挑战——跳高

跳高是田径跳跃项目之一，男女跳高分别于1896年第1届和1928年第9届奥运会开始列入比赛项目。现代跳高起源于欧洲。18世纪末苏格兰已有跳高比赛，到了19世纪60年代开始流行于欧洲国家。跳高有跨越式、剪式、滚式、俯卧式、背越式等过杆技术。现在绝大多数运动员都采用背越式。当今男子跳高世界纪录为2米45，由古巴选手索托马约尔创造，女子最高纪录是2.09米。



背越式跳高

人射蓝天——撑杆跳高

撑竿跳高成绩的好坏，与运动员所使用的撑竿有很大关系。撑竿的发展革新，促进了这项运动成绩的不断提高。最早使用的是木竿，后来又用竹竿，后来又出现了钢管和铝合金竿。苏联名将布勃卡将撑竿跳高的世界纪录从5.83米提高到6.13米，至今无人能接近这个水平。



撑杆跳高



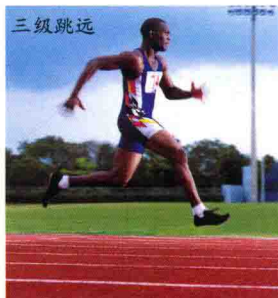
跳远

徒手空中飞行——跳远

跳远是田径跳跃项目之一。起源于古代人类猎取食物时或逃避猛兽侵害的一种生活技能。在现代体育运动中，跳远除了是竞技运动外，也是其他体育运动项目进行训练的重要手段。速度是跳远的关键，许多优秀的短跑运动员同时又是优秀的跳远运动员，如欧文斯·琼斯、刘易斯等。

三级跳远

跳远有个兄弟——三级跳远，这项运动起源于18世纪的爱尔兰和苏格兰。三级跳的成绩主要取决于助跳时所获得的水平速度和各次跳跃的垂直速度及它们之间的相互结合，我国运动员邹振先1981年9月曾跳出17.34米的优异成绩。

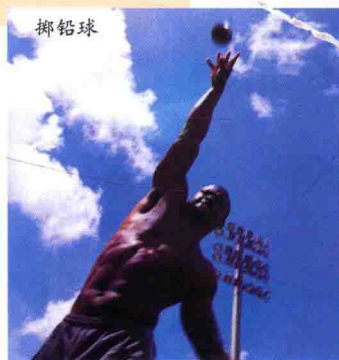


三级跳远

要掷好链球需要力量的积聚和爆发！这是比耶罗休斯·阿斯塔普科维在投掷中。

力发千钧的铅球和链球

男子铅球和链球的标准重量都是7.26千克，只不过链球比铅球多一条链子。链球从把手内侧至球体远端的全长为117.5厘米~121.5厘米，球体直径为102毫米~120毫米。1900年第2届奥运会上被列为正式比赛项目。推铅球时运动员单手手持铅球于颈部，在投掷圈内从静止姿势开始，采用滑步或旋转动作将铅球推出。女子铅球的标准重量为4千克。



掷铅球



铁饼



标枪

起源于战场的铁饼和标枪

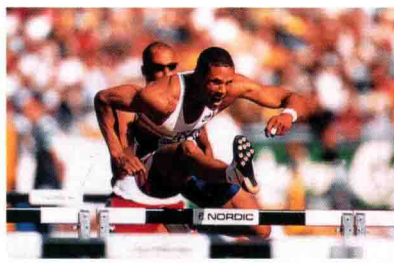
铁饼和标枪同铅球一起并称田径运动中的“三铁”。都是古人袭击野兽和敌人的一种武器。

现在按国际统一标准，男子铁饼为2公斤，女子铁饼为1公斤。投掷的方式由过去的正面站立、侧向站立和换步旋转投掷，发展到现在的宽站立、低姿势、背向大幅度旋转投掷的新技术。成绩也因此而提高很快。

标枪的前身是竹制的长矛，掷标枪时，应从肩部或投掷臂上臂的上方掷出，不允许抛甩，也不得采用非传统姿势进行投掷。标枪的枪尖必须先着地，方为有效。

运动皇冠——田径全能运动

田径全能运动是跑、跳、投掷等各种不同田径单项在规定日期内按一定顺序进行的综合性比赛项目。现代奥运会把全能运动誉为“运动皇冠”。男子10项全能的项目是：100米跑、跳远、推铅球、跳高、400米跑、110米跨栏跑、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1500米跑；女子7项全能的项目有：100米跨栏跑、推铅球、跳高、200米跑、跳远、掷标枪、800米跑。全能运动的成绩是根据专用的评分表计算各单项所得分数，然后将累积相加的总分作为最后成绩判定名次，得分多者名次列前。



三次夺得七项全能世界冠军并在1996年获奥运会冠军的丹·奥布瑞恩保持着惊人的世界纪录8891分



七项全能之王杰基·乔伊娜·克西，数届跳远冠军，得分超过7000分的惟一女性。

铁人运动

现代五项运动并不是田径比赛，而是很古老的全能竞赛。它的难度很高，因为需要参加差别很大的项目。第一天：击剑、游泳(男子300米、女子200米)；第二天：手枪射击、越野赛跑(距离按性别和年龄为2000~4000米)、障碍赛马。军事五项运动与此相似。



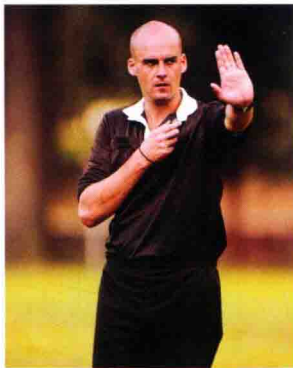
世界第一运动——足球

足球是当今世界上最受欢迎的一项体育运动。在比赛中，它要求运动员勇敢、机敏、顽强，还要有速度、耐力和合作精神。足球运动起源于中国，后传到欧洲，19世纪中叶在英国得到发展，现在已在全世界广为普及。足球牵动着亿万人的心，令无数球迷为之痴迷，为之疯狂。



场地与球门

足球比赛场地呈长方形，除世界杯足球赛决赛阶段比赛为 105×68 米外，一般长为 $90 \sim 120$ 米，宽 $45 \sim 90$ 米。球门两柱内侧距离 7.32 米，横木下沿距地面 2.44 米，门宽正好是高的三倍。



黑衣裁判主宰的世界

踢球者除手臂以外全身其他部位都可以触球，只有守门员才有权用手。为了监视运动员是否遵守规则，比赛时设有一主裁判，他通常身穿黑衣，负责整场比赛，另设有两名巡边员，拿着旗帜，协助主裁判提示球出界及越位犯规等情况。

球类运动

球原称为“鞠”，是中国古代的游戏用具。以皮为之，中实以毛。发展到现代成为了体育用具。球类运动就是以球为工具的竞技性运动的总称。球类运动的项目繁多，包括足球、篮球、排球、网球、乒乓球、棒球、垒球、手球、羽毛球、曲棍球、橄榄球等。各有各的比赛规则。比赛时对抗激烈，具有很强的趣味性。比赛中需要运动员具备良好的体能和心理素质，善于运用技术和战术争取胜利。我们最熟悉的球类运动莫过于足球、篮球、乒乓球等项目了。



蹴鞠

我国古代有一种球类游戏叫蹴鞠。它有点像现代的足球，在宫廷中比较流行。画面中(上图)展示的是一种从中国流传到日本的比蹴鞠技巧的竞赛形式，这种形式在中国古代叫做“白打”，是蹴鞠竞赛的主要形式之一。

比赛用球

足球外壳用熟皮或其他许可的材料制成，内装充气橡皮胆，圆周长为 $68 \sim 71$ 厘米，重量约为 $396 \sim 453$ 克，颜色要求与比赛场地颜色相区别，如绿茵场地不得用绿色球，夜间灯光场地则一般用黑白、红白相间或白色的球。

