

<<最经典的体育常识>>

图书基本信息

书名：<<最经典的体育常识>>

13位ISBN编号：9787801417282

10位ISBN编号：7801417283

出版时间：2011-1

出版时间：台海

作者：盛文林

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<最经典的体育常识>>

前言

人类诞生以来,就一直依赖体育运动提高身体素质。对现代人来说,好的身体素质是增强社会竞争力的重要方面。事实上,强健的身体、充沛的精力是直接影响我们生活、工作质量的重要因素。科学研究甚至证明体育对一个人智商和情商的促进作用很大。

体育运动是以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,有组织有计划地锻炼身体的一类社会活动,是社会文化生活的组成部分。其目的在于增强体质,提高运动技术水平,丰富文化生活和陶冶道德情操。

体育的广义概念(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动;其狭义概念是一个发展身体、增强体质、培养意志品质的过程,一个对人体进行培育和塑造的过程,一个人类生活的重要方面。

人人都希望有一个强壮的体魄、健美的体型,体育运动无疑是实现这一目标的有效手段。体育运动可以使人耳聪目明、思维敏捷、反应迅速、行动果敢、身强力壮、精力充沛、勇敢顽强,甚至青春常驻、活力永存。

因此,毋庸置疑,运动是体育的基本内容,然而,它并不能完全涵盖体育的内容。随着社会的进步和生产的发展,体育已经不仅仅只有增强体质的生物学功能。

从心理角度讲,人们从事自己所喜爱和擅长的运动,可以充分施展自己的才能,获得充分的情感体验,从而达到自我实现的心理满足,增强自信心、自尊心和自豪感;人们可以通过体育锻炼,加强与同伴的接触和合作,并得到积极的休息,使自己的身心得到有益的调节;观看体育比赛,是一种良好的精神享受。

现代体育比赛,牵动着亿万民众的心。

它的紧张激烈、瞬息万变,使人惊心动魄、热血沸腾。

它的拼搏之火、竞争意识,激励起人们崇高的民族意识、爱国热情。

它拓展人的生活空间,调节紧张的生活节奏,它娱乐人的身心,使忧伤的人散心解闷,使快乐的人生生活更加甜蜜!

国际间的体育竞赛,不仅是运动员之间身体、心理、技术实力的抗争,某种意义上,也是一个国家的经济、科技实力的展示。

所以,体育作为人类社会总文化的一部分,它具有健身、娱乐、促进个体社会化、社会感情、教育、经济、政治等多种功能,能从多方面满足人们的需要。

这本《最经典的体育常识》介绍了关于体育的基本常识,从众多的体育项目中挑选了大量有群众基础的普及较广的一部分,从其起源、国际赛事及赛事欣赏等方面进行讲述。

对一些只在世界小范围内流行的体育项目只做了简介,能配合解说看懂比赛即可。

总而言之,希望读者能从这本书中找到如何欣赏体育赛事,或者在小范围内流行的体育项目比赛的知识 and 体会!

<<最经典的体育常识>>

内容概要

《最经典的体育常识》介绍了关于体育的基本常识，并从众多的体育项目中挑选了有群众基础的项目，从其起源、国际赛事及赛事欣赏等方面进行讲述，希望读者能借助《最经典的体育常识》了解各项体育运动，学会欣赏体育赛事，积极参与体育运动并达到强身健体的目的。

<<最经典的体育常识>>

书籍目录

田径运动田径各项目简介及演变重要赛事简介赛事欣赏足球运动足球运动的起源和演变重要赛事简介
 赛事欣赏篮球运动篮球运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏排球运动运动项目的起源和演变重要
 赛事简介赛事欣赏排球运动其他形式简介羽毛球运动羽毛球运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏
 网球运动运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏乒乓球运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏竞
 技体操运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏艺术体操运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏技
 巧运动技巧运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏蹦床运动蹦床运动的起源和演变重要赛事简介竞
 赛通则竞技游泳游泳运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏花样游泳运动的起源和演变重要赛事简
 介赛事欣赏跳水运动运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏水球运动运动的起源和演变重要赛事简
 介赛事欣赏划船运动运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏帆船运动运动的起源和演变重要赛事简
 介赛事欣赏滑冰运动运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏花样滑冰运动的起源和演变重要赛事简
 介赛事欣赏冰球运动运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏雪橇运动运动的起源和演变赛事欣赏越
 野滑雪运动的起源和演变竞赛通则现代冬季两项运动运动的起源和演变重要赛事简介竞赛通则跳台滑
 雪运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏高山滑雪运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏射箭运
 动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏射击运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏击剑运动的起源
 和演变重要赛事简介赛事欣赏现代五项运动的起源和演变重要赛事简介竞赛通则摔跤运动的起源和演
 变重要赛事简介赛事欣赏拳击运动的起源和演变重要赛事简介赛事欣赏举重运动的起源和演变重要赛
 事简介竞赛通则马术运动运动的起源和演变竞赛通则其他体育运动简介曲棍球台球手球棒球垒球橄榄
 球高尔夫球冰壶登山铁人三项自行车无线电运动滑翔运动跳伞运动航空模型运动航海模型运动摩托车
 运动汽车运动摩托艇运动国际体育组织国际奥林匹克委员会国际业余田径联合会国际足球联合会国际
 篮球联合会国际排球联合会国际羽毛球联合会国际乒乓球联合会国际网球联合会国际体操联合会国际
 业余游泳联合会国际帆船联合会国际滑雪联合会国际射箭联合会国际举重联合会

<<最经典的体育常识>>

章节摘录

根据文献记载，掷铁饼在很早的时候就出现了，它最早的来源是一些掷石片的活动。在远古时期，古人类为了获得生活资料，常用石块去投掷飞禽走兽；在采集高大植物的果子时，也常用石块投掷，打击树枝，使果子掉下树来，便于人们的采集。

古希腊雕刻家米隆于公元前5世纪，创作的《掷铁饼者》雕像就是这一运动的历史铁证。从这座雕像的投掷者右手握饼的姿势推断，投掷者是将握饼的手臂摆动过头部的高度，上体向右旋转，头微后仰，然后利用腿部和躯干的力量，使身体向左旋转，张臂，松手，将铁饼掷出去。

铁饼的原型是石饼，后来还出现过铜饼与铝饼等。

铁饼为圆盘形，中间厚，四周薄，多以金属和木料制成；男子铁饼重约2.005~2.025千克，直径21.8~22.1厘米；女子铁饼重约1.005~1.025千克，直径18~18.2厘米。

掷铁饼技术经历过原地投、侧向原地投、侧向旋转投、背向旋转投几个发展过程。

男、女铁饼分别于1896年和1928年被列为奥运会比赛项目。

【世界纪录】 男子：德国的丁尔根·舒尔特1986掷出74.08米，保持至今。

女子：德国的加布里尔·赖因施于1988年掷出76.80米，保持至今。

铅球 推铅球是一项在直径2.135米的投掷圈里把铅球投向34.92。

的扇形区域考量远度的运动。

铅球很重很圆，是一个表面光滑的金属球。

比赛的着陆区则是由煤渣、草坪或者其他能留下印记的物质构成的平坦区域，每一个扇区由5厘米宽的白线分开。

推铅球的起源较早，大约在公元前，人们就开始用石头和带把的石头进行投远比赛。

到公元14世纪时，战争中出现了炮兵，当时发射的炮弹是圆球形的，重量为16磅。

在炮兵的训练中，时常进行投石头的比赛，这个石头与炮弹的弹子重量差不多。

后来人们为了统一规格，不用石头，改投金属做的圆球，重量还是16磅。

因为当时的铸铁技术已比较高，所以制作的金属球的重量也较准确。

以后统一用公制，16磅折合成千克就是7.257千克。

它一直沿用下来。

直到最近几年，鉴于7.257有3位小数不方便，采取“四舍五人”的办法，改为7.26千克。

现在，正式比赛男子铅球的重量为7.26千克，直径11~13厘米；女子铅球的重量为4千克，直径为9.5~11厘米。

关于推铅球的方法，早期没有固定的方式，可以原地推，也可以助跑推；可以单手推，也可以双手推；还出现过按体重分级别的比赛。

但实践证明，铅球推出的远度跟选手的体重没有太大关系，这个规则后来就被取消了。

推铅球技术由最初的原地推，后逐渐发展到侧向推、上步侧向推。

20世纪50年代，美国运动员奥布赖恩发明背向滑步推铅球技术，该技术被称为“铅球史上的一场革命”。

70年代，苏联运动员巴雷什尼科夫发明旋转推铅球技术，由于旋转后难以控制身体平衡，至今只有极少数运动员使用。

现在比赛时，运动员应在投掷圈内，用单手将球从肩上推出，铅球必须落在落地区角度线以内方为有效。

男、女铅球分别于1896年和1948年被列为奥运会比赛项目。

【世界纪录】 男子：美国的兰迪·巴恩斯在1990年美国洛杉矶创造的23.12米。

女子：前苏联的纳塔利娅·利索夫斯卡娅1987在莫斯科创造的22.63米。

链球 链球是田径运动中投掷项目之一，是唯一用双手进行投掷的田径项目。

链球运动使用的投掷器械，球体用铁或铜制成，上面安有链子和把手。

运动员两手握着链球的把手，人和球同时旋转，最后加力使球脱手而出。

投掷链球须在直径2.135米圆圈内进行。

<<最经典的体育常识>>

运动员双手握住柄环，站在投掷圈后缘，经过预摆和3~4圈连续加速旋转及最后用力，将链球掷出。球落在规定的落地区内，成绩方为有效。

链球运动属于一种可增长力量型的运动，要求运动员有高协调性和在高速度的旋转中维持身体平衡的能力。

掷链球运动，早在中世纪就在苏格兰矿工中流行了。

当时，他们投的不是现在的链球，而是装有木柄的大铁锤。

那时的比赛，铁锤不按一定的方向投出，而是自由飞出。

从投掷者的前脚到器械的落地点丈量距离，他们称这项运动为“掷锤子”，此项运动的英文名即由铁锤一词而来。

据记载，1873年，英国牛津大学和剑桥大学的学生第一次把“掷锤子”

列为比赛项目。

当时的投掷方法是：双手握住锤子柄，旋转五圈后，松手，把锤子掷出去。

以后，掷铁锤运动有了很大的演变和发展。

铁锤逐渐变成了球体，木柄改为拉力很强的钢丝，并且增加了把手，形成了现代的掷链球运动。

1900年，男子掷链球被列为奥运会正式比赛项目，女子链球则到2000年悉尼奥运会才被列入奥运会比赛项目。

……

<<最经典的体育常识>>

编辑推荐

体育运动可以使人思维敏捷、反应迅速、身强力壮、精力充沛、勇敢顽强，甚至青春常驻。体育作为人类文明的一部分，能从多方面满足人类发展的需要。

<<最经典的体育常识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>