

在文川印刷

# 运动时尚手册

杜婕 编著

新世界出版社



New  
World  
Press

# 完全运动时尚手册

杜 婕 编著

新世界出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

完全运动时尚手册/杜婕编著. - 北京:新世界出版社,2000.10

ISBN 7-80005-538-8

I.完… II.杜… III.体育运动-手册  
IV.G8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49787 号

### 完全运动时尚手册

---

策 划 / 邵 东 杨 彬

编 著 / 杜 婕

责任编辑 / 郑俐强 王冬梅

版式设计 / 尹 璐 插图设计 / 贺玉婷

封面设计 / 风 子

责任印制 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码/100037

电 话 / 86-10-68995424(总编室)

86-10-68994118(发行部)

传 真 / 86-10-68326679

电子邮件 / nwpcn @ public.bta.net.cn

印 刷 / 北京龙华印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开

字 数 / 120 千字

印 张 / 6.75

印 数 / 1—8000 册

版 次 / 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-538-8/G·229

定 价 / 15.00 元

---

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。  
新世界版图书, 印装错误可随时退换。

docsriver 文川网  
入驻商家 古籍书城

在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书

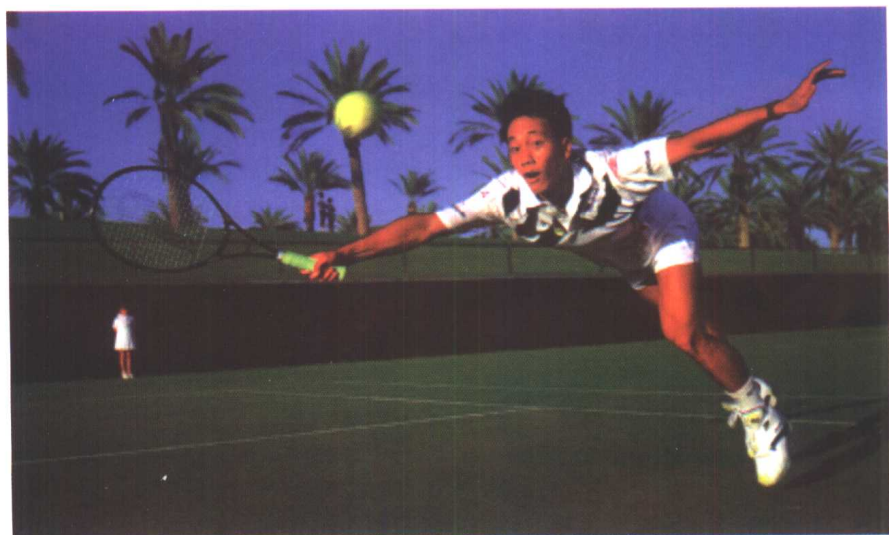
# Sport



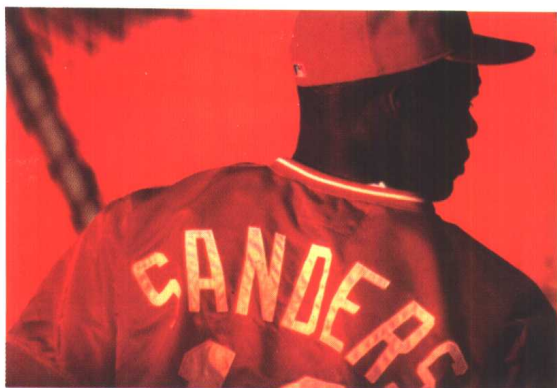
妙棒生花—高尔夫球运动



棒球运动



海底捞月—网球运动



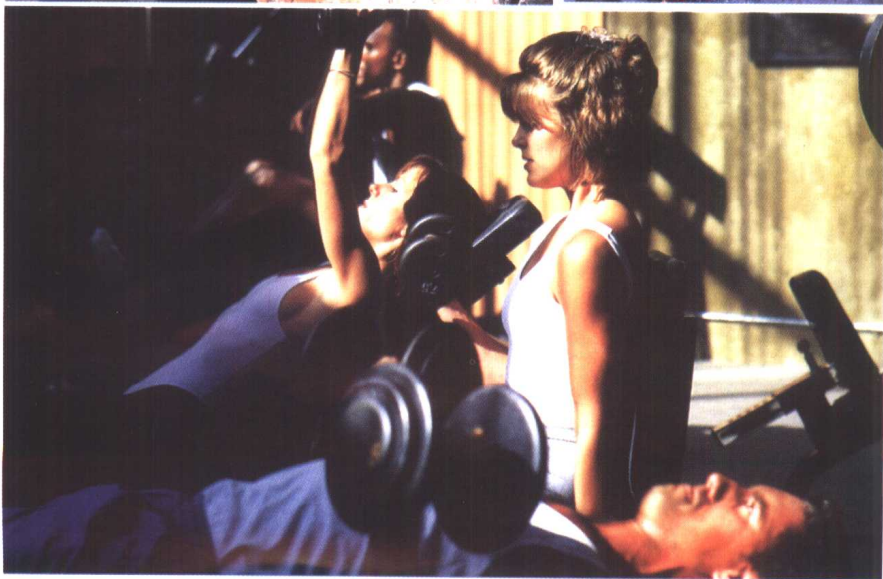
# Sport

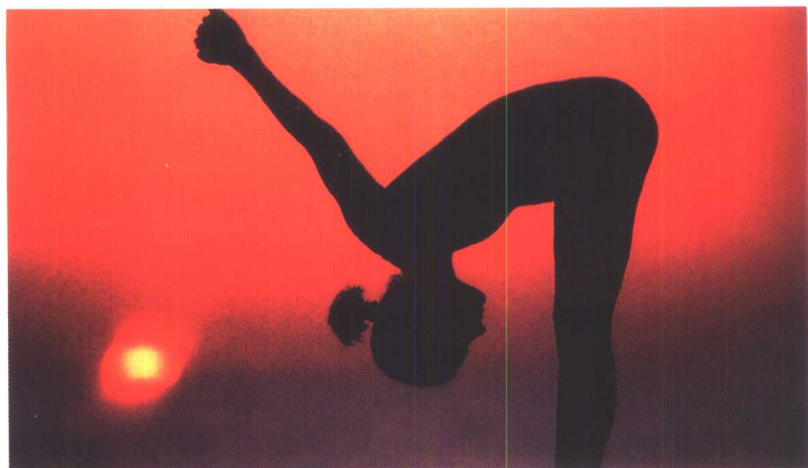
挥洒激情

绝壁英姿

逆溪而上

全民健身





美在于运动



激流勇进



浪间戏水——冲浪运动

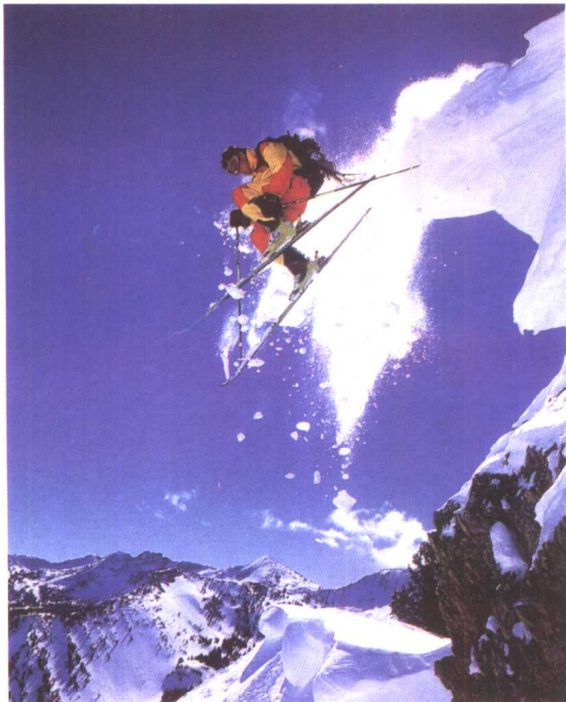
# Sport

---

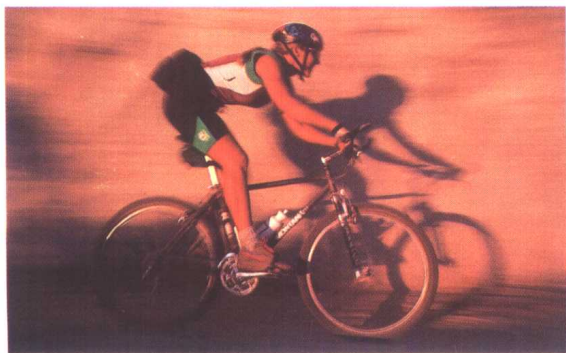
---



中流击水



腾云驾雾—高山滑雪



风驰电掣



# Sport



赛车运动



自行车运动



情侣轮滑

# Sport

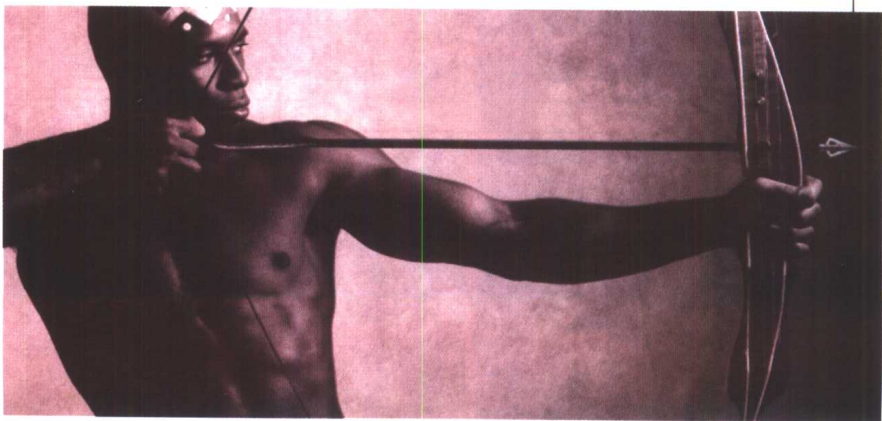


大鹏展翅—滑板运动



击剑运动

箭无虚发



# Sport



跆拳道



翱翔四海—滑翔伞

# Sport

---

---



倒挂金钩

快马加鞭—赛马



# 前言



完全运动时尚手册

在激烈竞争的现代社会,忙里偷“闲”成为人们的调节剂,而现代人运动观念的加强,为休闲运动的应运而生提供了契机。也正因为休闲运动的出现,才为都市的人们提供了将自己的生活变得更加丰富多彩的可能性。

没有人天生是工作狂,有张有弛,生活才有七彩阳光;人类历史就是一部不断挑战自然、挑战自我的历史,而花样翻新的休闲运动在生存空间越来越小的都市为人们提供了一股融于自然、挑战自我、达到天人合一思想境界的清泉。这也是休闲运动之所以能方兴未艾,火爆神州的主要原因。

在欧美各国及各发展中国家,休闲运动已经成为都市青年最流行、最持久的时尚。休闲运动的兴起,使人们走向野外,纵情于山水间:水上摩托和冲浪运动,让您充分体验在蓝天碧水间风驰电掣的潇洒和与海浪相搏击的乐趣;攀岩和蹦极运动又使您感受到抬头是孤崖绝壁、低头是万丈深渊的惊心动魄;山地自行车与野外探险、徒步定向更是对人类意志、毅力的一种考验。在运动的过程中,人们充分回

归自然,回归人的本性,体验智慧与力量合一的乐趣。

热爱生活、热爱生命的人们啊,让我们在休闲运动中体验生活的快乐,让我们在休闲运动中享受生命,快乐每一天!

# 目录



完全运动时尚手册

## 球类运动

—

网球·····	3
保龄球·····	11
高尔夫球·····	16
棒球·····	22
壁球·····	26

## 登山攀岩

二

登山·····	33
攀岩·····	37
攀冰·····	42
溯溪·····	45
溪降·····	51

## 探险运动

三

野外探险·····	55
定向运动·····	63

## 健美健身

四

健身 .....	69
舍宾 .....	72
跳舞机 .....	76

## 水上运动

五

滑水 .....	81
冲浪 .....	83
潜水 .....	85
其他 .....	89

## 冰雪运动

六

滑雪 .....	95
溜冰 .....	102
冰上溜石 .....	108

## 车类运动

七

自行车 .....	113
汽车 .....	119

## 轮滑运动

八

轮滑 .....	125
滑板 .....	127



## 射击射箭

九

射击·····	133
射箭·····	136

## 搏击运动

十

跆拳道·····	141
击剑·····	144
其他·····	148

## 航空运动

十一

热气球·····	155
滑翔伞·····	160
航模·····	168

## 其他

十二

蹦极·····	179
赛马·····	183
飞镖·····	187
多米诺骨牌·····	190
放风筝·····	192
观鸟·····	195

docsriver 文川网  
入驻商家 古籍书城

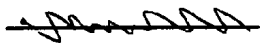
在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书



—  
球类运动

- 网球
- 保龄球
- 高尔夫球
- 棒球
- 壁球





## 网 球

网球是一项由 2 人或 4 人在中隔一网的场地上,用球拍往返拍击一个有弹性的橡胶小球的球类运动。

### 历史沿革

网球运动的起源要追溯到 12~13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏。后来经过完善和实践,逐渐发展成现在这样的网球运动。

现代网球运动起源于英国。14 世纪中期,网球作为供贵族消遣、娱乐、健身的室内活动,开始从法国传入英国。

1875 年由英国的板球俱乐部制定了网球比赛的规则。

国际网球联合会成立于 1912 年,总部设在英国伦敦。中国网球协会在 1980 年被国际网球联合会接纳为正式会员。

### 场地

网球场地为长方形,单打球场长 23.77 米,宽 8.23 米;双打球场两边各加宽 1.37 米。球网将球场横隔成相等的两个区域。网高 0.914 米,球网两侧 6.4 米处各有一条与端线平行的横线为发球线,两条发球线中点联结的线叫中线,中线把发球线与边线之间的地面分成四个相等的发球区。发球时必



须将球由本方右发球区发到对方右发球区内。如在左发球区发球,则应发到对方左发球区才为有效。根据材料的不同,网球场又可分为草地、软性场地、硬地、合成型胶、网球地毯等几类。

### 网球比赛分类及计分方法

比赛分类:

网球比赛一共可分为男女团体赛、男女单打、男女双打和混合双打等7个项目。

#### 局与盘

正式比赛时,男子单打和男子双打采取五盘三胜制。女子单打、女子双打和混合双打采取三盘两胜制。

**局:**运动员每胜一球得一分,先得四分者胜一局。但遇到双方各得三分时,则为“平分”。“平分”后,一方先得一分时,为“接球占先”或“发球占先”。“占先”后再得一分,才算胜一局;如一方“占先”后,对方又得一分,则仍为“平分”。依此类推,直到一方在“平分”后净胜两分才能结束该局。

**盘:**一方先胜六局为胜一盘。但当双方各得五局时,一方必须净胜两局才算胜一盘。

#### 决胜局计分制

决胜局计分制用于每盘的双方局数为六平时(但三盘两胜制的第三盘和五盘三胜制的第五盘不得使用此制度,应使用上述局的长盘制)。

##### (1)单打的决胜局计分制

先得七分者为胜该局及该盘。若分数成六平时,比赛须到某方净胜两分时止。决胜局应全部采

用数字计分。发球员在右区发第一分球后,即改由对方依次在庄区和右区发第二、三分球。此后双方轮流交替发球,每人连发两分球,其中第一分球均应在左区发球。如果出现从错误的场区发球,发觉后应立即纠正错误的站位,但发觉前已得的分数仍有效。此后,双方轮流交替发球,直到决出该局与该盘的胜负为止。

运动员应在每六分及决胜局结束时交换场地。

### (2) 双打的决胜局计分制

双打决胜局规则与单打决胜局规则基本相同,只是在发球时双方要轮换发球。另外,几种特殊情况要特殊处理。

①在比赛前已决定并宣布采用长盘制而不采用决胜局计分制,但在局数战成六平时却忘了比赛前的决定,而仍采用决胜局计分制。

如果第二分球尚未开始比赛前发现此错误,则第一分有效,但应立即纠正错误;如果在第二分已开始比赛后才发现此错误,则继续按决胜局计分制比赛。

②在比赛前已决定并宣布采用决胜局计分制,但是在局数战成六平时忘了赛前的决定,而采用长盘制比赛。

如果在第二分球尚未开始比赛前发现此错误,则第一分有效,但应立即纠正错误;如果在第二分球已开始比赛后才发现此错误,则继续按长盘制比赛。

③双打比赛在决胜局时,某方运动员接球次序错误。



如果刚赛完一分球,则应立即纠正接球次序,已得的一分有效;如果在第二分球已开始比赛后才发现此错误,则仍按错误的接球次序轮流交替进行。

④在单打或双打比赛决胜局,某方运动员的发球次序错误。

如果刚赛完一分球,则应立即纠正发球次序,已得的一分有效;如果在第二分球已开始比赛后才发现错误,则仍按错误的发球次序轮流交替进行。

### 三大打法

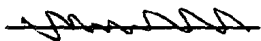
#### 底线型

运动员基本上保持在底线抽球,较少上网,或利用球的落点、速度和旋转变化打出机会球时偶尔上网。这种打法原来偏重防守,比较被动。近年来,在上网型打法的威胁下,出现了一种攻击性的底线打法,运动员用凶猛的底线双手抽击,使对方难以截击。优秀底线型运动员一般都能掌握扎实的正、反手抽球,并具有相当强的攻击能力,利用快速有力的抽球打出落点深而角度刁的球,能够一拍接一拍地使用大角度的猛抽,并带有较强的上旋性,迫使对手处于被动局面。当出现中场浅球时,以快速迎前的动作进行致命的一击,这种类型虽在比赛中很少上网,但遇到少量的上网,也能抓住时机进行网前攻击。另外在接球和破网技术方面,能顶住对手强有力的发球,既可用隐蔽动作完成破网技术,又可抽挑结合,使对手网前难以发挥威力。

#### 上网型

努力创造一切机会和条件上网,发球后积极争





取上网,并在空中截击来球,使对手措手不及。这种打法积极主动、富有攻击性,但也有一定冒险性。上网后利用速度和角度造成对手还击困难。

### 综合型

底线和上网两种打法综合使用,结合对手情况采用不同打法,随机应变。

## 器材与器材的选择

### 球拍的选择

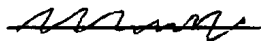
在选择球拍时首先要注意的是球拍的平衡感,有的球拍头部重,而有的球拍则拍把重,最好是自己实际地挥几下试试看。

**拍面尺寸:**拍头较大的球拍,其有效击球面积相对较大,适合于初学者和中老年及底线防守型选手。而对于偏爱进攻的球友,应选择中拍面球拍。

**球拍重量:**一般分为轻(L)、中轻(LM)、中(M)和重(T)4种,可根据自己的臂力和体力情况决定。

**柄粗细:**拍柄一般分为7种型号,可以根据手的大小和握力决定,以手感良好为宜。一般在拍柄处缠有漆布,如果感觉不舒服,或是由于出汗更滑的话,可以把它去掉。

**拍弦的选择:**主要从拍弦的质地、拍弦的粗细、拍弦的拉力三个方面考虑。初学者及广大网球爱好者多选用尼龙弦及合成纤维弦,其特点是比较耐磨也比较便宜,随着工艺水平的提高其性能越来越好,优质尼龙弦的感觉甚至已可以和羊肠弦媲美;拍弦的粗细,一般来说拍弦标号越大则拍弦越细;拍弦的



拉力,即穿弦时的松紧度,以LBS(磅数)表示。上网型球员、力量较大的球员、运用旋转较多的球员应选择高一些的磅数,底线型、力量较弱的球员宜选用低一些的磅数。

#### 网球拍保养小常识

一不要受压。铝或合成纤维球拍平置不容易变形,但若有重物压着它,就会导致变形弯曲,甚至产生裂痕。

二不要曝晒。在烈日下曝晒过久,会使球拍膨胀、变形,容易断裂。

三不要受潮。手柄和网线对潮湿非常敏感。人手上的汗液分泌物含有复杂的成分,手柄皮套上的汗液如果不能得到及时清理,就会导致异味和霉烂。包缠手柄的吸汗布要经常洗涤、更换。

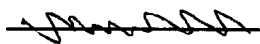
四不要长期闲置。球拍长时间不使用,网线就会因老化而失去弹性,易折易断。打完球后一定要揩拭干净,放在球拍套中,最好以悬挂方式放置。

#### 球

球的选择要视水平而定,标准弹性的球当然人人可用,但为了练球起见,初学者最好选择软一些、弹性弱一些或专门用于练习的比标准球稍大的球,这样的球比较迟钝,速度比较慢,也比较容易驾驭,初学者可更多地体验到击球时的手感,但是水平提高到一定程度后还是用标准球练习为佳,弹性不好的球不利于进一步培养球感。

#### 减震器

减震器的安装要视个人手感的喜好而定,需注



意的是其安装的部位,规则里明确指出此类东西必须装在弦线交叉的格式之外,横竖弦交错的地方是不可以安装减震器的。

#### 吸汗带

吸汗带可以防止因手汗过多而造成的握拍打滑现象,也可以在拍柄较细的情况下起到增粗拍柄的作用。

#### 鞋、袜

鞋底的纹路适于各种制动时与地面的磨擦,而且内垫必须有很强的支持力且具备良好的弹性,这样才能够顺应足底的曲线来缓冲和吸收脚部的压力,另外,在网球鞋的脚腕处铺设专门材料保护脚腕,避免对腕部造成伤害。网球袜原则上要求是棉织袜,一要吸汗,二能在跳跃过程中减少冲击力,同时还给人舒适的感觉。

#### 球衣

着装要求便于活动而且要干净整齐,以白色、线条简单的为好。一般来讲,男子穿短的运动衣裤,女性穿连衣短裙。由于运动中出汗较多,还要准备吸汗性好的纯绵织品,以便把汗水擦干。

#### 注意事项

##### 常见伤痛的预防

##### 扭伤

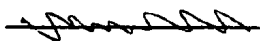
有时网球对身体的要求会使关节受伤。一般而言,当关节受到压力作用时会产生扭伤,但如果压力超过关节移动范围时,就会伤及韧带。

##### 起水泡

对水泡的处理以保守、避污染为原则,最好不要贸然忍痛撕掉表皮,另外还应在把柄上缠一层柔软防滑的吸汗带,并且不用拍柄过细的球拍打球。

### 网球肘

“网球肘”学名为“肱骨外上踝炎”,因多见于网球运动员而得名。为预防起见,应加强腕、臂部力量训练,防止前臂肌肉疲劳积累,作好准备活动及练习后的放松,提高肌肉的反应性,正确掌握“反手”击球技术,早期发现疾病,及时治疗。



## 保龄球

保龄球是最古老、最受欢迎的室内运动之一。

### 历史沿革

保龄是英文“Bowling”的音译,这种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动在中国有了一个吉祥的名字——保龄球运动。

保龄球的历史最早可以上溯到距今 7200 年前。1920 年,英国考古学家在埃及的墓道发现了 9 个石瓶及 1 个石球,这个游戏的玩法是用球投向石瓶,将石瓶击倒。

起源于公元 3~4 世纪德国的“九柱戏”被认为是现代保龄球运动的前身。“九柱戏”是当时欧洲贵族间一种颇为盛行的高雅游戏,不过,它首先被视为教会宗教仪式的活动之一。人们在教堂的走廊里放置 9 根柱子(象征着叛教徒与邪恶),然后用球滚地击它们,叫做打击“魔鬼”。他们认为击倒木柱可以为自己消灾、赎罪,击不中就应该更加虔诚地信仰天主。

1895 年 9 月,美国保龄球协会(ABC)成立。为了便于保龄球瓶被连续击倒,这个协会决定将保龄球的排列由钻石形形状改为倒三角形的排列形状,并制定了标准的保龄球用具及其它有关规则。从此,保龄球运动成为一项正式的体育运动。



1946年,AMF公司研究制出全自动置瓶机,将保龄球运动推向了新纪元。

1952年,国际保龄球协会(FIQ)成立,总部设在芬兰的赫尔辛基,它以奥林匹克精神为宗旨,提倡和推进了这项运动的发展。

1974年,保龄球项目被列为亚运会正式比赛项目。

1988年,第24届汉城奥运会上,保龄球被列为表演项目。

1992年,第25届巴塞罗那奥运会首次将保龄球列为正式比赛项目。

### 保龄球的打法

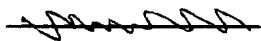
一场保龄球赛分为10个回合,每回合每位参赛者可以滚出两球。如果一球将球瓶全部击倒,则可以得10分,再加上上下两球击倒的瓶数。如果滚两次球才将10个球瓶撞倒,则可得10分,再加下一回第一球击倒的瓶数。

一场保龄球最高分为300分,参赛者必须滚出12个全倒才能得到这个分数,这时称为完全比赛。这12次全倒包括每回一次及第10回全倒所获得的额外两次。当然除了技术非常高超,再加上运气非常好之外,这个分数是不容易达到的。在上百万场比赛中,大约只有650次完全比赛。

直线球:是最原始的打法,由于其切入角度比较小,容易造成分瓶,故现在已极少采用。但是初学保龄最好由直线球学起,因为直线球容易掌握,由此打下姿势、步法、节奏、平衡等基本功。

docsriver 文川网  
入驻商家 古籍书城

在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书



弧线球:分为钩球(包括反钩球)和曲球两种,即小弧线和弧线。球划出一道弧线后,“钻”入1、2瓶或1、3瓶(全倒点),且球带有一种横扫的力量,弧线越大,这种力越强。欧美及大部分亚洲选手都采用弧线打法。

飞碟球:即横向轴自转球,由台湾选手创造。球走直线,带有自转,触瓶时带动球瓶旋转,杀伤力较大,虽然观赏性不如弧线球,但很实用。在大陆、港澳选手中较为流行。相对弧线球,飞碟打法更适合东方人,因为弧线球对力量要求很大,球重在15~16磅左右;飞碟球则只需10~12磅,而且飞碟球要求手腕比较灵巧,适合东方人的特点。

### 比赛规则

1. 保龄球是以局为单位,以击倒球瓶数的多少来计分并决定胜负的。一局分为10轮,每轮有两次投球的机会。如果在一轮中,第一次投球就把10个球瓶全部击倒,即全中,就不能再投第二次。唯有第10轮不同,第一次投球如果投得全中,仍要继续投完最后两个球;如果是补中,就要继续投完最后一球,结束全局。值得强调的是,如果两次投球没有将10个瓶全部击倒,那么第三次机会就会被自动取消。

2. 比赛以抽签的方式决定道次。每局在相邻的一对球道上进行比赛,每轮互换球道,直至全局结束。第二局需互换球道,单数的球员向左移动,双数的球员向右移动。有时也可以统一向右移动道次,目的是为了每个球员都能相遇和机会均等。投球的



先后次序以抽得的 A、B、C 顺序为准。

3. 保龄球比赛时,均以 6 局总分累计决定名次。

(1) 单人赛:将每一局的成绩相加,以 6 局总分最高者为冠军,次者为亚军,再次为第三名。

(2) 双人赛:每人 6 局,以二人合计 12 局累计总分高低决定名次。

(3) 三人赛:每人 6 局,以三人合计 18 局累计总分高低决定名次。

(4) 五人赛:每人 6 局,以五人合计 30 局累计总分高低决定名次。

(5) 全能赛:以每人 24 局总分高低决定全能名次。

(6) 精英赛:通过上述前四项比赛,取 24 局总分的前 16 名参加准决赛,进行单循环后共打完 15 局,取 15 局总分的前 4 名参加挑战赛。第四名对第三名,是第一次挑战;胜者对第二名是第二次挑战,胜者对第一名的比赛称为决赛,连胜两局者为冠军,连负二局者为亚军。一胜一负两局总分高的为冠军,一胜一负两局分低的为亚军。如果两局总分相同,就要看双方第九轮与第十轮的成绩了,分数高的夺得冠军。

**北京地区部分保龄球馆:**

康乐宫/地址:北四环路亚运村

丽都假日饭店/地址:首都机场路

胜利保龄中心/地址:白广路二条

国际饭店/地址:建国门内大街 9 号

新世纪饭店/地址:首都体育馆南路 6 号