

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

跨世纪知识城——

# 谈体育

 **eBOOK**  
网络资料 非卖品

跨世纪知识城  
谈体育

## 体育的魅力

年轻的朋友，你喜欢体育吗？

你可曾有过这样的经历，忘记了疲劳和困倦，深更半夜爬起来，聚精会神地守候在电视机旁，只是为了看一场发生在千万里以外的体育比赛的现场直播。你可曾心甘情愿地排长队、出高价、走后门，使出浑身的解数去谋求一张体育比赛的入场券，并在现场情不自禁地随着赛事的起落，或手舞足蹈，或凝神屏气，或欢呼喝彩，或高声诅咒？在奥运会或其他重大赛事期间，你可曾为中国队的命运而魂牵梦绕、揪心焦灼、抓耳挠腮、出汗发抖，当终于取得最后胜利时一跃而起，振臂狂呼；当功亏一篑遭致失败时伤心懊恼，悲愤莫名？这就是体育的魅力。

人们尽管性别不同、年龄不同、职业不同、经历不同、兴趣不同、观点不同，甚至政见不同，但在对待本地、本国运动队和运动员的态度上却可以取得惊人的一致。世界级的体育明星，则赢得了世界的喜爱，人们会破除地界、国界的局限，宽容大度地看待他们的胜利，从他们的精彩表演中得到极大的满足。奥林匹克运动有一个光荣的传统，运动场上的竞争是激烈无情的，但无论胜利者还是失败者，他们所追求的目标都是全世界的团结、进步、和平和友谊。据统计，通过各种手段观看 1992 年巴塞罗那奥运会开幕式的达 35 亿人，占全世界总人口的 68%！这就是体育的魅力！

20 世纪 60 年代的中国乒乓球队、80 年代的中国女排、90 年代的“马家军”，都曾在不同时期对我们国家的各个方面，发生过极大的鼓舞作用。全世界的炎黄子孙都从中品尝了世界民族之林中平等一员的自豪感，昂首挺胸，吐气扬眉，精神焕发。这就是体育的魅力！

体育的魅力是无穷的，是任何其他力量所无法代替的。

朋友，你想有一个健康的身体，精力充沛地投入到建设祖国和保卫祖国的行列中去吗？请你参加体育吧！

朋友，你想成为一个具有坚定的自信心和独创性、热爱美、热爱生活的人吗？请你热爱体育吧！

朋友，你想一展自己的特殊运动才能，为祖国和人民创造佳绩、赢得荣誉吗？请你献身体育吧！

体育的魅力是无穷的！

## 体育运动之母——田径

田径运动是由跑、跳、投掷等项目组成的一种综合性项目。以时间计算成绩的项目为径赛；以尺寸丈量计算成绩的项目为田赛。田径是各项运动开展的基础，它又称为体育运动之母。现代田径项目已增到 59 项（其中男子 36 项，女子 23 项）。金牌数量居运动会项目之首。

田径两大部分项目的内容包括有：

田赛主要是跳跃和投掷。跳跃项目有 4 项：跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高。这些项目一般认为是属于灵敏性和技巧性。其实它们比的是运动员的速度、爆发力、腰腿力量、身体的柔韧性和动作的协调性。

投掷也有 4 个项目：铅球、铁饼、标枪和链球。

径赛主要是走和跑周期性动作的较量，成绩取决于步幅大小和频率快慢。其项目有：男女 100 米短跑。这个项目是典型的“飞人”项目，是争分夺秒的时间竞赛；男女 800 米、1500 米，男子 5000 米、10000 米，女子 3000 米中长跑，主要是比耐力。跨栏项目设有 10 个，这项目比赛技术性强、起跨和过栏技术难度大；3000 米障碍跑是长跑与跨越障碍相结合的运动项目。竞走项目是单脚着地和双脚着地交替进行，步幅大、步频高的耐力走。接力跑是田径比赛中唯一的集体项目，技术性强。它有男子 4×100 米、4×400 米，女子 4×100 米。马拉松跑是一项超长距离跑，19 世纪末才列入正式比赛。马拉松跑是在公路上进行的，因为赛程长，不论用自行车、推轮、钢卷尺还是计程汽车来测量，由于气候、路质等原因，都会出现一定的误差。由于目前测量存在的实际困难，国际田联允许全程误差可在 42 米以内。马拉松赛程固定为 42.195 公里。

田径运动是随着社会的发展与进步而逐渐形成和发展起来的。原始人类在同大自然斗争中，逐步掌握了快速奔跑、敏捷跳跃和准确投掷的技能，这些动作是形成田径运动的最初因素。随着物质文明和精神文明的发展，娱乐性体育活动也广泛地开展起来，出现了工匠投掷铁锤、士兵投掷炮弹、牧羊人跳跃羊圈等自发性的比赛。后来，钟表的推广、简单规则的制定，使带有竞赛特点的近代田径运动初步形成。

1896 年第一届现代奥运会，将田径项目列为主要竞赛项目，并按单项设奖。从 1928 年起，女子田径项目也相继出现。20 世纪 80 年代以来，由于现代科学技术的发展，田径运动技术水平提高很快。这是因为运用了运动生理学、运动医学、运动生物化学、运动生物力学、运动心理学、信息论、控制论、系统论、电子计算机等现代科学技术，使田径运动的日趋完善，竞赛器材和设备的更新也为成绩的提高创造了良好的条件。

田径运动是最为普及的体育项目，有着广泛的群众基础。目前田径运动世界三强是：美国、俄罗斯和德国。其中美国实力最强，拥有刘易斯、摩西、乔伊纳等大批明星。我国田径运动水平不高，只有女子竞走和男子跳高达到世界水平，其它大部分项目与世界先进水平有较大的差距。中国体育要走向世界前列，田径必须腾飞。

### 风驰电掣话短跑

奥运会上有个口号：“更快、更高、更强。”快，主要是指跑的快，尤其是短跑，即 100 米，200 米，400 米跑。“田径是运动之母，短跑是田径之王！”这话说得一点也不夸张。在任何一个地方，短跑都是重头戏，都是人们注意的焦点。发令枪一响，运动员像子弹出膛一般，迸然跃出。风驰电掣，激烈追逐，眨眼间冲过终点，令人紧张得透不过气来，成绩以百分之一秒计！

相传，古希腊少女阿塔兰塔美丽善跑，其择偶条件为“快我胜我者从”。众多青年慕美应试，纷纷败下阵来。希普门纳斯是个英俊健美的青年，他执著而热烈地爱着阿塔兰塔，百折不挠，终于感动了女神阿富罗娣，女神帮助希普门纳斯在赛跑比赛中战胜了阿塔兰塔，两人终结良缘。这段美丽的传说，反映了古希腊时代，人们对短跑运动的推崇和赞扬。在现代世界田径场上，不断涌现出许多令世人惊讶、钦佩、崇拜的

灿烂耀眼的短跑巨星。我们给朋友们介绍一下 20 世纪 30 年代的美国黑人运动员杰西·欧文斯。

杰西·欧文斯，1913 年生于美国亚拉巴州的丹维尔，后全家移居克里夫兰市。欧文斯是家里的第七个孩子，由于家境贫困，从小就随父亲下田劳动，上学后还要抽空做小工和给人擦皮鞋挣点儿钱贴补家用。欧文斯读小学时，喜欢足球和橄榄球，在和小伙伴的追逐嬉戏中，人们发现他的动作格外敏捷，跑得特别快。上中学后，他开始在田径场上崭露头角。在一次学校的运动会上，他的 100 米跑出 10 秒 3 的优异成绩，引起了人们的普遍注意：一个普通的中学生，没有经过任何专门训练，竟然能跑得这么快，充分地显示出他在短跑方面的特殊才能。这成绩也使小欧文斯信心倍增。此后，他开始了短跑运动的专门训练，成绩飞速提高。1933 年，欧文斯 20 岁时，平了当时 100 码跑的世界纪录，进而敲开了俄亥俄州大学的大门，科学的、系统的学习和训练，使他的田径天才得到了充分发挥，大放异彩。

大约两年之后，1935 年 5 月 18 日，欧文斯以 22 秒 9 的成绩打破 220 码跨栏的世界纪录。这是他创造的第一个世界纪录。一周之后，即 5 月 25 日，在全美大学生运动会上，欧文斯取得了令人目瞪口呆的成就：在 45 分钟之内，他创造了五项世界纪录，平了一项世界纪录！真是空前绝后！那天的开始并不顺利，欧文斯在前往体育场时，从台阶上摔了一跤，把背部都摔伤了。这一跤不但没有使他沮丧，反而似乎给了他灵感，伤痛的刺激使他很快兴奋起来。一到赛场就全身心投入了比赛。他开局小胜，首先在 100 码跑中夺魁，平了世界纪录。15 分钟后，他第一次试跳即以 8.13 米的成绩刷新了跳远比赛的世界纪录，这个纪录一直保持了 25 年。欧文斯放弃了以后的试跳，投入 220 码跑决赛，创造出 20 秒 3 的世界纪录。220 码等于 201.17 米，国际田联把这个纪录也算做新的 200 米跑的世界纪录。最后，在 220 码跨栏跑中再创新纪录，成绩是 22 秒 6，国际田联同样把这个成绩算为 200 米栏的世界纪录。全场沸腾了，世界震惊了，短跑运动历史上一颗耀眼的巨星升起了！人们从欧文斯的成就中获得了这样的启示：人，是什么样的奇迹都是可以创造出来的！1936 年在美国的春季田径赛上，欧文斯又创造出 10 秒 2 的 100 米跑纪录，成了当时世界上跑得最快的人。

体育是不可能完全脱离政治的。1936 年第 11 届奥运会在德国柏林市召开。当时希特勒已经上台，疯狂推行法西斯主义，准备发动第二次世界大战，这届奥运会客观上为德国法西斯的扩军备战阴谋蒙上了一层和平的面纱，起了粉饰太平的作用。（1954 年国际奥委会曾专门为此发表公报，做了检讨。）在奥运会上，希特勒为了笼络人心，假惺惺地和每一个项目的冠军握手。伟大的欧文斯以自己的优异成绩给了这个法西斯头子以有力的一击。在这届奥运会上，欧文斯一举夺得 100 米、200 米、跳远和 4 × 100 米接力四项冠军，并创造了一项新的世界纪录。大家知道，希特勒是一个狂热的种族主义分子，大力鼓吹所谓“雅利安种族优越论”，他看到一个被他认为是劣等民族的黑人运动员竟然取得了超过所有白人运动员的辉煌成绩，无奈地离开了看台。对此，欧文斯大义凛然地说：“我来柏林不是为了和德国元首握手，我是来夺取胜利的，而且我已经取得了胜利！”国际奥委会不理睬希特勒的态度，维护了自己的

尊严，以大会名义赠送欧文斯四棵柞树苗，特别表彰他的杰出贡献。欧文斯把其中一棵栽在克里夫兰家中的果园里，两棵赠给了自己就读过的克里夫兰中学，另一棵栽种在使他的体育才能得以大放异彩的俄亥俄州大学的林阴道上。如今，这四棵树都已枝繁叶茂、挺拔参天。1980年3月31日，欧文斯因患肺癌逝世，终年66岁。美国总统为这颗巨星的陨落发表了公告，赞扬欧文斯是“反对专制、贫困和种族对立的斗争的象征”。1981年，美国体育机构为了纪念他，特设“杰西·欧文斯奖”，每年评奖一次，用以奖励在田径运动中成绩卓著的各国运动员。

怎样欣赏短跑比赛呢？一个完整的短跑过程，包括起跑、途中跑加速、终点冲刺三个环节，我们以当前最著名的短跑运动员刘易斯和约翰逊的100米跑为例，加以简要的介绍。

起跑。主要是看运动员的起动反应速度，即发令枪响后，多长时间运动员跨出第一步。约翰逊的起跑反应最为著名，他在1987年罗马第二届世界田径锦标赛上的起跑反应是0.129秒；他在平时中训练也多次达到这个速度（有一次竟达0.124秒。其瞬间爆发力已和南美猎豹相近。而刘易斯则略逊一筹，他在东京创造百米世界纪录那一次的起跑反应为0.14秒，比约翰逊慢0.011秒，也就是慢了半步，在短跑中，半步之差就足以使一个优秀运动员遗憾终生了。

途中跑加速。优秀短跑运动员的途中跑，有“步幅型”和“步频型”两种。以前的短跑名将多为“步幅型”，欧文斯的起跑反应较慢，但步幅大，他比别人后起跑，但往往几步以后就能赶上并超过所有的人。后来，德国人发明了“高频跑”，很快被诸多高手采用，1988年东京世界田径锦标赛中，进入100米跑前6名的运动员，多属这种“步频型”。刘易斯和约翰逊也都是把步频训练放在第一位的。约翰逊在汉城奥运会上的途中跑，最高速度曾达到11.75米/秒。刘易斯要更快些，他在东京大赛上，途中跑的最高速度达到12.04米/秒！

终点冲刺。从距离终点多远开始算做最后冲刺？现在的说法不一。一个优秀的短跑运动员，在途中跑加速后应一直保持高速度冲向终点，而不应减慢。刘易斯在百米赛跑中，跑过90米后仍能加速，则是无人能及的了。

当前短跑的世界纪录是，男子100米9秒85，200米19秒72，400米43秒79；女子100米10秒49，200米21秒34，400米47秒60。我国的短跑成绩和世界水平相差很远，需要我们长期不懈的努力。

## 牧羊人的游戏——跨栏

在很早以前，欧洲一些地区的畜牧业相当发达，人们白天放牧牲畜，夜晚就把牲畜用木栅栏圈起来。牧民们经常要跨越畜栏，儿童们也会在畜栏上跳进跳出，追逐玩耍。每逢节假日，还经常举行跳越畜栏的比赛，看谁跳得最多，跑得最快。这大概就是现代跨栏跑的起源吧。

跨栏是一项技术性很强的短跑项目。运动员要在一定距离内，跨过按规定的高度和数量设置的栏架，到达终点。现代的跨栏比赛男女各有两个项目。男子有110米栏，栏高106厘米，栏数10个，栏间距离9.14米，从起跑线到第一栏为13.72米，最后一栏至终点14.02米。男子400

米栏，栏高 91.4 厘米，栏数 10 个，栏间距离 35 米。女子 100 米栏，栏高 84 厘米，栏数 10 个，栏间距离 8.5 米，起跑线到第一栏 13 米，最后一栏至终点 10.50 米；女子 400 米栏，栏高 76.2 厘米，栏数 10 个，栏间距离 35 米。比赛时，运动员分道进行，不得有意推倒或踢倒栏架，更不得从栏外绕过，无意碰倒栏架不算犯规，但影响了速度不利于跑出好成绩来。

在第 23 届洛杉矶奥运会开幕式上，火炬接力的最后一棒，是由一位身体高大矫健的黑人运动员完成的，他一入场，美国观众立即响起“摩西，摩西”的欢呼声。摩西是一位天才的跨栏运动员，有“跨栏之王”的美称。摩西是教师的儿子，物理工程师，他飞跃 91.4 厘米高的栏架时猛如豹子，他一直用 13 步跑完每个栏架之间的 35 米距离，当他的多数对手在栏间不得不多跑几步的时候，摩西已如一股风似的从他们身旁掠过，并领先到达终点。每临重大赛事的前几天，摩西就百事不问，把全部精神集中在 400 米的赛程和 10 个栏架上，仔细认真地思索着每个技术动作，并进行反复练习。比赛那天，他要进行一个多小时的热身活动，使得全身肌肉充分放松，他把这称之为“同自己的身体进行对话”。进场后他就悠闲地躺在草地上，连对手都不看一眼，直到点名时他才起来，站到自己的起跑线上。

1976 年，摩西首次参加奥运会，就以 47 秒 64 的成绩获得冠军，并打破了 400 米栏的世界纪录。这以后的 5 年中，摩西 3 次获得世界杯田径赛的 400 米栏冠军，两破世界纪录，在 72 次重大的国际比赛中获胜，年年被评为世界体育“十佳”运动员。1982 年因伤未能出赛，1983 年摘取了第一届世界田径锦标赛的金牌，事隔三周，又以 47 秒 13 的成绩再创世界纪录。在 1984 年的第 23 届奥运会上又得冠军，创造了在 106 次国际比赛中的不败纪录。不久，又在罗马田径赛中夺得了第 109 次胜利。目前，400 米栏的世界纪录是 46 秒 78。

跨栏，由起跑、上第一栏，栏间跑，终点冲刺四个环节组成。随着科学技术的发展，胶跑道的问世，使跨栏技术又有了新的变化，主要是由“跨栏”向“跑栏”过渡，过栏步的绝对速度加快了，从而全程跑的速度也大为提高。据估计，今后跨栏跑的技术仍将沿着提高栏间跑和过栏的速度，加快节奏和提高耐力等几个方面继续发展。

## 身轻如燕话跳高

跳高作为一种游戏活动可以追溯到很久。在中世纪日尔曼人和北欧人的一些资料中。曾提到一种类似跳高的活动。即参加活动的人跳起用脚去触墙上的标记，高者为胜。法国文学家拉宾在 1583 年所写的《绅士的娱乐》中，把跳高称做一种体操练习。在我国的武术中，专有一项“轻功”训练。讲究的是运功提气，身轻如燕，在几乎所有的武侠小说中，都有一些武功高强的好人或坏人能够在需要时“垫步拧身，‘嗖’地一声上了房顶，穿房越脊，绝尘而去”。当然，中国民居，平房高度多在 1 丈以上，即 4 米左右。一跳 4 米高是不可能的，小说描写自有其夸张之处，但从中也可看出我们中国自古以来就重视跳高，称羡跳得高的人。

在现代跳高运动中，我们国家也确实有过数度辉煌。

1957 年是我国田径运动史上值得纪念的一年。我国优秀跳高运动员郑凤荣在北京以 1.77 米的成绩，成为中国第一个打破女子跳高世界纪录的运动员。

新中国的成立，使各条战线充满了生机，田径运动也广泛地开展起来了。1952 年，14 岁的郑凤荣成了济南市女子跳高冠军，接着又获得全省第一名。第二年，她的步伐迈得更大，在全国田径比赛中取得了第四名。她是幸运的，遇上了好“伯乐”——国家田径队跳高教练员黄健。

郑凤荣当时的条件并不理想：腹肌力量很差；100 米跑 15 秒；铅球只能推 6 米多远；体重只有 43.5 公斤；比赛成绩呢，位居老四，太瘦弱了！这样的条件还能重点培养吗？许多人提出了疑问。但是，黄健教练没单纯注重目前成绩，而是看到了她的潜在能力。他把郑凤荣找来，在垫子上做了几个动作：“照我的动作做！”山东姑娘一点儿也不腼腆，立刻做出来了。“好！”黄教练发现她不仅腿长、灵敏、弹跳力出众，而且模仿力很强，动作协调性更是罕见的出色。同时，郑凤荣不甘示弱，别的女孩子看到陌生人在做垫上运动，都站在一旁老老实实地看，显得很拘谨，可她却像一匹跃跃欲试的小马驹，不管众目睽睽，就跟着跳起来……就这样，郑凤荣来到北京，成了国家队的一员。这次选拔，使她走上了通往世界高峰的台阶。

1957 年是郑凤荣运动生涯中最辉煌的一年。

这年十月金秋，在北京体院的一次表演赛中，周恩来总理陪同外宾来参观。郑凤荣多么希望能跳出好成绩啊。可是她只跳了 1.72 米。此时她急得掉下了眼泪。周恩来总理走到她身边，亲切地安慰说：“你还年轻，以后时间长着哩，要继续努力创出好成绩！”

就在这次难忘的会见 27 天后，郑凤荣以剪式越过了 1.77 米的高度，打破了美国运动员麦克丹尼尔所保持的 1.76 米的世界纪录。这一跳不仅振奋了我国体育界和广大人民，也引起了舆论的注意。美联社消息说：“一位 20 岁的中国姑娘在北京以有力的一跳警告世界田径界：中国人不会永远是落后的选手！”中国体育运动的春天已经来临。

倪志钦，世界著名男子跳高运动员。福建省泉州人。读中学时在厦门市业余体校从事跳高训练。1970 年 11 月 8 日下午，长沙市劳动体育场坐满了观众。2.24 米两次试跳都失败了。倪志钦还剩最后一次机会。他勉强站在助跑线上，但心里已掉进了无底的深渊：在过去比赛中，凡



是遇到关键高度，第三次跳时往往败多胜少，所以心里恍惚而又紧张，他重新踱回休息区。突然，一个声音响起来；闯它一下嘛！对，怕也没用，他猛然转过身，重新站在助跑线上，深深地吸了一口气，憋足劲跑了出去……

过去了！重心还高一大块。刚刚落地，他就站起身来，对领队说：“今天2.29米跑不了！”

他只喘了口气，马上向裁判要了这个高度。2.29米的数字一出，全场立即肃静了下来。连咳嗽声也抑制住了。“过了！”观众喊了起来，掌声四起。“成了！”当时，他心也喊起来。

但是，跳高架子却“叮当”作响起来，怎么回事？他一下子愣住了。跳高架上支持横杆的卡子没拧紧，慢慢地松脱了，横杆也随之一高一低地颤了半天，最后，掉了下来。

全场哗然！

裁判员急得快哭了，连声高喊：“算！成功！”但他的声音已被淹没在观众的议论声中。

猛然间，他的心都快碎了。十多年的希望和心血全部毁于裁判手中，你为什么还不拧紧？！

但是，他很快平静下来了。他向裁判示意：没有关系，不能算，再跳一次！一下子全场人的眼睛全瞪着他，似乎问：“能行吗？”只见他深深地吸了口气，轻快助跑，用力一蹬，高高跃起，横杆已在他的眼下，他迅速漂亮地做了个翻转动作，跌落海绵坑内。霎时间，几万名观众狂呼起来，啊，成功了！

当他小心翼翼地走出海绵坑时，杆子一动也不动，这时他却激动得全身发抖了。

2.29米，一个新的世界男子跳高纪录诞生了。

在1983年的第5届全运会上，又冒出来一个朱建华。当时的世界男子跳高纪录是2.36米，是1980年由前东德运动员格·韦西格创造并保持的。

1983年6月11日，北京工人体育场，第5届全运会的田径预赛正在进行。朱建华从2.08米起跳，到2.20米时，跳高架旁只剩下了朱建华一人。横杆升到2.26米，朱建华一跃而过。这时，扩音器里传来了激动人心的消息，朱建华要了2.37米这个超越世界纪录1厘米的高度。这时，全场观众的目光都集中在朱建华的身上。场地工作人员升起横杆后，反复测量。只见他徘徊在距离横杆20米开外的助跑线上，边低头沉思，边下意识地活动四肢。裁判员示意后，朱建华转身伫立，抬眼瞄了瞄横杆，深深吸了一口气，助跑开始了，他那双修长的腿有力地移动着，越跑越快，地面上划出了一条绝妙的曲线，横杆临近了，朱建华右脚有力地一踏，身体腾空而起，从横杆上轻松跃过，跌落在海绵坑里。成功了，朱建华爬起来，激动得像孩子一样，高举双手，跳起来又摔倒，摔倒了又跳起来。全场观众欣喜若狂，数百名观众不顾工作人员的劝阻，拥入场内，把朱建华高高抛起。朱建华兴奋地对记者说：“我不会满足这个成绩的，我不会让2.37米这个成绩像韦西格那样放那么久。”朱建华实现了自己的诺言。时隔102天，即9月22日，朱建华在上海又越过了2.38米。1984年6月10日，朱建华在原联邦德国埃伯斯诺特的国际

比赛中，再创 2.39 米的世界纪录。在短短的一年之内三破世界纪录，这在世界跳高史上是罕见的，朱建华为中国人民、亚洲人民争了光，不愧为体坛英豪。

对朱建华所创造的杰出成绩，国际体坛给予很高的评价。国际奥委会主席萨马兰奇在贺电中说：“这是项了不起的世界纪录。”国际业余田联主席内比奥罗说：“这一优异成绩证实了我们在亚洲所看到的巨大进步。”亚洲田联主席安田诚光说：“朱建华不仅是中国的光荣，也是亚洲的光荣，对世界来说，这同样是值得骄傲的事。”

遗憾的是，在郑凤荣、倪志钦、朱建华之后，我国再没有涌现出新的跳高名将。这是因为，跳高运动对运动员身高、体型、速度、弹跳等方面，都有很高的特殊要求，技术可以通过训练加以提高，但是人才则是可遇不可求的。

跳高场地为一扇形，助跑跑道距跳高架 20 米以上，跳高架两立柱间的距离为 4~4.04 米，横杆为圆形，直径 2.5~3 厘米，杆长 3.98~4.02 米，重量小于 2 千克，两端各有一长 15~20 厘米、宽 2.5~3 厘米的平面，以便安放。横杆后面的落地区为一长 5 米、宽 3 米的海绵坑。随着跳高技术的发展，先后出现过跨越式、滚式、剪式、俯卧式、背越式等过杆姿势。科学研究表明，各种姿势在过杆时身体总重心高出横杆的距离是不同的，跨越式要 30 厘米左右，剪式 15~17 厘米，而背越式通常有 10 厘米就够了，也就是说在其他条件相等情况下，采用背越式就能越过更高的横杆。所以，当前的跳高名将多采用背越式。

## 大力士竞赛——铅球

田径运动中的投掷项目共有 4 个，即铅球、铁饼、标枪和链球，都是把手中的体育器械投出去，看谁投得最远。其中的铅球项目，被称为“田径运动中的大力士竞赛”。

国际比赛的标准铅球为球形，表面光滑，男子铅球直径 11~13 厘米，重量 7.26 千克，女子铅球直径 9.5~11 厘米，重量 4 千克。运动员要在投掷圈内完成投掷动作。投掷圈直径 2.135 米，掷出的铅球必须落在前方 40 度角的扇形场地内。

在 1980 年美国《田径新闻》评选的历年女子田径十大明星的名次表上，原民主德国女运动员伊洛娜·斯卢皮亚内克荣居首席。

斯卢皮亚内克在柏林附近的波茨坦长大，从小就爱好体育运动。开始时她练手球，但不久教练发现这位姑娘是个推铅球的好苗子，1970 年让她改练这个项目。最初她的进步并不快，成绩也不惊人，但不久就脱颖而出。1973 年斯卢皮亚内克第一次参加国际比赛，就获得了欧洲少年冠军。1980 年她曾两次刷新世界纪录，这一年她在 6 场比赛中，有 8 次成绩超过了 22.32 米的世界纪录。她 12 次室外比赛平均成绩接近 22.31 米。在世界女子铅球史上的 30 次最好成绩中，她占了 28 次。这样辉煌的成就，在田径史上是罕见的，在女子铅球史上更是绝无仅有。

斯卢皮亚内克自 1977 年夺得世界杯铅球桂冠后，连续四年雄居冠军宝座。她常说：“任何一次比赛不到最后一掷就不算结束。”

现代的推铅球运动，是经过漫长的岁月，由投掷石块演变而来的。

在原始社会，一块石头，既是工具，又是武器。我们的祖先随手拣起一块石子，就可以扔向猎物。但是，体积较大的石头却不是那么好摆弄的，得先把它举到肩上，然后才能使劲掷出去。在中世纪的欧洲，日耳曼人就已经有投石块的竞赛，这一竞赛一直传到近代。甚至在大洋彼岸的美国，也曾盛行过投石块的竞赛。在英格兰，农民在赶集的时候，常常拿秤砣来作掷远比赛，秤砣，是集市贸易上的主要衡器秤的附件，取材方便，加上集市上人多，稍有能耐的“大力士”，都想趁机显显身手。于是人们便围拢来，比赛便立即组织起来了，秤砣便成了一件有趣的运动器材。这些都是现代铅球的雏形。1340年，欧洲出现了第一批炮兵，用的是火药炮，炮弹是用铅铸成的，样子像个圆球。一个炮弹重16磅，折合7.257公斤。战士们在休息的时候拿炮弹推来推去玩耍，逐渐地发展成为锻炼身体的方法，这就是世界上最早的推铅球运动。

现代的铅球比赛开展之初，运动员像举重选手那样，按体重分级。成绩的好坏，取决于选手的身高和体重，投掷技术并未引起重视。但是，一些个子不高、体重较轻的选手，由于动作迅速并运用了全身的力量，反而创造了更好的成绩，因而分级比赛的规定取消了。人们开始逐步研究起投掷技术来。几十年来，投掷姿势、方法几经变迁，向最科学地运用力量的方向发展，因此投掷成绩逐渐上升。目前，男子铅球世界纪录为23.12米，是美国选手巴恩斯创造的；女子铅球世界纪录由前苏联选手莉索夫斯瞳卡娅保持着，成绩为22.63米。

## 风靡世界的运动——足球

足球，被誉为“球中之王”。足球运动以“世界第一运动”风靡全球，最为人民群众，尤其是青少年所喜爱，是目前世界上开展最为广泛的运动项目之一。

足球的祖先在中国，中国古代把用脚踢球叫做“蹴鞠”。“蹴鞠”这项游戏活动早在战国时期就出现了。到了汉代，出现了专供比赛蹴鞠的场地——“鞠城”。鞠城为东西向的长方形，两端各有6个洞状的鞠室。比赛时，双方各派12名“蹴勇”上场，其中6人把守鞠室，6人踢球，以踢进鞠室的球数多少来评定胜负。唐代蹴鞠有了新的发展，一是用灌气的球代替了过去以毛发之物充填的球；二是用球门代替了鞠室。唐贞观年间，在中国留学的日本遣唐学生，把唐代蹴鞠传到日本，使东瀛掀起一股“蹴鞠热”。宋代是蹴鞠的鼎盛时期，明清后日趋衰落。中国原始足球约在公元前4世纪传入中东，以后又传入罗马、希腊，再由罗马传入英国。

现代足球的发源地，应该属于英国。12世纪，足球运动风靡全国，上至官吏，下至百姓，都喜爱这项体育活动。但那时的足球比赛，没有人数规定，少则几人，多则几十人均可上场。赛场上没有球门，而是划线为门，只要踢过对方的这条球门线，即可得分。当时欧洲战争频繁，英国也受到影响。由于武士们迷恋足球而忘却练武，官吏们酷爱足球而玩忽职守，市民们在大街上追逐踢球扰乱了经商，因此，国王查理二世断然下令，禁止踢足球，号召百姓射箭习武，准备打仗。但球迷们并不罢休，国王的禁令从1388年起虽然延续了好几代，而民间的足球活动

却一直没有中断过。

到了 15 世纪，英国的足球运动又有了发展，踢球的人越来越多，而且比赛的规模逐步扩大。一次大型比赛，球场可长达三四英里，但对场地大小和出场人数尚未做统一的规定。此外，当时还出现了一种纸糊的球门，每射入一球，纸门上就打出一个窟窿。球队比赛获胜，本地妇女还争相跳舞，为之庆贺。1490 年，英国正式命名这种用脚踢的球为足球。此后 300 多年时间，为现代足球的萌芽期。

1855 年，英国人谢菲尔德成立了世界上第一个足球俱乐部。1863 年，英国 11 个足球协会，制定了全国统一的竞赛规则。至此，现代足球基本形成。随着当时国际上经济、文化的交流，英国的足球运动也很快传到了其他国家：1875 年传到荷兰、丹麦，1882 年传入瑞士，1890 年传至捷克，1894 年流传到奥地利……后来又传至南北美洲和亚洲各国。足球运动走向了全世界。

目前，参加国际足联的国家和地区已经达到 150 多个，使国际足联成为世界上规模最大的单项体育组织。许多青年朋友，把看一场精彩的足球赛，作为一种乐趣和享受，而且常常还作为街头巷尾、茶余饭后议论的有趣话题。

国际足球竞赛的种类繁多，1900 年足球被列为奥运会比赛项目。然而，由于奥运会只允许业余运动员参加，许多优秀的职业足球选手被拒之门外。为了反映出各国足球的实际水平，从 1930 年开始，每四年举办一次世界足球锦标赛（即“世界杯”足球赛），这是当今世界上最高水平的足球大赛，到 1990 年为止已举办了 14 届。最初规定，若哪个国家连续 3 次获得冠军，奖杯就永远归属于他。1970 年在墨西哥举行的第 9 届世界杯足球锦标赛中，巴西人第三次获得桂冠，永远占有了雷米特杯。1971 年国际足联对 53 种设计方案进行评议，最后通过意大利人加扎尼亚的设计方案。新杯定名为“国际足联世界杯”价值 2 万美元。新杯为流动奖杯，不能为某个国家占有，不论它获得过多少次世界冠军称号。

近几十年来，足球技术、战术历经革新，有了很大的发展。欧洲和南美洲是世界上开展足球运动最普及、水平最高的两个地区，先后涌现出贝利、贝肯鲍尔、苏格拉底、穆勒、罗西、济科、佐夫、普拉蒂尼等几乎家喻户晓的超级明星，开始了欧洲和南美洲争霸世界足坛的局面。

现代足球自 19 世纪末传入中国，1908 年我国第一个足球组织“南华足球会”成立，1910 年即被列为旧中国的首届全运会比赛项目，此后至 1929 年举办的 9 届远东运动会上，中国队 8 次登上远东足球盟主的宝座。新中国成立后，在党和政府的关怀下，中国足球运动迈开了新的步伐，1951 年举行了第 1 届全国足球赛。1958 年“八一”足球队以 1：1 踢平 16 届奥运会足球冠军原苏联国家队，充分显示了实力。1960 年举行的中、朝、越、蒙四国足球联赛，中国队居 4 队之首，当时中国已成为亚洲足球强国。60 年代中后期，由于神州大地经历了三年自然灾害和随之而来的十年“人祸”，我国足球运动一直步履艰难。进入 80 年代后，我国的足球健儿几经风雨拼搏，终于获得 24 届奥运会东亚赛区的出线权，冲出了亚洲，实现了迈向世界足坛夙愿。但是，我们应当承认，我国的足球运动和世界水平还有很大的差距，而今 90 年代，全国人民期望足球健儿们继续奋发进取，重整雄风，早日扬威世界足坛。

## 足坛的五大流派

这五大流派通常指欧洲力量派、南美技术派、欧洲拉丁派、全攻全守派和核战术派。

欧洲力量派：以英国和前西德为典型代表，拼抢凶悍，攻防速度快，远射和头球功夫特别好，长传吊冲威胁甚大，善打 433 阵型。

南美技术派：以巴西、阿根廷、乌拉圭为典型代表，整体配合默契，特别注意脚下功夫，个人控球能力强，传球落点好，尤以二三人小配合见长，善打 442 阵型。

欧洲拉丁派：以法国、西班牙、丹麦、瑞典为典型代表，十分讲究技术与身体素质的结合。攻守转换特别灵快，运用体力适当，对于中场的控制能力有其独到之处，善打 352 或 451 阵型。

全攻全守派：以荷兰、意大利、保加利亚、比利时为典型代表，场上经常出现大幅度的交叉换位，善打 433 阵型。

核战术派：是 20 世纪 70 年代风靡世界的荷兰球星克鲁伊夫创造的战术。无所谓什么阵型，只保留一个左边锋的位置，当本队队员抢到球后，立即有四五个同伴紧紧围在他的身旁，形成一个保护网，然后逐渐推进，攻向对方球门。

## 巨人争霸的运动——篮球

篮球，这项魅力无穷的运动，今天在上世界上已经拥有 1.4 亿名运动员，更有难以计数的爱好者和观众。在我国，从工矿到农村，从学校到营房，到处可以看到人们在打篮球，可以说篮球运动在我国是开展最普及、最受群众喜爱的一项运动。

追溯篮球运动的起源，颇有趣味。公元前 7 世纪，南美洲尤卡坦半岛的印第安人，以塞满植物的圆球，投入石壁两端凿刻的石洞为戏。公元 16 世纪，墨西哥印第安阿兹台克人也有类似的用硬胶质球掷向一个固定石圈借以取乐的游戏。这些都是考古学家根据历史遗迹推论出来的类似篮球的游戏。

现代篮球的诞生距今已有 100 多年的历史了。世所公认的现代篮球运动的创始人，是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校的体育教师——加拿大人詹姆斯·奈史密斯。他为了丰富学生体育活动，别出心裁地将两只水果篮高挂在健身房看台两侧，让学生向篮中投掷足球，规定每队 7 人，比赛分 3 节，每节 20 分钟。投入篮中者得 1 分，得分多者为胜，学生兴趣很浓。这种活动以篮子作为投掷目标，所以称为“篮球”。此后，虽有人设计过“线篮”“铁篮”，但由于要用梯子才能把投入篮中的球取出，很不方便。到 1893 年，有人把网底剪开，成为活底铁篮，逐步形成篮板、篮圈、球网三要素，篮球运动因此而飞速发展，1904 年第 3 届奥运会时即被列为表演项目，1932 年国际业余篮球联合会成立，1936 年第 8 届奥运会将男子篮球列为比赛项目，1950 年国际篮联举行首届世界男子篮球锦标赛，1953 年开始举办世界女子篮球锦标赛，1976 年女篮又列为第 21 届奥运会比赛项目。从此，4 年一度的奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛，成为检阅各国篮球水平的最有权威的两大

比赛。

篮球运动于 1896 年由基督教青年会传入我国，一度较为兴盛，水平高于其他运动项目，在中、日、菲三国参加的远东运动会上，我国曾得过篮球冠军。驰名远东的“南开五虎”，以及威震解放区的“战斗篮球队”都有相当的实力。新中国成立后 50~60 年代初期的国家男篮，是一支有高度、有速度，中、远投准确，快攻神速，以及防守咄咄逼人的亚洲劲旅，曾先后战胜过处于世界先进行列的匈牙利队、捷克斯洛伐克队、保加利亚队、巴西队等，并涌现出一批球星，如后卫钱澄海、前锋杨伯镛等优秀选手。国外报纸曾赞誉：积极+速度+灵巧=中国队，对中国篮球运动评价很高。

十年动乱期间，我国篮球运动水平严重下降。70 年代初恢复全国篮球赛，为冲出亚洲，中国健儿走上了一条顽强奋斗、重整雄风的艰苦历程。经过几年的努力，1975 年国家队首夺亚洲篮球锦标赛男子冠军，使我国篮球运动出现了转机。

从 70 年代后期到 80 年代，我国篮球运动发展较快，中国男篮获得第 8~13 届亚洲篮球锦标赛“五连冠”，中国女篮也多次在亚洲篮球锦标赛蟾宫折桂，并获得第 9 届世界女篮锦标赛和第 23 届奥运会女篮决赛两枚铜牌，这是有史以来国家篮球队在世界大赛上的最好成绩。1986 年中国男篮在第 10 届世界男篮锦标赛上第一次进入 12 强，勇夺第 9 名。同年 10 月的亚运会上，中国男女篮双执牛耳。在 1996 年的亚特兰大奥运会上，中国男篮取得第 8 名，女篮荣获亚军。这些都是我国篮球健儿几年来挥洒汗水、艰苦拼搏的结果。

进入 90 年代，在第 11 届亚运会上，我国男篮获冠军、女篮获亚军。但是，近些年来，欧美篮球水平提高较快，我国的篮球运动出现滑坡现象。在几次国际大赛中，男女队成绩不尽人意。我们确信：在全国人民的大力支持下，我国的篮坛健儿，弘扬亚运精神，继续努力，艰苦训练，我国的篮球事业一定能赶上去。

## 篮球运动在中国

篮球是 1895 年传入中国的。60 年来，篮球在中国得到了广泛的普及，并已达到了一定的水平。目前，中国男篮居世界业余篮球赛的 10 名左右，女篮在前 4 名以内。

中国男篮第一次参加奥运会篮球赛，是 1936 年的第 11 届奥运会；第一次参加世界锦标赛是 1978 年举行的第 8 届男篮世锦赛；1994 年第 12 届世锦赛上获第 8 名。

中国女篮第一次参加奥运会篮球赛，是 1982 年第 23 届奥运会，获铜牌；第一次参加世界锦标赛是 1983 年的第 9 届女篮世锦赛，获铜牌；1994 年第 12 届世锦赛上获亚军。

中国篮坛上也出现过不少耀眼的球星。老一辈的有发明了“停空单手投篮”的黄柏龄，这位福建来的运动员被称为神投手，一场比赛他得分要占全队的 1/2~1/3，命中率高达 70~80%，新中国成立后，他是第一任国家篮球队队长。50 年代有著名的控球后卫钱澄海和前锋杨伯镛，当时的中国男、女篮球队曾先后战胜过匈牙利、捷克、保加利亚、巴西

等世界强队。以后又有巨人中锋穆铁柱、“矮巨人”孙凤武、神投手张勇军等。女篮也出现了一批世界著名的优秀运动员，如世界最佳中锋之一郑海霞、著名前锋宋晓波、著名后卫丛学娣等。

中国的篮球运动还是开展得很普遍的，工厂、农村、机关、学校一般都有篮球场，但多被当做娱乐、健身使用。从竞技体育的角度，还缺乏正规的篮球知识教育和训练；高水平的篮球教育人才还比较少，特别是基层更十分匮乏；对优秀篮球运动员的发现、培养、选拔还缺乏科学的程序和管理。中国篮球要想赶上世界上最先进的水平，还需要经过长期的不懈努力。

## 网上争雄的运动——排球

排球运动是我国人民最喜爱的体育项目之一。随着排球运动的蓬勃发展，尤其是中国女排获得“五连冠”之后，中华大地掀起了一股强烈的“排球热”。

排球起源于 19 世纪末的美国。1895 年，马萨诸塞州霍利奥克青年会干事威廉·摩根，认为球类运动就是消遣游戏，而篮球过于激烈，打算创造一种男女老少皆宜的室内活动，于是他在室内挂上约 2 米高的球网，用篮球的球胆作为表演，将参加的人分为两组，双方用手把球拍击过网，互相托来托去，不使球落地，以达到娱乐目的。后来嫌球胆太轻，改用足球，又经过几次改革，才逐渐变成今天的用羊皮做壳，橡胶做胆的排球。

1896 年，摩根制定出了世界上第一个排球比赛规则。同年又在斯普林菲尔德体育专科学校举行了被称为世界上最早的排球比赛。当时的规则比较简单，曾经采用过十六人制、十二人制和九人制三种打法，阵式按前、中、后三排站位。直到 50 年代才改为今天的六人制打法。

排球问世后，整整半个世纪是作为一种娱乐活动，而没有被列入正式比赛项目。第一次世界大战期间，这项活动被美国军队带到南美、欧洲等国家，以后又通过各种途径传入亚洲、非洲地区。

初期的排球运动在波兰、意大利等一些东欧国家比较普及。传入原苏联，那是第二次世界大战以后了。在英国，排球一直作为游戏，直到 60 年代才正式列入体育竞技项目。排球传入中国还比较早，1913 年在菲律宾举行的远东运动会上第一次出现排球比赛，赛后中国队将它带回，在广东台山、新会一带开展。解放前的国内运动会也曾有过排球比赛。

随着排球运动在世界范围内的普及和发展，各国排球运动员要求进行国际间交流的呼声越来越高。1947 年 4 月 18~20 日，法国、捷克斯洛伐克等 13 个国家排球协会的代表在法国巴黎召开会议，一致决定成立世界性的排球组织——国际排球联合会。国际排联成立后，排球运动真正成为世界性的体育竞赛项目。1949 年和 1952 年分别举办第 1 届世界男排和女排锦标赛；1964 年列为第 18 届奥运会正式比赛项目；1965 年又开始举行世界杯排球赛。此后，每 4 年一届的排球世界杯赛、世界排球锦标赛和奥运会排球赛成为代表世界排球运动最高水平的角逐，像三座巍峨的高峰吸引着各国排球健儿奋力攀登。

世界排球运动的历史虽然很短，但水平提高很快。20 世纪 40 年代至

50年代，以原苏联、捷克斯洛伐克、民主德国等为代表的东欧国家，依仗队员身材高大的特点，采用了“高打强攻”的欧洲力量型打法，一直称雄世界排坛多年。50年代末，中国排球开始崛起。年轻的中国选手，以快速灵活的特点，首创了“快板球”。到了60年代初，中国男排又在“快板球”的基础上，逐步发展成以四号位“平拉开”球为主的一系列多种变化的快球战术。这种被称为“网前机关枪”的快球，一度使那些排球强国的选手束手无策，难以对付。与此同时，日本女排教练大松博文的滚翻垫球震惊世界排坛。它使女排的后排防守坚不可摧，犹如筑起一条“钢铁长城”，从而“东洋魔女”一举跃上世界女排盟主的宝座。70年代，被誉为“黑色橡胶”的古巴队，以惊人的弹跳力控制网前优势，挤上世界排坛强国的行列。进入80年代后，形成了以中国女排和美国男排为典型代表的高快结合、全攻全守的全面型打法。1981年，中国女排以全胜的战绩夺得第3届世界杯冠军，1982年中国女排又赢得了第2届世界女子排球锦标赛的桂冠，1984年又获第23届洛杉矶奥运会冠军，1985年再获第4届世界杯冠军，1986年又蝉联第10届世界锦标赛的冠军。从1981年到1986年，中国女排创造了“五连冠”的辉煌业绩，成为中国运动员、教练员和中国人民的骄傲。中国男排也几度夺得亚洲冠军，在世界排坛上属中上水平。

当90年代初的世界锦标赛冠军被意大利男排和前苏联女排摘走后，预示着世界排坛进入了一个新的历史时期，即全面、高度、快速、创新将成为今后世界排球运动发展的总趋势。

### 中国女排“五连冠”

1981年11月，第3届世界杯女子排球赛在“东洋魔女”的故乡日本举行。中国女排一路过关斩将，杀入决赛，只剩下最后一役的中日之战了。这场球，中国队即使输了，只要能拿下两局，也稳获冠军。

眼看着王冠即将到手，多年的梦想成真，年轻的中国姑娘们兴奋得睡不着觉。

11月16日傍晚，这场全世界的炎黄子孙都为之牵肠挂肚的比赛，在大阪市体育馆展开了。鼓足了劲的中国女排，一上场就显出了一副王者气势，人人使出了浑身解数，干脆利落地连下两局，冠军到手了！场内场外一片欢腾。中国姑娘热泪奔淌，热血沸腾，怎么也抑制不住自己的狂喜心情。这时，战局发生了变化，日本队抓住中国姑娘心情激动，精神分散的机会连扳两局。场上成了2:2平。这场球虽然输了也不影响中国队拿冠军，但总叫人遗憾。所以一向胜败不露声色的主教练袁伟民也激动了。他在第二、三局休息时，本已多次提醒队员们要清醒、冷静，不要过于激动。但年青的中国姑娘怎么也抑制不住兴奋的心情，结果出现了当前这种极为不利的局面。在全场观众震耳欲聋的呐喊助威声中，日本队简直打疯了。袁伟民知道，这时候用不着布置什么战术、技术，关键在于敲醒队员的头脑。他说：“几亿人民的眼睛都在看着我们，祖国不允许我们输掉这场球！这场球拿不下来，你们会后悔一辈子！”袁伟民的话字字千钧，重重地砸在姑娘们的心上！第5局战幕一拉开，那紧张激烈的气氛已达到白热化的程度，双方比分交替上升13平、14平、



15平，偌大的体育馆，似乎已容不下观众的呐喊声。中国女排队员们互相鼓励，终于经受住了这巨大的磨炼和考验，以17：15赢得了这场比赛的胜利，第一次登上了世界冠军的宝座。这是一个过硬的世界冠军，是中国女排向祖国人民交上的一份打满分的答卷。

从此以后，登上了世界冠军宝座的中国女排一发而不可收，包揽了国际排坛三大赛事的金牌，创造了“五连冠”的辉煌战绩。

1982年，秘鲁利马市，获第9届世界女子排球锦标赛冠军。

1983年，国际排坛无大赛事，中国女排乘机调整队伍，补充新生力量。

1984年，美国洛杉矶，获第23届奥运会女排赛冠军。

1985年，日本东京，再度夺得第4届世界杯女排赛冠军。

1986年，布拉格，再度夺得第10届世界女子排球锦标赛冠军。

到现在为止，世界上还没有别的队赶上和超过中国女排创下的纪录。

中国女排的胜利，极大地振奋鼓舞了中华儿女的精神，党和国家领导人号召各行各业向女排学习，中国女排成了人们心目中的英雄偶像。

### 银球连四海——乒乓球

乒乓球是中国人引以自豪的国球。我国已成为久战不衰的“乒乓王国”。中国乒乓精英们从50年代末开始夺得了多次的世界冠军。他们所取得的辉煌胜利，不但为我国赢得了荣誉，同时也为世界乒乓运动的普及与发展做出了重大的贡献。

乒乓球起源于英国，它是从网球运动中派生出来的。19世纪后期，英国一些大学生从网球运动中得到启发，在家里以餐桌为球台，以书作球网，用羊皮纸贴作球拍，用橡胶或软木作球，在桌上打来打去。后来由于对球、球拍及其他设备都加以改进，并制定了规则，这项运动才逐渐流行起来。因为使用的球拍打在球上有“乒乓”声，所以这项运动称为“乒乓球”。第一次大型乒乓球比赛于1900年12月在英国举行。国际乒乓球联合会于1926年在英国正式成立并在伦敦举办了首次世界乒乓球锦标赛。此后，世界乒乓球锦标赛每年举行一次。从1957年起改为每两年举行一次。

乒乓球运动大约经历了三个阶段：最初阶段乒乓球拍是木制的，击出的球速度慢，打法也单调。1903年，英国人古德发明了胶皮球拍，有力地促进了乒乓球技术的发展，出现了防守型打法，这一时期乒乓球运动的优势在欧洲，特别是匈牙利队成绩为最佳。50年代，奥地利人发明了海绵球拍，日本运动员首先在世界比赛中使用，并采用典型的远台长抽打法，一举打破了欧洲运动员的垄断，夺得了第19届世界锦标赛的四项冠军。1959年，中国著名运动员容国团获得第25届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军后，中国乒乓球运动开始登上国际乒坛。我国乒乓运动员创造了直拍近台快攻的独特打法，长期在国际乒坛上占有明显优势，这是乒乓球运动的第二次高潮。70年代，随着弧圈球的发展，欧洲运动员从失败中逐步缓过气来，并创造了以弧圈球进攻为主，结合快攻和以快攻为主。结合弧圈球进攻的两种打法，他们用加转弧圈球寻找机会，以

前冲弧圈球和扣杀制胜，使乒乓球运动的旋转和速度达到紧密结合的新高度，这是乒乓球运动第三次大提高。

尽管乒乓球运动起源于英国，但是它成为我国的国球则是举世公认的事。这主要是乒乓球运动在我国的普及程度已大大提高，在我国大地上，不管是大街，还是小巷，到处可见乒乓球战场，男女老少挥拍上阵。小学、中学、大学的体育课更是以乒乓球为核心，班班有球队，月月有比赛。我国乒乓球运动在普及的基础上，技术水平不断提高，球星层出不穷。自 1959 年到 80 年代我国乒乓球队共参加过 13 届世界乒乓球比赛，总计获得 35.5 项次冠军，31 项次亚军和 50 项次季军，真称得上战果辉煌。我国培养了郗恩庭、梁戈亮、郭跃华、曹燕华等一批弧圈球结合快攻打法的世界一流选手，也培养了有中国特色的庄则栋、李富荣、江加良、陈龙灿、何智丽等乒坛名将。

## 球中之花——羽毛球

羽毛球在国际上已有二百多年的“球龄”了。

早在 18 世纪以前，亚洲和欧洲就有了类似羽毛球的游戏。据说现代类型的羽毛球运动，最初是英国人于 1800 年在印度浦那发起的。最早的球有些同中国的毬子相类似，所以当人们用木拍来回拍击像鸟一样的毬子时，曾称其为“毬子板”运动。此后，当地人用羽毛、软木制的球和穿弦的拍子在呈葫芦形的场地上进行游戏，又起名为“浦那”（印度的地名）。最后英国人将这项运动带回本国，在国内受到上流社会的重视。1873 年，在英国格罗斯特附近一位名叫鲍弗特的公爵，在他的伯明顿庄园举行了一次羽毛球表演赛。这是迄今为止人们所知道的最早的羽毛球表演赛，因而人们将格罗斯特的伯明顿庄园作为羽毛球运动的发源地，并以庄园的名字“伯明顿”正式命名了这项运动。1890 年，羽毛球运动又从室外搬到了室内，场地也改成了长方形，记分办法也有改变，这就同现在开展的羽毛球运动十分相似了。到了 20 世纪初，羽毛球运动便发展到了美国、加拿大、丹麦、墨西哥、瑞典等国。20 世纪中叶，羽毛球运动又推广到了亚洲。由于这项运动能使人在力量、速度、灵敏、耐力诸方面都得到发展，又是一项比较文明、简便易学、运动量可大可小、老少皆宜的体育项目，所以深受人们的欢迎。到了本世纪中期，它已在世界上 50 多个国家和地区得到广泛开展。

现在，世界上最有权威，代表最高水准的比赛是个人项目的全英羽毛球冠军赛和团体项目的国际羽毛球锦标赛（男子为“汤姆斯杯”，女子为“尤伯杯”）。第 1 届全英羽毛球冠军赛于 1899 年 4 月 4 日在伦敦举行，是由刚成立不久的英国羽毛球协会发起的，每年举办一届。全英羽毛球冠军赛开始仅限于英国运动员参加，后来参加者越来越多，每次举行，门庭若市，像滚雪球似的，所以到了 1939 年时，除英国以外还有北欧一些国家参加，以后又进一步推向了全世界。现在这个举世公认的全英羽毛球冠军赛已由国际羽毛球联合会所主持，每届都有 30 多个国家和地区的优秀选手参加。迄今为止共举办了 72 届（第二次世界大战期间中断）。国际羽毛球锦标赛（“汤姆斯杯”），是国际羽联于 1948 年开始举办的。奖杯是由一位名叫佐治·汤姆斯的男爵捐献的，高 71 厘米，镀金，价值 1700 英镑，杯上有运动员的刻像，故取名“汤姆斯杯”。它每三年举行一次，先分为三个地区比赛，然后由各区冠军来决赛，迄今举办了 12 届。

在世界各国中，称羽毛球为“国球”的印度尼西亚可算是羽毛球开展最为普及的国家之一。早在 30 年代，这项运动从英国传入以后，一下子就为身材灵巧的印尼人民所接受。50 年代末，印尼的羽毛球水平已跻身于世界一流行列。1958 年，印尼队在新加坡举行的“汤姆斯杯”赛中，一鸣惊人，以 5：4 击败四次蝉联冠军的马来西亚队，从此开创了一个新阶段。印尼队在以后的比赛中，稳坐宝座长达 7 届，直到第 12 届才为中国队所替代。同样，在全英羽毛球冠军赛中，自陈有福第一次为印尼夺得男子单打桂冠后，梁海量夺得过 8 次冠军，林水镜也夺得过 3 次；在男子双打比赛中，印尼选手风靡一时，真可谓人才济济。

羽毛球是 1920 年前后传入我国的。1953 年举行的第一次全国羽毛球

比赛，只有 5 个队 19 名选手参加。今天，全国几乎所有的省、市、自治区都开展了这项运动。随着这项运动的普及，我国羽毛球水平也以跃进的姿态，迅速攀上了世界高峰。60 年代初期，以汤仙虎、侯加昌、陈玉娘、梁小牧为代表的中国羽毛球队在与当时世界冠军印尼队交锋时，四战四胜；在访欧比赛中与劲旅丹麦队、瑞典队对阵，又十战十捷，所向披靡，威震海外。只是当时由于我国还没有参加国际羽毛球联合会，所以，国外称中国队为“无冕之王”。到了 70 年代后期，我国羽坛又涌现出了一批虎虎有生的新秀。1981 年，中国羽毛球在国际羽联和世界羽联联合会的第一次大型比赛——第 1 届世界运动会羽毛球比赛中，五个单项夺得四项冠军；1982 年，又在全英羽毛球冠军赛和“汤姆斯杯”赛中，奋力拼搏，捷报频传，为祖国、为人民争得了荣誉。

### 羽毛球重大国际赛事

目前，世界上举行的一些重大比赛有：

#### 全英羽毛球锦标赛

英国羽协在国际羽联成立之前，就举办了全英羽毛球锦标赛，每年一次，于 3 月份的最后一周在英国首都伦敦举行。这是一次传统的又是非正式的世界羽毛球大赛，颇受国际羽坛瞩目。

#### “汤姆斯杯”赛

国际羽联组织的代表世界最高水平的世界男子羽毛球团体赛。1939 年，当时的国际羽联主席汤姆斯爵士捐款 1700 英磅，铸造了一个 29 英寸高的金杯，作为此项比赛的奖杯。由于第二次世界大战爆发，赛事停办。1948 年国际羽联决定将这个金杯命名为“汤姆斯杯”，并组织了第一届“汤姆斯杯”赛。此项赛事每 3 年举行一次，到 1982 年共举办了 12 届，以后改为两年举行一次。

#### “尤伯杯”赛

国际羽联组织的代表世界最高水平的世界女子羽毛球团体赛。英国的尤伯夫人是 30 年代全英羽毛球锦标赛 12 项冠军获得者，她目睹汤杯盛况，决定捐赠一个女子团体赛的奖杯，得到国际羽联的赞同。第一届尤伯杯赛是 1956 年进行的，开始也是每 3 年一次，后与“汤姆斯杯”比赛一同改为两年一次。每逢双年，“汤杯”和“尤杯”比赛于同时同地举行。

#### 世界羽毛球锦标赛

1977 年开始举办，每 3 年一次，只设单项赛，不设团体赛，1983 年后改为每两年一次。

## 世界杯赛

1981 年开始，每年的下半年都在亚洲地区举办一次世界杯羽毛球赛，也是只设单项赛，不设团体赛。

## 奥运会羽毛球赛

自 1992 年第 25 届奥运会开始，增设了羽毛球赛，只设男女单打和男女双打 4 个单项赛。

## 羽毛球系列大奖赛

自 1983 年开始，每年进行。开始只设男女单打，由国际羽联排出的世界男子前 12 名、女子前 8 名参加，1986 年开始又增加了男女双打。系列大奖赛设有较高奖金，在世界各地巡回进行，第一年只举办了 7 站比赛，后来增加至 16 站比赛。

20 世纪 60 年代以来，亚洲的羽毛球运动一直居世界先进水平。印度尼西亚、马来西亚、中国、日本、南朝鲜等国，在国际羽毛球大赛中，一直是名列前茅，欧洲国家只在双打项目上偶有所得。

## 最古老的球种——网球

网球是古老的球种之一。它的起源是以 12~13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏开始，后来逐步演变成用拍子击球，成为宫廷内供贵族们消遣的一种室内活动。14 世纪中叶，这种活动从法国传入英国。16~17 世纪是英法两国宫廷内网球运动的兴盛时期。1873 年，英国人 M·温菲尔德把早期的网球打法加以改进，使之成为一种夏天在草地上进行的活动，并取名为“草地网球”。1875 年，英国板球俱乐部制定了网球比赛规则，并在温尔顿举办了第 1 届草地网球冠军赛，也就是在今天仍享有盛名的全英草地网球赛。此后，该俱乐部又对场地的尺寸、网高和记分方法进行了改革，1884 年，英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又把球网中央的高度改为 0.914 米，并一直沿用至今，1912 年 3 月 1 日，国际网球联合会宣告成立。

1896 年，在雅典举行的第 1 届奥运会上，网球的男子单打和双打被列为正式比赛项目，而且一连 7 届奥运会都设有网球比赛。后来，因为国际奥委会和国际网联在“业余运动员”的定义上有分歧，网球运动从第 8 届奥运会后被取消。

在 50 多年后的 1984 年洛杉矶奥运会上，网球运动又重新回到了奥运大家庭，但当时只属于奥运会表演项目，到了 1988 年的汉城奥运会，网球运动才正式被列为比赛项目。

目前，在一般的网球爱好者的心目中，影响最大、水平最高的国际网球比赛则是温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛，以及戴维斯杯网球赛和联合会杯网球赛。

上述几项著名比赛中，前四项均为单项比赛，各设男、女单打、双打和混合双打五个冠军，被称为世界网坛的“四大比赛”；后两项分别为男、女团体赛。这几项比赛都得到了国际网球联合会的正式承认，每年举行一次。不同的是，“四大比赛”以个人名义参加，设高额奖金，而戴维斯杯和联合会杯赛则是以一个国家或地区为单位参加比赛。

### 温布尔登网球赛

温布尔登网球赛以历史悠久而名列“四大比赛”之首。它创始于 1877 年 7 月，每年 6 月底至 7 月初举行一次，除在两次世界大战期间停办了 10 届外，到 1989 年已办过 103 届。

这项比赛创办时只有男子单打一个项目，后陆续增设男子双打、女子单打、女子双打和混合双打。每年有 300 多名选手角逐这 5 项冠军，其中英国 30 多岁的纳夫拉蒂娃是温布尔登网球赛史上耀眼的明星，她先后 8 次获得女子单打冠军。

### 美国网球公开赛

美国网球公开赛在“四大比赛”中以奖金最多而闻名于国际网坛。它的影响仅次于温布尔登网球赛，始于 1981 年，每年的 8 月底~9 月初在纽约举行比赛。

### 法国网球公开赛

法国网球公开赛是 1891 年创办的。从 1928 年开始向世界公开，逐渐演变成法国网球公开赛。到 1989 年，已举办了 59 届。每年 5 月底~6 月初在巴黎西南郊的罗兰—加罗斯体育场举行。英国老将埃弗特·劳埃德已获得 7 届女子单打冠军。

### 澳大利亚网球公开赛

澳大利网球公开赛是“四大比赛”中的“小弟弟”。它于 1905 年创办，每年 1 月底~2 月初在墨尔本举行。开始时只设男子单打。直到 1922 年才增设女子单打，现在还设有男女双打和混合双打。

### 戴维斯杯网球赛

戴维斯杯网球赛始于 1900 年，是美国密苏里州圣路易斯年轻的网球运动员德怀特·菲利、戴·维斯倡议举办的。为此，他捐赠了一只比赛奖杯。后来，人们便把这座奖杯称为“戴维斯杯”。

戴维斯杯是国际网坛声望最高的男子团体流动奖杯，每届的冠军队和队员名字都刻在杯上。到 1989 年已举办了 78 届，有 60 多个世界网球协会派队参赛。其中美国队战绩最佳，荣获了近 30 次团体冠军。

中国运动员在解放前曾参加过 6 次比赛，解放后从 1983 年重新加入

比赛，最好的成绩是 1987 年取得东方区小组赛第 2 名。

### 联合会杯网球赛

联合会杯网球赛与戴维斯杯网球赛一样，代表了当今世界网坛女子团体的最高水平。它自 1963 年创办以来，每年举行一次，其中也以美国队的成绩最为突出，共获 12 次冠军。

中国队从 1981 年开始参加这项比赛，曾有过进入前 16 名的好成绩。

### 展示人体美的运动——体操

体操运动项目包括基本体操、竞技体操、艺术体操、技巧运动、辅助体操和团体体操等。竞技体操是一项在规定的器械和项目上，完成复杂、协调的动作，并根据动作分值或动作难度、编排与完成情况，给予评分的竞赛活动。

体操是从原始舞蹈中提炼出来的一种身体“按一定规律的操练”，近代体操起源于欧洲，开始作为教育的一种手段在学校里出现，从 18 世纪直至 19 世纪的后期，随着文化教育的普及和发展，先后在欧洲形成了四种体操流派。它们是以雅恩为代表的“德国体操”；以林格为代表的“艺术体操”；以布克为代表的“丹麦体操”，以及以笛尔什为代表的“天鹰体操”等世界著名的体操流派，并为构成“现代体操”的完整概念创造了条件。德国体操主要是借助器械的练习来达到发展力量、增强意志的目的，形成了杠子运动的流派，如单杠、双杠、跳马等。瑞典体操，以及与瑞典体操同出一源的丹麦体操，是以军事、教育、医疗为目的的体操流派。“鹰派”体操的诞生，使体育运动发生了较大的变革，竞技体操才成为独立分支发展起来。

由于各流派之间交流活动的频繁，1881 年成立了第一个国际性的体操组织，即“欧洲体操联合会”。1896 年，世界性的体操组织正式被命名为“国际体操联合会”。同年 4 月在希腊召开的第 1 届奥林匹克运动会上，竞技体操作为正式项目进行了首次比赛。

体操最初只限于男子参加，而女子则在 1928 年第 9 届奥运会上才开始出现。当时的体操，无论在内容和方法上都和现代体操比赛有很多不同。1952 年前，历届奥运会体操比赛的内容经常变化，一度曾把 100 码跳远、撑竿跳高、举重等也作为体操比赛内容的一个部分。直到 1952 年在赫尔辛基举行的第 15 届奥林匹克运动会上，才正式确定为目前的男子六项（自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠），女子四项（自由体操、平衡木、高低杠和横跳马）。以后，女子的艺术体操也成为竞技体操项目。

体操比赛的魅力在于健、力、美、险的统一。下面就各项单项跟大家谈谈。

自由体操是把徒手操和技巧的若干不同动作，在规定场地和时间内完成的男女共有的项目。自由体操是在 12 米见方的险技毯上进行的。男子比赛时间 50~70 秒，女子为 60~90 秒。男女动作由跟头、平衡、倒立、滚翻、立足空翻和舞蹈动作组成。在历史上，形成以技巧动作为主

的自由体操比赛，是在 1930 年的第 9 届世界体操锦标赛上，当时只限于男子参加。女子自由体操比赛，在第二次世界大战之前是作为团体徒手操形式进行的，直至 1952 年才有女子个人项目。到 1958 年第 14 届世界体操锦标赛时，女子自由体操比赛规定要有音乐伴奏。比赛场地在第二次世界大战以前为 8 平方米，以后改为 12 平方米。

鞍马相传源自罗马帝国时代，是男子六项中最困难的项目。从上马到下马完全靠两臂支撑，在马和环上，交叉、摆越、全旋，重心不稳或手出汗稍一滑就会掉下来，古时这项运动是作为训练罗马骑士的一种活动，开始仅在一木制模型马上做各种支撑移动和跳上、跳下动作，后来逐步发展为具有自己特点的体操练习项目。

吊环是体操比赛中男子项目之一，起源于古代的秋千，相传是罗马帝国的一种杂技表演，曾称为“古罗马的戒指”。后经德国人施比斯的倡导，发展为体操练习项目。

跳马是从古代骑马训练发展演化来的。男子跳纵马，女子跳横马，纵马高 1.35 米，横马高 1.20 米。到了 19 世纪中叶，才作为正式体操练习项目，并在法国、意大利盛行。

双杠动作以摆动为主，由支撑、挂臂、悬垂、回环、空翻、转体、倒立等动作组成，是体操比赛中男子项目之一。相传为德国体操之父雅恩于 1811 年首创。双杠原先曾作为鞍马练习的辅助器材，后来逐渐发展为具有自己特点的体操项目。

单杠是男子体操比赛中男子项目之一。是雅恩于 1812 年创造的。它的前身为水平横圆木，直径为 5.85~6.5 厘米。后随着技术的发展，摆幅的增大，木棒改为铁芯木杠，最后发展为今日之铁棒。

高低杠是女子体操比赛项目之一，是由双杠演变而来的。利用两条铁棒的高低错落，成为很有特色的体操项目。

艺术体操又称“韵律体操”，起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲。艺术体操最初是瑞士日内瓦声乐学教授达尔克罗兹设计的一种以人的身体动作和音乐相结合的体操来培养学生的乐感，把音乐节奏用人的身体运动表现出来。经过德国生理学家德梅奈和瑞士舞蹈教师冯拉班、德国的体操家博德和梅道的发展，逐渐形成为艺术体操。到了 20 世纪 20 年代，艺术体操就成为女子特有的竞技项目。1928~1956 年第 6 届奥运会及 1954 年的世界体操锦标赛上，都举行过每队 6~8 人的轻器械团体比赛。1963 年举行了第一届世界艺术体操锦标赛。以后，每两年举行一次世界锦标赛。1975 年正式确定球、绳、圈、棒、带五种轻器械为国际性比赛项目，1980 年国际奥委会宣布艺术体操列为奥运会比赛项目。艺术体操从本世纪 50 年代传入中国，但由于种种原因，开展比较缓慢，直到 70 年代后才逐步发展起来。艺术体操是徒手或持轻器械在音乐的伴奏下进行有节奏的连续不断的身体运动，动作的选择着眼于女性的心理和生理特点，主要由各种走、跑、跳跃、转体、平衡、摆动、屈伸等舞蹈的基本动作和吸取了技巧运动的个别动作组成，在音乐的伴奏下进行操练。操练要求节奏明快、自然协调并具有艺术表现力。经常进行艺术体操训练，可以发展柔韧、协调、灵巧等身体素质，锻炼成健美体魄，培养节奏感，提高音乐素养和表现力，也是进行美的教育的一种手段。

竞技体操作为年轻的运动项目，近年来发展很快，表现在动作难度



的加大，编排的创新，技术的多样化等方面。随着世界性比赛项目的固定，国与国之间、洲与洲之间比赛和技术交流的增多，竞赛制度和评分方法也日趋完善。年龄最小和最大的体操运动员

## 年龄最小和最大的体操运动员

### 年龄最小的世界体操冠军

20世纪70年代以来，体操运动员逐步趋向年轻化。从世界前6名的平均年龄来看，男子已从25岁下降到20岁左右，女子则从20岁下降到15岁。罗马尼亚女运动员科马内奇14岁就取得世界冠军。那是1976年的第21届奥运会，她在那次比赛中，一口气得了7个10分，夺得个人全能、平衡木和高低杠三枚金牌。目前，许多国家从幼儿园就开始早期训练了。为了保证青少年的身心健康，在80年代初，国际体操联合会规定，女运动员必须年满15岁才能参加大型的世界体操比赛。这样，科马内奇就成了空前绝后的年龄最小的世界体操冠军了。

### 年龄最大的体操运动员

在原联邦德国巴伐利亚州的埃贝恩布，有一位年过90的体操运动员，名叫海因利希·施密特。这位老者是个园艺师，他在1978年的原联邦德国体操锦标赛上，获得了器械体操4项全能的第66名。

施密特从小就喜爱体操。他14岁时被接纳为德国体操协会的会员，成为正式体操运动员。他第一次参加德国体操锦标赛时已经43岁了。以后他又参加过4届全国体操锦标赛，而且每次都取得了可喜的成绩。1980年他虽然已90岁了，但仍可做单杠的大回环、挂膝回环和摆动，双杠的屈体滚翻、挂臂悬垂和侧平举等动作。这是体操运动中的奇迹，也可算是一项“世界冠军”吧！

## 雏雁凌空——跳水

跳水是在跳水台板上跑跳，完成空中动作，以入水为结束的一项水上运动。跳水运动的项目有跳板跳水和跳台跳水两项：

跳板跳水有1米板和3米板两种。自60年代铝合金板问世后，已出现了向前翻腾4周半和其他多周翻腾转体动作。随着跳板弹性越来越大，对运动员掌握身体平衡能力的要求越来越高，跳板跳水的关键是合理利用跳板的反弹力，获得最佳起跳角和高度。所以走板和起跳是跳板跳水的基础。

跳台跳水是在坚硬而没有弹性的5米、7.5米或10米高台上进行，世界高手都选用10米跳台。因从10米台起跳到入水大约是1.41秒，相对来说比5米和7.5米台有较长的腾空时间，便于做出难度更高的翻转动作。跳台跳水起跳稳定，与跳板跳水技术截然不同，一般采用快助跑低跨跳，腾空后迅速拢紧体形，缩短纵轴旋转的半径距离。纵轴翻腾力

和横轴转体力处理是否协调、连贯、适当，是做好既翻腾又转体的关键。

关于跳水运动的历史，在伦敦大不列颠的博物馆里，陈列着公元前500年的一只陶质酒杯，杯上绘有一个人正勇敢地从船舷上跳入海中，这是至今所见跳水运动最古老的物证之一。中国早在宋代（公元960~1275年）就有了跳水活动，并且有一定的技术水平。斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海一带的码头工人、船工、渔民在17世纪就盛行从悬崖陡壁或固定的建筑物上跳水，并逐渐发展到现代的跳台和跳板跳水。

现代的竞技性跳水运动，在19世纪末20世纪初出现于欧洲。1904年第3届奥运会将跳水列为比赛项目，1908年第4届奥运会确定了正式比赛规则，1912年第5届奥运会时又增加了女子跳水项目，从此跳水运动在世界各国都开展起来。目前，世界性的大型比赛，除奥运会之外，还有世界锦标赛和世界杯赛。

当今世界跳水运动的水平，以中国、美国、俄罗斯、德国处于领先地位。“跳水王子”——美国的洛加尼斯雄踞世界之巅，我国也先后涌现出大批跳水“皇后”：陈肖霞、高敏、许艳梅等。世界跳水运动正向着动作难度大、空中造型优美、翻腾转体迅速、动作准确平稳、入水水花小及运动员破纪录年纪小的方向发展。随着高难动作的创新和科学技术的发展，各国除了用心理学、生物学和生物力学提高训练水平外，还运用了现代化运动器材，并应用电子计算机对跳水运动进行专项技术研究，为运动员掌握高难动作创造了良好的训练条件。

从事跳水运动，能使人的体态矫健，且有助于全身肌肉协调发展和神经系统、心血管系统功能增强。跳水运动既惊险优美，又能陶冶情操、熔铸意志，是极受青睐的竞赛项目。

