

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中华学生百科全书

体育天地

 **eBOOK**
内部资料 非卖品

体育天地

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。牧民们经常要跨跃畜栏，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，仔细地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，称羨跳得高的人。

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在地看，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，深深地吸了一口气，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。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，但不久就脱颖而出了。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的夙愿。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。

足球的自白

我的名字叫足球，体重 450 克，直径 23 公分。我的外衣是用 32 块皮革拼制而成，形成一个梅花形图案。别看我光脱脱，圆溜溜，没有手，没有脚，但谁要向我踢去，我的速度可以和“桑塔纳”轿车一样，每小时达到 80 公里以上。

我的老家在英伦三岛，英文名字叫“Soccer”。其实，早在古希腊时就有人踢足球，以后我又从罗马、法国、意大利辗转来到大不列颠帝国定居。1836 年 10 月，英国人在伦敦成立了世界第一个足球协会，并统一了足球比赛的规则，人们也因此把这一天当做我——现代足球的誕生日。1904 年 5 月 21 日，法国、西班牙、比利时、荷兰、丹麦等 7 个国家在巴黎正式成立国际足球联合会。100 年来，现代足球运动蓬勃发展，我就成了当今世界各国人民体育生活中当之无愧的“天之骄子”。

可是，最早发明足球和进行足球比赛的却不是英国，而是中国。

根据历史文物考证，中国早在公元前 1401 年～公元前 1122 年间，在殷墟出土的甲骨文中，就有“足球舞”的记载。由此可以说明中国殷代就创造了足球游戏。战国时，足球运动已开始流行。

司马迁的《史记》中，有“蹋鞠”的记载。还有的古书上，称之为“蹴鞠”。“蹴”和“蹋”，都是踢的意思。“鞠”是皮做的球，球里充填毛发等物。史书还记载汉武帝和卫青曾把足球活动在军队中推广的故事。可见足球在中国古代不只是游戏，而且有军事锻炼的意义。

由于“蹴鞠”的名字与英文“Soccer”的译音极为相似，经过“内查外调”，终于弄清了这事。原来足球最早的故乡在中国。大约在唐朝末年，足球被传入日本，以后在亚历山大战争中，又从远东传入罗马。

1980 年 4 月，国际足联技术委员会主席布拉特在亚洲足联举办的各会员国秘书长学习班上所作报告中指出：足球发源于中国，由于战争而传入西方。布拉特说：公元前 500 年左右，有关孔子的著作里就讲到用脚和头比赛的球戏。西汉成帝时（公元前 32 年），已经开展一种叫“蹴鞠”的运动，即足球运动。当时的诗人和说书者把最著名的足球手作为国家的英雄来歌颂。

鱼网的妙用

19世纪中叶以前，足球门上是沒有网的，只有两根直立的木柱，以后上面又加了一根横木。这样的球门，裁判员要判断一次射门是否得分实在太难了。因为运动员的一次劲射，球速要达每小时80公里以上。这样快的球速在门框旁边飞过，恰如“白驹过隙”，确实很难判断球到底从球门里进去的、还是从球门外飞出的。因而往往使许多球迷和球员意见分歧，引起纷争，甚至多次引起相互殴斗，造成流血事件。

一次英国利物浦城内某一渔具制造厂的老板洛林·鲍尔斯去观看足球赛，就发生了一起这样的纠纷。在满场的哄闹声中，他突然灵机一动：“如果把鱼网挂在球门架上，射进去的球不就跑不了吗？”他急忙跑回厂里，用马车拉来了两张鱼网，费了好多口舌才算说服裁判员把鱼网挂在双方的球门架上，果然非常管用。从此，利物浦城的所有足球门上都挂上了鱼网。以后鲍尔斯渔具厂还获得了制造足球球门网的专利权呢。

现代足球使用的球门网，已成为体育的专用器材，制作越来越标准，材料也越来越讲究了。原来以棉纱、麻线为主，由于强度不够，有时会被运动员射来的足球冲破。我国老一辈足球运动员孙锦顺就曾因此被誉为“孙铁腿”。现在的球门网多改用强度更大的棉纶或尼龙线纺织而成了。

足球的进攻和防守

攻守这一对矛盾，是推动足球技术、战术发展的动力。足球的进攻战术和防守战术，是从球队在比赛中所采用的阵型而体现出来的。

足球比赛的胜负是以把球送进对方大门而决定的，所以进攻是最基本的最主要的战术。在英国，最初的队形是1—1—8，即除守门员外，从后向前，1个后卫，1个中卫，8个前锋。这种阵型的攻击力是很强的，但防守能力很差，在对方的强大攻势下几乎不堪一击。所以苏格兰人发明了2—2—6队形，使防守的力量增强了。后来，剑桥大学球队又采用2—3—5队形，使攻防力量渐趋平衡，中场的3名队员，进可以攻，退可以守，比较灵活，因此很快风行欧洲大陆，足球界把这种队形称为“金字塔形”。

1934年和1938年，意大利队连获两届世界杯赛冠军，他们采用的是“双W”队形。后防线上是5名队员，采用2—3配备，即2名后卫，3名前卫；前锋线上也是5名队员，采用2—3配备，即2名内锋，3名前锋（中锋和左右边锋）。用“双W”队形来对付“金字塔”队形非常有效，进攻时3名前卫上前助攻，可形成兵力优势，防守时内锋撤防，在中场就对对方形成了兵力优势，阻止和破坏对方进攻。

英国人研究了各种阵型的优缺点，结合自身的特点，又创造了“WM”式阵型。

“WM”式阵型具有攻守平衡，分工明确，中场力量较强等特点。进攻时主要采用高中锋中央突破，两边锋外线吊中的打法；防守时经常采用紧逼盯人。这种队形在英式足球风格的形成中，发挥了重要的作用。所谓英式足球，其主要特点是对抗凶猛，进攻时直来直去，简捷快速，防守时全场紧逼盯人，攻防转换十分迅速。

“WM”式阵型，很快风行世界，一直沿用到20世纪50年代。以后又陆续出现了“424、433、442、352、451”阵型等，需加强进攻时，增加前锋的兵力，需加强防御时，增加后卫兵力，根据不同比赛对象的特点，灵活运用。

直到1974年，荷兰队在第10届世界杯赛上采用了“全攻全守”的踢法，才使人耳目一新，并轰动了国际足坛。荷兰队采用“全攻全守”战术，获得1974年和1978年两届世界杯亚军，并造就了克鲁伊夫、内斯金斯等一代超级球星。原西德也采用了这种打法，并取得了引人注目的成绩。现在，“全攻全守”被公认为是世界足球的发展趋势，因此它被誉为足球史上的一个里程碑——第三次革命。

所谓“全攻全守”，顾名思义，亦即以攻为主，攻守结合，攻时全线压上，守时全队扼守。十上十下，波峰迭起，势如破竹。其主要特点是：有位置要求但又不受位置的约束，尽力争夺、控制中场。攻时前锋不停地交叉换位，前卫快速插上，后卫压上助攻，形成排山倒海连珠炮式的攻击；丢球后每一个前锋首先都是后卫，就地拼抢，逼得对方没有喘息的余地，一旦得球，立刻进行快速反击。“全攻全守”打法要求攻守平衡，故它又称“全面型踢法”或“总体型踢法”。

充沛的体力和高水平的技术能力是实现“全攻全守”打法的物质保证和基础条件。这样，运动员才能在全场90分钟~120分钟的时间内，在任何地区和位置掌握攻防战术的变化，始终如一地投入闪电般的攻击以及进行有效的防守。“全攻全守”踢法的创始人之一、原荷兰国家队教练米歇尔斯认

为，荷兰队仍然是当今全攻全守的最好代表。

“自由人”由“清道夫”发展而来，它是自由中卫或拖后中卫的别名。随着现代足球“全攻全守”打法的出现，它也应运而生了(1333阵型中的“1”即为其人)。它的职责是：守则坐镇门前中央要塞，左中右三方均要顾及；攻则又是出色的后场进攻组织者，或控或带或传均有独到功夫。——它是现全攻全守型打法的一个鲜明特点。前西德队的贝肯鲍尔被誉为“自由人”的典范。

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。攻守转换特别灵活，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。

国际篮球联合会

19 世纪 20 年代，篮球运动虽已在美洲、亚洲、非洲、大洋洲和欧洲的许多国家中开展起来，然而国际间的比赛和交往却极少。最为重要的原因是因为没有一个有效的国际组织和领导机构。

1930 年，瑞士国家队与意大利队在罗马举行比赛。威廉·琼斯先生代表瑞士篮联，会晤了意大利篮联主席阿尔多·纳迪，双方商讨了两个协会共同关心的问题。做出决定，由瑞士篮联于 1930 年 6 月向所有欧洲各国篮球组织发出了一份邀请，建议在日内瓦举行一次会议讨论统一比赛规则和成立国际业余篮联的问题。但是由于一些国家对此缺乏应有的热情，所以未能召开。

1931 年 2 月，意大利篮联再次筹划召开一次会议，仍未奏效。在 1931 年和 1932 年，发生了涉及许多国家球队的一系列事件，必须采取措施，尽快解决。应捷克斯洛伐克、瑞士和意大利篮球协会的要求，日内瓦国际基督教青年会体育学会主席埃尔莫·贝里博士，发出了在 1932 年 6 月 18 日于日内瓦举行国际会议讨论篮球问题的邀请。1932 年 6 月 18 日，首届国际篮球联合会议，在国际基督教青年会体育教育学会内，由埃尔莫·贝里主持开幕。威廉·琼斯先生作为译员出席了会议。参加会议的代表有阿根廷、希腊、意大利、拉脱维亚、葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、捷克斯洛伐克以及匈牙利、保加利亚的代表。会议一致通过了采取国际统一的篮球比赛规则和要组织一个独立的国际篮联的决议，制定了国际篮联的基本章程和规则，修改并制定了国际篮球比赛的 13 条规则，决定今后每 4 年修改一次，等等。

国际篮球总部设在罗马，1940 年迁至瑞士的伯尔尼，1956 年以后又迁至法国的慕尼黑。现有会员协会 178 个，现任主席是美国人斯里安。

国际篮联组织的重大比赛有：

世界篮球锦标赛。男篮比赛始于 1950 年，每 4 年一次，参加比赛的队数和选拔办法经常变更。如 1986 年的第 10 届锦标赛共有 24 个队参加，1990 年的第 11 届锦标赛只有 16 个队参加；女篮比赛始于 1953 年，1967 年后定为每 4 年举行一届，参赛队数为 14 个。

奥运会篮球比赛。男篮于 1936 年被列为奥运会正式比赛项目，40 年后，即 1976 年，女篮也被列为奥运会正式比赛项目。此项赛事，随夏季奥运会每 4 年举行一次，男女参赛队各 12 个。

世界青年男女篮球锦标赛。男篮始于 1979 年，女篮始于 1955 年，均各有 14 个队参加，每 4 年举办一次。

篮球运动的发展趋向

看篮球比赛，大家总是为进攻而喝彩，其实篮球比赛赢球主要靠防守。守为得球，攻为得分，只有得球才能得分。防守的成功与否直接影响到比赛的胜负，防守是篮球的取胜之本。当然，防守也不是完全被动的，随着当今世界篮球发展，防守也是攻击性防守。

篮球运动经过 100 余年的发展，其运动水平和技术状况，已非昔日可比。一支能代表当代篮球水平的队，应具备这样 6 个方面：

(1) 内线队员攻守能力和争抢篮板球的实力，直接关系到一个队的比赛成绩，也是衡量一个队能否成为世界强队的首要条件。

(2) 对抗将越演越烈，尤其是无球对抗。无论是进攻还是防守，任何技术发挥都应在对抗中完成，不然技术战术水平都是一句空话。

(3) 每个队员都应具备 40 分钟激烈的高强度、高速度比赛的充沛体力，并要求攻守兼备，上场就能发挥。

(4) 明星队员的数量和质量决定一个队的水平，为此教练员将培养队员在全面的基础上发挥专长的能力，通过阵容配备和技术、战术打法形成最佳组合，以保证明星作用的发挥。

(5) 高、快、灵、准在现代篮球运动中已溶为一体。

(6) 战术趋向简单、实用、打法更快速，移动更频繁，掩护质量更高，妙传更多，攻击得分更有把握。

有的人认为，NBA 能够达到现在的水平，是因为他们占了先天之利，有大批黑人运动员参加。这的确是一个重要的因素，据统计，在 NBA 中黑人运动员占 65%，黑人手大臂长，并有惊人的弹跳力和爆发力，这些身体素质，在篮球运动中都是非常重要的。但这并不是绝对的，威名赫赫的拉里·伯德就被誉为 NBA 最伟大的白人前锋，他曾连续 3 年获得最有价值的球员奖，11 次入选 NBA 明星队。伯德的身材不算很高，弹跳极一般，但他的篮球意识绝佳，近中远投奇准，他总能在最适当的时机跑到最有利的位罝，把同伴妙传过来的球塞入篮筐。所以，美国有人认为，社会的、经济的因素更重要。在美国，种族歧视、种族偏见根深蒂固，黑人谋生就业的机会比白人少的多，黑人要想在 NBA 中站住脚，就必须付出更大的努力，练就一身过硬的本领才行。

球衣号码的奥秘

每个篮球队有 12 名队员，他们所穿球衣的号码是 4~15 号。为什么没有 1、2、3 号呢？原来，在比赛中运动员犯规，裁判员要用手势向记录员说明：是几号队员犯规，犯了什么规，如何处罚。罚球一次要伸一个指头，罚球两次要伸 2 个指头，“三秒违例”要伸 3 个指头，如果运动员穿 1~3 号球衣，裁判员的手势就可能发生混乱，造成误解。

美国职业篮球队员的球衣号码与众不同，场上队长一般穿 4 号，副队长穿 5 号，其他人员并不按顺序排列。多数运动员爱穿两位数号码的球衣，从别出心裁的“00”号直到最高的两位数“99”号，应有尽有。

“13”在欧美一些国家是不吉祥的数字。然而，敢于向令人厌恶的“13”号挑战的是赫赫有名的美国篮坛巨星张伯伦。更令人感到有趣的是竟有人穿上“0.5”号的球衣，俱乐部老板为了使自己的球队更吸引观众，就让一位矮个子球星穿上“0.5”号的球衣。据说主要是他的个头矮，而这位球星却不怎么高兴，因为他怕观众曲解他只有别人一半的篮球才华。

美国职业队中名望最高的球衣号码要算 11 号、13 号、33 号和 44 号了。这四个号码由美国历代选手相传至今，观众只要一看到篮球队员的球衣号码便知道这是属于哪一级的球员了。

1992 年 2 月 6 日，洛杉矶湖人队在同波士顿赛尔蒂克斯队比赛的中场休息期间，举行了一个隆重的仪式，宣布本队 32 号球衣退役。32 号球衣是魔术师约翰逊使用的，约翰逊退出了篮坛，湖人队永不再使用 32 号球衣，以表示对这位篮球巨星的永久纪念。这是只有本队的超级球星才能享有的殊荣。

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 $1/2 \sim 1/3$ ，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。

排球运动溯源

排球运动是美国人威廉·摩根于 1895 年发明的。

摩根生于纽约，早年在以马萨诸塞州斯普林菲尔德的春田学院学习体育，毕业后在奥克城的基督教青年会任体育干事，负责组织人们进行体育活动。他发现，适合年纪大的人的活动方法不多。例如，手球和篮球，对抗性很强，经常要发生身体冲撞，很适合年轻人的口味，而对中老年人来说则过于剧烈；网球可以避免冲撞，不会发生伤害事故，但参加的人太少。于是，他发明了一种当时被称做“小网子”的室内体育游戏：在篮球场的中间挂起一个网球网，高度略高于普通人的身高，参加活动的人分站在网的两边，把一个篮球胆从网的上边拍过来托过去，尽量不使其落地，落地为输。这种文明的、不太激烈的活动，引起了人们，特别是中老年人的极大兴趣。1896 年初，摩根应邀带领 10 名年过半百的队员和一些球迷，回到自己的母校作“小网子”游戏的表演，比赛双方各 5 名队员，一方的队长是市长，另一方的队长是消防署长，比赛打得热热闹闹，人们看得兴致勃勃。哈斯戴斯博士建议把这项活动取名为“Volley Ball”，本为“室中飞球”的意思，后来又因为比赛的队员站成一排排的，所以又被译为“排球”。1900 年摩根又设计了橡皮胆外面加帆布的排球，重 250~300 克，圆周 63.5~68.8 厘米。排球网高为 6 尺 7 寸。21 分计分制，以后改为 15 分制，沿用至今。

1947 年国际排球联合会成立，总部原在巴黎，后迁至瑞士洛桑。国际排联制订了世界统一的排球比赛规则，现有会员协会 175 个。

三大国际排球赛事

目前，世界上的大型国际排球赛有：世界排球锦标赛、奥运会排球赛、世界杯排球赛。

世界男子排球锦标赛，始于 1949 年，到 1990 年已举办了 12 届，中国男排没有打进过前 3 名；世界女子排球锦标赛，始于 1952 年，到 1990 年，已举办了 11 届，中国女排取得第 9、第 10 届的冠军，11 届的亚军。

奥运会排球赛。始于 1964 年的第 18 届奥运会。中国男排没有拿到过名次，中国女排拿过 23 届奥运会冠军和 24 届奥运会第 3 名。

世界杯男子排球赛，始于 1965 年，女子排球赛，始于 1973 年，中国女排在 1981 年的第 3 届和 1985 年的第 4 届上取得两次冠军，第 5 届取得第 3 名。

此外，1990 年开始的国际男排联赛和 1993 年开始的世界女排大奖赛，也由于设有百万美元的巨额奖金而引起人们的注意。

中国男排简介

中国男排和世界强队相比，还有较大的差距，在亚洲则有一定的优势。中国男排对于世界排球运动，是做出了较大贡献的。

1956年，在第3届世界男排锦标赛上，身材矮小的中国队，在网上争夺十分吃亏，对高举高打，我们封拦不住，而自己的强打强攻却常常被身高马大的对手封死。但是，只要中国队一传到位，二传手就会传出一种刚刚过网的球，攻击手几乎同时起跳，在球刚过网的一瞬间飞快下手，将球扣死，使对手防不胜防，不知所措。这就是有名的“快板球”。中国男排首创的快板球打法，引起了世界各国的关注，纷纷效仿，形成了50年代的“快球”和“半快球”热潮。到了60年代，中国队又在近体快球的基础上，创造和发展了以快为中心的4号位平拉开、交叉进攻、梯次进攻等。70年代，又发展成短平快、背平快、时间差、位置差等技术。以后中国队又发明了空间差的打法，如前飞、背飞、拉三、拉四等。这些以快为中心的新技术、新打法，都是为了避开对方的有效拦网，都是根据中国队身材比较矮小的特点创造出来的。这些新技术，很快为各国排球队普遍采用，推动了世界排球运动技术、战术的发展。

这里我们想到了著名的中国排球运动员汪嘉伟。汪嘉伟是江苏人，身高1.92米，漂亮潇洒，技术全面，头脑灵活，作风顽强。1976年入选国家队任副攻手。汪嘉伟首创了“前飞”“背飞”战术，他和二传手、队长沈富麟配合默契，在9.50米长的网上，飞来飞去，变幻莫测，使对手防不胜防，被称做“网上飞人”，在第2届亚运会上被评为最佳运动员，在23届奥运会上被评为最佳扣球手。

“东洋魔女”和她们的“魔王”

本世纪 60 年代之前，世界女子排坛，一直是东欧人的天下，以前苏联队为代表的“力量派”和以捷克队为代表的“技巧派”，长期称霸，他们仗着身高体壮，比赛中用不着讲究更多的战术，只要高举重扣，发挥出个人技术，就能取胜。

但是，从 60 年代初的第 4 届世界女排锦标赛开始，奇迹出现了：日本女排过关斩将，所向披靡，一举夺得了冠军宝座，被誉为“东洋魔女！”

“冻洋魔女”魔在那里？魔在她们发过来的球摇摇晃晃，飘飘悠悠，一垫就飞，一碰就跑，即使勉强接起，也不能到位，很难组织起有效的进攻；还魔在“打不死”你重扣也好，轻吊也好，明明已是定赢无疑的球，竟被日本姑娘们一个个地救了起来，还来不及从惊愕中缓过神来，日本队已经把球打到了你的场内。众多的世界强队就是在这种“接不住，扣不死，救不起”的无奈之中，统统输掉了。

这是怎么回事呢？这得从他们的“魔王”大松博文教练说起。大松博文是一位军人出身的排球专家，有极为强烈的民族感、爱国心，他刻苦地阅读钻研了大量资料，对排球运动的规律有了深刻的认识。他的基本指导思想是，日本队要想取胜，关键在于解决好防守问题；由这种指导思想出发，他根据排球运动攻防转换各环节的特点，独创了勾手飘球、前臂垫球和翻滚救球等全新的技术动作；他还狠下心来，把日本军队的一些管理办法，移植过来。严格要求，严格管理，刻意培养顽强不屈、百折不挠的作风。大松博文可以说是个不折不扣的“魔王”，他在训练队员时是残酷无情的。他采用的是高难度、大强度的极限训练法，队员们走进训练场，几乎像进了地狱，训练结束时几乎各个鼻青脸肿，精疲力竭，连床都上不去。练翻滚救球时，大松博文坐在网上左一个右一个，前一个后一个，专门打到队员不奋力扑救就够不到的地方，队员拼命跃出把球垫起后，一个翻滚，再迅速爬起，扑向大松博文打过来的一个更刁的球。这还不行，救起的球还必须到位，否则不但不算，还要加练几个。姑娘们常被累得躺在地上爬不起来，大松博文就一面骂着喊着，一面把一个比一个更重的球打在她们头上脸上身上腿上，逼着她们站起来继续救球。姑娘们流泪也好，流血也好，求饶也好，咒骂也好，大松博文一概不管，只要还没有达到预定的计划和目标，姑娘们就必须练，有时他甚至冲上前去把队员揪起来一顿拳打脚踢，打完了逼着她们练。70 年代，我国女排也曾请大松博文执教，他用的也是这一套方法，受到周恩来总理的批评和教诲，大松博文才有所收敛。就是在这个“魔王”这种严酷的调教下，日本女排在不长的时间里，终于练出了过硬的功夫，掌握了全新的技术，养成了顽强的作风，练就了一套默契、流畅的战术配合，成了打败天下无敌手的“东洋魔女”，称霸排坛达 20 年，直到现在，日本女排仍然保持着这一优良传统，历届日本女排的防守能力，都是世界最强的。

但是，排球比赛和其他绝大多数比赛一样，需要攻防结合。日本女排的进攻能力较弱，一旦对手解决了接发球技术，提高了一传到位率，并针对日本队起球率高的特点采取相应措施，日本队就会陷入被动，只剩下挨打的份了。

80 年代第一春，中国女排以全新的姿态崛起，从此，世界排坛又进入了一个新的阶段。

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，杀人决赛，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象。

沙滩排球

赤热的太阳，晴朗的天空，兰色的大海，白色的沙滩，一群群赤足的男女，头戴太阳镜，身着艳丽的各色泳装，在一块块沙滩球场上，不停地跑动跳跃着，发球、接球、扣球、救球，赢得围观群众的阵阵喝彩声。这就是沙滩排球。有人预测，在不久的将来，沙滩排球将成为最受欢迎的体育项目之一。

沙滩排球是在室内排球的基础上开展起来的。它本来是游泳余暇的一种游戏，后来才逐渐发展为一种体育比赛。1940年，美国、巴西等国都组织过沙滩排球比赛。1976年美国举办了第一次有奖金的比赛，1979年开始出现职业沙滩排球，1982年成立了美国职业沙滩排球协会。

1987年2月，国际排联在巴西举办了“第一届世界沙滩排球锦标赛”，设奖金25000美元，美国、巴西等7个国家参加了比赛。此后，在国际排联的支持、号召下，沙滩排球在世界各国普遍地开展了起来。

巴西全国有近2000个沙滩排球场，每逢节假日，一大早就有人拉起网，热火朝天地打起球来。美国现有60多名职业沙滩排球运动员，职业比赛的奖金越来越高，从1976年的5000美元到1987年的60万美元，旅行社还组织旅游团观看比赛。意大利每年有8个大型沙滩排球赛，参赛队50多个。

沙滩排球比赛的规则，基本适用国际排联公布的室内排球比赛规则，在球场面积、球网大小、架网高度、用球重量和直径等方面，无大差别。区别较大的是，双方上场人数有2人、4人等，队员在不妨碍对方比赛的情况下，可以从网下穿越，比赛开始后不准换人，发球要轮换进行，发球时本方队员不准遮挡、干扰对方视线，防扣垫击时允许连击和捞球动作，但不允许全手掌的轻扣或吊球，每局暂停时间为60秒，只要两队不继续比赛就算暂停，暂停时间累积计算等等。

沙滩排球运动，在我国只是刚刚开始。在亚洲，日本是第一个开展此项运动的国家。

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。

人才辈出，战绩辉煌

经国际乒联批准，第26届世界乒乓球锦标赛，于1961年4月，在中国北京举行。这是中国第一次主办世界大规模的体育比赛。

中国队借主办国的大好机会，在国际乒联规则允许的范围内，尽量培养和派出大批新手参战，男女选手各32名，其中参加单打和双打的选手各占一半。经过这场大战的锻炼，中国乒坛涌现出了众多新秀，他们中的许多人不但自身战功赫赫，而且成了今后30年里中国乒坛的领袖人物。

参加男子团体冠军角逐的中国人，由王传耀、容国团、庄则栋、李富荣和徐寅生组成。这是一个新老结合，以新为主的队伍，人人功夫硬，个个有绝招，瞄准金牌，志在必得。一路上过关斩将，七战七捷，半决赛中遇到了当时可算欧洲最强的匈牙利队。在25届世乒赛中，中匈相遇，中国队以3比5败下阵来。两年过去，中国队今非昔比，派出容国团、庄则栋、徐寅生三员大将应战，以5比1的比分战胜匈队，痛快淋漓地报了一箭之仇，进入了决赛，和蝉联五届男团冠军的日本队对垒。这是一场完全在预料之中又盼望已久的恶战。在当时，日本是乒坛的绝对冠军，只有打败了日本队，才能算名副其实地登上了世界乒坛最高峰。

1961年4月9日晚，激动人心的决战开始了。日本队排出了最强阵容：多次获得世界男单冠军的“智多星”荻村，人称“猛狮”、打法凶狠、战前公开宣称“要独拿3分”的星野和球路怪异的“黑马”左手将木村。日本人站台较远，以攻为主，步伐灵活，他们还带来了新发明的秘密武器——弧圈球。那时，这种打法刚刚出现不久，只有简单的弧圈形上旋球一种，但已经取得惊人战绩，打得欧洲联队接连惨败，一局比赛下来，欧洲选手很少能拿到10分。对这种球，欧洲人畏之如虎，日本人也有意把它说得神乎其神、无法对付。

中国队派出容国团、徐寅生、庄则栋应战，一色的近台直板快攻打法，容国团是当时世界男单冠军，人称“多面手”；徐寅生是中国的“智多星”，反映敏捷，打法刁钻；庄则栋人称“小老虎”，往往是一上场就劈里啪啦，左右开攻，让对方喘不过气来。

第一场庄、星对阵，庄则栋旗开得胜，2比0。

第二场徐、木大战，徐不敌木，2比3败下阵来。

第三场容、荻拚杀，容包袱太重，打得拘谨，0比2输1分。

第四场徐、星相抗。2人都已先输1分，压力甚大，都想在对方身上拿回1分，将功补过。头一局，徐寅生以17比21先失一局，第二局徐勇于拼杀，渐渐打开，21比14扳回一局；第三局，徐以20比18领先，这时，一个令世界乒坛和广大中国人民津津乐道30多年的精彩场面出现了：徐寅生以落点极刁的拉攻，把星野逼得远离球台大放高球，徐寅生腾身跃起，猛力扣杀，连攻12大板，终于为中国队赢回了宝贵的1分！

第五场庄、荻出场，“小老虎”又是一阵劈里啪啦，“智多星”无计可施。

第六场容国团输给了木村。这时的中日大战打得让人们透不过气来，连主席台上的一些领导同志都不敢抬头再看下去，最后干脆撤到了休息室，让工作人员来回给他们通报比分！

第七场已经找回了感觉的徐寅生打出很高水平，连平时很少用的反手攻

球都打了出来，以 21 7 和 21 8 的较大优势击败荻村。

第八场，在前面连输两场的容国团终于显出了世界冠军的英雄本色，以 2 1 擒获了日本“猛师”星野！

经过 3 小时的 8 盘苦战，中国男子乒乓球队，在家乡父老面前献上了一份珍贵的厚礼：那沉甸甸、金灿灿的斯韦思林杯。

中国女队火候不够，以 2 3 负于日本队，屈居亚军。在 5 个单项比赛中，庄则栋和邱钟惠分别获得男女单打世界冠军。

中国女队的“登顶行动”，是在 4 年之后，即 1965 年的第 28 届世乒赛上完成的。

1963 年中国女队由第 2 名降为第 3 名，国人纷纷提出：女队何时才能翻身？容国团挺身而出，接掌女队帅印。女队精神面貌大变，斗志昂扬，刻苦训练，实力大增，28 届世乒赛开幕之前，已被世人看好是唯一能和日本女队抗衡的新军。

中国队派出的 4 员战将是李赫男、梁丽珍、林慧卿和郑敏之，两攻两守，全是新人。一路战来，甚是顺手，李、梁二将攻杀凌厉，战果辉煌，勇不可挡，林、郑二人偶出小试，战绩亦佳。

决战对阵，日本派出最强阵容：关正子和深津尚子。大赛开始以来，日本队派出专人，一场不漏地紧紧追踪着中国女队的足迹，仔细记录下中国队员每场比赛的表现，加以细致地分析研究，制定出相应的对策。由于李赫男和梁丽珍出场最多，战绩最著，所以日本人也记得最多，研究得最细，他们认为中国队的决赛人选、非李、梁莫属。

可是，也许是世界乒坛史上最最出人意料的事情发生了：中国队派出了两名横拍削球手林慧卿、郑敏之应战。足智多谋、运筹妙绝的容国团给了世界乒坛人士，特别是日本队一个大大的震惊，他们茫然不知所措，急促间哪能想出什么对应的良策？第一个出场的日本队员关正子在选球时，紧张得手在发抖，这使得本来也有些紧张的郑敏之精神为之一振，增强了胜利的信心。

日本队本来长于进攻，20 年来她们把擅打削球防守的欧洲队员打得一直翻不过身来。林、郑二人也是打削球防守的，为什么使日本人这么害怕呢？原来，中国队打的削球和欧洲人不同，中国队员的手上功夫好，同一手型可以打出转与不转等多种球来，变化莫测；而且接球点低，常常等球落到台面以上才去击球，使对方根本看不清用的是什么动作。再加上，日本队没有仔细研究林、郑二人的技术特点，根本就是一场仓猝上阵的遭遇战，哪有不败的道理？所以很快地就以 0 3 败下阵来。

中国女队终于和中国男队一起，登上了世界乒坛的最高峰。

到 1981 年第 36 届世界锦标赛上创造了一个空前的，恐怕也是绝后的奇迹：中国队不但夺取了全部 7 项比赛的金牌，而且夺取了全部 5 个单项比赛的全部银牌。5 个单项的国际大赛，成了中国的国内比赛！

这是真正的战绩辉煌！外国通讯社的报道说：“中国创造了乒乓球历史的新纪元。”

不知是真是假，有人传说周恩来总理在听到这个消息之后，曾笑着说：“中国要讲点儿风格嘛！”反正，在以后的 37、38、39 届世乒赛上，中国队员每次都只拿了 6 项冠军。

小球推动大球

1971年，由于“文革”磨难，两届都没有参加世乒赛的中国队，终于同意参加将在日本名古屋举行的第31届世乒赛了。

3月20日羽田机场大厅人头攒动，笑语声声，日本各界朋友和各国记者们，喜气洋洋地欢迎中国乒乓球队的到来。赵正洪团长发表了“友谊第一、比赛第二”的讲话，立时引起了各方面的广泛关注。这是周恩来总理亲自为中国代表团制定的活动方针。

4月4日，一辆中国队的大轿车，正准备去爱知县的比赛大厅，队员到齐后，汽车缓缓启动。这时，一个满头金发身着兰色运动服的年轻运动员，神色焦急地跑了过来，司机刹住车打开车门，让这个可能是没找到本队车子的运动员搭车。他上来后，大家才看清这位运动员的胸前印着“USA”。呀，一个美国运动员上了中国队的车！

中国和美国已经断交22年，几乎在所有的国际场合，都是针锋相对的。这种政治上的对抗，在人们的感情和心理上，自然造成了很大的距离。车箱里突然安静了下来，原来那一片无拘无束的欢笑声戛然而止，那个美国运动员孤零零地坐在前面，没有人理他。

就在这时，中国男队第一主力、三届世界男子单打冠军庄则栋站了起来，面带微笑地向美国运动员走去。连庄则栋自己也没有想到，他这几步是在跨越一条历史的鸿沟，在跨越一个历史时代！

美国运动员当然认识鼎鼎大名的庄则栋，他兴奋地自我介绍说，他叫格伦·科恩，19岁，是大学二年级学生。他说他想了解中国，他知道中国的万里长城，那是人们在月球上唯一能用肉眼看到的地球上的人工建筑，这是人类的骄傲。他还说他非常佩服中国的乒乓球艺，他为自己能与庄则栋认识和交谈，感到非常高兴。

庄则栋也热情地说：“美国人民是伟大的人民，中国运动员愿意同各国运动员广泛交朋友，我们是为了友谊而来的。”说着，他取出了一幅杭州织锦送给了科恩。下车后，科恩一手捧着织锦，一手拽着庄则栋的胳膊，二人同行。分手时科恩还大声说：“谢谢你，回去后我要把它挂在最醒目的地方！”

中国和美国运动员握手同行，这在1949年之后还是第一次，它意味着什么？敏感的记者们立时兴奋起来，赶紧拍下这历史性的镜头，不等做出判断，争先恐后地向新闻中心跑去，抢发这条特别的新闻。

第二天，中国队到比赛大厅门口，早已等在那里的科恩跑步迎了上来，递给庄则栋一件短袖运动衫，运动衫的胸前还别着一枚当时美国流行的青年反战纪念章。科恩介绍说，这纪念章象征着美国人民反对战争、希望和平的真诚意愿。庄则栋愉快地收下礼物，大声致谢，一手举着运动衫，一手挽起科恩的手，微笑着面对记者们伸过来的镜头。

从那以后美国运动员接连不断地往中国队的住地跑，并反复试探性地提出：“你们能不能邀请我们访问中国？”中国代表团迅速将这些情况报回国内，周恩来总理立即报告了毛主席。毛主席做出了一个果断的决定：“邀请美国乒乓球队访华！”4月7日，中国乒乓球代表团秘书长宋中，亲自将正式邀请书送给了美国乒乓球队代表哈里森。

这个消息，如原子弹爆炸一样，震惊了日本，震惊了世界！日本各大报刊都以头版头条新闻刊登了这一消息，并加上了醒目的大字标题：

“ 没有人能想象中国的乒乓球会打出这么惊人的政治成就！ ”

“ 美中正式接近的前奏曲！ ”

“ 中国复杂的外交棋盘上巧妙而老练的一着！ ”

“ 中国的这一手乒乓外交取得了空前的成功！ ”

“ 中国的乒乓球震撼了整个世界！ ”

4 月 11 日，美国乒乓球队到达北京，受到周恩来总理的接见。

4 月 14 日，美国总统尼克宣布了“ 缓和美中关系的五项新步骤 ”。白宫宣布：准备迎接中国乒乓球队的回访和随行的中国记者。

7 月，美国国务卿基辛格秘密访华。

10 月，联合国恢复了中国的合法席位。

1972 年 2 月，尼克松访华。

这真是，小球推动大球。世界上的政治格局，从此发生了巨大的转变。

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毽子相类似，所以当人们用木拍来回拍击像鸟一样的毽子时，曾称其为“毽子板”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 比 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英镑，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。

无冕之王——中国羽毛球队

世界上羽毛球运动开展得最普遍、水平最高的国家，当属北欧的丹麦和亚洲的印尼。

我国羽毛球运动的水平较低，开展也不够普遍。直到1954年王文教、陈福寿、林丰玉等印尼华侨青年，怀着报效祖国的宏愿，毅然回国组成第一支国家集训队，我国的羽毛球运动水平才有了较大的提高。1959年第一届全运会上，有79名运动员参加了羽毛球比赛，一批新手崭露头角，技术渐趋完善，并向全面多样化发展。从60年代起，我国的羽毛球运动进入了全盛时期，被人们称之为“黄金时代”。

1963年夏，羽坛霸主之一的印尼国家队访华，中国队10战6胜。在当年11月的第一届新兴力量运动会上，中国队取得了女子团体和男子单打冠军。冬天，中国队应邀访问印尼，6战35场比赛，双方尽出高手对阵，中国获得全胜！这一下震惊了世界，震惊了视羽毛球为“国球”的印尼。中国队实际登上了亚洲羽坛的王座。

当时有人说：“你们对付亚洲人行。欧洲人身材高、力量大、技术好，你们靠快攻打他们、尤其是丹麦人，不行。”年轻的中国羽毛球队鼓足了一口气，盼望着能有机会和欧洲的丹麦队进行较量。

1965年，机会来了，中国羽毛球队应邀出访丹麦和瑞典。丹麦电视台的主持人面对观众，发表了如下妙论：“据说，中国羽毛球队的水平很高。但是真是假，我们谁也不知道。说句实话，中国人究竟会不会打羽毛球，我们还很怀疑。”来机场迎接的丹麦羽协官员，在彬彬有礼的言谈中，显示出了一股傲慢之情。中国队的赛前训练，丹麦队连看都不看。按照原定赛程，中国队应先到丹麦各地访问比赛，然后再回到哥本哈根，进行中、丹国家队的正式对抗赛，但是丹麦羽协突然要求改变计划，首先进行正式对抗赛，大概是想杀中国一个下马威，使中国队能知难而退，尽快打道回府吧。

中国队大度地同意了。比赛设5个单项：男单、女单、男双、女双、混双，两队每项各出两名（对）选手进行对抗赛，第二天由各项的两名（队）胜者，进行单项决赛。大大出乎丹麦人意料之外的是，在第一天的比赛中，丹麦人除了一队女子双打取胜之外，其余的全军覆没！到了第二天的决赛，中、丹对抗赛成了中国队员之间的表演赛！

尽管中国羽毛球运动已达到了世界第一流的水平，但是由于当时的国际羽联某些人的顽固态度，中国的合法地位一直未能恢复，中国队一直被排斥在正式的世界大赛，包括洲际羽毛球赛和汤杯、尤杯比赛之外。所以60年代的中国羽毛球队，被人们送上了一个“无冕之王”的美称。

世界水平最高的队不能参加世界性的正式比赛，这在国际体坛上是极为罕见的现象。羽坛人士纷纷指责国际羽联制造的这种滑稽丑闻，他们说：“凡是中国的没有参加的比赛，任何一个冠军都是不实在的。”

亚洲羽联首先起而抗争了，他们不顾国际羽联的阻挠反对，于1974年5月30日接纳中国羽协为正式成员。在当年9月举行的第7届亚运会上，中国队初登正式赛场，取得男女团体、男女单打、女子双打5项冠军。

这以后，又是亚洲羽联带头，成立了与国际羽联抗衡的世界羽联，并于1979年和1980年组织了第一届世界羽毛球锦标赛（单项）和第一届世界杯赛（团体），中国羽毛球队共获得了7项冠军，再次显示了自己无可置疑的

冠军地位。

迫于形势的压力，世界羽坛的明智之士开始寻求可行的途径，消除对抗，走向合作，终于在 1981 年 5 月 20 日，国际羽联和世界羽联宣布联合，成立了新的国际羽毛球联合会，中国羽协成为正式会员。从此，“无冕之王”堂堂正正地走上了世界羽坛的殿堂。

中国羽坛群英

中国羽毛球队正式参加国际大赛之后，立即取得了突出的成绩，无愧于此前人们赠予的“无冕之王”的称号。

1982年，中国队第一次参加“汤姆斯”杯的角逐，夺得冠军；

1984年，中国队第一次参加“尤伯”杯角逐，以无可争辩的优势夺杯；

1983年，中国运动员第一次参加世界羽毛球锦标赛，李玲蔚获女单冠军，林瑛、吴迪西获女双冠军。1985年韩健获男单冠军，韩爱萍获女单冠军，韩爱萍、李玲蔚获女双冠军；

1983年，首届系列大奖赛，栾劲、李玲蔚包揽男女单打金牌。

中国的羽毛球运动，在60年代和80年代，经过了两个“全盛时期”，从“无冕之王”到“羽坛霸主”，涌现了不少贡献突出的世界级羽坛明星。

在60年代，主要是侯加昌、汤仙虎、吴俊盛、陈玉娘、梁小牧等。这一辈的运动员，包括他们的教练王文教、陈福寿等，大都是从印尼回来的归国华侨青年。他们热心报国，潜心钻研，刻苦训练，形成了中国独有的反攻为主，“快狠准活”的全新打法，为世界羽毛球运动的发展，做出了突出的贡献。

80年代，主要是韩健、栾劲、熊国宝、赵剑华、韩爱萍、李玲蔚等。这一批新秀，在王文教、侯加昌等老一辈运动员的精心培养下，迅速成长起来，取得了比他们的老师更辉煌的成就，取得过所有世界大赛上的所有项目的桂冠，多次囊括一次比赛的全部金牌，中国被国际羽坛人士称为“金牌富翁”。中国队明星荟萃，人人有绝招，全面发展了羽毛球运动的技术和战术，显示了强大的实力。

1989年以后，中国羽毛球运动，从高峰跌落下来，逐步步入低谷，但仍不失为世界一流强队。

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眼中，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十届外，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 多名选手角逐这五项冠军，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，她先后八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

澳大利亚网球公开赛是“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。它们是似雅恩为代表的“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月在希腊召开的第一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。

中国体操的崛起

竞技体操在我国是开展较晚的运动项目，在 1948 年旧中国的最后一届全运会上，只有单双杠两个体操项目。直到 1953 年，前苏联国家体操队来华表演，才把现代体操的全部项目传入我国。

我们体操起步虽晚，但是发展很快，仅仅 5 年的时间，新中国的体操运动就发展到了相当高的水平。据当时的统计，1958 年我国已有体操等级运动员 18 万名，其中包括 49 名运动健将。当年我国首次派队参加了第 14 届世界体操锦标赛，就取得男子第 11 名，女子第 7 名的好成绩，引起了国际体操界的注意。到 1962 年的第 15 届世界体操锦标赛上，中国男女体操队同时跃进前 6 名，男队获团体第 4，女队获团体第 6，男运动员于烈峰在鞍马上做出单环托马斯全旋的独创动作，获鞍马第 3 名，为中国夺得首枚世界锦标赛的奖牌。

这之后，中国体操从学习阶段走上了创新阶段，勇敢地攀登世界体操的高峰，一批世界级的优秀运动员脱颖而出。1972 年湖南的少年女子运动员突破了自由体操直体后空翻转体 720 度这一全新高难动作。1973 年，河北男队的刘万发，首次完成了单杠的“旋下”。1974 年，我国首次参加第 7 届亚运会，以集体的优势战胜老牌劲旅日本队，双获男女团体冠军，并在以后的第 8、9、10 届亚运会上继续称雄，刮起了一阵“中国体操旋风”。

1979 年，我国 15 岁的马燕红，在第 20 届世界体操锦标赛上夺得高低杠世界冠军。这是我国运动员在世界体操三大赛事上（世锦赛、世界杯、奥运会）获得的第一枚金牌，从此开始了中国体操的腾飞。1980 年，黄玉斌、李月久夺得第 5 届世界杯赛的吊环、双杠冠军；1981 年李月久、李小平夺得自由体操、鞍马冠军，1982 年，在第 6 届世界杯赛中，李宁一人独得全能、自由体操、鞍马、吊环、跳马、单杠 6 块金牌，创造了世界体操史上的奇迹，“体操王子”的美誉传遍全世界；1983 年，在第 22 届世界体操锦标赛上，中国男队团结奋战，以 0.1 分的优势战胜了前苏联队，荣登冠军宝座，实现了我国体操界多年的宿愿。

“体操王子”——李宁

男子体操比赛，六个单项加一个全能，一共7块金牌。李宁在1982年的第6届世界杯赛中，一人独得6枚金牌，这在世界体操史上是空前的。无怪当时的外国人说：“李宁的惊人成功是前所未有的。”“李宁揭开了世界体操史上的新篇章！”

尤其是男子全能冠军，更具有特殊的、划时代的意义。30年来，这块金牌一直为前苏联的运动员所垄断，从1952年到1982年国际上共举办了世界锦标赛、世界杯、奥运会这样的体操大赛21次，除4次被日本运动员夺走外，其余的17次，全为前苏联运动员包揽。是李宁，在这项代表着世界男子体操最高水平的金牌榜上，添上了一笔中国运动员的名字。

李宁是壮族人，生于1963年，是个身量不高、活泼好动、两眼有神的大头娃娃。8岁时，就被广西体操队教练梁文杰看中，收归门下，开始了他的体操生涯。一年多的正规训练，小李宁有了长足进步。1973年，全国少年体操分区赛在南昌举行，当广西男队出场时，引发出全场观众的一片笑声。原来，在齐刷刷的队伍尾巴上，甩搭甩搭地走着一个小家伙，他大模大样，旁若无人，瞪着一双水灵灵的大眼睛，向看台上东张西望。这个惹人喜爱的孩子，一出场比赛就招来阵阵掌声，跟头翻得干净利落，并且居然做出了当时连成年人也没有几个会做的高难动作——双杠前摆转体成倒立，赛完之后还总爱调皮地冲着观众伸一下舌头。李宁为广西队得了两块奖牌：自由体操冠军和双杠第3名。

1980年，李宁进入国家集训队，受教于世界知名的体操教练张健，进步飞快，并逐渐形成自己独特的风格。1981年在世界大学生运动会上，李宁崭露头角，一举夺得三枚金牌。特别是他的自由体操，一上场的空翻两周加转体360度，就赢得一个碰头彩，随着又是一连串的高难动作，他还别出心裁地把鞍马上的托马斯全旋搬到了自由体操的地毯上，最后以屈体空翻两周结束，动作新，跟头冲，高、轻、飘、稳占全了，赢得观众雷鸣般的掌声。

1981年第21届体操锦标赛上，李宁在熟悉场地时，右踝扭伤，脚脖子肿得像馒头，一动就钻心地疼。领导决定不让李宁上场。李宁急了，他来了个“李宁式的绝招”，在报名截止日的凌晨，他悄悄爬起，咬牙跑步，当着领导和教练的面，从凳子上往下跳，用受伤脚来了个单腿平衡！终于争得了领导同意，上场比赛。

1984年，李宁在第23届奥运会上，又一举夺得自由体操、鞍马、吊环三项冠军，五星红旗一次次在美国的加州大学体育馆冉冉升起。一位香港记者当场抱着李宁泪流满面地说：“谢谢你，谢谢你啊，你为我们中华民族争了光。”在场的美国观众对中国记者说：“今晚是李宁的天下。”美国体操名将威德马尔钦佩地说：“李宁是有史以来最伟大的体操选手。”

李宁现已离开体坛，在新的领域里进行着新的拼搏，并取得了不亚于他在体坛上的成就，他是第一个国际奥委会运动员委员会的中国委员，多次担任国际体操大赛的裁判员、裁判长和竞赛促裁委员会成员。“李宁服装”和健力宝饮料，风行全国。

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。

