

体育

知识讲座

朱绍彬 主编

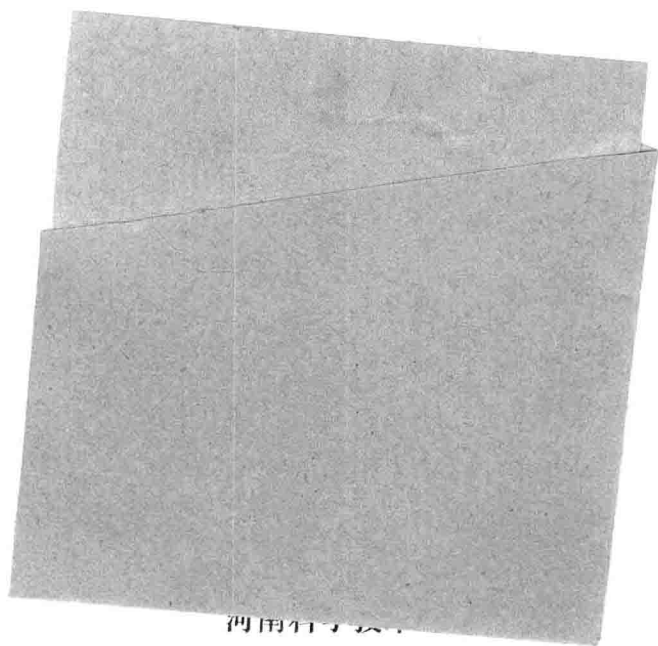


TI YU
ZHI SHI
JIANG ZUO

河南科学技术出版社

体育知识讲座

朱绍彬 主编



体育知识讲座

朱绍彬 主编

责任编辑 韩家显

河南科学技术出版社出版发行

郑州市第二商标印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.75印张 250千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：1—8000册

ISBN 7—5349—0927—9/G·226

定价：4.70 元

前 言

体育是万古长青的事业，也是教育的重要组成部分，为了推动体育运动的深入发展，全面贯彻体育教学大纲，解决广大体育教师风雨天上理论课的困难和满足广大读者对体育欣赏的需要，特编写了《体育知识讲座》一书。

本书取材广泛，内容丰富，立题新颖，融思想性、科学性、知识性、逻辑性和趣味性于一体。它不仅是一本较好的教学参考书，也是广大读者的欣赏佳品；不仅是体育工作者应手的工具，也是枕边案头陪读者度过美好时光的良师益友，为读者提供高尚的精神食粮。

本书共精编体育知识60讲，每讲都是一份完整的风雨课理论教案，分为探源篇、明星传、趣闻录和知识窗四个部分。在探源篇里，用丰富、珍贵而详实的资料，简练、生动而通俗的语言，娓娓道出了各大型运动会、各主要运动项目历经沧桑的悠远历史，使人心旷神怡。明星传向读者描述了运动员艰辛的里程、成功的道路、执著的追求和超人的奉献，使人从中受到熏陶和感染，得到鼓舞和启迪。趣闻录为读者展示了体育运动一幅幅慑人心魄、扣人心弦的历史画卷：绿茵场上的滴滴鲜血、和平旗下的战争宣言、奥运村里的嗖嗖枪声、笼罩赛场的政治风云……体育的魅力孕育了体育迷、体育疯、体育狂，他们为一球而生，为一球而死；体育的魅

力能使兵家血刃，又使激战停息；能使人悠然神往，又使人伤心落泪……知识窗为青少年提供了体育锻炼的基本知识、方法和手段，可从中获得学习与锻炼、生长与发育、青春与健美、预测与评价的科学道理；中老年人将会看到历来名家同衰老作斗争、永葆青春的秘诀和他们在成功的道路上顽强锻炼的轶闻趣事。

本书酝酿了10多个春秋，有些稿件已在历届毕业生实习中试用过多次，效果良好。同时也特约了一部分稿件，均署作者姓名，其余内容由主编执笔。

本书由河南大学闵佃教授审定。

在编写过程中，参阅、借鉴、引用了国内外大量的有关资料和成果，谨在此一并致谢。

由于受水平、时间和资料的限制，在编写过程中难免有错误之处，敬请读者斧正，编者深表谢意。

朱绍彬

1990年12月26日

目 录

探源篇

第1讲	古代奥运会的由来·····	(1)
第2讲	现代奥运会简介·····	(6)
第3讲	冬季奥运会漫谈·····	(14)
第4讲	历届亚运会简述·····	(20)
第5讲	足球的起源与发展·····	(28)
第6讲	篮球的产生与发展·····	(35)
第7讲	排球的起源与发展·····	(40)
第8讲	乒乓球的起源与发展·····	(46)
第9讲	体操的起源与发展·····	(52)
第10讲	田径运动发展史漫谈·····	(57)
第11讲	中国武术简史·····	(62)
第12讲	马拉松赛跑始末·····	(67)
第13讲	田径运动项目由来漫谈·····	(72)
第14讲	跳高史话·····	(78)
第15讲	凄凉悲壮三部曲·····	(84)

明星传

第16讲	一代球王——贝利·····	(90)
------	---------------	--------

第17讲	踢出的世界——记球王马拉多纳·····	(99)
第18讲	任意球专家——普拉蒂尼·····	(106)
第19讲	世界篮坛传奇人物——张伯伦·····	(113)
第20讲	世界篮坛上的奇人——贾巴尔·····	(120)
第21讲	中国女排铁榔头——郎平·····	(126)
第22讲	体操王子——李宁·····	(132)
第23讲	高低杠上的燕子——马燕红·····	(139)
第24讲	四冠金刚——欧文斯·····	(147)
第25讲	短跑之王——刘易斯·····	(154)
第26讲	短跑王中王——约翰逊·····	(160)
第27讲	跑道王子——摩西·····	(167)
第28讲	天下第一女飞人——格里菲斯·乔伊纳··	(173)
第29讲	田坛巨星的遗憾·····	(181)
第30讲	田坛上的“外星人”——布勃卡·····	(187)
第31讲	飞越21世纪的人——鲍博·比蒙·····	(194)
第32讲	跳水王子——洛加尼斯·····	(199)
第33讲	中原女杰——巫兰英·····	(206)
第34讲	新世纪拳王——泰森·····	(213)

趣闻录

第35讲	独家经营的比赛 一人参赛的冠军·····	(220)
第36讲	70年后金牌重归主 64岁老人获季军 ·····	(225)
第37讲	运动员翻墙入场 哨人不能得冠军·····	(230)
第38讲	中国初战奥运会 希特勒凶相毕露·····	(235)
第39讲	科恩再展雄风 夫妻比翼双飞·····	(240)

第40讲	赤脚大仙获殊荣	明星竟是幼儿残	·····	(245)
第41讲	日本开豪华之风	秘鲁创惨案之最	·····	(250)
第42讲	奥运村枪林弹雨	创高分电子失灵	·····	(255)
第43讲	八十一国共杯葛	政治风云滚滚来	·····	(260)
第44讲	民间初办奥运会	尤伯罗斯显奇才	·····	(265)
第45讲	运动场上的仿生学	·····	·····	(270)
第46讲	足球纵横谈	·····	·····	(276)
第47讲	篮坛趣闻	·····	·····	(284)

知识窗

第48讲	体育对增强体质的作用	·····	(291)
第49讲	人体潜力与体育运动	·····	(296)
第50讲	青春期与体育	·····	(301)
第51讲	儿童和青少年身高发育的评价和预测	·····	(305)
第52讲	浅谈体育与健美	·····	(312)
第53讲	体育·娱乐·旅游	·····	(316)
第54讲	$7 + 1 > 8$	·····	(322)
第55讲	四季锻炼身体的常识	·····	(327)
第56讲	生命在于运动	·····	(334)
第57讲	政治家与体育(之一)	·····	(341)
第58讲	政治家与体育(之二)	·····	(347)
第59讲	科学家与体育	·····	(354)
第60讲	体育知识竞赛	·····	(360)

探源篇

第 1 讲

古代奥运会的由来

一、任务：通过本次课的讲授，使学生基本上掌握一些有关古代奥运会起源的知识，激发学生热爱体育的情绪，培养他们的历史唯物主义和明辨是非、爱憎分明的感情。

二、重点：古代奥运会的起源。

三、难点：关于古代奥运会起源传说的可信度。

四、内容：奥运会的全称叫奥林匹克运动会。它是国际奥委会主办的世界性综合运动会。奥运会分为古代奥运会和现代奥运会。奥运会的历史即是体育运动发展史，也是人类社会发史史的缩影。

奥林匹克运动会的发源地是位于古希腊南部一个叫奥林匹亚的地方。关于古代奥运会的起源有着不少优美的神话故事和曲折离奇的民间传说。

宙斯是希腊民族最崇拜的神灵，所以应该把希腊人民关于宙斯的传说理解为希腊古文化的开始。在关于宙斯的传说中有这么一段：宙斯的父亲想把王位传给宙斯。为了考验一下儿子的本事，他与宙斯比武，经过几天激烈的较量，宙斯的父亲被打败了。宙斯从父亲手中接过了万神之首的王位。那天举行了体育比赛。

在许许多多传说中，流传最广的要算佩洛普斯娶亲的故事。佩洛普斯是宙斯的孙子。他的父亲因触犯了神灵，被打入地狱。后来佩洛普斯的故乡被侵略军占领了，他被迫离开了家园，来到希腊南部的一个半岛上定居。日子久了人们就把这个半岛叫佩洛普斯岛。随着时间的流逝，佩洛普斯长大成人，成了一个漂亮的小伙子。他潇洒英俊，喜爱骑射、驾车、跑步、狩猎和钓鱼。有一次，佩洛普斯狩猎归来，在林子的深处遇见一个妙龄少女，她叫基波达米亚。姑娘长得楚楚动人，非常漂亮。他们彬彬有礼地进行了交谈，彼此情投意合。这一次偶然相遇，使他们都产生了恋恋不舍和难以忘怀的感情。原来基波达米亚是统治另一个城邦的国王艾诺麦的公主，她聪明伶俐，端庄秀美，温文而雅。国王年老无子，只有这一个女儿，所以把她视为掌上明珠，非常钟爱。后来国王感到自己年岁大了，女儿又长大了，想要为女儿招个附马，继承王位，因此他亲自下诏。消息传开后举国上下，人们奔走相告，应诏求婚的人不断地来应试。年轻的小伙子谁不渴望成为国王的女婿呢？谁不想得到这位美丽的姑娘作妻子？可是就在这个时候，一件意想不到的事发生了。王室的神巫仇恨公主，便向国王发出警告说：如果国王让公主婚嫁，死神就会夺去国王的生命，并断言这是神的意志，不可更改。神巫的预言几乎把国王吓昏了过去，他不愿因为女儿的婚事而使自己过早地丧命。在他和女儿之间，他更爱自己。但是，让女儿到老死也不让结婚这是不符合道义的。也是无法对得起自己的独生女儿的。况且诏书已下，不能反悔，若收回成命，那是非常丢人的！矛盾和痛苦使国王坐立不安。但他终于想出了一个巧妙的、两全齐美的办法。即可使自己的女儿出嫁，又可为

自己的责任开脱。于是他重新宣布：因自己年老膝下无子，希望未来的女婿不仅能使女儿称心如意，还要是一个有雄才大略、勇猛无比的人，将来能替自己管理这个国家。因此国王规定了入选的条件是和自己比赛战车，谁赢了他谁就可以娶他的女儿作妻子、当附马。但是如果谁要是输了，他就用长矛刺死谁。他们赛战车是围绕着一个大广场（当时没有田径场）跑两圈。国王是一城之主，有高头大马、轻快的战车，谁能比得上他呢？跟他比战车，无非是以卵击石，自取灭亡。国王心里也很明白这一点，赛战车谁也赢不了他，他提出这个条件，表面上是要挑选一个文武双全的女婿，实际上不过是掩人耳目的花招。许多求婚者听到国王这个苛刻的条件后都带着失望、沮丧的心情扫兴地走开了。但是也有一些血气方刚的青年，为了获得一个美丽的姑娘和附马的高位，勇敢地接受了挑战，可是在同国王的比赛中，都先后惨死在国王锋利的矛枪之下，先后共死去13个年轻的小伙子。这个“13”很长时间被古希腊的皮沙人当作不吉利的数字，甚至一提到它就毛骨悚然，欧洲的一些国家至今还有忌讳“13”的习惯。

战车比赛仍在继续，第14个牺牲者该是谁呢？佩洛普斯为了得到公主，他想向国王提出参加比赛的要求。几天来发生的事情他都知道，但他不愿像怯懦的人一样离开，也不愿像13个青年那样鲁莽地去送死。他清醒地认识到：国王轻车骏马，要战胜他确实不是件轻而易举的事。但是他希望得到幸福，能娶上聪明美丽的基波达米亚，为了获得她，宁愿一死！于是他决定去冒险，他想首先必须设法找到几匹快马，再找一辆轻快的战车，然后用自己的聪明才智去与国王较

量。一切准备就绪后，他向国王正式提出了参赛要求。

和国王比赛战车这件事，对于佩洛普斯来说事关重大，甚至是生命悠关。所以在决赛前夕，佩洛普斯心情烦躁，惶惶不安，食不甘味，寝不成眠，因为他知道和国王比赛获胜的希望是十分渺小的。实际上是等于为了自己的情人白白送死！他来到河边，望着汹涌澎湃的河水痴呆呆地出神，突然他看到一个美丽少女的情影，举止和形貌很像公主，他一步步向那里走去，结果，一对昼想夜盼的情侣竟奇迹般地在这里相逢了。他们相互诉说着别后的思念，情绵绵、意缠缠……这一切都被国王的车夫看到了，这真是天赐的巧合，忠厚而善良的车夫为面前这对年轻人未卜的美好愿望而担心，他决定冒着生命危险来成全他们，以结束这种无情的比赛。

第二天比赛开始了，国王坐上自己华丽、轻快的战车，相比之下佩洛普斯的马匹是那样的矮小瘦弱，战车又是那样的简陋陈旧，两个对手无法相比，然而比赛毕竟开始了。第一圈国王的战车遥遥领先，第二圈国王很快就要追上了年轻人，国王拿起锋利的长矛正准备向年轻人刺去，说时迟，那时快，在这千钧一发之际，突然一声巨响，国王的战车翻倒了，车夫摔倒在地，国王也被撞昏过去。原来这是车夫为救佩洛普斯而施的计策。佩洛普斯驾着战车，高兴地到达终点，他激动万分，他胜利了！如堵的观众，特别是望而兴叹的小伙子们，无不佩洛普斯的胜利而欢呼！当然国王也没有被摔死，他很快地痊愈了。为了庆祝国王康复和佩洛普斯与基波达米亚的婚礼，及佩洛普斯继承王位，举行了盛大的体育比赛，就这样佩洛普斯成了古希腊奥运会传说中的创始人。以上都是神话和传说，如果我们撇开那些神话和民间故事，

那么奥运会只是当时的一种祭典活动。古希腊是由许多彼此相互独立的城池组成的。人们厌恶各城池之间连绵不断的战争，就用举行竞技会来满足人们对和平的渴望。竞技会最初的形式分为三类，其中就有体育竞技。由于体育竞技最受重视和喜爱，以后逐渐演变成以运动比赛为主的节日，这就使奥林匹克运动会期间举办各种文化娱乐活动和商业贸易的活动也沿袭至今。有文字记载的是在公元前776年在奥林匹亚举行的第一次盛大的奥林匹克运动会。开幕前各城池都宣布了“神圣休战”。这时希腊全国处于和平的气氛之中，正在交战的双方也都放下武器，准备参加奥运会。当时的比赛项目只有192.27米赛跑一项。第一个奥运会冠军获得者是科罗波斯，传说他是一个厨师。当时对第一名的奖励不是奖牌而是一颗“橄榄树”。在以后比赛中奖给获胜队员的是用橄榄枝编成的一顶橄榄冠。为什么要奖励橄榄冠呢？这是因为在古希腊由于粮食不足，橄榄成了人们饮食中的重要成分。奖励“橄榄冠”成了神圣的嘉奖，代表最高荣誉。大会的组织者规定：奥运会每四年举行一次，不论何种原因影响了盛会的召开，其届数照算。这就揭开了每四年举行一次的古奥运会的历史。古代奥运会的体育项目特别是跑步，得到人们很高的评价。在奥林匹亚的埃多斯山岩石上刻着：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！”在这里可以很清楚地看出，古希腊人最崇拜的是强壮的身体，健美的体型。到公元394年罗马一世狄奥多西皇帝发出命令，废除奥运会比赛。这样共经历了1170年，举行过293届的古代奥运会就被迫停止了。

（王清明）

第 2 讲

现代奥运会简介

一、任务：通过本次课讲授，使学生基本上掌握现代奥运会的产生以及各届奥运会的基本情况，增长学生的体育知识，以培养和加强学生对体育运动的兴趣和爱好。

二、重点：现代奥运会的基本知识。

三、难点：奥运会上的政治斗争。

四、内容：第一次古代奥运会于公元前776年在南希腊伊利斯境内的奥林匹亚举行，到公元394年，每四年举行一届，共历经1170年，举行过293届的古代奥运会，被侵入希腊的罗马皇帝狄奥多西下令取缔了，后来两次强烈地震将场地建筑破坏殆尽。以后千余年，人们渐渐把古奥运会遗忘了。直到1892年11月底，整整沉寂了16个世纪的奥运会被29岁的法国教育家顾拜旦在巴黎索邦神学院（现巴黎大学）发表演说时提出。1894年6月16日至23日，在此又召开了国际体育大会。1895年，组建了国际奥林匹克委员会，希腊体操联合会代表维凯拉斯被推为第一任主席，顾拜旦出任秘书长，设计了会徽、会旗，决定每四年举行一次，第一届现代奥运会在古代奥运会的发源地希腊举行。由于顾拜旦在恢复奥林匹克运动中有巨大功绩，被后人尊为“现代奥运会之父”。

（一）第1届奥运会

1896年4月5日，希腊国王乔治一世在雅典的赫罗狄斯体育场宣布：“第1届奥林匹克运动会开幕”。13个国家的311名运动员参加了9个单项的比赛。美国选手康纳利在当天比赛中就以13.71米的成绩夺得了三级跳远的金牌，成为现代奥运会的第一个冠军。在最后一项比赛——马拉松赛跑中，希腊21岁的乡村邮递员路易斯为希腊争得了唯一的一枚金牌，受到了希腊人的热烈欢迎。国王授予他“希腊民族英雄”的先荣称号。

（二）第2届奥运会

1900年，在法国的巴黎召开第2届奥运会，由于东道主只顾搞商业贸易，对运动会的组织工作漫不经心，使运动会延续了5个月之久。在田径比赛中，22块金牌被美国人拿去了17块，美国选手阿尔之·克伦茨莱因一人夺得60米、110米栏、200米栏和跳远（成绩7.18米）四枚金牌，成为奥运会第一个获得四枚金牌的运动员。

（三）第3届奥运会

这次奥运会于1904年在美国密苏里州的圣路易市举行。许多国家没有派选手参加，运动会成了美国人的天下，田径比赛中24项被美国人夺走22项冠军。参加马拉松比赛的31名选手中就有29名美国人，而且有一个名叫洛兹的选手，在途中搭上汽车偷跑一段路程，第一个到达终点，还绕场一周接受观众的欢呼，后真相败露，被罚以终生不得参加比赛。

（四）第4届奥运会

这次奥运会于1908年在英国伦敦开幕，22个国家和地区2300多名运动员参加了比赛。最引人注目的是女选手第一

次参加比赛，各国代表队第一次举着自己的国旗参加开幕式。在马拉松比赛中意大利选手皮埃特里在距终点还有5米时，第五次摔倒，被旁边的一位裁判员和记者搀着越过了终点线。于是美国队提出抗议，最后大会宣布第二个到达终点的美国选手海斯为冠军。

（五）第5届奥运会

1912年在斯德哥尔摩举行第5届奥运会。28个国家的2540名运动员参加了比赛。美国队和东道主瑞典队分别在田径比赛中夺得26枚和23枚金牌。美国印第安人索普夺得了五项和十项全能的金牌，被瑞典国王称为“运动员之王”。另一位芬兰长跑名将科列赫迈宁夺得了5000米、10000米和8000米越野跑的三枚金牌。

第一次世界大战的爆发，使预定1916年在柏林举行的第6届奥运会成为泡影。

（六）第7届奥运会

1920年在安特卫普举行了第7届奥运会。29个国家的2600多名运动员参加了比赛。这次运动会首次升起国际奥委会的五环会旗，增添了运动员的宣誓仪式，开幕式上放和平鸽。芬兰选手鲁米在这次运动会上表现突出，夺得10000米、8000米越野跑和8000米团体越野跑的三枚金牌和5000米的银牌。

（七）第8届奥运会

1924年7月5日，第8届奥运会在巴黎新建的科隆布运动场开幕。并在场地周围建立了奥运会史上第一个奥运村。44个国家和地区的3000多名运动员参加了比赛，芬兰选手鲁米是这次运动会的风云人物，在一天中连夺1500米、5000米和10000米三枚金牌，奥运会史上将这一天称作“鲁米之日”。

在本届奥运会开幕前一个月，运动会组委会在索邦神学院给顾拜旦授勋。第二年，这位年逾花甲的“现代奥运会之父”离开了国际奥委会的领导岗位。

（八）第9届奥运会

46个国家的3000多名运动员参加了1928年在阿姆斯特丹召开的第9届奥运会。从此以后，女子田径项目，继女子游泳、击剑之后被列为正式比赛项目；4000米跑道赛场被正式确定为标准场地。名将鲁米夺得1块金牌、2块银牌，他连续参加了3届奥运会，共得了9枚金牌、3枚银牌，成为奥运会田径史上获奖牌最多的运动员。

（九）第10届奥运会

1932年，第10届奥运会在美国洛杉矶举行。当时许多国家因财政困难，没派选手参加。曾创造了100米跑10秒7全国纪录的我国选手刘长春首次代表中国参加了奥运会。

美国选手迪德利克桑和波兰选手瓦拉谢维奇是本届运动会的两位巾帼英雄。迪德利克桑以11秒7的成绩在80米栏比赛中取胜，接着又在标枪比赛中以43.69米的成绩夺得金牌，被称为“半个世纪中最优秀的田径运动员。”瓦拉谢维奇以11秒9获100米跑第一。以后，她在各种国际比赛中先后13次破世界纪录，一生共获得5000多枚奖牌。

（十）第11届奥运会

这届运动会于1936年8月1日在柏林开幕。1933年希特勒上台后，国际进步舆论和世界有识之士在巴黎召开了“捍卫奥林匹克宗旨”大会，号召各国“抵制柏林奥运会，在西班牙巴塞罗那举行人民的奥运会。”但希特勒还是抓到了奥运会的承办权。尽管如此，各国运动员还是创造了不少好成