

1



运动家

运 动 家

(1)

本 社 编

少 年 儿 童 出 版 社

运 动 家

(1)

本 社 编

范一辛 装帧

少年儿童出版社出版

(上海延安西路 1538 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷十二厂排版 儿童印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 91,000

1983 年 10 月第 1 版 1983 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—39,000

统一书号: R 7024·165 定价: 0.33 元

出版说明

大凡出类拔萃的运动家，都有一段从小刻苦锻炼的经历：乒坛名将李富荣在小学二、三年级已挥拍上阵；打破男子跳高世界纪录的倪志钦十一、二岁飞越横杆；围棋国手陈祖德和蝉联全国十届象棋冠军的胡荣华六、七岁开始博弈；荣获第三十六届世乒赛七项冠军的乒乓健儿，首次登上世界杯冠军宝座的中国女排，在第十二届“汤姆斯杯”大赛中为国拼搏，战功赫赫的中国羽坛骁将……他们无不是从小锤炼，为冲出亚洲，攀登世界体育运动高峰打下了扎实的基础。同样的，世界球王贝利在儿童时代以足球为伴，十六岁进国家队驰骋世界杯赛场；罗马尼亚科马内奇六岁学习体操，十四岁登上奥运会体操皇后的宝座；加拿大“海峡女皇”尼古拉斯五岁进行游泳比赛，十六岁首次征服英吉利海峡……这些叱咤风云的体坛名手，也都由于从小刻苦锻炼，因而能在世界体育史写上绚丽的一笔，并为自己的祖国争得荣誉。

体育是现代文明的一个重要内容，是衡量民族康强、国家经济文化发展水平的一个标志。古往今来，许多国家在创建、复兴、改革、发展的各个时期，都把倡导体育运动，增强民众体质，摆在重要的位置上。

为了把我国建设成为高度物质文明和高度精神文明的社会主义国家，需要亿万有觉悟、有智慧、身心健康的劳动者。少

年儿童，是祖国的希望和未来，是实现党在新的历史时期提出总任务的强大的后备力量。目前，他们正处于长知识、长身体时期，从小进行体育锻炼，不仅能促使健康，增强体质，使身体获得正常发育，而且可以磨砺意志，陶冶性情，活泼情趣；还能够激发他们树立积极进取、奋发向上的精神，培养坚毅顽强，机智灵活，团结友爱，勇于献身的共产主义道德品质。我们编辑《运动家》的目的，就是想为少年们在这方面的成长出力。

通过《运动家》这个窗口，主要是向少年朋友阐述开展体育运动的意义，介绍国内外优秀运动员刻苦锻炼的事迹，普及运动项目的知识、技能、战术和先进训练方法，以及宣传一些与体育有关的卫生常识。此外，用一定的篇幅，向大家介绍各国体育运动的风貌，世界体坛的动向，体育史话和科技的发展以及比赛场上趣事珍闻，精选著名作家、艺术家、摄影家创作的优秀体育作品等。我们热忱欢迎读者提出宝贵意见和踊跃投稿。

BA/C22/14



矫若游龙——上海体操队吴佳妮在做“佳妮腾跃”。

(刘定传摄)



鏖战激烈——古典式摔跤的“过桥”。

(沈惠章摄)



翩若惊鸿

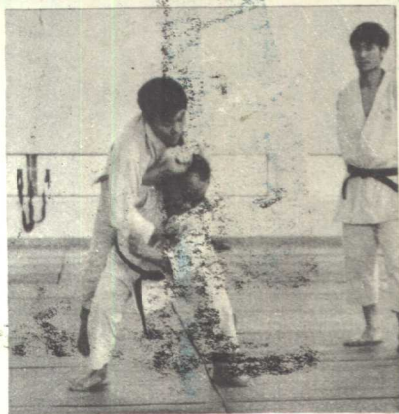
——广东女子技巧队
训练一瞥。

(杨天摄)

宝刀不老

——上海体育学院教
授周士彬指导学
生练习柔道。

(陈锋摄)



一决雌雄——击剑比赛。(洪南丽摄)

运动家



YUNDONGJIA

统一书号: R 7024·165

定 价: 0.33 元

目 录

特约稿	乒坛老将话当年.....	李富荣	1
	我们的家庭运动会.....	倪志钦	6
	启蒙老师.....	陈祖德	16
	给少年朋友的一封信.....	孙晋芳	20
名人锻炼	鲁迅和柔道.....	李翅鹏	22
	柔道拳击大师周士彬.....	松 叶 忠 保	25
	观女排夺魁 忆胞弟聂耳.....	聂叙伦	31
	健美创始人和雄狮搏斗.....	徐 松	35
武林雄杰	爱国魂名垂武林史.....	顾留馨	43
	假戏真做——拍摄《少林寺》的武林高手	王华伦	49
体育史话	奥运会的发源地——奥林匹亚.....	于克勤	56
	女子高低杠的由来.....	祖 诒	59
	跨栏跑的演变.....	肖 梨	61
	推铅球的来历.....	守 一	62
	旧中国历届运动会.....	王 军	62
	奥运会会旗及其由来.....	历 新	125

	生物钟与体育比赛.....	王义炯	64
~~~~~	少女腹臀操.....	晓 齐	68
运	中长跑比赛中的斗智.....	步润生	71
动	长跑运动员赛前的饮食.....	柳百敏	75
技	撑竿跳高世界十杰.....	兴 华	77
术	目前撑竿跳高的世界纪录.....	钱仲炎	78
~~~~~	中国式摔跤手法图解(上).....	曹志洪 周凤根 聂宜兴执笔	79
~~~~~	绿水碧波舞芭蕾——花样游泳.....	力 支	84
运	奥运会种种.....	陈 锋	87
动			
项	足球小知识.....	兴 华	89
目	剧烈运动后不宜吃过冷的食物.....	宋黎明	90
~~~~~	排球场上的黄牌、红牌.....	舜 华	91
	为什么篮球队没有 1、2、3 号队员.....	明 吉	92
体	最公正的裁判.....	郁 闻	93
	800 米自由泳纪录夺关记.....	邹顺和	94
育	在历届奥运会上, 哪位田径运动员得的		
	奖牌最多?.....		95
知	谁是历来最佳十项运动员?.....		96
	怎样读象棋谱.....	介 生	96
识	世界杯足球赛与世界杯.....	施忠保	97
~~~~~	历届世界杯足球赛之最.....	宁	100
	世界足球之最.....	江兴华 熊小克	102
	第一个发行体育邮票的国家.....	柳 絮	83

	运动场上的奇闻·····	潘志诚	109
~~~~~	撑竿跳高趣闻·····		112
赛	徒步一千公里，参加马拉松比赛·····		113
场	一个人参加的决赛·····		113
哈	穿裙子的足球裁判·····		114
哈	青蛙奥林匹克运动会·····	顺 和	115
哈	饮酒比赛的灾难·····	和	116
镜	跑错了方向的比德里·····	黄 星	63
~~~~~	作弊“冠军”·····	周 林	108
	电子记分牌的“小玩笑”·····	体 科	116
~~~~~	斗豹·····	西 力	42
环	日本的登山节·····	木 公	117
球	波兰的观众冠军赛·····	刘 饶	118
大	横渡英吉利海峡的人们·····	小 雷	120
看			
台			
~~~~~			
体	深谷猛兽		
育	·····(美国)杰克·伦敦原著	张继良缩写	126
文			
艺			
~~~~~			

乒坛老将话当年

李富荣



我的性格爱动、好胜、不服输，只要遇到有胜负的事，干起来就认真来劲。体育很有竞争性，所以我从小就和体育结下了不解之缘。

我家住在上海新闻路，隔壁弄堂有个三高小学（现改名为新闻路第三小学），我就在那儿读书。当时学校的条件不错，有个挺大的操场，有各种体育器械，这对我很有吸引力。放学后或空余时间，我总闲不住，拉拉单杠，撑撑双杠，爬爬竹竿。有时学校高年级同学和外校比篮球，我也很爱看，并且还当啦啦队，总希望自己的学校能胜。记得有一次看篮球比赛，被一个队员撞了一跤，膝盖上破了一个大口子，流着血，非常痛，回家也不敢和妈妈讲。至今还有伤疤呢！

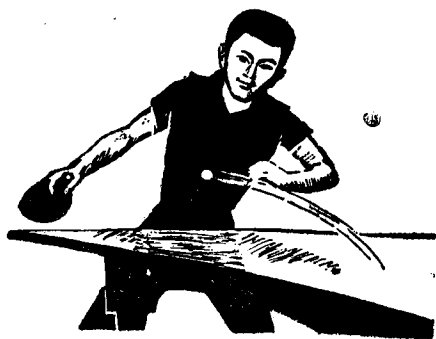
学校里有三、四副乒乓球台。有位老师叫黄志钧，乒乓球打得挺好，在他带动下，学校打乒乓球的同学越来越多。

我是从三年级开始接触乒乓球的，起初只是一般玩玩，以后兴趣越来越大，连单、双杠也玩得少了，就是喜欢打乒乓球。人多时排队打擂台，赢了就高兴，得意洋洋地计算着赢了几个人，摆了多少分钟大王；输了则不愿意下台。打得入迷以后，不但在学校里打，而且在弄堂、工厂（我家隔壁是一片小印刷厂）也打，没有球台搭几块木板打，甚至在地上用粉笔划个场地，中间放几块砖也能打。那时候，我对国家队一些著名的乒

乓球运动员很羡慕，我在课本上还记着王传耀、傅其芳、姜永宁等人的名字。

我家里经济不富裕，买不起球板，所以打球时只能到处借人家的。为了买球就把家里给的点心钱省下来。在刚买了一个新球的时候，看到人家使劲猛抽，心里就有点痛，但又不好意思说。球打破了就用香蕉水粘，粘不住又贴上橡皮膏。球踏瘪了就用开水泡起来再打。我妈妈是反对我打球的。她总觉得，打球不但费衣、费鞋，还费粮食。她说打球吃饭多。因此她经常把我借来的球板藏起来。我呢，不管她，照样打我的球。不过为了“安全”起见，还是转入“地下”为好。打完球回家我就把球板放在背后的衣服里，偷偷地找个地方把球板藏起来。有时怕妈妈偶然发现球板，藏的地方还得经常换一换，真有意思啊！当然，我妈妈现在是很高兴的，再也不会反对我打球了。那段时间真可以讲球打得入迷。一天没摸球板就觉得不舒服。为什么那么入迷？有什么目的，说实话，我也说不上来。反正觉得有意思、有兴趣。

小学毕业后，我考上了中学。自己觉得人也大了，再向人家借球板打球感到不好意思，也不方便。这时，海绵板作为新式武器又风行一时，当时我想不管怎么样，总得自己有一块“自备”的海绵板才好啊。可是钱呢？向家里



要，不好意思开口；即使开了口，妈妈也不会给。实现这“愿望”的唯一希望只能寄托在我哥哥身上。我哥哥是玻璃厂工人，我上中学后，他每月给我一点零花钱。我就攒起来。最后我花了壹元伍角，买了一块我盼望已久的海绵自备板。当时，我那个高兴劲甭提了。其实，用现在的眼光来看，那块球板是很整脚的。海绵很厚，不但又松又软，而且粗糙得很，真象银行里用来沾水点钱的海绵一样。可是，在当时球板一拿到手，我就想：这下可要好好保护呀，一，不能轻易借给别人；二，不能让妈妈知道。正好那天妈妈不在家，我就找了一块旧布，粗手粗脚地缝了一只板套，尽管缝得不圆、不平、不象样子，但自己的作品还是挺满意的。

我家离我读书的共和中学约有三站路。我每天上学、放学都是步行的。为了充分利用中午的时间打球，我就每天把饭带到学校吃，这样吃完午饭就打球。有时边吃边打，没轮到自己时，拿着饭盒吃饭；等轮到自己时，放下饭盒就上阵。就这样，别人还认为我真有两下子哩。学校组织校队和其他学校比赛时，有我；隔壁印刷厂工人和其他工厂比赛时，他们也来拉我。

记得一九五七年的某一天，工厂和某单位约了一场球，在赛前两天我听说有位著名的女国手也要来观战（后来才知道她就是张逸德同志，她曾获全国女单第三名，参加过廿三届世界比赛）。那天她果然来了。比赛结束后，大家起哄要我和她打打，她倒很大方，很快上了场，我呢？心里虽然很想跟她试试，但又有点不好意思。后来还是一位工人把我推了上去。打就打，和名手打，输了也不丢人，我就豁出去了。不料我竟以接近的比分赢了一局。下来她夸了我几句。我呢，尽

管这是非正式的比赛，但毕竟第一次赢了国手，心里当然美滋滋的。

一九五七年，体育宫青少年业余体校乒乓班招生，学校体育老师给我报了名。光报名还不算，还得考试，也就是打打比赛，让教练看看。那天可真紧张啦，就象到了生死关头一样，生怕自己考不上。比赛结果庆幸得很，有胜有负，我竟被录取了。从此以后，训练条件比原来好多了，那里有很多球台，都是两人对打，再也不用排队了。每人还发了质量较好的海绵板；打球还有教练指导。我每天除了上学和做点家务事之外，就是去体校训练。不管是刮风下雨，还是明天测验、考试，我和我的好朋友陆名通去得最早，走得最晚。我们训练时经常赤膊上阵，练下来，汗流浹背，夏天简直象落汤鸡。有时两人打比赛，本来说好只打二局，但常常变成“持久战”。因为只要我输给他，他就别想脱身，非等到我赢了才肯罢休。

由于在体校训练从不间断，而且非常刻苦认真，在训练班里我逐渐赶上了原来水平比我高的同学。不久，上海市举行少年比赛，我获得了冠军。那年暑假，我和市工人队的一些老运动员上北京比赛，那是我第一次出门，可高兴了。谁知就是这次比赛，使我第一次见了世面。我原以为这场比赛，我总可以露两手给大家看看，可谁知道比赛的几场我都输了。这对我的教育太深刻了。我发现了自己水平不高，经验不足。北京回来以后，练球我更卖力了。

一九五八年初，我被吸收进上海市队，能经常和老一辈的优秀运动员徐寅生、杨瑞华等一起训练，在他们的帮助下，我又有了新的进步，不久调到中国青年队，就在一九五九年年底我随中国乒乓球队到欧洲访问，可欧洲选手开始却有点瞧不

起我们。在匈牙利、英国，当我们一下飞机，他们就在我们的代表队中，到处找容国团、王传耀等著名选手，结果他们失望了，容、王都没有去，飞机上下来的却是十七、八岁的青年人。他们很奇怪，这些毛孩子怎么能代表中国的乒乓水平？但在比赛中却出他们的意料，就是这群毛孩子，战胜了他们的一些著名选手和冠军。从此，他们改变了对我们的看法，不少外国报纸把我比作“好斗的小公鸡”。印象特别深的是在匈牙利，我和南斯拉夫老将哈芝戈索那场球，他是防守型削球，旋转很强，而且能反攻，一上去我就很被动，以 0:2 落后，但我没泄气，教练讲完战术后又继续打。当时我想：反正已经落后了，干脆拚了，如果攻不掉你，磨也要把你磨下来。我硬是一分分打，一局局追，真是什么技术都用上了，在打的过程中，观众直替我鼓掌加油，我越打越来劲，最后以 3:2 反败为胜。哈芝戈索主动跑过来拍拍我的肩，搂着我，非常友好。

我们在英国比赛，一些旅居在英国的华侨都来看，他们有的是从很远的地方赶来的。当我们在比赛中取得胜利时，他们都激动得流泪。一位老华侨对我们讲：“你们给国家增光了！给中国人增光了！”华侨们送给我们一面锦旗，上面绣着“威震海外”四个字。通过这次访欧，不仅使我得到锻炼，提高了技术，更主要的是在思想上有两大收获，一是通过比赛打出了信心，觉得外国人并不可怕。二是打球并不是为了自己的名利，我们在球场上的表现，关系到祖国的荣誉。

打球也是革命工作的一部分。特别是在以后历届世界比赛前后，都收到千万封来信。当我们取得胜利时，人民表扬我们；当我们遇到挫折失利时，人民也鼓励我们，有时也批评我们。乒乓球虽小但影响很大；乒乓球虽小但份量挺重。它和人

民的心连在一起，和革命事业连在一起。这是我所以能继续进步和不断取得成绩的主要的思想基础。

一九六一年开始，我参加了廿六、廿七、廿八届世乒赛，十年内乱以后又参加了卅一、卅二届世乒赛。

长江后浪推前浪，自然规律不可抗拒。从一九七三年起我结束了运动员生涯，当了教练员。我决心把自己的经验和教训传授给年青一代运动员，使他们茁壮成长，早日接班，为保持我国乒乓球在世界领先地位努力奋斗。

我作为党和人民培养教育下成长起来的新中国运动员，为乒乓球运动做了自己应该做的工作，但党和人民却给了我很高的荣誉。荣誉越高，压力越大。今后我继续要为祖国的乒乓球事业努力工作，再立新功。

徐铨德插图

(注：题目为编者所加。)



我们的家庭运动会

倪志钦

编辑同志：您好！

几个月前，我在西亚南端的北也门，收到了您要我写一封教子跳高的信。当时我欲写又止，我想：孩子才十一岁。他虽然在去年（1981年。编者注）北京市中小学生运动会上（小学组跳高比赛中）跳过1.48米，获得冠军，（有的同志还专门查阅资料告诉我，世界上同年龄跳过这个高度的儿童，还是不多的。）但将来是否能成材？实在很难预料。再说他刚跳出一点