

体育五千年○体育五千年○体育五千年○体育

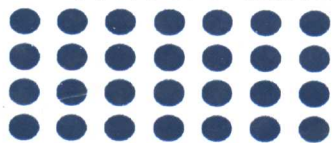
TIYU
WUQIANNIAN

体育五千年

刘清黎 等 主编



吉林人民出版社



体育五千年

刘清黎 科 文 裴海泓



吉林人民出版社

编者著名单

策 划：于秀魁

主 编：刘清黎 科 文 裴海泓

副主编：梁永桥 徐东岩 贾海鸥 刘 颖

古代部分

分册主编：王桂先 梁永桥

徐东岩 尹 全 韩 雪 应瑞春 李 成

中世纪部分

分册主编：刘 伟 黄小华

王 军 于洪江 于海阳 甘 冬 张 丽

刘静宜 田慧夫

近代部分

分册主编：王晓莹 贾海鸥

李平靖 姚静辉 兰天威 史 方

现代部分

分册主编：冯淑娟 刘守义

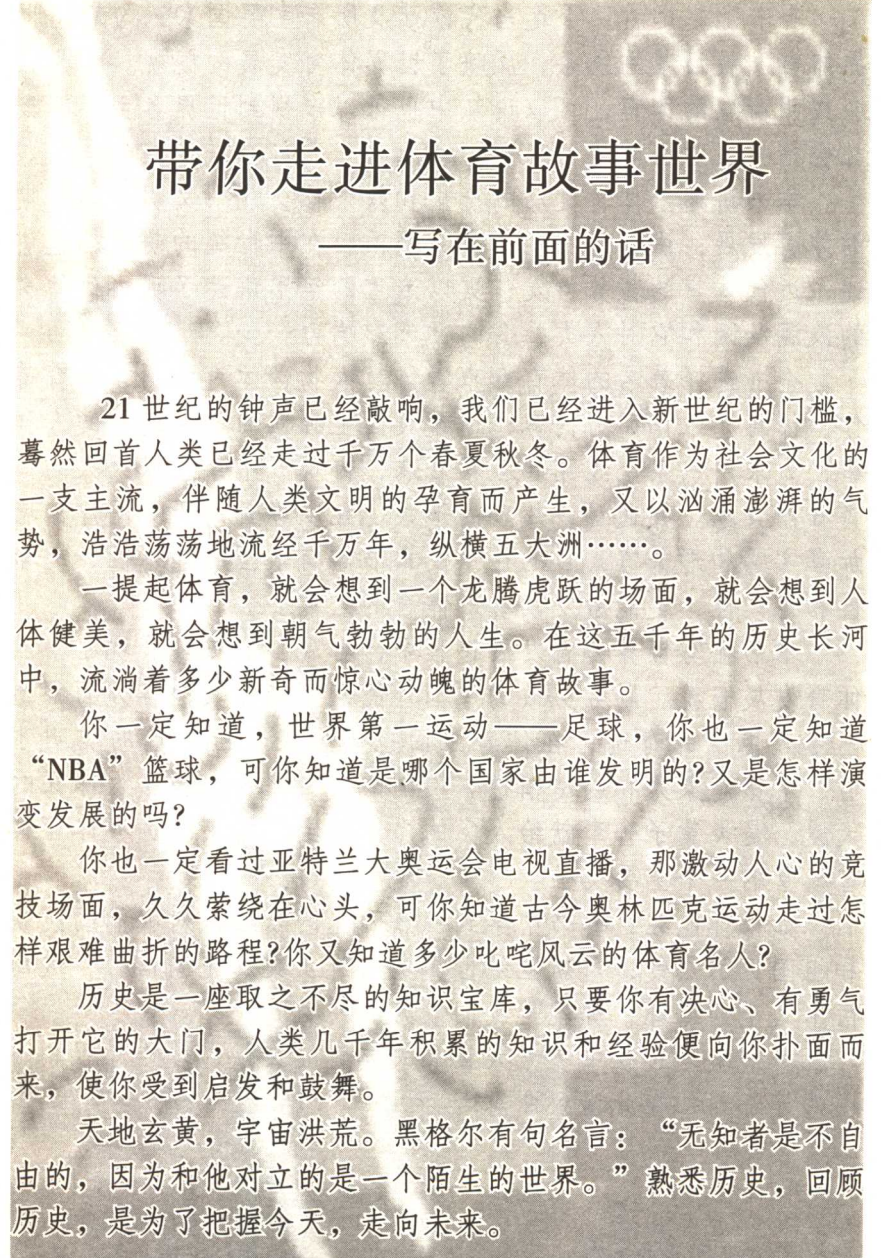
王立辉 孙常义 高东升 李 玉

当代部分

分册主编：李英春 刘 颖

王 晖 于立辉 李 静 马晓刚 范东旭 陈玉章

方立明 张长明 杨海明



带你走进体育故事世界

——写在前面的话

21 世纪的钟声已经敲响，我们已经进入新世纪的门槛，蓦然回首人类已经走过千万个春夏秋冬。体育作为社会文化的一支主流，伴随人类文明的孕育而产生，又以汹涌澎湃的气势，浩浩荡荡地流经千万年，纵横五大洲……。

一提起体育，就会想到一个龙腾虎跃的场面，就会想到人体健美，就会想到朝气蓬勃的人生。在这五千年的历史长河中，流淌着多少新奇而惊心动魄的体育故事。

你一定知道，世界第一运动——足球，你也一定知道“NBA”篮球，可你知道是哪个国家由谁发明的？又是怎样演变发展的吗？

你也一定看过亚特兰大奥运会电视直播，那激动人心的竞技场，久久萦绕在心头，可你知道古今奥林匹克运动走过怎样艰难曲折的路程？你又知道多少叱咤风云的体育名人？

历史是一座取之不尽的知识宝库，只要你有决心、有勇气打开它的大门，人类几千年积累的知识和经验便向你扑面而来，使你受到启发和鼓舞。

天地玄黄，宇宙洪荒。黑格尔有句名言：“无知者是不自由的，因为和他对立的是一个陌生的世界。”熟悉历史，回顾历史，是为了把握今天，走向未来。

全书上起远古，下迄当代，涉及所有主要国家，勾勒出世界体育发展沿革的线条，反映了世界体育发展的概貌。作为社会文明窗口的体育，可以说从中也可以窥视到世界各主要时期社会精神文明面貌的一斑。

本书讲述了体育运动的产生和奴隶社会几个文明古国早期的体育发展；讲述了一些体育竞赛项目在中世纪的萌芽；也讲述了近代体育的蓄势待发；更以浓重的笔墨讲述了现当代体育的波澜壮阔和它对人类社会的巨大影响力……。

全书选择著名的体育赛事、体育人物、体育发明、体育著作、体育艺术作品为内容，通过表面上独立而前后连贯的人和事，力求用一条金线穿起颗颗珍珠，再现五千年风风火火的体育壮丽景象。并通过讲故事的形式，配以珍贵的历史图片，增加真实感和形象感，目的在于使本书具有很强的知识性、趣味性和可读性，定能激发读者对体育的兴趣。

本书在写世界体育发展过程中，客观、历史地展现了中国体育发展概貌。勤劳勇敢的中国人民，不仅在其他各方面创造出令人惊叹的奇迹，在体育方面也同样表现出自己的聪明才智、丰富想象力和创造精神。中国体育文化是一座令人惊叹的大厦，是炎黄子孙奉献给人类的无价瑰宝，是支撑世界体育辉煌殿堂的一个重要支柱。

如果你能在这套书中学到一点闪光的东西，对我们的民族和祖国更加热爱，对新世纪世界文明进步更加充满信心，进而悟出人生的道理，那就是我们最大的愿望。

本书编写过程中参考大量有关体育的文献、著作、报刊、图片等资料，在此谨致谢意！

目 录

CONTENTS



带你走进体育故事世界——写在前面的话 / 1

地球——最大的体育史书 / 1

岩画中的体育 / 5

神秘的童年 / 9

体育的发端与“圣火” / 13

相与连臂踏歌行 / 17

养生王冠上的明珠 / 23

腓基尼人首创划船渡海 / 27

东方养生瑰宝——瑜珈 / 31

尼罗河的礼物 / 36

蹴鞠——世界最早的足球 / 39

最古老的运动：射箭 / 44

三千年前的“教子丹朱” / 48

古老的运动处方 / 53

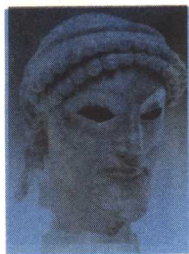
《吕氏春秋》与养生之道 / 56

《摩呵婆多罗》 / 59

“宁静寡欲”的老子养生 / 63

运动元老——剑术 / 67

埃及法老体育 / 71



古代神箭手/75
功绩显赫的古代潜泳/78
世界最早的空中园林/82
“先走马”/86
大力无穷的豪杰/90
《诗经》与体育/95
从蚩尤戏到摔跤/99
造父学御与“王者竞技”/103
景公学射/107
木乃伊与体育文化/110
从“缚骨而行”到滑冰竞技/114
跑向太阳/120
驾龙舟兮乘风雷/123
“戎右”荐贤/128
投石·击壤·投壶/134
拳击运动今与昔/137
武术的起源/142
“短命的拔河”命不短/146
东方之珠：技巧运动/149
翘关·杠鼎·举石/154
孔子的健身之道/158
太阳从奥林匹亚升起/165
古代奥运会的起源/171
古代奥林匹克竞技会/176
刻在峭壁上的体育格言/182
赤身：最天然的服装/189
1300次获胜的大力士/195
健美者何罪之有/199

勇敢和自信的化身/203
《掷铁饼者》/207
赫拉竞技场/211
练长跑娶新娘/215
竞技和艺术的姻缘/218
马拉松/222
养生开山鼻祖/226
奇特的葬礼宴乐竞技/229
古大学问家与体育/233
大力士传奇/237
雅典体育教育/240
尚武的斯巴达/245
追求健美:永恒的流行/251
古罗马的军事体育/256
悲惨的角斗奴/260
刀斧丛下的竞技/265
赛车场风暴/269
四色棋——国际象棋祖先/272
从角斗奴到传世英雄/279
“波兹坎什”与华夏马术/286
古今马球的演变/290
骑木而行/294
“半仙之戏”:荡秋千/298
世界第一部养生学/301
百丈游丝放纸鸢/304
世界医疗体操鼻祖——华佗/310
古代体育建筑/314
少年王子降烈马/319





- 西方不亮东方亮/325
教会中的“灰姑娘”/329
来自东方的花朵——“美人踢球”/333
东瀛相扑/337
闻鸡起舞/341
唐人健美/346
月阁灯下打马球/350
孙思邈健身养生法/355
帝王狩猎/361
球场巧除昏君/366
摔跤择嫁/369
云想衣裳花想容/374
养生有术文思涌/380
骑士和骑士道/383
武则天的养生之道/387
娇娥马球/392
她从宫中姗姗走来/396
赛象、赛牛和赛骆驼/400
弄潮儿/405
捶丸——中国的高尔夫球/410
旅行家马可·波罗/415
别具特色的印第安人体育/418
保龄球风风火火闯五洲/422
西班牙骑术学校/426
韩愈和“重智轻体”观/430
古装足球赛五百年/433
围棋赛的沿革/437
非洲人赛跑春秋/441

中国象棋及传播/446
诗人养生家陆游/454
备受青睐的“女孩球”/457
柔术与剑道/460
戚继光与“拳经”/464
日本武士道/467
活马·木马·鞍马/470
高尔夫球的兴起/474
斗牛/479
起源中世纪的帆船赛/486
沧州武林/490
花木兰与贞德/494
体育的新曙光/499
宗教改革与近代体育/503
挣脱神学的枷锁/506
大卫是怎样雕成的?/509
绅士体育与户外运动/513
拉格比足球/518
谁发明自行车的运动?/522
德国体操风靡世界/527
鹰派体操/531
彼得大帝寻师问道/535
有趣的“上帝之运动”/538
巴德明顿——羽毛球/545
槌球：田园诗般的运动/548
从“跳羊圈”到“跨栏跑”/551
注重体育的杰出元帅/554
康德就是“标准钟”/557





土著人的板球/561
跛脚拜伦渡沧海/565
体操器械的“家世”/569
旅行探险家徐霞客/574
跨越·俯卧·背越/579
旧教育的叛逆者：颜元/584
第一位黑人冠军/587
谁是健美创始人？/592
国际象棋“棋王”知多少/597
牧童骑术和骑术学校/607
桥牌的来历/611
女性健美开山鼻祖/614
从“小网子”到“空中飞球”/617
由“分手起跑”到“子弹式”/621
长跑探险怪杰/625
华尔兹和探戈的遭遇/628
乒乓二百年/632
跳沟·爬竿·撑竿跳高/637
石块·秤砣·炮弹·铅球/641
体坛“巨人”篮球诞生/645
伟大的诗人——出色的运动员/650
冰球王国——加拿大/655
天高任鸟飞/659
奥运会的复兴/663
现代奥运史的发端/668
业余体育精神的榜样/673
1900 巴黎奥运会/677
路易斯——美国人天下/681

众神嫁女/686
千古绝唱《体育颂》/690
“奥运圣火”传奇/694
伦敦奥运两大奇观/699
五届奥运的历史性突破/704
带着战争创伤的奥运会/709
“白色奥运会”始末/714
“奥运之都”的由来/717
惊人的“马拉松式”比赛/721
美的旋律——艺术体操/724
日本首创“相扑外交”/728
德国野游热百年/732
“夫完全人格首在体育”/736
歌王运动健将/740
永恒的艺术：体育舞蹈/745
“东亚病夫”之辱/749
龙登云为国扬威/752
美国最早的职业拳手/756
鉴湖女侠/761
“陆地火箭”/765
美国槌球/770
霍元甲名垂武林史/773
棒球，风靡日、美/777
体操歌/781
赛车运动兴起/785
文豪与体操家/791
水上运动强国——澳大利亚/796
手鞠·抛球与手球/801





自豪吧，女性/803
培养勇敢者的运动——皮划艇/808
奖杯的故事/812
兴味盎然的“飞去来器”/817
印度曲棍球八次夺冠/820
自行车竞赛今与昔/823
马克思体育观的诞生/829
毛泽东与《体育之研究》/834
巴甫洛夫与体育科学/839
格玫汇编/845
青春常驻的探索/849
体育科技之战/854
世纪最佳冠军/860
拳坛上的世纪大战/865
绿水碧波舞芭蕾/871
微型高尔夫球/875
美国第一块金牌/879
白璧微瑕的一次盛会/883
英、日皇家体育生活/888
叱咤网坛的男爵/894
东方球王李惠堂/899
环游世界的潘德明/904
冰场上的“白天鹅”——索佳/912
亚洲人崭露头角/917
女子 800 米跑的故事/921
规范化的奥运会/925
是是非非阴阳背叛/931
第十一届奥运会/937

世纪最佳巨星——欧文斯/942
 只因她是犹太人/946
 奥运跑道上中国第一人/949
 奥运会史上最年轻的冠军/956
 体现奥运精神的榜样/959
 伦敦重层奥运风采/963
 奥运吉祥物的故事/968
 奥林匹克色彩的交响/973
 首次足球世界大战/982
 女神杯/986
 拳星蒋浩泉/991
 打擂比武逞英豪/995
 从“BAA”到“NBA”/1001
 运动会咏叹调/1006
 英雄加冠军的风采/1011
 横渡海峡英雄谱/1015
 世纪拳王阿里/1021
 相信足球/1025
 旧中国吃“鸭蛋”受辱/1029
 热爱体育的张学良将军/1037
 杰出的奥运指挥家——萨马兰奇/1041
 金牌背后的科技大战/1047
 突破女性“禁区”/1051
 竞技场上的贵族/1055
 魔高一尺道高一丈/1063
 创建“NOA”的历程/1071
 古巴的体育竞技/1076
 奥运史上的里程碑/1082





- 夫妻双夺魁/1085
墨尔本奥运会/1089
具有古典美感的大竞技/1094
青春常驻的“铁饼之神”/1097
亚洲首演奥运会/1100
成绩爆炸的高原大赛/1105
欢快而血腥的盛会/1110
世界头号大力士/1115
震惊世界的慕尼黑血案/1120
马赛的安宁/1125
30 亿人的亚运会/1128
“比基尼”变奏曲/1134
横杆上的“巴拉斯时代”/1140
东方武星李小龙/1143
“魔鬼”大松博文/1148
世界超级探险“怪杰”/1152
第一位奥林匹克先生/1158
邮票上的明星：贝利/1162
杰出的运动家杨传广/1167
光彩照人的“足球绅士”/1173
制造明星的人/1179
中国台湾女杰纪政/1184
永远铭记的首次胜利/1189
创世界纪录的第一人陈镜开/1192
征服了世界八座高峰的“女神”/1196
体操赛场上的“发明家”/1200
三摆庆功宴/1203
乒乓球技术的演变/1207

“小贝利”马加洛纳/1214
闻名于世的古巴女排总教练/1224
培养世界冠军的教练/1227
中国乒乓球缘何长盛不衰/1236
日本柔道走向世界/1242
F—1 赛车风行全球/1249
全球健身热/1255
健身跑创始人阿肯/1262
跑步，生命之泉/1267
长寿国/1273
向自我挑战的“铁人运动”/1277
老当益壮著称世界/1280
美国兴起“求生长跑”/1286
鸦片世界大战/1290
人体美的标准演变/1296
“出师未捷身先亡”/1300
残疾人体育/1305
别具一格的海员运动会/1311
大众体育强国——瑞典/1316
特殊奥运会/1321
方兴未艾的老年体育/1327
我的生命——高尔夫球/1332
选美/1336
赤脚走路风靡全球/1341
总统们——运动家？/1345
太极宗师/1354
“胜利之神”健美巨星/1360
为何这里是妈妈们天下/1364





人类文明象征——体育馆/1370
冰坛明星的摇篮/1377
三个里程碑和三大流派/1380
与死神对弈/1385
“黑星”灿烂的缘由/1391
归去来兮：南非/1398
健美运动：52年风雨路/1403
勇于开拓的教头徐益民/1407
蒙特利尔的梦/1411
73次参赛不败的摩西/1416
科马内奇的格言/1420
五次大抵制/1424
中国象棋“站起来”了/1426
方兴未艾的探险运动/1429
足球天地——巴西/1435
排球象征人生/1440
侯树英的奇功/1448
从“轻音乐”到“轻体育”/1452
短网球与小篮球/1456
车轮滚滚越大漠/1461
人的运动能力究竟有多大/1466
“三国演义”谁主沉浮/1473
美哉，女子足球！/1479
“NBA”的奥妙/1484
高科技——白色奥运的生命/1489
非洲女王只身万里行/1492
第一个漂流长江的人/1497
杰出而野蛮的世界拳王/1505