家庭实用百科全书

运动无极限

王茁芝

延边人民出版社

陈玉春 原惠 刘源 王园 · 远员

需要全本请访问 www.ertongbo

家庭实用百科全书

运动无极限

王茁芝

延边人民出版社

目摇录

体摇育

奥林匹克纵横谈

奥林匹克运动之父——顾拜旦 ……（猿
奥林匹克旗帜和奥林匹克环 ……（远
奥林匹克运动会会歌 ……（苑
奥林匹克运动会奖章、勋章和奥林匹克杯 ……（愿
中国与国际奥林匹克运动 ……（怨

赛场内外科学

体育与科学 ……（员猿
运动中的男女差异 ……（员缘
运动员与智商 ……（员苑
运动成绩的‘极限’……（员怨
兴奋剂检测方法简介 ……（圆员
漫谈‘运动寿命’……（圆猿
竞技状态的奥秘 ……（圆远
运动成绩与时差 ……（圆苑
体育比赛中的战术运用 ……（猿员
赛前的心理训练 ……（猿圆
体型与运动 ……（猿缘
裁判的学问 ……（猿远
裁判失误的心理因素 ……（猿怨

体育与商业

奥运会的商业门路 ……（源
金牌的价值 ……（源
金钱高于荣誉 ……（源
体育的职业化 ……（源
明星与广告 ……（源
球星的价格 ……（源

体育运动与大众

体育的概念 ……（源
运动与艺术 ……（缘
赛车中的时间规则 ……（缘
挑战极限的运动 ……（缘
身体素质的锻练 ……（缘
运动损伤 ……（缘
浅谈球迷心理 ……（远

足球

怎样欣赏足球比赛 ……（远
摇做好观赛准备 ……（远
摇从不同角度去欣赏比赛 ……（远
摇做出自己的评价 ……（远
摇做文明观众 ……（苑
足坛运动发达国家 ……（苑
摇现代足球运动的鼻祖——英国 ……（苑
摇风靡世界的‘桑巴舞’——巴西 ……（苑
摇足球运动的‘联合国’——意大利 ……（苑
摇无坚不摧的‘军团’——德国 ……（苑

足坛重大赛事 ……（苑苑
摇世界足坛重大赛事 ……（苑苑
摇我国的主要足球比赛 ……（苑愿
篮球
晕月粤篮球联赛 ……（愿员
“梦”之队 ……（愿圆
排球
排球简介 ……（愿源
羽毛球
羽毛球概述 ……（愿源
网球
网球概述 ……（愿远
乒乓球
乒乓球概述 ……（愿愿
棒球垒球
棒球、垒球概述 ……（怨员
台球
台球概述 ……（怨源
保龄球
保龄球概述 ……（怨远
高尔夫球
高尔夫球概述 ……（怨愿
田径
田径概述 ……（员园园

需要全本请访问 www.ertongbo

马拉松
马拉松概述 ……（元藏
跳水
跳水概述 ……（元源
游泳
游泳概述 ……（元源
举重
举重概述 ……（元敌
体操
体操概述 ……（元园
射击
射击概述 ……（元缘
击剑
击剑概述 ……（元敌
自行车
自行车概述 ……（元员
花样滑冰
花样滑冰概述 ……（元藏
速度滑冰
速度滑冰概述 ……（元缘
滑雪
滑雪概述 ……（元班
围棋
围棋概述 ……（元源

象棋
象棋概述 ……（员园
国际象棋
国际象棋概述 ……（员缘
桥牌
桥牌概述 ……（员愿
柔道
柔道概述 ……（员苑
空手道
空手道概述 ……（员怨
摔跤
摔跤概述 ……（员愿
大型运动会
奥林匹克运动会 ……（员愿
冬季奥林匹克运动会 ……（员园
世界中学生运动会 ……（员缘
亚洲运动会 ……（员园
全国运动会 ……（员园
体育场馆
古希腊奥林匹亚遗址和古代竞技场 ……（员愿
古罗马露天圆形竞技场 ……（员缘
伦敦白城体育馆 ……（员怨
罗马奥林匹克体育中心 ……（员愿
莫斯科列宁体育中心大运动场 ……（员园
墨西哥奥林匹克体育中心 ……（员缘

亚特兰大奥林匹克体育场 ……（员缘远）
蒙特利尔奥林匹克体育中心 ……（员缘苑）
多伦多新体育中心 ……（员愿怨）
温哥华太平洋巨馆 ……（员园园）
东京奥林匹克体育中心 ……（员园远）
汉城综合运动场和奥林匹克公园 ……（员园缘）
悉尼 圆园园园年奥林匹克公园 ……（员园愿）
北京工人体育场 ……（员园园）
北京首都体育馆 ……（员园员）
北京国家奥林匹克体育中心 ……（员园缘）
哈尔滨水上训练基地速滑馆 ……（员园怨）
广州天河体育中心 ……（员员远）
香港政府大球场 ……（员员员）
武术
武术的渊源 ……（员愿苑）
拳术 ……（员愿愿）
对练 ……（圆园园）
气功
渊源 ……（圆园园）
历史发展 ……（圆园远）
研究方法 ……（圆园愿）
理论基础 ……（圆员苑）
要领简述 ……（圆员员）
应用价值 ……（圆员园）

体摇摇育

奥林匹克纵横谈

奥林匹克运动之父——顾拜旦

在人类历史上,至今为止唯一能和奥林匹克运动永远紧密相连的名字,只能是皮埃尔·顾拜旦。

顾拜旦,员愿远缘年元旦出生在法国巴黎一个贵族家庭。少年时代,顾拜旦就对体育有了广泛的兴趣,中学毕业后,他进入军事学院学习,后又留学英国,学习教育。回国后,顾拜旦陆续发表了《运动的指导原理》、《运动心理之理想》、《英国与希腊回忆记》、《英国教育学》等著作,提出了不少改革教育和发展体育的建议。员愿愿愿年,他被任命为法国‘学校教育、体育训练筹备委员会’秘书长。员愿怨怨年,顾拜旦代表法国参加了在美国波士顿举行的‘国际体育训练大会”,使他的体育国际化的想法更富于现实性。员怨园园年,顾拜旦来到了奥林匹克运动的发源地——希腊的奥林匹亚,面对着古奥运会的遗址,顾拜旦想到了恢复古奥运会的传统,这样可以有效地促进国际体育运动的发展。员怨园员年,顾拜旦在‘法国体育运动协会联合会’成立三周年的大会上,发表了题为《复兴奥林匹克》的演说,第一次正式提出了创办现代奥运会的倡议。

为实现这个倡议,在顾拜旦的提议和推动下,员愿怨远年一个国际性的体育协商会议在法国巴黎召开,会议讨论了举办现代奥林匹克运动会的相关事宜。通过顾拜旦等人的不懈努

力，贡献源年 远月，“ 恢复奥林匹克运动会代表大会 ”在法国巴黎召开，来自希腊、英国、美国、瑞典、西班牙、意大利、比利时等十三个国家的七十二名代表参加了会议，二十一个国家致函大会表示祝贺和支持。在这次历史性的会议上，各国代表积极同意顾拜旦的倡议，决定恢复举办奥运会，并决定：从贡献远年起，每隔四年按古希腊奥运会传统，举办大型运动会，以促进体育发展和加强各民族在体育领域中的接触。期间，国际奥委会正式成立，还批准了由顾拜旦制订的奥林匹克宪章。顾拜旦被推选担任国际奥委会的秘书长，主席则由希腊诗人维克拉斯担任。通过不懈的努力，顾拜旦为之奋斗多年的理想终于实现了。

顾拜旦之所以在恢复举办奥运会上孜孜以求，是因为他深感扩大世界体育交流和合作对人类社会的重要意义。在顾拜旦的心目中，体育是美丽、勇气、荣誉、健康、进步与和平的化身。顾拜旦倡议恢复举办奥运会的时代，恰逢多事之秋，贡献近年，顾拜旦通过实际调查发现，国际上各个体育组织之间充满了矛盾与混乱，对立情绪十分严重，体育运动已出现商业化的势头。同时，垄断资本主义的出现，把世界推向了战争的边缘。战争的魔爪也在伸向顾拜旦的故乡——法国，为了瓜分世界，德国统治者对法国虎视眈眈。在这种形势下，顾拜旦对恢复举办奥运会的意义越发感到重要，他渴望通过奥林匹克运动会，将‘ 奥林匹克原则传播到全世界，从而建立国际间的亲善关系 ”，“ 建立一个更加美丽和和平的世界 ”。当然这仅是一个美好的理想，它与现实的距离是不言而喻的。奥运会举办到第五届以后，第一次世界大战爆发，不但第六届奥运会因此而停办，而且连顾拜旦本人也不得不穿上军装，走上

需要全本请访问 www.ertongbo

战场。

尽管如此,顾拜旦以极其敏锐的目光,挖掘出了蕴藏在体育中的巨大的教育作用与社会意义,这无疑是有其历史意义的。顾拜旦认为奥运会是使我们今天的年青人进步和健康的奠基石,除了体育运动之外,没有任何更便利的场所能使年轻人在娱乐和自由的时间内施展他们的力量 精神力量和身体力量。顾拜旦还认为,体育不仅能锻炼一个人的体魄,而且还能培养一个人的意志,促进身心健康,培养青少年的社会责任感,由于‘ 运动需要自我克制、镇静和观察,它同心理学的关系与其他生理学的关系一样,能影响人的悟心、性格及良心,因而,它是一幅社会、道德的改良剂 ”(卢卡茨《回忆顾拜旦》引顾拜旦语)。因此,顾拜旦在他的不朽名作《体育颂》中,对体育作了热情的歌颂,阐述了体育的伟大意义,并抒发了‘ 公平竞赛及对美与崇高的狂热 ’的奥林匹克理想。

[illegible]年,国际奥委会巴黎会议决定,恢复古奥运会的一项传统,把文学艺术列入 [illegible]年第五届斯德哥尔摩奥运会的比赛日程。结果署名霍尔罗德和埃尔巴赫的《体育颂》一诗被授予金质奖章。实际上,霍尔罗德和埃尔巴赫是笔名,作者便是顾拜旦。

顾拜旦从 [illegible]年至 [illegible]年担任国际奥委会的第二任主席。[illegible]年,他因年事已高,辞去了担任 [illegible]年之久的国际奥委会主席一职,但因他对奥林匹克运动的杰出贡献,他又被聘为国际奥委会的终生名誉主席。

[illegible]年 [illegible]月 [illegible]日,顾拜旦因心脏病在瑞士洛桑逝世,根据他的遗愿,他的遗体安葬在洛桑,但他的心脏却埋在奥林匹克的发源地——希腊的奥林匹亚。被誉为‘ 现代奥林匹克运

动之父”的顾拜旦虽然去世了,但他的名字将与奥林匹克运动永存。

奥林匹克旗帜和奥林匹克环

奥林匹克旗帜是国际奥委会会旗。它是根据现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦的建议在 [illegible]年制作的,上面绘有“奥林匹克环”。[illegible]年现代奥运会诞生 [illegible]周年之际,第一次在法国巴黎的国际奥委会住地升起。一直到 [illegible]年,比利时国家奥委会向国际奥委会赠送了一面同样的旗帜后,它才成为国际奥委会的正式会旗。

从这以后,在历届奥运会的开幕式上,这面旗帜就由举办上届奥运会的城市代表亲手交给国际奥委会主席,再由主席转交给举办当届奥运会的城市的市长,让其保存起来,待到四年后再进行同样的交接仪式。而奥运会期间悬挂在主体运动场上的旗帜则是一个复制品。

冬季奥运会的会旗,是 [illegible]年由挪威奥斯陆市赠送的。它的交接仪式、保存方法以及使用办法与夏季奥运会相同。

奥林匹克环是国际奥林匹克运动的标志,它由五个不同颜色的圆环组成,这五个圆环为一环套连一环,五个环的颜色自左至右依次为蓝、黄、黑、绿、红。这五个环的颜色是顾拜旦概括了各个会员国国旗的颜色选定的,以后对这五个环的颜色又有各种解释,其中较有代表性的一种意见是认为这五个环代表五大洲:天蓝色环代表欧洲,黄色环代表亚洲,黑色环代表非洲,绿色环代表澳洲,红色环代表美洲。[illegible]年国际奥委会在《奥林匹克评论》(第 [illegible]期)中指出,根据奥林匹克

宪章,奥林匹克旗与奥林匹克环的正式含义是,象征五大洲的团结,全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神,在奥林匹克运动会上相见。奥林匹克环的设计者按传统的说法是顾拜旦,但在近年出土的古希腊文物上,人们发现也有一个五环相套连的图案,并且这一图案与祭祀有关,而古代奥运会正是从祭祀盛典逐渐演变而来的,因此,奥林匹克环产生于何时还是一个谜。

奥林匹克运动会会歌

第一届现代奥运会开幕式演奏了一首优美而庄严的古曲——《撒马拉斯颂歌》。这首希腊古曲由塞玛拉斯作曲,派勒玛斯作词,当时被称之为‘ 奥林匹克圣歌 ”。一直到 [illegible]年,奥运会并无统一的会歌,每逢举办奥运会,主办国都会选择一支乐曲来作为会歌,比如 [illegible]年第十一届奥运会期间,流传一首由理查德·斯特劳斯谱曲的《奥林匹克之歌》,[illegible]年的第十四届奥运会选用了拉迪亚德·基普林作词、罗杰·奎尔特作曲的《不为自私而为主》作为会歌。[illegible]年以后,有人提议专门创作一首乐曲作为奥运会会歌,但几经尝试,人们都不甚满意,于是 [illegible]年国际奥委会决定将在第一届奥运会上演奏过的《撒马拉斯颂歌》正式作为奥运会会歌。歌词如下:

古代不朽之神,
美丽、伟大而正直的圣洁之父。
祈求降临尘世以彰显自己,
让受人瞩目的英雄,

在这大地穹苍中，
作为你荣耀的见证。
请照亮跑道、角力与投掷项目，
这些全力以赴的崇高竞赛，
颁赠优胜者长青树编成的花冠，
塑造出钢铁般的躯干。
溪谷、山岳、海洋与你相辉映，
有如一白色斑斓的岩石
造成这巨大神殿，
世界各地都赶来这神殿。
膜拜你，啊！永不朽古代之神。

奥林匹克运动会
奖章、勋章和奥林匹克杯

奥运会上，给优胜者颁发奖章，在第一届奥运会上就已举行，但给奥运会冠军颁发金牌，则始于 [illegible]年的第三届奥运会。[illegible]年，国际奥委会决定要为奥运会奖章制定标准式样，两年后做出的规定是：奖章的正面为统一图案，但反面可由东道国自行设计。一直到 [illegible]年的第九届奥运会上，奖章正面的图案才得以统一，它采用了意大利艺术家卡西奥里设计的图案，是运动场旁一女神像，女神右手抱一束橄榄枝，左手高举花环；像旁右上侧是有关届数、地点和年代字样。奖章两面都写有“胜利、友爱、团结”的字样，奖章规定为圆形，直径至少为 [illegible]毫米，厚 [illegible]毫米，第一名的奖章为镀金的银牌，含金量不得少于 [illegible]克。第二名为银牌，第三名为铜牌。[illegible]

年,国际奥委会又决定在奖章上要标明运动项目,以志区别。冬季奥运会的奖章也分金、银、铜三种,却无固定的图案。

员怨愿源年国际奥委会维也纳会议决定:只要在体育工作中模范地遵循奥林匹克精神,成绩卓著,以及对奥林匹克事业做出贡献者,可获得奥林匹克勋章,但是国际奥委会成员不在此列。勋章分为金、银、铜质三种。

奥林匹克杯是国际奥委会根据顾拜旦的倡议于 员怨园远年设立的,它只授予为奥林匹克运动做出特殊贡献的机关或团体,但授奖活动为象征性,奖杯却永远存放在国际奥委会的博物馆内,获奖者则得一枚铜质纪念章和奖状。

中国与国际奥林匹克运动

员怨愿怨年 员员月,国际奥委会执委会名古屋会议通过一项决议:中国奥林匹克委员会为中国全国性奥委会,它使用中华人民共和国国旗和国歌;设在台北的奥委会作为中国的一个地方机构,用‘中国台北奥林匹克委员会’的名称留在国际奥委会内,它所使用的旗、歌和会徽应‘有别于目前使用的旗、歌和会徽,并需经执委会批准’。员怨愿怨年 员员月,国际奥委会经通讯表决批准了这一决议。员怨愿怨年 员圆月,国际奥委会第八十二届全体会议,批准了这次通讯表决结果。从此,中国重新走进了国际奥林匹克运动的这扇大门。全国人民和海外侨胞无不为此深感鼓舞和欢欣,因为很多人都知道,中国和国际奥林匹克运动交往的历史,是充满着怎样的曲折和坎坷。

中国和国际奥林匹克运动的最早联系可追溯到 员怨园源年。当时,国际奥林匹克委员会刚成立不久,中国清王朝政府就收

到了由法国驻华使节传递的国际奥委会的信函,邀请中国派出运动员参加在希腊雅典举行的第一届奥林匹克运动会。但腐败的清政府闭关锁国,于是就没有做出答复。员怨世纪末的中国站在了国际奥林匹克运动的大门以外。

员怨园远年,在菲律宾体育协会会长、美国人勃朗的倡议下,中国与菲律宾、日本共同创建了远东体育协会,并决定举行远东奥林匹克运动会(以后改称“远东运动会”)。员怨园苑年,国际奥委会正式承认了远东体育协会。中国第一次与国际奥委会有了接触。

员怨园怨年,国际奥委会增选远东体育协会的发起人和赞助人之一当选国际奥委会委员,结果,当时任北京中国大学校长的王正廷入选,成为第一位中国籍和远东地区的国际奥委会委员。这样,我国与国际奥委会建立了正式的联系。

员怨园园年,我国成立了中华全国体育协进会,并于同年派出三名网球运动员参加在巴黎举行的第八届奥运会的网球表演赛。

员怨园愿年,我国的中华全国体育协进会派出代表宋如海,参加在荷兰阿姆斯特丹举行的第九届奥运会的开幕典礼,却没有派出运动员参加比赛。

员怨愿苑年,国际奥委会正式接纳当时的中华全国体育协进会为会员。

员怨愿园年,我国首次派出运动员参加奥运会比赛。当时的中国政府本不拟选派运动员参加在美国洛杉矶举行的第十届奥运会,仅由全国体育协进会总干事沈嗣良前往观礼,并参加世界体育会议,后因日本企图以所谓的“满洲国”来取代中国的地位,才不得不同意体育界派出一个仅有几人组成的代表

需要全本请访问 www.ertongbo