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 年巴塞罗纳奥运会开幕式的达 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！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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！ ”国际奥委会不理会希特勒的态度，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恨终生了。

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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，称羡跳得高的人。

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，横杆也随之一高一低地颤了半天，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棉坑时，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，横杆为园形，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。科学研究表明，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，从小就受好体育运动。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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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——现代足球的诞生日。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，足球门上是没有网的，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，尤以二三人的小配合见长，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。攻守转换特别灵快，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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com