

清末首届全运会辫子碍手脚

上海学校停课一周看比赛 南京各家旅馆爆满

第一届全国运动会举办时间是1910年10月18日至22日。这次运动会将运动员按照地域划分成五大部:第一部的运动员来自中国北方,即天津、北京、保定等地的运动员,计有20人;第二部是汉口、武昌等地的运动员,计有21人;第三部是南京、苏州等地的运动员,计有31人;第四部是上海的运动员,计有40名;第五部,则是来自中国南方,包括香港、广东等地在内的运动员,有28人。不同地区的运动员佩戴不同颜色的标带,以示区分。

根据《申报》的报道,来自上海的四十名运动员分别是:邮传部高等实业学校16人,约翰学堂14人,青年会8人,华童公学2人。此外,邮传部实业学堂和约翰大学的网球队和蹴球队,也被选中参加比赛。由于运动会场设在南京,为了方便学生前去参赛和观看比赛,上海的学校放假一周,并专程预定专车数辆,并定好在1910年10月17日(农历九月十五日)早晨集合动身。

虽然运动员的数量加起来只有140人,但在南洋劝业会的带动下,来观看比赛的观众人数相当庞大。当时的新闻报道形容,“摩肩接踵,无虑数千”,“沪宁铁路之火车,乘客充闾,为自来所未有”。南京的各家旅馆,趁机大赚了一笔,“白下之中西各旅馆,人之为满,亦所仅见”。

第一届全国运动会,设置的项目有田径、足球、网球、篮球,其中田径又有竞走、跳高、竞掷等项目。为保证公平,其中个人项目,每个参赛队只能派出三人参加初赛。计分方法是第一名5分、第二名3分、第三名1分,得分最多的队伍,奖励银杯一只。每项运动的前三名,则分别奖励金、银、铜牌。

比赛日程的设置,第一天是五部联合比赛,上海取得第一。第二天是中等学堂比赛期,北部学堂取得第一的好成绩,南部学堂取得第二。第三天是高等学堂比赛期,来自上海的高等实业学堂与圣约翰大学表现出色,但两家实力相当,难分上下。



第13届全运会正在天津举行。

我国全运会的历史,始于1910年10月在南京举行的“全国学校区分第一次体育同盟会”。当时尚无“全国运动会”的名头,是若干年之后,到了民国时期才被追认为“全国运动会”的。

马拉松从镇江跑到南京 足球运动员头盘辫子

南京体育界著名人士徐绍武先生曾观看过1910年的第一届全国运动会,那场运动会给时年8岁的他留下了深刻的印象,他在后来曾有过这样的回忆:

“1910年我刚八岁,随父母由湖北黄梅来南京观此盛会。劝业会场设有动物园和一个规模较大的运动场。旧中国第一届全运会就是在这个运动场召开的。运动项目有短跑、中长跑、长跑、跳高、跳远、铅球、铁饼等,距离均以码计算。马拉松也列入项目之中,由镇江跑到南京,距离约九十多公里,该项冠军为胡文华夺得。”

徐绍武先生还有机会观看了一场东吴对金陵的大学足球比赛,观众约有一两千,两队各穿不同色的布球衣,无号码,穿方头皮鞋,头上盘着辫子,裁判由英国人担任。

天津运动员孙宝信夺得学校联合组的跳高冠军,还闯入高等组跳高最后决赛。孙宝信充满信心地奋力一跃,满以为还能再夺一块金牌,谁想到辫子从头上滑落,将横杆扫掉。孙宝信只能屈居亚军,气得他当晚就将辫子剪掉。当时剪辫子可是大逆不道的行为,幸好旁人帮忙周旋,孙宝信才免于杀身之祸。

“中国奥运第一人”担任裁判员

这次运动会的发起和组织者都是外国人,就连裁判员也都是外国人,但是这毕竟是中国人的全国运动会,如果没有一名响当当的中国名人参与其中,运动会的权威性会大打折扣。运动会的组织者想到了全国学界名人、南开中学的创办者张伯苓。

张伯苓是最早将奥运概念带入中国的先驱人物,也被誉为“中国奥运第一人”。1907年10月,张伯苓曾在天津第五届学校运动会颁奖仪式上发表演说:“我国应立即成立一支奥林匹克运动会代表队。”1908年,张伯苓到伦敦观看了第四届奥运会后,认为中国人必须先办好全国性的运动会,以此训练人才、培育人才、选拔人才,为参加奥运会打好基础。因此,当上海和天津青年会的负责人找到他,请他出马筹组这次运动会时,他欣然同意,并向清政府申请批准。

张伯苓参与筹办了中国第一次全国性的运动会,这届运动会的裁判员都是外国人,唯一的中国人张伯苓担任裁判员。

体育运动在当时并不受普通民众关注,因此留下的文字和影像资料很少。不过在那个年月的中国,运动会无疑是新兴事物,唤起了人们对体育运动的兴趣和关注。辛亥革命之后,这届运动会被追认为“第一届全国运动会”。

(综合《现代快报》《半岛晨报》)

古代体育比赛的2则逸事

李隆基以少胜多获马球冠军

“连骑击鞠壤,巧捷推万端。”击鞠即玩马球,此诗句出自三国时期曹植的《名都篇》。这是在我国古文献中,最早出现的“击鞠”一词,生动地描写了击鞠之人炉火纯青、出神入化的技艺。击鞠应在东汉时就已出现,经过长期的演变和发展,成为中国古代主要的运动形式之一。

到了唐朝,玩马球已经成为人们最喜欢的体育运动,全国上下球场林立,玩者如云。唐朝人玩马球一般分成两队,每队有10人左右。球门就安放在球场中间。就是把一块大木板竖着埋在泥地里,埋一半,留一半,木板当中挖一个直径不到半米的圆洞,马球穿过圆洞才能得分。

当时最有名的一场比赛是“临淄王队”对“吐蕃队”。李隆基在做皇帝之前被封为临淄王,临淄属齐鲁之地,在今天的淄博境内。唐人封演所写的《封氏闻见记》中记载了这次马球赛,唐中宗景龙三年,吐蕃派遣使者尚赞咄(官名)来长安迎接金城公主。唐中宗邀吐蕃使者在宫中观看马球比赛。没想到尚赞咄不以为然,认为“宫廷队”打球一般,于是他上前禀奏唐中宗,要与“宫廷队”比赛。中宗答应了其要求。打了几局,“宫廷队”连连败北,唐中宗感觉很没有面子。为挽回皇室颜面,唐中宗急调马球高手临淄王李隆基临时组队参赛。李隆基带着骝王李邕、驸马杨慎交、亲信武秀共4人前来参赛。而“吐蕃队”为10人,力量对比悬殊,唐中宗为李隆基捏了一把汗。但是李隆基毫无惧色,他驰骋球场,往来如风,挥动球杖,所向披靡,连连洞穿球门。几局下来,大获全胜。“吐蕃队”的傲气荡然无存。唐中宗龙颜大悦,当场赏赐了冠军临淄王等4人。临淄王登基后,更是不减当年勇,曾数次登楼观看打球,有时还亲自上场竞技。天宝六年,唐玄宗颁诏规定马球是军队的必修科目,从此马球与军事体育结缘,唐玄宗的马球技艺一时闻名朝野。于闐国王闻知后,特派使臣万里迢迢来到长安,送给玄宗两匹专门用于打马球的骏马。

游泳原先是军事技能

游泳在我国有悠久的历史,《诗经·邶风·谷风》中就有:“就其深矣,方之舟之。就其浅矣,泳之游之”的记载,游泳一词就出自于此。可见,在距今3000多年前的周代就有了游泳运动。游泳运动的出现与生活环境和劳动有关。《庄子》记载了这样一个故事:一天,孔子和他的学生看到一个瀑布从30仞的高处流而下,水流湍急,就是鱼鳖也不敢在此停留,可是居然有一个汉子在潭中自由自在地游泳,然后轻松自得的跳上岸来,披散着头发,大声地唱着歌。这个人告诉孔子,他游泳的窍门就在于掌握了水流的规律,因此,即使在激流中也可以轻松自如地游泳。

在古代,游泳还是一项军事技能。兵书《六韬·奇兵篇》就把“越深水,渡江河”称为“奇技”。公元前660年,齐桓公又“北举事于孤竹离支(春秋时小国,现河北境内)”,又怕精通水性的越国(现扬州境内)水军乘虚偷袭,决定做好与越军进行水战的准备,在丞相管仲的指挥下,特意修了一个又大又深的水池让士兵练习游泳,能游的赏给千金,不能游的则罚交千金,这一招非常有效,士兵们个个努力学习游泳,后来在越军来犯时,齐国已练出五万水军,果然大破越军。而在八百里水泊梁山,靠水军多次打败前来围剿的官军。水军头领阮小二、阮小五、阮小七自幼生长在济州府石碣村,常年与水打交道,水性极好。

由于游泳技能有着广泛的用途,由生活生产、军事需要发展成为一项体育活动。汉代古籍《淮南子》中已有了关于游泳姿势的记载:“游者以足蹶(蹬),以手栞(划)。”汉魏时已有端午节举行游泳比赛的习俗。唐宋时,每年端午节在钱塘江举行规模很大的游泳比赛。唐代有一个身手不凡的游泳兼跳水家曹赞,他能在百尺高的木桩上跳入水中,然后,在水面上正襟危坐,悠然自得,犹如坐在席子上一样,令人称奇不已。到了宋代,水上运动更成为一种表演艺术,其中一个表演项目名为“水秋千”,就是在大船上立一个高大的秋千,表演者在秋千荡到与秋千架一样高的瞬间从高空一个跟斗跳下来,扎入水中。这可能就是最早的跳水运动。(摘自文史e家)

●征集启事

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

诗词、散文、杂文、小小说、书法、画作、摄影、剪纸、篆刻……都需要。

赐稿请寄:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编412000;邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。一经选用,稿费从优。

也欢迎大家积极提供与老人有关的新闻线索。

特别提醒:

本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊
读者群:
632352980

●答案

猜猜我是谁

- 霍光;
- 滕王阁序;
- 吕光;
- 韩熙载;
- 殷浩。

猜灯谜

- 投笔从戎;
- 面壁思过;
- 无人问津;
- 将相和;
- 道旁苦李。

图组成语

- 愁眉苦脸;
- 得不偿失;
- 得寸进尺;
- 滚瓜烂熟。

老年人锻炼指南

以“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流、重在安全”为宗旨第三届全国老年人体育健身大会,正在如火如荼的进行。大会设立了气排球、钓鱼、门球、太极拳剑、柔力球、网球、秧歌、围棋等众多项目,许多老年人在大会上展现了自己的风采。那么问题来了,老年人身体不如年轻人,强度大的锻炼方式肯定不合适,老年人如何健身?老年人健身是否有讲究?



老年人运动 要避免4个误区

步入老年之后,很多人更喜欢运动了,要提醒的是,因为身体素质原因,老人在选择运动方式、时间以及强度上有很多要求。下面就是老年人运动要规避的误区:

●负重练习

老年人肌肉有所萎缩,协调能力差,对刺激的反应时间延长。因此老年的运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身得到活动的练习,如太极拳、步行、慢跑等都很合适,尽量避免负重练习。

●急于求成

活动量过大或增加过快往往是老年人发生意外损伤的原因之一。老年人由于生理功能降低,对体力负荷的适应能力较差,因而在运动时应有较长的适应阶段。30岁以上的人,年龄每增长10岁,对负荷的适应时间约延长40%。因此锻炼时要循序渐进,对一定的运动负荷适应后再慢慢增加活动量,切忌操之过急而使活动量负荷过大。

●屏气使劲

平时人胸膜腔内压力低于大气压,称胸腔负压,这有利于静脉血液流回心脏,而屏气时胸腔内压力骤然升高,使血液回心不畅,心输出量减少,因而脑的血液供应也减少,故易发生头晕、目眩,严重者可发生昏厥;而屏气完毕时,血液骤然大量回心,会使心输出量骤增,血压上升,脑血管意外。因此老年人运动时一定要注意呼吸顺畅自然,切忌屏气使劲。

●翻滚倒立

如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头低脚高、倒立等,都是属于头部移动的动作。这些动作会使血液向头部流动,老年人血管壁变硬,弹力又差,一旦经受不住发生血管破裂,就会造成脑溢血,重者危及生命。

老人如何健身 7点要注意

近期的一项研究发现,人们在50~70岁之间会流失掉多达30%的肌肉重量。正确而又合理的体育锻炼能保持肌肉重量,提高肌肉力量和增加肺活量。经常锻炼能有效预防与年龄老化相关的心血管疾病、糖尿病、关节炎、癌症和肺病。

1. 老人的健身计划要重点考虑融合四种不同类型的锻炼:耐力、力量、平衡性和柔韧性。在预防和逆转肌肉重量流失方面,力量训练被证明是最有效的方式。

2. 多做一些能调动更多肌肉群的复合型锻炼动作,如深蹲、硬拉、箭步蹲、划船和俯卧撑。与孤立地训练一个肌肉群的腿部伸展动作相比,上述复合型锻炼动作能运用到更多的肌肉纤维。

3. 逐渐增加训练分量,改变每组的训练次数或融入点花样,如把手臂弯举和箭步蹲动作结合起来做。或是向身体平衡性发起挑战,用一只脚站立时完成手臂弯举动作。

4. 设定健身目标,每三个月评估一次。老年人应当经常性地改变锻炼计划,而不是几个月一直按同一套方案来锻炼,因为肌肉会习惯于做相同的动作。为增强肌肉耐力,简单的方法是缩短每组锻炼之间的休息时间,或是增加训练次数。

5. 确保达到老年人的推荐运动量,即每周150分钟中等强度的锻炼,可以分解为每次20分钟,每周7次;每次30分钟,每周5次;或每次50分钟,每周3次;达到微微出汗的程度即可,但不要受风寒。每次锻炼前后都要做拉伸运动,它们有助于保持脊柱的强壮和灵活性。

6. 不要勉为其难。老年人在感觉疲劳或繁忙时,可以减少锻炼或暂时停止几天。在锻炼过程中感觉不舒服,要立即停止锻炼,及时就医。在开始锻炼之前,可以咨询医生和专业教练的指导意见。如果有高血压和背部受伤的情况,不要做高强度的力量训练。

7. 体育锻炼并不能完全取代健康的生活方式。在饮食中去除精加工食品、糖,禁烟,适量饮酒,才能起到促进体育锻炼并延长寿命的健康效应。

▶有问必答

Q:现在流行的平板支撑运动,老年人是否适合做?

A:平板支撑可以防止老年人脊柱的稳定性下降。老年人不用完全靠肘关节支撑,可以将两只手撑在地上、桌子上或墙上,让腰肌、腿部肌肉处于收缩状态,坚持10秒左右,不憋气,歇一会儿儿活动活动,反复几次就好。平板支撑没有腰椎的扭曲和伸展,对骨质疏松病人骨骼的强健很有帮助。

平板运动还有一个非常重要的内容,就是激活了人的核心肌群。

▶提醒

老年人运动时 不要追求大强度

老年患者选择运动方式时,在运动形态上,不能给自己腿上的骨关节增加额外负担,尽量在平地运动,爬山爬楼梯就算了。在运动强度方面,运动量要从轻度开始,慢慢来,不要追求大强度,老年人最怕攀比。

运动素质好的老年人可以增加运动强度,如深蹲和起坐训练。深蹲最考验一个人的灵活性和核心稳定控制。研究发现,每天深蹲5次的老年人,比常规训练的老年人更能增加髋关节的稳定性。深蹲时,脚要迈得足够宽,让膝盖对着脚尖,然后蹲下去再站起来,重复运动即可。

而且老年人在运动前要做热身活动,运动后要做放松运动。运动中要把呼吸保持在平稳状态,一定要观测心率。老年人要增加力量训练。可以拉皮筋、举哑铃。这有助于增强骨骼强度,防止肌肉萎缩。

老年人还可以通过平衡训练来改善平衡能力,如田字格游戏、太极拳等。还可通过振动器械增加骨的密度。而行动不便或活动较少的老年人,可在家里使用弹力带训练。老年人可以根据自己力量拉弹力带,改善其肌肉力量,进而缓解颈椎、腰椎、膝关节疾病。

“燕儿飞”、仰卧起坐 不适合老年人

有的老年人会练腰背肌,叫“燕儿飞”。“燕儿飞”是一种不错的运动,但对老年人不一定适合。因为老年人关节椎间盘老化,有关节增生,椎管狭窄,过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞,增加椎弓的硬力,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

另外仰卧起坐也不适合。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大,超过国际劳工安全组织对椎间盘限定的150牛的定力,会增加人腰椎部位的负荷,让老年人椎间盘蜕变成非常严重。

(晚报综合)