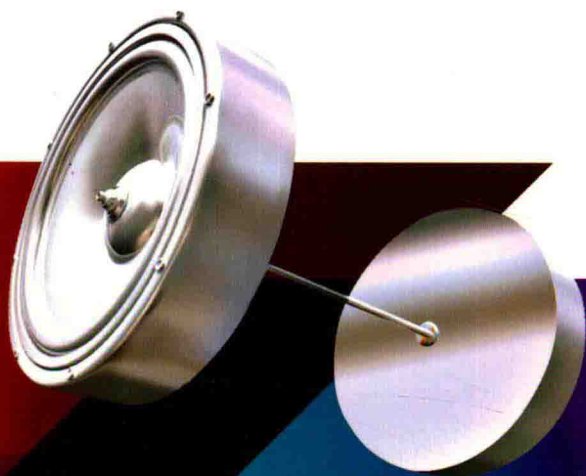


全民阅读体育知识读本

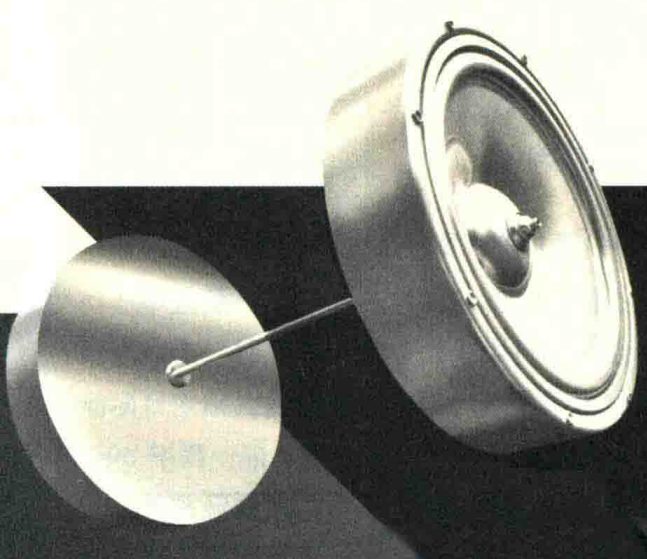
举重——大力士 的游戏



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本



举重——大力士 的游戏

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

举重: 大力士的游戏 / 盛文林著. -- 北京:

台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0440 - 7

I. ①举… II. ①盛… III. ①举重 - 基本知识

IV. ①G884

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 175064 号

举重: 大力士的游戏

著 者: 盛文林

责任编辑: 王 品

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0440 - 7

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

举重是一项非常古老的运动，是通过多种方式和方法举起重物，以增强体质，特别是以发展力量为目的的运动项目。举重也是其他很多运动项目发展力量的有效手段，也是国内外运动竞赛的主要项目之一。从1896年第一届奥运会起，举重就被列入正式比赛项目。

举重运动通过负重以进行练习，以年龄、性别分组，按体重分级进行比赛，具有对场地、器材、设备要求灵活的特点。尽管重大国际、国内比赛对场地设施及比赛规则都有着严格的要求，但以健身为功能的举重却非常普及。普通人对场地的空间及装饰要求极少，对器材的要求也十分简单，因此练习举重的热情也很大。举重能起到强身健体的作用，也因此受到世界各国人们的喜爱。

本书参考了大量专业资料，从举重运动的起源与发展开始，对举重运动的场地设施、竞赛规则、技术战术、裁判标准、赛事组织及举坛明星等内容都做了简洁而全面的介绍。为适应青少年的阅读习惯，本书力图做到简洁明了，内容以基础知识为主，以期帮助举重爱好者对这一运动有所了解，并能掌握基本的举重练习方法，指导自己进行科学、有效的举重健身训练。

目 录

PART 1 项目起源	1
举重的起源	1
PART 2 历史发展	3
古代的举重	3
近代的发展	6
PART 3 目前状况	12
举重的现状	12
PART 4 场地设施	15
运动场地	15
运动器材	15
其他装备设施	18
比赛正式文件	20
比赛服装	21
PART 5 风格流派	24
竞技举重	24
力量举重	24

PART 6 竞赛规则	27
技术规则	27
竞赛动作	28
竞赛通则	30
竞赛官员	36
世界纪录规则	42
PART 7 技术战术	44
基本技术	44
技术分析	73
训练理论	76
教学训练	83
举重战术	123
PART 8 项目术语	127
PART 9 裁判标准	136
组织、人员与职责	136
程序、评分与要求	139
PART 10 赛事组织	145
举重组织	145
重要赛事	149
PART 11 礼仪规范	152
入场礼仪	152
赛前礼仪	153
领奖礼仪	154
握手礼仪	155

观赛礼仪	157
PART 12 明星花絮	158
吴数德	158
石智勇	159
乐茂盛	161
张国政	164
刘春红	166
周璐璐	168
塔伊兰	171
波多贝多娃	173
拉扎扎德	175
PART 13 历史档案	177
男子举重世界纪录	177
女子举重世界纪录	179
中国历届举重奥运会冠军	181
2012 年伦敦奥运会举重成绩	183

PART 1

项目起源

举重的起源

和很多现代运动一样，举重运动也有着非常悠久的历史，最早它作为人类生存的一种基本活动技能，在人类的发展过程中经历了从实用到竞赛、从竞赛到健身的发展阶段，最后逐步成为一种常见的运动竞赛和健身形式。

几十万年前，作为人类最早的祖先的类人猿就已经知道用木棒、石块等十分原始的工具猎取食物，进行自卫。在劳动或者格斗中，有时人们要搬动或举起沉重的物品，在这种生存实践的过程之中，人们也发现经常的锻炼有助于力量的增加，他们常用举重物来锻炼身体，增加力量，世界各地都会有一些大力士的故事和传说，来讲述这些大力士们在力量上的非凡表现。

考古学家发现，在埃及古老的壁画上，记载了法老王的王子们用沙袋和其他重物来锻炼身体，壁画上记载着通过举起重量物来衡量体力强弱，以此选拔最强壮的人。这都说明早在 6000 年前，举重便已经成为健身的方式。

同样，举重在军事上也用来评估士兵的身体素质。在古代中国，士兵们也通过举起某些重物来进行训练与比赛。根据记载，最常用的一种举重用的器物是“鼎”，根据推测，其动作应该同今天的抓举有些类似。

在希腊的雕塑和绘画中也有对举起重物的描绘。公元前 500 年左右

的一幅画描绘的是一名年轻人一手举着一块粗糙的大石块，每个石块比他的头至少要大一半。随着这种举石块活动的发展，石块慢慢变成了哑铃，之后哑铃的形状也不断演变，直到演变成后来的杠铃。

根据以上线索可以发现，在世界上许多地方都有类似的举重物的活动，这也成为未来举重运动的起源。

PART 2 历史发展

古代的举重

举重运动在世界上许多地方都有着悠久的历史。

早在古罗马时期，当时的角斗学校和军队中已经使用哑铃操来锻炼身体，增加肌肉力量，以此来提高格斗水平。

在苏格兰，曾经发现一块叫做“勇气”的石头。根据考证，在古代苏格兰流行一种举石块的运动，青年人如果能将 100 千克以上的石头提起放到 1.2 米以上的高处，便有资格戴成人戴的高帽子。

在德国慕尼黑的阿普特科霍夫古堡中有一块试验人的力气的著名大石头，重 400 多磅（约合 181.4 千克）。在其 1490 年的碑文上刻着：“巴伐利亚的杜克·克里斯托夫举起了这块石头，并扔了出去。”

在古代的西班牙人中间也流行一种将大石头提起放至肩上的运动。曾有一个大力士阿圭里能将 200 千克的大石从地面提至肩上，五分钟内重复七次。这种传统运动项目，西班牙人一直保持到现在。

在法国和西班牙巴斯克省（欧洲比利牛斯山西部）农村，举石头至今仍然是一种很普及的比赛力量的民间运动项目。他们举的石头叫“伊沙轮”，形似圆辊，两端有扣手或把柄，很像我国北方农村的石碾子。

各种形式的举重运动在中国有着更为悠久的历史，我们的祖先很早就从劳动和战争中认识了力量的重要性。在古代的军事格斗中，兵器的重量常常对格斗胜负起着决定性的影响，重量较大的兵器使敌人更难抵

挡，较重的兵器当然也要求使用者有更大的力量。一些传统演义小说中对此做了略有夸张的描述，如汉末三国时蜀将关羽的大刀重 82 斤，隋末唐初大将李元霸使用两柄铜锤各重 100 斤。

据汉司马迁（公元前 145 ~ 公元前 87 年）在《史记·项羽本纪》中记载：“籍（项羽）长八尺余，力能扛鼎”，由此可见项羽力气很大。另在《史记·秦本纪》中也记载：“武王有力好戏，力士作鄙、乌获，孟说皆至大官。武王与孟说举鼎，绝脰。”这件事发生在公元前 310 年春秋战国秦武王荡时代，就是有名的“举鼎绝脰”的典故，距今已近 2300 年。这大概是人类历史上有记载的、最早的举重比赛。

在晋朝，在《文选·左思吴都赋》里也有“翹关扛鼎”的记载。“关”是指顶城门的杠子或门闩，也有人认为“关”后来演化为专门练力量的器械，扛鼎即举鼎。到了唐朝，选拔将领也像选拔文官一样，实行科举制度，称为武科举，除刀马弓箭等科目外，举重也被列为武考的重要科目之一。



扛 鼎

唐朝时，据《新唐书·选举制》中记载：“长安二年始置武举。其制有长垛、马射、步射、筒射，又有马枪、翹关、负重之选。翹关长丈七尺，径三寸半，凡十举后，手持关，距出处无过一尺。负重者，负米五斛，行二十步，皆为中第。”这可见当时力量比赛的激烈程度。

到了明朝，在军事上同样重视力量的训练。比如我国著名抗倭爱国将领戚继光，就在“戚家军”中把增强体力作为练兵的重要手段。他铸了一个三百斤重的铁人，令士兵背在身上

走路，以能走一里远为合格。明隆庆四年（1570 年）的选兵条例中写道：“凡天下军民人等，力胜五百斤、四百斤、三百斤以上及武艺出众者，府州县呈送抚按，严加考核。如果武艺不凡，量给衣巾，充为武

生。其力举五百斤者留为教师。”

明嘉靖年间的《钦定武场条例》中规定：“勇技以八力弓，八十刀，二百石为三号；十力弓，一百刀，二百五十石为二号；十二力弓，一百二十刀，三百石为头号。弓必开满，刀必舞花，石必离地一尺”。这些条例是选拔武将的多种力量测试。这些比试的项目不但需要很大的力量，还要有高超的力量技巧，最后一项已经和今天举重训练中的硬拉或硬举有类似之处。

随着中国传统武术的发展，为了学习并掌握武功，必须具备相当的力量，这就需要用各种器械和各种方法进行锻炼。因此，举重（举石锁、石担、大刀等）是习武的人必练的基本功。



石 锁



藏人举石头

至于民间各业劳动人民用举石担、石锁等重物锻炼力气、增强体质的事例更不胜枚举。我国藏族人民也很早就有举石头的比赛。

通过种种的史料记载和文物考察，可以发现自古至今全世界很多地方都有用举重物比赛勇力的活动。有许多证据证实，希腊人用举石头进行力量比赛，希腊人也是最早用哑铃操锻炼身体的民族。现在所知道的古希腊时代跳远和体操用的哈特利斯便是哑铃的原型。

上述记载各种形式的举重运动在历史长河中不断地延续和发展，和今

天相比，古代的举重活动虽然是原始性的，但对增强体力、健身祛病、防身御敌确实起着积极作用，因而作为一种影响广泛的运动，一直流传到现代。

近代的发展

国际举重运动的发展

近代举重运动始于18世纪初，当时在欧洲许多国家如法国、英国、瑞士、德国、奥地利等，都已有举杠铃和哑铃的举重运动。据体育运动史学家们的记载，现代意义上的大力士比赛自1825年开始在巴黎出现，在伦敦和布鲁塞尔始于1840年，在纽约始于1868年，在华沙始于1873年，在维也纳始于1880年，在彼得堡始于1885年。



尤金·山道

19世纪末20世纪初，在世界各地的大力士比赛上出现许多有名的大力士，最为知名的代表人物是德国大力士尤金·山道。

尤金·山道1867年4月2日出生在德国的康尼斯堡，原名为法德利·密勒。他首创了通过各种姿态来展示人体美，而且为现代健美运动的发展奠定了基础，所以他被公认为国际健美运动的创始人，和世界上第一位健美运动员。尤金·山道肌肉发达，各部分比例非常匀称，人们都把他看作力与美的化身，加以崇敬和模仿。他的身高为174厘米，体重为90千克，胸围122厘米，腰围80厘米，颈围45厘米，上臂围（紧

张时) 44 厘米, 大腿围 66 厘米, 小腿围 42 厘米。尤金·山道在练习健美过程中不可避免地要进行大量的力量训练, 除举重外, 常进行肌肉健美和力量技巧表演, 他对力量训练进行了许多科学的总结和方法上的创新, 也为举重运动的发展奠定了理论基础。

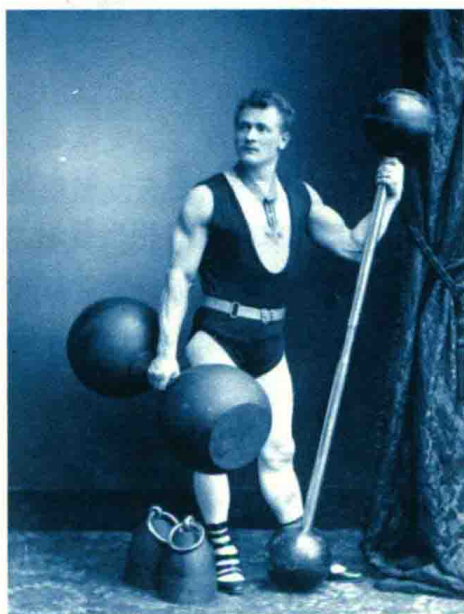
事实上, 除了尤金·山道, 当时世界上还有许多力气比他大的大力士, 如德国的萨逊、加拿大的路易士·赛、美国的诺奎士、英籍俄国人赫根施密特等, 都有超人的体格和非凡的力量。当时很多举重家和角力家属于职业大力士, 常随马戏团或杂技团做巡回表演。他们表演的力量技巧节目往往非常惊人。

举重比赛伴随着力量训练产生, 第一次较为正式的世界比赛是于 1891 年 3 月在英国伦敦皮卡迪里广场的莫尼科露天餐厅举行的。

名义是世界比赛, 而且也向当时著名的大力士们发出了邀请, 实际上著名大力士却只有尤金·山道一人参加。尤金·山道在这次赛会上创造了右手弯身举 179 磅 (约 81 千克)、右手抓举 126 磅 (约 57 千克)、左手抓举 119 磅 (约 54 千克)、单手挺举 160 磅 (约 72.6 千克) 等纪录。两年后在这里又举行一次国际比赛。比赛方式是两手分别用重 56 磅 (约 25.5 千克) 和 84 磅 (约 38 千克) 的哑铃同时推举和交替推举, 结果英国人列维连续举的次数最多而获胜。

第一届世界个人冠军赛于 1898 年在奥地利维也纳举行。世界上第一个以大陆式挺举举起 400 磅 (约 181.6 千克) 的人是丹麦的卡尔·斯沃博达, 他是 1910 年在维也纳创造这一纪录的。此后不久他又创造推举 170 千克和挺举 195 千克的世界纪录。

早期的举重器械主要是大哑铃和小哑铃。



尤金·山道



哑铃

随着举重的推广，器材也不断改进，后来发展到圆球杠铃。这些早期的举重器材重量固定，无法调节。后来经过改进，把两端的圆球做成空心，旁边有孔，可以装入铁砂或铅砂来调节重量。可调节杠铃始于1910年前后，到1920年以后，

这种新式杠铃已经相当普遍，到20年代末期，所有国际比赛均使用了可用杠铃片加重的杠铃。杠铃片直径为45~55厘米，杠铃杆直径为3厘米，长187厘米。这种杠铃的出现，大大加速了举重运动的发展和技术水平的提高。

第一次正式的国际举重比赛是在1896年于希腊举行的第一届奥运会上进行的。当时的举重比赛不分级别，举的方式也只有单手举和双手举两种，并分别计算成绩。最终，英国的埃里奥特以71千克的成绩获得单手举冠军，丹麦的杨森获双手举冠军，他举起了111.5千克。直到1904年，第三届奥运会比赛仍采用这两种举重方式。鉴于当时没有比较完善的举重竞赛规则，从1908年到1912年，没有运动员参加奥运会举重比赛。

最初的几届奥运会和世界举重比赛上，由于器材不标准，再加上有着很浓的表演性质，所以在举法上多种多样，有推举、抓举、挺举、侧举、弯身举、平举、分手举、大陆式举等等，并有单手举和双手举之分。比赛缺乏严格统一的规则和标准，不仅比一次所举的重量，有时也用固定重量比连续举起的次数。早期比赛参加者的人数有限，1910年以前的奥运会举重比赛和世界级的举重比赛上，参加者常常只有几个国家的几个运动员。1900年的第二届奥运会、1908年的第四届奥运会和1912年的第五届奥运会，甚至因运动员太少而没有进行举重比赛。

到1920年为止，国际举重比赛分别沿着奥运会和世界锦标赛两条线各自进行。世界锦标赛非常频繁，1898至1913年间共举行了16届世界锦标赛，1904年在美国圣路易举行的第三届奥运会上进行举重比赛，

依然是不分体重级别，竞赛动作还是单手和双手举。1905 年和 1911 年，每年都举行 3 届世界锦标赛。然而到那时为止，比赛仍然没有一个正规、系统、完善的竞赛规则可供遵循，竞赛动作和体重分级改来改去很不稳定，比赛中经常引起纠纷。

1905 年在柏林举行的第四届世界举重锦标赛上，将体重分为 3 个级别：轻量级（70 千克以下）、中量级（70 千克至 80 千克）和重量级（80 千克以上）。1910 年的第 11 届世界举重锦标赛，将体重分成了 4 级，增加了次轻量级（60 千克级）。举重规则及标准的混乱状况使热心开展举重运动的有识之士认识到国际间的举重比赛，必须在一个国际联合组织的领导下，制定统一的规则，这样才能使比赛顺利进行。1913 年，世界举重联合会应运而生。但是，由于 1914 年爆发第一次世界大战，世界举重联合会被迫解散。以后 6 年间，因受第一次世界大战影响，没有举行过世界举重比赛。

1920 年，国际举重联合会在巴黎正式成立。总部设在匈牙利的布达佩斯。国际举联的成立，极大地推动了世界举重运动的发展，促进了世界举重竞赛的正规和完善。

1920 年第七届奥运会，正式恢复举重比赛，并按体重大小分 5 个级别。即次轻量级（60 千克级）、轻量级（67.5 千克级）、中量级（75 千克级）、轻重量级（82.5 千克级）和重量级（82.5 千克以上级）。比赛的动作改为单手抓举、单手挺举和双手挺举。同年在维也纳还举行了第十七届世界锦标赛，也是分为 5 个级别进行。

1924 年第八届奥运会的举重比赛，除体重仍分 5 个级别外，比赛动作增至五项，即原有的三项再加上双手推举和双手抓举。

在 1928 年第九届奥运会上，由于上述比赛项目和试举次数的增加，使比赛时间拖得过长，经各国代表讨论决定，将原来的五项改为三项，即双手推举、双手抓举和双手挺举。这三项规定举重动作方式一直沿用至 1972 年。在体重分级方面，1947 年的世界举重锦标赛采纳了当时的举重强国——埃及的建议，从 5 级升至 6 级，增加了最轻量级（56 千克以下）。四年后，又把原重量级的体重标准提到 90 千克以上，增加了次重量级（82.5 千克以上到 90 千克）。自此 7 个级别又通行到

1972 年。

我国举重运动的发展

举重运动在我国有着悠久的历史，自古以来人们都把大力士当作崇拜的偶像。我国举重运动的开展有着悠久的历史。远在 2000 多年前，就有关于举重活动的记载。中国古代举重的发展大致可分为三个阶段：汉前是举鼎，晋唐为翘关，明清为举石。

现代举重运动自 1891 年在英国诞生以来，在 1925 年前后传入我国的上海、广州等沿海城市，并得到了迅速的发展。由一代武术宗师霍元甲创立的“精武体育会”于 1929 年在上海购置了一副铁制杠铃，从此开创了我国现代举重运动的先河。1930 年，赵竹光成立了上海沪江大学健美会，用杠铃、哑铃等器械开展健身运动，这便是我国现代举重训练的雏形。赵竹光是我国健美、举重运动的最早奠基人。



赵竹光

1935 年 10 月，旧中国第 6 届全国运动会在上海举行，举重第一次被列为表演项目。1948 年 5 月，在上海举行了旧中国的第 7 届全国运动会，举重被列为正式比赛项目，参赛选手达 23 人。在 5 个级别中，除重量级冠军被上海选手常冠群获得外，其余均为马来西亚华侨所得。难能可贵的是，在这次比赛中，还有一名女运动员参加了表演，这就是来自马来西亚的华侨何丽英。

新中国成立后，举重运动得蓬勃发展。举重不仅成为广大群众喜爱的一项运动，而且成为其他运动项目发

展力量的重要手段。1952 年 8 月，在中国人民解放军第 1 届运动会上，举重被列为比赛项目，在部队中得到了推广。1953 年 11 月，在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上，举重也被列为竞赛项目，有