

奥运会项目大全

帆船 奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项

奥运会项目大全

人民体育出版社



奥林匹克柔道

主编/俞继英 执行主编 刘卫军

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克柔道/刘卫军执行主编. —北京:人民体育出版社, 2006

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 978-7-5009-3118-8

I. 奥… II. 刘… III. 柔道—基本知识

IV. G886.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 002079 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.25 印张 119 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
印数:1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3118-8

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹 钟秉枢

编 委（按姓氏笔画为序）：

于德顺 王绍松

刘卫军 吴宝良

宋邦新 祝益寿

赵光圣 金宗强

和 平 张 健

俞继英 钟秉枢

徐根发 徐昌豹

郭 蓓 黄德国

陶志翔 温一静

《奥林匹克柔道》

编写组成员

执行主编：刘卫军



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大、影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

20 世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也越发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运会

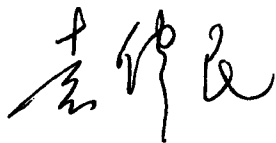


的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知識，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实、通俗易懂、可读性强，既可丰富知识、拓宽视野、启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。



2000年8月



前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运会项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



目 录

回顾与展望

1. 柔道运动溯源	(3)
1.1 创始于日本	(3)
1.2 奥运柔道历尽沧桑	(4)
1.3 柔道的段位制和体重级别	(5)
1.3.1 段位制	(5)
1.3.2 体重级别	(6)
2. 中国柔道运动的发展	(8)
2.1 东洋学子的引入	(8)
2.2 中国柔道运动的兴起	(9)
2.3 中国柔道挺进奥运会	(10)
3. 柔坛精英	(12)
• 世界柔道之王——山下泰裕	(12)
• 日本柔道皇后——田村亮子	(13)
• 中国柔道巾帼——高凤莲	(14)



- 中国柔道奥运金牌第一人——庄晓岩 (15)
- 柔坛之星——唐琳 (16)
- 柔坛女“巨人”——袁华 (17)
- 中国柔道明星——孙福明 (17)
- 柔坛宿将——冼东妹 (18)

技、战术与训练

- 4. 柔道训练特点 (23)
 - 4.1 快速、连贯、多变基础上突出绝招技术 (23)
 - 4.2 对体能和意志品质的要求越来越高 (24)
 - 4.3 训练的针对性和个体化越来越强 (24)
 - 4.4 规则的变化有益于技术发展和进攻的积极主动性 (25)
- 5. 柔道训练内容 (26)
 - 5.1 技术训练 (26)
 - 5.1.1 基本技术的训练 (26)
 - 5.1.2 熟练技术的提高训练 (27)
 - 5.1.3 巩固技术的绝招训练 (28)
 - 5.2 身体素质训练 (28)
 - 5.2.1 力量素质训练 (28)
 - 5.2.2 速度素质练习 (30)
 - 5.2.3 耐力素质练习 (30)
 - 5.2.4 柔韧素质训练 (31)
 - 5.2.5 灵敏素质训练 (32)



6. 柔道训练方法	(33)
6.1 完整法和分解法	(33)
6.2 限制法和诱导法	(33)
6.3 综合训练法	(34)
6.4 辅助器具的利用	(34)
6.5 配对训练法	(35)
7. 柔道的技法	(36)
7.1 柔道的礼法	(36)
7.1.1 立礼	(36)
7.1.2 坐礼	(37)
7.2 柔道倒地法 (又称受身)	(37)
7.2.1 后倒	(38)
7.2.2 侧倒	(38)
7.2.3 前倒	(39)
7.2.4 侧手翻前倒	(40)
7.3 柔道步法	(41)
7.3.1 上步	(41)
7.3.2 背步	(41)
7.3.3 跟步	(42)
7.4 柔道实战姿势	(43)
7.4.1 平立实战姿势	(43)
7.4.2 左实战姿势	(43)
7.4.3 右实战姿势	(44)
7.5 柔道技术	(45)
7.5.1 投技	(46)



7.5.2 寝技	(65)
7.5.3 联络技	(74)
8. 柔道的战术	(105)
8.1 进攻战术	(105)
8.1.1 压迫型进攻战术	(105)
8.1.2 引诱型进攻战术	(106)
8.1.3 实力型进攻战术	(106)
8.1.4 稳重型进攻战术	(106)
8.1.5 散手型进攻战术	(107)
8.1.6 顺势型进攻战术	(107)
8.1.7 边线型进攻战术	(107)
8.1.8 看体型进攻战术	(108)
8.2 防守战术	(108)
8.2.1 阻碍防守战术	(109)
8.2.2 化解防守战术	(109)
8.2.3 以攻代守战术	(109)
8.2.4 移动战术	(109)
9. 柔道的心理训练	(111)
9.1 柔道心理训练内容	(111)
9.1.1 长期心理训练	(111)
9.1.2 赛前心理训练	(112)
9.2 心理训练方法	(112)
9.2.1 模拟训练	(112)
9.2.2 意志训练	(113)



竞赛与成绩

10. 柔道运动国际权威组织	(117)
10.1 国际柔道联合会	(117)
10.2 亚洲柔道联盟	(118)
10.3 中国柔道协会	(118)
11. 柔道重大赛事	(120)
11.1 奥运会柔道比赛	(120)
11.2 世界柔道锦标赛	(120)
11.3 亚洲运动会柔道比赛	(121)
11.4 全国运动会柔道比赛	(121)
12. 柔道竞赛规则与裁判法	(122)
12.1 比赛时间	(122)
12.2 压技时间	(122)
12.3 一本得分	(122)
12.4 技有得分	(123)
12.5 有效得分	(123)
12.6 效果得分	(124)
12.7 压技开始	(124)
12.8 禁止事项	(125)
12.8.1 “指导”处分	(125)
12.8.2 “注意”处分	(126)
12.8.3 “警告”处分	(126)
12.8.4 “取消比赛资格”处分	(127)

13. 柔道比赛场地和服装	(128)
13.1 比赛场地	(128)
13.2 比赛服装	(129)
14. 柔道重大比赛成绩	(131)
14.1 历届奥运会柔道比赛前 3 名	(131)
14.2 全国运动会柔道比赛前 3 名	(148)

回顾与展望

