

奥

林

匹

克

摔跤

OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克

克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克

奥林匹克田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克击

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 奥林匹克自行车

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 奥林匹克击

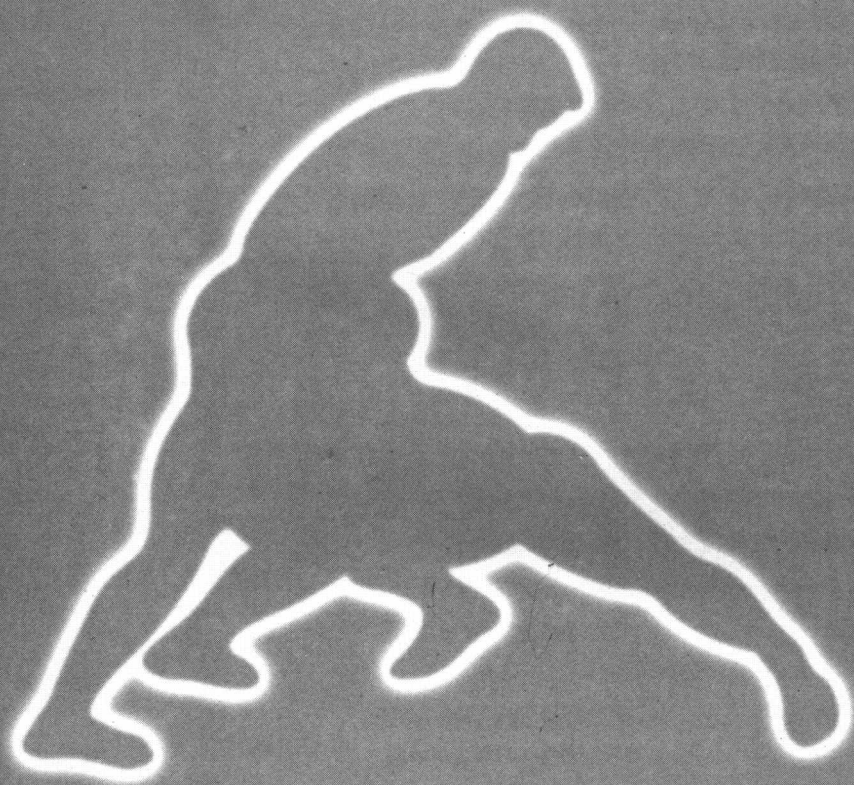
板 奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克击

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 奥林匹克击



奥运会项目大全

人民体育出版社



奥林匹克摔跤

主编/俞继英 执行主编/刘卫军

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克摔跤 / 刘卫军执行主编. —北京: 人民体育出版社, 2007

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 978-7-5009-3117-1

I. 奥… II. 刘… III. 摔跤—基本知识 IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 002080 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.75 印张 130 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3117-1

定价: 12.00 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



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识，《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. 历史悠久的摔跤运动	(3)
1.1 源远流长话摔跤	(3)
1.2 奥运摔跤的变迁	(4)
1.2.1 古代奥运摔跤	(4)
1.2.2 现代奥运摔跤	(6)
1.2.3 摔跤技术的演变	(7)
1.2.4 古典式摔跤为什么也称法国摔跤	(7)
1.3 女子摔跤运动的发展	(8)
1.4 摔法纷呈的民间摔跤	(9)
2. 中国的摔跤运动	(10)
2.1 中国摔跤溯源	(10)
2.2 中国现代摔跤的崛起	(11)
3. 跤坛风云人物	(13)
• 古希腊的大力神——米隆	(13)



- 战果最辉煌的角斗士——西延尼斯 (13)
- 古典式摔跤的佼佼者——韦斯特格伦 (14)
- “顾拜旦公正奖”获得者——梅德韦季 (14)
- 功勋运动员——捷迪阿什维里 (14)
- 跤坛霸主——亚历山大·卡列林 (15)
- 中国摔跤奥运会奖牌第一人——盛泽田 (15)
- 中国摔跤世界冠军第一人——钟秀娥 (16)
- 中国摔跤奥运金牌第一人——王旭 (16)

- 4. 跤坛趣闻 (17)
 - 4.1 没有决出冠军的比赛 (17)
 - 4.2 口香糖帮了大忙 (17)
 - 4.3 最高的摔跤运动员 (18)
 - 4.4 最长的单场摔跤比赛 (18)

技、战术与训练

- 5. 摔跤技术 (21)
 - 5.1 摔跤基本姿势、抓握方式及步法移动 (21)
 - 5.1.1 站立姿势 (21)
 - 5.1.2 跪撑姿势 (24)
 - 5.1.3 抓握方式 (24)
 - 5.1.4 移动 (25)
 - 5.2 转移 (28)
 - 5.2.1 推臂潜入转移 (29)
 - 5.2.2 握颈潜入转移 (30)
 - 5.2.3 后倒背转移 (31)



5.2.4	抱单腿转移	(32)
5.2.5	接臂转移	(33)
5.3	过背摔	(34)
5.3.1	夹颈和臂过背摔	(34)
5.3.2	握臂和躯干过背摔	(35)
5.3.3	抱肩颈过背摔	(36)
5.3.4	握同名臂和躯干过背摔	(37)
5.4	过肩摔	(38)
5.4.1	握臂过肩摔	(38)
5.4.2	抱单臂挑	(39)
5.4.3	钻扛向侧摔	(40)
5.4.4	钻扛向后摔	(40)
5.5	过胸(桥)摔	(41)
5.5.1	躯干过胸(桥)摔	(42)
5.5.2	后抱腰过胸(桥)摔	(43)
5.5.3	捧臂过胸摔	(44)
5.5.4	锁双臂过胸(桥)摔	(45)
5.5.5	侧面抱躯干过胸摔	(46)
5.6	抱折摔	(47)
5.6.1	抱腰折	(47)
5.6.2	抱单臂折	(48)
5.7	抱绊腿摔	(49)
5.7.1	握颈扣同名腿摔	(49)
5.7.2	握颈扣异名腿摔	(50)
5.7.3	抱单腿手别摔	(50)
5.7.4	抱单腿压摔	(52)
5.7.5	抱双腿冲顶	(53)



5.7.6	穿腿侧摔	(53)
5.7.7	穿腿前摔	(55)
5.8	其他摔法	(56)
5.8.1	前抱肩颈翻转摔	(56)
5.8.2	绕臂摔	(57)
5.9	跪撑技术	(57)
5.9.1	后抱腰滚桥翻	(58)
5.9.2	杠杆握颈翻	(59)
5.9.3	侧面抱单臂翻	(59)
5.9.4	里肩下握颈翻	(60)
5.9.5	外肩下握颈翻	(61)
5.9.6	反抱躯干翻	(62)
5.9.7	前握肩颈滚翻	(63)
5.9.8	正抱提过胸摔	(64)
5.10	摔跤中的专门性练习	(65)
5.10.1	单人练习	(65)
5.10.2	双人练习	(68)
5.10.3	摔跤运动中“桥”的专门练习	(73)
6.	摔跤战术	(77)
6.1	进攻战术	(77)
6.1.1	压迫型进攻战术	(77)
6.1.2	引诱型进攻战术	(78)
6.1.3	实力型进攻战术	(78)
6.1.4	稳重型进攻战术	(78)
6.1.5	散手型进攻战术	(79)
6.1.6	顺势型进攻战术	(79)



6.1.7 边线型进攻战术	(79)
6.1.8 看体型进攻战术	(80)
6.2 防守战术	(80)
6.2.1 阻碍防守战术	(81)
6.2.2 化解防守战术	(81)
6.2.3 以攻代守战术	(81)
6.2.4 移动战术	(81)
7. 摔跤身体训练	(83)
7.1 力量素质训练	(83)
7.1.1 发展上肢力量的练习	(83)
7.1.2 发展躯干力量的练习	(84)
7.1.3 发展下肢力量的练习	(84)
7.1.4 综合力量练习	(84)
7.2 速度素质训练	(84)
7.3 耐力素质训练	(85)
7.4 柔韧素质训练	(86)
7.5 灵敏素质训练	(88)
8. 摔跤心理训练	(89)
8.1 摔跤心理训练内容	(89)
8.1.1 长期心理训练	(89)
8.1.2 赛前心理训练	(90)
8.2 心理训练方法	(90)
8.2.1 模拟训练	(90)
8.2.2 意志训练	(91)



竞赛与成绩

9. 摔跤运动的国际权威组织	(95)
9.1 国际摔跤联合会	(95)
9.2 亚洲摔跤联合会	(96)
9.3 中国摔跤协会	(97)
10. 摔跤重大赛事	(98)
10.1 奥运会摔跤比赛	(98)
10.2 世界摔跤锦标赛	(98)
10.3 亚运会摔跤比赛	(99)
10.4 全运会摔跤比赛	(99)
11. 摔跤竞赛规则和裁判法	(101)
11.1 摔跤竞赛规则	(101)
11.2 摔跤比赛裁判法	(108)
12. 摔跤比赛场地和服装	(110)
12.1 比赛场地	(110)
12.2 比赛服装和护具	(111)
13. 摔跤重大比赛成绩	(112)
13.1 历届奥运会摔跤比赛前 3 名	(112)
13.2 历届全运会摔跤比赛前 3 名	(164)

回顾与展望





1. 历史悠久的摔跤运动

1.1 源远流长话摔跤

摔跤是最古老的运动项目之一。它的产生可以追溯到原始社会。当时，人类为了争取生存，在生产力极为低下的社会条件下，除持棍棒、石块等狩猎和防卫野兽的伤害外，有时在不得已的情况下，还得徒手与野兽搏斗，这就逐渐形成了摔跤的雏形。

随着社会的发展，部落与部落之间、国家与国家之间出现了争夺或战争。人们逐渐认识到为了争得生存或者自卫就得学习各种方法，而摔跤成为重要的学习内容。摔跤还成为训练奴隶的军事体育项目之一。

据考证，中国在远古时代就有角抵形式的摔跤游戏。中国古代摔跤又成为“角力”。到了宋代，已有专门论述摔跤的书籍“角力记”。

古代印度也盛行摔跤运动。在埃及的古墓中，有许多表现摔跤活动的壁画浮雕。

摔跤在古希腊已经相当普及，并很早就有摔跤运动文艺作品的记载。古希腊著名诗人荷马，曾在他的史诗中生动地描述过希腊英雄摔跤比赛的情景。

罗马人深受希腊文化的影响。在罗马人十分喜爱的马戏项