

全民阅读体育知识读本

柔道——培养意志 的运动



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

柔道——培养意志 的运动

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

柔道: 培养意志的运动 / 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 - 0418 - 6

I. ①柔… II. ①盛… III. ①柔道 - 基本知识

IV. ①G886. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174918 号

柔道: 培养意志的运动

著 者: 盛文林

责任编辑: 戴 晨

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 - 0418 - 6

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



目 录

PART 1 项目起源	1
讲道馆柔道的起源	1
PART 2 历史发展	4
世界柔道运动的发展	4
我国柔道运动的发展	9
PART 3 目前状况	11
柔道从日本走向世界	11
中国取得历史性的突破	14
PART 4 竞赛规则	18
基本规则	18
技术得分	28
奥运赛制	42
盲人柔道	46

PART 5 场地设施	51
柔道场地	51
比赛设备	52
柔道的服装	55
段位制	57
体重分级	58
盲人柔道的场地设施	59
PART 6 项目术语	61
柔道的技术	61
PART 7 技术战术	66
基本站立姿势	66
基本步法	68
柔道的倒地法	69
柔道技术	72
柔道战术	103
柔道受伤防治	121
PART 8 裁判标准	122
裁判员基本职责	122
裁判员手势	126
裁判员的组成	129

PART 9 赛事组织	131
国际柔道联合会	131
奥运会柔道比赛	133
PART 10 礼仪规范	135
柔道运动员的礼节	135
柔道观赛礼仪	138
盲人柔道观赛礼仪	138
PART 11 明星花絮	140
桂顺姬	140
山下泰裕	142
野村忠宏	144
谷亮子	145
李忠云	147
冼东妹	149
庄晓岩	151
孙福明	153
杨秀丽	155
袁华	159
唐琳	161
佟文	165
袁艳萍	166
王云峰	169
郭华平	171

王丽静	172
-----------	-----

刘立	174
----------	-----

PART 12 历史档案	176
--------------------	-----

2008 年夏季残奥会柔道比赛奖牌得主（男、女）	176
--------------------------------	-----

2012 年夏季残奥会柔道比赛奖牌得主（男、女）	178
--------------------------------	-----

2008 年夏季残奥会比赛国家奖牌榜	180
--------------------------	-----

2008 年夏季残奥会柔道比赛国家奖牌榜	183
----------------------------	-----

2012 年夏季残奥会柔道比赛国家奖牌榜	184
----------------------------	-----

PART 1 项目起源

讲道馆柔道的起源

柔道诞生于日本，为日本人民所喜爱。它在日本开展得极其广泛，因此日本素有“柔道之国”的称号。

柔道是日本武术中特有的一科，是由柔术演变发展而来的。它具有悠久的历史，从日本战国时期到德川时代（公元 15 ~ 16 世纪），一直把柔道称为柔术或体术。现在所用的柔道这一名词，是由“日本传讲道馆柔道”简化而来的。

国际柔道联合会章程的第一条中明确记载了将由嘉纳治五郎创始的斗技确定为柔道的决定。现在世界上开展的柔道运动是嘉纳治五郎先生于 1882 年创造的，正式命名为“日本讲道馆柔道”。



嘉纳治五郎

嘉纳治五郎先生 1860 年出生于日本兵库县御影町（现名神户市东

滩区)，其父亲出生在一个较有名望的贵族家庭，母亲是一位有名的酿酒商的女儿。1871年随父母移居东京，同年在东京开城中学读书，1877年进入东京大学学习。由于嘉纳治五郎先生年少时体弱且身体比较瘦小，因此时常受到同学们的欺负，但他个性倔强，为了不甘凌辱而能自卫和防御，并从强身健体的愿望出发，便立志要学习柔术。



柔术表演

学习和钻研，他不仅达到了强身健体的目的，而且还掌握了自卫和防御的技能。

之后嘉纳治五郎又对天神真杨流派、起倒流派以外的其他各流派进行深入的研究和学习。在学习的过程中嘉纳治五郎先生深刻体会到了教育的价值，并立志提倡和发展这项运动。经过数年努力后，嘉纳治五郎先生取其精华去其糟粕，确立了以投技、寝技、挡身技三部分为主体的新柔术体

18岁时他开始学习柔术（柔术是一项具有悠久历史的实战格斗术，分为很多的流派，是柔道运动的母体）。嘉纳治五郎先生最初在天神真杨流派的福田八之助和矶正智门下学习，在两位老师相继去世后于1881年到起倒流派饭久保恒门下学习。经过刻苦的学习



嘉纳治五郎和柔道

系，把胜负、体育、健身作为目的，使柔术向道的方向发展。

明治十五年（1882年），嘉纳治五郎先生在下谷北稻荷町永昌寺一个仅有12块榻榻米（日本的一种草席，每块长约1.82米，宽0.91米）大小的书院内建立了最早的讲道馆，从只有9名学员开始了以柔道为中心的训练活动，从而使传统的柔术改革创造成为了现代柔道运动。从此，永昌寺也就成了讲道馆的创业地及世界柔道运动的发源地。嘉纳治五郎也被日本人民誉为“柔道之父”。

PART 2 历史发展

世界柔道运动的发展

综述

嘉纳治五郎创建讲道馆以后，在日本普及很快，欧美等西方国家的爱好者也闻名前往讲道馆学习，艺成回国后，他便极力推广并传授柔道技术。嘉纳治五郎也在为使柔道走向世界而积极努力，他经常出国宣传并普及柔道，并且让他的学生远涉重洋到世界各地传播柔道技术，以及宣传柔道精神。

1928年，身为奥林匹克委员会委员的嘉纳治五郎，第一次率领日本体育代表团参加荷兰阿姆斯特丹举办的第九届奥运会比赛。返回日本时，曾经发表过“希望柔道能列入奥运会比赛项目”的讲话。1933年，他又一次提出“惟柔精神，才最符合以世界和平为理想的国际比赛精神”。经过嘉纳治五郎多年的努力，以及对柔道精神进行宣传，柔道在欧美等西方国家迅速发展起来。

国际柔道组织初步形成于20世纪30年代。1951年，在欧洲柔道联合会大会的基础上，国际柔道联合会最终成立，13个发起国全部来自欧洲。次年，国际柔联会员国增至19个，它们来自四个大洲——欧洲、

大洋洲、美洲和亚洲，非洲也通过欧洲国家加入了进来。

1956年，日本东京举办了第一届世界柔道锦标赛，来自21个国家的31名运动员参加了比赛，成为当时的国际竞赛项目之一，也是参加人数较多和竞赛组织较健全的竞赛项目之一。



国际柔道联合会会标

从此，具有日本民族特色的柔道，已成为一个国际性体育项目。1964年，在日本东京举行的第18届奥运会上，柔道运动被列为奥林匹克运动会的正式比赛项目。

在柔道运动走向国际体坛后，国际柔道联盟章程上第一条就明文规定：“国际柔道联盟确认柔道系嘉纳治五郎开创。”

在男子柔道日益走向热门化的同时，女子柔道运动也逐渐表现出走向世界体坛的趋势。目前，男子和女子比赛分别设有7个级别（世界柔道男女成年锦标赛中另设有无差级别比赛）。

女子柔道运动的发展

女子柔道运动，最早也始于日本。嘉纳治五郎自1882年创建日本讲道馆柔道以后，于1893年，在日本讲道馆开始招收女生，并亲自传授柔道。但当时只限于进行一般训练而不组织比赛，直到1926年嘉纳治五郎67岁时才在讲道馆正式开设了女子柔道部。但是，由于他极力主张女子学习柔道主要是修养身心、锻炼身体、自卫防身、无须像男子那样“争赢斗胜”，所以在他这种思想戒律的禁锢下，直至他病逝前，女子柔道运动一直未能列为日本国内正式的体育竞赛项目。

1948年在英国、法国等国家柔道爱好者的倡议下，成立了欧洲柔道联合会，并决定每年组织一次欧洲柔道锦标赛，同时积极地宣传推广女子柔道运动。经过多年的努力，妇女参加柔道运动的人数与日俱增，



女子柔道 63 公斤级

而且要求举办欧洲女子柔道比赛的积极性日渐高涨，1970 年欧洲柔道联合会便举办了欧洲女子柔道锦标赛，由于西欧等国女子柔道运动的广泛开展与兴起，促进了国际间的交流与了解，也进一步推动了世界各国女子柔道的开展。

因此，积极要求国际柔联举办世界女子柔道比赛的呼声也越来越强烈。1972 年，国际柔道联合会正式表示：“五大洲中，已有三大洲举办女子柔道锦标赛，如果结果理想，便可举办世界柔道锦标赛。”

20 世纪 70 年代，女子柔道在全世界范围内开展起来。1978 年，国际柔道联合会正式决定举办女子柔道比赛，并对女子比赛级别做了具体规定。这一决定很大程度上推进了女子柔道运动的迅猛发展。

1980 年 11 月 29 日，第一届世界女子柔道锦标赛在美国纽约举行，此后，女子柔道得到了迅速发展。1983 年 10 月 16 日，国际柔道联合会在莫斯科召开的会议上宣布，国际奥委会已原则上同意，女子柔道将在 1988 年列为第 24 届奥运会（汉城）的表演比赛项目。

时隔不久，国际奥委会通过决议，在 1992 年，女子柔道被列入奥运会正式比赛项目。并且，在 1992 年奥运会上，我国女子柔道选手庄晓岩获得 72 公斤以上级冠军；在 1996 年奥运会上，我国女子柔



第 24 届奥运会主会场：汉城

道选手孙福明也获得了 78 公斤以上级冠军；在 2000 年奥运会上，我国女子柔道选手袁华获得了女子 78 公斤以上级冠军，实现了奥运会柔道大级别的三连冠。此外，唐琳获得了 78 公斤级冠军。在 2004 年第 28 届奥运会上，我国女子柔道选手冼东妹获得了 52 公斤级冠军，这是我国在奥运会女子柔道小级别比赛上的首次突破。



2008 年奥运会柔道比赛佟文夺冠

在 2008 年 29 届奥运会中，冼东妹再次摘金，夺得女子柔道 52 公斤级冠军，78 公斤级选手杨秀丽和 78 公斤以上级选手佟文也为中国柔道再添二金，2008 年奥运会是中国女子柔道的巅峰时期。

盲人柔道运动的发展

盲人柔道属于重竞技比赛项目，是专门为视力有障碍的运动员设立的比赛项目，这项运动本身非常具有观赏性。这种人与人搏击的体育项目比单纯展示人体自身体能素质的比赛更能让观众兴奋起来。因为其中除了力量之外，还包含了大量的应用技巧；选手们除了需要具备强健的体魄，还需要有非常清晰的战术思路。观看选手如何制服对方、控制对方正是这项运动最吸引人的地方。这项比赛充分体现了盲人运动员身残志坚的拼搏精神。有人说：“盲人柔道项目是盲人唯一可以与健全人抗衡的项目。”

盲人柔道规则繁复，而且较之其他运动项目更注重选手间的礼仪。开赛前双方选手要互相致礼，比赛过程中也要遵守严格的场上规则。从以往比赛的获胜者看来，那些获胜者不单在技巧上取胜，他们更有让对



盲人柔道比赛中

手尊重的职业品质。

另外由于盲人柔道是专门为视力障碍的运动员设置的比赛项目。在比赛中选手看不到裁判员所做的判罚手势，他们主要是依靠听觉。所以在观看盲人柔道比赛时，除了为运动员加油助威以外，在裁判员宣判时要保持安静，以免影响运动员比赛。

比赛分为男、女个人赛和男、女团体赛。该项目使用的规则、场地、比赛形式与健全人柔

道基本相同。其区别在于，在运动员预备动作时要提前相互提拉住对方的衣襟。这项运动的形式适合于盲人身体功能障碍的局限，易于在盲人体育运动中推广。

1988年，在汉城举行的第8届残疾人奥运会上，盲人柔道第一次被列入正式比赛项目，当时只有开展这个项目较早的日本、韩国等七八个国家参加该项目，并且只有男队参加了比赛。2004年，在雅典举行的第12届残疾人奥运会上，女子盲人柔道作为正式项目被列入比赛。

目前，盲人柔道运动的世界大赛除残奥会以外，还设有世界盲人柔道锦标赛，每两年举办一次。1980年国际盲人运动协会（IBSA）成立，其宗旨是组织和发展盲人的体育活动。目前，已有60多个国家和地区成为该组织的成员。这些国家和地区每年都举办盲人柔道锦标赛，以及各种邀请赛。国际盲人运动协会（IBSA）的成立，积极地推动了盲人柔道运动的发展。雅典残奥会盲人柔道比赛有29个国家和地区的120名运动员参加。

2004年，雅典残奥会盲人柔道比赛中，我国女子选手薛兰梅夺得

70 公斤级比赛的冠军，男选手王云峰在 73 公斤级的比赛中名列第一。

北京 2008 年残奥会共获得 4 枚金牌：分别是女子盲人柔道 48 公斤级决赛，郭华平击败巴西选手卡拉·卡多佐，获得冠军；女子盲人柔道 52 公斤级决赛中，崔娜击败法国选手桑德里娜·奥里埃·马蒂内，获得冠军；女子盲人柔道 57 公斤级冠军由王丽静夺得；女子盲人柔道 70 公斤级以上金牌由袁艳萍摘得。

伦敦 2012 年残奥会中，柔道 70 公斤级以上选手袁艳萍卫冕成功，为中国女子盲人柔道夺得一金。



北京残奥会袁艳萍夺金

我国柔道运动的发展

新中国成立后，柔道运动正式发展，但当时只有上海中华基督教青年会第二分会和精武体育学会的柔道爱好者有此活动。1950 年由日本侨民麻生泰范主办的上海柔道馆开始招收学生、学员、职工等进行柔道运动的业余练习。

“文化大革命”后，于 1977 年 6 月 6 日通过有关组织给国家体委领导寄了一份关于恢复“国际摔跤”建立“柔道”项目的书面请示报告。于 1979 年 6 月 5 日至 6 月 24 日在北京工人体育场先后举办一期全国柔道教练员，一期全国柔道运动员训练班，并聘请了当时在北京工人体育场工作的日本友好人士川西秀先生（柔道三段）担任教练员，为我国

培养了新中国成立以来的第一批柔道教练员和运动员。

第一期全国柔道教练员训练班于1979年4月8日至5月5日举办。

第二届全国柔道运动员训练班于1979年6月4日至24日举办，为了准备迎接日本成蹊大学柔道队的来访任务，此次训练班以训练运动员为主。新中国成立后的第一届全国男子柔道锦标赛，于1980年9月11日在河北省秦皇岛国家体委训练基地练习馆正式进行，从此填补了我国体育运动史上的一项空白。



日本成蹊大学

为了使女子柔道能够健康顺利发展，在国家正式决定开展女子柔道运动之前先在西安进行女子柔道运动的训练试点，全国首次女子柔道邀请赛在1981年9月8日至13日顺利在山西省忻县举行并圆满结束。1985年5月，在浙江省温州市举办的全国女子柔道比赛

时，被正式列为全国第一届女子柔道锦标赛，从而填补了我国体育运动史的又一项空白。