

奥

林

匹

克

举重



OLYMPIC

奥运会项目大全



俞继英 主编

人民体育出版社

奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克

奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克



奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克



奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克



奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克

奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克



奥运会项目大全

奥林匹克举重

主编 / 俞继英 执行主编 / 戴光裕 钱光鉴

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克举重/俞继英主编. - 北京:人民体育出版社,
2001

(奥运会项目大全丛书)

ISBN 7-5009-2143-8

I. 奥… II. 俞… III. 举重-基本知识 IV. G884

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037835 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 16.5 印张 400 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—4,150 册

*

ISBN 7-5009-2143-8/G·2042

定价:26.00 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 电挂:9474

(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

编 委 (按姓氏笔画为序)：

朱咏贤 李维仁

何志林 邵金宝

张继池 郁鸿骏

俞继英 徐宝兴

徐昌豹 徐增琪

虞重干 戴光裕

《奥林匹克举重》

编写组成员

执行主编：戴光裕 钱光鉴

成 员(按姓氏笔画为序)：

林振敢 张 琦

张盛海 钱光鉴

戴光裕



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。

本世纪 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益发显示出来。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《全国健身计划纲要》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。

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

奥运会项目大全

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

奥林匹克击剑

奥林匹克举重

奥林匹克乒乓球

奥林匹克羽毛球

奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球
奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球
奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

奥林匹克举重



主编简介

俞继英，女，1942年生，教授，博士导师，国际体操裁判，上海体育学院院长。学历：研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院，主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来，从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇，多次入选国际、国内重要学术会议，并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克



目录

回顾与展望

1. 奥林匹克举重运动的沿革	(3)
1.1 古老的大力士运动	(3)
1.1.1 五花八门的大力士表演	(3)
1.1.2 别具一格的中国大力士传说	(8)
1.2 现代竞技举重	(16)
1.3 竞技举重、健美运动、力量举重分门立户	(26)
1.4 生机勃勃的女子举重运动	(30)
1.4.1 冲破禁区争取解放	(30)
1.4.2 女子举重应运而生	(30)
1.4.3 中国姑娘的突出贡献	(34)
1.4.4 科学训练, 有益健康	(37)
1.5 新中国的举重运动	(38)
1.5.1 耍石担变成举杠铃	(38)
1.5.2 创新技术迎来高起点	(40)
1.5.3 50 年风雨历程	(41)
1.6 世纪之交的展望	(63)



1.6.1 下蹲挺与箭步挺	(63)
1.6.2 运动负荷的潜力	(65)
1.6.3 体重级别的变动	(68)
1.6.4 0.5 公斤与胜负	(68)
1.6.5 器材装备的变化	(70)
1.6.6 竞技举重的生存与发展	(70)

2. 举坛风云人物 (73)

健美运动鼻祖——山道 (73)

第一位男子举重世界冠军——罗恩斯·利维 (75)

首对奥运冠军——埃利奥特和詹森 (76)

首位3枚奥运举重奖牌获得者——加利姆贝蒂 (78)

首位蝉联奥运举重冠军——霍斯汀 (79)

“大陆式”代表——爱尔托尼 (80)

举坛“黑旋风”——戴维斯 (81)

4枚奥运奖牌获得者——谢曼斯基 (82)

日裔美国大力士——科诺 (83)

医学博士、功勋运动员——沃罗比耶夫 (86)

国际举坛名教头——阿巴杰耶夫 (87)

中国第一个世界纪录创造者——陈镜开 (91)

举坛“智多星”——黄强辉 (94)

两破纪录的大力士——赵庆奎 (96)

亚洲起重机——三宅义信 (97)

全能大力士——巴扎诺夫斯基 (99)

奥运常客——福尔迪 (100)

壮族力士——肖明祥 (102)

伊朗的骄傲——纳西里 (103)



陈氏三杰——陈镜开、陈满林、陈伟强	(105)
80次世界纪录创造者——阿列克谢耶夫	(107)
保加利亚崛起的先锋——努利金	(110)
不走运的“破纪录机器”——里格尔特	(111)
举坛奇才——瓦尔达尼扬	(113)
保加利亚名将——鲁谢夫	(115)
机灵的奥运冠军——吴数德	(117)
罗马尼亚举坛第一人——弗拉德	(119)
举坛神童——苏莱曼诺尔古	(121)
韩国名将——全炳宽	(126)
东方神童——何灼强	(127)
当代“大力神”——迪马斯	(129)
下蹲式上挺的奥运会冠军——占旭刚	(131)
首批女子世界冠军	(135)
女子举坛常青树——玛·塔卡斯	(137)
常胜女将——彭丽萍	(138)
女子举坛三朝元老——特伦达菲洛娃	(140)
黑人奥运冠军——乌鲁蒂亚	(141)
女子举坛的“巨人”——李亚娟	(143)
破纪录之王——关虹	(144)
南国名将——刘秀华	(145)
女举金牌之冠——李红云	(146)
首批女子奥运冠军	(147)
国际举联主席、举重史学家——肖德尔	(152)
国际举联秘书长——阿让	(154)



3. 举坛大事	(157)
3.1 从杂耍表演到举铃竞赛	(157)
3.2 国际举重联合会成立	(158)
3.3 技术发展的里程碑——下蹲式出现	(159)
3.4 与腰伤作斗争——取消推举	(160)
3.5 困扰举坛的兴奋剂事件	(160)
3.6 开展反兴奋剂斗争	(162)
3.7 确定举联生日，重排比赛届次	(165)
3.8 百年庆典	(166)
3.9 体重级别大变动	(167)
3.10 女子举重列入奥运比赛项目	(168)

技、战术与训练

4. 训练的科学化问题	(171)
4.1 认识科学训练	(171)
4.2 举重项目的基本特点	(174)
4.2.1 体能是决定竞技能力的主导因素	(175)
4.2.2 爆发力是举重的专项核心素质	(175)
4.2.3 身体机能水平是增长体能的关键	(176)
4.2.4 无氧供能是主要供能形式	(176)
4.2.5 技术动作属单一固定结构类非周期性动作	(177)
4.2.6 战术上有一着不慎、满盘皆输的特点	(177)
4.2.7 心理影响重大	(178)
4.2.8 训练负荷是实现目标的关键	(178)
4.2.9 恢复和营养是训练的重要环节	(178)



4.2.10 选材具有明显的项目特征	(179)
5. 举重技术	(180)
5.1. 技术贵在精湛	(180)
5.1.1 技术动作结构要正确合理	(180)
5.1.2 技术动作要熟练、稳定、巩固, 并达到自动化	(183)
5.1.3 技术动作要体现个人特点	(184)
5.2 抓举技术	(185)
5.2.1 预备姿势和起举	(186)
5.2.2 膝下提铃	(187)
5.2.3 膝上提铃与引膝	(188)
5.2.4 发力	(189)
5.2.5 下蹲支撑与起立	(190)
5.2.6 完成姿势与放下杠铃	(192)
5.3 挺举技术	(193)
5.3.1 下蹲翻	(193)
5.3.2 上挺	(198)
5.4 提高动作的准确性、稳定性和一次性成功率	(208)
5.5 运用不同重量器械进行技术训练	(210)
6. 身体训练	(212)
6.1 走出误区	(213)
6.2 全面身体训练	(215)
6.2.1 力量是基础	(215)
6.2.2 速度是关键	(216)
6.2.3 柔韧是纽带	(216)
6.2.4 灵敏是润滑剂	(217)



6.2.5 耐力是燃油	(218)
6.3 专项身体训练	(219)
6.3.1 力量的生理学基础	(219)
6.3.2 专项身体训练的内容	(221)
6.3.3 力量训练的方法	(222)
7. 战术训练	(227)
7.1 现代举重战术特征	(227)
7.2 0.01 公斤之差决胜负的体重战术	(228)
7.3 试举重量战术	(231)
7.3.1 试举重量战术是举重比赛的主要战术	(231)
7.3.2 确定第一次试举重量要符合实际	(233)
7.3.3 增加重量要审时度势	(237)
7.3.4 更改重量为了争取主动	(240)
7.4 心理战术	(244)
8. 心理训练	(246)
8.1 两强相争勇者胜	(246)
8.2 举重训练竞赛心理	(249)
8.2.1 神经肌肉用力的高度敏感性和准确性	(249)
8.2.2 意志品质的顽强性、勇敢性和沉着坚定性	(249)
8.2.3 高度的自信心	(250)
8.2.4 注意的集中性、及时性和稳定性	(251)
8.2.5 某些特有的心理活动	(252)
8.2.6 比赛任务和比赛动机的确立	(253)
8.2.7 空闲病	(254)
8.2.8 赛前情绪的变化	(255)