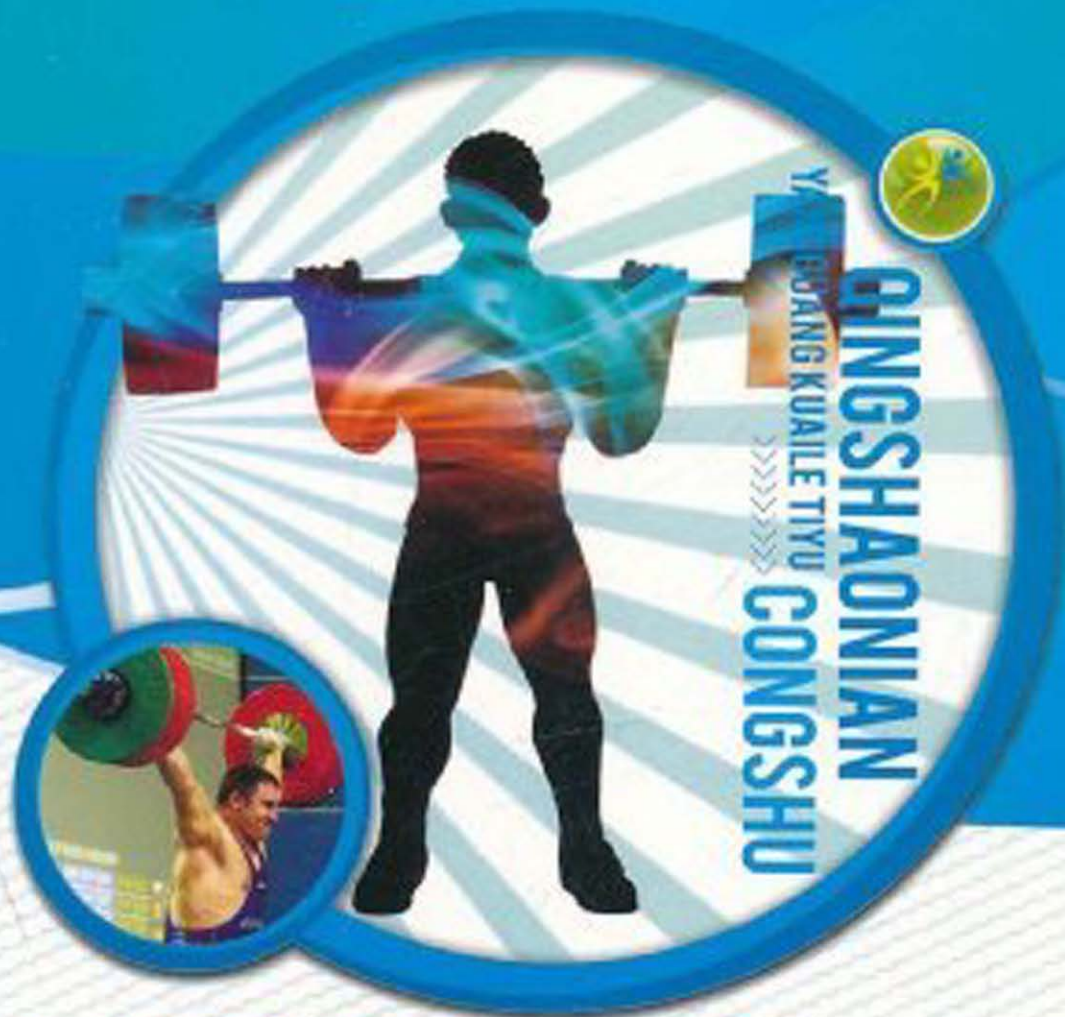




青少年阳光体育丛书



力拔千斤：重竞技运动

LIBAQIANJINZHONGJINGJIYUNDONG

主 编：张五平 执行主编：杨世勇 张 捷 本书编写组◎编

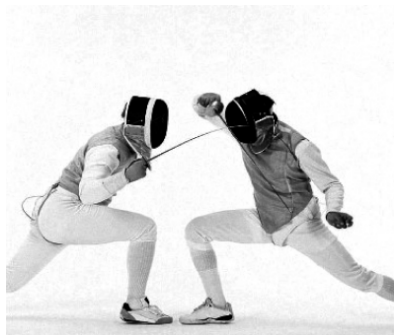
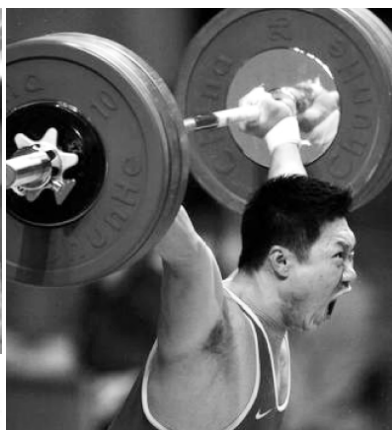


中国出版集团
世界图书出版公司

青少年阳光快乐体育丛书

力拔千斤：

重 竞 技 运 动



本书编写组

杨世勇

张 婕

执行主编

张五平

主 编

编

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

力拔千斤：重竞技运动 / 《力拔千斤：重竞技运动》编写组编. — 广州：广东世界图书出版公司，2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2833 - 5

I. ①力… II. ①力… III. ①体育运动 - 基本知识
IV. ①G819

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 196852 号

力拔千斤：重竞技运动

责任编辑：康琬娟

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdsw. com. cn

E-mail: pub@gdsw.com.cn, edksy@sina.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2011 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：12.5

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 2833 - 5/G · 0834

定 价：24.80 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱玲(四川省体育局局长、四川省体育总会主席)

刘青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主编

张五平

编委(按姓氏笔画排列)

马 犇	王世伟	史明娜	孙亮亮	刘 晟	刘志敏
乔建国	李祥慧	李琳琳	张 帆	杜 佳	张 婕
杨世勇	杨成波	杨棠勋	严晓芹	尚 菲	郑喜磊
祝世友	赵志进	唐小林	顾旭东	徐伦占	徐姜娟
黄 毅	龚 军	梁永杰	董 立	彭 崑	蒋徐万
蓝 怡					

本书编写人员

执行主编

杨世勇 张 婕

执行副主编

杨棠勋(电子科技大学)

李祥慧(成都体育学院)

徐伦占(成都体育学院)

吴 肖(成都体育学院)

执行主编简介

杨世勇(1959.10 ~) 男,硕士,成都体育学院教授,硕士研究生导师。国际举重联合会 A 级裁判员,第五届中国举重协会委员、科研委员会副主任。先后撰写并出版研究著作 25 余部,在国内外发表论文 150 余篇,承担八项各类研究课题,先后 20 次获国家级、省部级、院级科研教学成果奖和优秀论文奖,并参加了 2000 年、2004 年奥运会科学大会和 2008 年北京奥运会的科研工作。

曾任马来西亚 PERAK 举重队主教练,率队参加马来西亚全国运动会、全国锦标赛和英联邦运动会,获得金牌、银牌、铜牌 31 枚。

张 婕(1986.6 ~) 女,硕士研究生,运动训练学研究方向。举重一级运动员,国家级举重裁判。先后参与多项国家级、省部级课题研究,在《中国体育科技》等核心及非核心期刊发表论文多篇,曾参与重竞技项目有关教材、著作的编写工作。

本书编写说明

重竞技项目包括拳击、举重、击剑等项目。我国重竞技运动有着悠久的历史，从殷商时期的“斗”（拳击），项羽举鼎（举重），到民间的剑术（击剑）及清朝“布库”（摔跤）。重竞技项目除拥有一般运动项目的健身、娱乐性之外，其独有的锻炼意志品质价值及提高防身技能价值成为其延续千年发展的根本。2008年北京奥运会上，我国重竞技运动的各个项目均有金牌收获，大大提高了这些项目的受欢迎程度。因此，在中小学推广重竞技运动，使学生从小进行一定的重竞技训练，不仅有利于提高学生的体质水平、掌握一定的防身技能，对于促进其德育水平的提高也有一定的价值；同时也能促进重竞技运动的普及，为其可持续发展奠定基础。

本书共包括拳击、举重、击剑及摔跤四个部分，分别阐述了其起源与发展、基本技术、入门训练及主要规则等内容。本书针对青少年儿童身心发育特点，有所侧重地选择介绍内容，使之更具有针对性及科学性。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。
2. 根据项目特点分别介绍。重竞技运动中每个项目都有其自身的特点，本书根据不同项目的特点分别对其进行介绍，使学生对重竞技运动中各个项目均有较深刻的理解。
3. 加入了入门训练法。本书针对中小学生生理特点，介绍了初学者应采用的训练方法，使学生能较快的掌握各个项目的基本技能。
4. 精选重竞技运动名人进行简介。本书选取了一些国内外著名的

拳击、举重、击剑及摔跤运动员，分别介绍了他们个人情况、取得的成绩及成长经历，以他们的事迹来为中小学生树立榜样，同时也可以提高学生对重竞技运动的兴趣。

5. 增加了重竞技运动中各个项目伤病的防治。本书分别针对拳击、举重、击剑及摔跤的特点，介绍了各个项目常见的损伤，同时提出了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年，衷心希望这本书能够提高他们参与重竞技运动的兴趣，增加他们体验重竞技运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分拳击、举重、击剑、摔跤四部分，由杨世勇、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。拳击章节由张五平、张婕、杨棠勋编写；举重、击剑章节由杨世勇、张婕、吴肖、杨棠勋编写；击剑章节由杨世勇、张五平、李祥慧、张婕编写；摔跤章节由杨世勇、张五平、徐伦占、张婕编写。

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此，一一表示深深的感谢！在此也感谢为本书做技术示范的四位同学：赵昌俊、董蔚宇、赵晨、吴鹏。

由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央 国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地,热情地走进丰富多彩的体育运动,在锻炼身体,强健体魄的同时,使内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中

国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

编 者

目 录

拳 击 篇

第一章 概述	3
第一节 拳击的起源及其在奥运会的发展史	3
第二节 拳击的特点与价值	8
第三节 拳击比赛设项及开展概况	10
第二章 拳击的综合知识	12
第一节 重要赛事	12
第二节 比赛场地、护具与器材	14
第三节 拳击所需的专项身体素质及入门训练法	17
第四节 我国在拳击项目所取得的成绩	30
第五节 拳击运动欣赏与名人简介	30
第三章 主要规则要点	41
第一节 拳击比赛简介	41
第二节 拳击比赛主要技术规则	41
第三节 主要裁判工作	44
第四节 观赛礼仪	46
第五节 拳击运动伤病的防治	47
附录 拳击主要术语中英文对照	50

举 重 篇

第一章 概述	53
第一节 举重的起源及其在奥运会的发展史	53
第二节 举重的特点与价值	58
第三节 举重比赛设项及开展状况	59
第二章 举重的综合知识	61
第一节 重要赛事	61
第二节 举重的比赛场地、设备、器材	63
第三节 举重运动所需专项身体素质及入门训练	65
第四节 我国在举重运动项目中取得的突破	76
第五节 举重运动欣赏与名人简介	78
第三章 主要规则要点	89
第一节 两种举式通则	89
第二节 犯规动作	89
第三节 举重比赛中的主要规则	90
第四节 观赛礼仪	92
第五节 举重运动伤病的防治	93
附录 举重主要术语中英文对照	95

击 剑 篇

第一章 概述	99
--------------	----

第一节 击剑运动的起源及其在奥运会的发展史	99
第二节 击剑的特点与价值	103
第三节 击剑比赛的设项及开展状况	104
第二章 击剑综合知识	108
第一节 重大赛事	108
第二节 比赛场地设施、器械	108
第三节 击剑运动所需专项身体素质及入门训练法	112
第四节 我国在击剑项目上取得的突破	118
第五节 击剑运动欣赏与名人简介	119
第三章 主要规则要点	129
第一节 击剑规则	129
第二节 击剑运动员的礼仪姿势	132
第三节 击剑比赛观赛礼仪	134
第四节 击剑运动伤病的防治	134
附录 击剑主要术语中、法、英文对照	136

摔 跤 篇

第一章 概述	141
第一节 摔跤的起源及其在奥运会的发展	142
第二节 摔跤运动在中国的发展	145
第三节 摔跤的特点与价值	148
第四节 摔跤比赛的设项及开展概况	149
第二章 摔跤综合知识	151
第一节 重要赛事	151
第二节 比赛场地、设备、器材	153

第三节	摔跤所需专项身体素质及入门训练法	156
第四节	我国在摔跤运动项目上所取得的成绩	165
第五节	摔跤运动欣赏与名人简介	166
第三章	主要规则要点	175
第一节	摔跤比赛的区分	175
第二节	比赛时间及裁判员组成	176
第三节	摔跤比赛主要技术规则	177
第四节	比赛程序与得分标准	178
第五节	观赛礼仪	181
第六节	摔跤运动伤病的防治	182
附录	摔跤主要术语中英文对照	185
	主要参考文献	186

拳击篇



第一章

概 述

拳击(boxing),是一项在一个正方形的绳圈的比赛场中,佩戴特制的柔软手套,在一定规则和条件限制下进行的对抗竞技性项目。这种竞技是在两个人之间进行的,是对竞技者竞技能力的综合考验,它需要竞技者具备精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质,所以拳击运动被人们称为“勇敢者的运动”。

第一节 拳击的起源及其在奥运会的发展史

一、拳击的起源

拳击运动源远流长,它的起源可以追溯到远古时代。处于原始时期的人类,为了生存和竞争,要凭借智慧、体力和带有一定技巧的动作,不断同来犯之敌或凶猛的野兽进行搏斗,而拳击就是其中一项重要的搏击技术。可以说,拳击是在生产实践和战争中产生和发展起来的。

据资料记载,考古学家从公元前4世纪描写战争的埃及象形文字中,发现了有关拳斗用的护具“皮绷带”的叙述,埃及士兵用这种皮绷带把从肩臂到拳头全部包裹起来进行战斗。考古学者还从巴格达近郊处挖掘出许多带有拳斗场面的壁画及雕刻,从而窥探到当时拳斗的情景。

据说,拳斗是从埃及经由地中海的克里特岛传播到古希腊的。相传至少在公元前3700年,希腊民间就开展了这项运动。





二、古代奥林匹克拳击



图 1-1 古希腊壁画——女拳击手

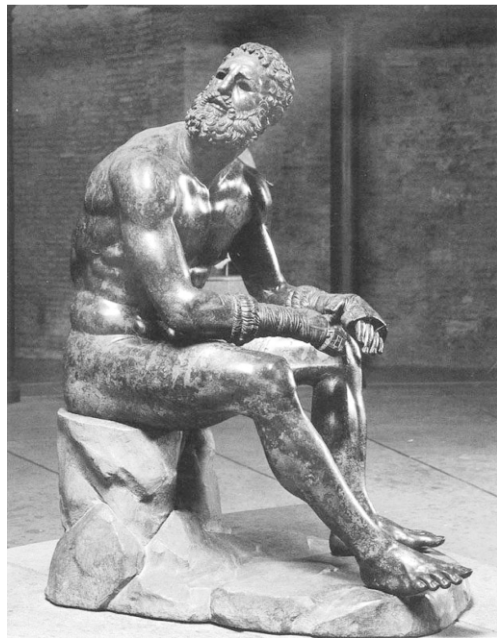


图 1-2 受鼻伤的拳击手 [希腊]阿坡隆尼奥斯(公元前 1 世纪)

拳击是在公元前 688 年第 23 届古奥运会上被正式列为竞赛项目的,并逐渐成为古奥林匹克运动占有重要地位的运动项目。古奥运会拳击赛的规则与当今的拳击规则大不相同。参赛者必须是纯正本族血统、身家清白的自由人。那时比赛没有专门的场地,只要在地上就可以。比赛没有实行“回合制”,没有局数及时间限制,也没有体重分级,只需掩盖下身,裸体赤足,赤手空拳进行比赛。

古代奥林匹克拳击带有野蛮色彩。最初的拳击比赛都是赤手空拳,从公元前 8 世纪起,拳击者开始使用皮手套,进而发展为硬皮手套,最后在被一种叫作塞斯特什的牛皮手套代替,这种手套用软牛皮条缠绕手指和关节,并在皮条上缀有铅珠或铁钉。使用这种手套常常会打得人皮开肉绽,拳击场上不断有伤亡出现。

