中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

专项训练——重竞技运动

（运动训练专业）

主编　虞重干

高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

专项训练——重竞技运动

（运动训练专业）

主　　编　虞重干
责任主审　刘安清

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

专项训练·重竞技运动/虞重干主编. —北京：高等教育出版社，2003.1

ISBN 7-04-011740-1

Ⅰ.专… Ⅱ.虞… Ⅲ.运动训练-专业学校-教材 Ⅳ.G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008559 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社　　址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网　　址	http://www.hep.edu.cn
传　　真	010-64014048		http://www.hep.com.cn
经　　销	新华书店北京发行所		
印　　刷	北京铭成印刷有限公司		
开　　本	787×1092　1/16	版　　次	2003 年 1 月第 1 版
印　　张	27		2003 年 1 月第 1 次印刷
字　　数	640 000		32.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

内容提要

本书是根据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的“实施职业教育课程改革思路”和《中等职业学校运动训练专业教学指导方案》中的“专项训练教学基本要求”编写的。

本书共分举重、击剑、拳击、柔道、摔跤、跆拳道六篇内容，分别阐述了其起源发展、基本技战术、基本理论、竞赛与规则等内容。本书针对少年运动员身心发育特点，有所侧重地选择教学内容，使之更具有针对性及科学性。

本书是我国中等体育职业教育的国家规划教材，供全国中等体育职业教育运动训练等专业使用，也可作为教练员、运动员教学训练的参考用书。

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从2001年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

编写说明

为贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，教育部制定了《中等职业学校专业目录》（教职成[2000] 8 号），并在目录中确定了83个专业为中等职业学校重点建设专业。在地方教育行政部门、教研机构和有关院校的大力配合下，教育部组织有关行业职业教育教学指导委员会和项目课题组，开发了《中等职业学校重点建设专业教学指导方案》（以下简称《方案》）。

《方案》体现了全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的精神，明确了专业培养目标、业务范围、课程设置和教学要求，是实施学历教育的各类中等职业学校加强专业和课程建设、安排和组织教学活动的指导性教学文件，也是各地、各行业教育部门和教研机构指导职业学校深化专业教育教学改革和评价专业教育教学质量的基本依据。

依据《方案》精神，按照“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”实施方案的要求，高等教育出版社会同体育职业教育教学指导委员会，组织编写中等职业教育运动训练专业主干课程的国家规划教材。

该系列教材包括：运动人体科学概论、运动心理学基础、社会体育学基础、运动训练学基础、田径游泳（包括田径、游泳）、球类运动（包括足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球）、武术运动（包括武术、散打）、重竞技运动（包括举重、击剑、拳击、柔道、摔跤、跆拳道）等。

该系列教材的突出特点在于与时俱进，紧密结合该层面学生的身心和认知特点，突出“以能力为本位”的教学模式；以现代国际流行的课程理论为依据，整体选择教学内容和方法，整合教学设计过程和手段，体现综合价值；通过内容拓展栏目，将与教材内容相关的知识点呈现出来，既增加了教材的弹性，又活跃了版式，提高了可读性；本系列教材强调了项群的特征，并结合未来我国奥运项目布局以及优势项目的发展，以学生实际技能的掌握为突破口，重新设计教材体系和内容，提高教材的实用性；现代教育手段与传统介质的高度融合将会使该套教材真正实现立体化构建。

在教育部和国家体育总局有关司局的领导下，我们组织全国相关院校的专家、学者参与项目的筹划，并制定了具体的教材编写方案。本书由虞重干担任主编、徐昌豹担任副主编，参加编写的人员有戴光裕（举重篇）、李维仁（击剑篇）、王连方（拳击篇）、郝新艳（柔道篇）、盛泽田（摔跤篇）、侯盛明（跆拳道篇）。

教材创新本身就是一种探索，稗谬之处，在所难免，恳请同行和广大读者批评指正。

编委会

2002年9月18日于北京

目　录

举重篇

击剑篇

柔道篇

摔跤篇

跆拳道篇

举重篇

JUZHONGPIAN

举重是典型的重竞技运动项目之一。它是通过各种方式和方法举起重物，以增强体质，特别是以发展力量为目的的运动项目。原先举重运动包含竞技举重、力量举重和健美运动三类，在长期发展过程中，如今已经分化成了3个相对独立的竞赛项目。所以，现代举重运动通常就是指竞技举重，又称奥林匹克举重，通称举重。竞赛动作有双手抓举和双手挺举两项。按年龄、性别分组，按体重分级别进行比赛，这是举重的基本特点之一。目前男子分为8级，女子分为7级。比赛主要是在规定每项3次的试举中比谁能举起更重的重量。所以，举重举重，越举越重，训练竞赛无不如此。力争举得更重一些，这就是运动员努力追求的主要目标。

第一章 举重运动概况

- 现代竞技举重的兴起和发展。
- 我国举重发展简况。
- 举坛优秀运动员介绍。

第一节 举重运动发展概述

一、现代竞技举重的兴起与发展

(一) 举重运动一分为三

古老的大力士运动，或广义的举重运动，从一开始就是将表现力的技巧、显示身体各部位惊人的力量和展示魁梧健美的形体紧密结合在一起的。因为力的技巧、力量的大小、形体的健美，这三方面正是举重锻炼以后使人体发生变化的主要体现，是举重运动能够吸引人的3个主要因素。然而到了近代，随着资本主义社会的发展，竞争日趋激烈，而以竞争性强为主要特点的现代竞技体育运动也获得了迅猛发展。近百年来，新兴的竞技体育项目如雨后春笋般地涌现了出来。正是在这一大背景下，古老的举重运动(广义)也就逐渐分化成了3个相对独立的竞技运动项目，即竞技举重、健美运动和力量举重。

以表现力的技巧为主要内容的竞技举重首先以比赛的形式登上了奥运会的赛场，成了第1届现代奥运会的比赛项目之一。并于1905年成立了国际举重联合会(IWF)。目前国际举联已是拥有162个国家(或地区)的会员组织，具有广泛的群众基础。

以展现肌肉和形体健美为主要内容的健美运动，在欧根·山道、麦克法登、鲍勃·霍夫曼和本·韦德与乔·韦德兄弟的毕生努力下，在1946年独立门户，成立了国际健美联合会(IFBB)。健美运动以其广泛的群众基础和独特魅力，也被看做是奥运会新的候选项目。

而以展示人体绝对力量大小为主要特点的力量举重，到了1972年也独立门户，成立了国际力量举重联合会(IPF)，它也自有属于自己的那一部分爱好者而在各大洲一些国家开展着。

(二) 竞技举重发展历程

以金属杠铃、哑铃为器械，以比赛为主要活动形式的现代竞技举重始于19世纪初。当时在欧洲许多国家如法国、英国、瑞士、德国、奥地利等，已有举杠铃和哑铃的举重运动。随着近代举重活动在欧美各国的发展，19世纪末终于出现了早期的国际举重竞赛活

动。1896年4月在希腊雅典举行第一届奥运会的时候，举重被列为9个比赛项目之一。

任何事物在其发展过程中总是不断变化的，从简单到复杂，从低级到高级，从无序到有序，现代竞技举重百余年的发展过程也同样如此。这种变化主要表现在竞赛动作、体重级别、运动器械和训练方法等几个方面，而变化的核心则是为了使比赛更加广泛、更加公平、更加规范、更加科学。下面就让我们跟着历史发展的脚步来领略一下竞技举重发展变化的大致脉络。

经反复考证确定，1891年3月28日在英国伦敦皮卡迪里广场莫尼克咖啡馆举行的比赛为第1届世界举重锦标赛。当时的比赛不分体重级别，比赛的器械是不同重量的大哑铃，比赛有8项内容，比赛动作有双手抓举、双手交替推举、双手推举、双手提举和双手前平举，比赛的形式为按规定动作举起规定次数并比较动作的好坏。这次比赛有6个国家的7名运动员参赛，英国人罗恩斯·利维因全部完成了规定动作和规定次数而且动作较好而获得冠军。1896年4月7日在希腊雅典举行的第1届奥运会上，举重被列为正式竞赛项目，不分体重级别，比赛动作是单手抓举和双手挺举。获得单手抓举第一名的是英国人劳·埃里奥特，成绩为71 kg。获得双手挺举第一名的是丹麦人维·詹森，成绩为111.5 kg。

1905年4月，在德国柏林举行的第6届世界举重锦标赛，第一次按体重分为67.5、80和+80 k 3个级别进行比赛，这使比赛向公平化合理化方向迈出了重要的一步。比赛动作分为单手摆举、单手抓举和双手推举、双手挺举4项，按4种举法的总成绩计算名次。这次比赛由来自4个国家的41名选手参赛，人数增加了很多。

1910年，在法兰克福举办的体育游戏展览会上，纽伦堡人卡斯佩尔·贝格首次展出了可以增减重量的金属片杠铃，又称贝格杠铃。这无疑是举重发展史上的一个里程碑。

1920年8月30日，由法国人洛塞等倡议，在比利时的安特卫普成立了一个新的世界举重组织——国际重竞技联合会(此前于1905年和1913年还曾先后成立过两个国际举重组织)，并由洛塞担任第一任主席。新的国际举重组织的成立，有力地推动了世界举重运动的发展，促使竞技举重运动向着公平、规范、科学、合理、有序的方向迅速发展。

同年8月23—28日在比利时安特卫普举行的第7届奥运会举重比赛，分为60、67.5、75、82.5和+82.5 kg5个体重级别，竞赛动作定为单手抓举、单手挺举和双手挺举3项，有14个国家的53名选手参加。从1920—1946年，5个级别保持了27年。1924年7月在巴黎举行的第8届奥运会举重比赛中，进行了单手抓举、单手挺举和双手推举、抓举、挺举5项动作比赛(第一次按5项动作比赛是在1922年)，有16个国家的107名选手参加，运动员第一次超过百人。比赛场地放着两块举重台，一块台上放着能加片的杠铃杆并可以转动的杠铃，另一块台上放着能加铅砂的球型杠铃，运动员可以任意选择一种进行比赛。

1928年7月在荷兰阿姆斯特丹举行的第9届奥运会举重比赛中，竞赛动作改为双手推、抓、挺举3项，直至1972年底，这3种方式一直沿用了45年。也是从这一年开始，比赛器械均使用杠铃杆可以灵活转动、重量可以增减的片杠铃，这种标准片杠铃一直沿用至今。

1951年10月在意大利米兰举行的第29届世界举重锦标赛，体重级别增至7个，分为56、60、67.5、75、82.5、90和+90 kg级。由此开始，竞赛规则稳定在7个级别、3项动作达18年之久。

从20世纪40年代至60年代，举重技术发生了巨大的变革，在抓举和挺举的翻铃中，

优越的两脚侧分的下蹲式逐步取代了传统的箭步式，运动式推举则取代了立定式推举。技术的创新使运动成绩得到了大幅度提高。

1969年9月在波兰华沙举行的第43届世界举重锦标赛上，又增加了次最轻量级(52 kg级)和特重量级(110 kg以上级)的两个级别，同时重量级的体重限额也改为90 kg以上至110 kg，从而使体重级别增加到9级。从这一届开始，世界举重锦标赛除按总成绩录取名次外，还增加了双手推、抓、挺举3个单项名次，而在此前的比赛中却只录取总成绩的名次。

1973年9月在古巴哈瓦那举行的第47届世界举重锦标赛上，取消了推举，使竞赛动作只剩下了双手抓举和双手挺举。这种状况一直延续至今，已进入了第30个年头。

1977年9月在德国斯图加特举行的第51届世界举重锦标赛上，体重级别增至10级，并决定以各体重级别的最高限度重量作为级别的名称，即52、56、60、67.5、75、82.5、90、100、110和+110 kg级。

1987年10月31日—1月1日，在美国的代托那滩市举行了第一届世界女子举重锦标赛。分为9个体重级别：44、48、52、56、60、67.5、75、82.5和+82.5 kg级。

20世纪70—80年代，一方面由于训练方法的不断改进，尤其是科学选材的运用和训练负荷的不断增加，从而使运动成绩有了很大的提高，但由于兴奋剂的泛滥，也导致运动成绩非正常地大幅度提高，使比赛失去公平。国际举联一方面大大加强了反兴奋剂的力度，另一方面从1993年11月在澳大利亚墨尔本举行的第65届男子世界举重锦标赛和第7届女子世界举重锦标赛开始，重新划分男子10个级别和女子9个级别，使得原来的世界纪录成为了历史。男子新10级为54、59、64、70、76、83、91、99、108和+108 kg级。女子新9级为46、50、54、59、64、70、76、83和+83 kg级。

为了适应女子举重在2000年进入奥运会的需要，国际举联从1998年11月在芬兰拉赫蒂举行的第69届男子和第12届女子世界举重锦标赛开始，又对体重级别作了一次大的变动，实行男子8个级别、女子7个级别的新标准，男子级别为56、62、69、77、85、94、105和+105 kg级。女子为48、53、58、63、69、75和+75 kg级。

纵观国际竞技举重发展历程可以看出：

正式的国际竞技举重比赛主要是沿着夏季奥运会和世界举重锦标赛两条线发展的。1891—1919年，奥运会举重比赛和世界举重锦标赛分别各自进行，即使在奥运会年仍另外举行世界举重锦标赛。在这29年中，共举办了19届世界举重锦标赛，而奥运会举重比赛仅举行了两届，可见是以世界锦标赛为主。在此期间规则很不统一，很不稳定，改来改去，在很大程度上是处于无序发展的状态。

1920—1945年，基本上形成奥运会举重比赛和世界举重锦标赛交替进行的格局，但是以奥运会为主。在这25年中，除因第二次世界大战中断外，奥运会举重比赛和世界举重锦标赛各自举办了5届。比赛一直稳定为5个级别，竞赛动作则由单、双手的5个动作逐步稳定为双手推、抓、挺举3项动作。

第二次世界大战后，从1946年至今，基本上进入了正常稳定的发展时期，出现了奥运会举重比赛和世界举重锦标赛平行开展的局面。奥运会年只举办奥运会举重比赛，不再另行举办世界锦标赛，而非奥运会年则举办世界举重锦标赛，总之每年举办一次大赛。今

后体重级别和竞赛动作在基本稳定的前提下，随着项目发展的实际情况，预计还会作出一些适当的调整。

从1891—2002年的112年中，共举办了21届奥运会举重比赛和72届世界男子举重锦标赛。从1987年举行首届女子世界举重锦标赛开始，至2002年共举行了15届世界女子举重锦标赛和1届奥运会女子举重比赛。

体重级别从最初的不分级开始，然后经过3级、不分级、3级、4级、3级、2级、4级、2级、4级的反复改动，随后达到5级，稳定了一段时间；接着6级、7级、9级、10级（女子9级）、新10级（女子新9级），直至目前的男子8级、女子7级，总的来说级别的变动使比赛越来越公平合理。今后随着情况的变化，体重级别继续作出一些新的调整看来也是很自然的事情。

竞赛动作和方式最初由于器械不标准，又和表演分不开，所以举法多种多样，有单手举和双手举，除推、抓、挺举外，还有过摆举、前平举、交替举；有过规定动作、规定重量、规定次数的比赛，也有过规定重量比次数的比赛，甚至还有过计分数的比赛；但最终稳定在双手推、抓、挺举3项动作比谁举得重。这种变化体现着向规范化方向的进步。稳定在双手抓举和双手挺举两项动作到现在已达30年。看来当诸多因素发生变化而要求竞赛动作方式必须与其相适应时，再发生一些变化也是很自然的事情。但目前还看不出变动的迹象。

比赛器械最初用的是重量固定不变的球形大哑铃和球形杠铃，后来则变为可以装入铁砂或铅砂调节重量的空心球形杠铃，再后来则发展到横杠可以灵活转动的标准片杠铃。这种标准片杠铃已用了半个多世纪，虽然也在不断地进行改进，如为了减少噪音而在片外包上塑胶，为了容易区分重量而漆上颜色等等，但并未发生重大的变革。称量体重最初使用机械磅秤，现在则发展到了精确度达0.01 kg的电子磅秤。至于裁判器材则已由原先的手势、口令，进而举旗、吹哨，发展到现今的电子裁判信号系统和广泛地运用电脑。可以预料，今后只要有更为先进的科学技术出现，则必然还会继续移植过来为进一步改进比赛服务。

技术上的最大变化就是在提铃动作的下蹲姿势中由传统的箭步式发展到下蹲式，从而促进了运动技术水平的大幅度提高。

训练的改革与变化主要表现在如下几个方面：一是练习动作经历了由少到多再由多到精的过程；二是不断改进和探索新的训练方法；三是由自然淘汰到经验选材再到科学选材；四是训练负荷（包括量和强度）的不断加大；五是战术训练、心理训练和恢复训练的应用。如今已进入综合性科学训练阶段。

二、我国举重发展简况

(一) 现代竞技举重的传入

以杠铃、哑铃为器械的现代竞技举重是从欧美等国传入我国的。据《上海体育史话》1984年第1期载：1850年，英美等国来华人士为了自身娱乐和健身需要，在上海建了一座健身房，内有练习举重、耍哑铃、跳高、双杠、爬竿、拳击、击剑等运动设备及三柱门球戏等。这是外国人在中国进行现代举重活动的最早记载。《新青年》杂志曾报道过：1909年西洋人奥比音和另一位俄国大力士都曾在上海表演举重、举哑铃、角力等。