

当代运动与艺术潮流

SHUAIJIAO YU JUZHONG DE XUNLIAN YU ZHIDAO

摔跤与举重的



训练与指导

孙大利/编著

现代摔跤运动起源于希腊

古希腊人非常崇尚摔跤运动

当时有人这样说：摔跤是最完善、最全面
最协调的一项运动它是全部体育运动的结晶

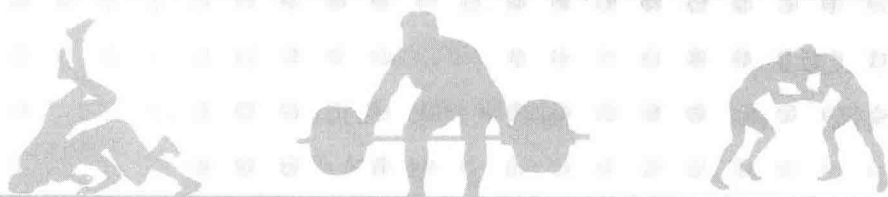


吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

SHUAIJIAO YU JUZHONG DE XUNLIAN YU ZHIDAO

摔跤与举重的



训练与指导

孙大利/编著

现代摔跤运动起源于希腊

古希腊人非常崇尚摔跤运动

当时有人这样说：摔跤是最完善、最全面
最协调的一项运动它是全部体育运动的结晶



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 摔跤与举重的训练与指导 /
孙大利编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2015.1

ISBN 978-7-5534-6769-6

I. ①当… II. ①孙… III. ①摔跤 - 运动训练 - 基本
知识②举重 - 运动训练 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309731 号

当代运动与艺术潮流. 摔跤与举重的训练与指导

著 者 / 孙大利
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6769-6

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



目 录

摔 跤

摔跤	1
第一章 摔跤运动的概述	3
第一节 世界摔跤运动的历史	5
一、世界摔跤运动的由来	5
二、世界摔跤运动的发展过程	8
第二节 中国式摔跤的历史	10
一、中国式摔跤的由来	10
二、中国式摔跤的发展过程	13
第二章 摔跤运动的技术、战术及规则	21
第一节 摔跤运动的战术	23
第二节 中国式摔跤运动的技术	26
一、摔跤运动的基本技术	26



二、摔跤运动的高级技术	35
第三节 摔跤运动的技术规则	49
一、裁判人员的职责	52
二、裁判员的分工	56
第四节 摔跤比赛程序	57
第五节 摔跤的分值	58
一、摔跤得分规则	58
二、评定选手在比赛中获胜的方式	60
第三章 摔跤运动的装备	63
第四章 摔跤运动的注意事项	67
第一节 摔跤运动员的注意事项	69
一、摔跤运动中队员受伤的原因	69
二、摔跤运动训练比赛	
前期和中期应采取的运动保护	75
三、根据身材选择摔跤技巧	78
第二节 摔跤运动场地的安全措施	79
第五章 摔跤运动比赛的组织	81
第一节 摔跤运动比赛的流程	83
一、比赛前要求	83
二、赛制	83



三、比赛项目	84
四、胜负的判定	85
第二节 摔跤运动项目的演变过程	86
第三节 奥运会摔跤比赛观赛礼仪	89
第六章 摔跤运动的组织	91
一、国际业余摔跤联合会	93
二、中国摔跤协会	95
第七章 我国摔跤运动员	105



举 重

举重	111
第一章 举重运动的概述	113
第一节 举重运动的由来	115
第二节 举重运动发展的过程	119
一、中国举重运动发展的过程	119
二、现代举重运动的演变	122
三、女子举重运动发展历程	127
第二章 举重运动的场地、器材及装备	129
第一节 器材——杠铃	131
第二节 举重台	132
第三节 举重运动的装备	133
一、举重服	133
二、衬衫	134
三、短衬裤	134
四、鞋袜	135
五、腰带	136



六、绷带	136
七、其他	136
第三章 举重运动的技术及规则	137
第一节 举重运动的标准动作技术原则	139
第二节 竞赛动作技术分析	143
一、抓举	143
二、挺举	156
三、五十年代以来的技术演变及训练要点 ...	166
四、重要“架子”介绍	168
第三节 举重运动的主要规则	170
一、抓举	170
二、挺举	171
三、举式犯规动作	171
四、其他技术规则	172
第四章 举重运动比赛的流程及主要内容	173
一、项目介绍	175
二、参赛资格	175
三、体重分级	176
四、竞赛进程中的若干规则	177
五、赛制	180



六、动作要求	180
第五章 举重的注意事项	181
第一节 举重锻炼中如何预防运动损伤	183
一、发生运动损伤的原因	183
二、预防运动损伤的措施	186
第二节 青少年练习举重的注意事项	187
第六章 举重的重要赛事	193
一、奥运会	195
二、世锦赛	195
第七章 举重运动的组织机构	197
一、国际举重联合会	199
二、亚洲举重联合会	201
三、中国举重协会	202
第八章 中国男子举重优秀运动员	211

摔 跤

SHUAI JIAO





第一章

摔跤运动的概述





第一节 世界摔跤运动的历史

一、世界摔跤运动的由来

摔跤属重竞技运动项目,有着悠久的发展史,在中国、希腊、埃及等文明古国现存文献当中都能找寻到有关该项运动的相关信息。虽然当时的摔跤只是一种力量比拼,但却为摔跤运动成为竞技项目打下了基础。同其他运动项目一样,摔跤源于生产、生活,是人类为了适应恶劣的生存环境创造的一种生存手段。

从人类创造摔跤运动时起就已经定位了该项运动的性质。它是人类通过自身力量来完成的一种较量,具有较强的对抗性。最初人们使用摔跤是为了捍卫自己的统治权,就某种意义上而言,它仅是一种单纯的生存手段。当时的人们用最简单的武斗证明着自己的强大,摔跤就是其中之一。在人类蒙昧时期,人类也遵循着动物界的雄壮者居族群高位的原则。但随着



摔跤与举重的训练与指导

人类社会的发展,生活资料的不断丰富,人们不用再为生存担忧的时候,开始用娱乐活动丰富生活。此时,摔跤经过发展改进已经具有了一定的技巧性,在结合力量之后更具有观赏性,于是摔跤的表演和娱乐功能有所体现,成为了人们愉悦生活的把戏。

尽管摔跤经过社会文明的锤炼,已经上升到了一定的层次,但因人类永无停止的征服欲,使得它在以后的发展中逐渐扭曲、变形,成为了社会底层民众厌恶的活动。

如今,摔跤已成为了全世界人民喜爱的运动之一,在适应社会发展的同时,它的足迹随着人类的发展史一同记载在史册当中。因时代、民族、风俗等的不同,摔跤运动在发展的过程中形成了不同风格、形式的摔跤技巧,并在丰富的摔跤技术、摔跤理论和比赛规则的支撑上,人们逐渐认识到这是一项富有乐趣的活动,从而使其在全世界范围内广泛开展起来。从有关摔跤发展的史料中可以看出,不同时期的摔跤都有其独特的特点,直至它被统一的规则、技法等约束之后,才形成了统一的标准。在摔跤运动向前发展的同时,摔跤英雄的出现一定程度上推动了该项运动的发展,他们的成功点缀了世界摔跤史,成为了摔跤史又一个不得不说的故事。

对于摔跤运动是从何时出现的,经过有关专家的深入研究和对现有文献及出土文物的考究之后得到了答案,摔跤运动从古代的奴隶制国家就已经出现。在尼罗河中游,人们发现了公元前三千多年的民卡散陵墓,墓穴中的壁画上绘有射箭、