



中国举重史



21/
19

1274成都体育学院
25420

中国举重史

杨世勇

成都体育学院

一九八七年七月

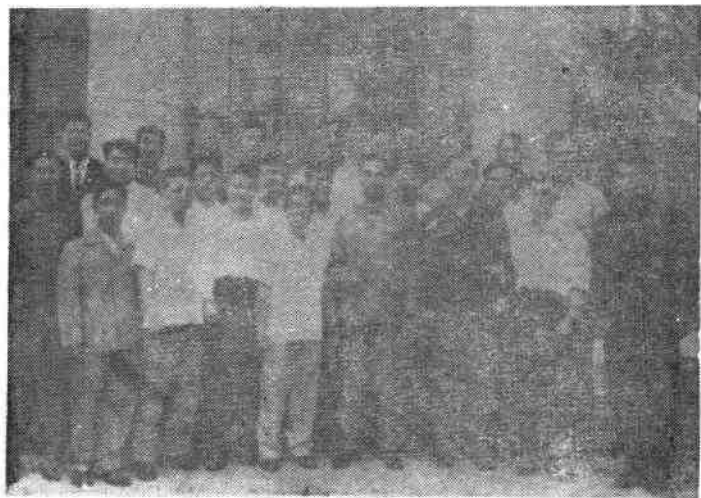


图 1. 周恩来接见打破世界纪录的著名运动员
前排左起：李梦华、陈镜开、季发元、陈满林（左五）、
周恩来（左六）、邓国银（左八）
第二排第二名起：刘殿武、黎纪元、叶浩波、黄强辉、肖明
祥、赵庆奎



图 2. 中国体育史上第一个世界纪录创造者，
九次打破挺举世界纪录的著名运动员陈镜开



图3. 世界纪录创造者、著名教练员黄强辉（左四）、陈满林（左一）、邓国银（左二）、刘殿武（中）、肖明祥（左五）

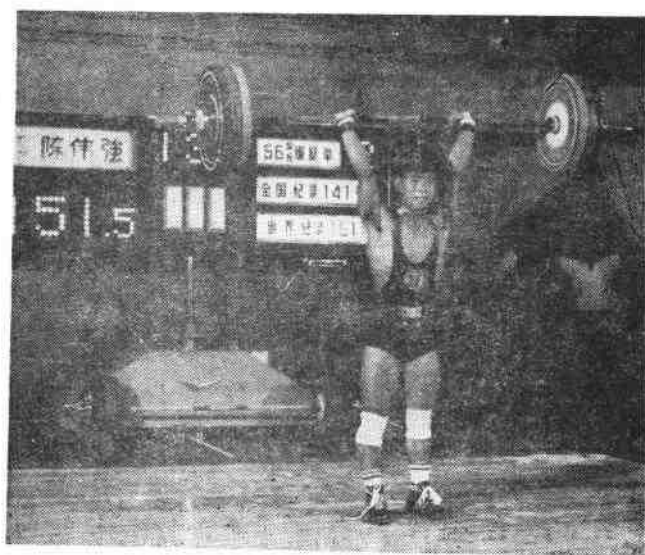


图 4. 1979年6月7日，陈伟强以151.5公斤的成绩打破56公斤级挺举151公斤的世界纪录



图 5. 第23届奥运会56公斤级冠军、抓举世界纪录创造者吴数德

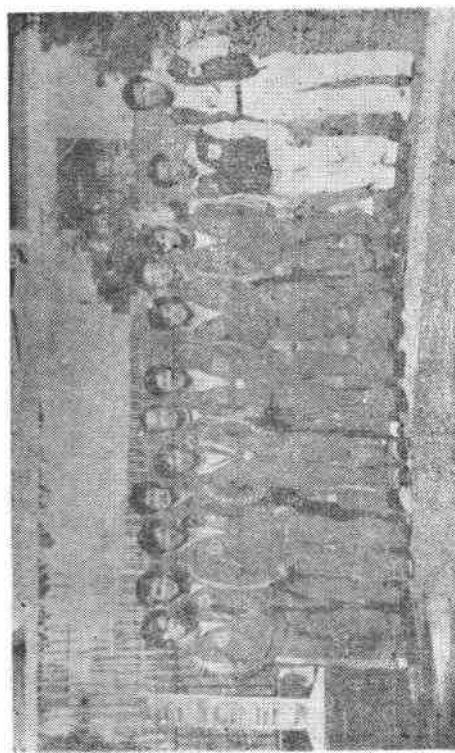
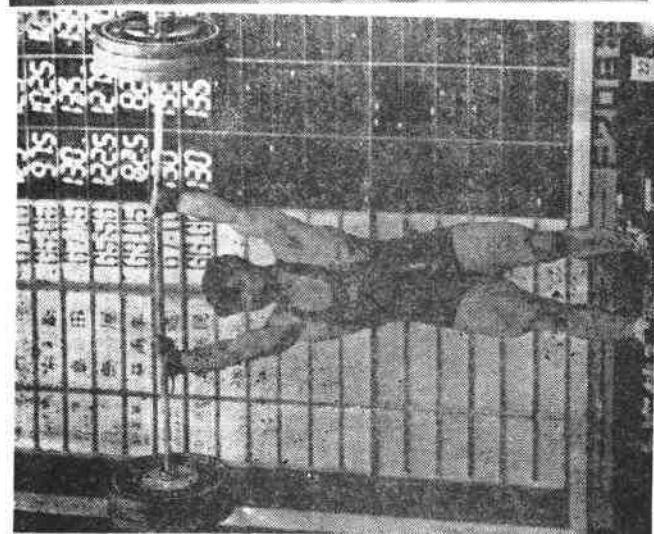


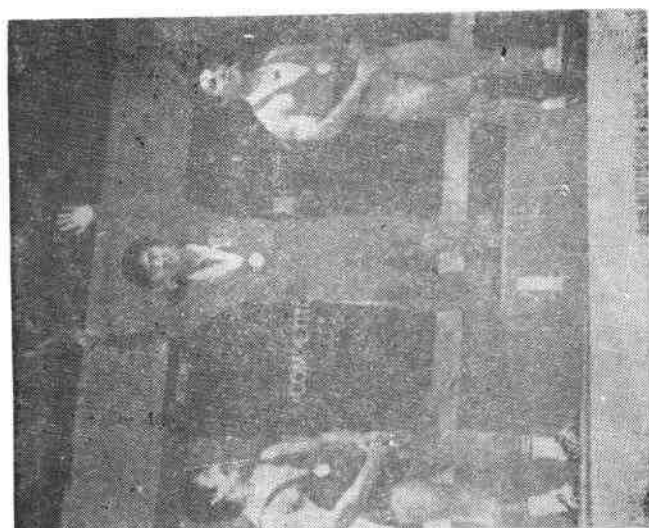
图6. 在第23届奥运会上赢得盛誉的中国举重队

前排左起：姚景远、陈伟强、曾国强、吴数德、赖润明、黄强辉（教练）、赵庆奎（教练）
 后排左起：周培顺、李顺柱、马文广、李永明（领队）



△图 8 亚洲纪录创造者、第23届奥运会67.5公斤级冠军

姚景远



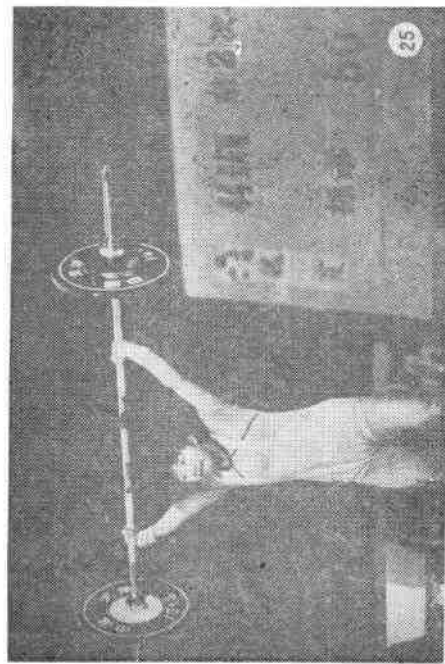
△图 7. 陈伟强以282.5(125+157.5)公斤的总成绩获第23届奥运会60公斤级冠军,台北选手蔡温义(右)获第三名



图9. 国际级运动健将、世界青年举重纪录创造者
赖润明



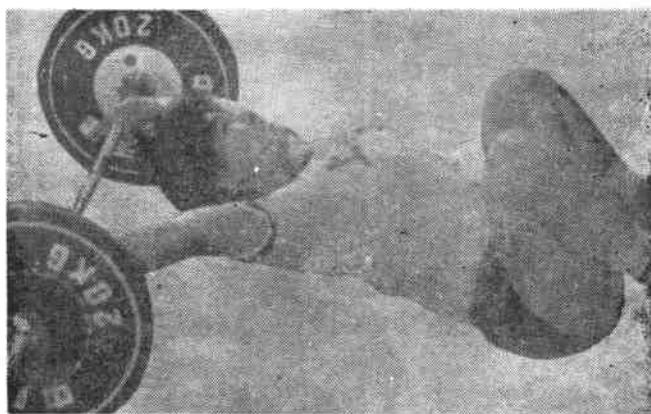
图10. 国家举重队总教练黄强辉指导女子举重运动员训练



△图11. 首届国际举联女子举重邀请赛44公斤级冠军魏霞



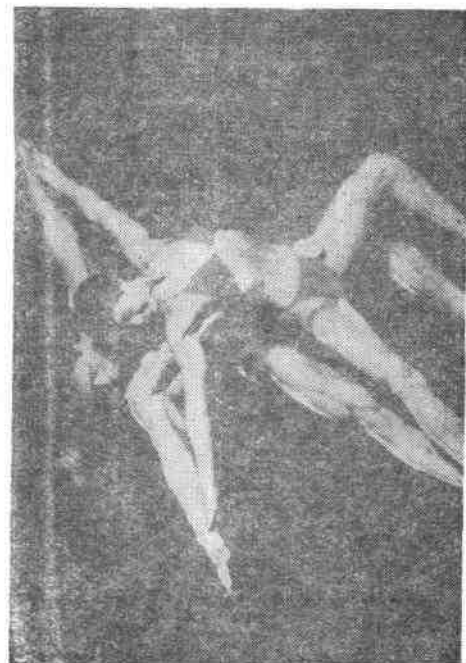
△图12. 首届国际举联女子举重邀请赛48公斤级冠军史彩娟



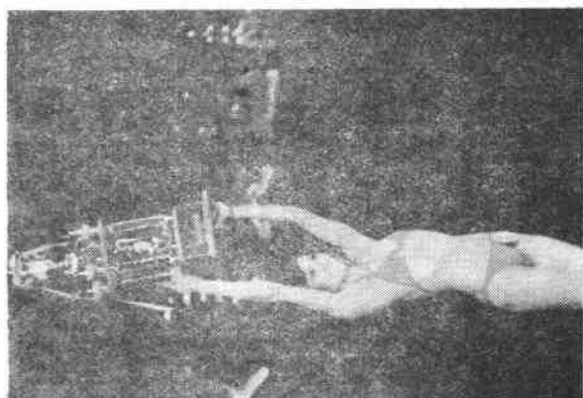
△图13. 女子举重运动员韩长美



△图14. 第四届「力士杯」健美邀请赛男子全场冠军何玉通



△图16. 第四届“力士杯”健美邀请赛男女混双冠军冷高仑、钱跃蓬



△图15. 第四届“力士杯”健美邀请赛女子全场冠军陈静

序

古代凭体力，使用方法，举起一定重物来练习力量泛指举重。中国古代举鼎和拓关，都属于举重的一种形式。鼎最早是用于烹煮牲畜，以做祭物之用的器具，以后又为人们练力所习用。《史记·秦本纪》记述了秦武王举鼎还招揽了许多大力士，如任鄙、乌获、孟说等，并委以高官，说明当时对举重的重视。拓关，是上举城门的门关以练力。据《列子·说符》载“孔子之劲，能拓国门之关。”因为举重是长体力，增强战斗力的好方法，故被历代兵家练兵时所重视。

武后于长安二年（公元702年）创设武举考试的五项之一就有举重，名为翘关。

当代著名武术家，号称“千斤王”的王子平举的是石担，著名武术家沈少三举的是花样石锁，著名力士张英杰举的是大铁刀，都是民间练力所喜闻乐见的好形式，故传统举重在民间流传至今不衰。

作为竞技运动的举重，与民间举重并行不悖。新中国成立后，作为奥林匹克运动项目之一的举重运动发展颇快，这与中华民族自古以来酷爱举重不无关系。我国陈镜开、黄强

辉、赵庆奎、肖明祥、陈满林、叶浩波、黎纪源、刘殿武、季发元、邓国银、陈伟强、吴数德、柯灼强等运动员都曾打破过世界纪录，女子举重也得到了迅速发展并在国际比赛中取得了优异成绩，为中国人民争得了荣誉，使中国跨进了举重强国之列。

杨世勇费时多年，搜集从古到今的举重史料，数易其稿，撰写成书。这种力求准确，契而不舍的精神值得提倡和学习。当然，因卷帙繁多，对古代举重记叙以后仍须努力补正。特作此序以共勉。

习云太

1987年1月8日

目 录

序

第一章	中国古代的举重 (远古~1840年) ...	(1)
第一节	举重的起源	(1)
第二节	战国至秦汉时期的举重	(3)
第三节	两晋南北朝至隋代的举重	(7)
第四节	唐、宋至元代的举重	(8)
第五节	明清时期的举重	(10)
本章小节		(13)
第二章	中国近代的举重 (1840~1949年) ...	(15)
第一节	中国传统举重在民间的广泛流传	(15)
第二节	国际举重的传入	(16)
第三节	民国时期的举重竞赛	(19)
第四节	近代华侨的举重活动	(23)
第五节	革命根据地和人民军队中的举重活动	(27)
本章小结		(28)
第三章	中国现代的举重 (上)	(30)
第一节	中国现代举重的勃兴和 发展 (1949~1955年)	(30)
一、	三次比赛	(30)
二、	到苏联学习	(32)
三、	运动水平的提高和科研的逐渐开展 ...	(32)