



向世界纪录进军的尖兵

目 录

从霸王举鼎谈起.....	1
在黑暗的年代里.....	2
铁树开花.....	3
群英初会.....	4
难忘的友谊.....	6
第一个世界纪录的诞生.....	8
在印度尼西亚作客.....	10
用实际行动有力地回击阴谋者.....	12
联欢节上的凯歌.....	14
体育大跃进的前奏曲.....	17
捷报频传.....	19
瑞雪兆丰年.....	22
举重之花遍地开.....	25

从霸王举鼎談起

距今两千多年前，我国汉朝伟大的史学家司马迁写了一部著名的“史记。”在“史记”项羽本纪中就有举重的记载。文章写道：“籍长八尺余力能扛鼎。”意思是说：项羽（又名项籍）身材高大，力大惊人，能够举起铁鼎。

项羽虽于公元前202年在乌江自刎而死，但直到今天，这位英雄人物的举鼎故事，还到处流传。项羽的力量过人，不仅为别人称道，他自己也常以此自负。直到他被刘邦的大军围在垓下，不能冲出重围时，还慷慨悲歌，自诩为“力拔山兮气盖世”。可以说，项羽就是我国古代的著名举重能手。

在另一位史学家范曄所著的后汉书“梁鸿传”中，也讲到了孟光“力举石臼”的事。梁鸿和孟光在我国古代被称为夫妻相敬如宾的典范。孟光是个妇女，并不是运动能手，但她力量大得可以举起很重的石臼，这件事也被历史家记载下来了，并和她“举案齐眉”的故事并美地流传到今天。

讲到上面的历史记载，并不是想用它来探求我国举重运动的历史。但它可以证明，两千多年以前我国就有人用举重来较量力气了。

根据史料的查考，在封建时代科举制度的考试项目中，也有举重，象举铁刀、举石印和石臼等等。民间的举石锁、石担子和铁刀等活动，直到现在还在我国的农村中流传着，这是人民群众喜爱的一种运动。

在黑暗的年代里

在国民党反动统治时期，统治者只知道压榨人民的血汗，置人民死活于不顾，这就更谈不上提倡增进人民健康的体育运动了。所以举重运动在旧社会不会得到很好的发展。

国际流行的杠铃举重，在我国开展的时间并不长，大约是1920年左右随着西洋文化传入我国的。当时只有少数纨绔子弟，为了练出大块肌肉来吓唬人或自我陶醉，有时玩玩杠铃，至于一般劳动人民，则没有练习杠铃的机会。

在国民党反动统治的几十年里，一共举行过七次“全国运动会”，从第四届起才有杠铃举重比赛项目。在国民党反动政权即将崩溃的前夕，为了粉饰太平，1948年曾在上海举行了第七届“全国运动会”，当时参加举重比赛的只有19人，其中大部分是华侨。在这次运动会上曾创造了解放前各项举重的全国“最高”纪录，当时各项纪录如下：

次轻级	275 公斤	陶福亨
轻量级	270 公斤	龙偉德
中量级	297.5 公斤	慕荣棠
轻重量级	307.5 公斤	龙亚鼎
次重量级	325 公斤	常冠群

这就是旧社会留下来的全部举重运动的财产，水平之低可想而知！

鉄 树 开 花

新中国誕生以后，在中国共产党的领导下，体育运动为广大人民所享有，举重运动也象千年的鉄树开了花。

1953年11月在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会中的举重比赛，是我国解放后第一次全国性的比赛，比赛的项目有杠铃举重和民族形式的石锁举重两种。参加比赛的有当时六大行政区以及解放军、铁路系统8个单位的30名选手。

这次比赛虽然参加人数不多，但竟有10个运动员突破了解放前的全国“最高”纪录，并且创造了最轻级、轻量级、中量级和轻重量级总成绩的新纪录。

当时最轻级冠军林仲英的总成绩是262.5公斤；次轻级冠军殷国华的总成绩是272.5公斤；解放军选手李君伟获得了轻量级的冠军，他的总成绩是295公斤，比解放前的全国纪录多了25公斤。获得中量级冠军的是解放军选手朱鸿全，总成绩是305公斤；在轻重量级比赛中，解放军选手肖山祖和刘云福的总成绩都是315公斤（根据体重肖山祖被判为冠军）；在次重量级里华东队的蔡昌华以300公斤的总成绩获得冠军；重量级的比赛只有铁路队王治本一人参加，他的总成绩是230公斤。

运动竞赛是推动群众性体育活动开展的最好方法，这次举重竞赛，象一点星星之火燃起了我国举重运动向世界水平迈进的火炬。

群英初会

对于我国许多优秀的举重运动员来说，1955年3月在北京举行的全国举重测验是他们难忘的时刻，在这次比赛中有不少人都是第一次登上全国比赛的举重台。

参加这次比赛的，有15个单位的52名选手，结果有14个人28次打破全国纪录。

我国著名的举重选手陈镜开第一次参加了比赛，当时他刚刚参军不久，是运动员中年龄最轻的一个。当他站在举重台上，看见台下那么多人的眼睛注视着他，心情不由得紧张起来了。结果他只推举了72.5公斤，抓举了77.5公斤，挺举也只有95公斤。总成绩是245公斤，名列第七，比当时最轻级冠军另一名解放军选手薛德明的总成绩差25公斤。比赛以后，陈镜开的心情是不愉快的，他恨自己为什么这样紧张。举重队的领导同志发现这个问题，马上找他谈话，鼓励他说：“一个初上陣的战士，是免不了有些慌张的，新战士放出第一枪，并不一定能够打中目标。多练习、多比赛，总会出现好成绩的。”这段话给了陈镜开很大的启示。他决心从失败中吸取教训。

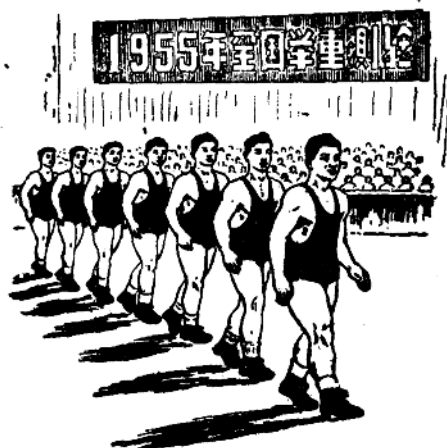
全国闻名的赵庆奎当时也是初次登台。这个来自天津的中学生参加全国比赛，是“毛遂自荐”的。当时，他的体重在75公斤以下，参加了中量级的比赛，和陈镜开相比，他的第一炮打得比较响，以282.5公斤的总成绩仅次于朱鸿全，而获得第二名。

黄强辉当时是第二次参加全国比赛，成绩比两年前有所

提高，以 285 公斤的成績名列輕量級的第二名。

初次登場的運動員當中，還有輕量級舉重選手許麗水，他獲得這一級比賽的第三名。在 1952 年“八一”運動會舉重比賽中名落孫山的機槍射手佟春普，兩年後成績大有提高，以 307.5 公斤的成績獲得了輕重量級的第三名。

這次全國舉重測驗，可算是群英初會。



难忘的友誼

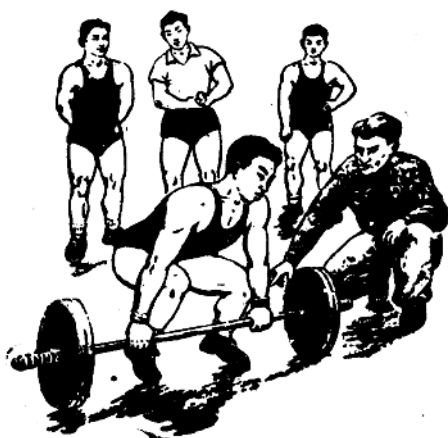
1955年，在波兰人民共和国的首都华沙，举行了第五届世界青年与学生和平友誼联欢节和第二届国际青年友誼运动会。我国体育代表团在参加联欢节路过苏联的时候，一部分运动员在苏联进行了短期訪問。在訪問莫斯科的短暫的日子里，苏联举重教練員們针对中国选手的一些特点，建議改进下蹲和握杠鈴的方法，并且強調了举重运动员的全面訓練。他們指出，作为一个举重运动员不仅要增强臂部的力量，也要增强腿部、腰部和其他各部分的肌肉力量。同时他們还注意訓練运动员的彈跳力和身体的灵活性，因为这些都和举重动作有着密切的关系。由于苏联运动员的无私帮助，特别是苏联举重教練員普斯特沃伊特和奥西波夫的热心教导，使年輕的中国举重运动员在技术上提高了一步。当离开莫斯科的时候，除赵庆奎以外，其他七个人都通过友誼比賽得到了苏联一級运动员的証章。八个人提高成績的总和是272公斤，平均每人提高34公斤。輕量級黄强辉原来在全国举重測驗时的总成绩是285公斤，这次参加联欢节后回国时达到340公斤，总成绩提高了55公斤！

中国举重运动员在莫斯科期間，两位苏联教練員對他們照顾得无微不至。他們甚至亲自到厨房檢查給中国选手做了哪些菜，中国运动员的食欲是否良好，在莫斯科进行的两次友誼比賽中，两位教練員为中国运动员按摩累得满身是汗，連午飯他們都忘記吃了。当中国选手創造出优秀的成績时，教練員就热情地擁抱他們，热烈地向他們祝賀。

年輕的中国选手也沒有辜負苏联教練員們的盛情，不但虛心學習，而且也能刻苦地鍛煉。當時，普斯特沃伊特在和別人談到陳鏡開的時候說：“陳鏡開能够在短短時間里把總成績提高37.5公斤，并不是靠他得天独厚的身材，更主要的是他具有運動員所特有的良好品質。”

臨別時，教練員奧西波夫還送給陳鏡開一個照相簿，在第一頁上，寫着這樣幾行字：

“祝你在最近兩年內，成為世界最優秀的舉重運動員，并且創造出雙手挺舉的世界紀錄。這個紀錄，將是對我的勞動的最好獎勵。”



第一个世界纪录的诞生

1956年5月，在北京举行了第四次全国性的举重比赛，参加的人数比之以前大大增加了，共有28个单位的219名选手，其中有工人、农民、学生、士兵和机关干部。这是由于我国举重运动得到进一步普及的结果。

这时，世界最强的举重队——苏联队正应邀前来我国访问。在苏联举重队里有第十五届奥运会冠军乌多多夫、世界冠军法尔胡特吉诺夫、伊万诺夫和世界纪录保持者哈布特吉诺夫等。

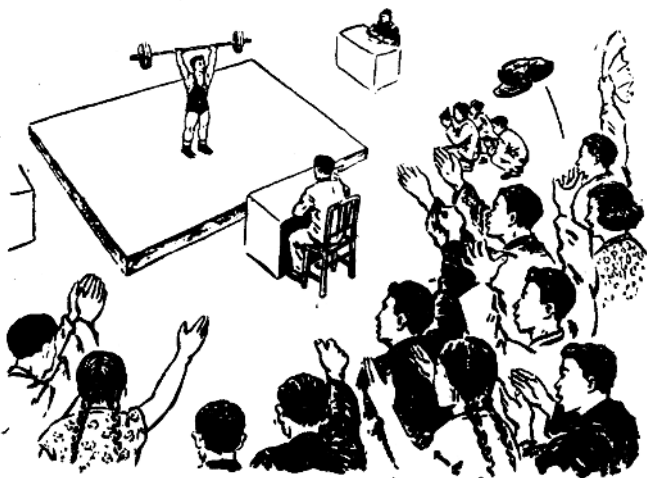
比赛的结果，不仅大破全国纪录——一共有17人55次打破了6个级别总成绩和14个单项全国最高纪录，而且紧接着诞生了我国的第一个世界纪录。

解放军的举重选手陈镜开，在大会期间和苏联运动员进行了友谊比赛。当时，陈镜开的体重超过了56公斤，他参加了次轻量级的角逐。陈镜开的总成绩是307.5公斤，其中挺举的成绩达到132.5公斤，这个重量和当时美国选手温奇保持的最轻量级挺举世界纪录相等。领导上一再地鼓励陈镜开突破温奇创造的世界纪录，为了使他更好地向苏联运动员学习，又让他和其他几名选手去上海再与苏联运动员进行一次友谊比赛。苏联朋友们握着拳头对他说：“要有信心”。这样，党的关怀与苏联同志的鼓舞，使他增加了无限的力量和信心。

1956年6月7日，对陈镜开来说是个一生难忘的日子。陈镜开在友谊比赛中，第一次试举，成功地挺举起了125公

斤。紧接着他要求第二次试举 133 公斤，上海体育馆里的三千多名观众轰动起来了。虽然他在第二次试举的时候没有成功，但是陈镜开终于在第三次把 133 公斤重的杠铃高高举过了头顶，裁判员的三个表示成功的白信号灯同时亮了；全场沸腾起来。裁判员、运动员和苏联朋友们跑过去和陈镜开热烈握手、拥抱，观众们激动地跳起来欢呼，掌声雷动，中国的一个世界纪录诞生了！它掀开了我国各项运动向世界水平迈进的第一页。

这项世界纪录的出现，并不是偶然的。这是党和政府十分重视人民健康、积极开展体育运动的结果。新中国成立以来，党和政府在各方面给运动员创造了良好的条件，并尽量设法给运动员以各种学习和提高的机会，因而为我国体育事业开辟了无限美好的远景。



在印度尼西亚作客

1956年8月，中国举重队一行15人，参加了在雅加达举行的印度尼西亚、中国、新加坡和马来西亚四单位举重比赛。

运动员们在去雅加达的旅途中，他们也没有放弃锻炼的机会，为祖国争光的信念使他们在旅馆中休息的时候或者在船上的时候，也要练习基本动作和可能做的辅助练习。

当他们坐的飞机刚刚落在雅加达的机场上，就受到印度尼西亚朋友和华侨代表们的热烈欢迎，不少人已经到机场等候过8次了。有些华侨握着陈镜开的手说：“祖国出现了世界纪录，我们也分到了光彩。”华侨和印度尼西亚朋友们的温暖，大大地消除了中国举重运动员旅行后的疲劳。

8月18日，比赛在一个能容三千多观众的体育馆里开始了。当时，有许多前来参观的华侨都在为中国选手担心。因为对手里有不少都是很有经验的运动员啊！象代表马来西亚队参加比赛的选手中，有一些曾经在解放前以华侨身分，参加过旧中国在上海举行的第七届全运会。当时，他们几乎包下了全部比赛的冠军，并且创造了当时的全国“最高”纪录。在这次比赛之前，他们仍旧是“很有信心”的。

最轻级比赛开始了，陈镜开在欢呼声中出场，结果他不负众望，以300公斤的总成绩获得冠军，这个成绩和1952年奥运会第三名的成绩相等。马来西亚的陶福亨名列第二，总成绩比陈镜开少25公斤。陈永博以305公斤的总成绩赢得了次轻级比赛的冠军。轻量级比赛进行得很紧张，新加坡23岁的选手陈浩亮以347.5公斤的总成绩超过了黄强辉2.5公斤。

黃強輝因為感冒，沒有達到他在國內創造的350公斤的總成績，因而名列第二。

第二天，比賽前大雨傾盆，但是體育館里卻座無虛席。在後四級比賽中除中量級選手朱鴻全以357.5公斤的總成績，名列新加坡選手王開室之後以外；輕重級選手趙慶奎以377.5公斤，次重級佟春普以337.5公斤，重量級常冠群以367.5公斤的成績，連獲三枚金質獎章。比賽結果，中國隊以五級第一，兩級第二，獲得團體比賽的首位，馬來西亞第二，其次是新加坡和印度尼西亞。

中國選手曾向馬來西亞選手學習提鈴時的用力技巧，並且向他們介紹了自己的鍛煉方法。這些表現使馬來西亞朋友感到驚奇，他們說：“我們從來沒有看到過世界紀錄創造者和比賽優勝者這樣謙虛。”

中國舉重隊的勝利，為僑胞們帶來了光彩，他們歡欣若狂，每天都來訪問中國選手，他們來自駕駛汽車送祖國選手進行比賽和遊覽。不知名的朋友，送來一筐筐的水果和一束束的鮮花。年青的舉重隊員很受感動，決心回國後進行不懈的努力，迅速提高運動成績，趕上世界水平，為祖國爭取更大榮譽。

用实际行动有力地回击阴谋者

1956年10月，在这不冷也不热的秋天，全国各地上千名的优秀运动员前来北京参加第十六届奥运会的选拔赛。

每个优秀的运动员都希望能代表祖国到墨尔本（澳大利亚的首都）去与全世界的体育爱好者团聚，并为祖国争取荣誉。自然，举重队的选手们想得很多，他们计划着要为祖国带回几枚奥运会的奖章。

20名全国闻名的举重运动员在选拔赛中37次打破了全国举重的最高纪录，最后选出了陈镜开、林仲英、陈永博、徐鸿林、殷国华、黄强辉、朱鸿全、赵庆奎和李白玉九名优秀运动员。

举重队员和其他70多名中国运动员一起从北京到广州。他们预备在这风光绮丽的体育之岛——二沙头进行出国前的一段紧张练习。他们经常想到的是奥运会选拔赛后，敬爱的周恩来总理亲手授予他们“运动健将”的証章，他们还经常想到箱子里存放的多少封从祖国各地寄来的热情洋溢的信。为祖国争光的决心，使他们更顽强地进行锻炼，等待着出发的时刻。

但是，帝国主义分子破坏了全世界爱好和平的人们的真诚愿望，一些美帝国主义的奴才如国际奥林匹克委员会的美国主席布倫戴奇之流，竟在第十六届奥运会筹委会中玩弄政治阴谋，他们一方面邀请中华人民共和国派代表团参加奥运会，另一方面居然别有用心地允许被中国人民所唾弃的台湾蒋帮所拼凑的运动队参加奥运会。他们企图在国际体育组织

中制造“两个中国”，为美帝国主义霸占我国的领土台湾制造借口。

国际奥林匹克委员会这一卑鄙手段，引起了全中国体育工作者、运动员和广大体育爱好者无比的愤慨。中国奥林匹克委员会（中华全国体育总会）对国际奥委会提出了严正的抗议，并且宣布，在这一问题没有得到合理解决之前，中国将不参加第十六届奥运会。陈镜开、黄强辉和其他选手通过这件事进一步认识到，帝国主义分子虽然口口声声叫嚷体育和政治无关，事实上他们正是打着体育的幌子，干着罪恶的勾当。中国运动员纷纷写信给新体育社，对国际奥委会表示抗议。陈镜开在信中说：“在奥林匹克运动会中，竟排斥一个6亿人民的中国参加，这是奥林匹克史上的耻辱！我们中国运动员并不因为被阻参加奥林匹克运动会而有什么不利，我们能够前进！我们一定会大步前进！”

为了对敌人的阴谋给以有力的回击，我国举重选手陈镜开11月11日在广州举行的表演赛当中，以135公斤的成绩再创最轻量级挺举世界纪录，并且以320公斤的总成绩创造最轻量级的全国新纪录。黄强辉和朱鸿全也在广州分别以367.5公斤的总成绩，创造了轻量级和中量级的全国新纪录，紧接着陈镜开于11月29日在上海举行的表演赛中又以135.5公斤的成绩再创最轻量级挺举的世界纪录。

让那些帝国主义分子和他的走狗们清醒清醒吧！你们永远也无法挡住新中国运动员的阔步前进。

联欢节上的凱歌

1957年仲夏，在那歌声不停、青春与友谊洋溢的莫斯科，数十个国家的4千多名运动员，相逢在第三届国际青年友谊运动会的各个运动場地上。

8月6日傍晚，在莫斯科东北部幽静的“索科尔尼基”公园附近，“矿工”体育馆里的灯火辉煌，观众十分拥挤。19个国家92名选手参加的国际举重比赛，在这里开始了。

这天晚上，只举行最轻量级的比赛，参加比赛的有6个国家的8名选手，其中最引人注意的是中国选手陈镜开和苏联选手哈里芬。

比赛以前，运动员称量体重，陈镜开是55.6公斤，而他的对手哈里芬是55.5公斤，陈镜开的体重比哈里芬多0.1公斤，在比赛中这是不利的。

推举比赛中，陈镜开第二次试举了95公斤，在第三次试举97.5公斤时，因为身体重心向前倾斜，失败了。哈里芬推举起102.5公斤，比陈镜开多了7.5公斤。在抓举中，陈镜开的心情特别紧张，因为抓举是他当天成败的关键。结果成绩很不理想，三次抓举，两次失败，只是第二次试举抓起了87.5公斤。哈里芬第一次就抓举起了95公斤，因为他想稳拿成绩，第二次只加2.5公斤，可是没有成功。这样哈里芬就在前两种举法中净胜陈镜开15公斤。埃及选手马哈古布前两种举法的成绩，也超过陈镜开2.5公斤。

挺举比赛时，马哈古布举起了120公斤，总成绩达到305公斤。哈里芬第二次挺起了122.5公斤以后，认为冠军稳拿了，

第三次就要求試舉 127.5 公斤，想創造他本人的最高紀錄，可是提鈴沒有成功。陳鏡開由於情緒緊張，在做挺舉的準備活動時，突然小腿抽筋，中國和蘇聯醫生都馬上跑來替他醫腿。陳鏡開第一次試舉 125 公斤成功，總成績超過了馬哈古布，達到了第二位。陳鏡開第二次在非常艱苦的情況下舉起了 130 公斤，雖然他試舉成功了，但放下杠鈴後小腿又抽起筋來，趙慶奎把他抱回了休息室，這時陳鏡開的總成績仍舊比哈里芬少 7.5 公斤。觀眾們也認為哈里芬的冠軍是肯定了的，因此性急的工作人員就把前三名的國旗按蘇聯、中國和埃及的次序預先排好。這時候，有經驗的蘇聯舉重運動員世界冠軍沃羅比耶夫端給陳鏡開一杯食鹽水，讓他喝下去，好減輕腿部抽筋現象。陳鏡開的心里真如萬馬奔騰：想到了黨對自己的培養，想到祖國人民的囑托，想到了一個少先隊員希望他為紅領巾爭奪一項冠軍的來信，但是小腿還在隱隱作痛。有人勸他第三次試舉 137.5 公斤，再打破一次挺舉世界紀錄，就非常不錯了。陳鏡開當機立斷，決定試舉 140 公斤。

他非凡的雄心，使全場轟動了。陳鏡開沉着地走上舉重台。只見這個身材矮小，卻又粗壯的小伙子，用下蹲式很有把握地把杠鈴翻到肩上，突然一個箭步，杠鈴舉過了頭頂，聯歡節期間的第一個世界紀錄誕生了！

全場觀眾都站了起來，掌聲雷動。這時候，陳鏡開流出了興奮的眼淚。陳鏡開的主要對手哈里芬、蘇聯著名的最輕量級選手斯托戈夫和曾經幫助過陳鏡開的蘇聯教練員普斯卡列夫，都跑上去同陳鏡開握手擁抱。觀眾台上許多人叫着：“中國小伙子，好樣的！”一個蘇聯的電影攝影師抱住了場上的中國記者，熱情地吻着他，一邊說，“祝賀你們的勝利。”

在中華人民共和國國歌聲中，升起了五星紅旗，陳鏡開除創造一項新的世界紀錄外，並以 322.5 公斤的總成績獲得了