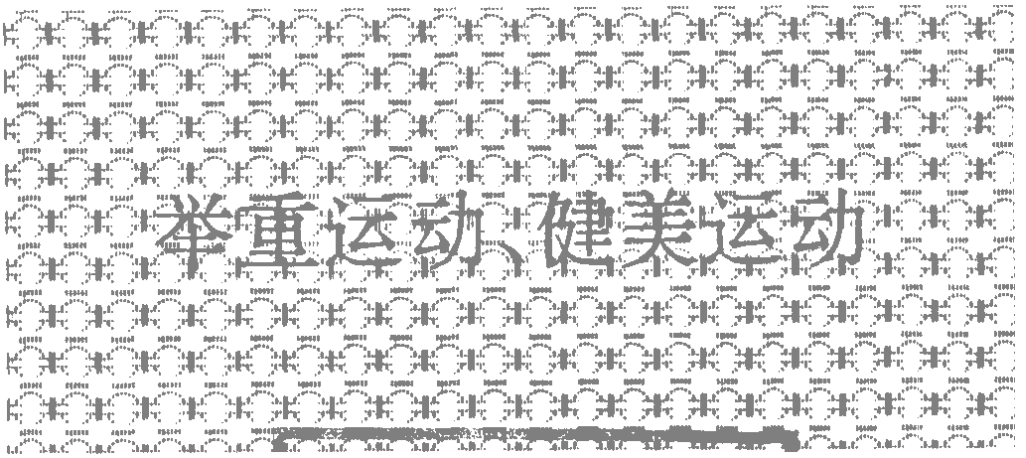
体育百科大全

㉔



总 顾 问

荣高棠

名 誉 主 编

张彩珍

主 编

吴兆祥

副 主 任

朱永和 陈 萍 黄明教 王凯珍

余百龄 黄青龙

安徽人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

举 重 运 动

专用词·语

力量推（1）
大重量（1）
大车轮（1）
大陆式举（1）
下蹲式（2）
下蹲支撑（2）
下砸力（2）
预备姿势（3）
反复冲击法（3）
中小重量（3）
引膝（3）
发力（4）
半推（4）
发力拉（4）
右手弯身举（4）
世界举重锦标赛（4）
仰卧扩胸（5）

仰卧直臂拉起 (5)
负重弓身 (5)
交替推举 (5)
动静相间提铃 (6)
动力性训练 (6)
次数组数 (6)
负荷量 (7)
全国举重锦标赛 (7)
全国举重冠军赛 (7)
负重提踵 (7)
坐推 (7)
坐蹲 (8)
极限重量 (8)
顶峰坚持法 (8)
辛克莱系数 (8)
退让性训练 (9)
转肘 (9)
组间歇 (9)
“金字塔”法 (9)
固定重量重复组数法 (10)
单手挺举 (10)
单手抓举 (10)
空握 (10)
直腿抓 (11)
举重运动 (11)

举重技术等级 (11)
举重类别 (11)
举重技术原则 (12)
贴身 (13)
卧推 (13)
弯举 (13)
垫人拉 (14)
垫铃抓 (14)
绝对力量 (14)
速度力量 (14)
相对力量 (14)
背举 (15)
起踵 (15)
耸肩 (15)
砸锅 (15)
颈后宽挺蹲 (15)
高抓 (16)
高射炮 (16)
高翻 (16)
预蹲 (16)
借力推 (17)
俯卧拉 (17)
俯卧挺身 (17)
俯立拉 (17)
胯举 (17)

深蹲 (18)
握距 (18)
斜板推 (18)
颈后推 (18)
颈后臂屈伸 (18)
裁判等级 (19)
综合性训练 (19)
窄握抓 (19)
悬重抓 (19)
深蹲挺 (20)
锁握 (20)
腕屈伸 (20)
腿举 (20)
腿屈伸 (20)
超强度和超次数训练法 (20)
提肘 (21)
提铃节奏 (21)
静力性训练 (21)
腾空 (22)
箭步式 (22)
箭步蹲 (22)
箭步翻 (22)
箭步行进 (23)
臀位 (23)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

重大比赛

第 1 届奥运会举重比赛 (24)
第 3 届奥运会举重比赛 (24)
第 7 届奥运会举重比赛 (24)
第 8 届奥运会举重比赛 (25)
第 9 届奥运会举重比赛 (25)
第 11 届奥运会举重比赛 (26)
第 14 届奥运会举重比赛 (26)
第 1 届亚运会举生比赛 (27)
第 15 届奥运会举重比赛 (27)
第 2 届亚运会举重比赛 (28)
第 16 届奥运会举重比赛 (28)
第 1 届全国举重锦标赛 (28)
1958 年 25 单位举重锦标赛 (29)
第 3 届亚运会举重比赛 (29)
1958 年全国青年举重通讯赛 (30)
1959 年全国举重对抗赛 (30)
1959 年全国健将级举重锦标赛 (31)
第 17 届奥运会举重比赛 (31)
第 18 届奥运会举重比赛 (32)
第 2 届全运会举重比赛 (32)
北京新兴力量举重邀请赛 (33)
第 1 届亚洲新兴力量运动会举重比赛 (34)
第 5 届亚运会举重比赛 (34)

第 19 届奥运会举重比赛——(35)
第 6 届亚运会举重比赛——(35)
第 20 届奥运会举重比赛——(35)
1973 年全国举重比赛——(36)
第 7 届亚运会举重比赛——(37)
第 1 届世界、欧洲青年举重锦标赛——(37)
第 3 届全运会举重比赛——(38)
第 21 届奥运会举重比赛——(38)
第 1 届国际青年举重邀请赛——(39)
1977 年全国 8 单位举重通讯比赛——(39)
第 4 届世界青年举重锦标赛——(40)
1978 年全国 26 单位举重通讯赛——(40)
第 8 届亚运会举重比赛——(41)
1979 年全国举重达标赛——(41)
第 5 届世界青年举重锦标赛——(42)
第 4 届全运会举重比赛——(42)
第 33 届世界举重锦标赛——(43)
第 6 届世界青年举重锦标赛——(44)
第 22 届奥运会举重比赛——(44)
第 7 届世界青年举重锦标赛——(45)
第 13 届亚洲举行锦标赛——(45)
第 9 届亚运会举重比赛——(45)
第 9 届世界青年举重锦标赛——(46)
第 5 届全运会举重比赛——(46)
第 10 届世界青年举重锦标赛——(47)

第 23 届奥运会举重比赛——(47)
第 17 届亚洲举重锦标赛——(48)
1985 年全国女子举重邀请赛——(48)
首届青运会举重比赛——(49)
首届国际女子举重邀请赛——(49)
第 10 届亚运会举重比赛——(50)
第 40 届世界举重锦标赛——(50)
第 2 届国际女子举重邀请赛——(51)
第 41 届世界举重锦标赛——(51)
首届世界女子举重锦标赛——(52)
第 6 届全运会举重比赛——(52)
1988 年全国男子举重锦标赛——(52)
1988 年全国女子举重锦标赛——(53)
第 14 届世界青年举重锦标赛——(54)
第 20 届亚洲举重锦标赛——(55)
第 24 届奥运会举重比赛——(55)
1988 年全国女子举重冠军赛——(56)
1988 年全国男子举重冠军赛——(57)
第 2 届世界女子举重锦标赛暨首届亚洲女子举重锦标赛——(58)
第 18 届兰剑杯国际举重比赛——(58)
1989 年全国男子举重锦标赛——(59)
第 8 届瓦尔纳国际举重比赛——(59)
1989 年全国女子举重锦标赛——(60)
第 15 届世界青年举重锦标赛——(60)

1989 年世界举重锦标赛 (61)
第 2 届青运会举重比赛 (61)
1989 年全国女子举重冠军赛 (62)
1989 年全国举重冠军赛 (62)
第 21 届亚洲举重锦标赛 (63)
1989 年全国青年男子举重锦标赛 (64)
第 3 届世界女子举重锦标赛 (64)
第 2 届亚洲女子举重锦标赛 (65)
1990 年全国女子举重比赛 (65)
第 16 届世界青年举重锦标赛 (65)
第 4 届世界女子举重锦标赛 (66)
第 11 届亚运会举重比赛 (66)
1991 年全国女子举重锦标赛 (67)
1991 年全国青年举重锦标赛 (68)
1991 年全国女子举重冠军 (69)
第 23 届亚洲男子举重锦标赛 (69)
1992 年全国女子举重锦标赛 (69)
1992 年亚洲举重锦标赛和亚洲青年举重锦标赛 (70)
1992 年全国男子举重锦标赛 (71)
1992 年全国少年女子举重比赛 (71)
1992 年全国女子举重精英赛 (71)
1992 年世界杯举重总决赛 (72)
第 5 届亚洲女子举重锦标赛 (72)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主要事件

举重运动的演变 (74)
杠铃举重传入我国 (75)
世界第一次正式举重比赛 (75)
世界上第一副片杠铃 (75)
举重运动传入中国 (76)
中国人首次参加奥运会举重比赛 (76)
新中国第 1 次大型举重比赛 (77)
新中国的第一支举重队 (77)
陈镜开破挺举世界纪录 (77)
陈氏举重世家威镇举坛 (78)
首批举重运动健将名单公布 (78)
中国举重队参加第 3 届国际青年友谊运动会 (79)
陈满林 3 破推举世界纪录 (79)
叶浩波 4 破抓举世界纪录 (80)
黎纪源破抓举世界纪录 (80)
刘殿武破推举世界纪录 (80)
季发元破挺举世界纪录 (81)
邓国银破推举世界纪录 (81)
一日两次训练法的出现 (81)
推举比赛被取消 (82)
1973 年国际举联代表大会 (82)
1974 年中国举重队访问巴基斯坦 (83)
1974 年中国举重二队访问阿尔巴尼亚 (83)

亚洲举联接纳中国为会员国 (84)
1974 年中国举重队访问前联邦德国 (84)
1975 年中国举重队访问缅甸 (85)
1975 年中国举重队访问伊拉克 (85)
1976 年中国举重队访问巴基斯坦 (85)
中国参加第 8 届亚洲举重锦标赛 (86)
1976 年中国举重队访问朝鲜 (86)
中国参加第 3 届希腊国际举重邀请赛 (87)
陈伟强 2 破举重世界纪录 (87)
张耀鑫破挺举世界纪录 (87)
中国第 1 个举重世界冠军 (88)
蔡俊成获‘美洲杯’赛好成绩 (88)
中国 6 名选手列入世界举重最佳行列 (88)
1983 年亚洲举重教练员训练班 (88)
亚洲举重联合会授予中国选手奖牌 (89)
女子举重正式列入国际比赛项目 (89)
中国公布举重国际级健将名单 (90)
中国举重运动 40 年的成就 (90)
中国女子举重的兴起 (91)
何灼强破抓举世界纪录 (91)
袖珍大力士私奔土耳其 (91)
中国参加第 19 届亚洲法重锦标赛 (92)
何英强 2 破世界纪录 (92)
匈牙利举重队退出奥运会比赛 (93)
汉城奥运会上 5 名运动员因服用兴奋剂被罚 (93)

国际举联就服用违禁药物采取新措施——(94)
1988 年国际举联代表大会——(94)
保举协领导成员集体辞职——(95)
保一举重运动员被终生禁止参加比赛——(96)
中国运动员在第 62 届世界锦标赛中获 3 项冠军——(96)
刘寿斌破抓举世界纪录——(96)
国际举联采用药检新法——(97)
第 2 届世界反对使用兴奋剂大会——(97)
1989 年亚洲举重联合会代表大会——(98)
中国评选举重“最佳”——(99)
国际举联对创举重世界纪录作出新规定——(99)
国际举联对运动员服用违禁药品有新规定——(100)
国际举联对国际裁判考核制定新规定——(100)
李铁映、伍绍祖获亚举联殊勋金质奖章——(101)
世界举联公布 1991 年最佳选手名单——(101)
亚洲举重联合会举行年会——(102)
摔奖牌受处罚的选手——(102)
黄波超两项亚洲纪录——(103)
国际举联重划分举重级别——(103)
刘卫国获得世界杯总决赛冠军——(104)
何灼强告别举坛——(104)

著名人物

黄强辉——(106)
岑阿七——(106)

陈镜开 (106)
黎纪源 (107)
赵庆奎 (107)
季发元 (108)
刘殿武 (108)
肖明祥 (108)
陈满林 (109)
邓国银 (109)
叶浩波 (110)
杨桂霖 (110)
蔡温义 (110)
蔡俊成 (111)
马文广 (111)
姚景远 (112)
赵新民 (112)
陈强伟 (113)
吴数德 (113)
谭汉永 (114)
周培顺 (114)
赖润明 (115)
蔡炎书 (115)
曾国强 (116)
何英强 (116)
何灼强 (117)
刘寿斌 (118)

李红铃——(119)
林启升——(119)
彭丽萍——(120)
李亚娟——(120)
刘卫国——(120)
孙彩艳——(120)

施特拉斯贝格——(121)
特拉佐——(121)
曼格尔——(121)
萨姆斯——(121)
戴维斯——(121)
谢曼斯基——(122)
沃罗比耶夫——(122)
路马金——(123)
斯坦奇克——(123)
梅德维捷夫——(123)
普留克菲尔德——(123)
契米什基安——(124)
科诺——(124)
帕林斯基——(124)
安德逊——(125)
巴扎诺夫斯基——(125)
柏格——(125)
福尔迪——(125)

札勃京斯基——(126)
三宅义信——(126)
斯马尔塞茨——(126)
坎加斯尼耶米——(126)
兹德拉奇拉——(127)
阿列克谢耶夫，B、N、——(127)
塔尔茨——(127)
贝德纳尔斯基——(127)
纳希里——(128)
卡茨马雷克——(128)
萨里——(128)
里格尔特——(128)
努里基安——(128)
基希诺夫——(129)
曼昂——(129)
沃罗宁——(129)
韩京时——(129)
塔兰年科——(130)
瓦尔达尼扬——(130)
札雷姆巴——(130)
皮萨连科——(131)
鲁谢夫——(131)
努内茨——(131)
兹拉持夫——(132)
萨拉曼诺夫——(132)

裁判·规则

举重仲裁委员会的组成 (133)
举重比赛仲裁委员会的职责 (133)
举重比赛总裁判职责 (134)
举重比赛副总裁判职责 (134)
举重比赛裁判员职责 (134)
举重比赛记录长职责 (135)
举重比赛记录员职责 (135)
举重比赛检录员职责 (136)
举重比赛计时员职责 (136)
举重比赛加重员职责 (137)
举重比赛公布员职责 (137)
举重比赛报告员职责 (137)
举重比赛医生职责 (137)
举重比赛运动员条件的规定 (138)
举重比赛对服装和护具的规定 (138)
举重比赛前的抽签 (139)
举重比赛前的称量体重 (139)
举重比赛程序的规定 (140)
举重试举顺序 (142)
举重比赛对杠铃重量加错或报错的处理 (142)
举重比赛个人名次的评定 (143)
举重比赛团体名次的评定 (143)
举重比赛破纪录规定 (144)

举重比赛抓举的要求(145)
举重比赛挺举的要求(145)
举重比赛两种举式通则(146)
举重比赛不正确的动作和位置(146)
举重比赛运动员名单和场次的确定(147)
举重加片器(147)
举重电子裁判信号灯(148)
举重护腕(148)
举重助握带(148)
举重服(149)
举重台(149)
举重卧推架(149)
举重活动斜板(149)
举重鞋(150)
举重腰带(150)
举重壶铃(150)
举重深蹲架(150)
举重综合训练器(150)

需要全本请访问 www.ertongbook.com