

体育常识



举 重

陕西人民出版社

体 育 常 识

毛 主 席 语 录

举 重

发展体育运动

西安体育学院体操教研室编

增强人民体质

凡能做到的，都要提倡，做体
操，打球类，跑跑步，爬山，游水，
打太极拳及各种各色的体育运动。

陕 西 人 民 出 版 社

体育常识

举重

西安体育学院体操教研室编

陕西人民出版社出版

西安新华印刷厂印刷

陕西省新华书店发行

1974年2月第1版

1974年2月第1次印刷

印数：1—9,000

书号：7094·86 定价：0.14元

毛主席语录

发展体育运动

增强人民体质

凡能做到的，都要提倡，做体

操，打球类，跑跑步，爬山，游水，

打太极拳及各种各色的体育运动。

前 言

举重是通过全身的协调用力，把杠铃从地面提起，经过下肢、躯干举至两臂在头顶伸直，并保持短暂的静止状态的运动项目。它的特点是在短短的几秒钟内使全身肌肉发出最大的力量，举起远远超过自己体重的重量，对于发展全身的骨骼、肌肉，增强人体各系统的功能，都能起到良好的作用。经常练习举重，还能培养坚毅果断、吃苦耐劳和勇于克服困难等优良品质。

举重是发展体力的有效方法，许多运动项目，如田径、球类、体操、游泳等，都广泛采用了举重的好多练习。

为了帮助广大工农兵群众和青少年更好地开展举重运动，我们结合教学实践，编写了这本小册子。着重讲述举重基本技术动作和抓举、挺举两项标准动作，还介绍了一些发展力量的练习方法及其它有关知识，以供参考。不妥之处，请批评指正。

一、提铃至胸

二、上 挺

标准动作的技术原则

发展力量的练习方法

发展力量的辅助练习

一、标准动作的辅助练习

二、一般辅助练习

(33) 起衣本基的置代系天
 (33) 起衣的区置量代替代改,一
 (32) 起衣的区置量代替代替,二
 (38) **握杠方法和握杠距离** 起衣卷胸重举
 (38) 兼提胸高代,一

握杠方法和握杠距离 (1)

(0) 握杠方法 (1)

(0) 握杠距离 (1)

举重基本技术动作 (4)

(3) 高提铃至胸 (4)

(1) 高 抓 (5)

举重标准动作 (8)

(1) 抓 举 (8)

(0) 一、预备姿势 (8)

(8) 二、提 铃 (8)

三、发 力 (9)

四、下蹲支撑 (10)

五、呼吸方法 (12)

挺 举 (13)

铃多 一、提铃至胸 (13)

时采 二、上 挺 (16)

时 标准动作的技术原则 (19)

发展力量的练习方法 (22)

发展力量的辅助练习 (22)

一、标准动作的辅助练习 (22)

二、一般辅助练习 (26)

发展力量的基本方法.....	(33)
一、动力性力量练习的方法.....	(33)
二、静力性力量练习的方法.....	(35)
举重训练方法.....	(38)
一、分阶段训练.....	(38)
(1) 二、选择适当的运动量.....	(39)
(1) 三、上好训练课.....	(40)
(1) 四、安排好周计划.....	(42)
注意事项及防伤措施.....	(43)
(1) 一、练习时的注意事项.....	(43)
(1) 二、比赛前后的注意事项.....	(44)
(1) 三、防伤措施.....	(45)
举重竞赛和场地器材设备.....	(46)
(1) 一、举重竞赛.....	(46)
(1) 二、器材设备.....	(48)
(1) 代 类 , 三	
(01) 增支调才 , 四	
(151) 表改知和 , 五	
(81) 举 球	
(81) 调至台身 , 一	
(101) 调 上 , 二	
(01) 调 系 未 封 的 并 既 取 林	
(55) 表 改 区 表 的 量 代 调 表	
(55) 区 表 改 调 的 量 代 身 表	
(55) 区 表 改 调 的 量 代 身 表 , 一	
(85) 区 表 改 调 的 量 代 身 表 , 二	

握杠方法和握杠距离

握杠方法

一、普通握(全握):四个手指从横杠外侧卷握,拇指从横杠内侧包压在食指和中指上(图1)。

二、锁握(扣握):食指和中指压在拇指上(图2)。

三、单面握(空握):五指并拢,从横杠外侧卷握(图3)。

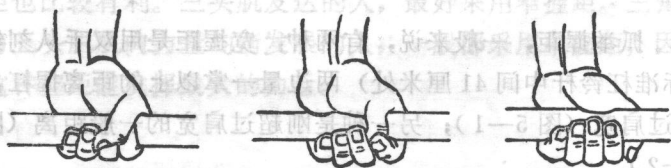


图 1 图 2 图 3

一般多采用普通握和锁握。锁握最有力,抓举和挺举的提铃多采用。单面握只是在两手推举中将杠铃由胸部向上推起时采用,如果握力较小,提铃时容易脱手,所以抓举和挺举时不宜采用。

握杠距离

握杠时两手之间的距离叫握距。根据举重比赛规则,有窄

握、中握和宽握三种。距离的远近,两种举重方式各有不同。

挺举的窄握距,是把杠铃提到胸部后,中指正对三角肌外缘(图 4—1);中握是拇指正对三角肌外缘(图 4—2);宽握则超过上述的宽度(图 4—3)。



图 4

抓举握距,一般来说,有两种:宽握距是用双手从刻线(标准杠铃杆中间 41 厘米处)两边量一掌以上的距离握杠,超过肩宽(图 5—1);另一种是刚超过肩宽的一般距离(图 5—2)。

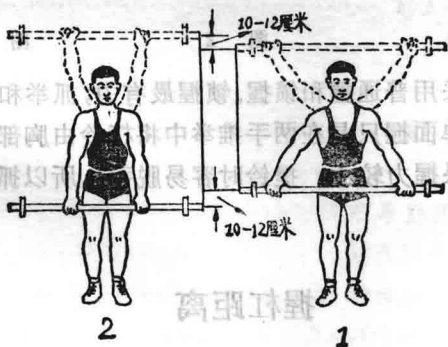


图 5

宽握距的优点是：

1. 延长了上体运动的路线。握距宽，上体前倾度就大，展体幅度也就大，参与用力的肌肉群也就多，增强了锻炼效果。

2. 降低了举杠铃的高度（约10—20厘米），节省了力量。

3. 缩短了两臂的运动路线。

握杠距离的大小，要根据个人的生理特点来决定，例如胳膊的长短、关节的柔韧性、肌肉力量的大小等。胳膊长的人，采用宽握距较好，杠铃上升的距离能短些，但也要看臂力的强弱。背阔肌和三角肌发达、力量较大的人，采用宽握距也比较有利。三头肌发达的人，最好采用窄握距。三角肌与三头肌肌肉力量均衡发展的人，一般都采用中握距，因为这种握距能发挥最大的力量。

（图1-8）

（图2-8）

（图3-8）

高抓

高抓也是，一个抓举动作，对发展全身肌肉力量的

握、中握和高握三种。距离的远近，两种要重或轻的握法不同。
，大握时肘部着地，中握时肘部着地，高握时肘部不着地。
效就是下蹲时，全身肌肉同时用力，先将杠铃提起，当杠铃
则超过上身的重量时，杠铃即离开地面。果
成了省劲。(米)

举重基本技术动作

高提铃至胸

高提铃至胸(简称高翻)，是一个能充分发挥全身爆发力的基本技术动作。作为举重的重要基本技术与辅助动作之一，对发展上肢、腰背和腿部的力量，促进这些部位肌肉的协同用力，效果很好。

先取好预备姿势。镇定地走近杠铃，两脚站在横杠的下面，两脚间的距离约与肩同宽，小腿胫骨距横杠约2—3指宽。然后上体微前倾，屈膝半蹲(大小腿的夹角约 90°)，两臂自然地伸直握住横杠，腰背肌收紧平伸，肩带稍超过横杠，头与背平齐，眼看前下方(图6—1)。

作好预备姿势后，主要靠两腿伸肌的力量，将杠铃从举重台提至膝盖下缘(图6—2)。然后凭借伸展上体的力量，迅速向横杠下引膝伸髋，将杠铃提到大腿中部附近(图6—3)。

接着全身爆发用力，迅速展体、伸髋、夹臀、蹬腿、提踵、耸肩、提肘，躯干和下肢充分伸直，使杠铃加速上升(图6—4、5)。

紧接着快速半蹲，同时顺势提肘、转肘翻腕，将横杠放置在锁骨和三角肌上，随即起立(图6—6、7、8)。

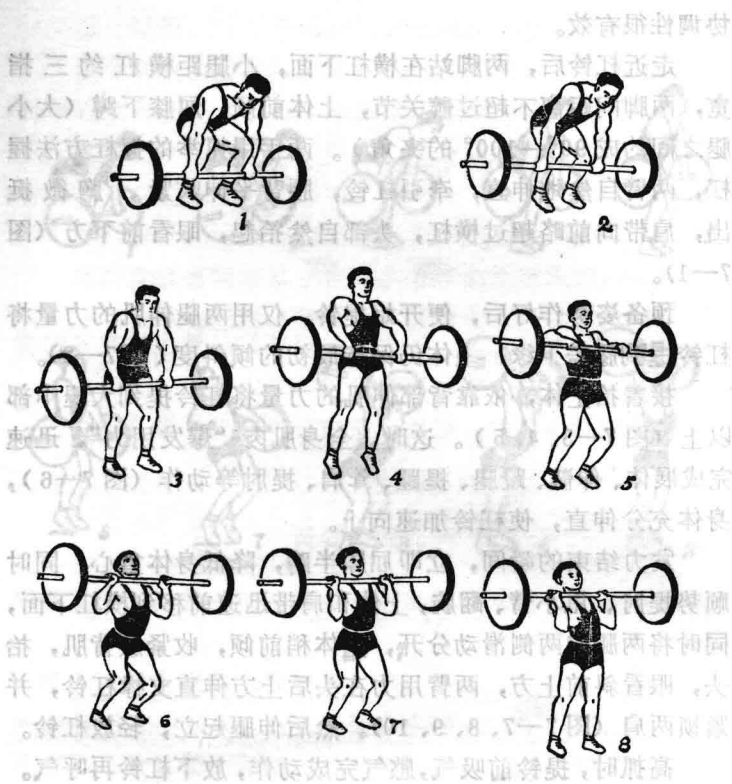


图 6

高 抓

高抓也是一个能充分发挥全身爆发力的举重基本技术动作。作为抓举的重要辅助动作之一，对发展全身肌肉用力的

协调性很有效。

走近杠铃后，两脚站在横杠下面，小腿距横杠约三指宽，两脚间距离不超过髋关节，上体前倾，屈膝下蹲（大小腿之间约成 90° — 100° 的夹角）。两手用抓举的握杠方法握杠，两臂自然地伸直，牵引杠铃，腰背平伸收紧，胸微挺出，肩带向前略超过横杠，头部自然抬起，眼看前下方（图7—1）。

预备姿势作好后，便开始提铃，仅用两腿伸肌的力量将杠铃提到膝盖下缘，上体仍保持最初的倾斜度（图7—2）。

接着抬上体，依靠背部伸肌的力量将杠铃提到大腿中部以上（图7—3、4、5）。这时，全身肌肉“爆发用力”，迅速完成展体、伸髋、蹬腿、提踵、耸肩、提肘等动作（图7—6），身体充分伸直，使杠铃加速向上。

发力结束的瞬间，立即屈膝半蹲，降低身体重心，同时顺势提肘、甩小臂、翻腕，上体和肩带迅速前移到横杠下面，同时将两腿向两侧滑动分开，上体稍前倾，收紧腰背肌，抬头，眼看斜前上方，两臂用力在头后上方伸直支撑杠铃，并紧锁两肩（图7—7、8、9、10）。然后伸腿起立，轻放杠铃。

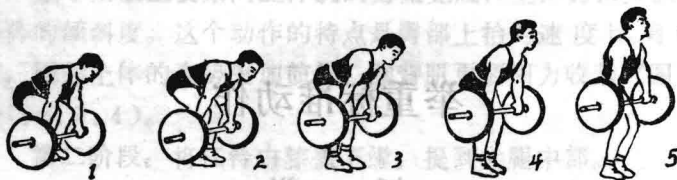
高抓时，提铃前吸气，憋气完成动作，放下杠铃再呼气。

飞 高

紧接着快速半蹲，同时顺势提肘、翻腕、甩小臂，上体和肩带迅速前移到横杠下面，同时将两腿向两侧滑动分开，上体稍前倾，收紧腰背肌，抬头，眼看斜前上方，两臂用力在头后上方伸直支撑杠铃，并紧锁两肩（图7—7、8、9、10）。然后伸腿起立，轻放杠铃。

第一階段：將杠鈴迅速地從地面舉到膝蓋下來。

這個階段主要用兩腿伸肌的力量完成，上身的姿勢與前



當杠鈴接觸到膝蓋時，膝關節角度很大，肩背和

腰部彎曲嚴重，膝關節不能再伸直，杠鈴將上升

到膝蓋以上，膝關節角度變小，膝關節由彎曲

變直，這時動作完成。

預備動作，初學者必須認真練習。

和骨髮亦，奇那的代用舉那我亦同面返來要，變姿着所

圖 7

不帶中球體高脚面內，同對對面表出最大的力量，使杠鈴上升

不翅屏，胸腹柱本面為，胸腹體呀將

，深效中平背題，胸腹，真對為自體兩

體伸肌體結構，胸腹，真對為自體兩

自帶肌，三角肌等參與用力，這時，膝、髋三個關節已

有利於下列支撐。

举重标准动作

抓 举

两手抓举是快速地、不停顿地将杠铃从地上提起至两臂在头上伸直的动作，能够发展全身的爆发力。

抓举由预备姿势、提铃、发力、下蹲支撑等互相连接、互相制约的动作组成。

一、预备姿势

预备姿势，要求运动员作好抓举用力的准备，在提铃时充分发挥全身肌肉的力量。



图 8

走近杠铃后，两脚在横杠中部下面左右平行开立（脚尖稍向外斜），距离如臀部宽。然后上体前倾，屈膝下蹲，用锁握法握住横杠，握距比肩宽，两臂自然伸直，挺胸，腰背平伸收紧，头稍抬起，眼看前下方（图8）。

二、提 铃

提铃动作要求运动员给杠铃较快的速度，为发力创造有利条件。

第一阶段：将杠铃迅速地从地面提到膝盖下缘。

这个阶段主要用两腿伸肌的力量完成，上体仍保持预备姿势的倾斜度。这个动作的特点是臀部上抬的速度比肩带快，因而上体的姿势更加前倾，腰背肌更要用力收紧（图9—1、2、3、4）。

第二阶段：将杠铃由膝盖下缘，提到大腿中部。

当杠铃被提到膝盖下缘时，上体前倾度很大，肩带和髋关节离杠铃重心较远，膝关节不能再伸直，杠铃重量落在背和肩带。这时继续用力上提很不利，必须主动地把两膝引到横杠下面（图9—5）。

膝部到了横杠下面后，展体，出髋，将杠铃提到大腿中部偏上。这时结束引膝，开始发力，效果最好（图9—6）。

引膝动作是提铃和发力之间的连结动作，也是发力前的预备动作，初学者必须认真练习。

三、发力

在最短的时间内，肌肉爆发出最大的力量，使杠铃上升到必要的高度，为进一步下蹲支撑杠铃创造良好条件。

用全力使上体和两腿同时充分伸直，立即迅速地展体、蹬腿、提踵、耸肩、提肘（图9—7、8）。

发力应先从展体伸髋开始，同时猛力蹬腿，不要过早地提踵，以便开始发力时全脚掌着地，形成有力的支撑。在展体伸髋蹬腿结束的瞬间，立即提踵、耸肩、提肘，以便使上提肩带肌、三角肌等参与用力。这时髋、膝、踝三个关节已充分伸直，上体稍微后仰，杠铃由于猛力上拉而加速上升，有利于下蹲支撑。

发力时，主要活动环节（如髋、肩关节）带动次要活动环节（如膝、踝关节），大肌肉群带动小肌肉群。

四、下蹲支撑

借助杠铃上升的惯性，使身体迅速降到横杠下面，以便缩短杠铃运动的距离，及时支撑杠铃。

抓举的下蹲方式有“下蹲式”和“箭步式”两种。“下蹲式”身体重心比“箭步式”低，杠铃行程较短，能举起更大的重量，所以被广泛采用。

(一)“下蹲式”下蹲：发力结束的瞬间（图9—8），两脚很快向两边平均分开（约与肩同宽），尽量屈膝，脚尖外分，大腿侧分，使大腿压紧小腿。上体伸直稍前倾，挺胸，腹部下压，髋关节前挺，抬头，两臂在头后上方支撑杠铃，两肩锁紧（图9—9、10、11、12、13）。接着起立。

起立时，充分收紧腰背肌肉，先稍微抬起臀部，同时两臂用力向后上方伸，再伸直两腿，收回两脚，站在一个平行线上，然后放下杠铃（图9—14、15、16、17、18）。

“下蹲式”抓举时，应特别注意分腿动作。两脚离地时，应迅速将两脚向两侧滑动分开，但不要跳。两脚着地时，应使身体和杠铃重心接近脚跟附近，以便扩大支撑面。下蹲时，应收紧大腿外展肌肉，以固定大腿的姿势。

