



体育院校通用教材

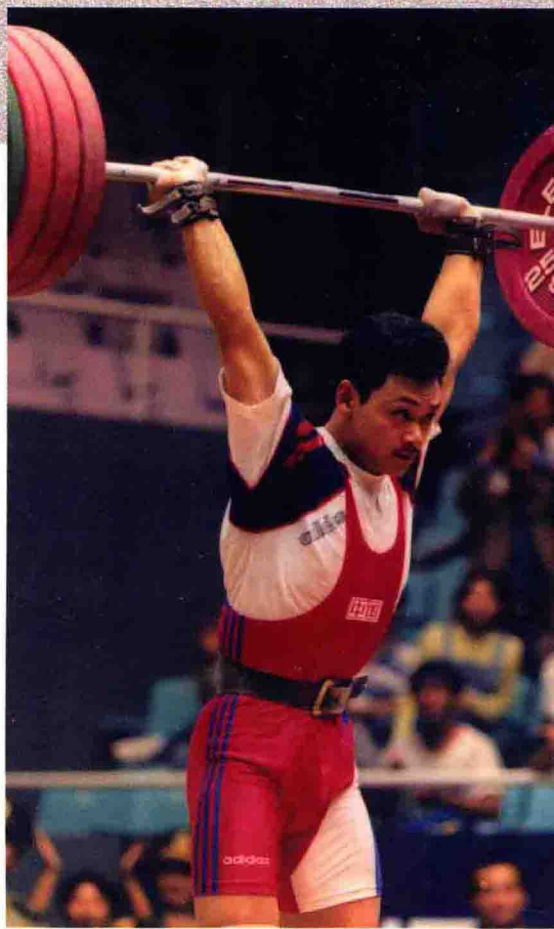
举重运动教程

杨世勇 主编

全国体育院校教材委员会 审定

JUZHONG
YUNDONG
JIAOCHENG

人民体育出版社





中国举重队教练员培训教材

举重运动教程

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

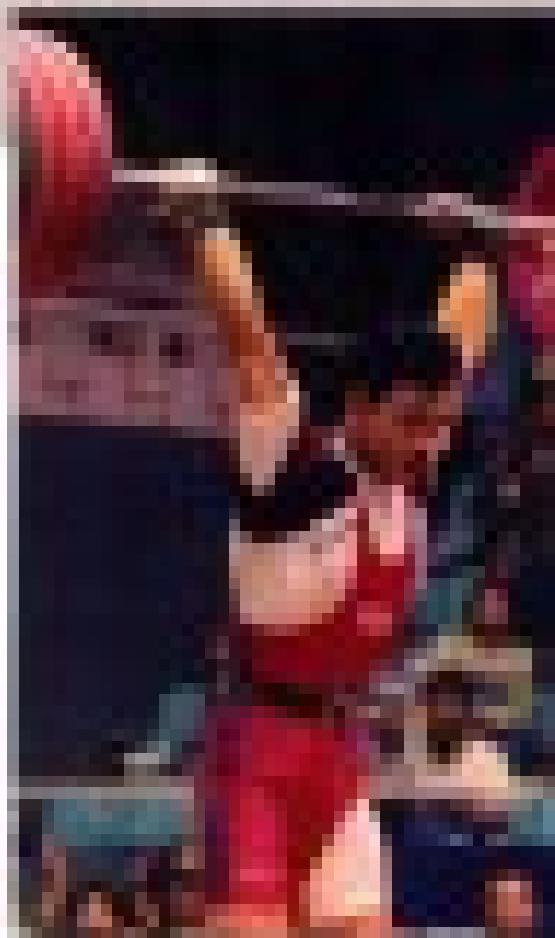
中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材

中国举重队教练员培训教材



体育院校通用教材

举重运动教程

杨世勇 主编

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

举重运动教程 / 杨世勇主编. -北京: 人民体育出版社, 2013

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-4519-2

I. ①举… II. ①杨… III. ①举重-高等学校-教材
IV. ①G884

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193517 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 20.5 印张 361 千字
2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—2,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4519-2
定价: 39.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《举重运动教程》编委会

主编 杨世勇

编委 杨世勇 谢 勇 张 婕 熊维志

龙望春 张 琦 黄明强 覃宪勋

林振敢 杨棠勋 谢 莉 左 灿

李靖文 张 平

前 言

《举重运动教程》是根据全国体育院校教材建设的总体目标，即逐步建立适应培养社会主义现代化建设者和接班人，面向未来、能反映当代体育科学技术水平，具有中国特色的体育教育教材体系的精神组织编写的，编写时我们力求做到以下几点：

一、需要性：社会需要是科学发展的根本动力，教材建设也只有适应社会需要才能与时俱进，促进事业发展。从 20 世纪 60 年代开始至 80 年代，全国体育学院教材委员会曾多次组织编写，并由人民体育出版社于 1961 年、1978 年和 1985 年先后出版了不同版本的体育院系通用教材《举重》，极大地促进了举重运动的发展和专业人才的培养。但是人的认识总是阶段性的，实践的无限性决定了人的认识的无限性。特别是进入 21 世纪以后，世界举重运动迅速发展，新理论、新知识不断涌现，因此在总结前人成果的基础上，广泛吸收最新理论与实践成果，编写适应时代需要的新教材已成为举重运动教学和训练的迫切需要。

二、科学性：既有充分的事实根据又有充分的理论依据，以科学事实和科学理论为前提。在教材编写过程中我们力求做到：在继承前人成果的基础上，把举重运动最先进、最新颖的研究成果吸纳进教材，体现出时代特色；同时又充分考虑教材内容对培养学生素质和能力、适应社会需要等方面的作用。

三、应用性：理论来源于实践，同时也要促进实践的发展并接受实践的检验。近 20 年来，在实践领域，举重技术、战术水平得到迅速提高；在理论方面，对举重运动的研究与认识亦达到了新的水平。因此，努力将这些成果引入到教材中是我们义不容辞的责任。在教材编写中，我们力求处理好知识的先进性与教材稳定性的关系；处理好体育院校举重普修、选修学生应掌握的基本知识、基本技术、基本技能与专修学生和举重教练员、运动员应具备的多种专项举重技能的关系；处理好举重课教学与力量训练课内容的关系，使之兼容并蓄，具有较广泛的应用性。

四、完整性和可操作性：本教材内容包括举重运动概述，举重竞赛技术，力量训练理论与方法，举重教学，举重训练，举重竞赛，举重技术规则与竞赛的

举重运动教程

组织，以及附录部分的举坛人物简介、举重专业英语摘要等，使之成为一本系统、完整的教材。同时，教材中也增加了一些相关实例，注重了层次性，使其达到在满足体育院校举重和力量训练课教学需要的同时，也能供举重教练员、运动员、裁判员、管理人员以及有关项目力量训练运用和参考。

本教材由成都体育学院组织编写，杨世勇教授主编。编写者除成都体育学院熊维志、龙望春、覃宪勋、谢莉、左灿、张平以外，特邀北京体育大学谢勇，上海体育学院张琦、林振敢，广州体育学院黄明强，遵义医学院体育部张婕，电子科技大学杨棠勋和西南大学体育学院李靖文参与了编写工作。全书框架由杨世勇提出并做了最后的统稿工作。各章节的编写如下：

第一章，杨世勇；第二章，杨世勇、张婕；第三章，杨世勇（第一、二、五节），杨世勇、张婕、谢莉（第三、四节）；第四章，张婕、杨世勇（第一、三节），熊维志（第二节），张琦（第四、五节）；第五章，谢勇（第一、九节），杨棠勋（第二节），林振敢（第三节），张平、林振敢（第四节），龙望春、杨世勇（第五节），杨世勇、左灿（第六节），覃宪勋、杨世勇（第七节），左灿（第八节）；第六章，杨世勇、张婕（第一、二节），黄明强（第三、四、五节）；第七章，杨世勇、熊维志、李靖文；附录，杨世勇、张婕。

本教材采用了奥运会冠军中国选手石智勇的抓举技术图片和白俄罗斯选手库尔洛维奇的挺举技术图片；成都体育学院运动系学生吴鹏、游凡凌、高兰、钱书贤分别做了部分技术动作示范，在此特做说明并致谢意。

在编写过程中，我们还参考了大量相关著作和教材，在此也向作品作者深致谢意。

对教材中存在的不足，诚请读者指正。

《举重》教材编写组

2013年10月7日

目 录

第一章 举重运动概述	(1)
第一节 举重运动的定义、特点与价值	(1)
一、举重运动的定义	(1)
二、举重运动的特点	(3)
三、举重运动的价值	(4)
第二节 国际举重运动	(5)
一、举重运动的起源、传播与发展	(5)
二、国际举重联合会	(11)
三、亚洲举重联合会	(13)
第三节 中国举重运动	(13)
一、古代举重	(13)
二、近代举重	(16)
三、当代举重	(17)
第四节 举重运动的现状与发展趋势	(21)
一、举重运动的现状	(21)
二、举重运动的发展趋势	(22)
第二章 举重竞赛技术	(25)
第一节 竞赛动作的技术原则	(25)
一、近	(26)
二、快	(29)
三、短	(30)
四、稳	(31)
五、协调性	(32)

第二节 抓举技术分析	(33)
一、预备姿势	(34)
二、提铃	(38)
三、发力	(40)
四、下蹲支撑与起立	(41)
五、放下杠铃与呼吸方法	(43)
第三节 挺举技术分析	(43)
一、提铃至胸	(45)
二、上挺	(48)

第三章 力量训练理论与方法

(56)

第一节 力量素质概述	(56)
一、力量的定义与分类	(57)
二、力的力学特点	(61)
三、力量发展的敏感期	(62)
四、影响力量提高的因素	(63)
五、肌肉工作的基本形式	(67)
六、力量训练的要求	(68)
第二节 力量训练的方法	(71)
一、最大力量的训练	(73)
二、速度力量(快速力量)的训练	(80)
三、力量耐力的训练	(84)
四、各种收缩方式力量练习效果的评价	(88)
第三节 发展举重专项力量的技术	(91)
一、抓举力量训练技术	(91)
二、挺举力量训练技术	(94)
三、上拉力量训练技术	(99)
四、腿部力量训练技术	(101)
五、上推类力量训练技术	(102)
六、支撑类力量训练技术	(104)
第四节 发展一般力量的技术	(107)
一、发展上肢力量的技术	(107)

二、发展躯干力量的技术	(113)
三、发展下肢力量的技术	(123)
四、发展全身力量的技术	(126)
第五节 核心力量训练	(127)
一、核心力量概述	(127)
二、核心力量的作用	(128)
三、核心力量的训练方法	(130)
四、核心力量训练的安排及注意事项	(139)
第四章 举重教学	(141)
第一节 举重教学概述	(141)
一、举重教学的任务与内容	(142)
二、举重教学的特点与要求	(143)
第二节 举重教学的方法	(145)
一、竞赛动作与辅助动作教法	(145)
二、保护与帮助方法	(151)
三、举重教学常用方法介绍	(153)
第三节 举重教学的实施	(160)
一、举重教学工作计划的制定	(160)
二、举重教学工作的组织与实施	(166)
三、举重教学的检查与评定	(169)
第四节 举重技术诊断	(170)
一、技术诊断的意义与任务	(170)
二、技术诊断的常用方法	(171)
三、技术诊断标准	(172)
第五节 错误动作的纠正	(177)
一、产生错误动作的原因	(177)
二、纠正错误动作的方法	(178)
三、纠正错误动作的手段	(180)
四、纠正错误动作的要求	(180)

第五章 举重训练	(182)
第一节 举重训练概述	(182)
一、举重训练的任务	(183)
二、举重训练的内容	(183)
三、举重训练的原则	(184)
第二节 体能训练	(186)
一、身体形态训练	(186)
二、身体机能训练	(188)
三、运动素质训练	(190)
第三节 技术训练	(193)
一、技术训练内容及要求	(193)
二、技术泛化阶段	(195)
三、技术分化阶段	(196)
四、巩固技术阶段	(197)
五、自动化技术阶段	(198)
第四节 战术训练	(199)
一、战术的概念与分类	(199)
二、战术训练的要求	(200)
三、举重比赛的战术手段与战术方法	(201)
第五节 心理与智力训练	(205)
一、心理训练	(205)
二、智力训练	(209)
第六节 负荷量	(210)
一、举重负荷量的相关因素与指标	(211)
二、举重负荷量的统计方法	(214)
三、安排负荷量的要求	(215)
四、安排负荷量的方法	(216)
第七节 训练计划与训练日记	(217)
一、制定训练计划的要求	(217)
二、多年训练计划的制定	(218)
三、全年训练计划的制定	(221)

四、周期训练计划的制定	(223)
五、周训练计划的制定	(224)
六、课训练计划的制定	(225)
七、训练日记的写作	(230)
第八节 儿童少年训练	(232)
一、儿童少年训练的任务	(232)
二、儿童少年训练的年龄分组	(233)
三、儿童少年训练应注意的问题	(233)
四、儿童少年训练计划示例	(234)
第九节 女子举重训练	(238)
一、体能训练	(239)
二、技术与心理训练	(239)
三、经期训练与比赛	(241)
第六章 举重竞赛	(243)
第一节 举重竞赛概述	(243)
一、举重竞赛的意义与任务	(243)
二、举重竞赛的特点	(244)
第二节 举重竞赛的制胜因素	(244)
一、突出的最大力量	(245)
二、完善的技术	(245)
三、良好的心理素质	(246)
第三节 赛前准备工作	(247)
一、赛前训练	(247)
二、确定参赛级别	(249)
三、制定开把重量	(249)
四、熟悉比赛环境	(251)
第四节 比赛发挥	(252)
一、运动员自身竞技水平的发挥	(252)
二、教练员的临场指导	(253)
三、比赛中的突发因素	(254)

第五节 赛后总结与恢复训练	(256)
一、赛后总结	(256)
二、恢复训练	(257)
第七章 举重技术规则与竞赛的组织	(262)
第一节 竞赛器材、场地及服装	(262)
一、竞赛器材	(263)
二、竞赛场地	(264)
三、竞赛服装与护具	(264)
第二节 竞赛动作规则	(265)
一、抓举技术规则	(265)
二、挺举技术规则	(266)
三、两种举式通则	(266)
四、犯规动作	(267)
第三节 竞赛的组织	(268)
一、竞赛的组织工作	(268)
二、竞赛的进程	(275)
三、竞赛的年龄分组和级别	(281)
四、裁判员的职责	(283)
五、竞赛裁判的设备	(290)
附录一 举坛人物简介	(295)
附录二 举重专业英语摘要	(303)
附录三 举重运动大事记	(307)
参考文献	(310)

第一章 举重运动概述

内容提要：

举重是体育院校的专业课程之一，对于增强学生体质，发展力量，提高竞技能力有重要作用。本章主要介绍举重运动的定义、特点和价值；世界举重运动的起源、传播与发展；女子举重的兴起与发展；国际举重联合会、亚洲举重联合会；中国古代、近代、当代举重运动的发展历程及成就，举重运动的现状及发展趋势。学习本章内容有助于学生更好地掌握举重运动的基本理论，培养参与或从事举重运动实践的能力。

《举重运动教程》，是面向全国体育院校体育教育、运动训练、民族传统体育等专业学生学习的通用教材，同时也可作为基层业余体校举重班、有关举重运动队教学训练的参考用书。通过《举重运动教程》的学习，使学生掌握举重运动的基本理论、技术和技能，并能应用于指导举重教学、训练、竞赛和相关工作。

举重运动涉及多学科的知识。在学习本课程时，首先应学习和掌握举重运动的定义、特点和价值；世界、中国举重运动的发展历程及成就；举重运动的现状及发展趋势等，这对于科学地认识举重运动具有重要意义，这也是本章重点阐述的内容。

第一节 举重运动的定义、特点与价值

一、举重运动的定义

举重运动具有悠久的历史，是在人类社会生存生活、生产劳动、娱乐活动等

基础上逐渐产生和发展起来的，并与军事斗争和武艺的发展密切相关，是强身健体、发展力量、提高人体运动能力的重要手段。

百余年来，世界各国对举重运动的定义虽然有差异，但内容却基本相同，即举重运动包括举起重物等基本动作，并具有发展力量、强身健体的功能。

综合前人观点，可以表述为：举重运动（weightlifting）是通过多种方式和方法举起重物，以增强体质，特别是以发展力量为目的的运动项目。

在漫长的历史发展过程中，由于动作方式不断增多，竞赛活动日益发展，举重运动实际上分化成了以下3个相当独立的运动项目。

第一，竞技举重（weightlifting）：又称奥林匹克举重，统称举重。它是按体重分级，以抓举、挺举为竞赛手段，以举起的最大重量为成绩评定标准，以增强体质，特别是以发展身体力量为目的的竞技运动项目。从1896年第1届奥运会开始即成为正式比赛项目。领导竞技举重的世界性组织是1905年成立的国际举重联合会（International Weightlifting Federation，缩写IWF）。

第二，健美运动（bodybuilding）：1946年成立了国际健美联合会（International Federation Bodybuilding，缩写IFBB），并定期举行国际健美比赛。它主要使用与举重有关器械或组合练习器等，采用与举重有关的各种动作方式和方法进行训练，以肌肉发达程度、体型的健美和身体的各种造型表演为内容进行比赛。

第三，力量举重（Powerlifting）：是20世纪70年代初期从举重运动中分化出来的一个竞赛项目。1972年国际力量举重联合会（International Powerlifting Federation，缩写IPF）成立，1973年开始举行世界力量举重锦标赛。它以后深蹲、卧推、硬拉为比赛项目。

此外，把举重练习作为发展力量的手段，运用于其他项目运动员体能训练中，又发展和创造了一部分动作方式和方法，并逐渐形成了一部分相对集中的有关运动项目力量训练内容。

综上所述，广义的举重运动包括竞技举重、健美运动、力量举重3个运动竞赛项目和其他运动项目力量训练方法等4部分内容。

本教材主要论述竞技举重运动的内容，对有关项目发展力量的方法做适当介绍，对健美运动、力量举重不在此阐述。

举重动作方式多种多样，发展至今已不下百余种，但基本分为竞赛动作（抓举、挺举）和辅助动作两类。举重器械包括标准杠铃、普通杠铃、哑铃、壶铃、石担、石锁、组合力量练习器等。练习举重的目的是发展力量、增强体质。生产劳动中的搬运重物不在举重之列。

总之，举重是一项极有价值的体育运动，是其他运动项目发展力量的有效方法，是历届奥运会的竞赛项目，也是我国体育院校的教学课程。

二、举重运动的特点

第一，负重练习。练习举重时人体要负担重量，并且不断增加，甚至达到最大负荷，这是举重运动的基本特点。由于经常进行最大负荷的练习，在用力方式上表现出最短时间内最大用力的特性；在技术上以“近”“快”“低”“稳”“协调性”为技术原则，表现出节省化现象（因为只有技术上省力才能举得更重），所以中枢神经系统机能变得强而集中，骨骼肌的化学成分也会发生相应的变化，如收缩蛋白含量增加等，同时肌纤维增粗，肌肉体积增大；而在呼吸方面则表现出了最大用力时憋气用力的特征。由于负重练习，训练后不管是骨骼肌还是中枢神经系统，都会出现比较深度的疲劳，因此要注意消除疲劳。

第二，按年龄、性别分组，按体重分级进行比赛。力量来源于肌肉，肌肉占体重的百分比越大，力量也越大。人生主要年龄阶段肌肉重量占体重百分比分别为：出生时为 16.6%，3 岁时为 21%，6 岁时为 21.7%，8 岁时为 27%，12 岁时为 29%，15 岁时接近 33.3%。一般成年男子肌肉重量约占体重的 43.5%，女子占 35%。可见少年、青年的力量比成年人小，女子的力量比男子小。因此，举重按年龄分为 13~17 岁的少年组，18~20 岁的青年组，20 岁以上的成年组；按体重将男子分为 8 个级别，女子分为 7 个级别，以体现合理性、公平性。

此外，人的力量大小与体重有密切关系。力量是肌肉收缩和舒张时表现出来的克服阻力的能力。一般来说，肌肉越发达，力量就越大。随着体重的增加，肌肉的绝对重量也增加。例如 50 千克体重的男子，肌肉重达 21~22 千克，而 100 千克的男子，肌肉则重达 43~44 千克。所以体重越重，肌肉也越重，肌肉越发达，力量也就越大。而按体重分级，可以使体重大致相近、肌肉重量也大致相近的人在一起比赛，更加合理。

第三，对场地、器材、设备要求的灵活性较大。重大国际、国内比赛对场地器材设备要求较高，规定必须有举重台、电子裁判灯光系统、计时钟、电子显示屏、投影仪、准备活动区、称量体重室、兴奋剂检查室等才能进行比赛。而一般性的小范围举重比赛，只要有 4 米见方的木质举重台或者 4 米见方的平坦地面，有标准杠铃，有一块小黑板就可以进行比赛了。而作为大众性的举重活动，只要

有普通杠铃，或用铁管穿上废齿轮，以及使用石担、石锁、哑铃等器材或健身器材就可以进行锻炼。

三、举重运动的价值

第一，促进人体健壮，增进身体健康，发展力量。经常练习举重，能有效地增强骨骼、肌肉、肌腱和韧带等运动器官功能，提高内脏器官及心血管系统和呼吸系统的机能；同时中枢神经系统的机能也在运动中得到了相应的改善。在发展身体素质方面，特别能有效地提高力量素质。这些都提高了机体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，从而增进健康，增强体质，提高了工作能力。

第二，提高心理素质，培养意志品质。举重训练需要长期坚持，持之以恒；需要克服困难，迎难而上，这就需要一定的毅力。运动员在一次训练课中需要反复举起负荷很大的重量，这种重量有时要超过自身体重的一倍甚至两倍以上。运动员的一次训练课，要举起几千甚至上万千克的重量，而且要终年不懈，持之以恒。这些都可以培养勇敢、顽强、坚毅、果断、不怕艰苦和勇于克服困难的意志品质。

第三，掌握基本劳动技能，提高身体的基本活动能力。长期进行举重锻炼可使人体各部位力量显著提高，人体机能显著改善，从而掌握提、举、负、运重物的基本劳动技能并提高身体活动能力，

第四，具有一定的医疗体育价值。杠铃、哑铃等力量练习器材和发展核心力量的有关举重练习方法和手段，已经成为医疗和康复体育的一个重要手段，被用来帮助病人增强因创伤而消退了的肌肉力量，或者恢复肢体的功能，对因疾病、创伤或先天的肢体残疾，也有显著的疗效。