



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

举重 JUZHONG

主编 赵利明 兴树森
审订 宫本庄





阳光体育运动丛书

举 重

JU ZHONG

主编 赵利明 兴树森

审订 宫本庄



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

举重 / 赵利明主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-968-3

I. 举… II. 赵… III. 举重 - 青少年读物 IV. G884-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163912 号

举重

主编 赵利明 兴树森

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-968-3 定价 10.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

举重

主编 赵利明 兴树森

副主编 徐睿卿

编者 赵利明 兴树森 徐睿卿

审订 宫本庄



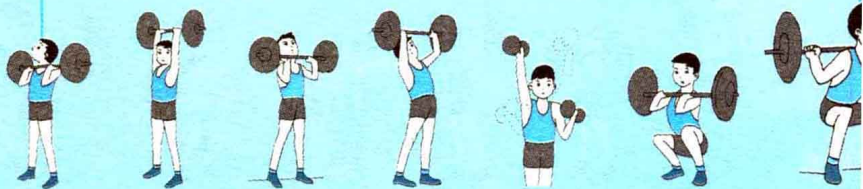
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

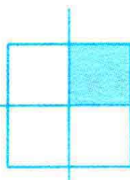
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



举重

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....12

第四节 恢复养护.....13

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....15

第二节 器材.....16

第三节 装备.....17

第四章 基本技术

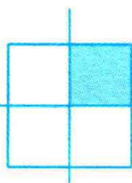
第一节 技术原则.....21

第二节 抓举技术.....22

第三节 挺举技术.....36



阳光体育运动丛书



举重

目录

第四节 举重辅助练习方法.....	47
-------------------	----

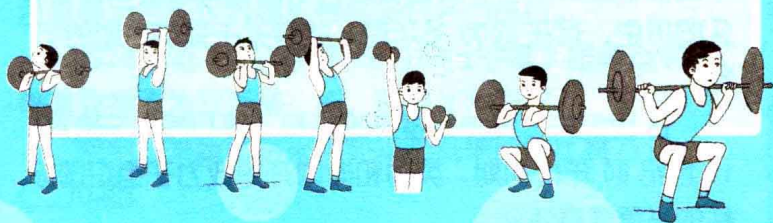
第五章 比赛规则

第一节 程序.....	66
-------------	----

第二节 裁判.....	70
-------------	----

第一章 概述

举重运动是通过各种方式和方法举起重物，来增强体质、发展力量的运动项目。举重动作方式多种多样，发展至今已不下百余种，从广义上讲，包括竞技举重、健美运动、力量举重 3 个运动竞赛项目。本书各部分将着重介绍竞技举重的内容，即抓举和挺举，以及一些相关的辅助动作。





第一节 起源与发展

举重运动起源于古希腊。18 世纪末竞技举重开始兴起，经过长时间的演变，发展成现在的举重形式。从国际举重联合会成立后，举重进入了不断的发展、提高和创新的时期。



一、起源

在人类历史上早就有通过举重练习来发展力量的活动。古希腊人通过举石头来锻炼和测试人的体力。在古埃及，从举着粗大木棍的大力士塑像上可以看出，当时举重也被当做了一个运动项目。中国举重运动也有着悠久的历史，远在 2000 多年前，就有关于举重活动的记载。

18 世纪末，竞技举重开始兴起，最初盛行于欧洲。19 世纪 80 年代初期，英国和美国开始致力于组织国际性的举重竞赛活动。

中国古代举重运动的发展，是与生产劳动、军事斗争以及武艺的发展密切相关的，它是古代劳动人民壮体强身、提高武艺的有效手段。汉以前有举鼎，晋代以后

翘关逐渐代替了举鼎。明清两代沿用了唐朝的武举考试制度，其中包括举重科目，并把翘关改为了举石，其动作性质有如现在的硬拉。



二、发展

举重是很好的健身运动项目，在世界范围内得到了广泛的开展，同时，举重方法也在不断地演变。

(一) 国际

1896年，在希腊雅典举行的第1届奥运会上，举重是9个正式竞赛项目之一，这是第一次正式的国际举重比赛。

从1896年的第1届奥运会和1898年的第1届世界举重锦标赛开始，到1920年为止，国际举重比赛分别沿着奥运会和世界锦标赛两条线各自进行。

1928年在荷兰阿姆斯特丹举行的第9届奥运会上，举重竞赛改为双手推、抓、挺举3种方式。

目前，举重比赛采用抓举和挺举两种比赛方式。

(二) 中国

新中国成立后，体育运动得到了蓬勃的发展，举重运动也日益广泛地开展起来。举重不仅成为广大群众喜爱的一项运动，也成为其他运动项目发展力量的重要手

段。

1956年6月7日，中国56千克级运动员陈镜开，在上海以133千克的成绩打破了美国运动员温奇保持的这个级别的挺举世界纪录，使举重成为中国体育史上第一个创造世界纪录的运动项目。陈镜开也成了中国第一个世界纪录的创造者。

20世纪80年代，中国男子举重运动重新崛起后，技术水平不断提高。进入90年代后，中国举重运动水平继续提高，1995年7月第21届青年男子世界举重锦标赛在波兰华沙举行，共有48个国家和地区的240名运动员参加了比赛，中国最终获得男子团体总分第二名。

20世纪80年代，随着国际女子举重运动的发展，中国于1984年也开展了女子举重运动。同年9月，山东省成立了中国第一支女子举重队，中国女子举重运动由此进入快速发展时期。



第二节 特点与价值



举重运动易于开展，强度可以自行调节，对提高身体素质和发展心智都有着积极的作用，而且还有助于各



国之间、人与人之间进行文化交流。



一、特点

举重运动容易开展，可根据年龄、性别和体重的不同而进行不同组别的练习和比赛。

(一)需要负重练习

举重运动最基本的特点是需要负重练习，由于这一特点的存在，使得举重运动的用力方式、技术，以及各器官系统机能的变化和疲劳、恢复等方面，均表现出一定的特殊性。

(二)按年龄、性别分组，按体重分级进行比赛

人的力量大小与年龄、性别有密切的关系，所以举重运动是按年龄、性别分组进行比赛的。男子 13~17 周岁为少年组，18~20 周岁为青年组，20 周岁以上为成年组。

(三)容易开展

举重的场地、器材和装备，一般来说比较简单，灵活性较大，所以这项运动比较容易开展。



二、价值

举重运动具有增强身体素质、锻炼意志、促进体格健壮、发展体能和增进健康等价值。

(一) 增强身体素质

举重运动有助于练习者掌握提、举、负、运重物的基本劳动技能，提高身体的基本活动能力。

(二) 锻炼意志

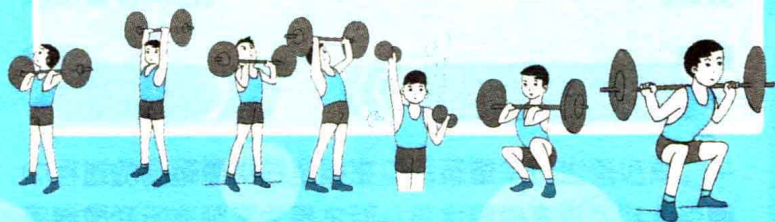
进行举重练习时，总要反复地举起负荷很大的重量，这就需要一定的毅力，而且要终年不懈，持之以恒。这可以帮助练习者培养勇敢、顽强、坚毅、果断和勇于克服困难等意志品质。

(三) 促进体格健壮，发展体能，增进健康

经常练习举重，能够有效地增强骨骼、肌肉、肌腱和韧带等运动器官，提高内脏器官特别是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能够能够在运动中得到相应的改善。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行举重运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在举重运动前，首先必须培养自己对举重运动的兴趣。培养对举重运动的兴趣方法有很多，如观看举重比赛，与同学、朋友练习举重等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到举重运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行举重运动，主要是在举重运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。



活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加举重运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备



运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年举重运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对举重运动的兴趣，甚至造成对举重运动的畏惧。因此，青少年在举重运动前，必须做好充分的准备活动。一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。



一、内容



准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。

专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是：

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是：

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是：

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向对侧振动。

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-2-5)是：

两脚左右开立，两臂体前屈，身体向左、向右有节