

体育系通用教材

举重



体育院、系教材编审委员会

《举重》编写组编

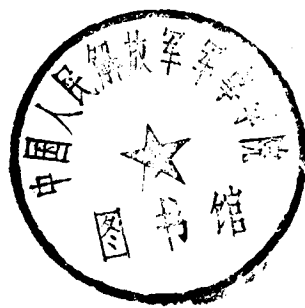


体育系通用教材

举重

体育院、系教材编审委员会《举重》编写组编

6-5



人民体育出版社

体育系通用教材

举 重

体育学院、系教材编审委员会

《举重》编写组编

人民体育出版社出版

二二〇七工厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168毫米1/32 170千字 印张 7 24/32

1978年12月第1版 1979年8月第2次印刷

印数：45,001—62,000册

统一书号：7015·1670 定价0.97元

〔限国内发行〕

前 言

本教材是以一九六一年出版的体育学院本科讲义为蓝本进行改写的。十几年来举重运动有了新的发展，因此，在编写中增添了青少年训练、科研方法和发展力量的方法等内容，并对原教材中某些陈旧与不足之处进行了修改与补充。

本教材是为体育系提供的通用教材。教材内容对各院、系的具体教学计划和要求，可能不完全适用，使用时需根据具体要求有所调整。讲课时，在院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其他观点或自己的见解。

教材中有些问题，如举重的一般技术原则、技术分析以及发展力量的方法等，目前国内存有各种不同看法。这次编写时，对这些问题经过讨论后是按多数人的意见定稿的。

参加这次编写教材的(以姓氏笔划为序)有林仲英、胡维予、彭可光三位同志。在编写过程中得到有关部门和同志的协助，为此表示感谢。

由于这次编写时间紧，编写人员水平有限，教材内容难免有不妥甚至错误之处，欢迎同志们批评指正。

体育学院、系教材编审委员会《举重》编写组

一九七八年三月

目 录

第一章 举重运动概述	1
第一节 开展举重运动的意义.....	1
第二节 举重运动的发展概况.....	3
第二章 竞赛动作的技术	14
第一节 竞赛动作的技术原则.....	14
第二节 竞赛动作技术分析.....	16
第三章 辅助动作	36
第一节 专项辅助动作.....	37
第二节 一般辅助动作.....	59
第四章 教学与训练	71
第一节 教学.....	71
第二节 训练.....	96
第五章 举重的科研方法	145
第六章 举重竞赛和器材、设备	149
第一节 举重竞赛.....	149
第二节 器材和设备.....	181
第七章 发展力量的方法	200
第一节 发展一般力量的方法.....	200
第二节 发展弹跳力的方法.....	234

第一章 举重运动概述

举重运动对增强人民体质有良好的效果，是一项易于开展的体育活动，也是其它运动项目发展力量的有效手段，同时又是国内外运动竞赛的主要项目之一。

举重是通过各种方式和方法举起重物，以发展力量，增强体质的运动项目。举重包括的范围很广，我国民间流传的举石担、石锁，国内外比赛通用的举杠铃，以及人民群众锻炼身体时举各种简易杠铃、哑铃、壶铃、石块等重物，均属举重。所以举重又是较为简便和容易推广的运动项目。

举重的方法是多种多样的，归纳起来一般可分为四大类：正式举重比赛采用的抓举和挺举；为提高抓举和挺举的成绩而采用的专门辅助练习；其他运动项目用以发展力量的负重练习和以锻炼身体为目的的各种负重练习。

第一节 开展举重运动的意义

举重运动是锻炼身体的有效手段，经常地、科学地练习举重，能促使人体产生一系列良好的变化：

增强体质。经常从事举重活动，能使大脑皮质的兴奋和抑制过程更加集中，兴奋过程的强度增强；其次是促进运动器官的发展，使肌纤维增粗和提高肌肉的质量，同时也能使全身的骨骼、软骨、肌腱、韧带等的支持作用得到加强；还能促使内脏机能得到一些改善。身体的这些变化，对增强体质、发展力量、提高劳动效率和防止伤害事故都能起到积极作用。负重练习还是医疗体

育的一个重要手段。一些医疗机构或单位，经常采用负重练习来帮助病人恢复肌肉力量和肢体的功能，改善因疾病或先天带来的肢体发展不均等症状，取得了显著的疗效。

发展力量。经常练习举重能发展力量。力量是一项重要的身体素质，人们从事生产劳动，战士进行战斗训练以及在人的日常生活中，都需要一定的力量素质，而各项体育运动就更加需要发展力量，因为力量素质是一切运动项目的一项最基本的素质。因此，发展力量是人们生产、生活和发展各项体育运动的需要。

锻炼意志。一般人练力量，都要反复举起或搬运较大的重量，这就需要一定的毅力，特别是经常坚持力量练习，就更需要有坚强的意志才能持之以恒。运动员从事力量训练，特别是举重运动员的训练和比赛，则更加需要坚强的意志。因为运动员经常要举起很大的重量，有时甚至是超过个人体重的一倍以上（如52公斤级的运动员体重都不超过52公斤，但这一级挺举的世界记录是141公斤）；为了提高成绩，运动员经常要试举没有举过的重量；在力量耐力练习时，有时要求运动员在非常吃力的情况下，还要坚持举到最后一次；在一次训练课中，运动员要成百次地举起很重的杠铃，总重量甚至超过一万公斤，这样的训练，除要求运动员要具备足够的力量和熟练的技术外，还必须有顽强的意志才能完成。对于初学者来说，开始练举重时，往往感到肌肉酸痛，手腕、肩带和锁骨可能有压痛现象出现，这都要求练习者有不怕苦、不怕疼的坚强毅力。所以经常练举重，能锻炼人的坚毅果敢、不怕困难和勇于克服困难的顽强意志。

现在举重运动开展得越来越广泛，青少年参加举重活动的也越来越多。科学的举重训练对青少年的生长发育是有良好作用的。因为正在生长发育时期的青少年，骨骼处于骨化过程，即长骨的骨髓和骨干之间的骺软骨表面不断骨化，使骨的长度不断增加，身高也就逐渐增长。经常参加举重运动，适宜地进行举重训练，能促进血液循环，使骨骼和肌肉都能获得更多的营养，这就有利于促进骨骼的正常增长和骨化过程，并使肌肉发达，力量增

大，韧带的韧性加强，从而使关节得到加固，能够承担更大的重量和不易损伤。我国优秀的举重运动员中不少是从青少年时期开始练举重的，如82.5公斤级的一名运动员，15岁开始练举重时，身高是1.67米，当他23岁打破挺举世界纪录时，身高已长到1.77米。我国过去打破过世界纪录的举重运动员，有八名是年龄比较小的时候开始练举重的，其中最大的是18岁，最小的仅14岁。目前国内外都已将举重列为青少年的比赛项目，20岁以下的青少年有的已成为世界冠军，也有的打破了世界纪录。在我国52公斤级、67.5公斤级的成年组各项全国纪录，都为青少年运动员所保持。因此，诸如举重会把人压矮，青少年不能练举重等说法是没有科学根据的。

当然，对青少年的训练要特别注意科学的合理的安排，不能搞长时间的过大的运动量，否则会刺激骨的生长点提前骨化，这就会影响身体的生长发育。这个问题，不仅不适宜的举重训练可能发生，任何其他运动项目或过重的体力劳动也会发生。

由于举重比赛是以体重来分级的，最低的是52公斤级，运动员的体重不能超过52公斤。所以几个轻级别的运动员身材都比较矮，这是依据项目特点选材的结果。

因此，举重运动是对增强体质很有效的一项运动，也是青少年就可以参加的一项运动。和参加其他运动项目的训练一样，进行举重训练要有教师或教练员的指导。

第二节 举重运动的发展概况

伟大领袖毛主席教导我们：“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力”。举重是劳动人民在实践中创造的。早在远古时代，广大劳动群众在劳动和生活中，积累了一些搬运重物、举起重物的技能。以后，随着生产斗争、阶级斗争和科学文化的发展，逐步产生和发展了举重活动。

在整个阶级社会中，不同的阶级对于举重也有不同的观点和

态度。

广大劳动人民把举重作为强筋骨、练意志，抵御外族侵略，反抗反动统治和举行武装起义的工具；而反动统治阶级则把举重当作玩赏、豢养武士、镇压人民的工具。

一、我国举重运动发展概况

(一) 封建时代的举重：举重在我国已有着悠久的历史。早在楚汉时候，已有举重活动。在民间传说中就有楚霸王扛鼎的故事。到了晋朝成帝的时候，举重已成为武考中的一种考试项目。在晋朝以后的南朝，举重更加普遍，在“文选”中左思著“吴都赋”里就提到“翘关扛鼎”(所谓“翘”即举的意思，“关”即门关)。

到了唐朝，武举除步射马枪外，对举重也有了一些规定。如“唐选举志”中就有这样的记载：“长安(指武太后)二年，始置武举。其制有马枪翘关负重身材之选。翘关长丈七尺，径三寸半。凡十举后，手持关距出处无过一尺。负重者，负米五斛，行二十步皆为中等。”

在唐以后的几个朝代中，关于举重的发展情况，还未能找到有关的历史记载。到了清朝嘉庆的时候，武考时以举石为重要考试项目之一。所举的分量和规则，也有明确的规定。如“钦定武场条例”卷五“武乡会试三场定式”中，便有这样的规定：“武乡会试头场试弓箭……二场试步箭，合格后再试技勇。技勇以八力弓，八十觔刀，二百觔石为三号；十力弓，一百觔刀，二百五十觔石为二号；十二力弓，一百二十觔刀，三百觔石为头号。弓必开满，刀必舞花，石必离地一尺……”。

其实，那时的舞刀，实际上是举重方式的一种。所举之石，两端有扣手，其动作性质，有如目前举重中的硬拉动作。

从历史记载中看，我国举重的发展是同武术的发展分不开的。因为举重是武术中一项很重要的辅助练习。很多习武的人，差不多都要练举重。尤其是在古代，那些使用重兵器的人，必须有着过人的体力。因此举重练习更是他们所必练的一种项目。

随着举重运动的逐步发展，初期所用的举重器械亦随之逐步改进，成为留传至今的不同重量的石担、石锁。在举重的方法上也是多种多样的；以举石担为例，就有单手举、双手举、脚蹬、背花、头花和颈花等等。

(二) 半封建半殖民地旧中国的举重活动：在一九二九年，我国就已经有了国际上流行的用杠铃举重的运动。最早提倡用杠铃、哑铃来练习举重的，有当时的上海精武体育会等组织。可是在国民党反动统治的社会里，由于广大劳动人民过着极端贫困的生活，终年劳动，得不到温饱，自然很少有机会进行举重锻炼。当时参加举重练习的，大多数是资产阶级的子弟。而有些人则专门从事所谓“健美运动”，这种曾风靡一时的“健美运动”其目的并不是为了增进健康，使身体得到全面发展，而是片面地追求所谓“健美”，练大肌肉出风头。甚至有些人专练上身，而不练下肢，形成身体的畸形发展。“健美运动”反映了资产阶级的体育观点和唯美思想，因此，对资产阶级的“健美运动”应当加以批判。

在一九三五年的第六届全国运动会中，举重第一次列为表演项目。那时参加表演的，一共 14 人，而比较能正确掌握三种标准动作的，只有来自南洋的几个侨胞。

一九三六年，为了派举重运动员参加在柏林举行的第十一届奥运会的比赛，曾经在上海举行选拔。选拔结果，派了三名运动员参加比赛。运动水平很低。

一九四八年国民党反动派为了粉饰太平，在上海举行第七届全国运动会，举重列为正式比赛项目。报名参加比赛的运动员一共才有 25 人，但实际参加比赛的只有 23 人。那时比赛共分 5 级，即 60 公斤、67.5 公斤、75 公斤、82.5 公斤和 82.5 公斤以上级。

在反动统治的年代里，统治阶级只知道压榨人民，利用体育运动来牟利，对体育运动自然不会真正重视，因此在历次表演或比赛中，他们都采取敷衍的态度。如在第七届全国运动会中所用的举重台，既不合乎规格，木板又非常薄，两手抓举一项尚未结束，台已千疮百孔，比赛几乎无法进行。

(三) 新中国的举重运动：新中国成立后，在伟大领袖和导师毛主席的无产阶级革命路线指引下，党和人民政府对人民的健康十分关怀，体育运动得到了蓬勃的发展。在广泛开展群众性体育活动的基础上，我国的举重运动也日益广泛地开展起来，不仅成为广大人民群众所喜爱的一项运动，而且成为其他运动项目发展力量的一个重要手段，举重运动的技术水平也迅速提高。

解放以后，举重运动就列为重点项目广为开展。一九五二年中国人民解放军第一届运动会上就列为比赛项目，举重运动在部队中得到推广。一九五三年又在全国民族形式运动会上列为比赛项目，大力推广。从而促使举重运动能够比较迅速地，因地制宜，因陋就简和较为广泛地在城乡中开展起来，特别是在工矿企业中，是很受职工同志欢迎的一项体育运动。大家修旧利废，克服缺少器材的困难，有的利用废旧轮盘做杠铃，有的自制杠铃还是比较标准的。特别是大跃进的一九五八年，在毛泽东思想光辉照耀下，举重运动更加迅速和广泛地开展起来，竞赛也十分活跃，这年六月举行的全国七十二单位青年举重通讯比赛，就有三千多名运动员参加，同年九月举行的全国基层单位举重通讯赛，范围更广，遍及全国各地。国家还大力为开展举重运动创造条件，举重器材很快地从简易到标准，逐步发展起来。解放前国内无一付标准杠铃，如今我国已有大量的自制杠铃，而且我国制造的标准杠铃已广销国外，在国际市场上很受欢迎。

举重运动的广泛普及，为迅速提高运动技术水平打下了基础。解放初的一九五三年就曾打破了解放前的三个总成绩和七个单项成绩。一九五五年五月第一次举行全国举重单项比赛时，不仅全部刷新了解放前各级的全国纪录，而且成绩有了大幅度的提高。一年之后，我国五十六公斤级运动员陈镜开，于一九五六年六月七日，以133公斤的成绩，打破了美国运动员保持的挺举世界纪录，举重成为我国最早、最快创造世界纪录的一项运动。到了一九五八年，在三面红旗指引下，全国各条战线掀起了轰轰烈烈的大跃进浪潮，广大体育工作者、举重运动员和教练员，破除

迷信，解放思想，走自己的路，大胆创新，勇攀世界高峰。他们既重视国外的动向和经验，更注意结合我国运动员的特点，在技术和训练上努力进行创新。那时，国际上流行的是箭步式技术，我国运动员总结自己的经验，广泛地采用了下蹲翻和下蹲抓技术，促使我国举重运动更加迅速的提高。从一九五六年第一次打破世界纪录到一九六六年，我国举重运动员曾先后三十一次打破五个级别的十二项世界纪录。下面是一九六六年我国举重纪录与世界纪录对照表：

项目 成绩 级别	推 举		抓 举		挺 举		总 成 绩	
	世界纪录	我国纪录	世界纪录	我国纪录	世界纪录	我国纪录	世界纪录	我国纪录
56公斤级	120	118	115	115	145	140.5	365	350
60公斤级	130.5	128.5	124	124	158	158	397.5	397.5
67.5公斤级	145.5	145.5	134	123	168.5	160	437.5	425.5
75公斤级	153	147	142.5	130	182.5	166	452.5	427.5
82.5公斤级	163.5	155	148	145	190	182.5	485	470
90公斤级	168	146	150	140	190.5	182.5	487.5	455
90公斤以上级	198.5	168	173.5	145.5	218	182.5	580	477.5

注：数字单位为公斤。

上述这些情况有力地说明，解放后，在毛主席革命路线指引下，我国广大举重运动员和教练员，认真地总结自己的经验，不断前进，因而能从原来非常落后的状况下，迅速地普及和发展，并相当快速地提高了运动技术水平，到一九六六年，除90公斤以上级别与世界水平差距较大之外，其他级别均已较为接近或已达到世界先进水平。

文化大革命以来，举重运动曾受到林彪、特别是“四人帮”的严重干扰和破坏。但广大体育工作者、运动员和教练员、在毛泽东

思想阳光照耀下，逆流而进，在困难的环境下，坚持为革命而开展举重运动，有的地方在业余体校中陆续开设了举重班，为举重运动的普及和培养后备力量起到了一定作用。一九七三年举行的全国性举重比赛，进一步推动了举重运动的发展和提高，一九七六年又有一些青少年举重运动员打破了青少年的世界纪录。近几年来我们的举重运动员和教练员不断地总结自己的经验和研究国外举重运动的发展状况，并针对当前我国举重运动在训练提高方面的情况，提出了几个值得注意的问题：

1. 培养和训练优秀举重运动员需要一定的时间。为了能尽快地培养出优秀的人才，要注意打好基础，防止操之过急。

2. 要肯于钻研和敢于使用新技术。

3. 要从技术发展的实际需要出发，有针对性地合理地安排力量性的辅助练习和不断改进和发展辅助练习。

4. 在大运动量和大强度训练中，要注意掌握好运动量的节奏。

5. 对少年举重运动员的训练，要特别注意循序渐进，打好基础和加强医务监督。注意防止因只顾一时的成绩而影响长远的发展。

6. 注意抓举和挺举成绩的按比例发展。一定时期应有所侧重，但要避免突出一个而忽略另一个，以致影响全面提高。

回顾解放后二十八年来，在毛泽东思想哺育下，广大劳动群众和青少年树立了为革命而努力锻炼身体的思想，认真地贯彻执行“发展体育运动，增强人民体质”的方针，积极开展包括举重在内的各项体育运动，使广大劳动人民有更强壮的体魄，能更好地抓革命，促生产，使少年儿童能更好地学习，同时也为各项运动的提高创造了条件。参加举重运动的运动员和教练员努力担起了提高我国举重运动的技术水平，攀登举重世界高峰，为祖国争光的重担，他们自力更生，艰苦奋斗，不断总结自己的经验，有批判地吸收外国经验，努力为国家做出了应有的贡献。

从我国举重运动的发展历程来看，成就是很大的，也是主要

的，但是经历是复杂的而且是艰巨的。由于林彪和“四人帮”推行反革命修正主义路线，使我国体育事业的发展曾几度受到干扰和破坏，特别是近几年来“四人帮”反党集团的干扰破坏最为严重，而举重运动又是受害最大的运动项目之一。

一九七六年十月，英明领袖华主席为首的党中央，一举粉碎了“四人帮”，使我国革命和建设避免了一次大倒退。驱散乌云见光明，华主席为首的党中央率领全党、全军、全国各族人民继往开来，进行新的长征。举国上下在抓纲治国战略决策指引下，深入揭批“四人帮”，掀起社会主义革命和社会主义建设的新高潮。我国举重运动员和教练员与广大体育工作者一道，深揭狠批“四人帮”在体育战线上炮制的所谓“独立王国论”、“三代修正主义论”和“没有资本家的资产阶级体育”等反动谬论，肃清其流毒，决心大干快上，把被“四人帮”耽误了的时间夺回来，为尽快赶超世界先进水平而努力奋战。一九七七年世界举重锦标赛上，我国运动员获得了56公斤级总成绩的第三名，参加五个级别比赛的九名运动员，全部进入了前十名。同年十月下旬举行的全国举重比赛，52公斤级的也有十名以上的运动员能进入世界锦标赛的前十名。56公斤和60公斤两个级别中的抓举最好成绩，都超过了同级别世界锦标赛抓举第一名的成绩。事实表明，在举重运动的某些级别和项目上，我国运动员已经接近和达到世界的先进水平。

一九七八年初，在全国体育工作会议期间，英明领袖华主席题词：“普及与提高相结合，努力发展体育事业。”敬爱的叶付主席题词：“刻苦锻炼，增强体质，攀登世界体育高峰。”为我国体育事业的发展进一步指明了前进的方向。我们一定要在英明领袖华主席为首的党中央领导下，高举毛主席的伟大旗帜，英勇奋战，在进一步普及体育运动的基础上，为尽快赶超世界举重高峰，为实现四个现代化，努力做出新贡献。

二、国际举重运动发展概况

国际举重运动也经过了很长的一段发展过程。从一八九六年

到一九二八年最早的竞赛方式中，单手举占的比重很大，而单手举对运动员身体的协调性和伸髓力量要求是较高的。在这个阶段的比赛中，欧洲运动员(比利时、奥地利、德、法、意大利等国)优势较大。

一九二八年到一九三八年第二次世界大战以前，竞赛方式改为双手推、抓、挺三种方式以后，这阶段的推举动作，主要靠两臂力量上推，抓举的成绩要比推举高。这个阶段比赛中，欧洲运动员(德、奥、法等国)，还是占优势，但美国和埃及运动员赶了上来。

第二次世界大战期间，中断了七年比赛。一九四六年在法国巴黎举行了第六届世界锦标赛，苏联第一次参加比赛，取得了82.5公斤级的冠军，美国得两个冠军，埃及和瑞典各得一个冠军。

一九四八年奥运会，埃及和美国运动员各取得了三个冠军。直到一九五〇年，埃及和美国运动员在比赛中，还保持着这种优势。值得指出的是埃及运动员的爆发力是很突出的，如67.5公斤级的运动员，推举仅97.5公斤，抓举为116公斤，而他的挺举却达到了153.5公斤，并从一九四七年起保持了十年的世界纪录，这也是举重史上保持时间最久的一项世界纪录。当时埃及运动员在抓举和挺举中采用的是箭步式蹲低动作，同时强调速度力量的训练。此后国际比赛中也广泛采用箭步式蹲低动作。

一九四九年在荷兰海牙举行的第八届世界锦标赛上，埃及运动员夺得总分冠军。直到一九五一年国际比赛的各级冠军均为埃及、美国和伊朗运动员夺得。

一九五二年奥运会上，美苏运动员竞争激烈，在七个级别中美国取得四个冠军，苏联取得三个冠军。一九五三年的世界锦标赛，苏联夺得总分冠军。应该提出的是从一九五二年开始，苏联运动员在推举中，采用了新的方法，即所谓“运动式推举”，推举成绩开始超过抓举。由于“运动式推举”技术的逐渐发展，使推举的成绩越来越接近挺举，到一九七二年的奥运会举重比赛时，110

公斤以上级第一名推举成绩为 235 公斤，挺举只有 230 公斤。推举成绩超过了挺举之后，推举的犯规动作则日益增多（如屈膝弯腰等），这给裁判工作带来很大困难，于是国际举联作出决议：从一九七二年起，在竞赛动作中取消了推举。

一九五二年到一九七二年是举重训练中，逐渐过渡到以推举为中心的二十年，具体情况见下表：

1952年—1972年推、抓、挺世界纪录比较表

成绩 级别	推 举			抓 举			挺 举		
	52年	72年	提高 数	52年	72年	提高 数	52年	72年	提高 数
56公斤	106.5	128.5	22	87.5	115	27.5	130	150	20
60公斤	105	137.5	32.5	103	125.5	22.5	138	158	20
67.5公斤	112	157.5	45.5	117.5	137.5	20	153.5	177.5	24
75公斤	127.5	167	39.5	129.5	150.5	21	166	187.5	21.5
82.5公斤	143	180	37	133.5	160	26.5	169	201	32
90公斤	143	198	55	140	161.5	21.5	177.5	210.5	33
110公斤以上	156.5	235	78.5	150	176	26	182	240	58
总 计	893.5	1203.5	310	871	1026	165	1116	1324.5	208.5

注：数字单位为公斤。

从上表可见，推举纪录提高的幅度最大。在此阶段中，我国举重运动员在国际举重界有着良好的影响。从一九五六年我国运动员破挺举世界纪录开始，到一九六六年，尽管国际举联搞两个中国的阴谋，阻挠我国运动员参加世界锦标赛，但我国举重运动员仍以三十一次打破世界纪录的优异成绩，为世界的举重运动作出了我们应有的贡献。自从中国运动员采用下蹲翻的技术多次打破挺举世界纪录后，其他国家运动员在挺举时，也开始采用下蹲

翻的动作。目前国际比赛中，箭步翻和箭步抓几乎绝迹。应该看到从一九五二年到一九七二年这个以推举训练为中心的二十年中，我国举重运动员一直在坚持下蹲式蹲低的技术动作，这对国际举重技术的发展起了一些促进作用。

国际比赛中，取消了推举以后，抓举成绩有着较明显的提高（见附表）。

1972年—1977年抓举、挺举世界纪录比较表

方式 成绩 年份 级别	抓 举			挺 举		
	1972年	1977年	提高数	1972年	1977年	提高数
52公斤	105	109	4	132.5	141	8.5
56公斤	115	120.5	5.5	150	151	1
60公斤	125.5	130	4.5	158	165	7
67.5公斤	137.5	142.5	5	177.5	180	2.5
75公斤	150.5	157.5	7	187.5	193	5.5
82.5公斤	160	170	10	201	207.5	6.5
90公斤	161.5	180	18.5	210.5	221	10.5
110公斤以上	176	200	24	235.5	255.5	20
总 计			74.5			61.5

注：数字单位为公斤。

从上表可见，抓举纪录提高的幅度大于挺举，分析其原因，有以下几方面：

（一）在一九七二年以前，由于推举训练占的比重大，抓举需要的速度力量受到较大的影响，因此抓举水平相对落后。

（二）取消推举后，挺举时上挺的支撑力量受影响，因此挺举成绩提高较慢。

（三）取消推举后，强调了上拉力量的训练，从而加强了速