

體育系列

最新舉重入門

林正常 / 審定



銀禾文化事業公司 印行

體育系列

最新舉重入門

林正常／審定

銀禾文化事業公司印行

最新舉重入門／李鴻猷譯。——初版。——臺北縣
永和市：銀禾文化，1993〔民82〕
面；公分。——（體育系列；118）
ISBN 957-568-321-8（平裝）

1. 舉重

528.949

82007953

目 錄

前 言	5
原 序	7

第 I 部 (13~74)

[1] 何謂舉重競技	13
■ 1. 舉重競技的沿革	13
A. 近代奧林匹克運動會以前的舉重競技	13
B. 近代奧林匹克運動會復興後的舉重競技	16
C. 關於日本的舉重競技	20
■ 2. 舉重設施、用具及服裝	25
A. 設施及必需用具	25
B. 輔助用具	26
C. 服 裝	30
■ 3. 舉重比賽的進行方式	31
[2] 奧林匹克運動會舉重項目	34
■ 1. 槓鈴的握法	34
■ 2. 兩手抓舉	35

A. 規 則	35
B. 蹲踞式抓舉動作如何進行	36
C. 分腿式抓舉動作如何進行	41
D. 兩手抓舉的動作要領	43
E. 抓舉補強的運動種類	44

■ 3. 兩手挺舉（兩手上搏與挺起）

（ Two Hands Clean and Jerk ）	56
A. 規 則	56
B. 蹲踞式上搏與挺起動作如何進行	57
C. 分腿式上搏與挺起動作如何進行	60
D. 兩手挺舉（上搏與挺起）的動作要領	61
E. 上搏補強的運動種類	63
F. 挺起補強的運動種類	68

第Ⅱ部（75~112）

〔3〕 應該如何進行舉重訓練

■ 1. 初學者的訓練法

A. 最初2個月的訓練法	75
B. 第3~4個月的訓練法	79
C. 第5~6個月的訓練法	80
D. 第7個月以後的訓練法	83

■ 2. 經驗者的訓練法	89
A. 第 2 年開始的訓練法	89
B. 第 3 年開始的訓練法	91
〔4〕 配合訓練的心情	98
■ 1. 一流選手的必備要件	98
A. 全面培養體力	98
B. 記錄沒有界限——保持心理界限最高點	98
C. 即使一般訓練也應認真分出勝負	100
D. 細心、富決斷力、不懷疑既定的抉擇	100
E. 身心不協調時不勉強參加訓練	101
■ 2. 訓練的功夫	101
A. 取捨與選擇的能力	101
B. 故意製造惡劣的訓練環境	102
C. 製造假想敵	103
D. 不要拘泥於循環數	103
〔5〕 靜的肌力訓練（等長性訓練）	105
A. 可以在極短的時間內強化肌力	105
B. 靜的肌力訓練用具及方法	105
C. 實施等長性訓練應注意的要點	107

〔6〕 循環式訓練、間歇式訓練、慢跑	109
■ 1. 循環式訓練	109
A. 循環式訓練能夠全面創造體力	109
B. 訓練課程之實例	109
■ 2. 間歇式訓練	111
■ 3. 慢 跑	112

第Ⅲ部 (113~117)

〔7〕 參加比賽	113
■ 1. 比賽時應注意的要點	113
A. 賽前的訓練	113
B. 調節體重	114
■ 2. 比賽進行中應注意的要點	116
A. 暖身運動	116
B. 其 他	116
後 記	119

體育系列

最新舉重入門

林正常 / 審定



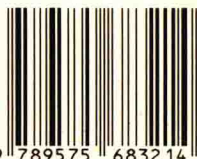
銀禾文化事業公司 印行

本書是日本舉重及重量訓練權威——窪田登，為舉重運動愛好者所撰寫的入門書。作者在此一領域，精研30年以上的工夫，可謂集經驗於一身，其在專業領域上的成就，在當今日本舉重界，無人能出其右。

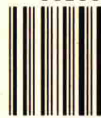
全書含蓋舉重的歷史、進階入門以及優秀選手的訓練等內容，也涉獵了一些重量訓練及其相關知識。因此，不但適合作為初學者練習時之參考，就是舉重選手亦是最寶貴的參考資料。

發行編號 SL118

ISBN 957-568-321-8 (528)



00200



體育系列

最新舉重入門

林正常／審定

銀禾文化事業公司印行

前 言

我專注於舉重訓練，已經有 30 年以上的時間了。

一九四六年，二次大戰剛結束，這是個沒有夢想、沒有希望的時代，當時初中二年級的我，約從 3 年前開始，即決心朝舉重方面發展，並持續接受訓練，一九五一年，有機會代表日本參加第一屆亞洲運動會的舉重競技，當時我與前日本舉重協會副會長井江幸男先生代表日本參加比賽，這即是日本舉重界派代表參加國際競技大會的初例。

在本屆亞運大會之後，日本舉重界陸續派代表參加奧林匹克運動會、亞洲運動會等世界性運動會。

我初次參加亞洲運動大會時，不論從那一方面而言，實力均與世界各國選手相差甚遠，但經過幾年之後，一九五六年的第 16 屆墨爾本奧林匹克運動會開始，日本選手即堂堂與世界頂尖選手並駕齊驅，日本舉重選手已經累積了雄厚的實力。

怎麼也忘不了，日本舉重界於世界展露頭角，是在一九六四年第 18 屆東京奧林匹克運動會時，三宅義信選手獲得羽量級優勝，而且 7 位參加的選手當中，有 6 位選手得到獎牌。

然而，達到頂峯之後，便走下坡了，以第 19 屆墨西哥奧林匹克運動會為頂點，之後，便呈曲線下降，最顯著的是在第 20 屆慕尼黑奧林匹克運動會，這是東京奧林匹克運動會以來的大慘敗。

之後，無論如何，日本想從第 21 屆蒙特利爾奧林匹克運動會中重振雄風，但由於訓練方式之故，無法再度維持以前擁有的

6 最新舉重入門

光榮寶座。

值此重大時刻，對於本書之付印，筆者深感責任重大。

本書是將一九六五年，我所著之「舉重」全面改訂，結合今日有關二項時代為訓練焦點，希望能夠成為舉重選手必備的參考資料。

最後，衷心感謝選手諸君對本書的愛護。

原 序

我致力於舉重競賽已經有 17 年了。

一九六四年，當第 18 屆奧林匹克運動會在東京舉行時，我從原任職的日本舉重協會，被調派為訓練教練。在此之前，我也擔任過總教練的任務。

當時協會偶有內部紛爭，教練的地位也不像今日這麼崇高。

由於討厭協會內部的派系紛爭，東京奧林匹克運動會結束以後，我便決心投入國立競技場了。

成為自一九六五年春開設的國立競技場訓練中心主任指導員後，一直到今天，我還在擔任一般人的體力訓練指導，當然，不用說，因為我的關係，本中心也設置了能夠充份利用為舉重訓練與循環式訓練的訓練場地。

本中心的成員，舉凡各種運動有名、無名的選手，都可以成為會員。首先來詳細說明我的舉重經驗。

不管我是不是已經完全退出舉重競技，到現在我還是非常關心日本舉重選手的記錄。在關心之餘，對於最近世界與日本之間的記錄資料，總感到十分惋惜。

正如今日仍揚名於世界舉重界的保加利亞，他們每天早晚 2 次的訓練，總時間約為 5~6 小時，這在實現方面也許很困難。

但以今日仍居於世界頂尖的日本輕量級選手而言，絕不可小看此一事實。

共產國家在運動場上的招牌，這些國家在選手 10~12 歲開始，即進行舉重訓練。

8 最新舉重入門

爲了贏過他們，日本至少在初中一年級開始，即應該進行舉重競技中的抓舉。以及挺舉姿勢項目輕量的訓練。我自己如前言所述，大約從初中三年級左右開始，但這已經不符合現代的腳步了，因此在第2版第2刷時加以訂正。

如果從東京奧林匹克運動會開始，將記錄以圖表示，相對於世界 30° 的角度，則日本爲 10° 以下，爲了再與世界頂尖選手並駕齊驅，至少應往 30° 以上努力才行。

希望讀者們一定要努力爲自己刻畫一個新時代的人生，在此強調一點，青春歲月永不回頭。

目 錄

前 言	5
原 序	7

第 I 部 (13~74)

〔1〕 何謂舉重競技	13
■ 1. 舉重競技的沿革	13
A. 近代奧林匹克運動會以前的舉重競技	13
B. 近代奧林匹克運動會復興後的舉重競技	16
C. 關於日本的舉重競技	20
■ 2. 舉重設施、用具及服裝	25
A. 設施及必需用具	25
B. 輔助用具	26
C. 服 裝	30
■ 3. 舉重比賽的進行方式	31
〔2〕 奧林匹克運動會舉重項目	34
■ 1. 槓鈴的握法	34
■ 2. 兩手抓舉	35

A. 規 則	35
B. 蹲踞式抓舉動作如何進行	36
C. 分腿式抓舉動作如何進行	41
D. 兩手抓舉的動作要領	43
E. 抓舉補強的運動種類	44

■ 3. 兩手挺舉（兩手上搏與挺起）

（ Two Hands Clean and Jerk ）	56
A. 規 則	56
B. 蹲踞式上搏與挺起動作如何進行	57
C. 分腿式上搏與挺起動作如何進行	60
D. 兩手挺舉（上搏與挺起）的動作要領	61
E. 上搏補強的運動種類	63
F. 挺起補強的運動種類	68

第Ⅱ部（75~112）

〔3〕 應該如何進行舉重訓練

■ 1. 初學者的訓練法	75
A. 最初2個月的訓練法	75
B. 第3~4個月的訓練法	79
C. 第5~6個月的訓練法	80
D. 第7個月以後的訓練法	83