

88402/1

# 举重讲义

(试用)

武汉体育学院举重教学小组编

一九七四年七月

## 说 明

遵照伟大领袖毛主席关于“教育要革命”，“教材要彻底改革”的教导，我们在一九七二年编写的二年制体育系试用《举重讲义》的基础上，进行修改，编写了供三年制体育系试用的《举重讲义》。

编写无产阶级新教材是一项严肃而艰巨的任务，由于我们的思想政治水平和专业能力所限，难免出现缺点和错误，诚望广大工农兵和革命师生提出宝贵意见，以便进一步修改。

编者

一九七四年七月

# 目 录

## 第一章 举重运动概述

- 第一节举重运动的形成和发展…………… ( 1 )
- 第二节举重运动的特点和作用…………… ( 4 )
- 第三节新中国举重运动的发展和成就…………… ( 6 )

## 第二章 标准动作的技术

- 第一节标准动作的技术原则…………… ( 11 )
- 第二节标准动作技术…………… ( 19 )

## 第三章 教学与训练

- 第一节教学…………… ( 26 )
- 第二节训练…………… ( 29 )
- 第三节举重教学和训练中的保护和伤害事故的预防…………… ( 32 )
- 第四节发展力量的辅助练习…………… ( 34 )

## 第四章 青少年的举重练习

- 第一节青少年举重的意义…………… ( 46 )
- 第二节少年举重的练习…………… ( 48 )

## 第五章 举重竞赛的组织与裁判法及场地器材设备

- 第一节竞赛的组织…………… ( 53 )

第二节 裁判人员的工作职责·····	( 61 )
第三节 标准动作裁判法·····	( 64 )
第四节 举重器材和场地设备·····	( 66 )

# 第一章 举重运动概述

举重，就是通过举起重物来锻炼身体的一项运动。它包括杠铃举重、民族形式举重和其它器械举重。

举重的内容很广，动作是多种多样的。但在正式举重比赛中，都是采用杠铃举重。比赛项目有抓举、挺举两个标准动作。竞赛的参加者，按体重的轻重、分成九个级别进行比赛。

目前国际上通用的杠铃举重，在我国也比较流行。这种形式举重的好处是：器材比较先进，有统一的动作和统一的竞赛规则。故深受举重爱好者的欢迎。

我国民间固有的石担、石锁举重，具有悠久的历史，群众非常喜爱，在还没有条件制配杠铃的地方，仍然可以作为群众练习举重的有效工具，对于开展群众性的体育活动，增强人民体质，仍有一定的价值。

## 第一节 举重运动的形成和发展

举重运动和其它体育项目一样，是劳动人民创造的。在古代人们在和大自然与野兽作斗争中，在劳动生活中，逐步学会了一些简单的生产技能和生活技能。例如：跑、跳、搬运重物等。在搬运重物中，由于长期劳动实践的结果，人们又学会了提、拉、扛、举等动作。这些动作便是演进成为今天举重的雏型。

举重运动在我国具有悠久的历史。远在三千多年前，我国历史上就有关于举重运动的记载。随着社会的发展，举重的器

具和方法也不断得到改进。汉以前是举鼎、晋唐是翘关、明清是举石。

据历史记载，我国秦朝，举鼎运动已在民间流行，当时的统治者也常以这项活动作为选拔武士的标准。

自晋以后翘关逐渐代替了举鼎。翘关原意是举起城门上的大门。到了晋朝制成一种专门用来作举重器具的铁杠，名为翘关。

晋朝的统治者曾屡次下诏书，叫州、县官把能翘关的力士送入军中当兵。说明当时翘关运动已逐渐代替了杠鼎。

到了唐朝实行科举制度，统治阶级正式把翘关列为武举科目，并且对翘关器具规格和练习方法作了明确规定。唐书科举制上说：“翘关长一丈七尺，直径三寸半（唐制一尺合今八寸，估计这样的铁制品有三百余斤）。双手举十次后，再手持关的一端走出一尺以外”。这样的重量和举法的确需要很大的臂力，非经过长期锻炼不可。

明清两代沿用了唐朝武举考试制度，也有举重项目，不过把翘关改成为举石。在“清代科举考试述条”中，记载了明清考试举石的情况：“石有三号，最大三百斤；其次二百五十斤；最小二百斤。举石必须离地一尺方为合格”。而且在另一项午刀中，还保持着翘关的形式，即把一百余斤重的大刀，双手或单手举起数次。

举石是翘关的进一步发展。石器比铁器容易制造和普及，而且由长棍形改成长方形，在举的形式和花样上也增多了。元代作家施耐庵在他著名的小说“水浒传”的“武松威镇安平寨”一节中写到古代举石练习的方法。宋人的笔记中也有许多关于举石的记载。这说明在明清把举石列为武举考试科目之

前，民间早已有举石运动了。任何体育运动项目都是劳动人民创造的，统治阶级只不过看到有利于他们而加以利用而已。

解放前，在国民党反动派统治下，统治阶级残酷压榨劳动人民的血汗，置人民死活于不顾，根本不关心劳动人民的身体健康。对于举重运动在国民党反动派统治时期，认为它是“土体育”，是走江湖卖大力气、卖膏药、卖艺人的东西，是下等人练的。所以举重运动在旧社会得不到发展。

国际流行的杠铃举重，在我国的开展时间并不长，约在1920年左右。当时只有在上海、广州等几个大城市有少数资产阶级有钱子弟，为了追求资产阶级的所谓“健与美”，练出大块肌肉来吓唬人、或自我陶醉，有时也玩玩杠铃。至于广大劳动人民处于无权地位，过着极端贫困的生活，终年劳动得不到温饱，当然不会有练习杠铃的机会。在国民党反动派统治二十二年中，一共举行过七次“全国运动会”，从第六届起才有杠铃举重比赛项目。

1935年的“第六届全国运动会”中，举重标准动作第一次列为表演项目。参加表演的只有14人，而比较能掌握三种标准动作的还是来自南洋的几个侨胞。

1936年为了参加柏林举行的第十一届奥运会比赛曾在上海举行选拔。选拔结果，派了三名运动员参加，比赛结果尽皆名落孙山。

1948年国民党为了粉饰太平，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二十五名。但实际参加比赛的仅有二十三名，其中大部分是华侨。在这次运动会上曾创造了解放前举重各项的全国“最高”纪录。当时各项记录如下：次轻量级总成绩275公斤；轻量级总成绩270公斤；中量级总成绩297.5公斤；轻重量级307.5

公斤；次重量级325公斤。这就是旧社会的全部举重运动成绩。水平之低可想而知。

在阶级社会里，体育运动作为阶级斗争的一种工具，总是被一定的阶级所掌握和利用、为一定的阶级服务的。在半封建半殖民地的旧中国，国民党反动派也利用举重为其反动的政治制度服务，搞一些举重比赛来装璜门面，粉饰太平，掩盖其腐败的政治制度，以巩固其地主资产阶级专政。只有无产阶级掌握政权以后，举重运动才和其他运动项目一样，回到劳动人民的手中，为社会主义革命和社会主义建设服务。

国际举重运动的发展，不过近百年左右，根据史料的记载，第一次正式国际举重比赛是在1896年第一次奥运会上举行的。当时比赛不分级，所采用的比赛方式也只限于单手和双手挺举。

1920年第七届奥运会举重比赛中，才按体重分成五级；即次轻级、轻量级、中量级、轻重级和重量级。比赛动作改为单手抓举，单手挺举和双手挺举。

1924年第八届奥运会举重比赛体重仍按原来分为五级。比赛动作增加到五种：单手抓举、单手挺举、双手推举、抓举和挺举。

1936年第十一届奥运会开始，所有正式国际举重比赛都一律采用双手推举、抓举、挺举三种姿势。

1948年第十四届奥运会上，举重比赛的级别除原有的五个级别外，又增加了最轻级和次重量级。

1961年国际举重协会又将举重比赛的级别分为九级，即增加了次最轻量级和特重量级，而成为目前的九个级别。近年来并将三种比赛动作减为两项，取消了推举姿势。

## 第二节 举重运动的特点和作用

举重运动，有其本身固有的特点和作用。



## 一、举重运动的特点：

**最短时间内发出最大的力量：**在举重训练或比赛中，完成标准动作的时间是非常短暂的，抓举只需三秒钟左右，挺举平均为八点五秒。然而所举的重量，往往超过自己的体重，有时甚至要超过自己体重一倍以上。要在这样短的时间内，举起这样大的重量，全身协同肌肉必须进行最大限度的协同用力。要求神经过程兴奋性高度集中和神经系统的高度反应能力，在最短的时间内发出最大的肌肉力量。

**按体重分级进行比赛：**举重比赛是按体重分级进行的。根据竞赛规则规定可分为九个级别。各种体重的运动员可在各自的级别中进行同等条件的比赛。分级比赛是比较合理的。

**设备简单有利于开展群众性活动：**举重运动设备简单，只需要一付杠铃和一块四公尺见方的台子就可以进行练习或比赛。如果没有杠铃和台子，可用土办法自制石担，土杠铃在地上同样可以进行。举重器械多种多样，杠铃、石担、石锁、哑铃、壶铃……等。可以随意调节重量，也不受年龄、性别、体质强弱的限制。简单易行，有利于开展群众性举重运动。

## 二、举重运动的作用

**增强体质有积极的作用：**经常系统地从事举重运动，能促进有机体的新陈代谢、改善与提高内脏器官系统的机能，使骨骼、关节、韧带得到加强。使体质不断增强。

**最有效的发展肌肉力量：**由于经常的练习举重，不断增加所举的重量，就能够大大地提高神经过程的强度，提高中枢神经系统对肌肉器官的支配能力。增加肌肉的体积。改善肌肉中收缩蛋白的含量，增强肌肉收缩的性能。使之有效的发展肌肉力量。因而各个运动项目普遍采用举重来发展该项所需要的专项力量素质。

培养勇敢顽强的意志品质：在举重训练和比赛中，经常要举起很大的重量。除了具有足够的力量和一定的技术外，还必须具有为社会主义祖国争光，为伟大领袖毛主席争光的雄心壮志和勇敢的意志品质。例如：在1957年世界青年联欢节运动会上，我国优秀运动员陈镜开在两腿抽筋的情况下，仍然以无比顽强的意志，战胜了疼痛，举起了140公斤的重量，取得了最轻量级冠军，创造了世界纪录，为祖国争得了荣誉。

### 第三节 新中国举重运动的发展和成就

新中国诞生后，在党和毛主席的亲切关怀下，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的无产阶级体育路线的指引下，我国的举重运动得到了蓬勃的发展，并取得了很大的成绩。

1952年举行了第一次全国性举重比赛。1955年至1966年，我国举重运动员与15个国家和人民有了三十多次交往，增进了与各国运动员和人民之间的友谊。在群众性举重运动广泛开展的基础上，运动技术水平迅速提高。1956年6月7日陈镜开同志在上海以133公斤的成绩，打破了美国选手温奇保持的132.5公斤的最轻量级挺举世界纪录，创造了我国体育史上的第一个世界纪录。

十多年来，我国已有十名优秀举重运动员共30次打破了十个项目的世界纪录。仅在1965年，我国举重运动员就有四人六次打破了四项世界纪录。有34人129次打破了二十五项全国纪录，为我国举重运动写下了光辉的一页。在过去七个级别中，我国有五个级别的成绩达到和接近世界水平。1966年我国曾保持着四项世界纪录。至今，次轻量级总成绩世界纪录还为我国所保持。

在短短的十多年中，我国举重运动从一个十分落后的起点上，取得这样巨大的成绩，充分说明我国社会主义制度的优越性和社会主义体育的强大生命力。

但是，作为社会主义文化教育一部分的体育，历来是无产阶级和资产阶级争夺的一个重要阵地。存在着两个阶级两条道路两条路线的尖锐斗争，这是不以人们的意志为转移的客观规律。林彪一伙极力推行修正主义体育路线，反对党的领导，鼓吹“群众自发论”，说什么“群众喜欢的我们就干”，反对无产阶级政治，鼓吹单纯技术观点；贩卖锦标主义；个人主义，大国沙文主义；反对体育为工农兵服务，鼓吹“体育不能下农村”，胡说什么“工农兵不懂体育”，“工农兵不需要体育”，大搞“体育取消论”、“体育无用论”。在体育运动中是坚持党的领导，还是反对或者削弱党的领导；是坚持为工农兵服务的方向，还是反对为工农兵服务；是坚持无产阶级政治挂帅，还是搞“体育至上”、“技术第一”、“锦标主义”；是坚持“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针，还是鼓吹“体育取消论”、“体育无用论”；是坚持独立自主、自力更生的方针，还是搞“洋奴哲学”、“爬行主义”等问题是体育战线上两条路线斗争的根本问题，是为什么人和走什么道路的问题，是巩固无产阶级专政还是资本主义复辟的问题。林彪推行的修正主义体育路线，其要害就是要改变党的基本路线，以达到他们取消和改变社会主义体育的性质，把体育运动变成颠覆无产阶级专政、复辟资本主义的工具。对这条修正主义体育路线必须彻底批判，以保证我国体育运动沿着毛主席的革命体育路线胜利前进。

由于林彪一类政治骗子的破坏和干扰，严重地影响了我国举重运动的发展。但在党中央和毛主席的英明领导下，

，体育工作者及时地揭露和粉碎了林彪的罪恶阴谋，彻底批判了他们的修正主义黑货，进一步提高了广大教练员和运动员的阶级斗争和路线斗争觉悟。举重运动在毛主席革命体育路线的指引下又开始得到了发展。毛主席指出：“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的”。体育战线上两条路线斗争的历史经验告诉我们，路线是决定一切的。实践证明，执行了毛主席的革命体育路线，就前进，就胜利；背离了毛主席的革命路线就倒退，就失败。当前广大教练员、运动员和体育工作者经过无产阶级文化大革命的战斗洗礼，思想和路线斗争觉悟不断提高。他们认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，在训练中坚持严格训练，严格要求，和贯彻大运动量训练的精神。在运动队伍的建设上，由于认真落实了中央关于运动训练要“从儿童抓起”的指示，通过实践，从思想上打破了少年不能从事举重运动的束缚，从理论上解决了所谓举重会把人压矮等旧的观念和偏见，使举重运动涌现出一大批可喜的新生力量。在短短的一两年时间内，总结了一些新鲜经验，创造了不少新的纪录（见附表）。当前，老带新、新促老、胸怀祖国、放眼世界、力争上游、敢于创新、敢于攀登世界高峰，为社会主义祖国争光的雄心壮志，蔚然成风。举重运动形势很好。我们一定要在毛主席革命路线指引下，坚持无产阶级政治挂帅，树立为革命而学、为革命而练的思想，把革命精神和科学态度结合起来。只要我们大家团结一致共同努力，我们一定能在较短的时间内赶上和超过世界先进水平。

我国举重运动员历年打破世界纪录统计表：

次数	级别	项目	成绩	姓名	时间	备注
1	最轻级	挺举	133公斤	陈镜开	1956年6月	首次破世界纪录 (上海)
2	"	"	135 "	"	1956 " 11 "	
3	"	"	135.5 "	"	1956 " 11 "	
4	"	"	139.5 "	"	1957 " 8 "	世界青年运动会 友军运动会(来 比锡)
5	"	"	140.5 "	"	1958 " 9 "	
6	"	推举	118 "	陈满林	1965 " 2 "	
7	"	"	118.5 "	"	1966 " 11 "	亚新会(金边)
8	"	抓举	108 "	黎纪源	1963 " 11 "	新运会(雅加达)
9	"	"	108.5 "	叶浩波	1964 " 10 "	
10	"	"	109 "	"	1965 " 5 "	
11	"	"	113 "	"	1965 " 9 "	第二届全运会
12	"	"	115 "	"	1965 " 9 "	第二届全运会
13	次轻级	挺举	148 "	陈镜开	1959 " 3 "	国际比赛
14	"	"	143.5 "	"	1961 " 5 "	
15	"	"	151 "	"	1963 " 4 "	
16	"	"	151.5 "	"	1964 " 5 "	
17	"	"	153 "	肖明祥	1965 " 9 "	第二届全运会
18	"	"	153.5 "	季安元	1966 " 3 "	
19	"	"	155 "	肖明祥	1966 " 5 "	新兴力量举重邀 请赛(北京)
20	"	"	157.5 "	"	1966 " 5 "	"
21	"	"	158 "	"	1966 " 11 "	亚新会(金边)
22	"	推举	128.5 "	陈满林	1966 " 3 "	
23	"	抓举	124 "	肖明祥	1966 " 3 "	
24	轻量级	挺举	155 "	黄强辉	1958 " 4 "	
25	"	"	158 "	"	1958 " 11 "	国际比赛
26	"	"	158.5 "	"	1959 " 4 "	"
27	"	推举	145.5 "	邓国银	1966 " 5 "	新兴力量举重邀 请赛(北京)
28	中量级	"	149 "	刘殿武	1965 " 5 "	中罗对抗赛
29	轻重级	挺举	176.5 "	赵庆奎	1958 " 9 "	
30	"	"	177.5 "	"	1958 " 11 "	中、波、乌对抗赛

## 第二章 标准动作的技术

举重，顾名思义就是要举得重。我们要达到这样一个目的，除具备良好的身体素质，特别是力量素质外，必须掌握合理完善的技术，使之良好的力量素质得到充分的发挥，这就是用力的经济性和合理性。在掌握标准动作技术的过程中，是有着共同的原则的，必须遵循以下一些基本原则。

一、在举杠铃的过程中，应使杠铃重心和身体重心尽量接近。在举重时，人体和杠铃各有一个重心，并产生这两个重心的运动路线。这两个重心的运动路线越接近就越省力。即是缩短了阻力臂，使之杠杆原理中的重点接近支点，这样就省力得多了。在举杠铃的个别阶段中，这两个重心的运动路线应该尽量靠近就更省力了。就能举起更大的重量。

由于举杠铃的过程中，身体重心的位置是在改变的，因此杠铃重心也随之而变，所以杠铃的运动路线不能成直线上升，这是正常的。

二、在举杠铃的过程中应尽量使杠铃成加速的运动（除个别阶段外）。在举杠铃的过程中，杠铃只有成加速度的上升，才能完成其下蹲支撑杠铃的动作。只有下蹲支撑杠铃才能举起更大的重量。所以杠铃的加速运动是能否举起更大重量的关键。同时，要在最短的时间内发出最大的力量，没有速度是不行的。所以提高速度也就是增大力量。

三、在举杠铃的过程中，应尽量缩短杠铃的运动路线。这一原则的意义在于，用同样的力量可以举起更大的重量。我们

从力学中知道： $F = ma$ （力量 = 质量 × 加速度）。由于运动员的最大力量是一定的，随着杠铃重量的增加，加速度也就逐渐减小，杠铃运动路线也就减短。要想支撑和举起杠铃，就必须要求运动员在动作过程中凭借杠铃向上运动的惯性，积极降低身体重心，迅速完成下蹲支撑杠铃，相对的大大的缩短了杠铃运动的路线。所以缩短杠铃的运动路线主要靠降低身体重心，即积极下蹲支撑杠铃。

四、在举杠铃的过程中，肌肉用力应具有最大的协调性。杠铃成加速度的上升主要取决于全身各部分肌肉的收缩力量。然而，在举杠铃的各个阶段，参加收缩的肌肉是不完全相同的。要使杠铃不断的运动，并获得最大的加速运动，则只能在各部分肌肉的收缩具有高度的协调性时才能完成。如在作预备姿势是为了提起杠铃作好静力姿势。提铃后的引膝，为发力创造良好的条件。在发力时，要求主动肌和协同肌群尽快的收缩，而在发力结束的瞬间则要求这些肌群尽快的放松，以便完成下蹲支撑动作。

现将标准动作技术，双手抓举、双手挺举分节介绍。

### 第一节 双手抓举

抓举是一个快速连续地将杠铃从举重台上提起到两臂在头上伸直的动作（图5）。它是由预备姿势、提铃、发力、下蹲支撑和起立放下杠铃五个部分组成。

#### 1. 预备姿势：

预备姿势是整个动作开始前的静力姿势，这种静力姿势的正确与否将直接影响着动作的成效及其肌肉最大力量的正确发挥。因此要求预备姿势力求正确。在作预备姿势时，要注意握法、握距及身体各部位的正确姿势。

**握法：**有普通握、锁握、空握三种(图1：甲、乙、丙)。锁握最牢，空握无力，容易脱手。一般在练习或比赛中多采用锁握和普通握。空握主要是在举石担或举横杠不能传动的杠铃时采用。

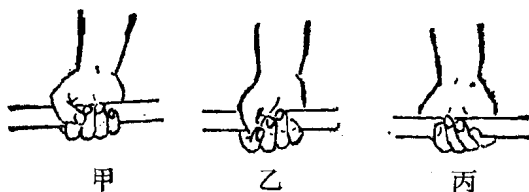


图 1

**握距：**分窄、中、宽三种握距(图2：甲、乙、丙)。通常以两臂侧平举时，前臂弯曲与上臂构成锐角时为窄握，直角时为中握，钝角时为宽握。三种握距比较，以宽握为优越。其

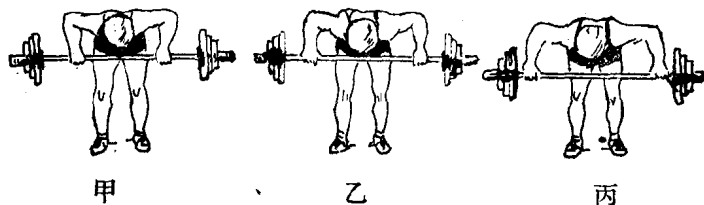


图 2

优越在于：①延长了上体运动的路线。窄、中握时，肩关节离杠铃比宽握要远，提铃过膝时上体的前倾度，宽握就比窄、中握大，所以屈体的路线就比窄、中握长即能充分利用伸髓的力量。②降低了杠铃的高度。在下蹲时，窄、中握的杠铃要比宽握的杠铃高，这在提铃发力的过程中所用的力量就大。③缩短了两臂运动的路线。因窄、中握比宽握臂部运动的路线要长。看来臂部运动的路线短似乎要妨碍臂部屈肌的力量，这将是无



疑的。不过两臂运动路线短有利于充分的发挥伸髓肌的力量。然而臂部屈肌的力量比起伸髓肌的力量就弱得多，因此臂部的运动路线长反而是不利的。（图3）

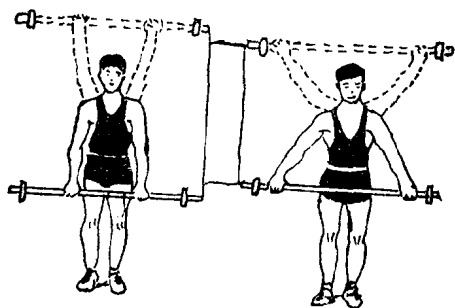


图 3

预备姿势的作法：走近杠铃时，两脚置于横杠之下，在下蹲握杠铃时的身体重心尽量接近杠铃重心或两重心在一垂直线上为准，这时横杠贴近小腿胫骨前。这样提铃是最省力的。两脚尖自然分开，两脚跟的距离较窄，一般在15公分左右，这样不仅有利于肌肉的用力，而且在发力时的力量更加集中。然后，屈膝下蹲，上体稍前倾，即肩在横杠上方或稍前。两臂伸直握杠铃，胸部微微挺起，背部自然伸直，眼视前下方。整个动作保持适当放松（图4）。



图 4