

举重

青少年体育丛书



海师范大学体育系编写

上海人民出版社

青少年体育丛书

举 重

上海师范大学体育系编写

刘逸枫、施能坛、邓泳平绘图

上海人民出版社

举 重

上海师范大学体育系编写

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 字数 69,000

1977年12月第1版 1977年12月第1次印刷

统一书号: 7171·1071 定价: 0.23 元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

《青少年体育丛书》编辑说明

在毛主席无产阶级革命路线指引下，经过无产阶级文化大革命，我国体育战线发生了深刻的变化。毛主席的革命体育路线深入人心。广大工农兵和青少年，积极响应伟大领袖毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，踊跃参加体育运动，振奋了革命精神，增强了体质，丰富了业余文化生活，对于抓革命，促生产，促工作，促战备，起了积极的作用。

为了适应广大青少年开展体育活动的需要，我们编辑、出版这套《青少年体育丛书》。丛书以马列主义、毛泽东思想为指导，内容主要阐述开展田径、体操、游泳、球类、武术、举重等运动项目的重要意义，介绍这些运动项目的知识、技术和练习方法。希望通过丛书的出版，有助于青少年转变思想，增强体质，掌握和提高运动技能，为社会主义革命和社会主义建设作出贡献。

我们对大力支持这套丛书出版工作的有关单位和作者，表示感谢。欢迎广大工农兵和青少年对这套丛书提出意见和批评。

上海人民出版社

目 录

第一章 谈谈举重运动

- 一、什么是举重运动····· 1
- 二、青少年能否练习举重····· 2
- 三、我国举重运动发展概况····· 4

第二章 标准动作技术

- 一、标准动作技术的一些基本道理····· 7
- 二、抓举····· 9
- 三、挺举····· 21

第三章 辅助动作

- 一、专项辅助动作····· 34
- 二、一般辅助动作····· 42

第四章 怎样进行举重训练

- 一、初学者如何练习举重····· 54
- 二、技术训练····· 61
- 三、身体素质训练····· 64
- 四、意志品质训练····· 68
- 五、运动量安排····· 70
- 六、训练计划的制定····· 72

第五章 简易举重练习

- 一、因陋就简的土器材····· 81
- 二、土器材的练习方法····· 82

三、群众性竞赛活动·····	86
第六章 安全与卫生保健	
一、注意安全·····	87
二、加强卫生保健·····	91

第一章 谈谈举重运动

一、什么是举重运动

举重,就是通过某种方式举起重物,以锻炼身体为目的的运动项目。它的动作分标准动作(即正式比赛中所采用的抓举、挺举两项)和辅助动作两类。器材主要有杠铃,此外,还有哑铃、壶铃、石担、石锁及各种各样的土器材等。

经常练习举重,对于骨骼肌肉等运动器官,以及心血管系统和呼吸系统等都有良好的作用,特别能有效地发展肌肉力量,培养勇猛顽强、不怕困难的革命意志和提、举、负、运重物等基本劳动技能,增强体质,为社会主义革命和社会主义建设服务。

举重的某些动作还作为体育医疗的手段而被采用。例如,用某些哑铃练习来恢复因受伤而萎缩的肌肉功能。

举重运动的主要特点是能够比其他运动项目更有效地发展肌肉力量。所以,是近代各运动项目力量训练的主要手段。例如,卧推、实力推等发展上肢力量的动作就常被体操运动员所采用,而田径运动员则经常运用深蹲、半蹲、蹲跳、快速挺等动作来发展有关部位的肌肉力量。球类运动员为了增强弹跳力,练习举重也是一种有效的方法。

二、青少年能否练习举重

目前,有些同志对于举重运动还不十分了解,思想上还有些不必要的顾虑,比如,练举重会不会把人压矮?青少年能不能练习举重?

练举重会不会把人压矮?不会。因为我们社会主义祖国所开展的一些运动项目,都是遵循毛主席关于“发展体育运动,增强人民体质”的方针选择的。有关医务工作者和教练员所做的观察、研究和实验,也都证明青少年通过举重练习不仅没有造成不良影响,并且脉搏、血压、肺活量、体重、身高等各种生理指标都得到了提高,对身体各器官系统都产生了良好的影响。就拿身高来说,北京市的两个业余体校举重班有六十多名 12~17 岁的少年举重运动员,他们经过一阶段系统训练(1~1 年半),身高增加了 10~20 厘米,有些学员从入学时的 1.50 米长到 1.70 米以上。上海一些业余体校举重班的训练实践也得到了同样的结果。这些事实说明,按照科学方法练习举重,只会促进身体的正常生长和发育,增进健康,增强体质,而绝不是相反。

那么,为什么有人会产生举重把人压矮的顾虑呢?因为他们看到有些举重运动员比较矮,于是便主观地认为是举重把他们压矮了。其实,某些举重运动员之所以比较矮,是由于选择的结果。因为举重比赛是按运动员的体重分级进行的,轻的几个级别的运动员体重有限,如次最轻量级的体重不超过 52 公斤,当然个子不可能很高;而且当两个人体重相同而身高不同时,则个子矮的必然比瘦高的肌肉要发达一些,因而力量也大一些,上举杠铃的路线又比较短,所以,在举重运动

中容易表现出较好的成绩。造成顾虑的另一个原因则是人们的错觉,因为经常练习举重的人全身肌肉都非常丰满结实,即使与同等高度的一般人相比,乍看起来也好像矮,其实并非如此。因此,练举重会把人压矮的说法是完全没有根据的,那么,顾虑也就不必要了。

青少年能不能练习举重?回答也是肯定的。青少年正处在长身体时期,新陈代谢旺盛,各器官系统都在生长发育,因此,在这一时期适当进行体育锻炼,可以使身体发育得更加完善。力量是人体的基本素质之一,按照正确方法进行适当的举重锻炼,从小就练练力量,对于青少年的身体发育,以及其他身体素质的提高都很有利。上面提到的一些事实,已经从科学实验的角度证明青少年练习举重后对身体的生长和发育产生了良好的影响,而许多优秀运动员的训练实践也充分证明青少年是完全能够练习举重的,我国的一些优秀举重运动员,他们也都是从14~15岁的少年时代就开始练习举重,经过若干年的系统训练,多次创造了优异成绩,为祖国争得了荣誉。因此,青少年不但能练举重,而且应当提倡。但是,由于青少年身体发育还不完全,特别是骨化没有完成,心血管系统机能尚未完善,训练方法应与成年人有所区别,举重时要多采用中、小重量,次数较多,速度较快的练习方法,少用大的重量。这样不仅能减轻身体负担,而且有利于提高动作速度。

当前体育战线形势大好,群众性体育活动蓬勃发展,广大青少年积极投入了各种各样的体育锻炼,举重项目也同样如此。就拿上海来说,每个区都开办了青少年举重训练班,一些中学也建立了举重队,许多青少年,为了将来更好地从事工农业生产劳动和保卫祖国,为了使我国的举重运动更快地赶上和超过世界先进水平,他们在教练员和老师的指导下,正在

进行刻苦锻炼。相信他们在以华主席为首的党中央亲切关怀下，一定会在德育、智育、体育几方面都得到发展，在各方面都更快更好地成长起来。

三、我国举重运动发展概况

举重是我国劳动人民喜爱的一种传统性体育运动项目，它是劳动人民在长期的生产斗争和阶级斗争中创造出来的。我国古代盛行石担、石锁、石凳、大铁刀等举重。随着生产的发展，举重运动也不断发展，特别是杠铃、哑铃、壶铃等铁制器材的出现，使举重技术进了一大步。但是，黑暗的旧社会，劳动人民在反动统治阶级的残酷剥削和压迫下，饥寒交迫，完全被剥夺了参加体育运动的权利，而反动的封建统治者却利用举重训练武士，用来统治和镇压劳动人民。

国民党反动统治时期，资产阶级则开设“健身房”、“健美馆”，利用举重来赚钱牟利。其中特别需要批判的是所谓“健美”，他们引导青年片面地发展上体局部肌肉，实际上变成畸形。这是帝国主义文化侵略的产物，是资产阶级腐朽没落思想在体育运动中的一种反映。现在，社会上也还有少数青少年受这种资产阶级腐朽思想的毒害，练习举重目的不明确，追求什么“开肌肉，练模子，摆架子，出风头”，这是非常错误的，广大的革命青少年对此必须坚决加以抵制，使举重运动沿着健康方向发展。

东方红，太阳升。新中国成立以来，在党中央和毛主席的关怀下，在毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，我国举重运动迅速发展。劳动人民成了体育运动的主人，在广大城乡，越来越多的工农兵群众和青少年积极参加举

重运动，土杠铃遍地开花。群众性举重活动的广泛开展，有力地促进了运动技术水平的提高。一九五六年六月七日，我国优秀举重运动员陈镜开同志以 133 公斤的优异成绩第一次打破了最轻量级挺举世界纪录，成为我国体育运动创造世界纪录的开端，进一步促进了举重运动的发展。据统计，从一九五六年到现在，我国已经有十人共三十一一次打破十一项举重世界纪录，在一些国际比赛中屡获优胜，为伟大社会主义祖国争了光，也为世界举重运动的发展作出了贡献。无产阶级文化大革命以来，从一九七三年开始，又增加了青少年的比赛，同时也开始公布青少年举重的全国纪录，青少年群众性举重活动更得到了蓬勃的发展，运动技术水平也不断提高，并九次打破了青少年举重世界纪录，一大批青少年运动员正在茁壮地成长。

毛主席教导我们：“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”我国举重运动正是在毛主席革命体育路线指引下发展起来的。刘少奇、林彪和“四人帮”，为了篡党夺权，颠覆无产阶级专政，复辟资本主义，都竭力诋毁、攻击毛主席的革命路线，否定在毛主席革命路线指引下所取得的一切成就，干扰、破坏我国的社会主义体育事业。特别是“四人帮”，他们蓄意搞乱政治与技术、普及与提高等方面的辩证关系，唯心主义横行，形而上学猖獗，致使我国举重运动受到了破坏。因此，摆在我们面前的重要任务就是要继续批判修正主义体育路线，认真贯彻毛主席的革命体育路线和“友谊第一，比赛第二”的方针，在以华主席为首的党中央领导下，大力开展群众性举重运动，增强广大工农兵的体质，同时，在无产阶级政治统帅下，为革命钻研技术，勤学苦练，努力提高我国举重运动的技术水平。

伟大领袖毛主席教导说：“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来赶上和超过世界先进水平。”广大青少年战友们：让我们高举毛主席的伟大旗帜，在以华主席为首的党中央领导下，树雄心，立壮志，为革命努力学习，刻苦锻炼，为贯彻落实毛主席的革命体育路线而努力奋斗。

第二章 标准动作技术

一、标准动作技术的一些基本道理

举重标准动作就是国家体委制订的《举重规则》中规定的两个比赛动作，包括以两手来完成的抓举和挺举。做好标准动作就是能尽自己的力量将最大的重量平稳地举起而又符合规则要求。这就需要掌握这两个动作的合理技术。怎样才算合理技术呢？就是：一要符合动作结构的特点；二要符合人体解剖与力学；三要符合运动员个人特点。例如抓举，它的动作结构的特点是上拉和支撑杠铃。我们就要运用那些最有成效的身体部位的力量及动作方法来上拉和下蹲支撑杠铃，而那些身体部位的力量及动作方法又适合运动员的个人身体特点。

虽然举重标准动作有两个，各个动作又有“下蹲式”、“箭步式”等不同的方式，运动员又根据个人特点采取不同的方式和方法，但目的是一致的——将杠铃从地面向上举过头部至两臂完全伸直地支住杠铃。在这样一个过程中必然存在着某些共同性规律。如果我们在练习中能较快地掌握这些共同性规律，那么，我们的运动技术也就达到较完善的程度了。这些共同性规律是：

三点要接近垂直或成垂直 运动员在做各个标准动作过程中，人体重心、杠铃重心、两足所构成的支撑面中心这三点要接近垂直或成垂直。做到了这一点，就能集中力量将较大

的重量向上平稳地举起。否则,必然力量分散,费力大,举不重,又不稳,甚至失败。例如,用同一重量的杠铃,从大腿前开始做抓举,就要比做直臂上举省力。因为前一举法的杠铃接近身体,阻力臂短,分力小,后一举法则相反。我们在生产劳动或日常生活中也会遇到这样的情况,如提一件重物或一桶水时,越靠近身体就越感到省力,反之就越感到费力,也就是这个道理。又当两臂伸直地在头上方支撑杠铃时,如三点垂直就稳如泰山;杠铃稍偏前后,就会两足随着向前后移动,不甚稳定;杠铃过于偏前或偏后,就会支撑不住而向前或后掉。

杠铃的行程要短 举重时,运动员的力量、举的重量与上举距离三者是相互联系的,举的重量与上举距离两者又是互相限制的。同一大小力量,上举杠铃的距离长,举的重量就小;反之,上举距离短,举的重量就大。为了将更重的杠铃举起来,在两臂上举过程中,应设法缩短杠铃的行程,即缩短上举杠铃的距离。在上举时将身体蹲低,使杠铃沿直线运动,或采取较宽的握距等,都是缩短杠铃行程的方法。

在上举的某些阶段中要“发力” 物理学公式 $F=ma$,说明作用力的大小与质量和加速度成正比,亦说明惯力大小决定于质量的运动加速度。比如骑自行车时,越用力踏,人与车的行进速度越快,这一速度越快,在不踏时,人与车趟的距离和时间也越长。运动员在举杠铃过程中,作用于杠铃的力越大,杠铃的运动速度就越高,因而产生的惯力越大,使杠铃惯性运动的距离和时间亦越长。在各个标准动作中,运动员主要是利用杠铃的惯性运动来完成某些环节动作的。所以在某些阶段中,运动员必须使身体某一部分或几部分肌肉集中在最短时间内发出最大力量上举杠铃,使杠铃以最大加速度向上运动和惯性运动到一定高度,让运动员能正确顺利地完

环节动作。我们称这种性质的用力为“发力”。

某些环节动作速度要快 各个标准动作的某些环节动作如下蹲翻铃或下蹲支撑等，是当杠铃在向上作惯性运动时完成的。这一惯性运动的时间非常短促——几分之一秒，尤其在运动员举极限重量时。但是这些动作的幅度较大，也较复杂，所以动作必须非常迅速。否则，杠铃会在没有完成动作之前消失向上运动的速度而下落，致使动作遭到失败。

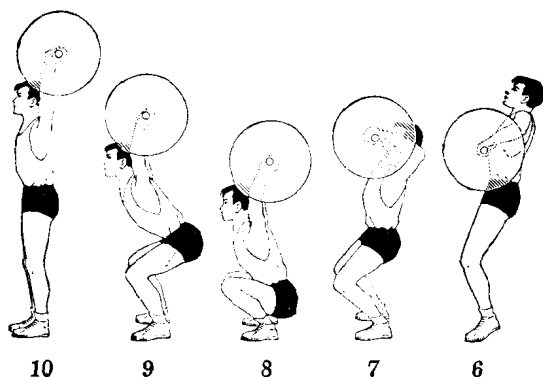
肌肉用力要协调 在举杠铃过程中，身体各部分肌肉有的紧张，有的放松。紧张时，肌肉缩短(等张收缩——动力工作)，紧张时，肌肉长度不变(等长收缩——静力工作)。总之，这是一个复杂的用力过程，需要运动员具有高度的协调性，使各部肌肉在举杠铃过程中应紧张的紧张，应放松的放松。协调性差，举重技术就无法正确，动作看起来很僵，费力大而举不重。

以上几个规律是互相关联的，是运动员想做好任何一个标准动作时缺一不可的。

二、抓 举

抓举是一个连续的动作。运动员用两手将杠铃从地面向上提起并连续不断地上举至两臂完全伸直支撑住杠铃。在两臂上举时可采取不同方式的下蹲。当两臂支撑住杠铃后，身体随即站起，两足平均站立在一横线部位上，两臂、身体与两腿完全伸直地达到静止状态。(见图一)

《举重规则》规定，在抓举过程中，杠铃不能触及膝盖以上的身体部位，不能停顿，不能有推举动作。以上规定，要求运动员只能以连续上拉的动作而不是以其他方式举起杠铃。



图

力相等，上举杠铃的行程越短，举的重量就越大。所以，要抓举起大重量，除尽力上拉外，还要设法缩短在上拉时杠铃的行程。将身体下蹲至最低限度是缩短这段行程的最有效和合乎规则的方法。为此，四肢就须作充分伸展与收缩的大幅度动作。但是，将杠铃从地面提起至下蹲支撑杠铃之间的时间非常短促——一秒钟左右。这就需要运动员具有很高的速度来完成这样的动作。此外，以上拉与下蹲支撑为主所构成的一个连续动作，整个动作要求非常正确，才能顺利完成。所以，要抓举好就要：灵敏与速度高，拉力强，上拉和下蹲支撑动作正确。

抓举技术可从预备姿势，上拉、下蹲支撑与持铃起立、放下杠铃与呼吸方法等方面来分析。

(一)预备姿势

想顺利地完一次标准动作，首先要让动作有一个正确的开端。这个正确的开端只有在正确的预备姿势基础上才能