

青少年业余训练教材

# 举重



人民体育出版社

青少年业余训练教材

# 举 重

青少年业余训练《举重》教材编写组编

人民体育出版社

青少年业余训练教材

举 重

青少年业余训练《举重》教材编写组编

人民体育出版社出版

廊坊日报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 160千字 印张  $8\frac{8}{32}$

1980年12月第1版 1980年12月第1次印刷

印数：1—15,000册

统一书号：7015·1837 定价0.67元

责任编辑：梁庆法

## 编写说明

本书是由国家体委群众体育司组织编写的。包括教学训练大纲和教材两部分内容。教材部分对教学训练的内容和方法作了比较详细的阐述，同时简单明了地介绍了教学训练计划、运动保健基本知识、科学研究方法等。

本书是在总结了我国业余举重教学训练经验的基础上，针对业余举重教学训练的需要编写的，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师以及有一定水平的举重爱好者进行业余举重训练时参考。由于各地业余体校的情况不同，本书内容不一定完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：万德光、王长云、陈枝、傅喜才同志。李岳生、过家兴、王则珊、高言诚和王汝英同志参加了部分章节的审改工作。

少年儿童业余训练《举重》教材编写组

一九七九年七月

# 目 录

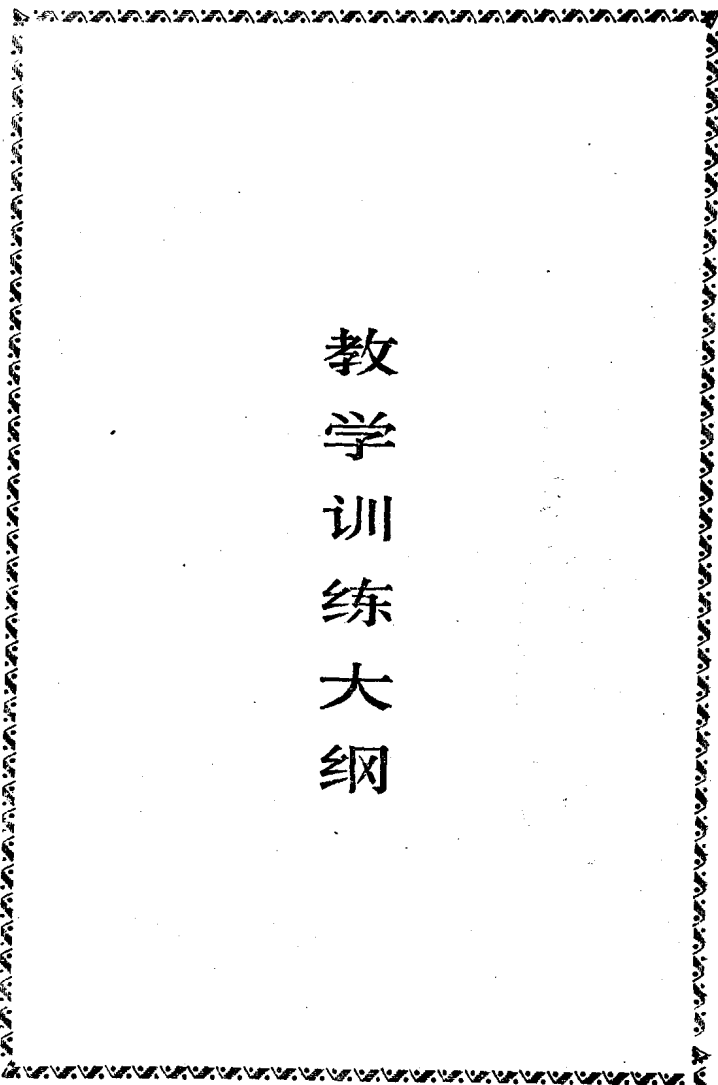
## 教学训练大纲

大纲说明.....	( 8 )
大纲.....	( 4 )
技术评定和达标.....	( 8 )
身体素质考核标准.....	( 9 )

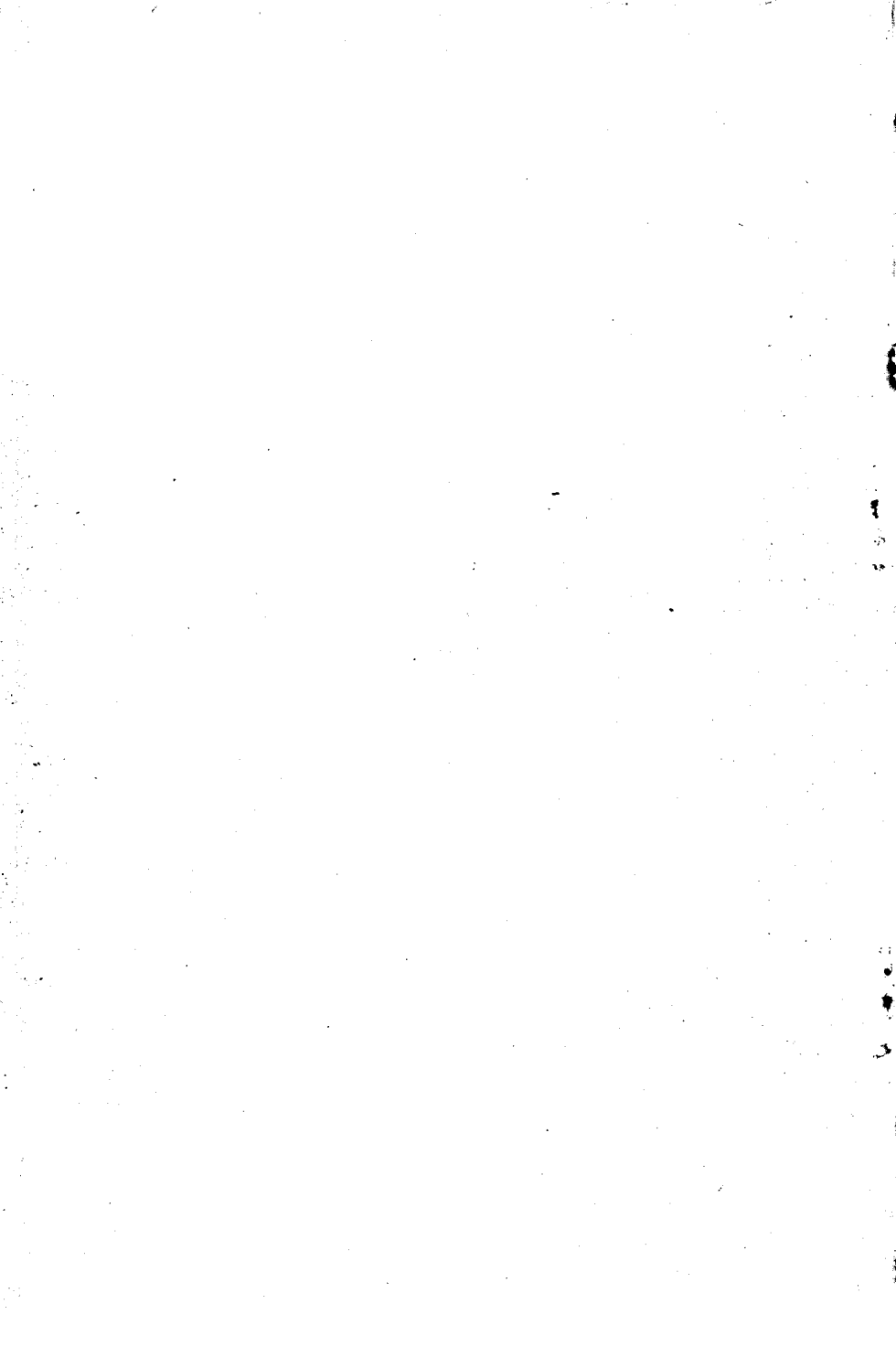
## 教 材

<b>第一章 教学训练的任务和原则</b> .....	(15)
第一节 任务.....	(15)
第二节 原则.....	(16)
<b>第二章 教学训练计划</b> .....	(23)
第一节 多年计划.....	(23)
第二节 年度计划.....	(29)
第三节 月计划.....	(39)
第四节 周计划.....	(45)
第五节 课计划.....	(47)
<b>第三章 标准动作的技术</b> .....	(50)
第一节 举重技术的基本原理.....	(50)
第二节 抓举技术分析.....	(60)
第三节 挺举技术分析.....	(82)
<b>第四章 教学与训练</b> .....	(101)
第一节 青少年的生理、心理特点.....	(101)

第二节	举重的教学	(106)
一、	标准动作的教学	(106)
二、	辅助动作的教学	(116)
三、	易犯错误及纠正方法	(156)
第三节	举重的训练	(168)
一、	标准动作的训练	(168)
二、	辅助动作的训练	(173)
三、	标准动作和辅助动作的组合训练	(181)
四、	全面身体训练	(208)
五、	综合发展力量、速度、耐力和灵敏的方法	(216)
<b>第五章</b>	<b>比赛的指导工作</b>	<b>(221)</b>
第一节	比赛的目的、任务和种类	(221)
第二节	赛前训练	(222)
第三节	临场指导	(226)
第四节	赛后总结	(228)
<b>第六章</b>	<b>运动保健基本知识</b>	<b>(230)</b>
第一节	卫生常识	(230)
第二节	医务监督	(232)
第三节	运动创伤	(237)
<b>第七章</b>	<b>科学研究</b>	<b>(247)</b>
第一节	举重科学研究的重要性	(247)
第二节	举重科研的基本方法	(248)
第三节	运动员技术档案	(257)

A decorative rectangular border with a repeating floral or geometric pattern surrounds the central text.

# 教学训练大纲





# 大 纲 说 明

一、本大纲是根据“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的要求和青少年业余举重教学训练的任务、原则、特点，结合我国现行学制、竞赛制度制定的。

二、依据青少年的生理、心理特点和我国业余举重教学训练的实际情况，大纲把青少年举重训练分成三个不同年龄组：即少年乙组（十——十三岁）、少年甲组（十三——十六岁）、青年组（十六——十九岁），并且规定了各年龄组的课次、课时及各种训练的内容和比例。

三、大纲规定的理论学习、专项训练、全面身体训练在各年龄组所占比例，以及技术评定和达标标准，是总结了我国部分省市多年来业余举重教学训练工作的经验，参照国外有关资料制定的，可供教练员在教学训练中参考。

四、大纲要求技术评定应严格按照规定进行。达标应根据国家体委统一制定的举重运动员等级标准进行，并有等级裁判员签字审批。

五、有关政治思想工作的任务和要求，在教材部分已专门论述，大纲中不予重复。

# 大 纲

## 一、各年龄组教学训练课次、课时和各种训练比例(表一)

表一

组 别	年 龄	每周训 练课次	每课训 练时间	各种训练所占比例			全年比 赛和测 验次数
				专项 训练	全面身 体训练	理论 学习	
少年乙组	十一—十三	四—六	一小时半	35%	60%	5%	测验二次
少年甲组	十三—十六	五—六	二小时	55%	40%	5%	测验三次 比赛二次
青年组	十六—十九	六	二小时半	65%	30%	5%	测验四次 比赛二次

## 二、各年龄组教学训练内容

### 少年乙组

#### (一) 理论学习

1. 介绍我国青少年举重运动发展概况。
2. 介绍举重场地、器材设备和注意事项(包括业余体校各项规章制度)。

3.介绍个人卫生常识。

4.讲解全面身体训练对增进健康、提高机体机能和运动技术水平的作用。

## (二) 专项训练

1.学习最基本的技术动作(高翻、高抓、半挺举等)；

①学习高翻和高抓的预备姿势、站距和站法、握距和握法的要领。

②学习高翻和高抓的发力技术，体会从下而上的发力顺序，确定发力点。

③学习高翻和高抓的发力接下蹲支撑的技术。

④学习完整高翻和高抓的技术。

⑤学习半挺举的预蹲节奏、上挺发力、原地屈膝支撑的技术。

2.学习最基本的辅助动作(后蹲、宽拉、窄拉、力量推等)；

①学习后蹲的站距、上体姿势、起立方法。

②学习宽拉和窄拉的技术。

③学习力量推的技术。

3.学习局部肌肉的力量练习(采用哑铃等发展力量的练习，腰腹肌练习)。

## (三) 全面身体训练

首先发展柔韧、速度和灵敏。学习跑、跳、投及各种球类的基本技术，采用多种多样的活动性游戏和比赛，启发运动员的兴趣和积极性。

少年甲组

### (一) 理论学习

1.进一步介绍我国青少年举重运动的发展概况和我国的

举重运动。

2. 介绍标准动作的技术和其他辅助练习的技术。
3. 介绍一般的生理卫生常识。
4. 加强安全教育，介绍自我保护和互相保护的方法。
5. 介绍合理安排运动量。
6. 介绍比赛常识和注意事项。

### (二) 专项训练

1. 学习和初步掌握抓举和挺举的技术，稳步提高两项标准动作的成绩：

①学习抓举下蹲式支撑的技术要领。

②学习挺举下蹲翻和箭步分腿支撑的技术要领。

2. 学习和掌握其他辅助动作（前蹲、架上挺、箭步翻、借力推、宽挺蹲、箭步支撑蹲等），不断提高辅助动作的成绩。

3. 学习发展肌肉力量的方法（采用壶铃发展力量的练习，采用体操和田径器械发展力量的练习，发展手腕和足踝力量的练习）。

### (三) 全面身体训练

在加强全面身体训练的基础上，使身体训练与专项训练结合起来。学习体操、游泳、滑冰等项目的简单的基本技术，着重提高弹跳力、爆发力、速度、柔韧、协调、灵敏和耐久力等素质，对部分身体素质要进行达标测验。

青年组

#### (一) 理论学习

1. 介绍国内外举重运动的发展概况。
2. 介绍举重基本技术原理。
3. 介绍运动保健常识。

4.学习和掌握教学训练的手段和方法，能初步担任辅导工作。

### (二) 专项训练

1.进一步改进和熟练掌握标准动作的技术，积极提高两项标准动作的成绩。

2.学习和掌握退让性练习的技术，全面掌握和提高各项辅助动作的技术，努力提高主要辅助动作的成绩。

3.学习和全面掌握发展全身各部位肌肉力量的方法。

### (三) 全面身体训练

在提高全面身体训练水平的基础上，积极、稳步地提高专项素质。除提高专项力量外，还要提高专项速度和专项耐力、协调和灵敏，对部分身体素质要进行达标测验。

## 技术评定和达标

表二

组别	优 秀	良 好	及 格	备注
少年乙组	完全符合标准动作技术结构和用力特点, 各阶段用力协调有节奏, 发力明显, 上下配合好, 下蹲速度快, 支撑稳。	基本符合标准动作技术结构和用力特点, 各阶段用力比较协调, 有发力速度和一定的下蹲速度, 支撑较稳。	符合标准动作技术, 各阶段用力尚协调, 有发力但节奏不明显, 上下配合和支撑尚稳。	只作进行技术标准评定
少年甲组	达到和超过二级运动员标准	达到和超过三级运动员标准	达到和超过少年组运动员标准	按等级标准达标
青年组	达到和超过一级运动员标准	达到和超过二级运动员标准	达到和超过三级运动员标准	

# 身体素质考核标准 (暂订)

表三

组别 评定 标准	少年乙组				少年甲组				青年组		
	及格	良好	优秀		及格	良好	优秀		及格	良好	优秀
30米	5"1	4"3	4"2								
60米					8"8	8"4	7"9				
100米								13"6	13"4	13"	
立定跳远	1.90米	2.00米	2.10米		2.25米	2.40米	2.50米	2.55米	2.65米	2.70米	
立定三级跳远					7.0米	7.5米	8.0米	8.0米	8.2米	8.4米	

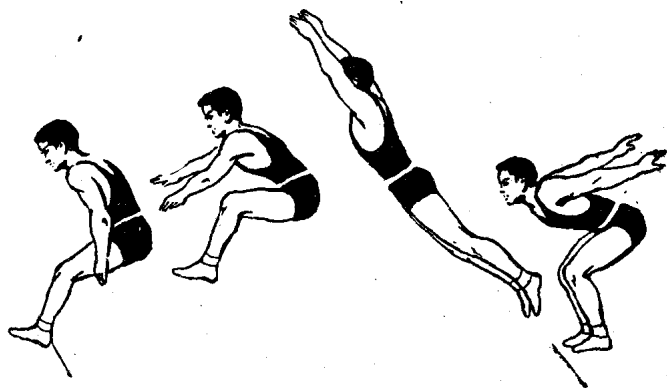
纵	跳	40厘米	45厘米	50厘米	50厘米	50厘米	60厘米	65厘米	65厘米	70厘米	75厘米
	400米	1' 30"	1' 25"	1' 15"							
	800米			3' 30"	3' 20"	3' 10"					
	1500米							5' 30"	5' 20"	5' 10"	
	后抛实心球	(3公斤) 5米	8米	10米	(4公斤) 5米	8米	10米	(5公斤) 6米	10米	13米	
	引体向上	4次	6次	8次	8次	10次	14次	14次	16次	18次	
关节柔韧性		测定肩、肘、踝关节柔韧性用木棍做深蹲颈后推举，推举至两臂完全伸直者为合格。									



## 附：身体素质考核要求

(一) 速度和耐久力项目：30米、60米、100米、400米、800米、1500米跑，统一穿胶鞋，采用站立式起跑方法。30米、60米跑三次，取较好一次的成绩；100米——1500米只跑一次，记录成绩。

(二) 跳跃项目：立定跳远、纵跳、立定三级跳远统一穿胶鞋。并且规定立定跳远和立定三级跳远双足站在起跳线后，脚尖不得超过起跳线；测量以起跳线至双足落地时后一只脚脚跟之间的垂直距离为准。跳三次，取较好一次的成绩。立定跳远动作见图一。



图一 立定跳远

为了测量纵跳，可在墙上斜挂一块如图二所示的黑色长板条。先测量出原地站立时的手摸高度（离墙10厘米，脚跟不离地，用涂有镁粉的手伸直手臂摸黑色长板条并作出标