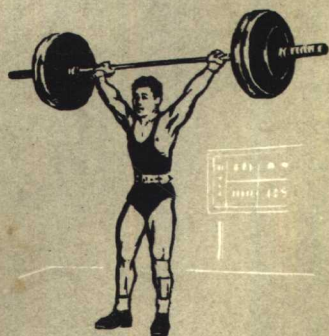


怎样练习举重

初级技术读物



人民体育出版社

初级技术读物

怎样练习举重

朱子櫟 编著

人民体育出版社

初级技术读物
怎样练习举重
朱子樵 编著

人民体育出版社出版
北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

1977年2月第1版 1977年8月第1次印刷

印数：1—110,000册

统一书号：7015·1606 定价：0.24元

出版说明

毛主席教导我们：“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。”广大工农兵群众和青少年，在毛主席革命路线指引下，为革命而积极地锻炼身体。

为了有助于群众体育运动的开展，给广大体育运动爱好者提供运动技术参考书，帮助大家掌握运动技术，更好地增强体质，我们编辑出版了这套“初级技术读物”。这套读物主要是介绍我国已开展的一些体育运动项目的简单常识、基本技术和战术、练习方法，以及如何参加比赛等等，内容比较浅显，适合初学者阅读，也可供中、小学体育教学参考。

这套读物，我们将陆续编印，希望读者多多提出意见，帮助我们做好这套读物的编辑出版工作。



目 录

第一章 举重运动简介	1
一、什么是举重运动	1
二、举重运动的场地与器材	2
三、积极开展群众性举重运动的意义	4
四、用辩证观点看举重运动中的身材高矮	8
第二章 练习举重应注意的几个问题	12
一、必须重视身体素质的全面发展	12
二、参加举重锻炼要持之以恒，长年不断	14
三、学习举重技术要一丝不苟，严肃认真	15
四、要认真做好准备活动	16
第三章 举重运动的两种标准姿势	18
一、举重时的呼吸方法简介	18
二、两种标准姿势的要领与技术分析	19
(一) 握法、握距与站距	19
(二) 抓举	23
(三) 挺举	33
第四章 举重技术的辅助练习与学习步骤	46
一、举重技术的辅助练习	47
(一) 基本技术的辅助练习	47
(二) 长力的辅助练习	61

二、学习举重技术的步骤与练习方法	75
(一) 学习基本技术与辅助练习的顺序	75
(二) 练习方法	76
第五章 怎样制订练习计划	78
一、制订计划的原则、方法与示例	78
二、运动量的计算与安排	83
第六章 怎样参加举重比赛	86
附 一、人体肌肉图	94
二、人体骨骼图	95

第一章

举重运动简介

一、什么是举重运动

用全身或身体局部肌肉的力量，不拘任何形式，举起或拉动某一有重量的物体，并且不断增加练习次数与重量，从而达到锻炼身体的目的，这就叫举重。由于举重对增强体质有良好的作用，古今中外，有很多人从事这种活动。在这个基础上，经过人们长时间参加这项活动的实践和经验总结交流，举重已经成为国际上流行的一种锻炼身体和体育竞赛项目了。

举重运动分竞技性和发展身体力量性举重两大类。竞技性举重是指目前国内外举重比赛中所规定的两手抓举和两手挺举两项标准技术动作；发展力量性举重包括抓举、挺举两项标准姿势的分解动作，即举重的基本技术动作和一系列增长力量的动作。后者也是现代各项体育运动用来发展身体力量素质的训练手段。

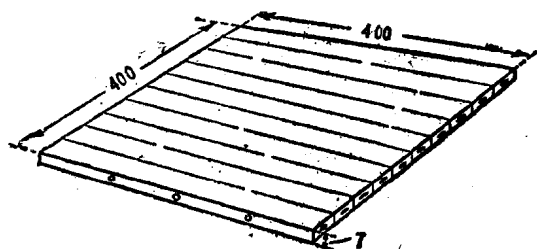
举重运动在我国有着悠久的历史。远在一两千年以前，我国劳动人民为了阶级斗争和生产斗争的需要，就经常通过举起各种重物来锻炼身体，其中比较简便易行、受人欢迎的举石担、举石锁等，目前仍在人民群众中广泛地流行着。但是，解放前，我国举重运动并没有得到发展。那时候，由于反动统治阶级残酷的经济剥削和政治压迫，劳动人民生活在水

深火热之中，根本谈不上进行经常性的举重锻炼，因而在解放前，举重运动的成绩低得可怜。毛主席、党中央十分关怀、重视我国的体育事业。新中国成立以后，在党的领导下，举重运动同其他体育项目一样，很快地就得到了普及和提高，参加举重锻炼的人数之多，运动成绩提高之快，是前所未有的。在广泛的群众性举重运动的基础上，我国举重运动员胸怀祖国，放眼世界，虚心学习，刻苦训练，在不长的时间里，就刷新了旧中国的全部举重纪录，并且有十名运动员先后打破了三十次举重世界纪录，为伟大的社会主义祖国争了光。特别是经过伟大的无产阶级文化大革命，在我国辽阔的土地上，到处莺歌燕舞，呈现着社会主义革命和社会主义建设的蓬勃景象，到处可以听到人们洋溢着革命豪情的歌声，到处可以看见充满幸福的笑脸；不管是城市还是农村，不管是东海之滨还是青藏高原，也不论是在长白山麓或是海南岛上，广大工人、公社社员、解放军战士、青少年学生、机关干部、财贸工作人员等，个个精神饱满，斗志昂扬，积极响应毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，从事举重等体育锻炼，对抓革命，促生产，促工作，促战备起了积极作用。这一切，充分体现了社会主义制度的无比优越，说明了毛主席革命路线的无比正确。

二、举重运动的场地与器材

(一) 场地：练习举重的场地面积不大，只要有两三米见方的地方就够了。但是，正式举重比赛却要在4米见方、

7 厘米厚的木制举重台上进行 (图一), 如果没有这样的举重台, 也可在较硬的平地上画一块 4 米见方的场地进行。



(单位: 厘米)

图 一

(二) 器材: 举重运动的器材, 有杠铃 (图二)、哑铃 (图三)、壶铃 (图四)、石担 (图五) 和石锁 (图六) 等。

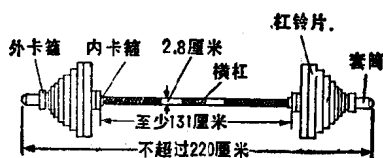


图 二

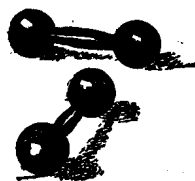


图 三

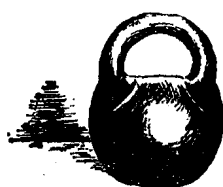


图 四

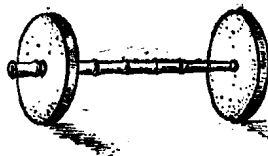


图 五

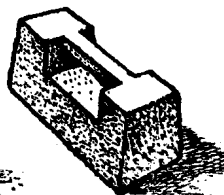


图 六

广大工农兵群众和青少年，根据勤俭办体育的精神，土法上马，大搞土洋结合，有的利用废齿轮或皮带盘穿上铁棒或钢管做举重器械；有的在结实而富有弹性的毛竹杠两头穿上小的石磨盘制成石担；也有在石块上凿出握手把做成石锁；解放军战士结合战备，以弹药箱等重物进行举重练习。总之，举重运动所需要的场地和器材比较简单，不受地区、气候等条件的限制，因此深受广大群众的喜爱。

比赛用标准杠铃的规格是：横杠总长不超过 220 厘米（见图二），两个内卡箍之间的距离至少为 131 厘米，横杠直径为 2.8 厘米，每个卡箍的宽度为 2—4 厘米，横杠加卡箍的总重量为 25 公斤，横杠两头的套筒直径为 5—5.5 厘米，最大杠铃片重 25 公斤（直径为 45 厘米），其次是 20 公斤、15 公斤、10 公斤、5 公斤、2.5 公斤、1.25 公斤，这些杠铃片，是为了在比赛中适应运动员每次所举的重量必须是 2.5 公斤的倍数的规定。为了打破单项纪录，还备有 1 公斤、0.5 公斤、0.25 公斤等小杠铃片。

三、积极开展群众性举重运动的意义

开展群众性的举重运动，对于增强人民体质有着重要的意义。工农兵之所以十分喜爱举重运动，其原因就在于它能有效地发展力量，增强体质。在我国各级学校里开展各种各色的体育运动，是全面贯彻落实毛主席的无产阶级教育方针的需要，是巩固无产阶级专政的需要，有计划地、认真地开展举重运动，对于处在成长发育时期的青少年来说，也是具有

积极意义的。

经常、系统地进行举重锻炼，能够对机体产生良好的作用。首先能使肌肉很快地发达起来，不断地增长力量。因为从生理学角度来分析，肌肉收缩力量的大小，是由肌肉生理横断面的大小和肌纤维中起收缩作用的蛋白质数量的多少决定的，如果利用举重的多种方式（基本技术、长力动作和抓举、挺举两种标准姿势）进行练习，并且不断增加所举重量的次数，就会使肌肉内所含的蛋白质增加，肌纤维变粗。此外，通过良性的压力刺激，能使骨质增厚，支撑器官更加牢固结实，因而举重练习可以促进青少年的骨骼生长。其次，经常从事举重运动，能使心血管系统得到锻炼，使心肌收缩力增强，提高血液循环系统的机能。举重对呼吸系统也有良好的作用，在多次重复举重和少次数大强度（大重量）的憋气试举中，每分钟呼吸的次数和深度都比平时大为增加，因此，经常从事举重运动的人，肺活量增大，胸肌和呼吸肌群比一般人发达。为了快速、协调地举起大重量的杠铃，要求运动员思想高度集中，所以，经常练习举重还能锻炼和增强神经系统，特别是中枢神经的功能。另外，要举起一定的重量，而且是逐渐增加的重量，就必须具有坚强的意志，因此，长年坚持举重练习，能锻炼意志，培养刻苦耐劳和勇于克服困难的精神。

举重运动对增强体质，特别是对促进青少年的成长发育的作用，从做过的调查研究中，可以看出明显的效果：1964—1965年，在一所工人子弟学校——上海市曹杨新村第四中学初二（10）班的三十名男生中，挑选了十六名身高、体重、

出生年月几乎相同的少年，根据他们的志愿，分成举重组和对照组。前者在每周两次体育课的基础上安排三次课外举重练习；后者则和其他学生一样，每周只进行两次体育课、一次课外活动。到1965年暑假初三毕业时，举重组的同学经过X光和其他全身医学检查，证明他们的一切内脏器官功能良好，特别是心、肺、骨骼系统发育正常。体育课田径教学考查，平均成绩有明显的提高，推铅球的成绩平均比对照组远1.80米，60米跑平均快0.98秒。两组学生身体指标平均值的对比如表一所示。

表 一 举重组与对照组身体指标平均值的对比

项 目	身 高 (米)	体 重 (公斤)	胸 围 (厘米)	肩 宽 (厘米)	右 臂 (厘米)	右 腿 (厘米)
举 重 组	1.67	54	88.8	41.87	27.4	46.2
对 照 组	1.57	43.65	78.4	35.75	24	41.5

在毛主席革命路线指引下，举重组的同学毕业以后，和其他同学一样坚决走与工农相结合的道路，纷纷报名奔赴祖国的边疆、农村，这些学生在平时来信和节日探亲来访中，还经常回忆起十年前在母校为革命积极锻炼身体的情景，他们感到由于在中学里为革命而刻苦锻炼身体，在体质上打下了基础，因此，虽然有时处在比较艰苦的条件下，但由于各级党组织的关怀、教育，一样能较好地完成各项战斗任务。

1971年，又乘教育革命的东风，在党支部的领导下，认真读马列著作和毛主席的著作，结合学校两个阶级、两条路线斗争的实际和举重教学中的具体情况，深入批判刘少奇、

林彪推行的反革命修正主义路线，批判反动的“天才论”，并且在中一、中三体育课中，安排了举重教学内容。几年来的实践再一次证明，举重运动能有效地增强学生体质，特别是对青少年力量和速度等素质的发展，有良好的作用。例如，在中三年级（3）班的二十三名男生中，投弹成绩有二十名超过“国家体育锻炼标准”少年二组的水平（全部平均在33米以上）。

遵循毛主席关于“人民要求普及，跟着也就要求提高”的教导，曹杨四中在全校各年级普遍开展举重教学的基础上，于1973年初成立了校举重队。通过一年多的练习，成绩得到一定的提高，具体情况如表二所示。

表 二 曹杨四中学举重队 1972—1973 年身高、体重对照

姓 名	出生年月	过去身高 (厘米)	现在身高 (厘米)	过去体重 (公斤)	现在体重 (公斤)	抓 举 (公斤)	挺 举 (公斤)	备注
薛 ×	1957.10.8	1.55	1.67	49	52	67.5	90	
薛 ×	1958.1.14	1.55	1.67	52	60	90	110	
汤 × ×	1958.1.2	1.67	1.78	58	65	75	95	
朱 × ×	1958.1.9	1.68	1.77	60	75	107.5	135	
许 × ×	1959.5.13	1.69	1.76	61	73	75	100	
赵 × ×	1957.2.23	1.69	1.79	53	67	60	85	
朱 × ×	1958.10.27	1.69	1.76	54	62	60	85	
胡 × ×	1956.4.23	1.62	1.78	60	78	107.5	130	
姜 × ×	1956.12.31	1.77	1.81	63	70	100	125	
刘 × ×	1957.10.2	1.54	1.64	49	51.5	70	90	

四、用辩证观点看举重 运动中的身材高矮

在举重比赛中，经常有许多膀大腰圆、身材墩实的“大力士”出现在举重台上，人们都为这些运动员的惊人力量而赞叹不已。但是，也有少数同志由于对举重运动的特点不太了解，因而误认为“举重会把人压矮，不适合青少年练习”，或者以为“矮个子练举重有发展前途，高个儿练举重不合适”。其实，这些看法都是不全面的。

伟大领袖毛主席教导说：“研究问题，忌带主观性、片面性和表面性。”又说：“一切结论产生于调查情况的末尾，而不是在它的先头。”下面分别叙述这两个问题。

首先要弄清楚，举重到底会不会把人压矮，青少年是否不适合练习举重？我们知道，从生理上讲青少年正处在长身体的时期，如上所述，举重运动对于人体各器官系统（包括骨骼系统）有着良好的促进作用，青少年在锻炼时，只要负荷量适当，锻炼方法科学，并且坚持经常，必然会使骨质增厚，脊柱椎间软骨盘的弹性加大，从而促进身高的增长。这些事实，我们在前面介绍“积极开展群众性举重运动的意义”时，通过上海市曹杨四中的例子已经作了说明，这里不妨再举两个实例：我国轻重量级举重运动员赵庆奎和钱玉凯，他们两人从青少年时期就练习举重，起初赵庆奎的身高是1.67米，钱玉凯的身高为1.60米，经过五年系统的勤学苦练之后，他们的运动成绩提高很快，赵庆奎连续数次打破

了挺举世界纪录，钱玉凯的总成绩也达到了世界先进水平，与此同时，他们的身高分别增至1.77米和1.72米，赵庆奎长高了10厘米，而十五岁就从事举重锻炼的钱玉凯竟长高了12厘米。

这两个例子告诉我们，只要按照举重运动的规律练习举重，不仅不会把青少年压矮，相反却能促进身体的健康发育。至于成年人练习举重得法，更不会变矮的问题，那就更不需要作说明了。

青少年不仅适合练习举重，而且正是为迅速提高举重成绩，赶超世界先进水平打基础的重要时期。

就拿陈满林来说吧，当他还带着红领巾上初中一年级的時候，只能勉强举起30公斤重的杠铃。正象我国其他优秀运动员一样，他认真学习毛主席著作，努力改造世界观，在训练过程中吃大苦，耐大劳，从1965年起，连续以118公斤、118.5公斤和128.5公斤的优异成绩打破了当时最轻量级和次轻量级推举的世界纪录。1973年3月和10月在南宁和连云港举行的全国举重比赛中，他怀着为伟大领袖毛主席争光的雄心壮志，带着批林整风中焕发出来的革命干劲，以141公斤、141.5公斤的优异成绩，两次打破了陈镜开保持十五年之久的最轻量级挺举全国纪录。

从上述我国优秀举重运动员的成长过程可以看出，在青少年中广泛地开展举重运动，不仅能有效地增强体质，而且对培养优秀举重运动员也具有十分重要的意义。

其次再来谈谈是不是只有矮个子练举重才有发展前途，高个儿练举重不合适？举重运动同其他体育运动项目一样，

都可作为增强体质的方法，只要多年坚持按照科学的方法进行锻炼，则不论人们的身体高矮，都会收到增强体质的效果，而且在增强体质的基础上，练习得法，安排得当，也都会提高成绩，举起更重的重量。我们经常看到，在历次国内外的举重比赛中，在同一·体重级别内，往往聚集了许多身材高矮不同的运动员，比赛结果，成绩好的不一定是矮个子，有时是高个儿获得了优胜，创造了高水平的成绩。例如前面提到的赵庆奎和钱玉凯，他们并不矮，可是成绩却打破或接近了当时的世界纪录。这是为什么？只要从举重规则、运动生理和力学原理来分析一下，就可以知道其所以然了。规则指出：举重的总成绩是抓举和挺举两个单项试举中最好成绩的总和。通过长期观察，发现同级别的运动员，身材较矮的挺举成绩相对好一些，身材较高的抓举成绩又相对地比较突出。这是什么道理呢？原来前者上挺力量大，后者上拉力量强。所谓上拉力量，不是指绝对力量，而是指速度力量。假如让两个身体高矮不等的同级运动员去做引体向上或用大重量杠铃做慢起拉引，高者不一定占优势；但当他们一起做提铃的技术动作时，个子高的就显得较为轻松了。因为个子较高的运动员骨骼较长，在肌肉的快速收缩下，身体躯干摆动的幅度以及两腿屈伸变换角度的范围较大，容易拉高蹲低，这对提铃的节奏和促进杠铃向上运动的加速度具有积极的作用。

这样讲，并不是说身材较高的运动员在提高抓举成绩的过程中就没有矛盾了。对待任何事物都必须用“一分为二”的观点来分析。较高的运动员在完成抓举动作时，特别是在下蹲支撑阶段，杠铃和人体的重心较高，因此稳定性比身材

矮的运动员差一些，这就是不利的一面。然而，运动员的身材高矮和体型胖瘦都不是决定运动成绩的唯一条件，最重要的还是人的精神状态。就以我国十名打破举重世界纪录的运动员来说，他们的身体条件也并不都是一样的，但是他们在长期的训练中，能够用无产阶级政治统帅训练和比赛，坚持严格训练，严格要求，刻苦锻炼，用“挖山不止”和精益求精的革命精神不断检查和改进自己的技术动作，并且依靠集体的帮助，终于创造了优异的成绩。