

素质教育书系·学生体育知识丛书

举 重

编著：崔兆新

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

举重/崔兆新编著. —北京:知识出版社,1998.6

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1682-0

I. 举… I. 崔… II. 举重-普及读物 IV.G884

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10531 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:张帆

装帧设计:天鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:4.25

字数:93 千字 印数:1—10000 册

定价:4.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书从举重发展简史、举重的基本技战术、举重的竞赛规则、举重组织及重大赛事、举重的教学与训练、知名运动员介绍等方面较为系统全面地介绍了有关举重的常识，是一本兼顾普及与提高的有较高参考价值的普及读物。

目 录

一、举重发展简史	1
1. 古代的举重	1
2. 近代的举重	4
3. 现代的举重	6
4. 女子举重运动的发展	11
二、举重的基本技术	14
1. 竞赛动作的技术	14
2. 辅助动作的技术	27
三、举重的基本战术	45
1. 体重战术	46
2. 试举重量战术	52
3. 心理战术	56
四、举重竞赛规则	60
1. 运动员条件	60
2. 竞赛动作方式和竞赛顺序	60
3. 体重分级	61
4. 抽签和称量体重	62
5. 竞赛	63
6. 名次评定	66
7. 破纪录规定	67
8. 服装、护具、杠铃和举重台	68

五、举重裁判法	72
1. 抓举动作要求	72
2. 挺举动作要求	72
3. 抓举、挺举通则	73
4. 犯规动作	74
六、举重组织、重大赛事	76
1. 举重组织	76
2. 举重重大赛事	78
七、举重的教学与训练	82
1. 举重的教学	82
2. 举重的训练	93
八、著名运动员介绍	99
九、举重对中小学生身心发展的价值和意义	125
1. 发达肌肉，增长力量	126
2. 增强体质，增进健康	126
3. 改善中枢神经系统的机能	127
4. 美化形体，促进伤病后的恢复	128
5. 培养优秀品格和良好的心理素质	129

一、举重发展简史

1. 古代的举重

原始社会初期，猿人为了猎取食物和防止猛兽的侵害，不得不经常举起较重的石块投出去，或者拿起有一定长度和一定重量的木棍进行自卫，有时还需要搬动和举起很重的东西。为了有足够的力量，我们的祖先经常用举起重物来增强体质、发展力量和锻炼勇气，这就是最初的举重。各国都有大力士表现非凡力量的传说。

2500年前的古希腊，就已经有了举重的记载。有一位名叫米隆的大力士，可以举起一头大牛。据说米隆从小牛刚生下来不久，就开始练举，每天把小牛举起来，坚持不断。天长日久，力量随小牛的成长而逐渐增大，最终就可以举起一头大牛。传说在希腊雅典的运动场边上曾有一个铁球，只有能举起这个铁球的人，才有资格参加运动比赛。在希腊和古埃及的雕塑中，都可以看到身材魁梧、肌肉发达、举着粗大圆木棒或其他物体的力士雕像。

在德国慕尼黑的阿普特科霍夫古堡中，有一块试验人力量的著名大石，重400磅（约合181.4公斤）。1490年的碑文上刻着：巴伐利亚的杜克·克里斯托夫举起了这块石头，并

抛了出去。

早年，西班牙人喜欢一种将大石头提起并放至肩上的运动。曾有一个大力士叫阿圭里，能将 200 公斤的大石头从地面提至肩上，而且 5 分钟内重复 7 次。在德国和西班牙的一些农村，举石头是一种很普及的比赛力量的运动项目。这种石头他们称为“伊沙轮”，形似圆棍；两端有握手。比赛时，看谁举得重、举得次数多，获胜者还能得到大量的金钱。



图 1 哈特利斯

古希腊人最早用“哈特利斯”来锻炼身体。“哈特利斯”有些像现代的哑铃，两头大，中间小，可以用手握住。

锻炼时，一手拿一个，很方便，还可以做出很多动作来。古罗马的角斗士和士兵，就是利用“哈特利斯”来增强力量的（图 1）。

在古苏格兰，也盛行用举起重物来显示力量的运动。具体做法是：从地上把一块 100 公斤以上的石头举起，放到一二米以上的高台上。凡是能做到的青年人，便有资格戴一种高帽子，这是代表成年的象征。

在中国《吕氏春秋》里曾记载，孔子能够力举“门关”。“门关”是顶城门用的杠子或门闩，用硬木制成，又重又长，当时能举起门关的人都很不简单。在司马迁的《史记》里还记载着这样一个故事：秦武王很有力量，又非常好胜。他把当时有名的力士任鄙、乌获、孟说都封为大官。一次武王与孟说用举鼎的方式来比试力量。鼎是一种三足两耳的青铜器，

有的重达 1000 斤。由于武王不小心，在举鼎的过程中折断了腿骨，不久就死去了。孟说因此惨遭灭族之祸。

楚汉战争时期的西楚霸王项羽，以力能扛鼎而闻名于世。

三国时期，蜀国刘备的五虎将之首——关羽，曾过五关斩六将，武艺非常高强，他使用的兵器青龙偃月刀重 82 斤。魏国曹操的帐前校尉典韦，使用的两支铁戟也重 80 多斤，骑在马上打仗时，运使如飞。战宛城之仗中，典韦在双戟被盗、腰刀也被砍断了的情况下，最后竟双手提两个军人当兵器用。像这样的大力士在中国历史上不胜枚举，他们必然利用举重来发展臂力，否则的话，那么沉重的兵器怎么能拿得起来呢？

两晋时期，举重还成为选兵士的标准。晋朝的几个皇帝都曾下诏书，令州、县官把能举“门关”的力士送入军中去当兵。

唐代武则天时期，武举选兵士也考举重，叫“翘关”。“翘”是举的意思，“关”是一种门闩，又沉又长，要原地举起 10 次才合格。

明朝武考中，有举百斤大刀绕身旋转来显示力量的考核。我国著名抗倭爱国名将戚继光，把增强体力作为练兵的重要内容。他叫人铸了一个 300 斤重的铁人，令兵士扛起来，步行一里地为合格。嘉靖年间，《钦定武场条例》中有一科目——举石。“石”也叫石墩，是一种特别的举重器材，两边有扣手，以便抓握。石重 300 斤，要求武考人必须把石头提离地面一尺以上。这动作有点像现代举重训练中的硬拉（把很重的杠铃从地面上提起至身体充分伸直）。

当时民间还流行被练武之人用来发展力量的举石担（图 2）、举石锁（图 3）的运动。石担是两块扁圆形的巨石，中心

凿个眼，穿上木棍或竹棍；石锁是长方形的石头，上方凿成握手，很像老式的门锁，因此得名，石担、石锁都可用来发展臂力。



图2 石担



图3 石锁

历史上各国人民的举重活动，虽然是原始性的，但有益于增强体质、发展力量，因而一直流传到现在。

2. 近代的举重

近代举重开始于17世纪末~18世纪初。当时欧洲许多国家，如德国、法国、英国、奥地利等都先后组织过举重运动体育协会，开展举杠铃和哑铃的比赛。

那时最著名的大力士是德国的欧根·先道。欧根·先道既是举重家，又是世界公认的健美运动创始人。他身高1.74米，体重84公斤，肌肉块块饱满，身体各部比例匀称，具有超乎寻常的神力，可以把269磅（约合121公斤）的杠铃，从肩部推起至头上把臂伸直。他的5个手指，无论哪个手指都可以勾住钢缆做引体向上，而且可以两手分别拿着35磅（约合15.8公斤）的哑铃，进行后空翻。

还有一位俄国大力士，艺名叫萨姆逊。萨姆逊身高1.67

米，体重不过 80 公斤，但他能用“背举法”举起坐着 20 人的平台。所谓的“背举法”，就是用一条极结实的宽带子挂在颈后，胸前拴着一个平台，上边坐着很多人。萨姆逊能把平台上的人担离地面，挺直身体，这需要相当惊人的腿力和腰力，有点像现代举重项目的“弓身”。

以后，举重表演活动逐渐发展成为竞赛。第一次较为正式的世界举重竞赛是 1891 年在英国伦敦皮卡迪里广场的莫尼科露天餐厅举行的。当时的举法多种多样，德国的欧根·先道创造了右手抓举 126 磅、左手抓举 119 磅、单手挺举 160 磅等纪录。同年，世界上出现了第一个国家性的业余举重联合会——德国运动员联合会。一年后德国慕尼黑出版了世界上第一份举重专业杂志《幸运儿》。

1893 年，由美国、德国、瑞士、奥地利和澳大利亚的 15 位大力士在纽约展开了争夺世界举重冠军称号的竞赛，结果美国人戴维·肯尼迪战胜了所有的对手，获得了桂冠。

当时的中国，由于清朝政府的闭关自守和鸦片战争的失败，导致中国半封建、半殖民地化加深。中国传统的举重形式，翘关、扛鼎、举石、举石担、举石锁等，没有同国际化的举重发展道路接轨。但由于中国的传统举重在民间有着深远的影响，一直是武术家和民间艺人练功习武的重要项目，因此，传统举重在近代得到了进一步的发展。举石担除了举重量和次数的多少以外，增加了表演性质的背花、面花、腰花、绕身、盘肩等绕身体旋转的花样；举石锁也有单手举、双手举、脚蹬、背花、颈花、头花等。

3. 现代的举重

(一)

1896年，举重成为第1届奥运会正式比赛项目，由此真正走上了国际化的发展道路，标志着现代举重的开始。

首届奥运会于1896年4月6日~15日在希腊雅典举行。这次举重比赛不按体重分级，举重方式只设单手举和双手举。英国人劳·埃利奥特举起71公斤获单手举冠军；丹麦人维·琼森举起111.5公斤获得双手举冠军。

以后几届奥运会和世界冠军赛的举重比赛，由于器材不标准，又和大力士的表演分不开，所以举法多种多样，有推举、抓举、挺举、侧举、弯身举、平举等等，还分为单手举和双手举。比赛时不仅比所举的重量，也比连续举起固定重量的次数，而且也缺乏严格统一的规则、参赛的人数也有限。

1905年在德国柏林举行的第6届举重世界冠军赛上，第一次按体重分级。当时分为70公斤级、80公斤级和80公斤以上级3个级别。比赛举法有：左手抓举、右手抓举、双手推举、双手挺举4种。在70公斤级德国人威格德尔举起327.5公斤获得冠军；在80公斤级也是德国人瓦尔特尔举起355.5公斤获得冠军；在80公斤以上级奥地利人斯特英巴兹举起415.5公斤获得冠军。3个级别的前3名均被德国人和奥地利人瓜分。

1920年成立国际举重联合会，由于有了权威性的领导组织，比赛举法逐渐简化，体重分级越来越细，举重规则不断完善，举重比赛逐渐走向正轨。

1924年在法国巴黎举行的第8届奥运会上，举重按体重分为60公斤级、67.5公斤级、75公斤级、82.5公斤级和82.5公斤以上级5个级别。意大利人夺得3个级别的第一名，法国人在另外两个级别获得第一。

1928年在荷兰阿姆斯特丹举行的第9届奥运会上取消了举重单手举比赛项目，一律改为双手的推举、抓举和挺举。这3种比赛形式一直延续了44年。此次奥运会举重竞赛，按体重分为5个级别。德国人获67.5公斤级和82.5公斤以上级冠军。法国、奥地利、埃及分获60公斤级、75公斤级、82.5公斤级的冠军。因第二次世界大战，第12届、第13届奥运会未举行。1948年在英国伦敦举行的第14届奥运会上，举重增设了56公斤级，使比赛级别增至6个。美国队在此次奥运会中脱颖而出，获得4个级别的冠军，另外两个级别的冠军被埃及队夺去。

1952年在芬兰赫尔辛基举行的第15届奥运会上，举重取消了82.5公斤级，增设了90公斤级和90公斤以上级，使比赛级别成为7个，并一直延续到第19届奥运会。在此次比赛中，美国队继续保持优势，获得4个级别的冠军，剩余的3个级别冠军被首次参赛的前苏联队夺得，初步展示了前苏联队的实力。

1960年在意大利罗马举行的第17届奥运会上，前苏联队由于创造了运动式推举的先进技术，大幅度提高了举重推举成绩，获得5个级别的冠军，首次战胜了称雄世界举坛多年的美国队。

1964年在日本东京举行的第18届奥运会上，前苏联队继续保持领先，夺得4个级别的金牌。东道主日本队出现了

一位神奇的人物三宅义信，勇夺 60 公斤级的冠军。这是日本人也是亚洲人首次在奥运会举重比赛中夺魁。

1972 年在德国慕尼黑举行的第 20 届奥运会上，举重又分为 9 个级别，取消了 90 公斤级，增设了 52 公斤级、110 公斤级和 110 公斤以上级。比赛中一直称霸举坛的前苏联队，受到了保加利亚队的强烈挑战。保加利亚队的崛起原因有两条：一是抓少年儿童的早期训练；二是保加利亚出了一位名教练阿巴杰耶夫，他首先创造了举重“一日两次训练法”，使保加利亚的举重成绩突飞猛进。比赛结束，前苏联和保加利亚各获 3 个级别的冠军。由于前苏联队 4 名运动员在推举、抓举和挺举中有一项 3 次失败，均失掉总成绩。保加利亚队最后获得了团体总分的冠军。从此，举重竞赛进入前苏联和保加利亚抗衡的时代。

1976 年在加拿大蒙特利尔举行的第 21 届奥运会上，举重又取消了双手推举，主要原因是推举动作容易伤腰，给运动员带来身体上的伤害，而且推举有时可巧妙地借助腿力，给裁判工作带来争议，因此被取消。取消推举后，举重进入了以速度和爆发力为主的新时代。此次举重比赛仍然是前苏联和保加利亚抗衡，但前苏联队占优势，获 7 个级别的冠军，剩下两个级别的冠军被保加利亚夺去。

1980 年在前苏联莫斯科举行的第 22 届奥运会上，举重又增设 100 公斤级，使比赛级别成为 10 个。在这届奥运会上，东道主出尽了风头，18 次刷新 13 项世界纪录，获 5 个级别的冠军，仍雄踞团体冠军的宝座。

随着举重水平的不断提高，原有体重级别不合理的矛盾日益突出。国际举联根据多年的统计和研究，于 1993 年重新

制订并实行新的体重级别，共 10 个：54 公斤级、59 公斤级、64 公斤级、70 公斤级、76 公斤级、83 公斤级、91 公斤级、99 公斤级、108 公斤级和 108 公斤以上级。

(二)

1925 年前后，国际上流行的杠铃举重传入中国，首先在上海推广，接着在广州、南京等城市陆续展开。

1929 年，上海精武体育会设置了一副铁制杠铃，开始了近代举重运动。

1930 年，赵竹光先生成立了上海沪江大学健美会，利用杠铃、哑铃等器械推广举重、健身运动。与此同时，在马来西亚、新加坡和印度尼西亚等地的归国华侨中，杠铃举重也有了较为广泛的开展。

1935 年，中国加入国际举重联合会。1936 年在德国柏林举行的第 11 届奥运会上，有 3 名中国运动员首次参加举重竞赛。

1949 年，中华人民共和国成立后，由于党和政府对人民健康的关怀，体育运动得到了蓬勃的发展，举重也日益广泛地开展起来。

1952 年，在中国人民解放军第 1 届运动会上，举重被列为正式比赛项目。因此，举重首先在军队得到推广。

1956 年 6 月 7 日，当时作为解放军战士的举重运动员陈镜开，在上海以 133 公斤的成绩，首次打破美国人温奇所保持的 56 公斤级挺举的世界纪录。这是新中国成立后，中国运动员创造的第一个世界纪录。这一世界纪录的诞生极大地振奋了民族精神。以后陈镜开再接再厉，又相继 8 次打破世界纪录，成为迄今我国破世界纪录次数最多的人。两年后，黄

强辉、赵庆奎又连破世界举重纪录，使我国的举重水平蒸蒸日上。

1965年前后，我国的举重事业宏图大展，出现了一大批破世界纪录的优秀选手。如肖明祥、陈满林、叶浩波、黎纪元、季发元、邓国银、刘殿武等，当时中国的举重水平相当于世界第3名。

10年的“文革”动乱，扼杀了中国举重的大好形势。举重项目被取消，破世界纪录的名运动员被下放到工厂当工人，直到1973年方才重新开始训练，而此时的世界举重水平已提高一大块。在这种情况下，我国举重运动员不气馁，奋起直追。1979年，陈镜开的侄子陈伟强，仍在上海以151.5公斤的成绩又打破56公斤级的挺举世界纪录，这一纪录还打破了中国举重界13年的沉寂，极大地鼓舞了中国举重运动员的信心和决心。不久，就在同一年的年底，吴数德在第53届世界举重锦标赛中，为我国夺得第一个正式的抓举世界冠军，以后吴数德又连续破举重抓举世界纪录。没隔多久，我国又出现一批破世界纪录的优秀举重运动员，有何灼强、何英强、刘寿斌、张载荣等。尤其是何灼强，在1987年首次破举重总成绩的世界纪录，我国举重的整体水平又赶上来了。

1991年，在德国的多瑙厄申根举行的第64届世界举重锦标赛上，中国举重队夺得了3枚金牌、5枚银牌、7枚铜牌，并打破一项世界纪录，获团体总分的第2名，引起了世界举坛的注目。

1995年，在中国广州举行的第67届世界举重锦标赛上，中国举重队勇夺5金、6银、6铜，以359分的团体总分名列榜首，超出第2名举重强国俄罗斯队50分！尤其是108公斤

级的崔文华获得抓举的金牌，打破了大级别是欧洲人天下的纪录。

1996年，在举世瞩目的世界最高水平的第26届奥运会上，我国优秀的举重运动员唐灵生，获得59公斤级的金牌，并打破总成绩的世界纪录。更令世界震惊的是70公斤级的占旭刚，不仅获得金牌，并把这个级别的3项世界纪录全部刷新，这在世界举重史上是不多见的。

纵观世界举重史，举重的发展风云变幻。20世纪30~40年代，埃及称雄一时；50年代前苏联、美国争霸；60年代波兰、日本、伊朗、中国踏入先进水平；70年代前苏联虽继续处于领先地位，但保加利亚不甘示弱，也成为举重强国；80年代前苏联、保加利亚、罗马尼亚、中国、匈牙利名列前茅；进入90年代，由于世界举坛霸主前苏联的解体，格局有了新的变化，目前保加利亚、俄罗斯、土耳其、中国、希腊等国居于领先水平。

4. 女子举重运动的发展

在中国，女子举重古代就有。《后汉书》里曾有孟光能“力举石臼”的记载。“臼”是一种给谷去壳用的石槽，非常沉重。孟光是位女子，却能举起沉重的石臼，很可能是经常练举重的结果。

在国外早期的史料中，也有关于女子举重的记载。1906年，比利时的女子阿波利娜能将250公斤的重物扛到肩上，并在优美的华尔兹乐曲中起舞。19世纪末，比利时姑娘阿特雷娜，在里尔的田径场上曾举起80公斤的重物，她的拿手好戏