

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

盛继贤 盛晓明 编著

RM
RM

举重

体 育
运 动
几 门
丛 书



人民体育出版社

G884
51

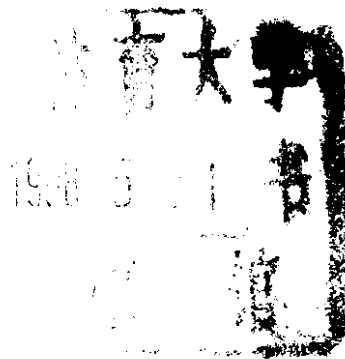
395064

体育运动入门丛书

举 重

盛继贤 盛晓明 编著

Ty11/02



人民体育出版社



北体大 B00073828

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

举重/盛继贤,盛晓明编著. —北京:人民体育出版社,1997
(体育运动入门丛书)
ISBN 7-5009-1445-8

I. 举… II. ①盛… ②盛… III. 举重-基本知识 IV.
G884

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 06803 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 $5\frac{4}{32}$ 印张 109 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷
印数:1—4100 册

*

ISBN 7-5009-1445-8/G · 1345

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:65113708(发行处) 邮编:100061

传真:67016129

(购买本社图书,如遇 74 外埠系)

主 编:张贵敏 裴家荣

副主编:白 艳 刘 沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步,人们越来越关注体育运动。

健康的体魄,是心情愉悦的源泉,是家庭幸福的基石,是事业成功的保证。生命在于运动,健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中,为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助,我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨,面向广大业余体育爱好者,特别是青少年,注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果,博采众长而独具特色。每册书内容力求简明扼要,通俗易懂,突出知识性、实用性、趣味性和可读性,有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作,并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友,只要你是一位体育运动的挚爱者,只要你对强身健体有着执着的追求,你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书携同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂,并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中,得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996年12月

前 言

拥有更大的力量,是人类的梦想。人们把拥有超凡力量的人写进神话、编入传奇、载入史册。力量曾经是人类生产、战争、与自然搏斗的唯一依赖,美学家更把力量的象征——健美的体格视为美学的基本概念之一。拥有更大的力量充分体现了奥林匹克的“更强”的精神,所以从现代奥林匹克诞生的那天起,举重就始终伴随着奥林匹克的发展而不断进步。无论是举重竞技、其它运动项目的力量练习、近年来迅猛发展的健美运动,以及群众体育都展现了发展力量的无所不在、不可或缺。随着人类文明的发展,力量已不再是人生存的唯一手段,但它作为人最基本的健康素质之一,以及在竞技、美学上的追求,还是受到人们普遍的重视,在朝气蓬勃地发展着。

力量是可以通过各种手段获得的,但最直接有效的方法是负重练习,就是我们广义上说的举重。通过科学的不断增加次数和重量的负重练习,可以使肌肉纤维变得粗壮,同时获得更大的力量和健美的体格。人们也许没有不羡慕举重、体操、健美等项目的运动员那一副副透着阳刚之气的健美体格的,然而那并不是任何一个人与生俱来的天赋,他们都是经过数年如一日地艰苦训练而获得的。

青年朋友,无论您从事什么职业,科学地参加举重活动可以使您获得充沛的活力,拥有健康、优美的体格,使您一生受

益不尽。

翻开本书,它将引着您在举重竞技、健美活动、力量练习等方面取得更大的成绩。

盛继贤 盛晓明

目 录

第一章 世界举坛纵横谈	1
一、举重运动的由来	2
二、今日举重运动	3
三、中国的举重运动	7
四、世界举坛之最	10
第二章 力量举重和健美运动	13
一、力量举重	13
二、健美运动	19
第三章 标准动作的技术方法	35
一、标准动作的技术原则	35
二、抓举的技术动作方法	39
三、挺举的技术动作方法	49
第四章 举重的学习方法	62
一、举重学习的任务、特点、要求和内容	62
二、举重的教学方法	67
三、保护与帮助方法	75
四、举重专项辅助练习方法图解	77
第五章 青少年发展力量素质方法	105
一、身体训练	105
二、训练处方和训练日记	122
第六章 举重竞赛的方法、规则与裁判法	139

一、举重竞赛方法	139
二、举重竞赛裁判法	141
三、举重竞赛规则及场地器材	149
附：举重竞赛常用表格	153

第一章 世界举坛纵横谈

几千年来，人类一直为追求强壮的体格和健美的体态不懈的努力。早在二千年前，古代的武士就是通过体质和器械的比试而产生的，于是身强力大，身手矫健的人物就成了人们崇拜的英雄。后来，人们又发明了很多健身器械，如石担、石锁等，用于锻炼身体，这就是最早的举重运动。

举重运动是通过各种方式和方法举起重物，以发展力量，增强体质的运动项目。在长期的发展过程中，由于动作方式的日益增多，竞赛活动的日益发展，举重运动实际上已经分化成了三个相对独立的竞赛项目。

一为竞技举重，又称奥林匹克举重。从1896年第一届奥运会开始，即为正式比赛项目，直至今天。以双手抓举和双手挺举为竞赛内容。

二为力量举重，是20世纪70年代初从举重运动中分化出来的一个竞赛项目。1972年成立国际力量举重联合会，以后深蹲、卧推和硬拉作为竞赛项目，并公布世界纪录。

三为健美运动，又称健身运动。1946年成立了国际健身联合会，并每两年举行一次国际健美比赛。它使用举重器械，采用举重的各种动作方式和方法进行训练。以身体的各种造型、肌肉的发达程度和体型的健美内容进行比赛。

国内外举重比赛所使用的器材为重量精确的杠铃，比赛按运动员体重，男子分十个级别，女子分九个级别举行，以

抓举和挺举两个单项成绩之和为个人总成绩，评定名次。

一、举重运动的由来

举重运动起源于哪个国家？至今众说纷纭。如果说举石担、石锁等一些举重物练习可称为举重运动的话，那末中国就是举重的鼻祖；如果认为制定举重规则以后才算是真正的举重运动，那么就要让位给西方人了。

我国举重运动的开展有着悠久的历史。远在两千多年前，就有关于举重活动的记载。中国古代举重的发展大致可分为三个阶段，汉前是举鼎，晋唐为翘关，明清为举石。

鼎是中国古代一种三足两耳的大型金属器具，本是烹饪用具或刑具，约在春秋战国时期，被人们用来锻炼身体。据司马迁《史记·秦本纪》载：“武王有力好戏，力士任鄙、乌获、孟说皆至大官。王与孟说举鼎，绝膑。八月，武王死。族孟说。”这就是有名的“举鼎绝膑”的典故，距今已近 2300 年。这大概是人类历史上最早比试力量的举重比赛。而为此而丧命的秦武王大概可以算是喜爱举重运动的最早的国王了。

晋朝以后，翘关逐渐取代了举鼎。“翘”是举的意思，“关”是指古代城门上的门杠，“翘关”就是指举门杠。到了唐朝，武则天立武举，除刀马弓箭等之外，举重也被列为武考科目之一。

明清两代沿用了唐朝的武举制度，也包含有举重科目，只是把翘关改为举石。“石”也称石墩，是一种两边有抠手的特制举重器材。

从历史记载来看，我国古代举重的发展同武术、摔跤、射箭的发展是分不开的。为了掌握武功，必须具备足够大的力

量，这就需要用各种器械和方法进行锻炼。因此，举重物练习是习武人必练的基本功夫之一，至于民间各行各业劳动人民用举石担、石锁等重物锻炼力气，增强体质的事例就更加不胜枚举了。

古代，世界很多地方都有用举重物比赛勇力的活动。古希腊人通过举石头来锻炼和测验人的体力，希腊人也是最早用哑铃操锻炼身体的民族。现在所知道的古希腊时代跳远和体操用的哈特利斯便是哑铃的原型。

二、今日举重运动

近代竞技举重运动兴起于 18 世纪末，最初盛行于欧洲。19 世纪 80 年代初期，首先在英国而后在美国，人们开始将举重列为正式的比赛项目。

第一次正式的国际举重比赛是在 1896 年于希腊举行的第一届奥运会上进行的。当时的举重比赛不分级别，举的方式也只有单手举和双手举两种，并分别计算成绩。英国的尔·埃里奥特以 71 公斤的成绩获得单手举冠军，丹麦的弗·杨森为双手举冠军，他举起了 111.5 公斤。直到 1904 年，第三届奥运会比赛仍采用这两种举重方式。鉴于当时没有比较完善的举重竞赛规则，从 1908 年到 1912 年，没有运动员参加奥运会举重比赛。

1914 年爆发了第一次世界大战，以后 6 年间，没有举行过世界举重比赛。

据国际举重联合会历史委员会撰写的《世界举重运动史》一书记载：纽伦堡人卡斯佩尔·贝格于 1910 年在法兰克福体育游戏展览会上，首次展出了片杠铃，又称贝格杠铃。片

杠铃的使用一直沿用至今，是世界举重发展史上的一个里程碑。

1920年第七届奥运会，正式恢复举重比赛，并按体重大小分5个级别。即次轻量级（60公斤级）、轻量级（67.5公斤级）、中量级（75公斤级）、轻重量级（82.5公斤级）和重量级（82.5公斤以上级）。比赛的动作改为单手抓举、单手挺举和双手挺举。

1924年第八届奥运会的举重比赛，除体重仍分5个级别外，比赛动作增至五项，即原有的三项再加上双手推举和双手抓举。

在1928年第九届奥运会上，由于上述比赛项目和试举次数的增加，使比赛时间拖得过长，经各国代表讨论决定，将原来的五项改为三项，即双手推举、双手抓举和双手挺举。这三项规定举重动作方式一直沿用至1972年。在体重分级方面，1947年的世界举重锦标赛采纳了当时的举重强国——埃及的建议，从5级升至6级，增加了最轻量级（56公斤以下）。四年后，又把原重量级的体重标准提到90公斤以上，增加了次重量级（82.5公斤以上到90公斤）。自此7个级别又通行到1972年。

自1972年第二十一届奥运会起，举重比赛又增为9个级别，即增加了次最轻量级（52公斤以下）和特重量级（110公斤以上），并将重量级改为110公斤级。同年，国际举重联合会执行委员会提出取消推举，规定此后的国际比赛，只有抓举和挺举两种方式。从这一年起，还明确了每年举行一次不超过20周岁的世界青年举重锦标赛。在第二十一届奥运会期间，又增为10级，增加了100公斤级。次年，即1977年的第三十一届世界举重锦标赛上，正式将体重级别的名称改为

以重量称呼,即以各体重级别的最高限度作为级别的名称,一直沿用至今,这10个级别分别是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。比赛项目仍为抓举和挺举两项。

竞技举重运动的国际组织是国际举重联合会(International Weightlifting Federation),简称国际举联(I.W.F.)。国际举联建立于1920年,是领导国际举重比赛的最高权力机构。到目前为止,已有120多个(国家和地区)会员。我国是较早加入这一国际体育组织的国家之一。1958年因国际体育组织中的个别人搞“两个中国”,我国退出了国际举联。1974年,我国在国际举联中的合法席位得到了恢复。

国际举联的最高权力组织是全体代表大会,代表大会每年在奥运会或世界举重锦标赛期间举行。该会设有主席1人,副主席5人和委员8人。还设有技术委员会、科学研究委员会和医学委员会。上述委员会又分别设有主席1人,委员8至10人以及审计员3人。国际举联的正式语言是英语、法语、俄语、西班牙语和德语,工作语言为英语和法语。

国际举联的主要活动是推动举重运动在世界各地的发展,加强各国举重组织间的合作,监督各洲举联的活动,审批比赛规则,组织教练员和裁判员学习班等。

国际举联还规定,除在奥运会期间举行国际举重比赛外,还举行世界举重锦标赛。1898年在奥地利维也纳举行了第一届世界举重锦标赛,比赛不按体重分级别,竞赛动作是单手和双手任意举。来自5个国家的11名选手参加了比赛,奥地利的久尔克获得冠军。1905年在柏林举行的第四届举重锦标赛上,将体重分轻量级(70公斤级)、中量级(80公斤级)和

重量级（80 公斤以上级）三个级别。1937 年第四届世界举重锦标赛上，又增加了次轻量级和轻重量级。1938 年举行的第五届世界举重锦标赛上，德国选手取得次轻量级、中量级和重量级冠军，美国选手取得了其他两个级别的冠军。

因第二次世界大战而中断七年比赛后，1946 年在法国巴黎举行了第六届世界举重锦标赛。前苏联第一次参加比赛，诺瓦克夺得轻重量级冠军；埃及的杜尼和瑞典的安德森分别获得中量级和次轻量级冠军；美国运动员则在轻量级和重量级中取得优胜。次年，于美国费城举行第七届世界举重锦标赛，美国运动员获得 6 个级别的冠军。1949 年在荷兰海牙举行的第八届世界举重锦标赛上，埃及运动员大显身手，夺得次轻量级、轻量级和中量级三项冠军，伊朗纳姆德获得最轻量级冠军，美国运动员只拿了两项冠军。1950、1951 年举行的第九届和第十届世界锦标赛，各项冠军分别为美国、埃及和伊朗所获。在 1953 年举行的第十一届世界举重锦标赛上，前苏联异军突起夺得团体冠军。此后，直至 1982 年第三十六届世界举重锦标赛，除波兰队在 1965 年获团体冠军，保加利亚队在 1972 年和 1974 年两度获团体冠军外，其余团体冠军均由前苏联队获得。我国运动员自 1977 年起参加世界举重锦标赛，目前，我国男子举重在世界上已达到团体总分第四的水平。

随着男子举重的发展，女子举重也于 20 世纪 40 年代起，逐渐盛行于欧洲、美洲，1984 年美国受国际举联的委托，组织了第一届女子举重通讯比赛，有 12 个国家参加。同年，国际举联在洛杉矶代表大会上审定并通过了新的国际举重规则，将女子举重正式列入比赛项目，同时制定了女子举重比赛的 9 个体重级别标准。1987 年 10 月 31 日～11 月 1 日在美

国德托纳比奇举行了第一届世界女子举重锦标赛。有 22 个国家和地区的 99 名运动员参加了比赛。比赛冠军的成绩被公布为女子举重世界纪录。随后,1988 年 12 月又在印尼雅加达举行了第二届世界女子举重锦标赛,1989 年 11 月在英国曼彻斯特举行了第三届世界女子举重锦标赛。现在已有越来越多的国家和地区开展了女子举重运动。

三、中国的举重运动

上海是我国现代举重的发祥地。上海精武体育会于 1929 年设置了一副铁制杠铃,正式开展近代举重运动。到 40 年代,相继建立“上海健身学院”、“现代体育馆”和青年会体育部。这些组织很少专门进行举重锻炼,只是从事“健美运动”。在 1935 年的第六届全国运动会中,举重标准动作第一次列为竞赛项目。那时参加表演的一共 14 人,而能较准确地掌握三种标准动作的,只有来自南洋的几个侨胞。1936 年,有三名举重运动员参加在柏林举行的第十一届奥运会比赛,运动水平很低。1948 年,在上海举行旧中国第七届全国运动会,举重被列为正式的比赛项目。实际参加比赛的运动员仅 23 人。比赛分为 5 个级别。比赛最高总成绩为:次轻量级陶福亨 275 公斤,轻量级龙伟德 270 公斤,中量级辜荣堂 297.5 公斤,轻重量级龙亚鼎 307.5 公斤,重量级常冠群 325 公斤。在这届比赛中,还有一名来自马来西亚的女运动员——何丽英,她的运动成绩为 150 公斤。

与此同时,1942 年 9 月 1 日国际青年节时,在延安举行了“九一”扩大运动会,举重被列为正式比赛项目。同年冬天,八路军驻重庆办事处也举行了一次运动会,举重被列为

比赛项目。

新中国成立以后，由于党和政府的关怀，举重运动被列为重点项目广泛开展，取得了出色的成就。1952年8月，在中国人民解放军第一届运动会上，举重被列为比赛项目，因而使举重在部队中得到推广。1953年11月，在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上，举重也被列为正式项目，并且全部刷新了解放前的纪录。

50年代以后，在党和政府的领导下，经过广大体育工作者的艰苦努力和刻苦训练，我国各项级别的举重运动成绩有了显著提高，进入亚洲举重运动的前列，并跻身于世界强国之列。自1956年陈镜开首次打破举重世界纪录以后，我国运动员黄强辉、赵庆奎、魏纪元、叶浩波、刘殿武、季发元、陈满林、肖明祥和邓国银等10人，先后31次打破了5个级别的11项世界纪录。到1966年，在举重的世界纪录表上，有四分之一的创造者是中国人。10年动乱期间，举重运动被取消了7年，直到1973年在敬爱的周总理的亲切关怀下，举重方开始恢复。

10年动乱使举重运动与其他运动项目一样受到了严重的摧残。由于举重项目是以力量、爆发力等素质为主，因此培养运动员的周期相对较长。60年代的创伤直到70年代末、80年代初才得到恢复。1976年、1977年，蔡俊成、陈伟强、刘航远等多次打破52公斤级和56公斤级抓举和挺举青年世界纪录。1984年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会上，我国举重运动员曾国强、吴数德、陈伟强和姚景远分别夺得了52、56、60、67.5公斤级的金牌，成为奥运会冠军。

到80年代末90年代初，我国男子举重运动技术水平又有了新的提高，涌现了何灼强、何英强、刘寿斌、蔡炎书等