

# 举重



一直是中国军团在奥运会上的夺金大户。但是你知道举重最早起源于马戏团吗?你了解奥运冠军们在比赛前一刻,降体重的艰辛吗……如果不知道,就请您带着疑问看看以下的文章,看完后相信您会更进一步了解举重这个古老的运动项目了。

■历史

## 举重规则几经演变

举重是少数几个首届就进入奥运会的运动项目之一。不过当时的比赛没有根据体重进行分级,所有的运动员都在一起较量。比赛按不同的举起方式——单手举和双手举——分别计算成绩,于是首届奥运会就产生了两枚金牌,英国的劳·埃利奥特以71公斤的成绩获得单手举冠军,双手举的金牌被丹麦大力士维·琼森获得。举重比赛以这种方式在奥运会上举办到第三届,此后举重暂时离开了奥运会,直到1920年,举重重新出现在奥运会比赛中。

举重按参赛运动员的体重不同来分级,正是从这届奥运会开始的,这届奥运会的举起方式也分成了单手抓举、单手挺举、双手挺举。1924年第八届奥运会增加了双手推举和双手抓举。由于比赛项目和试举次数的增加,使比赛时间拖得过长,在1928年第九届奥运会上取消了单手抓举和单手挺举,而单手举重也正式退出了国际赛场。1972年国际举联又取消了推举比赛,只保留抓举和挺举。

■奥运知识

奥运会举重设有15枚金牌,分别是,男子:56公斤级、62公斤级、69公斤级、77公斤级、85公斤级、94公斤级、105公斤级、105公斤以上级;

女子:48公斤级、53公斤级、58公斤级、63公斤级、69公斤级、75公斤级、75公斤以上级。奥运会比赛只计算抓举和挺举总成绩,上场顺序是根据运动员所要的重量,事先抽签顺序和举过的次数来排定的。运动员抓举、挺举的试举次数均为3次。如总成绩相同则赛前体重轻者列前,如再相同,则以赛后即称体重轻者列前。

■不看不知道

## 屁股大的适宜练举重

举重运动在选材方面是很有讲究的,因为选好苗子非常关键。正常情况下,轻级别选择身材矮小的体重不宜过大的少年儿童,重级别选择身材高大健壮的少年儿童。

同时,身体各部形态也是举重项目选材的一个重要环节和步骤。一般说来,手大、肩宽、屁股大的人更适宜练举重。手大有利于握牢杠铃,相反手小则不利于握牢杠铃,不能顺利地翻杠、抓举等动作,训练起来也难以得心应手;肩宽意味着骨架大,象征着胸部发育良好,容易承受杠铃重量;屁股大的,臀部大腿则粗,腿部力量就大。

这些客观的有利条件,就是比较适合举重的理想体形。



最初的举重比赛无体重分级,只分双手举和单手举

## 举重曾是古代的考试科目

举重是一项古老的体育运动项目,数千年前已在我国广泛开展。战国时代,举重运动盛极一时,涌现出许多叱咤风云的人物。如商鞅曾在京城竖起重木征求力士,中者赏以百金,这就是宋人王安石盛赞的“一言为重百金

轻”。汉代,朝廷设有“鼎官”,负责扛鼎事宜,胜者封为“武力鼎士”。唐代长安二年(公元702年),“始置武举,其制有马枪翘关负重之选。翘关即城门栓,长丈七尺,径三寸半”(《唐选举制》)。唐朝的博通,臂力过人,双手各举一

床,床上放满盛酒的碗,从石阶上下,碗中酒丝纹不动。元代,“举石”成为武举的考试科目。直到清末,举重仍被列为武举考试的正式科目,只不过由元代的举石变成“舞刀”而已。近代以来,杠铃传入我国,传统的举重器械才被取代。

## 现代举重起源于马戏团

现代举重运动始于18世纪的欧洲,英国伦敦的马戏班里常有举重表演。19世纪初,英国成立了举重俱乐部。最初杠铃两端是金属球,重量不能调整,比赛以次数决胜负。后来意大利的

阿蒂拉将金属球掏空,通过往球内添加铁块或铅块调整重量。1910年德国人伯格在法兰克福举办的体育游戏展览会上首次将金属球改成重量、大小不一的金属片,这种杠铃一直延用到

今。1891年在伦敦皮卡迪里广场举行了第一届举重世界锦标赛,刚刚结束的举重世锦赛是男子第73届比赛,因此举重世锦赛也是唯一跨越了三个世纪的世界锦标赛。

## 举重判罚少数服从多数

举重比赛有三名裁判,他们的判决根据少数服从多数的原则成为最终判决。每名裁判控制一盏红灯和一盏白灯——红灯表示试举失败,白灯表示试举成功。两名裁判激活同一信号灯后立即会有一声喇叭响起,即放下杠铃信号。

比赛中,多数情况是三盏白灯或三盏红灯同时亮,但有时候我们也会看到,有的裁判亮红灯,有的裁判亮白灯,雅典奥运会上夺冠大热门李卓意外输给了土耳其选手泰兰,泰兰在抓举中举起了之前她从未举过的重量,当时她做最后一个动作时手臂弯曲,但三名裁判其中两人还是给她亮

了白灯,为什么会出现这样的情况,国家队教练王国新告诉记者:“裁判长坐在举重台前,其左右各坐有一名裁判员,也就是说,裁判员的观看角度是不一样的,有时候手臂稍微有弯曲,但是因为角度的原因裁判员未必能看到,所以会有一些漏网之鱼,当然,举重比赛是有评判团的,评判团由五人组成,其中一人被指定为主席,评判团负责观察每次试举情况,并有权推翻裁判的决定,但申诉的时间很短,必须在选手举完后立即申诉,如果比赛又开始了,那也就过了申诉期。申诉有过成功的例子,但申诉本身并不多见。”

## 级别高低并不完全与人种有关

中国举重一直都是依靠小级别支撑,大级别很难夺取金牌,甚至奖牌。国家队教练陈文斌告诉记者:“这个我们也做了几十年的分析,整体讲,跟人种有一定的关系,我们国家的人种,在中小级别的人比较多,还有就是已经有很好的历史,包括人才的选择体系。在大级别上,整体基础不如小级别,怎么样把大级别的选手再往上拔,拔

到世界前三名的水平,这个在训练上,还是要花一定功夫的。当然在选材上也需要动点脑筋,毕竟大级别可供选择余地不如中小级别。因为举重这个项目,相对比较艰苦,很多孩子不愿意去练举重,一些大块头的孩子在练体育的时候,首选肯定是篮球、排球和足球,所以举重的大级别人才相对不是很丰富。”

## 重与轻的矛盾

相对来讲体重越轻,举得越重越好,所以举重运动员在赛前2小时都要称量体重,如果体重不符合该级别的重量,可在规定时限内(1小时)再进行称量,次数不限,直到合格为止。在成绩相同的情况下,体重轻者才是冠军,因此在举重比赛中,体重非常重要。

减轻体重的通常方法是控制饮食、限制饮水、高温蒸桑拿、泻药脱水、自我催吐以及服用食欲抑制剂等有时也被

一些运动员使用,雅典奥运会夺冠后,张国政曾经透露,他嘴里已经吐不出口水了,这都是赛前减体重的,身体里失去了大量的水分,正常情况下脱水不能超过体重的2%,否则会影响运动能力。

有减重也有增重的,比如运动员需要增大级别,就必须加体重,奥运冠军唐功红曾经告诉记者:“那时候为了增加体重,天天被教练逼着吃,即使非常饱了,也得继续吃。”

本版撰文 快报记者 吕远

### 自然·醇香

让实木的馨香走进您温馨的家,让生活品质提到最高境界,天然实木制品,戴胜实木门。

**戴胜家居木门**  
DESIGN TIMBER DOOR

中国套装饰门 旗舰品牌

戴胜“超静音”家居实木工艺门

超静音工艺门五大功能特点

- 1) 表面材质硬实,纹路清晰。
- 2) 静音制作,静音效果。
- 3) 加厚密封条,静音效果更佳。
- 4) 隔音门框,门框衬垫静音条,静音效果更佳。

欢迎访问戴胜官方网站:  
<http://www.dasheng.com>

欢迎访问戴胜网店:中国套装饰门

全国招商热线: 025-86556828、13584068966 总公司地址: 江苏·南京·汉中门大街287号大歌大厦2楼 电话: 025-86551366

戴胜家居木门南京4S专卖店 ① 戴胜总部: 86557066 ② 全幢专卖店: 86800423 ③ 全幢专卖店: 86861522 ④ 石林专卖店: 84069112 ⑤ 红太阳专卖店: 85057810