



女子舉重的訓練特點

陳聖元／台南縣立永康國中專任運動教練

一、前言

近十多年來，過去被看做是女子「禁區」的許多運動項目。現在一個個相繼得到了開展，其中也包括女子舉重，這些所謂女子不宜的項目，共同的特點是，如需要巨大力量的舉重、摔角；或需要驚人的耐力，如馬拉松；或需要充沛的體力，如足球；或需要巨大的爆發力和高度技巧的綜合能力，如三級跳遠及撐竿跳高。由於其生理特點所決定，體力一般不如男子，因此上述種種就長期被認為是女子不宜的運動項目。但是近十多年來的實踐，否定了傳統的看法，女子舉重在世界上廿多個國家，順利蓬勃發展，並且被納入2000年雪梨奧運會正式比賽項目。我國女子舉重運動員在雪梨奧運會也為國家立下了汗馬功勞，奪得一銀一銅的佳績，相信對於往後女子舉重的發展更為有利。

根據科學工作者的研究證實，

女子從事舉重訓練以後，它們的身體型態和生理機能等方面均有明顯的改善和提高，不會產生任何不良影響。所以，關於女子舉重訓練，我們應該根據女子的身體型態和生理功能以及心理素質等方面的特點進行訓練，這樣才能收到良好的效果。

二、女子的體型特點

從身體發育來看，女子比男子早兩年，這是主要特點之一。這一特點與選材和訓練的關係也特別密切，一般在十歲以前，男女兒童階段的生長發育沒有多大差別，多數男子略大於女子，但是從十二歲開始，女子的生長發育速度開始加快，而男子一般要到十三歲。所以在十二歲左右，多數型態指標女子略大於男子，而到十三歲以後，主要型態指標（如身高、體重）男子又開始超越女子，這一突增期大約持續三年左右，然後生長發育的速度急速下降，女子約到十八歲，男子約到二十



歲，生長發育接近結束。

女子的下肢相對較短，軀幹相對較長，身體重心較低，穩度較大，平衡能力較強；女子骨盆相對較寬，按骨盆寬身高度指數比較，女子為男子的106.8%；女子肩部較窄，按肩寬身高度指數，女子為男子的96.9%，女子這種上窄下寬的體型，承受重力負荷的能力比男子要差一些。

三、女子和男子在肌肉力量方面的

差異

男子和女子在力量方面有明顯的差異。在一九六十年代德國學者對男女的肌肉力量進行了比較研究，發現從總體上講女子的肌肉力量大約是男子的三分之二左右，男子的力量平均強於女子30%~40%，但是從身體的各部位來看，男女之間的差距是不相同的，從上、下肢的差距來看，下肢的差距比上肢要小些。女子的上肢肌肉力量平

均比男子弱43%~63%，而下肢的差距則只有25%~30%，女子的軀幹力量比男子弱36%左右，如果除去女子的脂肪比例較大的因素，按瘦體重來比較的話，女子的下肢力量幾乎等於男子。

從力量類型來比較，在最大力量和爆發力方面，男女之間的差距更大，在力量耐力上的差距相對要小些。造成這些差異的原因在於男女之間神經肌肉反應的特點不同。從開始用力到達到本人最大力量的70%的水平，女子所需的時間比男子要長一倍；在肌肉的電機械延遲方面，女子也長於男子。這些都是男子在爆發力上優於女子的主要因素。從能量代謝的角度來分析，男女之間的差距在無氧功能上要比有氧功能上更大。男女之間在有氧功能上的差距為15%左右。加上女子在心血管系統的調節功能的有效性方面比男子更強些，因此女子往往

具有較好的耐力。

在肌纖維類型的比例上男女之間沒有多大的差別，但男子的肌纖維橫斷面積明顯大於女子，通過力量訓練，男女都可以達到同樣的訓練效果。在間斷訓練後，女子的力量消退要比男子快得多。

四、選材特點

選材成功就意味著訓練成功的一半，這句話是很有道理的。運動員選材就是根據運動項目的特點和要求，以科學理論為指導，用科學的方法進行測試和預測，並經過一定的時間考察，準確地選拔出那些各方面條件優越、適合於某一運動項目需要的人才，以便從小進行系統的訓練，創造優異的運動成績。

(一) 體型

選拔那些身高相對較矮、軀幹偏長、四肢略短，身體各部位較為粗壯、肩部較寬、臀部稍窄、臂部較緊的粗壯型運動員為主，但要注意



的是粗壯型不等於肥胖型；有些力量較大、骨架好，長的較為精幹的勻稱型也很好。不宜選擇矮胖型和瘦長型，多年實踐告訴我們，四肢稍長者往往抓舉好一些，四肢稍短者則對挺舉較為有利；如果四肢太長又往往瘦而無力，四肢太短則影響動作幅度和協調性。對女運動員的選材要多注意骨盆和臀部的型態，輕級別一定要選擇那些肩部稍寬、臀部稍窄、臀部包的稍緊的人，否則臀部較大容易發胖，力量受限，骨盆型態以接近男性骨盆為佳。重級別臀部可以稍寬一些，但必須同時注意臀寬、肩寬和腰圍應成比例。

(二) 心理素質

1. 舉重運動員的神經類型

神經類型大致有興奮型、靈活型、安靜型和抑制型四種類型。經長期觀察，舉重運動員應挑選靈活型、安靜型、興奮型三類為好，其

中靈活型最佳。因為靈活型的個性活潑好動、聰明伶俐、心胸開闊、模仿力強、掌握技術快、反應靈敏、情緒穩定，訓練後體力恢復較快，易於提高成績。缺點是注意力不集中，易學易忘，控制與思維能力稍差。經研究屬不均衡、不靈活、弱型的抑制型不宜從事非常激烈的舉重運動。

2. 舉重運動員的意志品質

舉重運動員要求具備的意志品質是勇敢、頑強、冷靜、沉着、刻苦性、自信和好勝。具有速度、協調性、爆發力好，能在一瞬間發出最大力量，所以要求有高度集中的、強的、均衡與靈活的神經類型。按保加利亞心理學家格洛美的分類，舉重運動員應具有的主要品質是頑強性，所謂頑強性主要是指為堅持達到目標不屈不撓，堅持不懈地努力克服各種困難。還有自制性，即善於控制自己的情緒，約束

自己的行為。次要的品質是勇敢，即為達到預定的目的，雖意識到危險，也能毫不遲疑地行動，如試舉一次過去從未舉過的極限重量。在次要的品質是主動性（認真負責、獨立自主地完成試舉動作）、獨立性和果斷性。優秀的舉重運動員這些品質兼而有之，所以他們才能無往而不利。

五、女子舉重達到最高運動成績的

年齡範圍

分析女子舉重達到世界最高成績的年齡界限，是確定早期專項化訓練開始年齡的一個主要因素。根據表1資料統計，1994年至1999年參加世界盃舉重比賽第一名選手的年齡介於17至30歲之間，20歲以下（包含20歲）取得冠軍就佔了42%，25歲以上取得冠軍才佔18%，第一名的平均年齡在19-27歲之間，個別達到30歲左右，從1994至1999年的冠軍年齡總平均為22.4歲。可見女子



舉重的顛峰年齡界於19-25歲之間。經過多年的研究、實踐，培養一名優秀運動員平均需要七年（5-10年）的系統訓練，由於現代運動訓練中新技術、新設備的運用，教學、訓練方法的改進，總的看來所需訓練年限有減少的趨向，所以，根據表一資料有少數級別運動員在17歲就取得世界冠軍，如果以最少5年間就能取得最佳成績推算，大致就可確定女子舉重開始專項訓練的年齡在10-12歲左右。

運動技術形成過程需要經過若干階段：選材和基礎訓練階段、全面和專項訓練階段、鞏固和提高專項訓練階段、高水平訓練發展和保持階段（國家代表隊的訓練階段），每個階段都有其自身的特點和任務要解決，但他們都與獲得最高運動成績的多年訓練過程的主要任務密切相關。所以在整個訓練過程必須遵循各階段的統一性和連續性。根據調查研究，第一次取得最

級別	年度 1994	1995	1996	1997	平均年齡	級別	年度 1998	1999	平均年齡
46kg	17	21	22	20	20	48kg	22	26	24
50kg	24	20	21	26	22.8	53kg	24	24	24
54kg	17	20	18	22	19.3	58kg	22	20	21
59kg	20	18	23	25	21.5	63kg	27	28	27.5
64kg	20	24	20	18	20.5	69kg	20	24	22
70kg	20	17	18	24	19.8	75kg	30	20	25
76kg	27	21	22	21	22.8	+75kg	19	21	20
83kg	29	24	20	19	23	平均	23.4	23.3	23.4
+83kg	19	26	21	21	21.8				
平均	21.4	21.2	20.5	21.8	21.3	總平均			22.4

表一 部分參加國際比賽各級別第一名選手年齡統計

好成績的年齡為15-18歲，最佳競技能力的年齡為18-24歲，保持高度成績年齡為24-29歲，個別達到32歲。所以運動員應把握住各個階段的黃金時期。

六、目前舉重訓練的主要趨勢

目前在世界各國有關舉重訓練方面的主要趨勢有五：一、是早期專門化。目前各主要國家普遍從二、三歲乃至更小的年齡就開始舉重訓練，至20歲左右達到世界水平。二、是越來越重視科學選材。三、是運動量不斷加大，一九五十年代每週基本上練4次，一九六十年代每週練5次，一九七十年代每週練6次，現在每週基本上練9-12次，同時訓練強度也越來越大。四、是不斷研究新的訓練手段和訓練方法。五、是越來越重視恢復訓練和心理訓練。

訓練中對力量素質的要求已經由絕對力量佔主導發展到爆發力佔主導的時代。現代舉重成績可以說



是力量、技術和速度相結合的產物。因此，我們必須更重視爆發力的訓練；同時我們也要跟上時代潮流，向國際化的運動訓練趨勢邁進，才能拉近我國與世界各舉重強國之間的成績差距。

七、女子舉重訓練的特點

目前對女子舉重訓練的特點可以三句話來概括：

* 強度與組數相結合

* 技術與力量相結合

* 訓練與恢復相結合

(一) 所謂「強度與組數相結合」就是女子舉重訓練和男子訓練的不同在於女子舉重訓練中既要強調強度，也要要求組數。在男子舉重訓練中一般來說強度和組數不易兼得，要求上強度，組數就不可太多，要想完成一定的組數，強度就必須減下來。男子訓練中一個項目超過95%的強度時，訓練的組數一般在6組左右。因為如果組數做得過多，就很容易產生過度疲勞和傷

害。

而女子訓練在這方面和男子不同。在訓練過程中往往強度也要、組數也做。女子在一個項目中訓練強度超過95%以上時，訓練的組數一般在10組左右，女子舉重運動員為什麼不會像男子那樣產生過度疲勞和傷害呢？原因有兩個：一、是女子所承擔的絕對強度比男子要低，同等級體重的運動員，男子所舉的絕對力量要遠遠高於女子。二、是女子生理特點也和男子有所不同。女子由於皮下脂肪多，柔軟性、協調性、關節靈活性都好於男子，所以做組數的能力強，穩定性也較高。

因此在舉重訓練過程中，男子訓練的絕對強度大，但持續時間短；女子訓練的絕對強度相對低於男子，但持續時間長。這就是男女舉重訓練的一個很大的差別。

(二) 所謂「技術與力量相結合」是指在訓練內容安排上策重點與男

子有所不同。如男子更多強調絕對力量的訓練；而女子則更多強調速度力量的訓練。男子舉重運動員相對比較重視後深蹲和硬拉的訓練；而女子舉重運動員相對比較重視前深蹲和速拉的訓練，女子訓練中後深蹲安排的比例較少。

(三) 所謂「訓練與恢復相結合」，近年來人們的觀念逐漸從「沒有疲勞就沒有訓練」發展到現在「沒有恢復就不能繼續訓練」。可見現代的運動訓練對於恢復的重視，男女運動員在恢復得過程中也有所差別。研究結果表明，訓練水平高的男運動員需要48小時的恢復時間；相反訓練水平高的女運動員可能比男子需要的恢復時間要長。所以，男子舉重運動員訓練易疲勞，但恢復過程較快；而女子舉重運動員雖然疲勞較慢，但恢復過程也較長。因此女子舉重運動員所需的恢復時間和手段也要相對多於男子。

總之，女子舉重訓練和男子舉



重訓練有很多不同點，還需要在往後的訓練實踐中不斷摸索、研究。

八、女子舉重運動員的經期問題

根據女子的生理機能特點，特別是月經週期的變化，合理地安排女子舉重運動員的訓練和比賽，無疑是很重要的。經期是女子的一種正常生理現象，但是，它又畢竟是女子的一種生理機能特點。而且正常的女子在月經期中也會有各種不同的反應，持續時間有長短之分，出血量有多少之別，不適反應也有強弱之不同。因此，舉重訓練應根據她們的不同反應進行區別對待，這樣既有利於保護女運動員的身體健康，也有利於提高運動訓練水平。

前蘇聯研究人員對女運動員經期的訓練安排做過大量的研究。有些學者提出了按月經週期的持續時間安排訓練中、小週期的方案，它們建議在月經後和排卵後作為大負荷訓練階段；在月經期和月經前安

排小運動量；排卵期進行中等運動量的訓練。

經過訓練實踐結果，女子舉重在經期訓練方面大體分為以下三種情況：

第一種情況：經期不做調整。

所謂經期不做調整是指在整個訓練過程中，不考慮經期的因素，完全按照正常的訓練節奏安排訓練。這種訓練的優點是比較適合比賽，因為比賽的日程是固定的，不可能因某個運動員的經期而改變。所以運動員平時經期堅持正常訓練，到比賽如遇到經期，也不會因影響比賽成績的發揮。

第二種情況：經期完全調整。

所謂經期完全調整是指在整個訓練過程中，運動負荷的安排完全隨運動員的經期變化進行調整。如運動員經期為28天左右，那麼訓練節奏就為四周一個循環，即三週大一周小，在經期為小量周，運動負

荷大幅度減低，乃至完全休息。這種情況的優點是訓練節奏鮮明，並且不存在由於經期負荷量過重而帶來生理上傷害風險。但這種情況不利於比賽，如果比賽時遇到經期，那成績可能不理想。

第三種情況：經期適當調整。

這種情況介於上述兩種情況之間，即在整個訓練過程中負荷量變化基本正常，經期期間根據運動員的情況適當進行調整。無任何不良反應，血量不多者，可照常訓練，少做下蹲和腰腹肌的專項訓練；經期反應有腰腹痛的可以做一般活動，如上肢力量練習；但有痛經的，應停止訓練。這種情況的優點是：既考慮到經期女運動員生理變化的特點；又考慮到適應比賽，而能堅持訓練，不足的是，有時在一定程度上打亂了訓練節奏。

九、結語

在女子舉重訓練中，一定要抓



住各個時期生長發育的特點，即時、準確、有針對性的進行訓練。

為了能在下一次的國際比賽中奪取優異成績，必須進一步加強對女子舉重運動的投入，進一步加強科學選材、技術、心理、訓練營養、恢復措施、傷病防治等。積極培養年輕運動員，使我國的女子舉重能蓬勃發展，為國家爭取最大榮譽。

2000年雪梨奧運會已經圓滿閉幕，國家最高體育主管單位行政院體育委員會在奧運會結束後，將針對現存的體育亂象進行大改革，現行的體育政策也將大幅修正，我們期待新政府有新作為，帶領我們的體育運動邁入新紀元。讓我們國民更健康，競技體育也能在國際舞台佔有一席之地。

參考文獻：

●中華人民共和國體育學院通用教材（1991）：舉重。北京：人民體育出版社。

●中華人民共和國國家體育運動委員會（1997）：舉重。中國高級舉重教練員崗位培訓班教材。北京：北京體育大學。

●王洪才（1996）：女子舉重運動員特點剖析及其訓練思考。哈爾濱體育學院學報，第12期。

●歐陽孝（1985）：對舉重運動之醫學問題的綜合研究。中華人民共和國國家體育運動委員會教科書。

