

# 里约大冒险 Rio

## 举重运动不仅是比谁力气大

里约奥运会举重赛场上,有黎雅君因裁判改判闹出的“乌龙”,也有龙清泉八年后的重归巅峰。北京时间8月9日上午,本来作为中国举重队最稳,也是奥运湘军最有把握夺金的男子62公斤级别选手益阳安化运动员谌利军意外退赛,外界一片哗然。虽然举重是中国的优势传统项目,但如果你对举重这项运动的技术、举重比赛的规则一无所知,那么你能看到的只是一个健壮的人把杠铃从地面举起来的过程而已。那么举重运动的观赏性在哪里呢?



### 1 小众运动? 国外有庞大的举重人群

对于普通人来说,在动作规范和不冲击极限重量的情况下练习举重,受伤风险是很低的。但是对身体素质的收益却很高,它不仅能够增强身体的爆发力、协调性还能增强躯干的稳定性从而防止一些诸如高低肩等体态上的不良问题。

举重在中国却是一个很小众的运动,虽然中国有世界最顶尖的举重运动员,但这项运动却没有在中国普及开来。相反,欧美的很多国家没有中国那么多的奥运举重金牌,却有着庞大的举重人群,练习举重的人数甚至超过篮球和棒球。2012年4月份,美国体育用品制造商协会(SGMA)的一份数据统计显示,参与举重运动的美国人多达3900万,在美国所有运动中的参与度排在第7位,甚至高于篮球、棒球等最热门的运动。相比之下,国内还有很多人喊着“举重是一项反人类的运动”“女子练习举重是非人道的行为”,实在令人感慨。

### 2 举重运动的价值

举重是一项技术含量很高的比赛,举重技术中的高抓、高翻、下蹲翻、挺举、抓举,每个动作都比一般健美体系或者力量举体系的训练动作要难上许多。在举重这样的运动中,力从地起,下肢发力,躯干传导,同时动作节奏还要保持连贯和精确,它是技术和力量的完美结合。而且它对躯干的稳定性要求极高,欧美国家从青少年时期通过练习举重增加躯干的稳定性,防止各种与脊柱有关的体态问题。

此外还对身体协调性要求极高,不同肌肉群在不同动作阶段的发力要先后协调,原动肌、协同肌、拮抗肌和稳定肌的发力也要协调,不同阶段的动作节奏也要发力协调。合理的举重训练,是能够极大地提高身体素质的,并且远没有许多人想象的那么容易受伤。

### 3 举重容易受伤吗?

举重容易受伤的原因有两个:一是使用了错误的动作进行训练,二是频繁地去冲击极限重量。

针对每一个部位,以及每一种发力模式,都有相对应的最佳选择动作。很多人说,深蹲多了腰不好,硬拉对腰损伤太大。那么,问题来了——是硬拉和深蹲让他们受伤了吗?实际上,现代人或多或少都有一些体态问题,不正确的深蹲和硬拉姿势更会加剧这些问题。同样,很多时候不是举重这样的力量训练让训练者受伤,而是不规范动作让训练者受伤。

那么为什么举重会给人容易受伤的错觉?

因为许多的普通人,对于力量训练和举重的了解,都仅限于奥运会那些世界级选手的比拼,这些普通群众看见的只有奖牌和伤病。而他们在生活中遇到搬运重物的情况,也确实很容易让他们受伤,因为他们不知道符合人体发力结构的动作是怎么样的。

事实上,所有和体力相关的竞技体育比赛,运动员的损伤概率都是非常高的。包括短跑、跳高、跨栏、长跑这类非直接对抗性的运动。因为运动员一直在十数年的时间里和自己身体的极限进行斗争。但如果你不是一个运动员,练习举重只对你利大于弊。

### 4 举重运动的观赏性在哪里?

举重运动的观赏性源于三个方面:举重技术、比赛对抗和比赛策略。

举重技术。举重任何一个环节出了问题都会影响后续动作。整个过程中腕关节、肩关节、肩胛骨、胸椎、骨盆的状态,都是需要极为精准的控制,同时也具有极大的观赏性。一旦偏离动作标准,不仅难以冲击奖牌,更可能产生运动损伤。

比赛对抗。这里说的比赛对抗更多的是运动员和人类身体极限的对抗。运动员要在短时间内将远高于自身体重的杠铃举过头顶,这是普适的观赏性。

比赛策略。举重比赛运动员和教练能够在比赛时看到别人成绩从而调整战略,这时候三次试举的重量安排就尤为重要,这是一种比赛中的博弈,涉及到运动员自身的供能系统反应、募集神经疲劳程度、绝对力量和爆发力的极限,以及其他运动员的成绩、心理状态等。

而连续试举的情况又涉及到运动员自身对于磷酸原供能系统和糖酵解供能系统的协调,因为他们的间歇时间只有两分钟不到,这个情况下磷酸原系统和肌肉的神经募集能力还没有完全恢复,那么比赛策略就尤为重要。

### 5 为什么很多人 欣赏不来举重比赛?

原因有以下几点:不懂力量训练,或者不懂运动学;自己没有进行力量训练的经验;对举重比赛的规则不了解。

这种情况下欣赏不来举重比赛是很正常的事情。就好像不懂中国围棋的人,欣赏不来围棋比赛是一样的道理。

如果大家能够更加关注自身的健康和运动学的知识,而不是按照自己的经验去看待那些其实自己并不了解的体育运动,那样就不会在偏见的泥塘越陷越深。

■文/陈柏龄 来源:知乎

