

浅谈举重运动中头部的正确位置

作者：陕西省青少年体校 刘建设

[摘要] 头部是人体之首。大脑是神经系统的中枢，是机体的最高指挥部。它把感知接收到的信息在此做最后的整理分析并发出指令产生相应的效应。在举重运动中能准确的完成技术动作，头部的位置是否正确直接影响到杠铃的上升路线，支撑动作的准确到位以及重心的平衡。尤其是在举起大重量时（极限重量）头部位置的正确与否更能显示出它的巨大作用。

[关键词] 技术动作； 上升线路； 举重

一、头部正确位置在支撑动作中的重要性

不管是在重大比赛还是在一般的举重比赛中，我们不难发现有一部分运动员在支撑动作瞬间有一侧肘关节伸直准确到位支撑有力，但另一侧肘关节有时伸不直，伸直了也会突然回弹弯曲，致使试举失败。一侧肘关节支撑意识不强，支撑无力，这种现象用运动生理中提到的姿势反射现象解释很能说明问题，最少也有一些启发。

如运动生理中提到的以上现象，它是姿势反射中的一种形式。状态反射是指头部的位置发生改变时反射性的引起四肢躯体（干）肌肉张力重新调整的一种自然、本能的反射现象，有人在临床上观察过患脑积水的婴儿由于皮质下低级中枢失去了大脑皮质的控制，当患者头部向一侧倾、转动时，另一侧的臂与腿的伸肌张力减弱屈曲。健康人由于大脑皮质的调节作用，这种状态的反射现象就不明显，但从肌肉张力和肌肉兴奋性等方面的变化还是可以反映出来的。根据有关资料用肌电研究的结果发现人的状态反射规律是：

1、头部后仰：引起上下肢及背部肌肉力量紧张性加强，因此头部后仰使四肢伸直，背部挺直。

2、头部前倾：引起上下肢及背部伸肌减弱下降。（上下肢屈肌及腹肌的紧张性相对加强）因此头部前倾四肢弯曲背部松弛。

3、头部侧倾或扭转时引起同侧上下肢伸肌紧张性加强，异侧上下肢伸肌紧张性减弱。产生状态反射的机理是当头部在正常状态下发生改变时就会刺激颈肌本体感觉器和迷路感受器产生兴奋，兴奋传导到延髓，再由延髓支配四肢、躯干的肌肉，改变各种肌肉的紧张程度，使身体的姿势发生改变。以上研究表明：头部在运动中的作用是十分重要的。状态反射原理为我们学习掌握正确的技术动作提出了理论依据。

体操运动员进行后手翻、后空翻或跳马等动作时，如果头部位置不正确，两臂伸肌力量就会产生不均衡，身体会偏向一侧，影响动作的质量。

如我国著名女子举重运动员、辽宁选手李卓在第 28 届奥运会女子 48kg 级抓举比赛中，试举 95kg 的重量时，在支撑瞬间一侧肘关节有轻微屈伸动作，用状态反射现象理论解释其过程，说明李卓在抓举下蹲支撑瞬间头部有扭转或侧倾，两臂伸肌力量不均衡。一侧肘关节微小的屈伸造成试举失败。尤其是在试举大重量和极限重量时出现这种机会的概率会增多。在举大强度重量时大脑这种调节能力会下降。李卓这关键的一举失败，给国家和个人带来了很大的损失，对李卓来说可能造成终身遗憾。

所以说在举重运动中，头部位置的正确与否是十分重要的。

二、正确的头部位置是举重运动中的“舵”（方向）

奔跑的马想让它改变方向必须拉缰绳扭转马头才能做到。改变方向的同时马的速度减慢、力量减弱，动物世界中老虎追赶猎物时，猎物在不断改变自己的奔跑方向，也是为了破坏削弱老虎的奔跑速度和力量。

在体操运动中，低杠上做背后正握撑臂上成背后正撑给运动员带上一个头部固定器，因其颈部不能活动，动作就不能准确完成。由于不能抬头，上肢伸肌力量不足，遂发生屈膝的补偿动作。靠上臂用力硬撑上杠。在举重运动中，有些运动员在完成标准技术动作时，上拉、上挺阶段感觉用了很大的力但杠铃上升高度不高、上升速度不快。这种现象也是头的位置不正确造成的，运动中的物体在改变方向的瞬间，物体原来方向上的力量和速度都会下降，这就引出了“功”的概念。“功”是指物体在用力方向上移动的距离。结合“功”的原理说明头部在举重运动中起到了舵的作用。

自己从事举重教练工作多年，教了很多学生，大部分从基层筛选上来的运动员需要纠正错误技术动作难度很大。错误技术动作主要表现在发力与支撑阶段。

1、发力阶段

技术动作的错误表现在：发力瞬间头部向上方抬不起来，背部肌肉松弛（状态反射原理）脊柱变形，重心向后倒，没有背功使耸肩提肘展体蹬腿提踵不到位（变形），破坏了杠铃的上升高度（幅度）；头部向上方抬不起来，脊柱变形身体后倒遂之发生了杠铃重心前移的补偿动作，加大了阻力臂，产生了分力，削弱了做功方向上的力以及速度，同时也给下蹲支撑杠铃埋下了隐患。如我国举重名将江苏选手崔文华，在全国第十届运动会 105kg 级抓举比赛中经观察发现他的抓举技术动作很规范。从现场比赛观察和参考他的抓举技术动作图片上看他的上拉发力瞬间（杠铃惯性上升），头部位置很到位，在头的带动下，动作准确。背弓好，杠铃上升幅度大，展体耸肩蹬腿提踵很完美。他的抓举成绩突出。比赛中试举成功率也很高。

2、上挺分腿支撑阶段（前后分腿）

技术动作的错误表现在予蹲上送分腿支撑瞬间杠铃重心前移，实质上这个过程在予蹲时身体在头的带动下已经向前方移动，发力上送时再继续钻头支撑杠铃便使整个身体重心更往前移，这样就形成了往前赶重心、找平衡姿势。如我国举重名将江苏选手崔文华，在全国第十届运动会 105kg 级挺举比赛中经观察发现他在上挺支撑瞬间身体在头部的带动下重心前移。前两把试举（杠铃重量轻）往前赶了几步，还能稳住重心完成试举重量，但在最后一次试举中（极限重量）上挺支撑时由于杠铃重、强度大身体重心在头部的带动下（钻头）前移更大，他往前抢重心，坚持了好长时间由于重心失去了平衡，最后还是失败了。

以上现象表明，无论是急行中的马，追赶猎物的老虎，还是体操、举重运动中技术动作的进行。都是在头部的带动下完成的。因此说头部在举重运动中起到了舵的作用。

三、结论

1、在举重运动中，发力阶段头部位置应正直上抬，这样能有效的控制杠铃上升路线，有利于斜方肌的用力，展体充分加大背弓、提高了杠铃的上升幅度。

2、支撑阶段头部的正确位置应正直略抬，有利于后背肌群收紧、加大了支撑面和支撑的能力。

3、基层教练员在教初学运动员掌握技术动作时。一定要重视头部的正确位置。