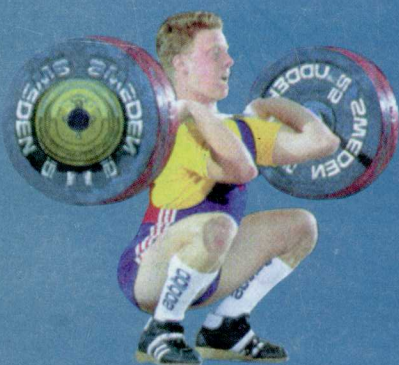
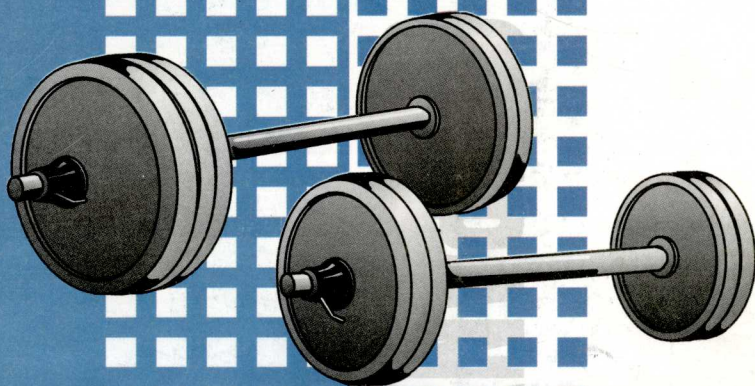


举重运动



裁判学



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

举重运动裁判学

梁柱平
李祖健 编著

广西师范大学出版社
·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

举重运动裁判学 / 梁柱平, 李祖健编著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2001. 1

ISBN 7-5633-3146-8

I. 举… II. ①梁… ②李… III. 举重—裁判法
IV. G884.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88066 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码: 541001)
(电子信箱: pressz@public.glptt.gx.cn)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市教子坳 12 号 邮政编码: 541001)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 8.625 字数: 250 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 1 000 定价: 11.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

内 容 提 要

《举重运动裁判学》是一本将举重裁判基础理论与实用工作方法相结合的论著。本书较全面地论述了举重裁判学及举重裁判工作的概念及其历史发展,举重竞赛和裁判工作的特点、裁判依据、裁判原则,举重裁判员的职能、裁判道德、思想修养及提高业务水平的途径,举重裁判工作的管理,举重竞赛的组织编排、裁判方法、裁判设施以及举重运动的技术与战术、体重调节等知识。

本书是举重竞赛组织和裁判人员必备的专业知识手册,也可作为培训举重裁判员的基本教材,还可作为体育工作者,举重运动员、教练员和体育院校学生的参考用书。

前 言

现代竞技举重运动已有 100 多年的历史。伴随着现代竞技举重运动的发展,举重竞赛规则和裁判方法,也由简单到日益完善、规范。举重运动水平的提高,国内、国际竞赛活动的日益增多,对裁判工作提出了更高的要求;它不但需要一套细致而规范的裁判方法,而且要求裁判员具有较高的业务能力和专业造诣及良好的裁判道德和思想修养,同时还要有一套行之有效的管理体制和方法作保证。

本书从系统论观点出发,运用体育运动管理学、裁判学和竞赛学的理论去探讨举重裁判工作的各个方面,试图探寻其中的规律。作者在总结前人及自身经验的基础上编著了这本《举重运动裁判学》,希望它能对举重裁判理论的研究起到抛砖引玉的作用,从而能对广大体育工作者学习举重裁判专业理论知识并指导其实践有所帮助。

本书在写作过程中,参考了有关文献资料,并得到了许多举重同仁的支持、指导和帮助,尤其是国际 A 级举重裁判员、广州体育学院教授潘觀光,广西举重队国家级教练杨国荣两位老前辈对书稿进行了认真的评审,并提出了许多宝贵的意见。在此,谨向他们致以最诚挚的感谢!

由于编著者水平有限,时间仓促,书中难免有不当和疏漏之处,敬请同仁、专家及广大读者批评指正。

编著者

目 录

绪论	(1)
第一节 举重运动裁判学概述	(1)
第二节 举重运动裁判学的历史发展	(2)
第一章 举重裁判工作的概念与范畴	(6)
第一节 举重裁判工作的概念与范畴	(6)
第二节 举重竞赛与裁判工作的特点	(7)
第三节 举重裁判的依据	(9)
第四节 举重裁判的原则	(10)
第五节 举重裁判法与规则的关系	(12)
第二章 举重裁判员的职能、素质与修养	(15)
第一节 举重裁判员的职能	(15)
第二节 举重裁判员的素质与修养	(16)
第三节 举重裁判员业务提高的途径与晋级考试	(22)
第三章 举重裁判工作的管理	(27)
第一节 举重裁判工作管理的对象、任务及基本原理	(27)
第二节 举重裁判员的日常管理	(30)
第三节 竞赛期间举重裁判工作的管理	(34)
第四章 举重竞赛的筹备和组织	(38)
第一节 举重运动竞赛的意义、种类、项目、组别、分级和竞赛计划	(38)
第二节 举重竞赛的组织方案	(41)
第三节 竞赛规程的制订	(42)
第四节 竞赛组织机构——筹备委员会(竞赛期间称组织委员会)	(46)

第五节	筹备竞赛的工作计划	(48)
第五章	竞赛工作的编排	(51)
第一节	编排公告组的任务及其人员应具备的素质	(51)
第二节	竞赛日程表的编排	(52)
第三节	竞赛秩序册的编排	(59)
第四节	赛前练习场地安排表的编排	(60)
第五节	竞赛期间编排公告组的工作	(61)
第六节	竞赛成绩册的汇编工作	(65)
第七节	编排公告组赛后的工作	(66)
第八节	举重竞赛常用表格	(66)
第六章	竞赛场地、器材的管理	(80)
第一节	场地器材组的任务与工作步骤	(80)
第二节	举重竞赛的器材与设备	(84)
第七章	比赛程序与竞赛通则的说明	(91)
第一节	竞赛的动作方式与比赛程序	(91)
第二节	运动员参赛级别的升降	(92)
第三节	抽签	(92)
第四节	称量体重及分发准备活动室入门证	(92)
第五节	试举次数、时限和顺序	(94)
第六节	加重原则及更改预报重量的规定	(96)
第七节	破纪录的规定	(98)
第八节	评定名次的方法	(99)
第九节	比赛服装与护具	(100)
第十节	禁止使用的增滑物和药物	(102)
第十一节	医务监督	(103)
第八章	两种举式的犯规动作及其裁判方法	(104)
第一节	抓举、挺举动作方式的要求	(104)
第二节	提铃、翻铃过程中以及碰触台外的犯规动作及判断	(105)
第三节	翻铃后上挺前的犯规动作及判断	(107)

第四节	上举、支撑过程中臂部的犯规动作及判断	(109)
第五节	放下杠铃的犯规动作及判断	(111)
第六节	对未完成试举动作的判断及其处理方法	(112)
第九章	裁判人员的职责与工作方法	(114)
第一节	总裁判、副总裁判的职责与工作方法	(114)
第二节	裁判员的职责与工作方法	(118)
第三节	记录长、副记录长和记录员的职责与工作方法	(124)
第四节	检录员的职责与工作方法	(133)
第五节	计时员的职责与工作方法	(136)
第六节	加重员的职责与工作方法	(139)
第七节	公布员的职责与工作方法	(143)
第八节	报告员的职责与工作方法	(144)
第九节	医务监督员(或值班医生)的职责	(148)
第十章	仲裁委员会	(150)
第一节	仲裁委员会的组成及其成员资格	(150)
第二节	仲裁委员会的职责及对临场发生问题的处理	(150)
第三节	仲裁委员会对临场裁判员的考评方法	(152)
第十一章	力量举重竞赛及其裁判方法	(155)
第一节	力量举重的竞赛项目及比赛程序	(155)
第二节	力量举重竞赛通则	(156)
第三节	力量举重的犯规动作与裁判方法	(157)
第十二章	残疾人的举重竞赛及其裁判方法	(160)
第一节	残疾人举重竞赛的项目与比赛程序	(160)
第二节	残疾人举重竞赛通则	(161)
第三节	残疾人举重比赛的犯规动作与裁判方法	(164)
第十三章	竞技举重的技术与战术	(166)
第一节	抓举技术	(166)
第二节	挺举技术	(169)

第三节	举重运动的保护和帮助	(173)
第四节	举重竞赛的战术与临场指挥	(175)
第五节	举重运动员赛前的体重调节	(180)
附录:		(186)
附件一	运动员守则	(186)
	教练员守则	(186)
	裁判员守则	(187)
附件二	男子举重运动员技术等级标准	(188)
	女子举重运动员技术等级标准	(189)
附件三	全国举重竞赛工作管理条例	(190)
	全国举重竞赛运动队管理办法	(192)
	全国举重竞赛裁判员管理办法	(193)
	全国举重竞赛工作人员管理办法	(194)
附件四	国际举重联合会章程有关严禁违禁药物的规定	(195)
	中国举重严禁使用违禁药物的规定	(195)
附件五	举重裁判员常用英语词汇及用语选编	(197)
附件六	晋升国家级举重裁判员考题选编	(208)
附件七	国际举重联合会制定的晋升国际级裁判员考 试题(英文)	(233)
	国际举重联合会制定的晋升国际级裁判员考 试题(中文)	(251)
参考文献		(265)

绪 论

第一节 举重运动裁判学概述

一、基本概念

举重运动裁判学是研究举重裁判工作现象及其特点和规律的科学。它是体育运动管理学和裁判学的一个分支,是一门新兴的边缘性学科。它从系统论观点出发,用体育运动管理学、裁判学及竞赛学的原理和方法,来探讨和揭示举重裁判工作的规律性问题,从而指导裁判工作。因此,它是一门应用性很强的学科。

举重裁判工作不但包括裁判工作的过程和方法,还包括与裁判工作密切相关的举重竞赛规则、裁判工作的组织与管理、裁判员的素质和修养、举重竞赛的组织与编排及场地、设备的管理等。

二、研究对象

举重运动裁判学研究的主要对象是:举重竞赛中裁判工作的过程和工作方法,裁判的目标、依据和原则,裁判员必备的条件、道德修养和业务提高途径,竞赛规则的内容、特点,竞赛的组织,裁判工作的组织与管理,举重竞赛的场地及器材设备等。只有对这些进行充分的研究,才能真正认识举重裁判工作的全貌,才能从中找出规律,从而指导实践工作。做好高质量的举重裁判工作,离不开理论的指导,因此,举重裁判学无论在实践上还是理论上都有其重要的意义。

举重运动裁判学与体育管理学、裁判学既有区别又有联系。体育

运动管理学是从宏观角度研究如何高效率地计划、组织、控制和协调体育各方面管理实践活动的科学。裁判学是侧重于理论研究的裁判专业基础学科,适用于各项运动的裁判工作,它属于体育管理科学的子系统学科。举重运动裁判学主要从微观上对举重裁判工作管理进行探讨,以求具体、实用。其专业性和实用性较强,是裁判学的子系统学科,这是它与体育运动管理学、裁判学不同之处。举重裁判工作离不开竞赛,所以它与竞赛学也有十分密切的关系。不过,举重裁判学中涉及只是与举重裁判工作有关的竞赛问题的研究和探讨。

第二节 举重运动裁判学的历史发展

举重运动裁判学与体育运动管理学、裁判学、竞赛学密切相关,其形成和发展与上述学科的历史发展不可分割。因此,只有从上述学科的历史发展中,才能正确认识举重运动裁判学产生和发展的客观必然性。

裁判工作依存于运动竞赛,而任何竞赛又不可以没有裁判工作,它们之间相互促进、相互制约、相辅相成。自从出现了运动竞赛,也就出现了竞赛规则和裁判员的执法。通过执法,可以保证竞赛顺利进行,否则,竞赛场上将一片混乱,后果就难以想象了。

世界上最早的举重运动可追溯到 2 000 多年前我国古代的举鼎、国外的古希腊人的哑铃练习、古罗马人在木棍两头扎石块练体力等等。近代举重运动始于 18 世纪末。19 世纪,欧洲盛行大力士举重表演。1891 年,伦敦举行了第 1 次国际性举重比赛。1896 年,第 1 届现代奥林匹克运动会就把举重列为 7 个比赛项目之一。但当时规则很简单:不分体重级别,杠铃为圆球式杠铃;竞赛方式为单手举和双手举,均为不限姿势的自由式。此后,竞赛规则经历了 100 多年的变迁,才逐渐发展为今天的模式。现将竞赛规则历史发展有代表性的变化历程摘列于表 1。

表 1

时间	比赛名称	举式	级别	器材及其他
1891 年	伦敦国际举重比赛	单手抓、挺 双手提铃,右手挺	不分级	大哑铃和可装入铁砂的圆球杠铃
1896 年	第 1 届奥林匹克运动会	自由式的单手举、双手举	不分级	只计单项名次,不计总成绩
1905 年	第 4 届世界冠军赛	左、右手抓举 双手推举、挺举	分 3 级	计单项和总成绩名次
1905 年	第 5 届世界冠军赛	左、右手抓举 双手推举、挺举,双手抓举	不分级	只计总成绩
1910 年	第 11 届世界冠军赛	左、右手抓举 双手推举、挺举	分 4 级	只计总成绩
1913 年	第 16 届世界冠军赛	左、右手抓举 双手推举、挺举	分 4 级	每种举式限举 3 次 赛前 3 h 称体重
1920 年	第 7 届奥林匹克运动会(国际举重联合会成立)	单手抓、挺 双手挺举	分 5 级	每种举式试举 3 次 只计总成绩名次
1922 年	第 2 届世界锦标赛	左手抓、右手挺 双手推、抓、挺	分 5 级	每种举式试举 3 次 只计总成绩名次
1924 年	第 8 届奥林匹克运动会	单手抓、挺 双手推、抓、挺	分 5 级	球形杠铃与加片杠铃同台使用,任选其一
1928 年	第 9 届奥林匹克运动会	一律改为双手推、抓、挺举	分 5 级	开始只使用加片杠铃
1947 年	第 7 届世界锦标赛	双手推、抓、挺举	分 6 级	只计总成绩名次

续表

时间	比赛名称	举式	级别	器材及其他
1951 年	第 10 届世界锦标赛	双手推、抓、挺举	分 7 级	只计总成绩名次
1969 年	第 24 届世界锦标赛	双手推、抓、挺举	分 9 级	开始取单项名次 但奥林匹克运动会 仍只取总成绩名次
1973 年	第 28 届世界锦标赛	取消推举,保留抓举、挺举	分 9 级	增设每年一届的世界青年举重赛
1977 年	第 32 届世界锦标赛	抓举、挺举	分 10 级	增设每年一届的世界青年举重赛
1987 年	第 1 届女子举重世界锦标赛	抓举、挺举	分 9 级	增设每年一届的世界青年举重赛
1989 年	第 59 届世界锦标赛	抓举、挺举	分 10 级	试举时间由 2 min 改为 1 min 30 s, 连续试举为 3 min
1993 年	第 19 届世界青年锦标赛	抓举、挺举	男 10 级 女 9 级 均修改了标准	试举时间由 1 min 30 s 改为 1 min, 连续试举为 2 min
1998 年	第 1 届世界大学生举重锦标赛	抓举、挺举	男 8 级 女 7 级 均修改了标准	试举时间由 1 min 30 s 改为 1 min, 连续试举为 2 min

现代举重运动于 1925 年传入我国。在 1935 年第 6 届全国运动会上,举重首次列为表演项目。1948 年举行的第 7 届全国运动会,举重被列为正式比赛项目,并公布了举重规则。新中国成立后,举重运动得到迅速而广泛的开展。1956 年,国家体委颁布了举重运动员、教练员、裁判员技术等级标准。我国运动员在举重竞赛中广泛采用下蹲式新技术,运动水平迅速提高。自 1956 年陈镜开打破 56 kg 级挺举世界纪录后,截至 1966 年,共有黄强辉、赵庆奎等 10 名运动员打破了 5 个级别中的 11 项世界纪录,我国举重运动达到了世界先进水平。在 1984 年

洛杉矶奥林匹克运动会上,我国获得举重竞赛 4 枚金牌。目前,我国女子举重水平处于世界领先地位。

关于举重运动的理论,前人已有不少研究和专著,但有关举重规则、裁判方法及竞赛的组织等方面的专著不多,最具代表性的是 1955 年国家体委制订的统一的《举重竞赛规则》。其后,根据国际举重联合会对举重规则的修改,我国的规则也作了多次修改。1980 年,中国举重协会编著的《举重竞赛裁判法》,为我国举重裁判工作方法的研究作出了卓越的贡献。

竞赛与裁判工作作为一门学科的一部分进行研究起步比较晚,最早的论述见 1961 年版的《体育理论》(北京体育学院本科讲义)。1985 年,北京体育学院出版的《体育运动管理学》,对运动竞赛与裁判工作作了较为全面的论述。1989 年,盛琦编著的《裁判学》从理论上更深入全面地探讨和研究了裁判人员和裁判方法。举重裁判学是在对前人举重裁判实践工作的总结及理论上不断探索的基础上产生的。作为一门新兴的边缘性学科,必然会有其不完备之处。我们相信,随着对举重裁判工作的深入探讨和有关理论的不断研究,举重裁判学必将会不断地得到完善和发展。

第一章 举重裁判工作的概念与范畴

第一节 举重裁判工作的概念与范畴

任何体育比赛都离不开竞赛规则和执行规则的裁判员。人们一提起裁判工作就自然会想到竞赛活动,就会联想起竞技场上裁判员的执法和宣判。从狭义上讲,举重裁判工作就是举重竞赛中裁判的过程和裁判方法。

从系统论的观点来看,这个狭义的概念是不全面的。执行裁判工作的主体是裁判员,裁判工作的质量必然与裁判员的道德品质、思想修养、业务能力及裁判心理密不可分。因此,裁判员的这些活动,理应属于裁判工作的范畴。

从体育运动管理学的角度看,举重裁判工作是一个完整的管理过程。只有抓好对裁判人员、裁判工作的管理,才能高效率地计划、组织、控制与协调裁判工作。因此,裁判工作的管理也是举重裁判工作的范畴。

与裁判工作密切相关的还有举重竞赛的组织,如制订竞赛规程、裁判员的聘请、赛前编排及场地器材设施的管理。这些基本的管理知识,裁判员也应掌握。

综上所述,裁判工作除比赛当中的裁判工作外,还包括举重规则、裁判工作的组织与管理、裁判员的思想道德修养、裁判员的业务学习与提高、竞赛的组织与编排、场地设施的管理等。

第二节 举重竞赛与裁判工作的特点

一、器材设备“高、精、重”

国际和国内重大比赛,器材设备要求齐全、正规、精确和先进。

例如:看起来又粗又重的杠铃,其精度要求却很高:它的横杠长度为 $2\,200 \pm 1\text{ mm}$,直径 $28 \pm 0.03\text{ mm}$;杠铃片要包胶以减小噪声;每件铃片重量的误差不得超过其规定重量的 $\pm 0.04\%$;杠铃杆要有极高的强度和良好的弹性,这都不是一般厂家所能做到的。因此,重大比赛必须采用国家体育总局(国际比赛须国际举重联合会)认可的厂家的合格产品。

称体重的磅秤,其最小刻度不得大于 0.01 kg ,因此,重大比赛要采用电子磅秤。

电子裁判灯光系统、前后场电子显示屏、电子计时设备、闭路电视、录像等,都要运用现代电子新技术。裁判人员应熟悉操作程序,并能正确使用仪器。

体育馆内的重大比赛要搭一个 $12\text{ m} \times 10\text{ m} \times 0.8\text{ m}$ 的高台,高台上再搁置一副 $4\text{ m} \times 4\text{ m} \times 0.15\text{ m}$ 的硬木举重台。此外,还要在准备活动室安放6副或更多的杠铃和举重台。举重设备既精密又庞大,这是其他一般项目所无法比拟的。

二、裁判工作复杂,分工细,管理系统性强

举重比赛虽然只有抓举、挺举两种举式,但需要众多裁判人员。他们不仅工作分工细致,而且要求配合密切。例如:执行裁判、记录、检录、计时、公布、报告、加重等工作时,只要一个环节出现差错,就会造成连锁反应,影响比赛的顺利进行。由于裁判人员众多,且来自不同单位和地域,因此,欲使裁判工作运转正常,就需要进行科学和系统的管理。

在裁判工作中,对参赛运动员、教练员有一套专门的管理办法,如对称体重、更改级别、出场次序、预报试举重量、更改重量、试举时限、服

装护具、兴奋剂检测等,都有严格的规定。总之,举重裁判工作既是一个管理过程,同时也是一个被管理的过程。

三、成败判决的自主性、科学性和民主性强

举重比赛的判决目标是运动员的动作,其技术性要求很高。这些技术动作一闪而过且不留痕迹,全凭裁判员的直观作为判决依据。由于裁判员所处位置的局限性或个人经验不足,常使观察不够全面和准确,这就免不了带有主观的因素。为了使判决公正、准确,在裁判过程中采用了电子裁判系统,促使裁判员独立观察、自主判断,不受他人干扰和左右,并对裁判员的判决实行少数服从多数的民主集中制度进行裁判。但是,当多数的判决是错误时,就要服从始终在场由3人或5人组成的仲裁委员会的改判。若临场裁判员不称职时,仲裁委员会可当场给予警告甚至撤换。另外,每场比赛要对裁判员进行考评记录,并把记录交上级主管部门存档。这些特有的规定促使裁判员忠于职守,不断提高自身的业务水平,从而使举重裁判的公正、准确有了可靠的保证。

四、规则简明,场上情况复杂多变

例如,试举顺序规定:重量轻的先举;第一次试举中相同重量者,序号小的先举;第二或第三次举相同重量者,按前一次的顺序进行;在不同次数中举相同重量时,次数少的先举。但是教练员或运动员出于战术的需要,往往在临出场时要求更改重量,从而引起试举顺序的突然变化。这时,记录员和检录员思想要镇定,思路要宽广敏捷。否则,极易发生错误而造成严重后果。

又如,加重问题:试举成功后,下次至少加2.5 kg或它的倍数,失败了可加可不加,破纪录重量可以是0.5 kg或它的倍数。但赛场上往往两三种情况同时出现,甚至和更改重量交错在一起,此时,记录员和检录员要迅速作出判断。只有精通规则并掌握其精神实质,才能正确判断运动员的加重是否合法。