

Exploration of Loader's Work Mode and Cooperation in Weightlifting Competition

Shaodong Liu¹, Qiong Wei²

¹Department of Physical Education, Xi'an Shiyou University, Xi'an Shannxi

²Chongli Middle School of Fengxi District, Chaozhou Guangdong

Email: chinaliu@xsyu.edu.cn

Received: Mar. 9th, 2015; accepted: Mar. 25th, 2015; published: Mar. 30th, 2015

Copyright © 2015 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

In this paper, the author summarized many years' experience as a weightlifting referee and successful experience of the Loader's work in the Beijing Olympic Games and the 26th World University Games. Then the author detailed rational division of labor and cooperation in the aggravate work of Weightlifting, which provided standard mode for the future Loaders' work of Weightlifting.

Keywords

Weightlifting Competition, Loader, Division of Labor, Cooperation, Work Mode

举重比赛加重裁判员工作模式与配合的探索

刘绍东¹, 魏琼²

¹西安石油大学体育系, 陕西 西安

²潮州市枫溪区崇礼中学, 广东 潮州

Email: chinaliu@xsyu.edu.cn

收稿日期: 2015年3月9日; 录用日期: 2015年3月25日; 发布日期: 2015年3月30日

摘要

本文通过作者多年裁判经历和对北京奥运会、第26届世界大学生运动会举重比赛加重工作成功经验的总

结，对举重比赛加重环节进行合理分工和协作，为今后举重比赛的加重工作提供规范模式。

关键词

举重比赛，加重员，分工，协作，工作模式

1. 引言

我国是举重强国，举重运动曾多次为我国在世界体坛挣得巨大荣誉。在历届奥运会中，代表“中国力量”的我举重军团，总是能在世人面前创造奇迹，特别是女举。中国举重运动的辉煌带来了举重裁判工作的发展[1]。随着举重赛事的上水平，对关系到比赛进程的加重裁判员工作提出更高要求，只有加重裁判员(下称加重员)们通力合作，比赛才能顺利进行。

举重加重，顾名思义就是在比赛中给杠铃两侧增加重量。即按运动员要求试举的重量，选用不同颜色、不同重量的杠铃片安装在杠铃两侧。加重工作看似简单，只需要力气就行，但懂得举重规则的人都知道，加重员不仅需要体力，而且更要开动脑筋，反应迅速，既要符合规则，又要“快速准确”。在2009年第20届世界举重锦标赛上，因为加重员加出错误，造成比赛结果金牌易人，国际举联主席向代表队和运动员道歉的重大失误，教训是惨痛的[2]。因此，重视加重员工作是比赛成功的保障。

2006年我国开始实施“一公斤”规则，丰富了试举重量的方案，新规则在实施比赛中可供选择的试举方案多达36种，是原规则的3倍还多；由于可供选择的加重方案增加，测算把位的难度也随之水涨船高，使比赛的结果更充满了悬念[3]。同时也增加了加重员的工作难度。

规范加重一般一次增减重量应平均在20秒内完成，如果每次延误10秒，一场比赛大约要推迟30分钟结束，特别是大型比赛现场直播的情况下，因为加重问题而延长比赛时间和打乱比赛的节奏，后果是显而易见的。因此，加重工作是比赛中一重要环节，是大赛管理水平的体现。在2008年北京奥运会期间就有技术官员提出了加重组工作模式的问题，经过一段时间的探索，我们设计出了一套加重员工作模式，后在多次全国比赛中使用和改进，供举重同行们参考。

2. 现有的工作模式及存在的问题

毋庸置疑，以往的举重加重工作也是成功有效地。一般加重员由有经验的举重运动员担任，他们对杠铃非常熟悉，加重工作熟能生巧。但是，仅凭加重员有经验远不能达到比赛管理工作上水平的要求。从裁判组工作会议上就可以看出，加重工作不被重视。首先加重员不是选调裁判员，特别是省一级比赛，加重员甚至不参加裁判工作会议，对整体比赛一盘棋不了解，对比赛要求、进程不清楚。除大型比赛外，加重组人员不直接归裁判长领导，而是承办单位临时选调，处于半失控状态，工作模式一般是稍有分工，蜂拥而上，责任不明确，上场、下场无秩序。

3. 新规则下工作模式设计与创新

3.1. 举重比赛加重员条件

3.1.1. 体力充沛

加重员的工作量较大，每名运动员抓、挺举各有三次试举机会，每次试举又有三次机会可以改变重量，加上电脑自动生成的增加1公斤的重量，即一名运动员完成比赛会有最多22次重量的变化。一场比赛如有18名运动员参加，加重员上、下场往返距离按20米计算，那么，上场更换杠铃片最多需396次，上下场往返距离要7920米。有时加重员一天要负责两到三场比赛，从场下到场上往返的总距离可达15,840

米至 23,760 米之多。另外，无论增减或原重量不动，加重员都要上场对杠铃进行位置调整和锁紧，一场比赛搬动的杠铃总重量约达 20 吨。所以要完成如此大工作量的工作，加重员必须要有良好的身体素质，才能保证每场比赛坚持到最后。

3.1.2. 形象和身材

虽然举重比赛不是选美，但每场比赛，除了运动员之外，加重员在电视转播的画面中出现的频率最高，尤其是大型国际赛事，他们代表着国人的形象，代表着举重运动的新生力量，所以挑选的加重员必须要五官端正、体形标准，还要动作协调，做到坐有坐姿、站有站相。同时由五、六人组成的加重员小团队，身高相近，胖瘦一致，从而产生良好的视觉效果。

3.1.3. 熟悉加重规律、反应灵敏

运动员试举的重量由横杆和大小不同、颜色各异的杠铃片组成。当记录员播出或显示屏显示运动员所要的重量时，加重员应立即心算出要加几片杠铃，加什么颜色的杠铃。不仅重量正确，而且要遵循“大片优先”的原则。因为加重员是在众目睽睽之下完成工作，不能出现一丁点失误，所以每片杠铃的颜色和重量都要烂熟于心，这就要求加重员们对加重规律非常熟悉，还要有快速心算的能力，准确地在第一时间内做出反应。

3.2. 工作模式设计

加重工作模式的设计首先要适应新规则的要求。新规则实施后，举重比赛裁判工作更加繁忙，教练员运动员大量的运用战术更改试举重量，使得检录台空前忙碌，与检录衔接的记录台自然也动了起来，试举顺序改变的现象频频发生，后场公布的工作跟着忙活起来，由于战术运用增多导致试举同等重量的次数大大减少，从而使得加重员的工作也空前地繁忙[4]。

如图 1 所示，加重员是在值班裁判长的领导下，通过记录员播报和前场显示大屏两个途径了解加重信息，按照之前的分工和演练，完成加重工作，过程中接受执行裁判的检查和监督，如发现问题执行裁判应立即向加重组提出，以避免杠铃重量出现错误。

遇有运动员受伤，加重员应以最快的速度，帮助大会医生对运动员实施临场救护。当有媒体采访时，加重组长要出面应付。

3.3. 加重员的分工与合作

挑选好了加重员，如何进行分工合作也是一个关键。本文以六人加重组为例，分别为 A、B、C、D、E、F，谈谈分工合作的方法。

首先，六人中选一位为组长，即 A，组长不仅精通业务，而且有良好的语言表达能力，以及协调组织能力。另外，因一些大型赛事，会面临被采访等事宜，此时组长就可出面代言。赛前，组长应根据五人的特点进行分工和演练，五人中选一人力量最大为 B，专门负责撬起杠铃横杆，另外四人的位置在杠铃杆两端为 CD 和 EF。D、F 两人心算速度快、反应比较快速，专门负责传送下一试举重量的杠铃片，C、E 两人则力量稍大，专门负责装卸铃片。分工好后，六人则按分工相应位置就位(见图 2)。

位置分好后，就是加重员六人的配合工作，这也是重中之重。不同的重量需要上不同的加重员，2 人、4 人或 5、6 人，根据场上情况而定。

(1) 当需要换大片时，BCDEF 五人一队跑步上场，在 B 撬起杠铃杆的同时，CE 两人将杠铃两端要换下的铃片卸下，DF 将需要换上的铃片递交给 CE，由 CE 加片，DF 则将被更换下的铃片整齐归位于铃片架处(见图 3)。

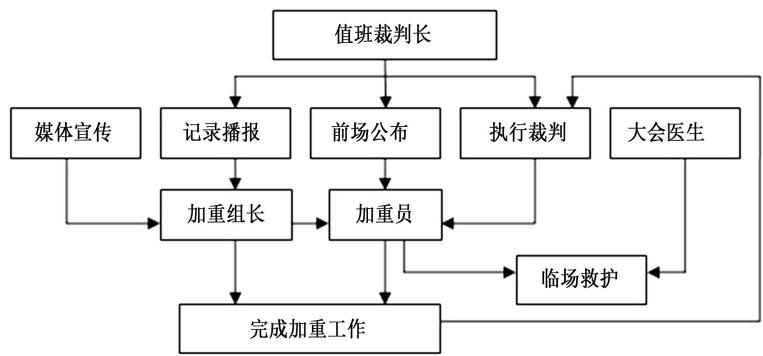


Figure 1
图 1

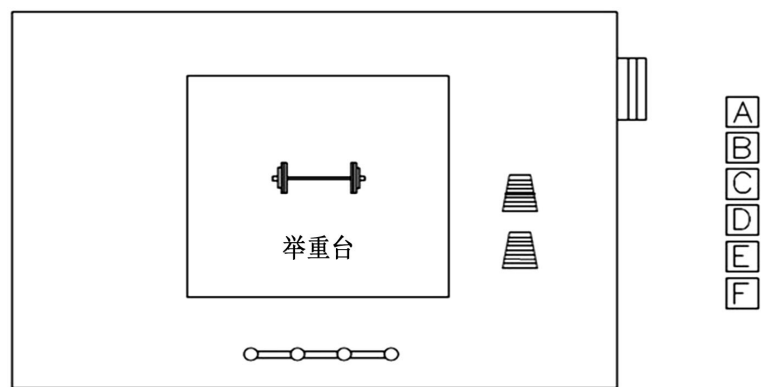


Figure 2
图 2

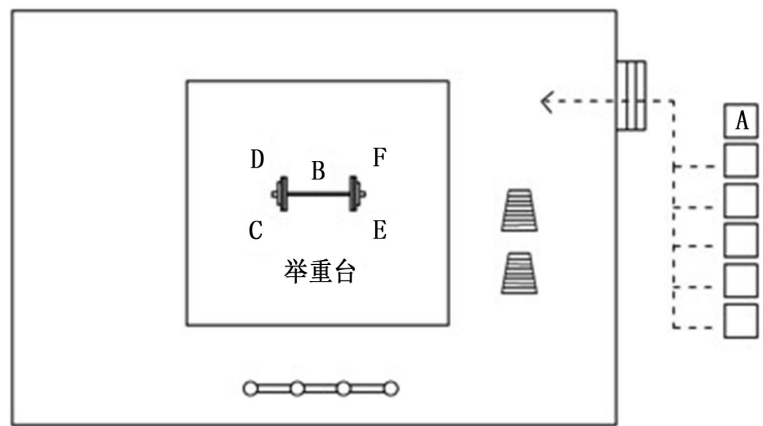


Figure 3
图 3

- (2) 当需要卸卡箍更换小铃片时，CDEF 四人同时上场，CE 卸铃片的同时，DF 拿好应换的铃片交给 CE 安装，并将被换下的铃片归位。
- (3) 当不需要卸卡箍添加小重量时，则两人完成即可，要么 CE，要么 DF，根据情况事先定好。
- (4) 当重量不动时，此时看起来简单，不用考虑加什么片，但真正做起来很辛苦，尤其杠铃重量较大时，要将自己一侧的杠铃抬起，将松动的铃片锁紧，有时一侧的重量在 100 公斤左右，没有一定的力气

是不行的。通常 AB 两人出动，CE 两人可相应替换，轮流上场(见图 4)。

前三种情况，组长 A 不仅要观察整体加重组的配合有无差错，还要留意在加重员上场加重的同时，试举重量是否再次发生调整，如有调整，则立即通知场上的加重员。另外，组长还要注意裁判员对加重结果有无异议，从而及时做出反应。当发现举重台或杠铃杆需要清理松香和镁粉时由组长负责完成。因此，加重员处还应配备钢刷、干湿拖布和手套等。

3.4. 精神面貌和跑位

为了加重团队的形象，一些细节问题也不容忽视。如坐姿，在整场比赛中，不能坐的太随意，加重员六人要保证挺胸抬头，直直地正坐 2 个小时左右，保持严谨认真和训练有素的精神风貌；又如步调要一致，当记录员播出此次运动员试举成功或失败时，六人则同时起立，下一把试举重量一经播出或显示屏显示出重量时，根据情况，需要上场的几个人则按分工位置纵队跑上举重台，其余的站于原位，等待同伴返回后成一行横队，由事先指定的 C 或 D 轻声发出“坐”的口令后，六人整齐坐下。

加重跑位：BCDEF 可依照顺序跑步上台，各司其职，完成自己的加重工作后，在相应位置站好。标准的站姿是两腿开立，挺胸抬头，表情严肃，面对杠铃，相互监督，随时补漏。通常 C 距离最远，速度稍慢，其他人应等待其完成任务后，由 C 先动，带领队伍跑步下场，其他人依次跟随其后，顺序是 C-D-E-F-B(见图 5)。

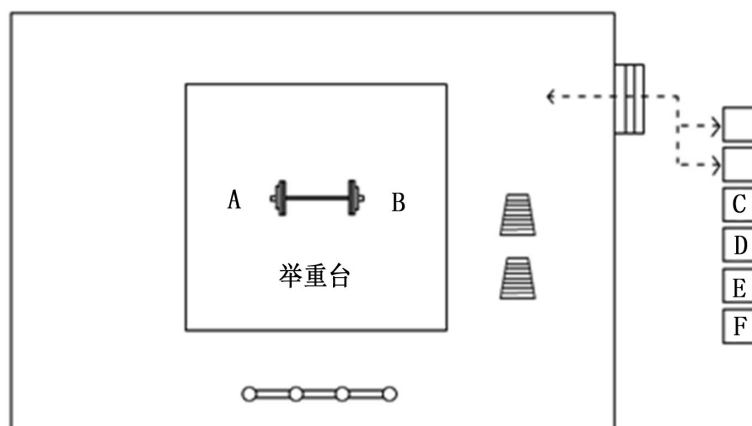


Figure 4
图 4

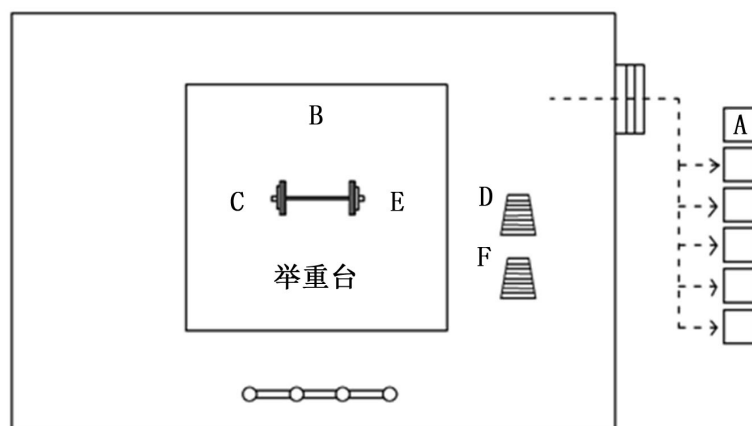


Figure 5
图 5

每场比赛，加重员不仅肩负着加減杠铃的工作，还要时时注意场上的意外情况，如运动员受伤、突然出现晕倒等状况时，要及时上场，配合大会医生先把运动员救下，然后拿着挡板进行掩护，方便医务人员进行紧急处理，即充当特殊的“保护人员”。在伦敦奥运会男子举重 77 kg 比赛中，韩国选手史载赫在比赛中失误，导致手臂严重扭曲，关节对折，场面惨烈，加重员此时迅速使用帷布将治疗场面遮挡，避免引起观众恐慌。所以说加重员在比赛中身兼数职。他们既当加重员，又当保护员，还当清洁员。他们工作的精神面貌、准确度，直接影响整场比赛的进程，甚至直接影响比赛的结果。

4. 结论

以上介绍的加重工作模式中，我们对举重比赛加重员分工与配合进行设计，在比赛现场进行了演练和实战，在设计过程中对加重员身体条件、分工合作、精神面貌、站位和跑动路线进行了规范，并在设计中注重相互配合，同步整体化设计就如同 F1 赛车进入维修站一样，各司其职、通力合作，准确快捷，争分夺秒。实践证明，该模式可以提高工作效率，缩短加重时间，比赛场上井井有条，加重员整齐划一，精神抖擞。

总而言之，只有加重员们分工明确，配合默契了，比赛才能顺利进行。该加重模式在第 26 届世界大运会上实践，反响很好，得到国际举联官员的夸赞。后来又在几次全国比赛中推广，得到一致好评。

参考文献 (References)

- [1] 钱光鉴 (1997) 裁判员的思想道德素养. *中国体育教练员*, 3, 18-22.
- [2] 陈嘉堃 (2009) 举重世锦赛加重员罕见出错, 王明娟到手金牌飞了. 北京晚报, 11 月 22 日.
- [3] 王黎明, 杨世勇, 等 (2008) 国际举联 2005~2008 年技术规则的实施对我国举重训练竞赛的影响及对策研究. *四川体育科学*, 1, 92-95
- [4] 甘运标, 等 (2008) 试论 1 kg 倍数新规则对女子举重竞赛的影响. *首都体育学院学报*, 3, 125-128.