

## 2003年全国青少年艺术体操锦标赛 跳跃、平衡类动作技术分析

凌 晨, 刘 鏊

(华中师范大学 体育学院, 湖北 武汉 430079)

**摘 要:**对现阶段我国艺术体操后备人才的身体技术水平进行分析,结果表明:我国艺术体操后备人才的跳跃类身体难度动作完成质量相对较好,但缺乏对高难度动作的挑战,难度动作主要集中在中、低组水平;平衡类身体难度动作完成的成功率普遍偏低,其难度动作主要集中在低难度组水平,且完成质量较差,并主要表现在停顿时间不充分和动作欠稳定两个方面;在动作编排上,内容趋于单一,缺少多样化。

**关 键 词:**艺术体操; 身体技术; 跳跃动作; 平衡动作

中图分类号:G819.731;G834 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)04-0122-03

### Technical analysis of movements in jump and balance categories in National Teenager Artistic Gymnastics Championship 2003

LING Chen, LIU Liu

(College of Physical Education, Center China Normal University, Wuhan 430079, China)

**Abstract:** The authors analyzed the physical and technical levels of backup talents of artistic gymnastics in our country in present stage, and revealed the following findings: The backup talents of artistic gymnastics in our country performed relatively well in difficulty movements in jump and balance categories, however, they were lack of challenge for high difficulty movements, and the difficulty movements they performed were mainly those at the level of medium and low difficulty groups; their success rate of finishing difficulty movements in balance category was commonly on the low side, the difficulty movements they performed were mainly those at the level of low difficulty group, and they had a relatively poor performance in those movements, which showed mainly in the two aspects below: inadequate pause time and lack of steadiness in the movements; in respect of movement arrangement, the contents were prone to simplicity and lack of diversity.

**Key words:** artistic gymnastics; physical techniques; jump movements; balance movements

我国艺术体操起步较晚,1981年才正式参加世界性的比赛。经过近20年来几代运动员的努力拼搏,取得了一些可喜的成绩,但与俄罗斯、保加利亚、白俄罗斯、乌克兰等强国相比,无论在编排、身体技术、器械技术、动作完成质量及艺术表现力上都存在着一定的差距。特别是在技术方面,真正具备技术发展潜力的运动员不多,后备人才在数量与质量上都存在不足,成为制约我国艺术体操技术发展的瓶颈。

身体技术和器械技术是艺术体操的两大基本技术,其中身体技术是艺术体操的基础,器械技术是通过身体动作反映的。因此,身体动作的质量直接影响到器械动作的完成质量,其中身体技术中的难度动作尤其是跳跃和平衡类动作是评价技术价值和艺术价值的关键。而在动作的整体编排方面,根据艺术体操评分规则规定,整套动作多样化不够将予

以扣分,可见动作类型选择的多样化也是未来艺术体操发展的必然趋势。

为了解我国艺术体操后备人才身体技术现状,使之尽快适应现代艺术体操技术发展和竞赛规则的不断更新,并为2008年奥运会选拔人才提供参考。本文以2003年全国少儿艺术体操锦标赛A/B组的参赛选手共86套成套动作,其中跳跃类单个动作共826个,平衡类单个动作共274个为研究对象,通过观察比赛录像获得有关技术数据,并在大量阅读国内外有关资料的基础上,参照最新2003年版国际艺术体操评分规则,制定出有关跳跃类、平衡类身体难度动作质量评定标准(见表1),对2003年全国少儿艺术体操锦标赛录像中有关技术数据进行解析。

运用EXCEL电子软件对数据进行统计处理,并对得出3

收稿日期:2004-10-10

作者简介:凌 晨(1982-),男,硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

种类型的表格数据进行比较研究,找出其相关性。现将结果报告如下。

表1 跳跃类、平衡类身体难度动作质量评定标准

质量级别	跳跃类	平衡类
A (优秀)	腾空高,空中造型优美,分腿开度超过180°以上	腿的高、开度超过规则要求,提踵充分,形成造型快、舞姿优美,稳定,时间充足
B (一般)	动作完整,高、开、美三点缺一,开度小于180°	腿的高、开度达到规则要求,但舞姿不够优美或停顿时间不足2s
C (差)	动作不完整,高、开、美只有一点,开度小于170°,空中姿态欠缺	腿的高、开度基本达到规则要求,舞姿不准确,稳定性差,停顿时间不足2s

## 1 成套动作难度选择与完成质量

(1) 跳跃类动作质量。由表2可知,从参赛选手选择难度等级的构成情况看,全部826个跳跃类难度动作中,选择0.4分难度的最多,占41.28%;选择0.1分难度(占16.95%)和0.5分难度(占15.98%)次之;选择0.6分难度(占1.21%)和0.7分难度(占3.03%)的最少。由于身体难度价值的高低直接影响成套动作的编排价值,规则规定一套动作的身体难度是靠叠加的方式累计记分的,最高为10分。也就是说运动员成套难度的总价值就是该运动员的难度起评分,称为技术价值。因此运动员要想取得高的起评分,就要尽力增加难度价值和数量。另一方面,动作完成的成功率也是十分重要的。笔者认为,在运动员选择难度的时候,比较偏爱0.4分难度组的动作,其主要原因是:首先分值比较高,其次完成的质量也比较稳定。例如反跨跳结环,为0.4分的难度,动作完成起来比较易于发力,在空中姿态定型准确、优美,成功率较高,因此受到了大家的青睐。而对于0.1分组的难度动作,虽然动作简单,易于完成,但由于分值较低,不利于比赛夺高分,故采用的不多;而在高难度价值方面,0.6分的难度只有10个,而0.7分的难度也只有25个,二者加起来的总数所占百分比不及5%。由于高难度动作对身体技术能力有了更高的要求,运动员存在着一定的风险性和挑战性,一旦动作失误将判为该难度动作无效并扣完成分,因此,在本次比赛中采用的较少且完成情况较差。若从完成动作质量看,全部826个跳跃类难度动作中,质量达到A级的最多,占49.27%;质量达到B级的次之,占35.35%;质量达到C级的最少,占15.38%。

从不同分值难度动作的完成质量来看,0.5分(57.58%)和0.3分(55.13%)的动作难度完成质量相对最好,其优秀率(A级)均超过50%;0.1、0.2和0.4分值的动作完成质量次之,其优秀率均接近50%。而当难度分值提高到0.6及0.7分时,完成动作质量却出现了急速下滑的趋势,特别是在0.7分的分值上C级动作数量均大大超过A、B级。由此可知,我国艺术体操后备力量跳跃身体技术难度情况比较理想,对中等难度动作掌握情况比较好,但对难度价值较高的

动作缺少运用。

表2 跳跃类身体难度动作评定质量等级构成比较

难度等级	总体		A级		B级		C级	
	n/个	%	n/个	%	n/个	%	n/个	%
0.1	140	16.95	68	48.57	47	33.57	25	17.86
0.2	100	12.11	48	48.00	37	37.00	15	15.00
0.3	78	9.43	43	55.13	25	32.05	10	12.82
0.4	341	41.28	168	49.27	121	35.48	52	15.25
0.5	132	15.98	76	57.58	48	36.36	8	6.06
0.6	10	1.21	3	30.00	6	60.00	1	10.00
0.7	25	3.03	1	4.00	8	32.00	16	64.00
合计	826	100.00	407	49.27	292	35.35	127	15.38

(2) 平衡类动作质量。由表3可知,从参赛选手选择难度等级的构成情况看,全部274个平衡类难度动作中,选择0.2分难度的最多(占53.28%);选择0.1分难度(占24.09%)次之;选择0.5分难度(占0.73%)和0.6分难度(占1.46%)的最少。若从完成动作质量看,全部274个平衡类难度动作的完成质量达到B级的最多,占38.69%;达到A级的次之,占33.94%;达到C级的最少,占27.37%。

表3 平衡类身体难度动作评定质量等级构成比较

难度等级	总体		A级		B级		C级	
	n/个	%	n/个	%	n/个	%	n/个	%
0.1	66	24.09	20	30.30	19	28.79	27	40.91
0.2	146	53.28	52	35.62	55	37.67	39	26.71
0.3	37	13.50	14	37.84	19	51.35	4	10.81
0.4	19	6.93	6	31.58	10	52.63	3	15.79
0.5	2	0.73	—	—	1	50.00	1	50.00
0.6	4	1.46	1	25.00	2	50.00	1	25.00
合计	274	100.00	93	33.94	106	38.69	75	27.37

统计显示,平衡类的动作在整套动作中运用并不多,且分值及成功率均不高。平衡难度主要分布在0.2分的低难度水平上,数量有146个,占平衡难度动作总数的53.28%。而在0.1分值组里,成功的动作为20个,成功率仅为30.30%,笔者认为,造成0.1分难度组动作完成情况较差的原因不是运动员未掌握好该组平衡动作,而是绝大多数运动员在完成0.1分难度动作时不重视规则对时间的特定要求(即必须停够2s以上的时间),且在编排上也存在着音乐节拍上未给够运动员完成平衡动作所需要的时间。这种由于时间不足的问题导致平衡动作的失分是很不值得的。

由平衡类各难度分值动作完成质量等级构成还可以看出,B组及以上难度组的平衡动作中,失败率要小很多。虽然其难度相对较高且不易完成,但却出现了相反的结果,笔者认为此现象是合理的。一是由于运动员普遍不重视A组难度动作,故失败的原因并非技术问题而多半是时间的停顿问题;二是通常C组难度要求完成至少3个或3个以上的器

械动作,因此,在时间的停顿要求上有一个隐形的支持,因为运动员要完成规定的多个器械动作,就必须保持身体的稳定及停顿时间的充分,这样才能按质按量完成动作。因此在比赛中出现了高难度组的平衡动作较低难度组的动作完成情况好的现象。

## 2 成套动作类型选择构成

(1)跳跃类动作:统计结果表明,我国少儿运动员成套动作中选择的动作类型少且多雷同,例如:在跳跃类里选用鹿跳类、跨跳类及哥萨克类三者动作总数量占跳跃类总数的74.58%,其它种类跳跃动作少,交换腿跳只有6次,仅占总数的0.73%。由于动作单一而造成成套动作编排多样化不够,使整个比赛运动员的表演大同小异,缺少特色,其原因与编排缺少多样化有关。

(2)平衡类动作:在平衡类动作中,采用的动作类型也主要集中在自由腿水平部位的各种平衡和各种无帮助的高举腿平衡,两类分别占总数的30.66%和33.58%。说明运动员掌握平衡情况不均衡,成套动作中平衡动作欠缺多样性。据统计,支撑腿弯曲的前哥萨克平衡只有6个,仰平衡只有2个,而单膝跪地的高举腿平衡也只出现了3次,且完成质量均不高。研究还发现,每个运动员均有她自己擅长的为数不多的几个平衡动作,在不同项目的成套动作中,几乎均采用这几种平衡动作,只是使用的器械和连接的方式不同而已,更有甚者会出现连接方式也大致相同的情况,这样势必造成各成套动作在平衡的类型及连接方式上缺乏多样性。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

(1)跳跃类难度完成质量较平衡类难度好,达到优秀级别的成功率较高。平衡类动作完全失败的约占总数的1/3,此类动作都有明显的错误扣分,并且难度价值无效。在高水平的比赛中,除编排因素外,完成动作规格的高质量是取得好成绩的重要因素。

(2)中低难度组的跳跃类动作完成较好,但高难度组动作成功率较低,如反跨跳、交换腿跳等均出现了幅度不足、腾空不高等现象。

(3)平衡动作0.2分难度组动作完成质量较好,但对于高难度组动作如无帮助结环腿向后弯曲、膝盖支撑的高举腿等多出现身体晃动,完成动作较粗糙等现象。

(4)在成套难度动作的编排上,对于动作类型的选择趋于单一,缺少多样化。

### 3.2 建议

(1)跳跃类和平衡类不同难度失分较高的情况,反应了我国后备力量在个人身体技术中存在的问题,也说明了提高动作质量,减少扣分因素是我国向世界先进水平努力的方向所在。为此,建议在国内比赛中制定特定规则,对于高规格动作适当加分,给予鼓励。平时训练应加强腿部力量、弹跳

力等身体素质练习,重视身体难度高规格的质量要求,完善提高动作质量的训练计划和手段。

(2)平衡类动作中出现的停顿时间欠佳的现象,应在训练中引起重视,使运动员在思想上形成一种观念,在训练中对停顿的时间给予高标准、严要求,争取提高到6s的水平。并逐步达到动作的多样化,技术规格化的要求。在成套动作编排时,能够考虑到音乐与动作的完美结合,使运动员能有充分的时间按质按量较好地完成平衡动作,减少失分。

(3)选择成套难度动作应朝多样化发展,使之富于观赏性,鼓励向高难度、高价值难度挑战,提高完成动作质量的成功率。

(4)强调基础训练的重要性,在训练中注意培养队员综合能力,抓好身体基本素质和专项素质的培养与提高,使之具有完成高难动作所应具备的专项技能。

## 参考文献:

- [1] 国际艺术体操评分规则(2003年版)[S]. 李红艳译. 北京:国家体育总局体操管理中心,2002.
- [2] 刁在箴,谢颖. 艺术体操身体难度动作的分析[J]. 成都体育学院学报,1999,25(1):34-37.
- [3] 胡凯,明洁,刁在箴. 从“UNIT”谈艺术体操身体难度的演变与前瞻趋势[J]. 体育与科学,2003,24(1):56-58.
- [4] 李红艳,吴昌燕. 艺术体操新兴动作——空中转体跳步难度动作的研究[J]. 西安体育学院学报,2003,20(10):82-84.
- [5] 洪小平,刁在箴,谢颖. 艺术体操个人项目难度发展趋势[J]. 成都体育学院学报,2000,26(2):34-37.
- [6] 洪小平. 对艺术体操独创加分的几点思考[J]. 成都体育学院学报,2002,28(2):70-76.
- [7] 杨晓玲. 中国艺术体操研究现状及进展[J]. 天津体育学院学报,2002,17(3):54-56.
- [8] 赵玉华. 中外优秀艺术体操运动员身体难度与器械结合的比较研究[J]. 沈阳体育学院学报,2002(2):24-27.
- [9] 杨琳. 第18届世界艺术体操锦标赛个人单项决赛难度探析[J]. 沈阳体育学院学报,2000(2):18-20.
- [10] 郭秀文. 第13届亚运会艺术体操个人项目身体难度动作探究[J]. 西北师范大学学报(社会科学版),2000,36(2):96-99.
- [11] 郭秀文. 对1995年全国艺术体操锦标赛A组个人全能运动员平衡动作统计与分析[J]. 成都体育学院学报,1995,21(4):35-39.
- [12] 吴欣,郑丽冰. 我国艺术体操后备力量现状及培养对策的研究[J]. 武汉体育学院学报,2001,35(1):99-101.
- [13] 刘春. 2002年“5A”杯全国艺术体操冠军赛个人项目完成情况统计与分析[J]. 南京体育学院学报,2002,16(12):120-121.

[编辑:周威]