

竞技健美操新规则对编操的影响

胡飞燕

(南京晓庄学院 体育系, 江苏 南京 210016)

摘 要: 竞技健美操新规则对于12个难度动作中任意2个不同根命名的难度动作进行连接,且均达到了最低难度完成标准,除难度动作本身分值外,还将得到0.1的连接加分;难度动作缺类,每缺一类减1分在艺术评分细节(操化动作组合、音乐的节奏等)和服装的评分要求等也做了修改。从新规则中的难度完成、艺术创新和感染力、运动员自身表现特点来看,我国竞技健美操编排应在正确选择难度动作和过渡连接动作以及突出竞技健美操的特点等方面努力。

关 键 词: 竞赛规则; 竞技健美操; 编操

中图分类号: G831.3 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2005)06-0125-03

The influence of the new rule of competitive calisthenics on its layout design

HU Fei-yan

(Department of Physical Education, Nanjing Xiaozhuan College, Nanjing 210016, China)

Abstract: The new rule has such a new stipulation: in the 12 movements of difficulty, any two movements of difficulty with different group names can be connected and finished as a combination, and if both movements of difficulty in the combination have met the requirement for completion of the movement with the lowest difficulty, 0.1 point of connection bonus will be awarded besides the value points of the movements of difficulty themselves, and has made modifications on the details of scoring for artistic express (combination of calisthenic movements, rhythm of music, etc) as well as the requirement for costume scoring. From the perspective of difficulty to be completed, artistic innovation and expression, as well as the performance of the athletes themselves, as required by the new rule, the layout design of competitive calisthenics in China should work on such aspects as selecting movements of difficulty and movements for transitional connection correctly as well as highlighting the characteristics of competitive calisthenics.

Key words: rule of competition; competitive calisthenics; layout design of calisthenics

我国竞技健美操自1995年正式与国际接轨,已经得到迅速发展。在2004年世锦赛中我国6人操在艺术方面获得很高的得分和评价,但在难度动作的选择与完成情况方面,与世界上竞技健美操领先的国家有较大差距。FIG(国际体操联合会)在2005年2月正式颁布了2005-2008年竞技健美操竞赛规则^[1](以下简称“新规则”),更加明确了难度动作及突出竞技健美操的特点在编操过程中的重要性,对编排提出了更高更新的要求。

1 难度动作是竞技健美操编操的重点

与2000-2004年竞技健美操规则^[2](以下简称“旧规则”)相比,新规则在难度上有了明显的变化。新规则增加了一条,即:“只对于成套动作中选择的12个难度动作,任意2个同组别或不同组别,但必须是不同根命名的难度动作,可以

直接以组合形式完成(两个C组单脚起跳的跳步动作或跳步接D组柔韧时中间最多上一步),这将被视为两个难度,但这两个动作不得重复出现在成套动作中。如若这两个难度动作在难度动作评分表中有编号和分值,并且均达到了最低完成标准,除动作本身分值外,还将得到0.1的连接加分。”^[1]这个0.1的连接加分在旧规则中是没有的,看似将两个难度动作连接在一起很容易,但若连接动作过渡不巧妙、不流畅、不平滑柔和,往往会影响难度动作的完成。因此,难度动作的连接必须表现出自然和具有创意。新规则的这一显著变化意味着教练员在编操时要充分利用难度动作之间巧妙的衔接与过渡。未来国际竞技健美操的编排是向着繁杂多样及充分展示运动员的综合能力,技术的多样性、复杂性的趋势发展,从而不难看出新规则与旧规则对难度动作的要求是明降实升(见表1)。

收稿日期:2005-02-19

作者简介:胡飞燕(1966-),女,副教授,研究方向:体育教学与训练。

表1 FIG新旧规则中难度动作要求比较

难度动作分类	旧规则	新规则
A 动力性力量	俯卧撑、自由倒地、 腿与分切	俯卧撑、腿与分切、 直升飞机与开普
B 静力性力量	支撑类	支撑与水平
C 跳与跃	跳与跃	跳与跃
D 平衡与柔韧	柔韧与变化	平衡与柔韧

1.1 根据运动员自身特点选择难度动作

从概率上讲,每增加一个难度动作就会增加一次失误和被扣分的机会。技术水平越高,难度表现越突出,才能体现运动员的“自信和超越自我”的能力,感染裁判和观众。在编操中,难度动作的编排应贯串在整套动作中,它是运动员综合素质、能力的体现。例如:单臂高锐角支撑转体 180° 、屈体前击腿跳成俯撑,要求运动员有很好的上肢肩带力量、下肢弹跳力量和腹肌力量;跳转 720° 成纵劈腿、给纳 540° 成俯撑等动作,要求运动员有很好的爆发力、弹跳力和极好的柔韧素质。所以,教练在编排中要认真分析每一难度动作的技术原理和技术要求以及运动员所具备的身体素质及运动特点、优势,注重利用难度动作的合理布局来提高整套动作的艺术价值和创新。新规则是技术发展的杠杆,新的难度动作的出现是新规则要求的产物,也是竞技健美操发展到一定时期的必然结果。难度动作是运动员素质的综合体现,只有具备了良好的身体素质,才具有完成难度动作的能力。但若只追求难度而忽视动作质量,难度再大,也没有意义。

1.2 有创新且高质量地完成难度动作

难度动作是运动员能力的体现,重视难度动作的规格,高质量的完成动作,这是国际竞技健美操的发展趋势之一。规格高主要体现在完成动作的技术正确、姿态优美、幅度大、节奏强、稳定性好,力量和柔韧素质的完美结合。同时,在竞技健美操成套动作编排及难度动作的选择上也要注意创新性。新规则对于创造性是这样规定的:“独特性即是令人难忘和与众不同的,整套动作必须是独一无二的竞技健美操动作设计,动作与音乐连接及转换,并结合独特的创造性的表现力。”^[3]所以在动作素材的选择上要突出创新,设计动作时要有新意、精心构思,可多设计粗犷、奔放、力度强、造型美、有弹性的动作。从2004年世锦赛来看,竞技健美操在技巧上的难度已越来越高。例如:获得冠军的法国队男子6人操出现了托马斯全旋成文森、自由倒地转体 900° 成俯撑等高难度动作;女子单人操出现了无支撑双依柳辛成无支撑垂地劈腿等难度动作,使竞技健美操的难度更上了一个层次,充分体现了教练员、运动员的综合能力,也为套路增添了难度与艺术欣赏价值。

1.3 全面选择难度动作

全面选择难度动作是竞技健美操比赛获胜的保证,因此在编操过程中难度动作的选择应特别注重它的全面性,4类难度动作在成套动作中不可缺少任何一类,即一套操中A类(俯卧撑、倒地、旋腿与分切)、B类(支撑与水平)、C类(跳与跃)、D类(平衡与柔韧)必须要全,这样才能充分体现其全

面性。旧规则中虽然也做了要求,但在新规则中更加强调了选择难度动作的全面性及难度动作缺类扣分。新规则中明确规定:“难度动作缺类,每缺一类减1.0分。”^[1]例如:在一套操中只有A类、B类、D类而没有C类,尽管此套操编排得很新颖且运动员完成得很出色,但也不能取得高分,在选择难度动作时,动作内容的选择与安排要呈现很好的均衡性,连接流畅、过渡柔和,具有大量的多样性动作,表现尽可能多的创造性,例如:操化动作、难度动作、过渡和连接动作、托举动作和动力性配合必须要独特、新颖具有创造性。另外,难度动作的安排在成套动作中不能集中在一起出现,如:A类、B类、C类、D类难度动作后接一个地面动作再接A类、B类、C类、D类难度动作,这样的编排显得很呆板、单调;又如将A类、B类、A类、B类难度动作后接D类、D类、C类、D类难度动作,这样的连接看似每一类难度动作都有了,但从艺术性方面来看动作连接的不科学、不流畅、不巧妙;另外,在选择难度动作中也不能没有过渡与连接动作,如:屈体分腿跳成俯撑——单臂单腿俯卧撑——直角支撑转体 720° ——横劈腿前穿——连接完成4个难度动作。

2 突出竞技健美操特点是编操的宗旨

竞技健美操是一个不同于自由体操、艺术体操和技巧运动的体育项目,根据它具有动作类型多、复合性动作多、动作重复次数少、全套动作时间短和动作速度快的特点,在动作设计时必须设计成套的动作组合,且在动作选择上限制动作的技巧化和舞蹈化^[4],即要求动作的“操化”。竞技健美操的技术主要体现在“操化”动作的力度和特定动作的规范程度上;而力度是竞技健美操区别于其它动作的主要标志,也是评价一套动作质量的核心^[5]。在旧规则中对突出竞技健美操的特点虽有一定的要求与阐述,但在新规则中更加明确具体,如对操化动作、难度动作、音乐的使用、表现力与同伴配合等要求上更加细化到每一个环节。因此在创新和编操时,要重点突出“操化”动作,要考虑对身体各个部位的影响和发展力量、柔韧、协调、灵敏以及持久力等各种素质,而且还应在运动形态上有舞蹈造型美、外形美的特点,在集体配合中还要突出一致性,即动作风格和表情的一致性,这也是表现力的一个因素,更是取胜的关键。

2.1 突出竞技健美操音乐的特色

音乐的使用与表演风格是竞技健美操的灵魂,音乐的选择必须有利于表现运动员的个性特点与技术风格。旧规则中音乐的使用最多只得1分,而在新规则中音乐的使用最多可以得2分,这样就给我们编操带来了更大的空间和机会,音乐选择运用得好对整套操的完成起到了画龙点睛的作用。新规则要求成套动作的风格必须与音乐的理念和谐一致,动作的设计要与音乐的特色和谐一致,两首乐曲的剪辑必须表现得情感自然和转换流畅、成套音乐中如要加动效必须要有与之相配的动作来增强成套动作的效果。在编操时应多采用节奏强劲、韵律感鲜明、曲调优美、激发情绪、振奋精神等具有激情和感染力的音乐,而且还要将音乐的理念与动作的风格特点、乐曲的自然流畅相结合。音乐运用得好可以帮助

运动员充分展示动作与音乐的完美结合,提升运动员的个性特点与技术风格。例如:在2004年的世锦赛中获得亚军的德国代表队的男子6人操音乐用的是重金属电声乐,时间为1 min45 s,取名叫“超越”,音乐的旋律、节拍、重拍、乐段与表现的风格相一致,音乐在接近顶点时用复杂多变的“操化”动作组合来表现,展现了运动员积极、奋发向上、勇于拼搏的精神,同时也体现了时代的风貌。

2.2 充分展示运动员的表现力

一个运动员实力再好,但没有表现出来那也不算是一个优秀的运动员。运动员没有很好的表现力,美焕绝伦的竞技健美操编排也不能充分演绎出来。表现力是指运动员通过自己的活力、热情、情感技巧和自信来吸引观众的能力。这种能力是持续地通过视觉焦点和延伸与观众交流的目光接触,真诚的面部表情和充沛的体能来表现的^[4]。表现力还表现在对音乐的理解,动作的风格及运动员的表现必须和音乐的特色完美结合。例如:在2004年的世锦赛中获得冠军的乌克兰选手在女子单人操的比赛中,将音乐与动作结合得完美无缺,并在很好地协调完成复杂动作及难度动作的同时展示了她的表现力及个人魅力。新规则在旧规则的基础上更加强调运动员的临场表现力,即运动员能轻松完成成套动作、自信能力强、动作舒展优美、有力度感、节奏好、动作能与音乐紧密配合,并赋予较好的表现力,能充分展示美,感染观众及裁判,给人深刻的印象,使观众得到美的享受。

3 结论与建议

(1)新规则在难度动作方面比旧规则多了“在12个难度

动作中将两个难度动作连接在一起将得到0.1的连接加分”。我们在编操的过程中应加强对不同类的难度动作进行反复推敲、练习、连接,加强对难度动作之间的衔接,这样才能高质量、有创新、全面地完成难度动作,体现它的艺术价值和欣赏价值。

(2)新规则中更加强调了选择难度动作的全面性及难度动作缺类扣1.0分,在编操的过程中不应一味地追求动作的难度,不要将难度动作集中编排在一起,而要注重难度动作的全面性、均衡性,充分展示动作的力量和美感。

(3)新规则的评分中增加了音乐使用的份量和更加强调运动员的表现力,在编操时要重视对音乐的选择和平时加强运动员表现力的训练。

参考文献:

- [1] FIG国际体操联合会.2005~2008健美操竞赛规则[S].国家体育总局体操运动管理中心,中国健美操协会,2005.
- [2] FIG国际体操联合会.2000~2004健美操竞赛规则[S].国家体育总局体操运动管理中心,中国健美操协会,2000.
- [3] 周建社.2003年全国健美操锦标赛青少年组运动员的现状分析[J].北京体育大学学报,2005,28(2):280-281.
- [4] 吴丽华,王宏,楼丽琴,等.竞技健美操成套动作中难度动作的整体分析研究[J].浙江体育科学,1999,21(8):119.
- [5] 丁小红,马鸿韬.对我国竞技健美操规则演变分析[J].北京体育大学学报,2005,28(2):276-278.

[编辑:李寿荣]