

九运会太极拳决赛指定动作失误率分析

朱家勇¹, 潘冬²

(1. 广东公安高等专科学校 警体部 广东 广州 510232; 2. 暨南大学 体育部 广东 广州 510632)

摘 要 对第九届全运会武术套路决赛(顺德赛区)运动员太极拳指定动作的完成质量进行研究,统计其失误率及扣分要项,并对造成失误的原因及其影响因素进行分析。针对问题提出相应对策,为竞技武术套路训练和竞技水平的提高提供参考。

关 键 词 九运会; 武术套路; 太极拳指定动作; 失误率

中图分类号: G852.11 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)06-0125-03

On the muff rate of the designated Taijiquan movements in martial arts finals in the 9th National Games

ZHU Jia-yong¹, PAN Dong²

(1. Department of Police Physical Education, Guangdong Public Security College, Guangzhou 510232, China;

2. Department of Physical Education, Jinan University, Guangzhou 510632, China)

Abstract Having studied the quality of the designated Taijiquan movements by the competitors in the Martial Arts Routines Finals (Shunde) in the 9th National Games, the paper analyzed the muff rate and essential deducting factors counted and the causes of errors and corresponding measures according to the practical situation were suggested. The aim is to give some useful advice for the competition martial arts raining as well as the development of its competition standard.

Key words 9th National Games; martial arts routines; designated Taijiquan movements; muff rate

竞技武术套路竞赛改革,其竞争机制、竞赛规则的不断健全和完善,使武术竞赛也更加科学化、规范化。为了使评分的量化程度和精准度得以具体化实施,特别增加了自选套路指定动作,并颁布了相关动作的特殊规格要求和扣分标准,这在促进武术套路向“高难美新”技术发展,提高竞技水平的同时,也使竞赛更加公平、公正、公开,紧张、激烈的程度相应增强。在经过一次全运会和几次全国武术锦标赛的实践检验后,其成效得到了大部分裁判员、教练员和运动员的肯定,并且指定动作的设计,甚至可以对套路技术的发展产生一定程度的导向,也使教练员、运动员在训练和比赛中给予了高度重视。因为运动员在比赛中完成指定动作的好坏直接影响到比赛成绩,完成指定动作的成功率成为制胜的重要因素。因此,对指定动作完成质量进行研究,分析其影响因素,有助于教练员和运动员在指定动作的练习中找到相关合理、科学的对策,这对提高套路竞技水平,促进武术运动训练有着现实的意义。

本研究以参加第九届全运会武术套路太极拳全能项目决赛(即以太极拳自选套路和太极拳套路两项成绩的总和来评定最终名次)的16个省、市、自治区代表队的28名男、女运动员作为研究对象。研究采用了如下的方法:

(1)文献资料:查阅国家体育运动委员会审定的《武术套路竞赛规则》^①和国家体育总局武术运动管理中心审定的《九运会武术自选套路指定动作规格要求、扣分标准》^②及比赛评分表等有关资料。

(2)观察:通过摄影机拍摄整个比赛的全过程,将不同运动员太极拳指定工作的现场完成情况进行比较。

(3)访谈:就比赛走访了担任裁判工作的专家及部分省、市、自治区专业队的教练员和运动员,收集最新、最快的比赛资讯。

(4)数理统计:以九运会武术套路太极拳全能项目总共2场4个单项(包括男、女自选太极拳和太极剑)比赛中临场裁判长对指定动作的扣分为主要依据,运用常规数理统计法对有关数据进行处理。

1 太极拳自选套路指定动作失误率及扣分情况

太极拳自选套路指定动作由A、B两个组别构成,其中A组动作(左分脚——提膝左转体360°——左蹬脚[发劲]——右二起脚转体180°[右脚落地]——左金鸡独立)和B组动作(腾空蹬脚双鞭拳[发劲]左、右脚均可]——前举腿十字手全蹲——侧蹬腿[先收腿再蹬出立起]——盘腿独立打虎——单拍脚后转体180°[合手]——摆莲

脚)要求男、女运动员必须加入太极拳自选套路中完成。在比赛中运动员指定动作出现错误,由裁判长按“指定动作规格要求和扣分标准”进行扣分,对本次比赛运动员完成太极拳指定动作失误率及扣分进行了统计,结果见表1、表2、表3。

表1 完成太极拳指定动作失误率

动作组别	参赛人数	失误人数	失误比率/%	
A	男	15	12	80.00
	女	13	10	76.92
	总计	28	22	78.57
B	男	15	14	93.33
	女	13	12	92.31
	总计	28	26	92.86

表2 太极拳A组指定动作错误扣分情况

扣分因素	扣分次数		失误比率/%	
	男	女	男	女
1. 左转360°支撑腿移动、跳动、身体晃动	6	4	27.27	23.53
2. 右二起脚击响脚低于肩	1	2	4.55	11.77
3. 起跳时左脚后摆超过支撑腿脚眼	0	1	0	5.88
4. 转体度数不足	2	1	9.09	5.88
5. 右二起脚落地后支撑脚移动、跳动、身体晃动	13	9	59.09	52.94

表3 太极拳B组指定动作错误扣分情况

扣分因素	扣分次数		失误比率/%	
	男	女	男	女
1. 前蹬脚未腾空	9	10	42.86	47.62
2. 十字手全蹲控腿低于水平	1	2	4.76	9.52
3. 前蹬脚双鞭拳后身体晃动	8	7	38.10	33.33
4. 提膝后转身180°移动、身体晃动	3	2	14.29	9.52

由表1可知,在参加太极拳套路比赛的运动员中,男选手A组指定动作的失误率为80.00%,B组指定动作的失误率为93.33%,女选手A组指定动作的失误率为76.92%,B组指定动作的失误率为92.31%。

从表2、表3可见,A组指定动作出现的错误主要有5种,其中男、女选手因左转体360°支撑腿移动、身体晃动而扣分分别占27.27%和23.53%;因二起腿落地后支撑腿移动、跳动、身体晃动而扣分分别为59.09%和52.94%。B组指定动作出现错误而被扣分的情况主要有4种,其中男、女运动员因前蹬脚未腾空而被扣分分别为42.86%和47.62%;因前蹬脚双鞭拳后身体重心不稳而被扣分则占38.10%和33.33%。在比赛中,有的运动员因完成某个组别的指定动作时,出现与规格不符或动作完成质量不高而被扣分;有的运动员则因出现多处错误而被累积扣分,更有甚者在两个组别的指定动作中因失误而被累积扣分达0.7分之多,直接影响到运动员的最后得分与名次。在激烈的九运会武术套路决赛中,极微小的分值差异,可造成名次上的大落差,这不能不引起各参赛队伍的高度重视。

2 太极剑自选套路指定动作失误率及扣分情况

太极剑自选套路指定动作也分为A、B两个组别,A组指定动作为:云剑腾空外摆莲180°[右脚落地]——左提膝架剑(男女动作相同,并且男子在完成云剑腾空外摆180°时必须原地起跳),而B组指定动作则分成男、女不同的动作组合,其中,男子B组为:提膝截剑——撒步挂剑——旋风脚转体450°——[落地]接腾空箭弹腿平刺剑,女子B组为:前举腿全蹲探刺——后又腿低势平衡斜刺。运动员完成太极剑指定动作的失误率及错误扣分情况见表4、表5、表6。

表4 运动员完成太极剑指定动作失误率

动作组别	参赛人数	失误人数	失误率/%	
A	男	15	11	73.33
	女	13	9	69.23
B	男	15	10	66.67
	女	13	0	0

表5 太极剑A组指定动作错误扣分情况

扣分因素	扣分次数		失误比率/%	
	男	女	男	女
1. 腾空外摆莲度数不足	0	1	0	7.69
2. 腾空外摆莲起跳脚跟离地(男)	1	0	5.56	0
3. 落地后移动、跳动、身体晃动	17	13	94.44	92.86

表6 男子太极剑B组指定动作错误扣分情况

扣分因素	扣分次数	失误率/%
1. 旋风腿起跳前脚移动	2	15.39
2. 箭弹腿未腾空	6	46.15
3. 箭弹腿平衡剑时支撑腿移动、跳动、身体晃动	5	38.46

从表4看出,女子运动员完成太极剑B组指定动作的质量较高,无一人失误,而在完成A组动作中则有10人失误被扣分,失误率为69.23%;男子运动员无论是完成A组动作还是B组动作,失误率都较高,分别为73.33%和66.67%。可见,指定动作设计的难度越大,运动员完成的质量就越低。

综合表5、表6的扣分统计发现,运动员在完成指定动作时因错误被扣分的情况大多集中在A组动作中的腾空外摆莲180°落地后脚移动、跳动、身体晃动(男、女失误率分别为94.44%和92.86%)和男子B组动作中的箭弹腿未腾空(失误率为46.15%)及箭弹腿落地后支撑腿移动、跳动、身体晃动(失误率为38.46%)这3个扣分因素上,这是运动员完成太极剑指定动作的主要3种错误。

3 指定动作失误原因分析

在武术套路太极拳全能项目比赛中,绝大多数运动员均在完成指定动作时,出现与规则中的“特殊规格要

求”不符而被扣分。造成失误的原因也是多方面的。

首先,指定动作完成质量与运动员专项素质、专项技能的训练水平高度相关,这也是造成运动员指定动作失误率高的根本因素。统计表明,无论是太极拳指定动作还是在太极剑指定动作的完成中,腾空跳跃转体[单脚落地]——平衡和腾空跳跃动作——腾空屈伸性腿流[单脚落地]——平衡这两种动作组合最容易出现失误,并且单脚落地后接平衡动作时出现脚步移动、跳动及身体晃动是扣分的重要因素。太极拳A组指定动作:二起脚转体 180° 接金鸡独立和太极剑A组指定动作(云剑腾空外摆莲 180° ——提膝架剑),均为腾空跳跃——平衡的动作,打破了以往单一静力性平衡的动作模式,而是要求在动态中建立平衡,这就对运动员的专项素质和专项技能提出了更高的要求。运动员不仅要具备良好的柔韧素质和肌肉协调控制能力,还要有较高的下肢爆发力、弹跳力以及准确的空中瞬间用力感觉。太极拳B组指定动作则对运动员在完成连续的几组平衡动作时身体重心的调控、下肢肌耐力及髋关节柔韧性等方面要求甚高。针对运动员在指定动作中出现的错误,有必要在运动训练中加强各专项素质的练习,在力量、柔韧、速度、协调等各方面能力提高后,再强化这些专项素质之间的互动和整合练习,使有机体综合运用这些素质的能力得到全面提高。与此同时,强化专项技能的练习,在练习指定动作时,一定要对该动作或动作组合的设计原理、规格要求及扣分要素理解透彻,然后再根据动作组合的特点,由浅入深,循序渐进地进行练习。例如在练习动态平衡类型的指定动作时,可以先从单式动作入手或从动作组合的局部动作开始,务必使动作特征达到必要的准确性,克服肌肉不合理的紧张,提高姿态的静力稳定性和动力稳定性,提高空间感觉和动作的空间准确性。在此基础上,进入动作组合的串联,体会动作的衔接技巧及本体感觉,并通过不断变换练习条件,使机体分析器机能与动作空间参数、活动性感觉的调节渐渐相适应,使动作完成中感觉校正更精确、更灵活,从而达到巩固的动力定型。只有增强专项素质和技能能力,才有利于高质量完成指定动作,取得更好的成绩。

其次,指定动作完成质量与运动员心理素质和竞技状态调整有关。激烈的九运会决赛,各代表队均予以高度重视,团队内预期的各种夺牌、抢分指标,或多或少都给运动员以无形的压力,再加上有的运动员由于临场心理紧张而影响了技术的发挥,从而造成失误。此外,教练员在赛前训练的安排与运动员竞技状态调整水平的高

低,也会对运动员临赛技术水平的发挥造成一定的影响。

第三,指定动作失误率与部分动作的设计是否合理有关。调查表明,在完成太极剑指定动作时,男、女运动员因云剑腾空外摆莲 180° ——提膝架剑出现脚步移动、跳动、身体晃动被扣分,其失误率分别达到94.44%和92.86%。这除了与该组指定动作的练习时间短(太极剑指定动作从设计到比赛实施只有半年时间)之外,更大程度在于设计的合理性。指定动作的设计,应当考虑运动员完成动作的可能性及是否符合人体的运动规律;同时,指定动作的设计不仅要考虑专家看得懂,还要让观众看得明白才行,使套路比赛的观赏性更趋向于大众化、市场化。因此,对指定动作设计的科学性和合理性有必要进一步研究。

4 结论与建议

(1)在九运会武术决赛太极拳全能项目中,男、女运动员太极拳A组指定动作失误率分别为80.00%和76.92%,B组指定动作失误率更高达93.33%和92.31%。这在全国最高水平的武术比赛中极为罕见的。其中,二起脚落地后支撑脚移动、跳动、身体晃动和前蹬脚未腾空等错误,是太极拳剑指定动作的主要扣分因素。

(2)男、女运动员A组指定动作失误率分别为73.33%和69.23%,男子B组指定动作失误率为66.67%,而女子运动员则在B组指定动作的完成中有出色表现,全部13人无一出现失误,这可能与该组指定动作的设计符合女子生理解剖学特点及女子柔韧素质相对较好有关。

(3)造成指定动作失误的原因是多方面的,与运动员专项素质、专项技能的训练,心理素质、临赛状态的调整有关。运动员要在运动训练中加强各专项素质的练习,强化这些专项素质之间的互动和稳定性,同时还要加强临场心理素质的训练。

(4)建议参与指定动作设计的有关专家对部分指定动作设计的合理性、科学性进行深入研究,以利于竞技武术技术的发展。

注释:

- ①《武术套路竞赛规则》.人民体育出版社,1996.
- ②九运会武术自选套路指定动作规格要求和扣分标准.国家体育总局武术运动中心审定,2000.

[编辑:李寿荣]