

我国女子跳马技术现状与对策

陈恒义

(新乡学院 体育系, 河南 新乡 453002)

摘要:通过对39、40届世界体操锦标赛, 雅典、北京奥运会女子跳马决赛运动员动作的类型、难度、完成质量与成绩关系的研究和对北京奥运会中、美女子跳马相关数据的对比分析, 认为中国运动员选用的动作单一, 整体难度和完成动作的质量上还与美国队存在差距。提出了转变训练思想、加强基础体能训练并力求创新等对策, 如把“以强带弱”改为“以弱促强”; 充分利用规则和器械特点找准技术突破口; 加强速度和力量素质训练; 发展适合我国运动员身体特点的动作, 提高动作起评分等。

关键词: 女子跳马技术; 世界体操锦标赛; 奥运会; 中国

中图分类号: G832.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)12-0082-03

Current state of and measures for the development of horse-vaulting techniques of female athletes in China

CHEN Heng-yi

(Department of Physical Education, Xinxiang College, Xinxiang 453002, China)

Abstract: The author studied the relations between the score and the type, difficulty and completion quality of the horse-vaulting moves of female athletes participating in the 39th and 40th World Gymnastic Championships as well as in Athens and Beijing Olympic Games, carried out a comparative analysis on related statistics of horse-vaulting of female athletes of China and the United States in Beijing Olympic Games, and concluded that moves used by Chinese athletes are undiversified, and that the Chinese team is short of the US team in terms of overall difficulty and completion quality. The author put forward measures for changing training ideology, strengthening basic physical stamina training and seeking for innovation, such as changing “higher performance athletes lead lower performance athletes” into “lower performance athletes boost higher performance athletes”, accurately finding the ways for technical breakthroughs by fully utilizing the characteristics of rules and instruments, strengthening speed and power capacity training, developing moves that fit physical characteristics of Chinese athletes, and increasing evaluation starting scores for moves, etc.

Key words: horse-vaulting techniques of female athletes; World Gymnastic Championships; Olympic Games; China

北京奥运会中国体操队夺得了9金1银4铜, 但在跳马项目上没能拿到金牌, 特别是中国女队还没有获得过奥运会金牌, 说明我国女子选手在奥运会上还缺乏竞争力。为此, 本文选摘雅典奥运会和北京奥运会女子单项跳马决赛各前8名运动员为主要对象, 以中、美参加女子团体决赛、个人全能跳马资格赛队员为辅助对象。其中包括奥运会冠军洪恩贞, 世锦赛冠军程菲和丘索维金娜, 奥运会铜牌获得者帕夫洛娃,

美国选手肖恩、柳金等代表当今世界女子跳马最高水平选手。深入分析与研究他们的动作类型、难度以及完成情况等, 了解当今女子跳马技术发展的最新动态, 以期为我国女子跳马技术的发展提供参考。

1 雅典、北京奥运会世界女子跳马技术分析

1) 后手翻类型动作组合。

雅典奥运会决赛15人次中有8人次选用后手翻类

型动作,占 53.3%;北京奥运会决赛中 16 人次中有 7 人次选用后手翻类型,占 43.75%,人次比例呈下降趋势。虽说该类动作能够不断提高难度,但由于该类动作随难度的提高其稳定性受到影响,这可能是在北京奥运会上选用此类动作比例下降的原因。

2)侧手翻类型动作组合。

雅典奥运会决赛中 15 人次中有 3 人次选用侧手翻类型动作,占 20%;北京奥运会决赛中 16 人次中仅有 1 人次选用侧手翻类型动作,选用比例为 6.25%。人次比例呈明显下降趋势。究其原因,一是由于跳马器械由横马改为向踏板方向倾斜(长 1.20 m、宽 0.90 m)的长方形器械^[1],而且向助跑方向倾斜,在此种器械上做跳转 180° 类动作(属于侧手翻类)比较困难^[2],不利于完成侧手翻类型组合动作。二是 2000 年悉尼奥运会后,由于国际体操规则的不断修改,侧手翻类动作分值缩水,例如:女子跳转 180° 直体后空翻转体 720°(冢原 720°),2000 年悉尼奥运会之前该动作为 10 分,2000 年悉尼奥运会之后该动作为 9.9 分,到 2006 年之后实行 A 分加 B 分制(A 分为难度分, B 分为完成分),该动作 A 分为 6.0 分^[3]。三是规则修改后,蹼子类动作可以作为两个不同类型动作,鼓励了过去使用蹼子上板的运动员自身不断创新,发展蹼子转体 180° 的上板动作接前手翻直体或屈体转体动作。

3)前手翻类型动作组合。

雅典奥运会决赛 15 人次中有 4 人次选用前手翻类型动作,占 26.7%;北京奥运会决赛中 16 人次中有 8 人次选用前手翻类型动作,占 50.0%。人数比例大幅度上升的主要原因是在规则修改后,侧手翻类动作由于器械的改变和动作贬值^[2],使过去使用蹼子上板的运动员自身不断创新,发展蹼子转体 180° 的上板动作接前手翻直体或屈体转体动作,而放弃侧手翻类型动作改做前手翻类型组合动作形成的。我们还可以从后手翻和前手翻两种类型动作平均得分上看出:后手翻类型组合动作在雅典奥运会上得分为 9.401 ± 0.25 ,而前手翻类型组合得分为 9.185 ± 0.17 ,后手翻类型动作的有效平均分高于前手翻类型组合动作 0.22 分;但在北京奥运会上,后手翻类型组合有效平均分为 15.275 ± 0.01 ,而前手翻类型组合为 15.475 ± 0.01 ,后者则高出前者 0.20 分。这说明国外优秀选手在准备北京奥运会中,比较重视原横马器械下的“弱类”前手翻类型动作,找准了新跳马器械的突破点。而在本届奥运会女子跳马比赛中我们可以看到,我国运动员只有程菲在个人跳马单项上,做了以她自己命名的前手翻类型动作“程菲跳”是前手翻类型动作,但未能发挥水平。杨伊琳、邓琳琳、江钰源在团体以及个人全能的跳马

决赛中均未选用过前手翻类型组合动作。

2 北京奥运会我国女子跳马技术分析

1)影响女子跳马成绩的因素。

从 2006 年体操比赛采用新的评分规则以来,第 39 届世锦赛女子跳马决赛前 8 名平均 A 分为 11.80 分^[4],2007 年第 40 届世锦赛前 8 名平均 A 分为 11.963 分^[4],提高了 0.163 分,而北京奥运会上的女子跳马前 8 名平均 A 分为 12.21 分,再提高了 0.247 分,难度提高的速度是空前的。

通过查阅 2006 年的第 39 届世界体操锦标赛的相关资料得知,女子跳马决赛的最后名次几乎完全是以 A 分的高低,由高到低的顺序排列的。只有在出现重大失误的情况下,名次才有可能后移,可以说没有高难度就没有夺金希望。所以,在体操竞赛新评分规则下,难度决定比赛的名次,跳马的难度和最后的名次呈高度的正相关性^[5],难度成了女子跳马比赛中的制胜法宝,要想取得好名次,就必须加大难度。没有强有力的难度作支撑,就和别人不在同一起跑线上比赛^[6]。

2)我国女子跳马运动员技术现状。

我国运动员仅有程菲在个人单项比赛中选用一次前手翻类型动作。程菲在跳马单项决赛中的第一跳选用了以她擅长的蹼子小翻直体后空翻转体 900°,A 分 6.5,她稳稳的落地,空中姿态完美(仅仅向前微微一小跳和稍稍偏离器械纵轴),很好地完成了动作,得到 16.075 分,是本届女子跳马比赛中的最完美的一跳。但在她所选择的第二跳(程菲跳)——前手翻类型动作比赛中上马角度不够,双膝跪地,双手撑地,而且空中两腿也稍屈,因出现严重失误被扣掉了 1.450 分,仅得到 15.050 分。我国的小将江钰源在全能资格赛和全能决赛中也选择了这一动作,但都因出现严重的失误,只得到 14.775 分和 14.825 分。杨伊琳和邓琳琳都因动作难度较低,完成动作质量一般而未能拿到高分。以上情况表明:一是我们在对运动员的技术训练上动作比较单一,缺乏全面性。二是除程菲的首选动作外,其它的稳定性都比较差。三是我们队员的大赛经验不足,心理承受能力不强,成绩不理想不单是技术问题,我们心理辅导的衔接也不够^[6]。特别是在家乡父老面前的自我减压能力欠缺。如:程菲无论从难度上还是完成动作的能力上都远高于洪恩贞,而她之所以未能获胜可能与主场压力过大有关。

3)北京奥运会中、美女子跳马运动员的差距。

美国队员 5 跳的 A 分和达到了 31.4 分,而中国队员 5 跳的和是 30.4 分,比美国队少 1.00 分,说明我国的难度价值总体上与美国队有平均 0.2 分的差距;总

得分美国队是 77.975 分,而中国队是 77.075 分,比美国队少 0.9 分,表明了我们在跳马上的总体实力上与美国队的差距接近 0.2 分的差距,与难度差距相当;扣分上,美国队是 3.425 分,中国队是 4.050 分,表明了中国运动员在做比对方难度相对较小的动作时,还比对方多扣了 0.625 分,表明了我们在完成动作的能力上和完成动作的质量上与美国队也存在着较大的差距。从全能资格赛排名上可以看出:美国队肖恩得 16.00 分排名第 2,柳金得 15.10 分排名 14;而中国队杨伊琳得 15.20 分排名第 10,江钰源只得 14.775 分仅排第 30 名,这说明中国全能选手的跳马技术水平与美国队员也有相当大的差距。跳马单项上的差距严重地影响到了个人全能的成绩。没有影响到团体排名,是因为美国队在其它项目上的严重失误和我国总体项目的稳定发挥。

3 提高我国女子跳马项目竞争力的对策

1)转变训练思想。我国女队跳马落后的原因是多方面的,其中最重要的是训练思想的原因。由于要确保在世界大赛中争金夺银,所以,从训练思想上就把重点放在有“希望”夺得奖牌的平衡木、高低杠等优势项目上,而对跳马训练相对抓得不紧。从北京奥运会比赛结果来看,不仅跳马单项战果不佳,而且也影响到了团体和个人全能的成绩提高。因此,应把“以强带弱”改为“以弱促强”。加大科研力度,对女子跳马技术做更深入细致的调查研究。还应加强队员心理素质的训练,提高运动员的心理适应能力和心理承受能力,加强运动员落地稳定性是今后应注意的地方。

2)加强基础体能训练。从运动训练角度分析,跳马属于速度力量型项目,而我国女子体操运动员大都比较瘦弱,柔韧和协调等素质相对较好,但速度和力量素质尤其是爆发力较差。从比赛现场看到,我国运动员与欧美强手以及朝鲜的洪恩贞相比,显得冲劲不足。为此,我国运动员首先要加强速度和力量等基本素质训练,才能为完成高质量动作提供强大的动力支持,也才能够进一步提高动作难度。

3)尽快适应新的竞赛规则。根据 6.3.3 制比赛规则的特点,必须做到如下几点:(1)培养多名跳马强项的队员。正确处理全面发展与单项攻坚的关系。(2)应对参加团体、全能和跳马单项运动员区别对待,区别训练,做到有的放矢、目标明确。(3)充分认识和接受在新规则下,只有相应的难度才可能取胜的现实。(4)充分利用规则和器械特点,找准技术突破口。

4)发挥我们队员身材普遍矮小,比较容易完成绕身体横轴翻转的空翻类动作优势,从运动员的身体条件和特点出发,大力发展当前普遍不太重视的较高难度空翻类动作和踺子类及踺子类转体的上板动作,尽量避开由器械原因造成的不利动作等。

5)力求创新。从北京奥运会女子团体、个人全能的跳马和跳马单项的比赛中我们可以看出:第一,女子跳马男子化发展是不可阻挡的趋势。例如:本届奥运会中以朝鲜选手洪恩贞、我国的程菲为代表,所使用的踺子后手翻直体转体 900° (男子叫直提尤尔琴科转体 900°)和(程菲跳)踺子转体 180° 前手翻直体空翻转体 540° 这两个动作在男子老规则中的动作起评分为 9.90 分,在新规则中的 A 分,分别是 6.80 分和 6.70 分^[1]。而且从踺子后手翻直体转体 900° 在使用人数上也远远高于 39、40 届世界体操锦标赛。从老队员讲,德国的 33 岁老将丘索维金娜以前从来没有使用过冢原转体 720° 的动作,但本届不仅使用,而且还较好地完成了动作。从年轻运动员讲,朝鲜队已经超过我国。第二,由于规则的改变,运动员采用踺子类和踺子类转体 180° 的上板动作成为主流。因此,在今后的几年内的女子跳马比赛中,运动员为了获胜,必将从难度上提高动作的起评分 A 分,所以,女子跳马的难度将有更大的提升。我们必须清醒地认识到未来女子跳马竞争的激烈性和残酷性,只有创新才能提高竞争力。

参考文献:

- [1] 国际体操联合会. 女子竞技体操评分规则[S]. 2006.
- [2] 杜卫鸽,姚侠文. 世界女子跳马发展趋势及我国面临的挑战[J]. 沈阳体育学院学报, 2008, 27(4): 78-81.
- [3] 殷川,李春光,李军. 第 39 届世界体操锦标赛女子跳马比赛技术的研究[J]. 湖南体育科技, 2007, 28(2): 20-22.
- [4] 张竞红. 第 39 届世界体操锦标赛评述[J]. 成都体育学院学报, 2007, 33(1): 61-65.
- [5] 唐爱英. 新规则下世界女子跳马的发展趋势及制胜规律[J]. 湖南科技学院学报, 2008(4): 138-141.
- [6] 赵汉华. 从规则变化探讨新奥运周期我国女子体操训练对策[J]. 武汉体育学院学报, 2006, 40(1): 91-93.

[编辑:周威]