

2010 终审版规则下艺术体操身体难度发展态势

龙春晓¹, 胡凯¹, 赵玉华²

(1. 华中师范大学 体育学院, 湖北 武汉 430079; 2. 湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘 要: 对 2009~2012 奥运周期 2009 版、2010 终审版规则中的身体难度进行分析, 结果表明: 2010 终审版规则中“双 GCO”与“超难身体技术”的出现大大提升了艺术体操身体难度的价值, 导致该奥运周期成套身体技术进入了一个崭新的技术发展阶段。其标志就是在身体技术与器械技术并驾齐驱的基础上, 成套动作身体难度趋向量少价高的多元化、竞技级别化和高规格化, 其中转体将成为最重要的身体技术。迅速改变我国运动员身体技术的非衡性与转体技术的落后状况, 是备战 2012 年奥运会的重中之重。

关 键 词: 竞赛与训练; 2010 终审版艺术体操规则; 身体难度

中图分类号: G834 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)09-0079-04

Trend of the development of D1 body difficulties in rhythmic gymnastics under the guidance of the 2010 final edition of Rhythmic Gymnastic Rules

LONG Chun-xiao¹, HU Kai¹, ZHAO Yu-hua²

(1. School of Physical Education, Central China Normal University, Wuhan 430079, China;

2. School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: The authors analyzed the body difficulties in the 2009 and 2010 final editions of Rhythmic Gymnastic Rules to be used in the Olympic cycle of 2009-2012, and revealed the following findings: the appearance of “double GCO” and “super difficult body techniques” in the 2010 final edition of Rhythmic Gymnastic Rules has greatly increased the values of body difficulties in rhythmic gymnastics, which results in that in this Olympic cycle routine body techniques have entered into a new stage of technical development, whose signature is that on the basis of simultaneous development of body techniques and instrument techniques, the body difficulties of routine moves tend to have higher values of fewer moves, more specific classes of competition and higher levels of competition, in which body turning becomes the most important body technique. Quickly changing the conditions of unbalanced body techniques and backward body turning techniques of gymnasts in China is the utmost important thing in preparing for the Olympic Games 2010.

Key words: competition and training; 2010 final edition Rhythmic Gymnastic Rules; body difficulty

2008 年北京奥运会曾给国人全面展现了被西方人称之为“地毯舞蹈”的艺术体操比赛, 而中国艺术体操队的不俗表现更为这一项目在我国的进一步推广打下了良好的基础。艺术体操是典型的评分类项目, 比赛的胜负、技术的优劣、编排的艺术均受到评分规则的制约。因此每个奥运周期开始公布的新的评分规则就成为引领国际艺术体操发展的一条主线。令业内人士关注的是, 2008 年底国际体联艺术体操技术委员

会在洲际裁判学习班上公布的 2009~2012 年奥运周期国际评分规则(2009 版), 仅仅在 2009 年 9 月第 29 届世锦赛实行后的一个月, 就又推出 2009~2012 年评分规则的修改版本(2010 终审版)。如果说 2009 版规则的修改首次提出了“器械难度”(D2)的新概念, 大大提高了器械技术在成套动作中的地位; 那么 2010 终审版规则则在身体难度(D1)技术的要求上考虑了器械的特点、突出了身体难度选择的多元化, 使得身体技术与

收稿日期: 2010-04-02

基金项目: 国家体育总局“艺术体操成套编排价值与创新研究”(06018)。

作者简介: 龙春晓(1965-), 女, 副教授, 研究方向: 艺术体操教学与训练。

器械技术的结合更加完美。本研究旨在探索 2009~2012 年奥运周期国际艺术体操身体难度技术运用的发展态势,从而为提高我国艺术体操编排、训练水平,为备战 2012 年奥运会提供参考。

1 身体难度的价值内涵

1.1 2009 版规则对成套难度价值的重新界定

2009 版规则最明显的变化就是对成套动作的难度价值进行了重大改革,突破了几十年来“身体难度即为难度价值”的单一概念。首次赋予了器械技术以器械难度的价值,并与身体难度共同构成本周期艺术体操成套动作中的难度价值(共计 10 分)。从艺术体操的本质属性来看,这种改革体现了技术的进步。因为作为奥运会唯一的一项女子竞赛项目——艺术体操,之所以区别于其他技能类、难美类项目,并不仅仅在于它的观赏价值,也不在于其本身蕴含的音乐、舞蹈等艺术元素,而在于身体技术与持器械技术的完美统一。艺术体操运动员展现的技术之美在于用各种自然性的身体动作来巧妙运用轻器械,是人与器械二者交融的艺术作品。近几个版本的规则均明确指出:所有与器械无关的身体动作难度,将不作为难度计算^[1-3]。同样,没有任何身体技术的器械难度犹如杂技演员的杂耍,毫无艺术体操价值可言。可见,身体技术离不开器械技术,器械技术反过来又作用于身体技术,器械作为肢体的延长线而成为身体技术的一部分。国际艺术体操发展半个多世纪后,终于在 2009~2012 年奥运周期中把身体难度与器械难度共同列入难度价值之中,真正符合了艺术体操项目的特点。尽管这种规定来得迟了些,但是毕竟又沿着正确的技术发展方向迈进了一大步。另外,器械难度的进入不仅没有削弱身体难度的地位,相反器械难度在技术层面上促进了身体难度的发展。因此对于身体难度来说,器械技术绝对是不可或缺的。

1.2 “双 GCO”体现身体难度的价值内涵

2010 终审版规则于去年 10 月正式推出,替代了 2009 版规则,并开始在今年国际比赛中正式实施。事实上,本周期 FIG(国际体联)新一届艺术体操技术委员会早在 2009 年初就已经着手修改 2009 版规则。2010 终

审版最突出的变化就是对身体难度做了较大幅度的修改。成套动作中规定的身体难度组与非规定的身体难度组是上一周期确定的,旨在突出各项器械的特点,保持 4 大身体技术在各项器械中的均衡性。2010 终审版规则对此进行了重大改革,在保留器械特点的基础上,由“单一 GCO”演变成“双 GCO”,增加了各项器械规定的身体难度技术类型。终审版规则在每种器械中都增加了另一种规定的身体技术,即运动员必须首先完成至少两种主流身体技术。表面看只是增加了某种技术类型,为运动员的成套编排扩大了身体动作选择的范围;而事实上规则的变化带来的却是成套编排风格的突破。圈仍保留了完整的身体技术,而在绳、球、棒、带项目中补充了转体技术和跳跃技术。这两种充分展示动态感的身体技术将在 5 项器械中以规定的形式出现,尽可能地展现跳跃的流动性与转体的速度感和炫目的艺术效果。在 2 月份进行的 2010 年世界杯系列赛加拿大站个人项目比赛中,奥运冠军、俄罗斯的卡纳耶娃,一套漂亮的带操(5 转 4 跳 1 平 1 柔)在原来转体的“点的艺术”中融进了跳跃的“线性艺术”,整体艺术效果令人耳目一新。这种超越分数的价值内涵使得这一奥运项目更加绚丽多彩。

1.3 身体难度的高规格是其价值根本体现

跳跃、平衡、转体、柔韧与波浪构成了艺术体操身体难度 4 大技术类型,每种类型又包括若干个价值不等的难度动作,运动员在一套动作中要完成 8~12 个不同类型的身体难度动作。然而运动员在比赛中的成绩是裁判员根据其现场完成的情况来评判的。也就是说,不论运动员上报的起评分多高,如果现场完成的动作质量不好,则会失去难度本身的价值。表 1 是去年世锦赛中国运动员身体难度和器械难度的得分情况。中国运动员两种难度的得分率均偏低,相比之下身体难度的得分率更低。4 项成绩,除球操所规定的柔韧技术是中国运动员的强项外,其余 3 项身体难度得分率都低于器械难度。有人把艺术体操运动员的现场完成动作比作“多米诺骨”牌是非常恰当而又形象的,完成情况决定了 D1、D2 和艺术编排成败。因此提高单个身体难度的动作质量,确保每个难度被裁判员认可,是保证身体难度价值的根本。

表 1 2009 年世锦赛中外运动员 D1、D2 得分率¹⁾对比

运动员	绳		圈		球		带		D1 平均 得分率	D2 平均 得分率
	D1	D2	D1	D2	D1	D2	D1	D2		
李红杨	76.0	78.0	79.0	76.0	83.8	79.5	51.0	81.0	72.450	78.625
丁一丹	72.6	81.0	67.5	71.0	76.9	64.0	75.7	85.0	73.175	75.250
邓森悦	89.6	83.0					79.3	79.0	84.450	81.000
侯亚男			58.4	74.5	79.1	67.0			68.750	70.750
卡纳耶娃 ²⁾	95.0	95.0	93.5	96.0	96.0	92.0	91.0	93.5	93.875	94.125

1)得分率=运动员 D1 或 D2 的实际得分除以运动员 D1 或 D2 难度的起评分;2)以上成绩均为 2009 年第 29 届世锦赛第一场比赛成绩,其中俄罗斯的卡纳耶娃列第一名。

2 2010 终审版规则下身体难度发展的动向

2.1 “量少价高”的高精尖趋势

2009 版与 2010 终审版规则均规定在一套个人项目成套动作中最多允许 12 个身体难度,总最高不超过 10 分。与 2005~2008 年奥运周期的规则相比,难度总量已经减少了 6 个。然而仔细研究分析终审版中的身体动作难度表,可以得知:各类技术的难度动作已不再向横向发展,而是大幅度提高纵向价值,即单个难度价值。统计显示,2010 终审版构成难度的 4 种身体基本技术的动作组别都大幅度减少。就转体技术而言,其动作组别降低幅度最大,由 2009 版的 48 组减少到 2010 终审版的 19 组,降幅达 60%。为鼓励运动员发展转体技术,对增加的转体周数不再只有 0.2 分的价值,而是明确规定:每增加 360° 的旋转将在转体的基础值上增加难度的价值(对于单独的转体和改变姿态的转体)^[1],即是多周数转体将在原价值上成倍增加。由于单个难度价值的提高,许多优秀运动员只需较少的难度即可达到 10 分的满分。在刚结束的 2010 年加拿大站世界杯系列赛上,俄罗斯后起之秀 16 岁的 D·特米莉耶娃的一套绳操,难度总量仅为 10 个(4 跳 4 转 1 平 1 柔),总价值 10 分,最高单难度达到了 1.90 分(♩♩)。奥运、世界双料冠军俄罗斯的 E·卡纳耶娃每项都控制在 11 个难度以内,价值均为 10 分,得分率最高达 95%。在保证总价值的前提下,以较少的难度数量完成高价值的难度动作,充分体现了世界优秀运动员高超的身体技术与完成超难动作的能力。同时在减少难度数量的情况下,运动员就会更有充足的时间与精力完成器械难度和展现艺术性的表现力,从而提高整体艺术效果。

2.2 旋转技术已成为艺术体操的主流身体技术

身体的旋转技术包括绕身体纵轴的和水平轴两大类,其中绕纵轴的单足转体技术能构成转体难度。

1) 单足转体技术的超高价值。

在 2009 版的难度表中,单难最高价值为 1.0 及以上,实际上,能完成 1.0 以上难度的运动员凤毛麟角。2009 年第 29 届世锦赛全能与 4 个单项金牌的获得者卡纳耶娃,她在带操中的一个变姿转体(♩♩)曾达到 1.60 分(0.6+0.7+0.1+0.2),高低起伏的身体姿态被快速旋转的长条彩带环裹在中间,其美妙程度令人叹为观止。也许正是转体技术的这种魅力赋予了其本身的艺术体操特殊的价值。在 2010 终审版难度表中,最具吸引力的是转体技术动作价值的成倍提升。如今转体动作的最高价值已经大大超过 1.0 分,有可能达到 2.0 甚至更高。还是以卡纳耶娃的这个变姿转体(♩♩)为例,按照 2010 终审版规则计算,多周数的转体价值会在基

础价值上成倍增长,转体周数越多,价值越高,而且上不封顶。因此该动作价值为 2.0 分(0.6+0.7+0.1+0.6)。由此推理,连续的浮埃迪转体对增加的转体周数由 0.1 增加到 0.2 分,而且基础分也有所提高,因此将更会呈现单难的新高。我国优秀运动员丁一丹的浮埃迪转体技术较好,按照她在第 11 届全运会比赛中的难度报表,球操中的♩CCCCA 转体难度当初的分值是 1.3 分,现在则提高到 2.5 分(在运动员完成的情况下)。在跳跃、平衡、转体、柔韧波浪 4 大身体技术中,唯独转体技术有创造超高价值的可能,可见转体技术在身体难度中的重要性。因此加强浮埃迪转体的训练、提高多周转体的技术水平成为艺术体操身体训练的当务之急。

2) 身体旋转技术具有器械难度的价值。

在旋转技术中,虽然只有单足转体才能构成身体难度动作,然而所有带身体旋转的动作(难度或非难度)均可以具备器械难度的价值。规则规定,器械在抛或无抛的熟练性中,器械的基本技术组动作只要结合了身体旋转就可以获得 0.1 的器械难度价值^[1];更值得注意的是,在新规则中增加的惊险性动作中,其关键的技术就是身体绕纵轴或水平轴连续快速旋转并立即接器械。通俗地讲,就是让运动员在失去视线(旋转)的状态中接住高抛的器械。规则规定,每套动作必须至少完成 3 个不同的惊险性动作。其中运动员旋转的数量、旋转轴的变化等每个标准都具有相应的难度价值。可见身体旋转技术不仅在身体难度中占有超高价值的重要位置,而且在器械难度中,良好的旋转技术还会大大增加器械难度的价值。

2.3 艺术体操训练理念的全面变革

新规则的导向赋予了身体旋转技术如此重要的地位,显然是对几十年艺术体操训练观念的一次深度冲击。因为国际艺术体操发展近半个世纪以来,艺术体操运动员向来都是以柔韧素质占首位。柔韧一直是运动员选材的首选条件^[4-7],具备了超常柔韧素质的运动员就等于成功了一半。有艺术体操皇后之称的俄罗斯运动员卡巴耶娃,就是以过人的柔韧称霸体坛,当时她的特大幅度的身体弯曲甚至作为超难价值给予大力提倡,传统艺术体操的基础训练大部分时间都花费在被动性的软度训练中。2009~2012 年规则对此进行了颠覆性的变化,尤其是 2010 版规则郑重指出:FIG 不鼓励躯干保持大幅度后屈的动作^[1]。为适应国际艺术体操身体技术发展的新形势,可以预计,一切现存的训练理念,训练结构,训练方法、手段,以至于选材标准、编排创新理念都将接受新的挑战,一场深刻的技术变革即将开始。

3 面向 2010 终审版规则的中国艺术体操

3.1 2010 终审版规则对中国运动员身体难度的挑战

2010 终审版最大的变化就是通过提高单个身体难度的价值来实现 D1、D2 总价值的真正均等。2009 版规则在实施过程中所暴露出来的 D1 与 D2 “等值不等价”的现象,使得绝大部分运动员 D1 价值难以达到 10 分的起评分,相反 D2 由于不受数量的限制,则较容易达到 10 分起评分。为此 2010 终审版难度表给予运动员充分展示身体技术的空间,只要有能力,单难价值可以达到 2.0 分以上。身体难度价值的高低、是否具有超高单难将是区别运动员身体技术水平的重要标志,这对还处于发展中的中国个人项目运动员来说无疑是一次巨大的挑战。表 2 显示出来的中国运动员 D1 得分率偏低的现象说明,要想在国际大赛中取胜,就必须具备完成超高分值难度的能力。

3.2 克服弱项的关键是全面发展身体技术

从最近两届世锦赛比赛成绩我们看到,中国队个人项目团体总分的世界排名大幅度下滑,2009 年第 29 届世锦赛不仅未进前 8 名,而且已经跌至历史最低谷。究其原因是多方面的,单就身体难度的成绩来看,4 项成绩非常不均衡。圈操、带操明显低于其他项目,至少说明两点:一是在个人团体 4 项中有 50%的弱项;二是 4 类身体技术非常不均衡,跳跃与柔韧较强,平衡与转体较弱。圈操要求运动员必须从全部 4 类身体技术中选择,并且有量化的规定,每类 2~4 个动作。中国队两届世锦赛圈操身体难度均较低,这充分说明运动员的身体技术不均衡。2010 终审版规则中成套 D1 类型的量化规定和难度的不能重复,促使艺术体操运动员全面发展身体技术。因此全面发展身体技术是克服弱项、提高个人团体总成绩的当务之急。

3.3 转体技术成为本周期身体训练的重中之重

如前所述,在跳跃、平衡、转体、柔韧波浪 4 大身体技术类型中,转体技术升为首位。转体技术的超高价值无疑对运动员具有极大的吸引力。对于优秀运动员来说是难得的机遇,而对于柔韧技术较强、转体技术较弱的中国运动员来说,却是一次极大的挑战。这就意味着在带操、绳操、棒操和圈操中,运动员必须至少完成规定数量的转体动作,而且每个转体动作

尽量具备超高价值(1.0 以上),否则成套身体难度价值难以达到满分 10.0 分。因此,迅速提高我国运动员全面身体技术尤其是转体技术是最紧迫的任务。

4 结论与建议

1)2010 终审版规则中“超难身体技术”的出现大大提升了艺术体操身体难度的地位,使身体难度与器械难度在价值上逐渐趋向均衡。

2)身体旋转技术将成为艺术体操主流身体技术,不仅在单个转体难度价值上遥遥领先于其他身体技术,而且身体的快速旋转成为构成器械熟练性、惊险性的重要加分元素。

3)身体技术的迅猛发展颠覆了国际艺术体操几十年的传统理念,可以预计,由于转体技术取代了柔韧技术的地位,因此一切现存的训练理念、训练结构、训练方法、手段,以至于选材标准、编排创新理念都将接受新的挑战,一场深刻的技术改革就要开始。

4)2010 终审版身体技术的纵向发展给中国艺术体操带来了正面冲击,迅速改变我国运动员身体技术的非均衡性与转体技术的落后状况是备战 2012 年奥运会的重中之重。

参考文献:

- [1] 国际艺术体操评分规则(2010 终审版)[Z]. 胡效芳,译. 国家体育总局体操管理中心, 2010.
- [2] 国际艺术体操评分规则(2009 版)[Z]. 胡效芳,译. 国家体育总局体操管理中心, 2008.
- [3] 国际艺术体操评分规则(2007 修改版)[Z]. 陈鹭,译. 国家体育总局体操管理中心, 2006.
- [4] 国际艺术体操评分规则(2005 版)[Z]. 张婷,等译. 国家体育总局体操管理中心, 2005.
- [5] 国际艺术体操评分规则(2003 修改版)[Z]. 李红艳,等译. 国家体育总局体操管理中心, 2002.
- [6] 刁在箴. 国际艺术体操发展的创新思考[J]. 上海体育学院学报, 2007, 31(2): 51-54.
- [7] 赵玉华,刁在箴. 规则的演变与艺术体操技术的发展[J]. 体育与科学, 2001, 22(4): 40-42.