

国际评分规则的修改对竞技健美操 技术发展的影响*

刘昊,刁在箴

(华中师范大学 体育系,湖北 武汉 430079)

摘要:运用比较分析的方法对国际体联健美操技术委员会所颁布的全部版本的竞技健美操评分规则中的完成与难度部分的修改进行研究,结果表明规则的演变引导健美操技术逐渐向竞技级别化的方向发展;对于成套动作中所采用的难度动作的编排和完成质量提出了更高的要求。

关键词:竞技健美操;评分规则;难度;完成

中图分类号:G832.4 文献标识码:A 文章编号:1001-747 (2003)06-0042-03

Revised International Rating Rules

Affect the Development of the Competitive Calisthenics

LIU Hao ,Diao Zai-zhen

(Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

Abstract: This thesis uses the method of comparative analysis to study the revision of the completion and difficulty element in all of the mark rules the International Gymnastics Federation Calisthenics Committee issued. The result shows that the rule evolution leads the calisthenics skill to the tendency of competitive scale, and asks more for the arrangement of difficulty movement and completion quality in the whole sets of movements.

Key words: competitive calisthenics; mark rule; elements of difficulty; completion

健美操竞赛规则的制定和不断修改导致运动技术的不断发展。实践证明,每一次规则的修改,都会使运动技术产生巨大的变革。因此,为保证规则的超前性、指导性、科学性和可操作性,国际体操联合会健美操技术委员会在经验总结基础上先后颁布了1994—1996年、1997—2000年、2001—2004年(含修改版)几种健美操评分规则版本,为竞技健美操运动向着正确的方向健康发展起到了积极的引导作用。笔者着重针对规则中完成和难度部分的修改对健美操技术发展的影响进行分析与研究。

1 研究方法

1.1 文献资料研究

通过对国际体操联合会颁布的1994—1996、1997—2000、2001—2004(2001版)及2001—2004(2003修改版)规则中“完成与难度部分”的变化进行比较、分析,找出其演变规律,并结合相关文献资料进行研究。

1.2 录像解析

通过对第4届、第7届健美操世界锦标赛及近几年全国锦

标赛的录像资料进行技术分析,研究规则修改对健美操技术发展的影响。

2 分析与讨论

2.1 规则的发展,使竞技健美操难度动作的分组更合理、成套编排更多样

从表1反映的FIG规则的演变过程可以看出,2001版规则将难度的分类由过去的6类(即动力性力量;静力性力量;跳跃;踢腿;平衡;柔韧)改为4组(即A组—俯卧撑、自由倒地、旋腿与分切;B组—支撑与水平;C组—跳与跃;D组—柔韧与变化)。规则这一方面的修订是把属于同类型的难度动作放在一起,使难度分组更加集中、更加合理。因为规则规定了成套动作中每类(组)难度动作必须至少各选一个。通过减少组别,相应减少了运动员选择难度动作的限制,加大了运动员选择难度动作的范围,有利于运动员选择适合自己的动作类型,充分发挥其特点与优势。2001版规则及2003修订版的规则都要求:地面难度动作不得超过6个(包括劈腿落地);成俯撑撑地的动作不得超过2个;不得重复难度动作(特别是2003版规则

* 收稿日期:2003-03-11;修回日期:2003-06-18

作者简介:刘昊(1972-)男,河南信阳人,华中师范大学讲师,硕士生;刁在箴(1944-)女,山东淄博人,华中师范大学教授,研究方向为艺术体操及健美操教学与训练。

强调同一名称难度不允许重复)的规定。通过以上限制,首先是为了防止比赛中过大大强度的地面动作和成俯撑动作对健美操运动员易受伤部位(特别是腕关节)的伤害;其次可以达到增加其他类动作的目的,从而避免了多次选用同类型的难度动

作,使健美操成套动作的编排趋向多样化;同时对运动员的身体素质提出了全面地要求,使得健美操运动员在训练和比赛过程中必须具备全面的力量、耐力、柔韧素质和综合完成成套动作的能力。

表 1 FIG不同版本评分规则对难度规定的比较

规则 版本	数量要求		其它要求			
	最多	评分	重复	类型	扣分	备 注
1994	16 个以上	16 个最高值	允许	6	- 0.50/ 每类	
1997	16 个	12 个最高值	不允许	6	- 1.0/ 每类	不多于 16 个难度
2001	12 个	12 个分值	不允许	4	- 1.0/ 每类	不多于 12 个难度, 不超过 6 次地面动作, 不超过 2 次成俯撑落地
2003 (修订)	12 个	前 12 个分值	不允许	4	- 1.0/ 每类	难度动作选择必须 使用不同的根命名

2.2 规则的发展,对难度规格质量要求提高,对运动员素质要求更全面

FIG评分规则在健美操全套动作难度数量的规定上经历了从不封顶发展到 12—16 个,到 2001 年只能取 12 个难度动作;在难度分值的计算上,从原来的取 16 个最高的难度分之之和,发展到从 16 个难度动作中选择最高的 12 个难度之和,最后修改为计算前 12 个难度中的 12 个难度分值。在难度动作的要求上,由原来只简单地不能缺类(每缺一类减 0.5 分),发展到不能缺组,不能重复,不能超过总数量要求,对违反上述要求加大了扣分的幅度(扣 1.0 分)。此外规则还规定,地面难度动作在成套中不能多于 6 次,成俯撑落地不能多于 2 次,不能重复选择同一名称难度,等等。从以上分析可以看出,在健美操成套动作中过多的难度动作并不是竞技健美操的主要发展方向,规则也不再有多余的难度动作作为候补,这就要求运动员在有限的难度数量中完成自己最高分值的动作,如有失误就会大大降低与对手竞争的能力。因此,成套动作中难度数量的减少,完成质量的提高是竞技健美操难度发展的方向。规则的改变,必将带来训练理念、训练方法手段的变革,今后对难度动作的研究与训练中应主要体现在难度动作的技术规格和创新难度上,只有不断创新、提高难度动作的技术规格,体现难度的艺术价值,才能在比赛中获得高分。

2.3 规则的发展,使运动员有更大的选择空间,更加突出其个性特点

表 2 FIG1997—2000 评分规则中各类难度动作的数量与级别统计表

类 型	A	B	C	D	E	F	G	总计	最高价值
动力性力量	9	12	16	8	5	2	2	54	0.7
静力性力量	5	4	8	8	5	2	0	32	0.6
爆发式跳跃	4	12	18	17	15	14	3	83	0.7
踢 腿	2	1	3	2	2	0	0	10	0.5
平 衡	3	2	4	1	0	0	0	10	0.4
柔 韧	5	5	2	2	0	0	0	14	0.4
小 计	28	36	51	38	27	18	5	203	

表 3 FIG2001—2004 (2001 版) 评分规则中各难度动作数量与级别统计表

组 别	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	总计	最高价值
A 组俯卧撑、倒地旋腿与分切	5	5	11	15	17	16	4	1	0	74	0.8
B 组支撑与水平	2	2	7	7	6	6	6	2	0	38	0.8
C 组跳与跃	4	7	14	28	34	35	29	11	1	163	0.9
D 组柔韧与变化	5	6	7	6	3	3	0	0	0	30	0.6
小 计	16	20	39	56	60	60	39	14	1	305	

表 4 FIG2001—2004 (2003 版) 评分规则中各难度动作数量与级别统计表

组 别	0.1	0.10	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	总计	最高价值
A 组俯卧撑、倒地旋腿与分切	5	5	11	15	17	17	5	2	1	78	0.9	
B 组支撑与水平	2	2	7	7	6	7	9	4	0	44	0.8	
C 组跳与跃	5	7	15	29	35	41	34	17	2	185	0.9	
D 组柔韧与变化	5	6	8	6	5	3	2	0	0	35	0.7	
小 计	17	20	41	57	63	68	50	23	3	342		

难度动作是整套健美操的“主干部分”,它要求有一定难度数量和尽可能高的难度级别。从表 2、表 3、表 4 首先可以看出:随着竞技健美操技术的发展,规则中新难度动作的内容在不断地丰富,特别是“跳与跃”的动作增长幅度最大(由原来的 83 个发展到 185 个)。规则中新难度数量的增多,使运动员在难度动作的选择上有更大的余地,在训练与比赛中选择适合自己水平和特点的难度动作,努力提高成套动作的完成质量,及时跟上规则的变化,以适应新的竞赛规则的需要和健美操发展的要求;其次,规则对每类难度动作又进行了级别的划分,根据难度动作的难易程度确定不同的分值,也就是每个难度动作的价值。规则中规定健美操最高单个难度动作分值为 1.0 分。随着健美操技术的发展,难度动作的分值在不断地提高(以前的

规则中难度动作的最高分值为0.7分而当今规则中难度动作的最高分值为0.9分),高分值的动作数量也在不断地增加,难度动作的分配更加趋于均衡、合理。这些都有利于对难度动作进行管理,使之系统化、科学化。同时也促进教练员对规则精神的研究、理解;对难新动作的研究与创新,充分挖掘运动员潜能,在难度数量有限的情况下,力争较高的难度价值,使整套操的难度动作更加突出运动员的个性特点,更加丰富多彩,更具观赏性。

2.4 规则的发展,使规则的完成与难度部分的评分细则趋向更加完善

1997—2000年的FIG规则对难度动作的规格、减分标准、最低完成界线作了明确规定,对未达到动作完成的最低标准,不仅不承认难度动作,还要根据错误程度进行完成的扣分,加大了动作完成的难度。

2001—2004(2001版)规则特别强调在完成全部动作包括难度的动作在内,必须表现出正确的形态和身体的标准位置(自然标准状态下没有关节的过分伸展),在完成难度动作、基本步伐和复杂的操化动作组合及过渡动作时,保持正确身体姿态的能力。规则还要求最多6个地面难度动作和最多2个成俯撑落地的难度数量,提高了运动员完成难度能力的要求。

2001—2004(2003修订版)规则在对难度动作的完成减分标准改动较大,要求完成裁判对动作完成的完美要求适应于全部难度动作、操化动作、过渡与连接等技术;对于混双、三人和集体项目,完成裁判还将对托举动作的完成情况和全体队员的技术完成,在全部成套动作过程中队员完成情况的一致性进行评价;明确了“力量”的描述并且要求完成动作时“力量必须平均分配到全套动作中”,等等。

从规则的变化可以看出,完成质量要求提高是目前国际健美操难度发展的主要方向。规则对健美操技术发展的导向作用主要体现在它能直接制约成套动作的编排,并影响着技术的发展方向。因此对于成套动作中所采用的难度动作,应当力求完成的完美。这就要求教练员与运动员要及时跟上规则的变化,重视难度动作的技术规格上;成套动作要考虑三维空间的运动,难度要得到均衡发展和使用,优化难度动作与操化动作、过渡和连接等动作组合,运用

更多巧妙新颖的连接方式,注重身体技术的全面发展,挖掘潜力,努力提高成套动作的完成质量。

3 结论与建议

(1) 竞技健美操国际评分规则中完成与难度部分的不断修改,提高了难度动作规格质量和级别的要求,更加注意难度动作编排的多样化、动作完成质量和表现力。

(2) 规则更加注重将难度动作均衡地分配到成套动作之中,要求成套动作编排时创造性地编排出适合不同运动员特点的、内容丰富多样的、连接新颖多变的动作,使健美操成套动作向多样化、个性化方向发展。

(3) 难度动作是运动员综合素质、综合能力水平的体现,建议全面发展运动员专项素质和技术水平,提高难度动作完成质量,并培养其音乐、美术、舞蹈等方面的艺术修养,以增加完成动作时的表现力。

(4) 教练员、运动员一定要充分理解规则,深刻领会规则精神,了解难度动作的要求,把握规则和技术发展的方向,拓宽相关学科的知识,结合运动员的个人特点选择难度动作,并利用难度的合理布局,来创编出高技术规格和艺术价值的成套动作。

参考文献:

- [1] 国际体操联合会. 健美操竞赛规则 1997-2000[S].
- [2] 国际体操联合会. 健美操竞赛规则 2001-2004[S].
- [3] 国际体操联合会. 竞技健美操竞赛规则 2001-2004[S].
- [4] 魏纯镭. 我国竞技健美操现状及发展策略的研究[J]. 中国体育科技, 2000, 36(12): 43-45.
- [5] 李遵. 用新规则审视我国竞技健美操存在的几个问题[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(6): 65-67.
- [6] 吴丽花, 王宏, 楼丽琴. 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(4): 35-38.
- [7] 付雪云, 李育林. 竞技健美操成套动作中难度动作的分析[J]. 南京体育学院学报, 2001, 15(1): 64-65.
- [8] 吴晓江. 从竞技健美操评分规则的修订看竞技健美操的发展方向[J]. 南京体育学院学报, 2000, 16(1): 83-84.
- [9] 李晓静. 对我国竞技健美操发展方向及对策的研究[J]. 四川体育科学, 1999, 85(3): 27-29.

赛讯

西安体育学院武术系2003级学生秦力子代表中国在第七届世界武术锦标赛中获世界武术锦标赛首次设立女子散打项目52kg级散打冠军。此前秦力子还在2002年全国武术散打锦标赛首次设立的52kg级比赛中获得冠军。