

运动技术与训练

文章编号: 1001-747 (2005)03-0085-03

从棒操的运用剖析我国艺术体操 后备力量器械技术之弱势*

肖 琴, 刁在箴

(华中师范大学 体育系, 武汉 430079)

摘 要: 以文献资料、图像解析法和专家访谈法为主要研究手段, 对我国艺术体操少年运动员棒操的器械使用分布情况和完成情况进行了统计分析, 结果表明, 我国艺术体操后备力量的水平正向着竞技化和国际化方向发展, 但与先进水平国家有一定的差距。主要体现在成套动作中套容量少, 器械的特殊艺术性加分低, 难度动作分布不均, 完成情况差。

关键词: 艺术体操; 棒操; 器械技术; 器械运用

中图分类号: G834.241.9 **文献标识码:** A

Discussion on Disadvantage of Apparatus Technology of Our Country's RG Backup by Using of Clubs

XIAO Qin, DIAO Zai-zhen

(Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

Abstract: The paper uses the method of documents consulting, analyzing video material and interviewing with experts and analysis the using and achievement of the clubs in RG of the younger athlete. The results indicate the level of the backup in our country in RG is developing towards athletic and international, but it has difference with super country, which embody in less content in a series of action, lower addition in special artistic characteristics, more unbalance in difficulty and no better in achievement.

Key words: Rhythmic Gymnastics; clubs; apparatus technology; using of apparatus

1 研究目的与方法

棒操是艺术体操中唯一使用双器械的项目,对运动员器械技术要求高,且动作变化多样。同时,由于使用双棒时对身体协调性、稳定性要求极高,所以其获得特殊艺术性分值也比其他项目高。因此,棒操成为衡量运动员身体素质、节奏感、协调性以及判断力等综合能力体现的重要指标,也是评价一个运动员或一个国家艺术体操器械技术水平高低的重要标志。而艺术体操少年运动员是我国的后备力量,是 2008 年奥运会的主力军,为了备战 2008 年奥运会,实现我国艺术体操升国旗的目标,形势迫使我们重视我国艺术体操后备力量的技术发展水平,尤其是器械技术水平。对此必须认真研究部署,抓早、抓紧、抓好、抓出成效。本文旨在对我国艺术体操少年运动员棒操技术的分析,从而剖析我国后备力量

器械技术运用的现状,重要的是找出其弱势,扬长克短,为提高我国 2008 年奥运队伍个人项目器械技术提供参考依据。

1.1 研究方法

1.1.1 文献资料法

广泛阅读国内外有关文献资料,参考 2003 版国际体联评分规则。

1.1.2 图像解析法

解析了我国艺术体操 2003 年青少年锦标赛和 2003 年欧洲锦标赛图像资料,并重点对我国 2003 年全国青少年锦标赛 A 组 18 名少年运动员的棒操技术进行技术诊断。

1.1.3 专家访谈法

与部分教练员和国际级裁判员进行座谈、交流和访问。

* 收稿日期:2004-11-15;修回日期:2005-01-12

基金项目:国家体育总局体操中心服务课题(2002)056

作者简介:肖 琴(1979-),女,湖北荆州人,硕士生;刁在箴(1944-),女,山东淄博人,教授,国际体联专家级裁判,研究方向为艺术体操训练。

2 结果与分析

2001 - 2003 版艺术体操国际评分规则的大幅度、跳跃性变化, 给我国艺术体操带来了机遇, 其优点在于规则的量化因素强化了评分的客观性, 限制了裁判评分过程中的主观因素。我国及时抓住规则修改的机遇, 扬长避短, 异军突起, 在第 24 届个人项目世锦赛中进入个人项目团体前 8 名。同时, 规则的变化, 也给我国艺术体操带来了新的挑战。艺术价值和完成情况不容乐观, 尤其是艺术价值明显呈弱势, 与整体成绩不相协调, 中国艺术体操队在艺术价值中的器械技术运用至今长期处于世界中下水水平, 没有突破, 成为影响比赛成绩、制约中国艺术体操个人项目发展的瓶颈。另外, 中国艺术体操队在艺术价值中的加分率偏低, 究其原因也主要是器械基本技术完成质量没有达到规则加分的要求, 有一部分动作尚不具备加分因素, 直接影响了运动成绩。

我国艺术体操个人项目中器械技术的整体水平必然制约着后备力量的发展, 从少年运动员棒操的器械运用中可以窥见一斑。

2.1 我国运动员套容量明显少于世界先进水平运动员

艺术体操的套容量是指运动员在成套动作过程中单位时间内完成动作的数量, 套容量分为身体动作套容量和器械动作套容量, 是评价运动员成套动作速度与节奏的指标, 是教练员和运动员编排水平与运动能力的体现。要想达到尽可能多的艺术价值分, 必须考虑到运动员的套容量。从目前世界艺术体操的发展格局来看, 我国运动员和少年运动员的套容量远远低于世界先进水平的运动员(见表 1)。要想赶超世界先进水平, 首先数量是基本保证, 如果数量上少于对手, 要想取得优异的成绩, 则必须增加动作的难度, 而高难动作的完成是具有一定风险的, 如果一旦失误, 将得不偿失。如果编排动作数量过多或者不符合运动员实际情况, 将影响动作完成的幅度和完整性。

表 1 运动员棒操套容量比较表

	世界优秀运动员	中国运动员	少年运动员
身体动作套容量	60 个左右	50 个左右	40 个左右
器械动作套容量	65 个左右	55 个左右	45 个左右

注: 身体动作指难度与非难度; 器械动作包括基本技术与非典型技术。

2.2 器械特殊艺术性加分少、动作缺乏多样化

2.2.1 棒的器械基本技术动作分布情况

棒的基本技术动作除包括有特殊艺术性加分的

动作外(如小五花、小中大的抛接), 还包括不加分的小绕环、敲击、手臂和器械的“预摆”、摆动、绕环、8 字动作和不对称动作等, 这些动作是棒的典型动作, 在成套动作中提倡多用。而棒的滚动、转动、反弹和滑动动作, 这类动作与持棒颈和持棒体一样, 都是棒的非典型动作, 因此在编排中可以使用, 但不能过多使用。规则规定: 过多使用器械的非典型动作扣 0.1 分。图 1 所示, 我国少年运动员每套操器械使用次数平均为 43 次左右, 其中有艺术性加分的动作仅为 16 次, 而非典型动作次数为 10 次左右。由此可见, 我国后备力量有艺术性加分次数少, 器械的非典型动作过多, 影响了整套操的艺术价值分。

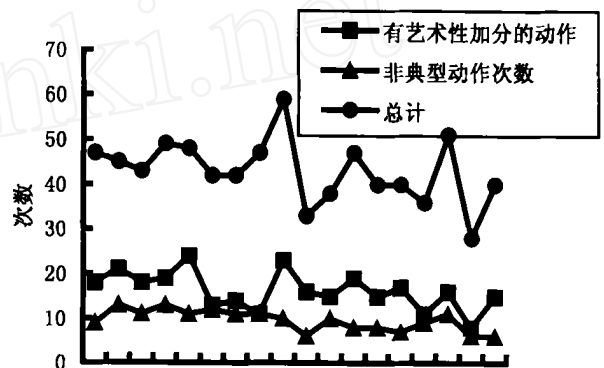


图 1 18 名少年运动员使用器械次数

2.2.2 小五花技术的运用与加分的分布

棒的小五花是棒的最典型动作, 不仅提倡大量使用, 而且加分高, 特别是对于那些有特殊艺术性加分的小五花更要灵活运用。例如: 在波浪或身体螺旋动作过程中, 完成一串小五花(简称波浪五花)加 0.2 分、一组在不同面和水平上的小五花(简称不同面五花)加 0.2 分、平衡难度过程中完成一组小五花(简称平衡难度五花)加 0.3 分、大半圆五花加 0.2 分、大圆五花加 0.3 分、跳的过程中小五花加 0.2 分, 有难度的加 0.3 分。由图 2 可见: 平均每个运动员完成了 2 次平衡难度五花和 1 次大圆五花, 其次是完成跳五花次数, 而其余的五花只有很少的运动员使用, 特别是有难度的不同面的五花没有一个队员完成, 一方面说明在器械技术选择方面缺少了多样性, 另一方面, 说明我国运动员在小五花技术上还存在着技术上的局限性。平衡是棒的规定身体动作组, 所以在平衡难度中完成小五花可以适当多用。大圆五花对身体难度要求不是很高, 风险性小, 分值却很高, 所以在每套动作中都运用了, 但是不能一套动作中用两次或多次, 不然就失去了动作的多样性。

2.2.3 单、双棒的小/中抛技术运用情况

器械使用的“特殊艺术性”还在于提倡器械使用得“活”, 提倡“非稳定”(除手外)部位运用器械, 和视

线外的抛接。棒是艺术体操中唯一使用双器械来完成动作的,因此,棒的小中抛分为单抛和双抛,在完成相同身体难度动作情况下,双抛棒比单抛要难,分值要高。表 2 所示,抛接单棒的次数远多于双棒,视线外和不用手的抛接用到的比较多,这说明我国少年运动员的基本功还是比较扎实,对于视线外和不用手的抛接能熟练掌握,但是对于棒的难度系数大、风险高的技术运用得特别少,如在转体或旋转滚动动作中进行双棒抛接。

表 2 棒的小中抛完成次数

18 名运动员完成总次数	单棒	双棒
抛棒转体中接	0	1
抛棒第二个平转接	0	1
抛棒第二个滚接	4	0
视线外抛或接	24	4
不用手抛或接	18	0

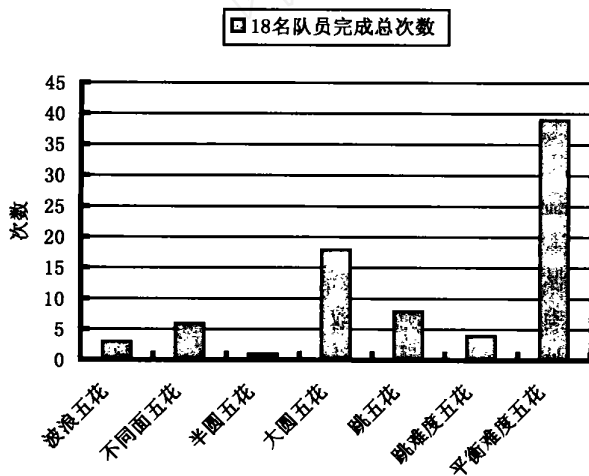


图 2 完成五花数量统计

2.2.4 棒的熟练性分布情况

器械的熟练性主要体现在器械的大抛大接上,比如,在 2003 年欧洲锦标赛中乌克兰名将别索洛娃的各项器械获“特殊艺术性”大抛的加分次数平均是 10 至 13 次,而中国优秀运动员的大抛一般是 8 至 10 次。这样,在同等动作难度下,这对编排价值和惊险效果方面有影响,从而,中国运动员的器械熟练性落后于世界优秀运动员。因此,器械的大抛大接是器械特殊性艺术加分的关键,也是衡量运动员器械熟练性最主要的指标。而在棒操的完成中,还涉及到抛接单棒,抛接单棒在抛接单棒的基础上多加 0.1 分。表 3 所示我国少年运动员在获得熟练性加分棒的抛接上,(1)抛接单棒次数比双棒多;(2)抛棒加分次数多于接棒加分次数;(3)跳难度的抛接比小跳抛接完成的次数多;(4)视线外的抛接比不用手的多;(5)视线外的完成主要运用在抛单棒中,不用手

的完成主要运用在接单棒上。

表 3 器械的熟练性大抛大接分布表

	跳的过程中	跳的难度中	视线外	不用手
抛双棒	6	8	0	0
接单棒	2	7	1	0
抛单棒	25	34	10	1
接单棒	4	22	3	8

由此可见,我国少年运动员在跳难度中抛接单棒呈优势,为了增加动作的多样化和器械的熟练性,应多加抛接单棒和视线外抛接的练习。

2.3 棒的器械静止次数多,完成情况差

艺术体操中,无论是跳步、转体、平衡、柔韧难度都必须与器械动作有效结合。如果两个连续的动作(或难度)没有使用器械,则判为器械静止,视为难度无效,并会受到处罚。规则的这一制约作用,不仅在于强调器械与身体结合的重要性,而且还必须注重身体动作的变化频率与器械动作的变化频率的有效结合。统计表明,在 18 名运动员棒操完成中共出现了 30 次器械静止,而每一次器械静止要扣掉 0.3 或更多分,也就意味着每个运动员平均要扣掉 0.5 分,然而,运动员想通过完成其他动作来弥补这 0.5 分是及其困难的。

另外,从少年运动员完成情况来看,主要存在以下技术错误:(1)在器械技术中,出现了多次器械落地,人均一次,每次至少要扣掉 0.3 分。(2)在棒的基本技术中,小绕环运动面不规则,小五花手臂距离过大,不对称动作中棒的运动面不准确、结束未与器械接触,等等。

由此可见,执行新规则后的全国少年锦标赛突出地说明了中国后备运动员个人项目的完成情况已成为影响成套总成绩的绊脚石,与中国运动员的总体水平不相适应。这种不协调的现象充分暴露了我国个人项目运动员在艺术价值和完成方面的落后现状。

3 结论和建议

(1)我国艺术体操个人项目处在世界中等水平,要想赶超世界先进水平,必须重视对后备力量的培养。

(2)我国少年运动员的棒操的套容量少,成套动作速度慢。因此,在今后的编排中,必须根据运动员的实际情况适当增加器械的典型动作的运用。特别是具有艺术性加分的动作要多采用,减少非典型动作的使用。

(下转第 102 页)

区的训练没有任何区别,为了监督训练,经常采血检验乳酸含量。在高原训练的最后几天也有一个减量过程,但强度要求很高。

在高原训练中,运动员 95% 的训练量安排为有氧训练和有氧——无氧训练,主要是长跑、法特莱克跑、长距离变速跑。从训练学角度看,强度是训练学最重要的因素之一,而高原训练中强度又是最难控制和掌握的,如果强度过低,对机体刺激小,收不到训练要求的效果;强度过高,对机体刺激过大,运动员身体不能适应也起不了作用。资料表明,在高原训练中,强度的控制安排可遵循几个原则:第一,根据运动员本身训练水平的高低而定,训练水平高的,强度可大些;训练水平低的,强度可小些。第二,根据比赛的目标而定,要安排部分接近比赛强度的训练。第三,要和上高原前、下高原后训练的强度衔接起来,下高原前要作充分的有氧耐力训练,下高原后的平原训练要比在高原的强度高。第四,根据机体对高原环境的适应阶段的强度。

3 结论与建议

(1) 高原训练能否成功,取决于运动员的初始训练水平的高低,取决于训练安排正确与否和是否精确地完成训练计划。

(2) 教练员和专家在很多问题上的观点比较接近,这说明,关于马拉松运动员的高原训练问题已形成较为统一的概念。这一概念的基本要点有:第一,高原训练中,有一个降低训练负荷的环境适应期;第二,与海平面地区的训练相比,高原训练中的训练强度略有下降;第三,在野外的训练要多于在田径场的

训练;第四,为了确定与某一地区的地理环境相适应,有利于在比赛中取得优异成绩,进行最佳的训练安排,应当力争前往某一固定地点进行经常性的高原训练;第五,为了防止过度训练,应当对训练负荷进行认真的医务监督,必须应用各种恢复手段。

(3) 高原训练期间,对运动员的生理、生化指标要制定合理的测试计划,系统的监测分析,应根据运动员在高原训练期间生理机能的变化特点和生理指标的变化规律,制定相应的评定方法监控身体机能状况,保障高原训练的效果。

(4) 对于高原训练的反应,运动员之间的个体差异相当大,应认真研究某一具体的运动员对高原训练的反应。

参考文献:

- [1] 李之俊. 高原训练的生物学效应[J]. 上海体育科研, 1998, (3): 18-23.
- [2] 冯美云. 运动生物化学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999. 25-46.
- [3] 高欣, 刘海平. 高原训练期间运动员身体机能生理、生化指标的评定方法[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(1): 43-46.
- [4] 段海俊. 高原地理分布与高原训练[J]. 体育科学, 1999, 19(2): 37-39.
- [5] 冯连世. 高原训练及其现状研究(一)[J]. 体育科学, 1999, 19(5): 64-66.
- [6] 王步标, 华明, 邓树勋, 等. 运动生理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1994. 17-46.
- [7] 谭健. 开展高原训练必须注意的几个问题[J]. 贵州体育科技, 1990, (2): 12-14.
- [8] 王永盛. 现代运动训练[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1994.

(上接第 87 页)

(3) 我国少年运动员在中、小抛技术上基本功比较扎实,但是对于难度大、风险性高的高抛技术运用得比较少,因此,在今后的训练中应加强对器械熟练性的训练,尤其是双棒抛接的练习。

(4) 我国少年运动员的完成情况明显呈弱势,建议在加强科学的训练提高基本技术水平外,还要充分培养运动员的心理素质,并且动员社会力量加强科研攻关与科技服务,为我国艺术体操早日达到世界先进水平而奋斗。

参考文献:

- [1] 国际艺术体操评分规则(2003 版)[M]. 李红艳,译. 北京: 国家体育总局体操管理中心, 2002.
- [2] 刁在箴, 刘亚娟, 马更娣. 从新规则的实施剖析我国艺术体操个人项目之弱势[J]. 上海体育学院学报, 2002, 26(3): 54-58.
- [3] 刁在箴, 谢颖, 张莹. 中国艺术体操集体项目 2008 年奥运战略研究[J]. 体育科学, 2003, 23(3): 88-92.
- [4] 夏燕飞, 马更娣, 庞琼. 从 2003 新版规则探寻国际艺术体操发展趋势[EB/OL]. 中国体操网, 2003-04.
- [5] 胡凯, 刁在箴. 艺术体操器械运用的前瞻态势[J]. 广州体育学院学报, 2003, 23(4): 68-70.