

运动技术与训练

文章编号:1001-747 (2007)03-0089-04 文献标识码:A 中图分类号:G832.19

# 探析在新规则周期我国女子体操 备战 2008 年奥运会对策\*

张 红

(西安体育学院 体操教研室,西安 710068)

**摘 要:**运用文献资料、录像观察等方法,分析了体操新规则的变化特点,即难度实行不封顶、错误扣分力度强、最后得分分差大,对运动员的训练提出了更高的要求。第 39 届世界体操锦标赛是新规则实施后的首次世界大赛。通过对比赛的分析,认为我国女子体操队能较快适应新规则,动作完成质量高,稳定性强,但对全能型选手的训练还存在一定的不足。

**关键词:**新规则;女子体操;世界体操锦标赛;奥运会

## Analysis of the Countermeasure of Our country s Women Gymnastics preparation for 2008 Olympic Games

ZHANG Hong

(Xi an Physical Education University, Xi an 710068, China)

**Abstract:** Using the literature review, expert s interview, video statistics, mathematical statistics, the author analysed the variety characteristics of the international gymnastics rule: It breaks through the 10 grade limit and adds the new difficulty groups. It puts forward more high demand on gymnastics actions and will give a new challenge to the coach and the athlete. Passing the 39th world championships the author points out that our country women gymnastics have an advantage in quality and steady of the gymnastics actions. But we are short of all - round and excellent athletes.

**Key words:** New Code of piont; women gymnastics; World Gymnastics Championships; Olympic Games

体操规则历来对体操技术的发展起着导向和制约作用。从体操发展的历史看,每一次规则的修改与变化都对体操的发展产生极其深远的影响。它是体操发展的指挥棒,引导着体操未来发展的趋势。2006 - 2008 新规则的修定,又给体操运动带来巨大的变革。最令人惊叹的是,使 10 分的评分规则彻底成为历史,取而代之的是难度没有上限的新世界纪录。新规则、新奥运、新任务、新挑战,如何理解、把握、迎战新规则已成为体操同仁关注的焦点。在新规则出台后的首次世界大赛第 39 届世界体操锦标赛(简称世锦赛)中,中国女队取得了 53 年来第一个女子体操团体世界冠军。在单项决赛中,程菲以“程菲跳”获得跳马冠军,以 15.875 的高分获得自由体操的金牌,而在高低杠、平衡木两个传统优势项目上没能拿到奖牌。新规则的巨大改变,对运动员提出了更高的难度要求,评分的标准更加严格,扣分的力度更加苛刻,现代女子体操的发展方向朝着“高难

度”、“高质量”、“多变化”、“重优美”、“艺术性”的方向发展,对运动员能力、技术、心理要求明显提高。笔者查阅有关体操规则变化的资料,从 39 届世锦赛我国女子体操比赛成绩,客观分析我国女队现存问题与优势,并提出自己的观点和建议,旨在为我国女子体操在 2008 年北京奥运会上再创辉煌提供参考。

### 1 新规则的变化特点

#### 1.1 难度组别差异

新规则增设了 F 组和 G 组难度动作,“A”分即实力将是竞争的源头,“B”分的扣分力度加大,并新增加了关于专项编排的扣分,分别进行 0.10 和 0.30 的扣分,用于高低杠、平衡木、自由体操三个项目。平衡木和自由操的转体和跳步普遍降组。新规则取消了对于难度数量的限制,只要运动员条件允许,可以做难度列表中任意的最好的 10 个难度动作,在难度总分上没有限制。这就鼓励优秀运动员可以根据

\* 收稿日期:2006-11-15;修回日期:2007-01-10

作者简介:张 红(1973-),女,河北唐山人,讲师。

自己的实力,发挥器械项目的独具魅力,充分展示自我特长,从而为运动员提供了尽可能施展技能的机会。

### 1.2 最后得分的分差空间增大

从扣分分差标准制定的情况看,新规则对此要求更加详细,尤其在对高分的判罚上有严格的分差限制,扣分更加趋向于统一,充分保障了优秀运动员的利益,减少了裁判打分的主观因素,增加了比赛的公平性,同时加大了“B”分的判罚力度,新规则对“B”分,专项错误、专项编排错误、艺术性的扣分更精确合理,对运动员出现的错误分别进行 0.1、0.3、0.5 和 0.8 分的扣分,这样使得优秀运动员有了充分的发挥空间,进一步拉大了“贫富”差距,从而使得体操项目朝着惊险、刺激、注重难度的方向发展。

### 1.3 艺术性及个人风格要求

新规则对平衡木和自由体操的艺术性及运动员的个人风格提出了更高、更具体的要求。要求平衡木和自由体操的艺术性扣分要单独列出,裁判员对运动员完成平衡木和自由体操成套动作的艺术性评分在其填写的评分单中,必须与成套动作的其他错误分开填写,并单独列出写在评分单上。

国际体操评分规则是国际体操比赛的规范性文件,作为具有法规效应的规则,历来对体操运动的发展起着积极导向和制约作用。此次规则修改变化最大的是取消了延续了 100 多年的 10 分上限的规则要求,最高分满分 10 分已成为过去。今后一场比赛的最高分与最低分分值空间较大,与此同时提高了对动作完成质量的要求,加重了技术动作完成过程中的质量要求、技术和身体姿势中可能出现错误的扣分比例,以及平衡单纯追求难度的趋势。这些变化直接影响到了运动员成套动作的编排、难度的选择、起评分、连接价值的计算等一系列问题。体操运动的发展与评分规则有着极为密切的联系,体操技术的发展总是从难新动作的开发、赛制的突破开始,规则频繁大幅度的修改,必然给体操训练、比赛带来根本性的变革。

## 2 我国女子体操的优势分析

### 2.1 对新规则把握准确,适应新规则发展方向

新规则更注重成套动作难度价值的体现,从本届世锦赛我国女队取得的成绩可以看出,中国女队对新规则深入研究,在执行和适应新规则过程中把握准确,难度发展早,成套编排好,为获得高的成套动作起评分即难度价值“A”分奠定了基础。我国女子体操运动员的整体队伍水平比较均衡,四个项目成套动作的完成质量较高,平衡木、自由体操成套动

作均突出了个人风格,并能与观众产生共鸣,赢得了裁判的认可。教练员更加重视对运动员的心理素质训练,安排运动员在本次世锦赛前多次参加国内比赛,为运动员提供了更多的实战锻炼机会,为运动员敢于展现自我、增强自信心给予了最直接的帮助。

### 2.2 动作编排巧妙,完成质量高,稳定性强

新规则对成套动作编排的艺术性要求更高,要充分体现运动员的个性特点。我国女子体操队成套动作的编排艺术性高,具有较高的欣赏价值,迎合了新规则的要求。

团体比赛是对一个国家竞技体操整体实力的检验,也是对这一运动总体发展水平的反映,历来为体操界视为分量最重的一枚奖牌。在本届比赛中,我国高低杠、平衡木整体水平高,两项团体成绩均名列首位。高低杠总成绩为 45.300 分,比第二名的美国队 45.275 分的成绩高出 0.025 分。高低杠项目是我国传统优势项目,动作编排巧妙,运动员能够根据自身特点淋漓尽致的表现其轻盈、灵巧、高难度的动作连接,姿态控制好、完成质量高。平衡木成套动作编排价值高,运动员完成动作轻盈、干净、利索,稳定性高,脚下没有多余动作,扣分空间小,加上运动员完美的个性表现,使得我国在平衡木项目上以高出美国队 1.2 的大比分取得团体第一名。说明我国女队在平衡木这个项目上有较大的发展潜力。

### 2.3 难度价值是取得好成绩的基础

新规则实行在难度上不封顶。这对运动员又提出了更高的难度要求,更加明确了现代体操运动向着难、新、稳、美方向发展的趋势。

在本次世锦赛的单项决赛中,“程菲跳”—腱子后手翻转体 180°—直体前空翻转体 540°,难度系数达 6.5,是目前女子运动员跳马项目能够完成的最高难度价值的动作。而且完成动作腾空高、速度快、身体紧、落地稳,终以 15.712 的高分,获得跳马冠军,比第 2 名高出 0.387 分,优势明显。获得跳马第 8 名的得分是 14.562,“A”分是 5.0,是参加决赛选手中最低的。跳马的“A”分分差是 1.5 分,是 4 个项目分差最大的,得分分差是 1.15 分。因此,高起评分是取得好成绩的基础。

在自由体操比赛中,程菲以 15.875 的成绩获得自由体操的金牌,比第 2 名 15.55 的成绩高出 0.325 分。程菲的成套动作“A”分是 6.4 分,是参赛者中最高的。加之动作编排新颖、独特,个人风格得到完美的体现,音乐的节奏感强烈,全场观众受到感染,和着音乐节拍为之鼓掌,她的动作完成得干净、利落,完成质量较高,赢得了所有裁判。而第 8 名的“A”分是 6.0 分,最终得分 14.75 分,第 1 名和第 8

名的“A”分分差是 0.4 分,在 4 个项目中列第 3,相对分差较小,得分分差是 1.125 分,是 4 个项目中得分分差最小的。这也表明了自由操是最不容易失误,而且最能使运动员发挥甚至超常发挥的项目。

### 3 我国女子体操现存问题

#### 3.1 跳马、自由体操整体水平有待提高

我国女队跳马和自由体操的整体难度价值还有待提高。虽然,程菲获得了跳马和自由体操的金牌,但是这两个项目的整体水平弱于美国队,跳马的总成绩为 44.250 分,比美国队 44.600 分低了 0.35 分,自由体操的总成绩为 45.875 分,比美国队 45.900 分低了 0.025 分。这说明我国女子体操在跳马和自由体操这两个项目上运动员的整体水平不够均衡。当务之急,我们还是要解决运动员下肢能力较弱的老问题。

#### 3.2 缺乏全能型的运动员

新规则对运动员整体素质水平要求提高。本次比赛,中国女队无缘全能金牌。庞盼盼 4 个项目发展比较均衡,但缺乏亮点,没有较为突出的项目。为了争夺金牌,在跳马决赛时加大了动作难度——毬子后手翻直体后空翻转体 720°,结果出现了失误,跪在了垫子上,只取得了第 6 名。新规则对错误和失误的扣分比重加大,一旦出现大的失误,得分分差会很大。全能冠军意大利的费拉里成绩是 61.025 分,比盼盼高出了 1.35 分。全能比赛是个人整体实力的展现,对个人整体技术水平要求较高,不能有弱项,在比赛时不能有失误,且各个单项还要名列前茅。就目前看,我国女队还缺乏全能型的强势争夺金牌的运动员。

#### 3.3 高低杠、平衡木传统优势项目个人夺金竞争力下降

高低杠是我国传统优势项目,尤其是李娅的优势项目。李娅的高低杠成套动作难度大,“风险高”。旧规则对掉下器械的严重错误扣分为 0.5 分,而新规则改为 0.8 分,扣分比重加大。这样就不允许运动员有如此严重的失误。但李娅却在预赛中掉下器械,使她的优势项目无缘奖牌。而参加决赛的选手中已无我国其他选手,因此,我女队失去了该项目的奖牌。高低杠“A”分最高是 6.9 分,得分是 16.2 分,是 4 个单项成绩最高的分数。“A”分最低是 5.8 分,第 1 名和第 8 名的排名成绩,得分分差相差了 2.725 分,是 4 项最高之分差,“A”分分差是 1.1 分,列 4 个项目的第 2。同时高低杠也是 4 个项目中失误率最高的项目。

平衡木预赛第一的张楠参加决赛时后手翻拉拉

提没有完成,降低了起评分,只获得并列第 4 名的成绩,张楠踝关节伤痛是影响其正常发挥的客观原因,使我们在传统优势项目上失去了角逐金牌的机会。运动员的伤病问题也是影响其取得优异成绩的一个重要因素。平衡木“A”分最高的是 6.5 分,得分是 15.575 分,“A”分最低的是 6.2 分,“A”分分差在 4 个项目中是最小的。第 8 名的得分是 14.325 分,得分分差是 1.25 分,分差平衡。

我国两项优势项目的失误,暴露出该项参与决赛的选手人数不多。此问题值得业内人士的高度重视。

### 4 我国女子体操备战 2008 年奥运会对策

#### 4.1 熟悉和适应新规则的变化

新规则的出台,使全世界体操运动员在新奥运周期开始时,又站在同一起跑线上。有改革就要有适应,谁先吃透规则,适应评分变化,谁的能力就强,就可获得较高的成套动作起评分,就可处于优势地位。规则决定技术发展方向,规则将推动体操运动向更高水平发展。当今世界体操运动已进入难、新、稳、美的全新发展时期。体操规则是随着技术的发展而变化,反映着技术发展的新趋势。因此要求教练员、运动员必须认真钻研规则,理解规则,分析体操技术发展趋势,做到按规则的要求编排动作、制定训练计划、组织实施训练过程,跟上当前国际体操发展趋势,充分表现出成套动作完美无缺、质量高、难度大、动作类型丰富、幅度大、有独特性和表演性,突出有个性风格的成套动作特点,从而使我国女子体操稳居世界先进水平行列。

#### 4.2 突出编排的艺术性和个人风格

新规则更加细化了艺术性的专门扣分,扣分内容多样,包含了音乐、节奏、艺术表现力等,甚至对运动员个性形态特征以及不适当的表情表演都作了具体的说明,这就对运动员的综合素养提出更高的要求。单项的个性化、特长化是取得比赛成功的关键,这就要求在动作编排上要不断创新,突出个人风格,展现独特自我。从历届比赛可以看出,能夺得各单项冠军的运动员,都有其特长的地方并且都有其拿手的具有代表性的动作。曾夺得跳马冠军的丘索维蒂娜凭着出色的爆发力、良好的身体控制能力获得冠军;曾夺得高低杠冠军的美国选手梅美尔以高难度、高质量获得第一;在 37 届世锦赛平衡木比赛中,中国小将范晔以优美的空中姿态、非常稳健的发挥及充满自信的表现赢得赛场裁判和观众的一致好评,摘得金牌;与此同时巴西黑人选手多斯桑托斯在一套自由体操中充分展示了个性特点,在欢快的乐

曲中完美地完成了成套动作,为南美选手夺得世锦赛首枚金牌。本次比赛中程菲的跳马,其“程菲跳”到目前为止是没有人超过的,自由操的完美个性表演为程菲夺得金牌而添色,李娅的高低杠有其特色,如果此次她能成功完成独创动作,国际体联将正式命名“李娅转体”。规则的不断变革推动了体操技术的发展,促使了体操单项比赛的发展更加个性化、特长化。

#### 4.3 提高运动员的身体素质,发展难度,保证“A”分

新规则不设难度分的上限,身体素质能力强的运动员为获取高的起评分将发展难度视为第 1 位。从本届世锦赛的成绩可以看出,摘得单项冠军的选手,“A”分都是最高的。难度动作是运动员素质的综合体现,只有具备了良好的身体素质,才具有完成难度动作的能力,尤其是在新规则中,将女子难度动作的最高组别由“E”组升至“G”组,充分挖掘与发挥了其自身的最大潜力。发展高、新、难的技术动作,对女子运动员的身体素质提出了更高的要求。因此,运动员的身体素质是完成难度动作的必要条件,同时,对于评分类项目的体操来说,身体素质也是体现动作表现力和高质量完成难度动作的保证。本次比赛我国选手各项的“A”分理想,但也要清醒地认识到在对新规则出台的认识和适应后,各国选手对奖牌的争夺会更加激烈,赛事会更有看点,我们一定要紧紧把握我们的优势,完善我们的不足,继续保持领先的地位。

#### 4.4 各单项的均衡发展是争夺全能奖牌的基础

新规则的出台使运动员的得分分差拉大了,避免了因微弱差异造成的名次争议,也给了裁判员更好的打分空间。从全能前 8 名的成绩看,名列前 3 的运动员各单项的成绩都很好,并且是均衡发展的。意大利的费拉里高低杠名列第 1,跳马和自由体操两项名列第 2,她摘得了全能桂冠,然而她的平衡木则较差,名列第 7,这也险些让她输给了仅比她少 0.275 分名列第 2 的美国选手比戈尔。比戈尔跳马、高低杠名列第 3,平衡木、自由体操名列第 4。虽然她没有特别优秀的项目,但每项都能均衡发展,这是她能获胜的原因。相比而言,获得铜牌的罗马尼亚选手伊兹巴萨虽有跳马和自由体操名列第 1,平衡木名列第 3,但其高低杠却名列第 8。中国的庞盼盼高低杠、自由体操分别名列第 2 和第 3,平衡木名列第 8,跳马难度太大失误了,从而错失了争夺金牌的机会,只获得了第 6 名。以上可以看出,在竞争日益激烈的比赛中要想获胜,在突出单项的同时还需各项都要均衡发展,不能有造成大分差的失误,才具备争夺全能冠军的实力。

#### 4.5 继续加强运动员心理素质的培养,提高动作完成的稳定性

新规则对赛事的调整使比赛更加激烈,不到最后一刻,胜负难以预料。成套动作的稳定性是团体决赛制胜的首要因素。成套动作的稳定性直接关系到整套动作的完整性,是衡量高水平运动员技术全面的标志之一。体操技术的发展要求在不断加难和创新的基础上更加注重稳定性。6-3-3 赛制对运动员成套动作的稳定性提出了很高要求,比赛中出场的队员们不得有任何重大失误,否则将直接影响团体最终成绩,比赛也显得更加激烈,不到最后一项很难预料冠军所属。在本届大赛的团体预赛中,美国队占据主场优势,而最终中国队以其超强的稳定性,历史性地首度摘得世锦赛女团桂冠。

追溯到第 37 届世锦赛,美国队以其稳定性获得团体金牌,澳大利亚队靠稳定的发挥超越中国队,第一次站在世锦赛的领奖台上,曾在团体预赛中发挥出色,排列第一的中国队因连续在跳马、高低杠和自由体操中出现 4 次重大失误,最后仅名列第 4,痛失奖牌,总分与第 3 名仅相差 0.076 分。必须清楚地认识到,世界大赛的团体前几名实力非常接近,任何队都没有绝对的优势。新规则的出台,成套动作的稳定性在团体决赛中起到更关键的作用,是团体决赛制胜的首要因素。而提高动作的稳定性关键是提高运动员的心理素质。因此,我们还要重视运动员的心理素质训练,不断提高运动员的心理素质水平,从而有效的提高运动员完成动作的稳定性。

为迎接新的挑战,不断认真钻研规则,理解规则,分析体操技术发展趋势,适应规则变化,不断创新编排,突出个人风格,继续保证“A”分优势,使运动员各项技术得到均衡发展,更好的适应新赛制。北京奥运会上再创佳绩。

#### 参考文献:

- [1] 国家体育总局体操运动管理中心. 国际体联女子体操评分规则(2006年版)[S]. 2006.
- [2] 郑湘平,潘小非. 2008年奥运会我国女子竞技体操目标定位及后备队伍的建设[J]. 武汉体育学院学报, 2006, 40(1): 40-42.
- [3] 赵汉华. 从规则变化探析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): 91-94.
- [4] 翁家银. 论新奥运周期世界女子体操发展的格局[J]. 体育科研, 2006, 27(2): 71-73.
- [5] 丁元英. 雅典奥运会我国女子体操比赛存在的问题与对策研究[J]. 广州体育学院学报, 2005, 25(4): 68-71.

(下转第 97 页)

(2) 新规则使得竞赛结果的不确定性更加凸现,加难和稳定性相结合是制胜的必然趋势。

(3) 挖掘老运动员潜力,延长运动寿命成为体操发展的一个新动向,也是目前我们有待研究的新课题。

(4) 当前成套动作表现出高起评分成套含有高难度及其连接加分动作串的特点。

## 5.2 建议

新规则引起世界体操格局新的变化,中国要想继续保持霸主地位,必须进一步加大对体操规则的研究与分析力度,及时了解规则的新动向。单杠和自由体操是近年来一直困扰我国男子体操的两大弱项,要想在今后的大赛中保住全能争夺单项奖牌,就必须重视这两个项目的训练,从训练理念、手段、方法、措施以及心理诸方面有所加强和提高。注重提高 A 分价值的同时,不断改进和提高成套动作的质量和稳定性,为 2008 年北京奥运会取得优异成绩打下坚实的基础。

## 参考文献:

- [1] 雷 强. 从第 35 届世界体操锦标赛男子单项决赛看当前体操发展趋势[J]. 西安体育学院学报,2002,19(1):72-75.
- [2] 辜柏涛,翁俊杰. 从第 28 届奥运会体操比赛探讨我国男队的差距及努力方向[J]. 安徽体育科技,2005,26(4):34-37.
- [3] 周福第. 剖析中国男子体操队第 39 届世锦赛成功的因素[EB/OL]. 中国体操网, www.cga.net.cn,2006-11-05.
- [4] 韩军生,张 宁,姚侠文. 从雅典奥运会看世界男子体操发展趋势与竞争格局[J]. 湖北体育科技,2006,25(1):82-84.
- [5] 李思民,于 涛. 第 38 届世界体操锦标赛男子吊环成套动作编排特点与趋势研究[J]. 天津体育学院学报,2006,21(4):299-302.
- [6] 尚 莹,骆 意. 2006 年国际体联男子体操新规则的主要变化以及影响分析[J]. 体育成人教育学报,2006,22(4):54-56.
- [7] 国际体操联合会. 国际体操男子评分规则 2006[S]. 北京:国家体委训练竞赛司,2006.
- [8] 刘红兵. 以第 28 届奥运会为鉴对中国体操队备战 2008 年奥运会的思考[J]. 成都体育学院学报,2005,31(1):50-53.
- [9] 韩 华,戴瑞磊. 由三次体操世锦赛和 28 届奥运会看世界女子平衡木发展的新趋势[J]. 首都体育学院学报,2005,17(11):64-67.
- [10] 雷 强. 2001-2008 年国际男子体操评分规则评述[J]. 西安体育学院学报,2001,18(1):74-77.
- [11] 魏旭波,孙 伟,胡建国. 2006-2008 国际男子体操新规则的变化及北京奥运会体操比赛的备战对策[J]. 武汉体育学院学报,2006,40(10):41-44.
- [12] 侯 军,黄丽枚,王莉静. 2006 年国际竞技体操评分规则变化特点及女子体操竞技性展望[J]. 广州体育学院学报,2006,26(5):62-65.
- [13] 于长菊. 新周期国际健美操竞赛规则变化特点分析[J]. 西安体育学院学报,2005,22(5):79-81.
- [14] 郑幸红,纪秋云,陈 燕. 从女子体操规则的变化态势分析难美项群的制胜因素[J]. 中国体育科技,2001,37(12):25-27.
- [15] 郑幸红. 我国女子体操超越发展的分析与思考[J]. 成都体育学院学报,2001,27(5):69-72.

(上接第 92 页)