

FIG2017—2020 竞技健美操规则 变化后的训练应对分析^①

蒋仕延, 汪悦, 曲美晨

西南大学体育学院, 重庆 400715

摘要: 采用文献资料法、比较分析法等方法对新规则下健美操成套动作的难度、艺术、完成3个方面进行了训练应对分析。《2017—2020周期竞技健美操评分规则》与以往各周期评分规则相比做出了较大改变,在难度方面普遍降低了难度分值,取消D组难度转体类半圈的难度,加大了难度与技巧的链接分值;艺术方面更加客观、公平地量化了评分标准和评分依据;完成方面进一步提高了对运动员动作完成质量的评判标准。新规则颁布后,教练员、运动员应及时调整,主动适应规则,从而有计划地进行调整训练、竞赛部署以及人才梯队建设,以保持最先进的竞技水平。

关键词: 竞技健美操规则;变化;训练应对

中图分类号: G831.3

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2019)04-0130-04

竞技健美操是一项在音乐的伴奏下,能够表现连续、复杂、高强度健美操操化动作能力的运动项目。竞技健美操规则引领这项运动的发展,规则每一次改变都是对上一周期的调整和完善,竞技健美操规则是裁判员评分的准则,同时也为教练员、运动员在日常的训练中提供了指导作用^[1]。竞技健美操规则主要由动作难度、动作完成、艺术三方面组成,每个方面都明确了运动员、教练员、裁判员的职责。由于竞技健美操项目的特点,规则每四年更新一次,教练员、运动员在面对这种规则上的改变,在训练中也做出了针对性的调整。对比2013版规则,新规则(2017—2020年)在难度、完成、艺术方面都做出了较大的改变,作为教练员应尽快熟悉规则,适当调整训练模式与训练结构,让运动员尽快适应新规则的变化^[2]。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本文以FIG2017—2020竞技健美操规则为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

本研究通过检索中国学术期刊网络出版总库(CNKI)平台,查阅了近年来与“竞技健美操规则”相关的文献资料及《竞技健美操竞赛规则(2013—2016年)》《竞技健美操竞赛规则(2017—2020年)》,充分分析竞技健美操规则。

1.2.2 比较分析法

将2017—2020年和2013—2016年FIG竞技健美操规则内容进行对比,并对其变化特征进行分析。

① 收稿日期: 2018-11-29

基金项目: 2017年重庆市体育局科学研究项目(B201704)。

作者简介: 蒋仕延(1975-),男,硕士,讲师,主要从事运动训练方面的研究。

2 竞技健美操规则内容变化

竞技健美操规则主要由难度、艺术、完成三方面组成,新规则中变化较大的是降低了难度的分值、取消了 D 组难度中转体类半圈(例如立转 540°等)的难度等;在艺术评分方面做出了很大调整,取消了艺术裁判的主观评判,制定了评分标准和评价依据,使新规则中艺术的评判更加客观公平;新规则在完成方面的变化是严苛的,加大了减分的力度,要求运动员对每个动作精准完成^[3].

一套完整的竞技健美操成套动作需要操化、难度、过度链接、托举、配合等,音乐是把这些因素串联起来的锁链,音乐选择、音乐时长决定了一整套操的质量.新规则中全部项目的成套时间要求为 1 min 20 s±5 s(表 1),跟上一周期相比规则中成套时间在原来的基础上减少了 10 s,在短短的 1 min 20 s 内一整套操的操化动作平均只有 8×8 拍,虽然音乐时长缩短了,但是音乐速率却更快了,对运动员的自身身体素质、能力提出了更高的要求.教练员、运动员要在平时的训练中加强难度系数的提升、难度和难度的链接动作,在保证完成分的情况下,在短短的 80 s 内展现出高质量的成套动作.

表 1 成套动作时间变化

年度	成套时间	项 目	时间波动/s
2013—2016	1 min 30 s±5 s	男单、女单、混双、三人、五人	10
2017—2020	1 min 20 s±5 s	男单、女单、混双、三人、五人	10

竞技健美操难度动作分为 4 个组别,分别是 A 组动力性力量、B 组静力性力量、C 组跳与跃、D 组平衡与柔韧.由表 2 可见,上一周期规则中需要完成 10 个难度不能出现缺组现象,而新周期中单人项目可最多完成 10 个难度,集体项目难度数量减至 9 个难度,所有项目可任选 3 个组别完成.新规则中因为音乐时长的缩短,所以对难度数量也进行了减少,新规则可以任选 3 个组别,教练员在成套编排过程中可以依据运动员自身的特点进行成套创编,选择难度组合的灵活性较大,可以选择发挥运动员优势的组别,扬长避短,以在大赛中取得优异成绩.

表 2 难度数量、组别的变化

年度	难度数量	完成组别
2013—2016	所有项目最多允许做 10 个难度	4 组
2017—2020	混双、三人、五人难度数量减至 9 个 单人最多允许做 10 个难度	≥3 组

竞技健美操规则是一直在按照周期性变化的,在规则变化中寻找属于健美操项目的自身特点,由于规则和项目在摸索中前进,所以在新规则中对技巧和难度的链接中有了很大的变化(表 3).上一周期的规则中,技巧和难度连接是没有加分的,新规则中难度和技巧的组合可以最高加到 0.2 的分值.难度与难度的链接也最多可以增加至 3 个,最多每链接一次都有 0.1 的加分,最多可加到 0.2 的链接加分.技巧动作和难度动作的链接加入到成套中,为健美操项目增添了竞技性、表演性、艺术性,对运动员的全面发展提出了更高的要求,同时又可以更好地展现运动员的个性和能力.

表 3 难度和技巧的加分变化

年度	(难度+技巧)	(技巧+难度+技巧)	(难度+技巧+难度)	(技巧+难度+难度)
2013—2016	0 加分	0 加分	0 加分	0 加分
2017—2020	0.1 的加分	0.2 的加分	0.2 的加分	0.2 的加分

竞技健美操规则中对完成的评判不仅仅是看难度、操化、过度链接等,也要看完整的成套动作中的所有动作的完成情况.由表 4 可以看出,上一周期失误的扣分是 0.5 分,而新规则中失误的扣分提升到了 1 分,中错误也从 0.2 分增加至 0.3 分,这是在向我们传达着一个信息,新规则中对所有动作完成的质量提高了要求,对成套主体内容的完成质量要求更加严苛.新规则对于完成评分内容的改变,更加凸显了竞技健美操运动项目的特点,要求运动员必须具备有高水准对身体的控制能力,对所有的成套动作完成精准完美.

表 4 完成评分变化(错误减分等级)

年度	小错误扣分/分	中错误扣分/分	失误扣分/分
2013—2016	—0.1	—0.2	—0.5
2017—2020	—0.1	—0.3	—1.0

3 规则变化后的训练应对

规则是教练员、运动员训练的前提依据,为了运动员能更快更好地适应规则,适应新的竞赛周期,教练员应及时调整竞赛训练部署、选拔具有多样性风格的竞技人才、提前做好人才梯队建设等,这样才能顺应竞技健美操规则周期变化,保持运动队伍拥有最高的竞技水平^[4]。根据新规则内容的改变,教练员、运动员应根据评分规则中难度、艺术、完成 3 个方面进行调整训练。

3.1 难度训练方面

由于在一整套竞技健美操动作中,难度的完成质量和系数是高水平运动员在大赛中的绝对制胜因素。在平时的训练中,根据新规则和运动员自身特点,充分利用运动员个体优势进行组别针对性的训练,扬长补短,练习创新难度、难度和技巧的链接,增加对高系数的难度练习,在完整成套中不出现违例动作的情况下提高难度的惊险性、表演性^[5]。对于难度的完成上面,运动员要提高对难度动作的掌控,对每个难度动作完成稳定精确。教练员在进行高难度的教学时应先理论、后示范,首先讲解动作的技术要领,使运动员先在头脑中有一个动作的概念并对该难度进行综合性分析,然后进行标准的示范动作,完成运动员头脑中的运动成像,最后再利用多媒体设备对运动员的难度动作进行纠正,使运动员在技术正确的前提下练习难度的规范及稳定性。

3.2 艺术训练方面

新规则对艺术评判有了更加客观的量化标准,在音乐、操化、空间利用、主体内容上增加了每项最高 2 分的分值,新规则细化了对艺术的评判,更加关注运动员个性的展示。艺术分值也称为艺术表现力分值,包括了成套中运动员对音乐的理解、操化动作风格的展现、运动员情感表现力等。在平时的训练中运动员应多接触不同风格形式的舞蹈、形体作为拓展训练,增加风格的多样性,提高运动员审美能力,加强对音乐的理解,更好地诠释成套风格,在完成动作的同时更是表演成套动作^[6]。教练员应鼓励并引导运动员发现自己、展示自己,不断提高运动员自信心。教练员要深入了解运动员,善于发现每个运动员的优缺点,才能够因材施教、扬长避短。艺术表现力的训练是潜移默化的,是运动员在完成每个动作时展现出的强大的自信和表演欲望,需要在平时训练中将要求带入,而不是比赛前才去要求运动员。平时的训练中,教练员应该陪同运动员一起分析成套动作的音乐风格、动作情绪的合理表达并找出需要强调的操化动作,使得运动员清楚自己怎么样去完成每一拍的动作,并把这种要求带到训练当中去。

3.3 完成训练方面

新规则在完成评判方面的扣分力度是严苛的,失误动作的扣分达到了 1 分。要求运动员在平时的训练中,要养成正确的身体形态,加强运动员身体素质练习,提高对动作的控制能力。完成的评判是对成套中每个动作进行评价,精确到身体位置、姿态、关节运动等,要求运动员对动作完成精确无误,舒展流畅,要具备扎实的基本功。教练员、运动员在追求高惊险、高竞技的同时,要注重运动员的基础训练,夯实运动员体能基础,才能延长运动员的运动生涯。完成训练是考验教练员发现问题解决问题的能力,能够发现运动员动作完成的不足,分析原因并提出改进要求,是每一天每一次训练都会遇到的,教练员应该用钉钉子的精神,解决好运动员的每一个不足之处,让运动员的成套动作完成越来越接近完美,这是每一个教练员每一个运动员追求的目标。

4 结 语

竞技健美操项目与规则之间相互影响、相互促进,规则在摸索中不断前进,运动项目根据规则不断发

展,也正是这种规则和运动项目之间的相辅相成造就了竞技健美操的特点。新规则(2017—2020年)的变动幅度较大,教练员、运动员要及时适应规则,有计划地进行调整训练、竞赛部署以及人才梯队建设,以保持最先进的竞技水平。

参考文献:

- [1] 国际体操联合会(FIG). 2017—2020 竞技健美操竞赛规则 [EB/OL]. (2018-08-13)[2018-10-10]. <https://max.book118.com/html/2018/0813/5333230004001310.shtm>.
- [2] 杨兴权,陆莉萍. FIG 竞技健美操规则的改变对竞技健美操技术发展的影响 [J]. 上海体育学院学报, 2006, 30(6): 51-55.
- [3] 张蕊. 2009—2012 年国际评分规则变化对竞技健美操训练的启示 [J]. 西安体育学院学报, 2009, 26(3): 364-368.
- [4] 曹丽娜. 近三版 FIG 竞技健美操规则比较研究 [D]. 大连: 辽宁师范大学, 2014.
- [5] 赵轩立,张晓莹. 基于规则演进竞技健美操成套动作竞争态势的研究 [J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(2): 100-106.
- [6] 蒋波. 大学体育人文精神重塑——基于身体美学视角研究 [M]. 北京: 人民出版社, 2015, 134.

Analysis of Training Response to Changes in Rules of Competitive Aerobics from FIG2017— 2020

JIANG Shi-yan, WANG Yue, QU Mei-chen

College of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China

Abstract: In this paper, the methods of documentation and comparative analysis have been used to analyze the difficulties, art, completion and three aspects of training under the new rules. The Scoring Rules of Competitive Aerobics in the Period 2017—2020 have made great changes compared with the previous scoring rules of each cycle. In terms of difficulty, it generally reduces the difficulty score, cancels the difficulty of turning half circle in Group D, and enlarges the link score of difficulty and skill. In the aspect of art, it is more objective and fair to quantify the scoring criteria and scoring basis. In the aspect of completion, it further improves the criteria for judging the quality of athletes' action completion. In this way, coaches and athletes can adapt to the new rules in time so as to adjust training, competition deployment and talent echelon construction in a planned way to maintain the most advanced competitive level.

Key words: rules of competitive aerobics; changes; training response

责任编辑 汤振金