

2018年~2019年全国跳绳联赛总决赛车轮跳项目成套动作创编的分析

——以体育院系组为例

林丽琼

上海体育学院, 上海
Email: 1242850308@qq.com

收稿日期: 2021年7月2日; 录用日期: 2021年8月5日; 发布日期: 2021年8月12日

摘 要

本文通过运用文献资料法、问卷调查法、录像分析法、数理统计法等,对2018~2019年全国跳绳联赛总决赛车轮跳项目体育院系组的成套动作编排进行深入分析,得出以下结论:体育院系组成套动作难度类别较为单一,等级难度上使用不均匀;音乐风格选用单一,动作与音乐不契合;场地移动不太理想等。研究还提出对车轮跳项目成套动作创编的建议:编排思路要符合规则要求,提高创新性;加强运动员系统的训练,提高综合能力;加强师资培训力度,提高教练员的综合能力等。

关键词

花样跳绳, 两人车轮跳, 成套动作创编, 规则

Analysis on the Creation and Compilation of Complete Sets of Movements of Wheel Jump Events in the National Rope Skipping League Finals from 2018 to 2019 Departments

—Taking the Group as an Example

Liqiong Lin

Shanghai University of Sport, Shanghai
Email: 1242850308@qq.com

Received: Jul. 2nd, 2021; accepted: Aug. 5th, 2021; published: Aug. 12th, 2021

Abstract

Through the use of literature method, questionnaire survey method, video analysis method, mathematical statistics method, etc., this paper makes an in-depth analysis of the complete set of action arrangement of sports departments of wheel jump event in the 2018~2019 National Rope Jumping League Final, and draws the following conclusions: the difficulty category of the set of physical education departments is relatively simple and the use of the difficulty level is not uniform. The music style is single, and the movements do not fit with the music. The site movement is not ideal. At the same time, some suggestions are put forward to create the complete set of action of wheel jump: the arrangement idea should meet the requirements of rules and improve the innovation; strengthen athletes' systematic training and improve their comprehensive ability; strengthen teacher training, improve the comprehensive ability of coaches, etc.

Keywords

Figure Rope Skipping, Two People Wheel Jump, Complete Set of Action Creation, The Rules

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

跳绳运动起源于我国，唐朝称跳绳为“透索”、宋称“跳索”、明称“跳白索”、清称“绳飞、跳百索”，民国后称“跳绳”[1]。现如今的跳绳运动，是从古老的“跳白索”发展成今天丰富多彩的花样跳绳，它已不再是单一乏味的跳绳形式，而是结合了舞蹈、武术、体操等多样化的形式，跳绳运动的发展在我国逐渐走向成熟化。在赛事方面得到国家体育总局社会体育指导中心的大力支持，先后于2007~2013年连续举办了5届全国跳绳公开赛；2012~2014年开始陆续举办全国跳绳精英赛、全国跳绳挑战赛、全国跳绳锦标赛等赛事；2015年开始举办全国跳绳联赛及总决赛，全国跳绳联赛总决赛是目前我国级别最高的赛事，而且“2018~2019年全国跳绳联赛”成功入选教育部体育竞赛计划。现如今的花样跳绳发展迅猛也是离不开在学校的宣传力度，全国各地的许多学校都在开设花样跳绳特色课程，并且跳绳运动被我国纳入中考体测项目。全国各地也逐渐创办跳绳俱乐部，规模也在不断的扩大，并且具有自己的管理体系。经过专家研究跳绳运动对人体的健康丝毫不逊色于其它项目，它可以全面锻炼人体的力量、速度、耐力、灵敏和协调力等身体素质，很大程度上体现了花样跳绳的价值性

全国跳绳联赛总决赛是目前我国跳绳联赛级别最高的赛事，在花样跳绳比赛中，分别有计数赛、个人花样赛、表演花样赛、车轮跳花样赛、交互绳花样赛。而车轮跳是花样跳绳赛中具有代表性的项目，在比赛中车轮跳项目成套动作编排，不仅要体现动作观赏性还要体现动作的创新性，这样运动成绩才能脱颖而出。所以研究花样跳绳车轮跳项目的编排是很有必要的。

2. 2018~2019年全国跳绳联赛总决赛车轮跳项目体育院系成套动作编排存在的问题分析

2.1. 难度类别较为单一，等级难度上使用不均匀

难度动作是花样跳绳赛评分的核心内容，运动员符合一定的身体素质和技能水平去完成相对较难的

动作,在花样跳绳车轮跳项目成套动作编排中教练员及运动员不仅要注重每一个动作类别的难度等级,更要注重动作类别叠加的等级从而拿到相应的高分。通过对体育院系组的比赛视频进行统计与分析得出,在难度动作方面的创编还存在很多的问题。第一,难度类别较为单一。在8个难度动作类别中,8支队伍几乎都没有编排到步伐花样,有5支队伍也没有编排到力量花样,而多摇、体操和放绳花样在成套动作编排中也相对较少,很大程度上的影响了整套动作得分。第二,难度等级使用也不均匀,大多数的队伍都是集中运用三级较多,而在四级和五级使用较少。第三,成套动作选用低难度级别的数量大于高难度级别的数量。由此看来,体育院系组各参赛队伍在成套动作编排中选用各类别的难度数量分布不匀称,交叉花样,转体花样、换位花样运用率较高,而步法花样、体操花样、力量花样、放绳花样运用率较低,没有注入太多花样类别的特色元素,因此在编排中这8类难度类别应该均匀分配,才能展现出花样跳绳车轮跳项目难度类别的魅力。所以编排者在编排中敢于创新,把各类难度花样均匀的分配体现出成套动作编排的创意。

2.2. 音乐风格选用单一,动作与音乐不契合

音乐是花样跳绳车轮跳项目整套动作的点睛之比,是成套动作创编不可缺少的组成要素。通过在现场观看比赛及后期反复观看视频,体育院系组各参赛队的成套音乐风格选用都有摇滚乐、电子乐和舞曲乐,但是在选择流行乐上还是占的比重较多,说明音乐风格的选择较单一。8支队伍中有7支队伍音乐曲目上只有一首,除了上海体育学院男子组,有两首音乐进行拼接,使成套动作音乐的起伏明显,增加了成套动作的精彩程度。在音效方面上,8支队伍都没有进行任何修饰,说明在音乐的剪辑水平上较弱,而且大部分的队伍出现动作与音乐不合拍的情况,所以可以看出目前我国花样跳绳车轮跳项目在音乐剪辑水平上还有待加强。

2.3. 场地移动不太理想

参加比赛的运动员应该在编排中多注重场地移动,不仅使场地空间饱满,还能使成套动作更加生动[2]。通过观看车轮跳项目体育院系组比赛的视频统计及公布的分数分析得出,场地路线移动了1次的有3支队伍,这3支队伍在场地移动上缺乏动作的多样性。场地移动2次有2支队伍,整套动作移动不够丰富。场地移动3次有1支队伍,但是移动的不够饱满,拿不到高分值。有5次场地移动的有2支队伍,分别是上海体育学院的混合组和男子组,场地移动路线比较丰富,能使成套动作达到最佳的视觉感。

2.4. 失误次数较多

通过观看车轮跳项目体育院系组的比赛视频,可以看出体育院系组在比赛中动作失误次数较多,并且不注重绳礼。在失误方面上,8支队伍中有7支队伍都有失误,而导致扣除相应的分数。而只有一组队伍以零失误拿到了冠军。可以看出,本次跳绳总决赛车轮跳项目在编排中失误次数严重,出现失误的原因有以下几种情况:一是运动员对成套动作不够熟练,二是运动员动作与音乐节奏把握不好,三是运动员过于紧张而导致忘动作。所以可以看出运动员及教练员在练习过程中不重视动作细节是车轮跳项目存在的较大问题,因此,针对失误问题,运动员要加强心理素质和技能熟练水平的练习,才能在比赛中避免出现失误而获得高分值。

2.5. 不注重绳礼

绳礼是花样跳绳花样赛中必不可少的一部分,同时也是体现运动员的自身素养。在绳礼方面上,8支队伍在比赛中向裁判员鞠躬行礼的有3支队伍,占37%,而没有鞠躬行礼的有5支队伍,占62%。通过观看现场比赛,很多队伍上场和下场并没有绳礼,一上场就直接造型开始比赛,结束也随意的直接走

下场, 没有给裁判员和观众良好的尊重礼节的印象, 导致扣掉了相应的分数。从而也得出, 目前我国花样跳绳车轮跳项目在编排中不注重绳礼, 这也是编排中最大的失误

3. 提升车轮跳项目成套动作编排的对策

3.1. 编排思路要符合规则要求, 提高创新性

规则是花样跳绳车轮跳项目成套动作编排的指南, 教练员及运动员要充分掌握规则要求, 才能制定出科学有效的训练计划, 紧扣规则去创编, 才能编排出一套好的比赛作品[3]。在成套动作编排中考虑不失误的情况下, 合理的选择和应用各类花样类别及难度级别。同时, 多注重场地移动、绳礼的分值。

在采访中, 了解到大多数的老师都是各个学校的体育老师, 在音乐方面知识上没有进行过任何专业培训, 所以比赛的成套动作编排音乐的运用上比较简单, 大多数的教练员及运动员都只是简单的选择节奏较强的流行音或舞曲乐进行编排, 而且在曲目选择上只有 1 首和动作与音乐不契合的队伍占的比重较多, 说明目前国内比赛音乐的运用与剪辑水平较差, 为解决这种状况, 教练员及运动员多学习音乐专业的知识, 提高音乐在比赛中运用的重要性意识, 从而加强对音乐制作和剪辑的能力, 增加比赛音乐的丰富度, 使成套动作与音乐完美融合, 提高花样跳绳车轮跳项目成套动作的艺术性。

3.2. 加强运动员系统的训练, 提高综合能力

花样跳绳车轮跳是团体项目, 它对协调性以及同伴的配合要求较高, 所以运动员要具备一定的技能水平同时还有培养与同伴之间的默契度, 但每一位运动员的身体素质都会有不同, 所以教练员想要提高队伍的全面发展, 就应该在训练中运用“以强带弱”的方式进行练习, 这样不仅可以提高每位运动员的自身价值, 还能增强队伍的整体水平。在训练中, 教练员也要考虑每位运动员的自身素质去制定合理训练方法, 同时在训练中教练员重视失误的问题, 在比赛临近前, 组织模拟比赛, 要求运动员在模拟比赛中以零失误为目标, 进而提升心理素质和成套动作的熟练度。教练员想要提高运动员的成绩就要制定科学有效的训练方法, 在保证训练时间和效率基础上, 提高运动员的综合能力。

3.3. 加强师资培训力度, 提高教练员的综合能力

教练员是成套动作编排中核心人物, 教练员在创编中要做到以下几个方面; 第一, 了解运动员的特点去创编合理的套路。第二, 教练员需要不断的提高专业水平和综合素质, 这样才能帮助运动员创编出专业的成套动作。第三, 教练员在教学和工作中要不断深入研究规则, 提高自身的专业素养。所以教练员要不断地参加花样跳绳专业培训和实践活动, 丰富自身专业水平和教学经验, 同时多向经验丰富的其他教练员学习, 提高自身的综合素质和审美能力。

3.4. 学校加强支持花样跳绳项目的力度

学校的重视程度是运动员在比赛中取得佳绩的重要因素。在参赛队伍中可以出上海体育学院混合组、男子组及女子组都取得优异的成绩, 看的出来学校很重视。所以想要加快花样跳绳的发展学校的重视程度是起着很关键的作用, 比如在招募教练员、资金的赞助、训练设施与场地的提供方面都有积极的影响, 最重要的是学校对参赛选手的认可及精神上的支持, 给予学生足够的条件, 就能保证运动员在训练中提升技能水平同时也能提升创编能力。

4. 结论

- 1) 动作难度类别较为单一, 等级难度上使用不均匀, 场地移动不太理想, 失误次数较多, 不注重绳礼 2018~2019 年全国跳绳联赛总决赛车轮跳项目体育院系组成套动作编排中高难度级别数量选用较少,

难度类别选用比较单一。转体花样、交叉花样、换位花样占的比重较多,缺乏步法花样、体操花样、力量花样及放绳花样的创新;在场地移动创编上不太理想,大部分的队伍场地移动不明显;比赛中出现失误次数较多,不注重绳礼。

2) 音乐风格选用单一,动作与音乐不契合,教练员专业水平不足

2018~2019 年全国跳绳联赛总决赛车轮跳项目体育院系组在音乐运用风格上比较单一,曲目选择和音效上没有进行剪辑,动作与音乐节奏不一致,音乐的选用和剪辑水平有待提高。

同时,教练员的专业水平及创编能力也有待加强。

参考文献

- [1] 韩雨. 花样跳绳的现代化发展路径[J]. 当代体育科技, 2018, 8(13): 212-213.
- [2] 邹宏伟. 北京市中小学花样跳绳比赛表演赛项目成套动作编排的研究[D]. [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2019.
- [3] 刘同记, 任俊奇. 花样跳绳的创编要素分析[J]. 贵州体育科技, 2014(2): 44-48.