

# 全国少年竞技体操蹦床项目规定 动作分析与设置意义的研究

韦继康<sup>1</sup>, 张虹<sup>1</sup>, 黄南和<sup>2</sup>

(1. 昆明学院 体育学院, 云南 昆明 650214; 2. 云南省体操队, 云南 昆明 650041)

**摘要:**通过对国家体育总局体操中心制定的“全国少年体操比赛蹦床规定动作”进行分析,以及对参加 2011 年“李宁杯”全国少年体操锦标赛蹦床比赛的男女运动员成绩和完成动作的情况研究. 结果表明,必须重视和加强少年体操运动员的蹦床训练,全国少年体操比赛设置蹦床项目的意义在于为少年体操运动员设立一个训练平台,夯实体操各项的空翻动作基础,确保少年运动员体操基本动作有长远发展潜质,进一步为发展其它项目难度动作打下良好基础.

**关键词:**少年体操;蹦床项目;规定动作;空翻;难度动作

**中图分类号:**G838 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-5639(2012)03-0115-03

## The Compulsory Movements Analysis and the Set-up Significance Study on National Junior Gymnastic Trampoline Project

WEI Ji-kang<sup>1</sup>, ZHANG hong<sup>1</sup>, HUANG Nan-he<sup>2</sup>

(1. College of Physical Education, Kunming University, Yunnan Kunming 650214, China;

2. Gymnastics Team of Yunnan, Yunnan Kunming 650041, China)

**Abstract:** After the analysis on the compulsory movements in the National Junior Athletic Gymnastic Trampoline Competition held by Gymnastic Center of National Athletic General Bureau, and the study on the achievements by sportsmen and sportswomen and the completed movements in the 2011 Li Ning Cup national junior gymnastics competition, the results showed that great attention must be given to strengthen the training of trampoline for the junior gymnasts. The significance the trampoline project is to set up a training platform for the junior gymnasts, to solidify the somersault movement base for all the gymnastics movements, ensure the long-term development potential of gymnastic essential movements on the junior gymnasts and to set the good foundation for the further development on the value parts of other projects.

**Key words:** junior gymnastics; trampoline projects; compulsory movement; somersault; value part

1964 年在英国举办了第 1 届世界蹦床锦标赛,到目前为止,已经举办了 28 届,该项目在 2000 年第 27 届悉尼奥运会成为正式比赛项目,设男、女个人两个项目. 目前,蹦床已经成为单独的奥运会项目,而竞技体操比赛男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠 6 项,女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操 4 项,并未包括蹦床项目. 就全国少年体操比赛设蹦床项目而言,这是根据体操项目特点而特设的项目内容.

蹦床的历史可以追溯到 19 世纪中叶北美的科曼契印第安人,蹦床运动在欧美地区开展已有 40 多年的历史,但在中国才仅仅发展了 10 多年. 不过,这项兼具技巧和力量的运动却在中国得到了广阔的发展空间——从无缘 2000 年悉尼奥运会(蹦床项目成为正式比赛项目)到 2001 年世界青少年锦标赛中,中国队取得 3 金 4 银;从中国队在

2003 年德国汉诺威世锦赛首次夺得女团亚军到黄珊汕在 2004 年的雅典奥运会拿下 1 枚铜牌;从 2005 年荷兰埃因霍温世锦赛中国队包揽男、女团体冠军到 2007 年加拿大世锦赛中国队取得 3 金 4 银的骄人成绩. 中国蹦床运动的发展速度和成绩提升都令人瞩目.

本文拟对参加 2011 年“李宁杯”全国少年体操锦标赛蹦床比赛的男女运动员成绩和完成动作进行分析,以及对国家体育总局体操中心制定的“全国少年体操比赛蹦床规定动作”进行探讨,旨在重视和加强少年体操运动员的蹦床训练,进一步为发展其它项目难度动作打下良好基础.

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以国家体育总局体操中心制定的“全国少年

收稿日期:2011-12-25

作者简介:韦继康(1957—),男,云南文山人,教授,体操国际级裁判,主要从事体育教学与实践研究.

体操比赛蹦床规定动作”,以及参加 2011 年“李宁杯”全国少年体操锦标赛蹦床比赛的各男女运动员成绩和完成动作情况为研究对象,并进行分析研究.

1.2 研究方法

本文采用了文献资料法、数理统计法、专家询问法等研究方法.

2 分析与讨论

2.1 规定动作分析与项目基础

国家体操中心根据周期体操技术动作发展需要制定编排了少年蹦床规定动作<sup>[1]</sup>,同时根据男女的不同年龄组别制定成套规定动作的动作说明、动作难度分值和动作错误扣分标准.

从表 1~表 4 可以看出,蹦床规定动作均属于体操空中翻转的基本动作,如团身前空翻、团身后空翻、直体前空翻、直体后空翻、屈体前空翻,女子最难动作是直体后空翻转体 360°. 男子最难动作是直体前空翻转体 540°,其中有各类空翻的连接动作. 从难度动作分值分析,每套动作起评分(D 分)均为 5 分,如果运动员 D 分达不到 5 分,则 E 分(动作完成分)也随之改变,即: E 分 = D × 2. 假如某套动作 D 分为 4.6 分,则 E 分为 9.2 分,而不是正常的 10 分. 该规定较为科学公平,同时又对运动员的难度动作提出了更高的要求.

表 1 男子甲组规定动作与分值

动作说明 (11 岁)	分值/分	动作说明 (12 岁)	分值/分
1. 原地跳 2~3 次	0	1. 原地跳 2~3 次	0
2. 直体后空翻接团身前空翻	2.0	2. 直体后空翻转体 360°接团身前空翻	2.0
3. 原地跳 1~2 次	0	3. 原地跳 1~2 次	0
4. 屈体前空翻转体 180°	1.5	4. 屈体前空翻接团身前空翻	1.5
5. 原地跳 1~2 次	0	5. 原地跳 1~2 次	0
6. 直体后空翻转体 360°	1.5	6. 直体前空翻转体 540°	1.5

注:每套动作 5 分,下同.

表 2 男子乙组规定动作与分值

动作说明(9 岁)	分值/分	动作说明(10 岁)	分值/分
1. 团身抱膝跳 1 次	0.5	1. 原地跳 1~3 次	0.5
2. 接分腿跳 1 次	0.5	2. 直体后空翻	1.0
3. 原地跳 1~3 次	0.5	3. 原地跳 1~3 次	0.5
4. 团身前空翻	1.5	4. 屈体前空翻	1.0
5. 原地跳 1~3 次	0.5	5. 原地跳 1~3 次	0.5
6. 团身后空翻	1.5	6. 屈体前空翻转体 180°	1.5

表 3 女子甲组规定动作与分值

动作说明	分值/分
1. 原地跳 2~3 次	0.2
2. 直体后空翻接纵劈叉跳(10 岁);或直体后空翻接团身前空翻(11 岁)	1.0
3. 原地跳 1~3 次	0.2
4. 直体后空翻转体 360°	2.0
5. 原地跳 1~3 次	0.2
6. 屈体前空翻转体 180°	1.0
7. 原地跳 1~3 次	0.2
8. 弹起仰卧背着网、弹起转体 180°站立	0.2

注:10 岁或 11 岁.

表 4 女子乙组规定动作与分值

动作说明	分值/分
预跳(允许 1 min 之内做动作)	
1. 抱膝跳 1 次	0.5
2. 原地跳 1~3 次	0.3
3. 团身前空翻(8 岁);或屈体前空翻(9 岁)	1.5
4. 原地跳 1~3 次	0.3
5. 团身后空翻(8 岁);或直体后空翻(9 岁)	1.5
6. 原地跳 1~3 次	0.3
7. 弹起坐网(8 岁);或弹起仰卧背着网、弹起站立(9 岁)	0.6

注:8 岁或 9 岁.

规定动作对评分标准也做了详细要求,特别是女子甲乙组规定动作的评分细则包括空翻高度、团身、直体、屈身姿势、脚尖膝盖、空中转体和屈体角度均做了详细要求,达不到要求,均给予相应的扣分,可谓是高标准、严要求.

就项目设置而言,2011 年 7 月 14 日在 2011 年“李宁杯”全国少年体操比赛期间,在赛场和训练场与运动员、教练员、科技人员进行广泛交流,讨论蹦床运动技术级比赛情况,并专访了国家体操中心体操部部长、中国体操协会副秘书长、体操国际级裁判潘辰飞先生、国际级裁判刘万发先生、国际级裁判戴玉英女士,就我国少年体操比赛设置蹦床项目事宜提出问题并征求意见,其结果是一致的:为少年体操运动员设立一个训练平台,夯实体操各项的空翻动作基础,确保体操基本动作有长远发展潜质.

由此可见,少年体操增设蹦床项目,并不是以提高蹦床项目运动员技术水平为目的,而是通过蹦床基本动作训练,促使少年体操运动员对各类空翻动作的正确掌握,包括基本技能以及身体姿态,特别是空中翻转定位技能的培养. 为发展体操各项的各类空翻动作打下良好基础.

2.2 2011 年“李宁杯”全国少年体操比赛结果与动作完成情况分析

2.2.1 参赛情况

2011 年“李宁杯”全国少年体操比赛于 2011 年

7月12日~18日在云南省昆明市(第1赛区)举行,来自全国102名运动员参加了比赛,其中男子甲组18人(11岁14人、12岁4人),女子甲组25人(10岁17人、11岁8人),男子乙组24人(9岁10人、10岁14人),女子乙组35人(8岁18人、9岁17人)。各组均按国家体操中心新版规定动作比赛,并按国际体操评分规则评分。

### 2.2.2 比赛结果分析

为了更加客观地表述和体现少年运动员的个人能力,男女各组又分两个不同的年龄组别,并制定了不同的规定动作。

从比赛结果的总体情况来看,各组均达到基本要求。在男子甲组11岁组比赛中,14人均有较好的表现,最高分为14.333分,最低分为13.300分,平均分为13.744;特别是女子甲组11岁组和男子乙组10岁组,平均分达到了13.984分和13.959分,见表5。

表5 运动员得分情况统计

组别(年龄)	人数/人	最高分/分	最低分/分	平均分/分
男子甲组(11岁)	14	14.333	13.300	13.744
(12岁)	4	14.200	9.300	12.482
女子甲组(10岁)	17	14.400	6.333	12.074
(11岁)	8	14.466	13.233	13.984
男子乙组(9岁)	10	14.466	13.233	13.766
(10岁)	14	14.500	12.500	13.959
女子乙组(8岁)	18	14.600	5.000	13.155
(9岁)	17	14.333	9.000	13.421

### 2.2.3 动作完成情况分析

从动作完成情况来看,在各种空翻质量上基本达到规程和规则要求,从空翻高度和空中身体姿势上来看,有8.53%的运动员达到要求。有15.00%的运动员空翻高度过低,空中身体姿势达不到基本要求<sup>[2]</sup>。从规定动作的掌握情况来看,规定的难度动作基本上都可以完成,有的动作甚至可以高质量地完成,但女子甲组的弹起卧背着网、弹起转体180°站立和女子乙组9岁组的弹起卧背着网、弹起站立这两个小动作的完成,几乎没有一个运动员能高质量地完成。从动作连接和动作连贯性来看,有76.26%的运动员可以达到基本要求,但有7人没有达到连接要求,有4人跳出网外。

## 3 结论与建议

通过对全国少年体操比赛设置蹦床项目的目的

和意义的分析与理解,并结合对2011年“李宁杯”全国少年体操比赛的调查分析,得出以下结论和建议。

### 3.1 结论

从对竞技体操各项目发展的技术要求以及对少年体操运动员基础动作的总体要求<sup>[3-4]</sup>,结合蹦床项目的设置及其在实践过程中的意义综合分析得出以下结论:

1)全国少年体操比赛设置蹦床项目的实践意义在于为少年体操运动员设立一个训练平台,夯实体操各项的空翻动作基础,确保少年运动员体操基本动作有长远发展潜力。

2)竞技体操男子6个项目除鞍马外以及女子4个项目的难度动作,均是以空翻动作为基础,而蹦床项目的各种空翻动作练习,确实达到培养运动员空中翻转意识和空中定位技能的目的。

3)从2011年“李宁杯”全国少年体操比赛蹦床项目比赛结果与完成情况来看,本次比赛各年龄组在完成蹦床规定动作中,各种空翻动作质量基本达到规程和规则要求,比赛结果和完成情况较好。

### 3.2 建议

根据对竞技体操技术动作发展的理解以及对全国少年体操比赛设置蹦床项目实践意义的分析,并结合专家意见提出以下建议:

1)为了夯实体操各项的空翻动作基础,全国少年体操比赛不仅要设置蹦床项目,而且要加强该项目的训练与管理。

2)蹦床项目的动作难度应根据不同年龄组适当增加,建议增加:a)单个难度动作;b)动作与动作之间的连接;c)增加空翻转体度数。

3)建议增加全国少年体操比赛蹦床项目的单项决赛,并且其地位应与其它项目等同,以表示对该项目的重视。

### [参考文献]

- [1]国家体育总局体操运动管理中心.全国少年体操蹦床规定动作说明[EB/OL].[2011-12-05].<http://www.images.sport.org.cn/File/2011/12/05/1638514666>.
- [2]张健驰.蹦床项目基本技术练习方法实践[J].南京体育学院学报:自然科学版,2007(2):63-65.
- [3]林春源,任钊.我国少年蹦床运动员竞技水平与技术特征的研究[J].西安体育学院学报,2007,24(13):105-108.
- [4]刘兴.我国优秀男女蹦床运动员竞技水平与成绩变化特征研究[J].体育科学,2000,20(5):33-35.