

福建省男子长拳项目运动员得失分因素分析

——以第十六届省运会武术套路比赛为例

李琦赞,高楚兰

(集美大学体育学院,福建 厦门 361021)

摘要:为了提高竞技武术运动员的运动成绩,探索最优的训练方法。采用现场观摩法、数据统计分析法、专家访谈法,对福建省第十六届运动会武术套路比赛中男子少年乙组长拳项目运动员在动作质量、动作演练、难度动作三个模块的得失分数据进行统计比较分析。结果显示:动作质量(A组)扣分点较多;演练水平集中在“一般水平”;难度动作完成率高,但难度系数处于A组难度和B级难度。

关键词:武术套路运动员;得失分;因素

中图分类号:G852.12

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2019)01-0061-05

Analysis on the Factors of Gains and Losses of

Male Long Fist Athletes in Fujian Province

——Taking Wushu Routine Competition of the 16th Provincial Games as an Example

LI Qi-yun, GAO Chu-lan

(Jimei University Sports Institute, Xiamen 361021, China)

Abstract: In order to improve the athletic performance of competitive Wushu athletes, the best training methods are explored. By using the methods of field observation, data statistical analysis and comparison of the gain and loss data of the athletes of “Men’s B team leader fist” in the “16th Fujian provincial games Wushu routine competition” in the three modules of movement quality movement exercise and difficulty movement. The results showed that there were more points deducted for action quality (group A); The drill level in concentrated on the “general level”. The difficulty coefficient is in group A difficulty and class B difficulty.

Key words: Wushu routine athletes; gain and loss points; factors

竞技武术发展迅猛,竞技化水平逐步提高。2003年国家体育总局武术运动管理中心对2002年试规则做了进一步的修改,重新确立了“高、难、美、新”的技术发展方向。以顺应时代发展的潮流,新竞赛规则的出台实施,以合理、规范、科学为标准,为武术“申奥”成功披上了科学规范的外衣。如今各省武术优秀运动员人才辈出,竞争如火如荼。新规则对运动员训练有何影响,影响运动员得失分的因素有哪些,怎样才能和技术相当的情况下一举夺冠等是训练竞赛中需要研究的课题。本文通过对福建省第十六届运动会武术套路比赛中男子少年乙组长拳项目运动员

的比赛成绩进行比较分析,旨在分析福建省青少年武术套路运动员比赛失分原因,探索制胜因素,为竞技武术套路运动员的训练和竞赛提供指导,为训练计划的制定提供科学的依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

福建省少年男子乙组长拳项目运动员的得失分因素。以福建省第十六届运动会武术套路比赛中少年男子乙组长拳项目33名运动员为测试对象。

收稿日期:2018-11-15

作者简介:李琦赞(1990—),女,福建厦门人,在读硕士。研究方向:民族传统体育。

高楚兰(1964—),女,广东揭阳人,教授。研究方向:民族传统体育。

1.2 研究方法

(1)现场观摩及录像观看法。到达比赛现场对乙组男子长拳 33 名运动员场上表现、得分情况、现场状况进行观察并准确记录。赛后观看录像视频分析失分原因。

(2)访谈法。对武术专家、场上裁判和教练员共 5 名进行访谈(国际级 1 名,国家级 2 名,一级 2 名),了解他们对武术新规则的实行运动技术影响的看法、观点(见表 1、表 2)。

2 结果与分析

2.1 运动员场上得分概况

目前,竞技武术蓬勃发展的同时也带动了各省市

武术运动的昌盛。“福建省运动会武术套路比赛”是省内最高的武术比赛赛事,每四年一次,每名参赛队员都是各地市精挑细选的运动精英。新竞赛规则的评判标准对武术套路每个模块都严格细致,在难度动作上限制了上步步数和完成时间,在动作质量上更高的要求动作规则,在演练水平的等级评定上更是追求独特完美。但是,这些并没有阻碍运动员们前进的步伐,而是一招一式、一身一法把武术套路项目的特点表现得淋漓尽致。

表 1 运动员各模块得分表

姓名	排名	A 组得分	B 组得分	C 组得分	总成绩	姓名	排名	A 组得分	B 组得分	C 组得分	总成绩
苏 × ×	1	4.9	2.45	1.95	9.30	叶 × ×	18	4.8	2.37	1.50	8.57
叶 × ×	2	5.0	2.42	1.85	9.27	罗 × ×	19	4.7	2.25	1.70	8.55
周 × ×	3	4.9	2.42	1.85	9.17	彭 × ×	20	4.8	2.24	1.40	8.54
杨 × ×	4	5.0	2.32	1.85	9.17	黄 × ×	21	4.5	2.33	1.80	8.53
黄 × ×	5	5.0	2.36	1.80	9.16	钟 × ×	22	4.7	2.31	1.45	8.41
肖 × ×	6	4.7	2.41	1.95	9.06	翁 × ×	23	4.3	2.27	1.70	8.37
魏 × ×	7	4.7	2.35	1.95	9.00	王 × ×	24	4.5	2.41	1.45	8.36
黄 × ×	8	4.8	2.35	1.85	9.00	庄 × ×	25	4.4	2.20	1.70	8.30
刘 × ×	9	4.7	2.38	1.90	8.98	郑 × ×	26	4.7	2.24	1.35	8.29
林 × ×	10	4.8	2.34	1.75	8.89	陈 × ×	27	4.4	2.28	1.55	8.23
蔡 × ×	11	4.9	2.34	1.50	8.89	林 × ×	28	4.4	2.29	1.45	8.14
陆 × ×	12	4.7	2.39	1.60	8.84	谢 × ×	29	4.7	2.27	1.15	8.12
黄 × ×	13	5.0	2.29	1.60	8.79	陈 × ×	30	4.1	2.28	1.65	8.03
林 × ×	14	4.8	2.34	1.65	8.74	钱 × ×	31	4.4	2.24	1.30	7.94
黄 × ×	15	4.8	2.31	1.80	8.71	陈 × ×	32	4.6	2.16	1.15	7.91
冯 × ×	16	4.7	2.33	1.40	8.68	陈 × ×	33	4.0	2.14	0.90	7.04
郑 × ×	17	4.4	2.39	1.60	8.59						

表 2 各项得分与最后成绩的相关分析

类别	相关系数(<i>r</i> 值)	显著性(<i>P</i> 值)
动作质量(A 组)VS 最后成绩	<i>r</i> = 0.815	<i>P</i> < 0.01
演练水平(B 组)VS 最后成绩	<i>r</i> = 0.799	<i>P</i> < 0.01
难度动作(C 组)VS 最后成绩	<i>r</i> = 0.851	<i>P</i> < 0.01

注:显著性相关为 *P* < 0.05*;中度相关为 *P* < 0.01**;高度相关为 *P* < 0.001***

从数据中显示(见表 1),在福建省第十六届运动会武术套路比赛中男子长拳项目共有 33 名运动员参加。最高得分 9.3,最低得分 7.04,相差 1.26 分;动作质量(A 组)最高得分 5 分,最低得分 4 分,相差 1 分;演练水平(B 组)最高得分 2.45,最低得分 2.14,相差 0.31 分;难度动作(C 组)最高得分 1.95,最低得分 0.9,相差 1.05 分。数据表明,在男子长拳项目中,运动员成绩相差较大,其中难度动作分相差最大,演练水平相差较低。从各项得分与最后成绩的相关性分析(见表 2)可以看出,男子长拳项目中各项得分都与最后成绩呈中度相关。换言之,福建省青少年男子长拳运动员在日常训练和比赛中对动作质量、演练水平、难度动作三部分均不容忽视。

2.2 影响运动员的得失分因素

2.2.1 动作质量(A 组)扣分情况

数据显示(见表 3),运动员在动作质量(A 组)总

共出现 15 个扣分点,总计 107 次。其中编码 21,后扫腿中扫转腿脚掌离地、扫转腿弯曲动作被扣次数最多(总计 23 次)。其次是编码 70,其它错误中晃动、脚碾动、移动或跳动动作(总计 22 次)。再次是编码 51,马步动作躯干明显前倾、屈蹲腿大腿未达水平、两脚间距过小、脚跟离地、脚尖外展动作(总计 16 次)。在被扣的 15 个动作种类中,有 12 种为动作技术上出现的没有达到标准而被扣分,有 3 种其他错误为附加支撑(71)、倒地(72)、晃动、脚碾动、移动或跳动(70)动作为场上失误而被扣分。从失误情况分析得知,运动员的基本功比较薄弱,下肢力量较差,在今后训练中可针对薄弱部分进行专门性训练,减少基本动作的扣分。

表 3 动作质量(A 组)扣分统计表

编码	扣分动作	扣分内容	扣分次数
21	后扫腿	扫转腿脚掌离地、扫转腿弯曲	23
70	其他错误	晃动、脚碾动、移动或跳动	22
51	马步	躯干明显前倾、屈蹲腿大腿未达水平、两脚间距过小、脚跟离	16
30	腾空飞脚、旋风脚、腾空外摆莲	地、脚尖外展	11
71	其他错误	击响腿脚尖未过肩、击拍落空	7
22	跌竖叉	附加支撑	6
53	仆步	前腿脚内扣触底、后腿明显弯曲	4
52	虚步	屈蹲腿未全蹲、平铺腿未伸直、平铺腿全脚掌未内扣着地	3
15	扣腿平衡、盘腿平衡	屈蹲腿大腿未达水平、屈蹲腿脚跟离地	3
54	歇步	两腿未交叉靠拢、臀部未贴坐小腿	2
79	其它错误	遗忘	2
20	前扫腿	支撑腿大腿高于水平、扫转腿脚掌离地、扫转腿弯曲	1
14	卧鱼平衡	躯干低于水平、躯干高于水平 45°	1
72	失去平衡	倒地	1

2.2.2 演练水平(B 组)得分情况

数据分析显示(见图 1),运动员演练水平(B 组)等级评定相差并不大,都集中分布在“一般”水平在四级和五级两个级别。其中四级所在比例较大占总

人数 60.6%,五级占 39.4%。数据说明此次比赛中的男子长拳项目运动员演练水平等级都处于中等水平。演练时表现出的劲力较充足,用力较顺达,力点较准确,手眼身法步的配合较协调。说明运动员对长

拳项目的技术特点、内涵神韵理解得还不够。

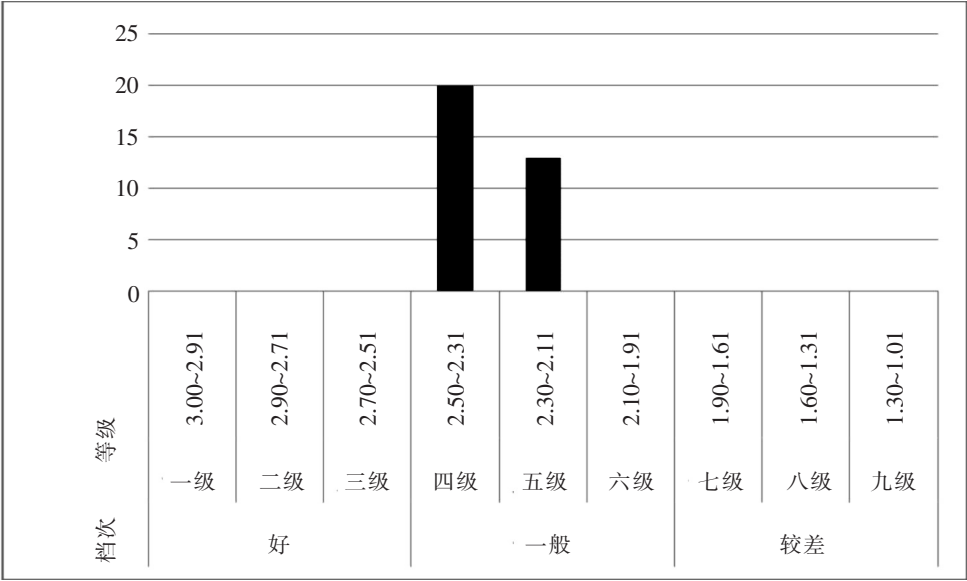


图 1 演练水平(B 组)等级评定统计图

2.2.3 难度动作(C 组)得分情况

长拳项目中运动员共选做 18 种难度动作,包括 A 组难度和 B 组难度,有跳跃类难度和平衡类难度,共计 285 次。完成率占 94.1%,失败率占 5.9%。运动员在难度选择上,旋风脚 360°接马步(323A+1)动作和腾空飞脚接侧空翻动作选择人数最多各有 29 和 27 人,其次是旋子接坐盘(333A+6)动作选做人数有 24 人,再次是腾空外摆莲 540°接马步(324B+1)和腾空外摆莲 360°接弓步(324A+7)动作各有 20 人。仰身平衡(123A)、腾空正踢腿(312B)、旋风脚 360°接竖叉(323A+4)选择人次最少各有 1 人选做。跳跃类难度动作选择人数较多,平衡类选择人数较少。旋风脚 540°接跌竖叉(323B+4)失误人数最多。

2.3 各部分的制胜因素分析

依照现行实施的竞赛规则,武术套路自选项目各项比赛满分为 10 分,依次为:动作质量 5 分,演练水平 3 分,难度 2 分。这就要求运动员要想在比赛中获得好成绩,就应对以上几方面的竞赛规则有充分的了解和认识。对于运动员比赛,就好比与规则打仗,规则要扣你的分,而你就要想方设法让自己不被扣分,或是多得分,倘若做到这一点,我们便是胜利者了。有人曾经把“高、难、新、美”作为武术套路竞赛制胜的基本因素,如果依照现行规则,把动作质量、演练水平、难度作为运动员的制胜因素则显得更直接一些,事实上,这两者本身便存有必然的联系,将两者联系

起来看,道理就不明而喻了。

2.3.1 动作质量的评分

在比赛中,动作质量满分为 5 分,场 A 组裁判实行扣分制,运动员套路中每出现一个扣分点扣除 0.1~0.3 分,最后 A 组裁判员根据运动员现场完成动作的质量,用动作质量的分值(5 分)减去各种动作规格错误和其他错误的扣分,剩下的便是运动员所得的动作质量分。从对男子长拳项目的分析中可以看出,优秀运动员之间的竞争很大程度地取决于动作质量,要想在比赛中脱颖而出,就要尽可能地在比赛中不被扣分或是少扣分。从而贯彻竞技武术之“高”这一特点。

“高”主要体现在运动员在整套套路演练中的质量特征中,包括动作质量和动作规格。动作质量即动作的准确性、协调性和力量性。动作规格是指在完成某一动作时,竞赛规则对运动员身体各部位在运动路线、方向、力量、速度、柔韧、定势等的技术要求。运动中只有在身体各部位达到充分协调配合,力量、速度反映充分,姿态身形高度标致,动作规格水平才会越高。要做到这些要求,运动员就应在平时的训练中重视武术的“双基”训练,提高单式动作的动作质量,加强运动员动作规格的要求,如弓、马步的步型,纵叉、横叉的标准等。

2.3.2 动作演练的评分

动作演练水平在评判中实行给分制,满分 3 分

为三档九级,即:好 3.00 - 2.91、2.90 - 2.71、2.70 - 2.51;一般 2.50 - 2.31、2.30 - 2.11、2.10 - 1.91;不好 1.90 - 1.61、1.60 - 1.31、1.30 - 1.01。本次比赛中 B 组四名裁判,四名裁判所给的分值相加除以四,取小数点后两位。从图 1 分析可知,此次比赛中男子长拳项目运动员的总体演练水平并不高,都集中在四级和五级。自竞赛规则增加难度分值减少演练分值以来,运动员们就处于重难度轻演练的趋势,使武术套路流于形势,缺乏“内外兼修、形神兼备”之韵味,使观众看起来索然无味。

“美和新”主要体现在运动员整套动作演练时的精、气、神上,运动员的演练水平有较多的主观因素在其中,比赛中应紧随“美、新”这一特点,不仅在外形上要突出“手、眼、身、法、步”的协调特点,更要突出“精、神、气、力、功”的内在韵律。充分体现撑拔舒展、劲力顺达、快速有力、灵活多变、节奏鲜明、气势磅礴的运动特点。比赛中运动员在动作质量和难度动作模块均可以达到满分的高度,而演练水平值得优秀运动员提高重视。所以,运动员要想在演练水平上获得高分,不仅要注意运动员服装音乐的新颖,更要注意套路编排的创新性、精神气力的配合,真正做到又“新”又“美”。

2.3.3 难度动作的评分

难度的评分突出在“是”或“否”对运动员难度动作实行加分制。难度动作的分值包括难度分和连接难度分。只要运动员完成的难度符合要求就给予加分,动作失误或没有达到标准不得分。即:C 组裁判根据运动员所提交的难度申报表和现场整套套路演练时难度动作完成情况,按照各项目动作难度和连接难度的加分标准,确定运动员现场完成动作难度和连接难度的累计积分。

“高和难”充分体现在难度动作上,运动员通过助跑起跳与地面的阻力腾空,在空中完成规定动作并完美落地。完整动作不仅要有充分的高度还要在空中控制身体的重心,上下肢的协调配合,还需要力量、柔韧、协调、稳定各方面的相互帮助、相互促进。从本次比赛来看,33 名运动员中没有一个满分。在难度

的选择上没有一个 C 级难度,说明运动员的难度系数处在中等水平。而运动员要想在比赛中获得优异成绩,必须要重视难度动作。而难度动作之所以难,是指完成套路或动作时,具有超常的能力,并带有一定的风险系数,需经过艰苦训练,花很多时间与精力才能完成的套路或动作。所以,在平常的训练中运动员不能以逸待劳,而应走求稳、求新的路子,减少偶然性,增加创新性。

3 结论与建议

3.1 结论

男子长拳项目运动员的总体技术水平相差较大;各部分得分与最后成绩均呈中度相关;其中动作质量扣分点较多,集中体现在技术性动作上;演练水平一般,档次主要分布在 4 级和 5 级水平;难度动作完成率相对较高,都集中在 A 级和 B 级难度,在难度选择上运动员趋于跳跃类难度,平衡类较少,腿法类没有出现。

3.2 建议

运动员在进行训练时动作质量、演练水平、难度动作三个模块均不容忽视,要注重基本功的掌握,理解并体悟动作的要领和内涵,在此基础上对动作加以创新。在掌握低级难度动作的标准和稳定的情况下,要提高难度等级的突破。难度的选择上要重视平衡类和腿法类动作,以免造成技术动作的流失。将对动作美感的体现融入到整套动作的演练当中,注重对长拳技法内涵的体现。动作编排时,要大胆创新,将“高、难、美、新”特点充分融入到整套套路中。

参考文献

- [1] 国家体育运动委员会. 武术套路竞赛规则与裁判法 (2012) [M]. 北京:人民体育出版社,2013.
- [2] 陈建民. 第 11 届全运会武术套路女子拳术类项目预选赛难度动作分析 [J]. 武汉体育学院学报,2009(12):64-67.

[责任编辑 魏 宁]