

以体操类评分规则为参照的自由式 轮滑项目的开发与推广

——以花式拉龙为例

孟现录

(重庆第二师范学院 教师教育学院, 重庆 400065)

摘要:采用文献法、案例研究法、行动研究法和逻辑分析法等研究方法,以自由式轮滑集体项目花式拉龙为研究对象,通过开展教学活动和项目竞赛厘清这一新兴项目定义、明确教学和创编原则等,实现项目开发和推广目标,旨在为推进新兴体育项目发展提供参考。

关键词:体操类评分规则;自由式轮滑;集体项目;探索

中图分类号:G862.8

文献标识码:A

文章编号:1008-6390(2017)01-0110-03

新兴体育项目的引入为我国体育多元化提供了新内容,对体育事业的发展具有一定的促进作用。同时,新兴体育项目在我国的兴起和发展带来新的体育理念,也是体育自身发展的一个必然趋势。国际体操联合会(FIG)承认的体操类运动项目包括体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床等五个项目。体操类项目隶属难美项群,其裁判评分与成套动作编排的依据都是竞赛规则。因此,体操类项目的竞赛规则反映了其技术的发展变化,并决定着项目发展的新趋势。自由式轮滑同样隶属难美项群,根据参加人数分为个人和集体项目,其个人项目已逐渐趋于成熟,集体项目尚未得到研究和推广。本研究拟结合体操类项目团体竞赛评分规则的特点和自由式轮滑项目特征,开发以体操类评分规则为导向的自由式轮滑集体项目,通过竞赛活动等证明新兴体育项目开发的可行性和重要性,推动新兴体育项目在我国的发展。

一、研究方法

文献法:参考已有文献,借鉴文献研究成果,为拟开展的研究提供理论支持和参考依据。

案例研究法:以体操类评分规则为导向的自由式轮滑集体项目的开发为例,进行研究分析和案例

反思,为探究新兴体育项目提供实例。

行动研究法:通过日常观察记录、开会讨论、录音录像、研究交流等手段来收集资料和分析资料。

访谈法:对国际轮滑联合会、国家体育总局体操管理中心、中国轮滑协会、6所中国轮滑运动示范院校、各省市行业的专家进行访谈,为研究提供实际指导。

逻辑分析法:对案例结果、案例探究中出现的问题进行科学探讨,并在比较基础上得出结论,以确保实验结果的客观性和可靠性。

二、研究内容

(一)定义诠释

根据轮滑运动的目的与任务,可将轮滑运动分为休闲轮滑、竞技轮滑和表演轮滑。以体操类评分规则为导向的自由式轮滑集体项目属于表演轮滑,通过项目的发展逐步演变为比赛项目,包括花式拉龙和轮滑舞蹈等,该类项目是轮滑运动结合体操类评分规则产生的难美项群。以花式拉龙为例,在主题音乐背景下,结合自由式轮滑的跳跃、旋转等,通过圆形、扇形等动作队形,展现集体轮滑技术和艺术情感。同时,该项目的自由发挥度,使其展现流畅柔美的轮上舞姿魅力,已成为当今轮滑时尚的新亮点,

收稿日期:2016-09-02

基金项目:重庆第二师范学院教学改革研究项目(JC2016220)

作者简介:孟现录(1985—),男,山东菏泽人,讲师,研究方向:体操、轮滑教学与训练理论、方法。

越来越受到人们的青睐。

(二) 教学原则

轮滑运动的教学原则是对轮滑运动学习和提高技术规律正确认识的提升和归纳。它反映了轮滑学习和提高不同阶段内、外部各构成因素在结构、功能上的联系和发展的必然趋势,是指导教学工作的基本原则,对正确合理地掌握和完成轮滑技术动作具有普遍的指导意义。

1. 明确目的原则

对学生进行轮滑学习的目的和锻炼意义进行引导,使他们认识到轮滑运动对增强体质适应社会需要的重要意义,以提高学生学习的自觉性和积极性。根据教学内容和训练任务,结合学生的实际情况,对学生提出具体要求。如针对不同教学对象,教学伊始即明确教学目的、任务以及内容。教师应根据学生的情况有目的地安排教学,学生根据教师的安排和自身技术情况有针对性地学习。

2. 直观性原则

轮滑教学中直观性原则体现在教师的示范、教具的演示以及各种形式影像的放映,将动作过程的信息通过光波传递给学生的视觉器官,视觉器官感知这些信息后,传递给大脑,大脑通过加工处理形成动作表象,然后通过触觉和肌肉的本体感觉来感知动作要领、动作方位、肌肉用力的程度等,从而建立完整准确的动作形象和概念。因此,正确运用直观性原则,对提高教学质量至关重要。

3. 循序渐进原则

轮滑运动中,教师应根据学生认知活动的特点和动作技能形成的规律安排教学内容,确定教学方法、步骤和运动负荷;要有条不紊,由易到难,由简到繁,循序渐进,逐步深化提高,使学生系统掌握基础知识、技术、技能和科学的锻炼方法。

4. 结合实际原则

轮滑教学的教学任务、内容、手段、方法和运动负荷等都应符合自身特点和具体情况。人的身体状况千差万别,不同的人或同一个人在不同的机能状况下对运动的爱好、对运动量的负荷能力也不尽相同。具体来说,要根据自身的年龄、性别、健康状况、生理机能、接受能力、心理因素、疾病状况和掌握的运动知识及技术水平量力而行。从实际出发,合理安排教学内容和方法、练习的组数和次数等。如运动负荷的安排,就要使参加者身体既有一定程度的疲劳,又能承受得住,并与休息合理交替,以便更好地掌握运动技术,有效地增强体质。

5. 巩固提高原则

巩固提高原则指教学要引导学生在理解的基础上牢固地掌握知识和技能,长久地保持在记忆中,重复轮滑动作,能根据需要迅速再现出来,以利知识技能的运用。巩固所学的知识和技术,还为进一步提高轮滑技术和学习新技术创造条件。

上述教学原则相互联系、互为补充,运用在教学中,既是相对独立的,又是有机统一的。

(三) 创编应处理的几种关系

1. 流畅与观赏性

保持团队动作连接的流畅性是轮滑表演成功的前提。动作连接的流畅性要求轮滑者对单个动作足够熟练。同时,动作与动作之间的衔接显得尤为重要,有些动作可以和另一动作轻松衔接,如集体前剪和后剪之间的衔接(Crazy),X和后剪的衔接(墨西哥的前半部分)。而有些动作则较难直接衔接,需要在两个动作之间加入缓冲动作,如反QQ和玛丽之间就需要加入缓冲动作进行连接。因此,在进行规则开发与创编时,除了要结合体操中啦啦操和排舞的评分要素,考虑动作的难度和多样性外,还要考虑动作的衔接及缓冲动作的设计,形成规则制定的指导方向,确保该项目的可持续创新和发展。

2. 难度与熟练性

随着花式绕桩运动的不断普及,轮滑选手水平日渐提高,在竞赛中,只强调动作连接的流畅性已难以区分高水平选手和普通选手的差别。在这种情况下,动作的难度往往能够很好地体现一个团队选手的整体水平。目前的评分标准还没有细化和规定,可以依照竞技体操或技巧啦啦操的动作要求,结合自由式轮滑的个人动作难度规定团队动作难度。同时,注重动作的熟练程度,在比赛中除了动作难度要求外,要确保比赛的顺利完成,熟练是必不可少的。在成套编排时,切忌过分追求动作的难度,应保持成套动作的流畅,逐渐加入难度动作,并通过不断调整与练习,提高整套动作的难度和熟练程度。

3. 创新与艺术性

平地花式轮滑动作种类繁多,目前已命名的就有70余种,按竞赛规则中的评分标准进行分类,大约可分为直线类、旋转类、跳跃类、蹲坐类和其他类。为促进选手全面发展,规则中的评分标准将动作的多样性作为重要的评分依据。同时,集体队形的变化包括圆形、S形、“一”字形和扇形等,在创编中注重创新,通过集体轮滑项目的展演达到更强视觉效果。在进行成套动作编排时,在保证动作流畅性的

前提下,尽可能地表现出多样性,包括蹲、跳、转、直线以及其他难度动作。

4. 音乐与完整性

纵观体育界众多表演项目,如健美操、啦啦操、花样滑冰、芭蕾等难美类项目,无不配以音乐为动作背景。音乐作为花式绕桩项目不可或缺的一部分,对比赛成绩具有重要影响。音乐的选择应契合选手的动作风格,让选手的动作尽可能地表达出音乐的节奏、旋律、情绪及速度感。选手动作干净、有力,则应选取节奏明快的配乐;选手动作柔缓、轻盈,则应选取轻柔缓和的配乐。但不管选取何种配乐,始终要求选手的动作节奏能与配乐的节奏契合,能够随着音乐旋律的起伏,编排不同类型的动作,以表现出音乐所表达的情绪,达到动作与音乐的完美契合。从音乐响起到表演结束,运动员的所有表现都是完整表演的组成因素,除了肢体在整个表演中的表现外,还包括运动员的服装,运动员在桩排间过渡的表现。因此,在进行动作编排时,应特别注意这些因素,对于细节的关注,往往是决定选手成败的关键。同时,对于集体项目的整体性,包括非编排失误(跌倒、断龙等)等均应有所要求,通过突出集体项目的完整性展示项目发展的活力。

(四) 规则制定与竞赛实施

将体操类运动和轮滑运动相结合,把体操类运动评分规则运用于自由式轮滑集体项目的开发,形成具有体操类团体评分特色的自由式轮滑集体项目。

团体花式拉龙:100 分制,由技术难度、主题展现、艺术表现、总体完整等 4 部分组成:

技术难度 25 分(动作的技巧难度);

主题展现 25 分(服装、队形变化及主题风格的把握);

艺术表现 25 分(创新性、流畅性、动作与音乐节拍的吻合);

总体完整 25 分(整齐度、团队精神、视觉效果、全部表演的整体总评价)。

团体花式拉龙在规定时间内(音乐:3 分钟 $\pm$ 10 秒)内连续完成,无故中断比赛者成绩无效;每队至少 10 人,少 1 人扣 5 分;比赛场地为 18 米乘 20 米,出界 1 次扣 5 分;非编排失误(跌倒、断龙等)1 次扣 5 分;比赛中不限制变换队形,每次时间不超 10 秒,违者视为断龙;表演时间不足或超时扣分: $\pm 1 \sim 3$ 秒扣 2 分, $\pm 3 \sim 8$ 秒扣 5 分,8 秒以上扣 10 分。

根据体操类评分规则创建自由式轮滑集体项目评分规则,通过教学实践进行完善,制订科学、合理、

公平的评分系统,使之推广和运用于正式竞赛。

(五) 推广策略与路径

1. 教学实践推进

以教学为手段,以竞赛为平台,通过教学实践探索自由式轮滑集体项目的评分规则,并在教学竞赛和社会竞赛活动中不断完善和丰富。按照“教学实践—课堂竞赛—比赛反馈—回归教学”的路径,从教学中来,回到教学中去,确保自由式轮滑集体项目探索的可行性和可操作性。

2. 视频音像传播

把花式拉龙拍摄成视频音像,通过重庆市轮滑协会下发至各会员单位。另外,将相关视频上传网络和轮滑协会公众订阅号,通过网络传播花式拉龙的竞赛规则和编排方式,提升项目的认知度,有利于项目的推广。

此外,还可利用重庆影视频道《全民动起来》、重庆生活频道《校园体育》、重庆微体育(体育局官方公众号)、重庆晚报、人民网、华龙网和大众体育网等媒体进行推广。

3. 培训竞赛推广

每年定期举办轮滑教练员及裁判员培训班,在培训班上进行花式拉龙竞赛规则的解读和实践创编,让教练员亲身体会自由式轮滑集体项目的特点。同时,通过重庆市教育委员会和体育局以及轮滑协会的竞赛规则设置,让参赛队伍以自由式轮滑集体项目竞赛规则的要求进行创编与竞赛,达到实践推广的效果。

在国家级和省级轮滑竞赛或活动交流中,增设自由式轮滑集体项目——花式拉龙比赛项目,通过比赛推广该项目。

4. 活动交流演出

以运动会开幕式、活动交流会或体育节为平台,把自由式轮滑集体项目——花式拉龙以节目的形式展现其运动特色。通过演出或展演的形式促进项目的推广和发展。

5. 教材教程编写

编写相关教材和轮滑运动推广的实施办法、文件,通过轮滑校园行活动,以中小学和幼儿园为主要服务对象,把“教材+课程+技术”送至中小学和幼儿园以及轮滑俱乐部,与中小学和幼儿园建立“稳固、持久、有效”的合作机制,加快校园轮滑运动的普及和推广,并在普及和推广中推动集体轮滑项目的开发。

(下转第 120 页)

与球门中部和底部的关系不显著,这说明射向球门底部的点球罚球被守门员成功防守的概率最大,而射向球门顶部的点球罚球命中率最高。

第二,守门员对成功防守落入球门顶部尤其是左右两个上角的点球罚球的满意度最高,说明防守该区域的点球罚球难度最大;而未能成功防守落入球门底部的点球罚球的不满意度最高,说明防守该区域的点球罚球难度最低。

参考文献:

- [1] 马南京. 提高足球罚点球可靠性的原理与方法[J]. 山东体育科技, 2009(3): 1. 31-32.
- [2] Chiappori, S. Levitt, T. Groseclose. Testing Mixed-Strategy

Equilibria When Players Are Heterogeneous-The Case of Penalty Kicks in Soccer American Economic Review, 2002. 8:16.

- [3] Bar-Eli M, Z. Friedman. Psychological stress in soccer [J]. Journal of Economic Psychology, 1988. 606:21.
- [4] M Bar-Eli. Action Bias Among Elite Soccer Goalkeepers. The case of penalty kicks[J]. Journal of Economic, 2007. 8:63.
- [5] 周培勇, 猪俣公宏. 优秀足球守门员应对点球的认知行动策略[J]. 中国体育科技, 2010, 46(6): 39-45.
- [6] 谢明. 对点球射门区域的探讨[J]. 成都体育学院学报, 2002(3): 62-64.

[责任编辑 刘江南]

(上接第 112 页)

三、结语

结合体操类评分规则对自由式轮滑集体项目进行开发,从定义诠释、教学原则、规则制定和编排原则等方面进行了研究。同时,通过教学改革和竞赛实施达到新兴项目开发研究和推广策略等方面的探究,形成自由式轮滑集体项目的系统理论和教学实践。

与国际轮滑联合会、世界自由式轮滑协会、中国轮滑协会、重庆市教育委员会、重庆市体育局、重庆市轮滑协会和重庆市大学生轮滑协会建立合作平台,组织轮滑俱乐部、轮滑爱好团体和轮滑学校,以“教学”、“竞赛”和“活动交流”为载体,发挥媒体和网络宣传作用,围绕自由式轮滑集体项目进行推广实施。

编写适应儿童成长发展和轮滑运动推广需要的实施办法、文件及教材,通过“轮滑校园行”活动,以

中小学和幼儿园为主要服务对象,把“教材+课程+技术”送至中小学和幼儿园以及轮滑俱乐部,探索与中小学和幼儿园“稳固、持久、有效”的合作机制,加快自由式轮滑集体项目的普及和推广。

参考文献:

- [1] 孟现录. 自由式轮滑—花式绕桩[M]. 重庆:重庆出版集团, 2015.
- [2] 罗坤. 自由体操对竞技武术套路发展的影响[J]. 肇庆学院学报, 2009(2): 81-83.
- [3] 张艺帆, 王极配. 浅析影响我国自由式轮滑发展的因素[J]. 当代体育科技, 2015(32): 240-241.
- [4] 荆晓伟, 母应秀, 于海浩. 竞赛规则的演变对自由式轮滑运动发展的影响[J]. 当代体育科技, 2015(31): 228-229.
- [5] 荆晓伟, 母应秀. 浅析自由式轮滑运动的发展现状及趋势[J]. 现代交际, 2013(9): 121-122.

[责任编辑 刘江南]