

竞技健美操 训练方法

王洪 主编



人民体育出版社

竞技健美操训练方法

王洪 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

竞技健美操训练方法 / 王洪主编. —北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3603-9

I. 竞… II. 王… III. 健美操-运动训练 IV. G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019115 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.625 印张 220 千字
2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3603-9

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写说明

我国竞技健美操的世界地位正在不断提高,国内竞技健美操运动也开展得如火如荼,每年举办的国家、省、市级别的竞技健美操比赛近百场,有上万人参加。但是,目前我国尚没有一本系统介绍竞技健美操训练方法的图书,特别是一线的健美操教师、教练员迫切需要一本能够帮助指导他们训练的书籍和教材。

本书依据《FIG2009—2012年竞技健美操竞赛规则》,全面系统地介绍了竞技健美操的操化动作训练方法、难度动作训练方法、专项素质训练方法、热身运动与拉伸放松方法、乐感训练方法、表现力的培养与训练方法以及竞技健美操运动员的选材方法等方面的内容,并附大量图解。全书内容丰富全面,可供广大竞技健美操爱好者作为参考。

本书不足之处,诚望读者不吝指正!

本书摄像王健、姚鹏,动作示范付清亮、付清崇、张娟,同时得到了李霞老师的大力支持,在此一并致谢。

编著者

2008年7月1日

本书编写组成员

主 编：王 洪

副主编：李春荣 井红艳

编 委：孙 朋 秦 丽 李建平 才 子
薛彦良 刘 第 曾凡超

目 录 *Contents*

第一章 概 述 (1)

第一节 竞技健美操比赛规则简介 (1)

第二节 竞技健美操发展趋势 (10)

第三节 竞技健美操训练方法的意义 ... (12)

第二章 竞技健美操操化动作训练方法 ... (13)

第一节 基本姿态训练方法 (13)

一、站立姿态训练方法 (13)

二、头位姿态训练方法 (18)

第二节 手臂姿态训练方法 (27)

一、手形训练方法 (27)

二、手臂训练方法 (32)

第三节 躯干训练方法 (63)

一、胸部训练方法 (64)

二、腰腹训练方法 (69)

三、肩部训练方法 (81)

第四节 下肢训练方法	(89)
一、脚的训练方法	(89)
二、七种步伐的训练方法	(94)

第三章 竞技健美操难度动作训练方法 ... (120)

第一节 动力性力量动作训练方法 ...	(120)
一、俯卧撑类	(120)
二、文森俯卧撑类	(124)
三、俯卧撑腾起类	(128)
四、提臀腾起类	(132)
五、分切类	(137)
六、旋腿类	(141)
七、直升飞机类	(144)
八、开普类	(147)
第二节 静力性力量动作训练方法 ...	(152)
一、分腿支撑类	(152)
二、直角支撑类	(156)
三、直角支撑分腿	(160)
四、分腿高直角支撑类	(163)
五、肘撑类	(165)
六、水平支撑类	(168)
第三节 跳与跃动作的训练	(171)
一、直体—垂直 跳转类	(171)
二、直体—垂直至水平类	(176)
三、给纳类	(180)

四、平衡 燕式平衡成俯撑类	(185)
五、团身跳类	(189)
六、屈体分腿类	(193)
七、科萨克类	(197)
八、屈体跳类	(201)
九、跨跳类	(204)
十、交换腿类	(208)
十一、剪踢类	(212)
十二、剪式变身类	(216)
第四节 平衡与柔韧动作的训练	(220)
一、转体—平衡类	(220)
二、高踢腿类	(225)
三、劈腿类	(228)
四、依柳辛类	(231)

第四章 竞技健美操专项素质训练方法 ... (235)

第一节 A 组难度专项素质训练方法

- 一、基础素质训练
- 二、专项素质训练

第二节 B 组难度专项素质训练方法

- 一、基础素质训练
- 二、专项素质训练

第三节 C 组难度专项素质训练

- 一、基础素质训练

二、专项素质训练	(275)
第四节 D 组难度专项素质训练	(281)
一、基础素质训练	(282)
二、专项素质训练	(286)

第五章 竞技健美热身运动与拉伸放松

.....	(289)
第一节 热身运动	(289)
一、定位热身	(289)
二、行进间热身	(303)
三、专项热身	(304)
第二节 拉伸放松运动	(361)
一、上肢肌群的拉伸	(362)
二、躯干肌群的拉伸	(364)
三、下肢肌群的拉伸	(366)

第六章 竞技健美操乐感训练方法

第一节 竞技健美操音乐的特点和作用	(368)
一、竞技健美操音乐的特点	(368)
二、音乐在竞技健美操中的作用	(369)
第二节 竞技健美操乐感的训练方法	(369)
一、理解音乐	(370)

二、节奏感的训练	(371)
三、激情创编组合进行表演	(373)

第七章 竞技健美操表现力的培养与训练

(374)

第一节 气质类型与表现力	(374)
第二节 表现力训练方法	(376)
一、专项技术、技能训练法	(376)
二、舞蹈训练法	(378)
三、观察法	(379)
四、表情法	(380)
五、培养法	(380)
六、风格组合训练法	(380)
七、情绪调动法	(381)
第三节 心理素质训练方法	(381)
一、成功情景表象法	(382)
二、自我积极暗示法	(383)
三、模拟训练法	(383)

第八章 竞技健美操运动员选材

(385)

一、年龄要求	(385)
二、身体形态特征	(386)
三、身体素质要求	(386)
四、遗传因素的影响	(387)

(172)	五、心理素质的要求	(388)
(173)	六、技能表现	(388)
	主要参考文献	(389)

(174)		
(175)		
(176)		
(177)		
(178)		
(179)		
(180)		
(181)		
(182)		
(183)		
(184)		
(185)		
(186)		
(187)		
(188)		
(189)		
(190)		
(191)		
(192)		
(193)		
(194)		
(195)		
(196)		
(197)		
(198)		
(199)		
(200)		
(201)		
(202)		
(203)		
(204)		
(205)		
(206)		
(207)		
(208)		
(209)		
(210)		
(211)		
(212)		
(213)		
(214)		
(215)		
(216)		
(217)		
(218)		
(219)		
(220)		
(221)		
(222)		
(223)		
(224)		
(225)		
(226)		
(227)		
(228)		
(229)		
(230)		
(231)		
(232)		
(233)		
(234)		
(235)		
(236)		
(237)		
(238)		
(239)		
(240)		
(241)		
(242)		
(243)		
(244)		
(245)		
(246)		
(247)		
(248)		
(249)		
(250)		
(251)		
(252)		
(253)		
(254)		
(255)		
(256)		
(257)		
(258)		
(259)		
(260)		
(261)		
(262)		
(263)		
(264)		
(265)		
(266)		
(267)		
(268)		
(269)		
(270)		
(271)		
(272)		
(273)		
(274)		
(275)		
(276)		
(277)		
(278)		
(279)		
(280)		
(281)		
(282)		
(283)		
(284)		
(285)		
(286)		
(287)		
(288)		
(289)		
(290)		
(291)		
(292)		
(293)		
(294)		
(295)		
(296)		
(297)		
(298)		
(299)		
(300)		
(301)		
(302)		
(303)		
(304)		
(305)		
(306)		
(307)		
(308)		
(309)		
(310)		
(311)		
(312)		
(313)		
(314)		
(315)		
(316)		
(317)		
(318)		
(319)		
(320)		
(321)		
(322)		
(323)		
(324)		
(325)		
(326)		
(327)		
(328)		
(329)		
(330)		
(331)		
(332)		
(333)		
(334)		
(335)		
(336)		
(337)		
(338)		
(339)		
(340)		
(341)		
(342)		
(343)		
(344)		
(345)		
(346)		
(347)		
(348)		
(349)		
(350)		
(351)		
(352)		
(353)		
(354)		
(355)		
(356)		
(357)		
(358)		
(359)		
(360)		
(361)		
(362)		
(363)		
(364)		
(365)		
(366)		
(367)		
(368)		
(369)		
(370)		
(371)		
(372)		
(373)		
(374)		
(375)		
(376)		
(377)		
(378)		
(379)		
(380)		
(381)		
(382)		
(383)		
(384)		
(385)		
(386)		
(387)		
(388)		
(389)		
(390)		
(391)		
(392)		
(393)		
(394)		
(395)		
(396)		
(397)		
(398)		
(399)		
(400)		



第一章 概 述

第一节 竞技健美操比赛规则简介

培养一支高水平的竞技健美操专业队伍,要求教练员必须系统掌握竞技健美操训练的方法,充分理解竞技健美操的比赛规则和评判标准。目前,我国采用的是国际体操联合会(FIG)制定的2009—2012年国际竞技健美操竞赛规则。为帮助教练员充分了解规则精神,现将其中一些重要的比赛规定和评判方法简介如下。

1. 竞技健美操定义

竞技健美操是一项在音乐的伴奏下,能够表现连续、复杂、高难度成套动作能力的运动项目,该项目起源于传统的有氧健身运动:成套动作必须通过连续的动作组合,展示运动员的柔韧性和力量、七种基本步伐的多样性操化动作组合、结合难度动作完美完成成套动作的竞技能力。

2. 参赛资格

参加国际体操联合会竞技健美操比赛运动员的年龄,必须是参赛当年为18周岁的运动员。另外,国际体操联合会还设有青

少年组别的比赛，但在比赛时间和难度动作方面都降低了要求。

3. 比赛项目

2001—2004 年国际竞技健美操竞赛规则新增加了 6 人操项目，现共有 5 个项目。分别是：男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操（性别不限）和六人操（性别不限）。

4. 比赛时间

竞技健美操混双项目、3 人和 6 人的成套动作时间为 1 分 45 秒，有加减 5 秒的宽容度；单人的成套动作时间为 1 分 30 秒，有加减 5 秒的宽容度（青少年见表 2）。

5. 比赛场地

竞技健美操比赛要求有 80~140 厘米高度的赛台，赛台不得小于 14 米×14 米，后面有背景遮挡。竞赛的地板必须是 12 米×12 米，并清楚地标出 7 米×7 米的单人比赛场地，以及 10 米×10 米的混双、3 人、集体 6 人场地。标记带为 5 厘米，是场地的一部分。

6. 比赛音乐

音响设备应达到专业水准，并拥有常规的放音设备：磁带卡座录音机或 CD 机。音乐要录在磁带或 CD 机的 A 面开头，一碟一曲，并清楚标明运动员的姓名、项目、国名与出场顺序。磁带录制必须达到专业水准。

7. 比赛着装

参赛运动员必须着纯白色健美操鞋和袜；女运动员着一件

套带有肉色袜的比赛服,不允许穿两件套服装,头发必须固定在头上,可以化淡妆;男装不允许有长袖。服装上禁止使用松散或附加的饰物,禁止佩戴首饰。

8. 裁判组分工与座次安排

竞技健美操的裁判组包括 14 人。其中裁判长 1 人,艺术裁判员 4 人,完成裁判员 4 人,难度裁判员 2 人,计时裁判员 1 人,视线裁判员 2 人。

表 1 竞技健美操的裁判组座次

裁判组 A									
艺术	完成	艺术	完成	难度	难度	艺术	完成	艺术	完成
裁判组 B									
艺术	完成	艺术	完成	难度	难度	艺术	完成	艺术	完成
裁判组 A		高级裁判组				裁判组 B			
计时员	裁判长	成员	主席	成员		裁判长	计时员		
仲裁									
		成员	主席	成员					

9. 裁判员评判依据

(1) 艺术裁判员的评分范围(总分值 10 分)

1) 动作编排(最多 4 分)

2) 操化内容(最高 3 分)

3) 表现与音乐(最高 3 分)

10.0 的艺术分按照以上要求获得,以 0.1 分的标准递增。

①动作编排(最多 4 分)

在成套动作的编排中,需评价一下动作编排的内容、过程

及空间:

- 操化动作
- 难度动作
- 过渡动作与连接动作
- 托举 (混双 / 三人 / 六人)
- 配合 (混双 / 三人 / 六人)

A. 成套动作的动感与流畅性 (最高 1.0);

B. 成套动作的复杂与创新性 (成套内容操化动作组合和难度动作除外) (最高 1.0);

C. 成套动作选择的多样性 (操化动作组合和难度动作除外) (最高 1.0);

D. 比赛场地的有效使用 (地面、站立、腾空以及整个水平区域) 和在场内所有成套动作的位置 (最高 1.0)。

②操化内容 (最高 3 分)

操化动作必须包括许多多样化的步伐与手臂的动作组合, 运用基本步伐演绎出具备高身体协调能力、可被识别的、连续的复杂组合动作。

操化单元 (AMP Sequence) 是指一个完整 8 拍的操化动作, 如果该段不足 1 个 8 拍, 将不会被认为是一个操化单元。

A. 操化单元的多样性 (最高 1.0);

B. 操化动作复杂与创新性 (最高 1.0);

C. 连续操化动作的数量与均衡性 (最高 1.0);

③表现与音乐 (最多 3 分)

A. 表现 (最高 1 分)

a. 运动员必须通过高质量的动作完成给人留有动作干净的印象;

b. 运动员必须以自然的方式表现出身体能力和感染力,

通过他们的体能、技巧、个人魅力、个性特征、吸引力、表现以及身体语言来接近观众，而非戏剧舞台的表现方式。

c. 运动员必须自然地表现出自信与欢乐的面部表情（非艺术化或夸张的面部表情），而非叫喊/歌唱。

b. 音乐（最高 2 分）

成套动作必须在音乐配合下完整的表现出来。运动员可以选用任何适合健美操风格的音乐，这意味着被选用的成套音乐能够体现出健美操的项目特征。

a. 音乐的结构（最高 1 分）

b. 音乐的使用（最高 1 分）

（2）完成裁判员的评分范围（总分值 10 分）

完成裁判对包括难度动作、过渡动作、动作连接、基本步伐、上肢动作等全部动作技术的完成情况进行评分。

对于混双、3 人和 6 人，裁判将评价运动员表现出托举动作、技术技巧能否达到整齐划一的能力规格。此外，还将评判合拍和一致性。

完成分是以扣分的形式评分，例如，从 10.0 分起评，根据错误程度减分。

（3）难度裁判员的评分范围

难度动作是竞技健美操运动的主要特点之一，2009—2012 年国际竞技健美操竞赛规则分布了 385 个难度动作，并且将它们分为：动力性力量、静力性力量、跳与跃、平衡与柔韧 4 个难度组别。

规则规定运动员必须在各难度组别中任选一个难度动作，不得缺组，然后根据各自的特长任意选择难度动作，但最多不得超过 12 个难度，单人项目不得超过 10 个难度。对于创新的难度动作必须在每年的 3 月 20 日以前向国际体联秘书处提出

申请,否则,一切现场出现的难度动作均只允许最高评判为 0.3 分。新规则还增加了有价值的连接加分。对于成套动作中选择的 12 个难度动作,任意两个同组别或不同组别,但必须不是同一根命名难度动作,以组合的形式完成(两个 C 组单脚起跳的跳步动作或跳步接 D 组柔韧动作中间最多上一步),这将视为两个难度动作,但这两个动作不得在成套动作中重复出现,若这两个难度动作评分表中有编号和分值,并且均达到最低标准,除了动作本身分值外,还将得到 0.1 分的连接加分。

难度裁判员必须使用国际体操联合会健美操委员会的官方速记符号记录成套动作中全部难度,并数出难度数量。

对最先出现的 12 或 10 个难度,每一个动作给予 0.1~1.0 的分值,对于难度动作的组合形式,每次给予 0.1 的连接加分,并计入难度总分之一中;

对超过 12 个难度动作(混双、3 人、6 人)超过 10 个难度动作(单人)的每一个难度动作减 1 分;

对超过 6 次地面的难度动作(混双、3 人、6 人),超过 5 次地面难度(单人),每次减 1 分;

对超过 2 次成俯撑落地或成劈腿落地的难度,每次减 1 分;

对相同根命名(指难度动作名称的前缀相同)的难度动作的重复,每次减 1 分;

对难度动作的缺组,每次减 1 分。

10. 违例动作

所有绕矢状轴或额状轴的转体动作,如空翻、侧手翻(滚翻可以)。

所有用手支撑的动作,身体不能超过水平面 30° 以上。