

2021年啦啦操世锦赛集体花球难度动作选用与编排分析

杨思颖

华东师范大学 上海 200241

摘要: 通过文献资料法、录像分析法等,对2021年啦啦操世锦赛集体花球前六名成套编排进行分析。结果表明:各国多注重跳步、转体两类难度的选用,平衡与柔韧、翻腾类难度使用较少,冠军队伍选用种类形式都较为多样,相比之下中国队薄弱许多;转体类难度普遍运用多复合形式,多人数来体现队伍的整体竞技能力,而中国队呈现少,复合难度较为简单。在难度动作的创编中,应根据运动员当前竞技能力进行安排,以提高动作的完成质量;增加难度种类,积极创新复合难度,从而增加成套的多样性和艺术性。

关键词: 集体花球; 难度动作; 啦啦操世锦赛

“世界啦啦操锦标赛”是全球顶级赛事,我国自2006年起每年派代表参加,但集体花球项目最佳成绩仅为2021年线上赛季军。2021年7月,啦啦操成为奥运会认可项目,为全球啦啦操运动和未来发展保驾护航^[1]。为提升我国水平,需全面分析2021年世锦赛集体花球项目前六名的难度动作,找出与国际强队的差距,学习优点,有针对性地提高,为赶超世界强国奠定基础。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

以2021年啦啦操世锦赛集体花球前6名队伍成套中难度动作选用与编排情况为研究对象。

1.2 研究方法

(1) 文献资料法

通过中国知网、中国啦啦操官网、国际啦啦操联合会官网等相关网站,检索啦啦操成套动作内容等相关资料,并进行收集整理,了解最新发展动态,为本研究提供理论支持。

(2) 录像分析法

以2021年啦啦操世锦赛集体花球前六名队伍的参赛视频为主要参考依据进行分析。

(3) 对比分析法

将2021年啦啦操世锦赛集体花球前六名成套中四类难度动作的数量、完成人数进行比较分析,探寻各队的差异性以及优劣势。

2. 结果与分析

难度动作是花球啦啦操评分表中重要的评判指标,在成套中难度的运用可以体现运动员的专项能力和队伍的整体实力。花球啦啦操难度包括四类:跳步类难度、转体类难度、平衡与柔韧类难度、翻腾类难度^[2]。其合理性编排,不仅可以保障技术层面的流畅性,还能使运动员更好的发挥自身技术特征,展现高超技术规格的同时节省体能的消耗^[3]。从表1可以看出,在总数上六支队伍均值为27次,总数最多的是日本队,其次是LA-ICU、韩国、芬兰、澳大利亚,最少的队伍是中国队。从总数量上看,中国队和日本队相差甚远,

表1 难度动作总表(单位:次)

名次-队伍	总数	平衡与柔韧类	跳步类	转体类	翻腾类
1-日本	32	9(28%)	9(28%)	10(31%)	4(13%)
2-芬兰	29	8(27.5%)	9(31%)	8(27.5%)	4(14%)
3-中国	18	4(22%)	5(28%)	6(33%)	3(17%)
4-LA-ICU	30	6(20%)	10(33%)	11(37%)	3(10%)
5-韩国	29	9(31%)	11(38%)	7(24%)	2(7%)
6-澳大利亚	24	3(13%)	11(46%)	9(37%)	1(4%)
总计	162	39	55	51	17
均值	27	6	9	8.5	3

难度动作虽是成套动作最终评分的关键因素之一，但也包括运动员动作完成的质量和一致性，以及编排的合理性。根据四类难度各占难度总数的比例来看，翻腾类难度在各队成套的占比数是最低的，这主要在于，翻腾类的运用，特别是空翻类翻腾，需要运动员较强的爆发力及瞬间的无氧耐力作为保障来完成该难度，这就意味着对体能的消耗要大，所以各队选用次数普遍较低。除去翻腾类难度，日本队和芬兰队其他难度使用都较为均衡，难度运用的实力更为全面。

2.1 跳步类难度对比

跳步类难度是运动员的爆发力和柔韧性结合产物，通过表1统计，平均每个成套约有9次跳步类难度，选用最为频繁。其中只有中国队低于均值，第一、二名等于均值，排名靠后的三支队伍均高出平均次数。日本队跳步类难度完成质量最高，但缺乏集体跳步难度的展示。相比日本队，芬兰队选用种类更加复杂多样，且集体完成的次数更多，但展现的规格略低。中国队均采用部分完成，难度数量和复杂性上明显低于国际平均水平。LA-ICU队运用种类最为丰富，复合型跳步编排较为新颖，但缺少集体难度展现。韩国队虽在成套中很好的展现了其编排优势，但完成质量并不高。澳大利亚队虽编排次数多，但缺乏创新性，多为简单的单个跳步难度。

2.2 平衡与柔韧类难度对比

在啦啦操比赛中最常编排的有踢腿、抱腿、控腿等平衡与柔韧难度，是体现运动员柔韧美和核心控制能力的重要内容之一，也是展现舞蹈类项目特点的主要方式^[4]。观看视频分析，从选用次数看，日本=韩国9次>芬兰8次>LA-ICU6次>中国4次>澳大利亚队3次。从编排种数看，日本8种>芬兰6种>LA-ICU5种=韩国5种>澳大利亚2种=中国2种。结合两组数据，日本在创编上更好的展示了该类难度的全面性，并且多次采用集体完成的方式来展示整体队伍的优势。芬兰队选用种类较为丰富，但基本都选用小集体完成，缺乏整体柔韧性的体现。中国队不管是选用次数还是种数都较为落后，大多以踢腿形式来展示。LA-ICU队均选用小集体完成，前抱腿时还出现明显失误，层次编排所呈现出的效果也差强人意。韩国队是最多选用集体完成的队伍，充分展现了队伍整体的柔韧性。澳大利亚队只出现了3次平衡与柔韧类难度，并且参与的运动员极少，不足以展示队伍对此类难度的掌握。

2.3 翻腾类难度对比

翻腾类难度分为手翻、滚翻、空翻^[5]，是四类难度中最需要空间感知的难度，特别是在空翻难度中体现更加明显，该类难度是最能体现运动员力量能力的方式之一，此类难度的增加不仅可以合理的展现空间层次感，同时，还可与其他类难度结合，以提高成套的艺术编排价值。通过表2可以发现，日本队和芬兰队在翻腾类难度使用率最高，日本队的种类更为丰富，全面的展示了运动员的竞技能力，但侧空翻时出现了失误。芬兰队完成侧空翻时一致性及完成质量都不高，但在侧手翻难度时，与音乐重拍加以创编，使这一难度完成的艺术效果非常巧妙。中国队更注重对单手侧手翻的运用，但对于男运动员来说，并不能有效的展示出其力量方面的特点。LA-ICU队3次均选用空翻类动作，唯一使用挺身前空翻的同时还完成集体侧空翻的队伍，但呈现效果较为杂乱。韩国队难度系数低的同时，完成规格也并不理想。澳大利亚队仅有一次侧空翻在成套开头，保证队员有充足的体力来完成，通过战术性的编排达到其理想的战略意图，起到扬长避短的效果。

表2 翻腾类难度动作

国家	难度动作（人数）
日本	单手前软翻（3）、侧空翻（4） 侧肘翻（6）、前滚翻（8）
芬兰	侧空翻（8）、前滚翻（3） 前滚翻（4）、侧手翻（4）
中国	单手侧手翻（5）、前滚翻（4） 单手侧手翻（3）
LA-ICU	侧空翻（6）、侧空翻（集体） 挺身前空翻（2）
韩国	单手侧手翻（8）、单手侧手翻（12）
澳大利亚	侧空翻（集体）

2.4 转体类难度

转体类难度对运动员踝关节力量、核心控制以及身体平衡性都有着较高的要求^[6]。在转体类难度中，参与的运动员越多，连续转体的次数越多，采用的节拍越少，在相同难度等级下，完成的难度系数越高^[7]。通过表1得出，第四名LA-ICU队在转体类难度使用次数上较为突出，平均每支队伍使用7次，中国、韩国的使用次数低于均值。六支队伍在单个转体难度使用次数均为4-6次，且普遍选择立转。芬兰、中国、韩国、澳大利亚均为立转2周和3周，而日本和LA-ICU选用了立转4周、5周，日本队均是集体完成，而LA-ICU立转5周只有6人完成，虽然4周有一次集体完成，综

合完成的质量来看,部分队员存在位移,与日本队相比较差。日本、芬兰 LA-ICU、澳大利亚加入了抱腿转,除日本队外,其余均是单人完成,其中只有澳大利亚队完成了2周,在难度系数上相对较高,但运动员转体不完整。成套中如果过多使用单个难度就会显得单一,削弱成套艺术性的体现,所以复合型难度的使用就会起到弥补性的作用,强调出与其他难度类型的灵活搭配,用更新颖的形式展现,打破裁判、观众对成套的审美疲劳。本次世锦赛中,芬兰和澳大利亚在成套中单个转体次数高于复合型转体次数,中国和 LA-ICU 单个转体和复合型转体各占 50%,日本和韩国单个转体次数少于复合型转体。

表 3 复合转体难度

国家	难度动作	组合类型
日本	1. 立转 3 周 + 抱腿 → (5 人) 2. 平转 2 周 + 反身横跨跳 → (4 人) 3. 阿拉 C 杠 1 周 + 立转 2 周 + 阿拉 C 杠 1 周 + 立转 2 周 + 转面阿拉 C 杠 3 次 + 立转 2 周 → (集体) (+ 挥鞭转 1 周 + 阿拉 C 杠 1 周 + 立转 3 周) → (1 人) 4. 阿拉 C 杠挂腿 1 周 + 转面挥鞭转 3 周 + 屈腿阿拉 C 杠 1 周 + 立转 3 周 → (集体) (+ 立转 1 周 + 阿拉 C 杠 + 立转 2 周 + 库佩 2 周) → (1 人) 5. 铅笔转 2 周 + 反抱腿转 1 周 → (6 人)	A+C A+B A+A+A+A+A+A (+A+A+A) A+A+A+A A+A
芬兰	1. 阿拉 C 杠转面 3 次 + 阿拉 C 杠 4 周 + 阿拉 C 杠挂腿 3 周 → (集体) 2. 阿拉 C 杠 1 周 + 立转 2 周 + 库佩 2 周 + 大跳 → (集体)	A+A+A A+A+A+B
中国	1. 立转 2 周 + 阿拉 C 杠 2 周 + 立转 2 周 → (10 人) 2. 阿拉 C 杠 2 周 + 立转 2 周 + 阿拉 C 杠 3 周 + 立转 3 周 → (集体) 3. 阿拉 C 杠 6 周 + 立转 2 周 → (集体)	A+A+A A+A+A+A A+A
LA-ICU	1. 阿拉 C 杠 7 周 + 侧空翻 → (集体) 2. 立转 2 周 + 反身横跨跳 → (7 人) 3. 立转 1 周 + 滑叉 → (5 人) 4. 反立转 1 周 + 倒踢紫金冠 → (6 人) 5. 阿拉 C 杠 1 周 + 挂腿 2 周 + 阿拉 C 杠 1 周 + 立转 2 周 → (3 人)	A+D A+B A+C A+B A+A+A+A
韩国	1. 立转 2 周 + 库佩 1 周 → (4 人) 2. 阿拉 C 杠 4 周 + 立转 2 周 + 跳转 180° 倒踢紫金冠 → (集体) 3. 阿拉 C 杠 4 周 + 立转 3 周 → (8 人)	A+A A+A+B A+A
澳大利亚	1. 库佩 2 周 + 库佩 2 周 → (7 人) 2. 阿拉 C 杠 3 周 + 立转 3 周 → (集体) 3. 阿拉 C 杠 3 周 + 立转 2 周 → (集体)	A+A A+A A+A

注: A 转体、B 跳步、C 平衡与柔韧、D 翻腾

不同类型的难度组合更具价值性和艺术性^[8],例如第一名日本队集体组合六个转体类难度,在转面阿拉 C 杠时面向统一,动力腿的摆动位置一致,很好的展现了团队性,还充分发挥个别运动员的优势,在集体完成后单个队员再持续转体,既表现了队伍的整体水平,也将实力强劲的单个运动员凸显出来,效果十分震撼。大部分组合形式通过两个及以上转体类难度进行连接完成的居多;2/3 的队伍选用与跳步

类难度连接;1/3 的队伍将转体与平衡柔韧类难度连接;只有 LA-ICU 一支队伍运用转体加翻腾组合类型。总的来说,LA-ICU 队的复合型转体最为丰富,融合了四类难度动作;中国队和澳大利亚队都只运用了转体类难度相连接,运用种类少,编排不够丰富,缺乏变化性。

3. 结论与建议

3.1 结论

(1) 六支队伍注重跳步类和转体类难度,韩国和澳大利亚队次数多但种类少、质量低;日本和韩国队次之,但种类多、规格高;中国队次数、种类少,缺集体完成。(2) 中国队和澳大利亚队平衡与柔韧类难度弱。中国队难度总数最少,种类单一,全男子参赛限制发挥,质量不理想。(3) 各国翻腾类难度少,选用及编排目的不同,有的彰显竞技能力,有的体现技术创编,有的规避弱项。(4) 各国单个转体多选用立转。复合型转体上,LA-ICU 队形式丰富;日本队多样且人数多;中国队次数少,选用低难度的阿拉 C 杠与立转结合。

3.2 建议

(1) 成套中跳步类难度集体完成要求一致性高,适当加入可展现队伍水平,但实力不强,过多选用得不偿失。(2) 中国队全男子组,需培养运动员平衡性和柔韧性,弥补该类难度弱势,促全面发展,提升竞技水平。(3) 翻腾类难度上,冠亚队伍种类形式多样;中国队薄弱,全男子组应加强,发挥优势。(4) 复合型转体难度观赏性佳,不同难度连接体现实力,在成套中集体完成展现,运动员能力层次不齐,可分层停止,提升多样性,扬长避短。

参考文献

- [1] CCA 啦啦操官方网. 国际奥委会授予国际啦啦操联合会正式认可 [EB/OL]. http://www.ccachina.net/cms_contentview_id_197850.2021-07-21
- [2] 李芮桐. 2015、2016 年两届世界啦啦操锦标赛花球成套动作编排研究 [D]. 北京体育大学, 2017.
- [3] 王亚冰. 2018、2019 年世界啦啦操锦标赛花球成套动作编排研究 [D]. 西北民族大学, 2021.
- [4] 万胜男. 2015 舞蹈啦啦操锦标赛前八名花球成套动作艺术表现形式的分析 [D]. 华东师范大学, 2016.
- [5] 何颖. 2017-2019 年世界啦啦操锦标赛舞蹈啦啦操难度动作的分析 [D]. 北京体育大学, 2022.

[6] 郑佳媛. 世界集体花球啦啦操发展现状的研究 [D]. 华东师范大学, 2023.

[7] 邵俏俏. 中外集体花球啦啦操成套动作编排要素的

对比研究 [D]. 浙江: 杭州师范大学, 2018.

[8] 毕天琦. 竞赛规则视角下花球啦啦操制胜因素研究 [D]. 贵州大学, 2022.