

浅析国内外花球啦啦操成套编排研究分析

前言

花球啦啦操是运用合适的音乐背景通过各种舞蹈元素，融合转体、跳跃和平衡、翻腾等高技术含量的衔接动作，经过方向、队形以及空间的变化，配合与托举的点缀来展示运动员团队风采和团队舞蹈技能的竞技体育项目，花球啦啦操深受大众一致认同的一个特点便是时尚、动感且富有活力。本文通过对近年来相关的背景资料进行详尽的概括和分析，并选取最具代表性的案例开展系列研究，深入了解花球啦啦操的整体编排内容，以达到助力提升中国花球啦啦操总体水平的目的。

关键词

花球啦啦操；啦啦操成套编排；竞技体育

啦啦操来源于早期部落社会的一种仪式。距今已有 120 多年的历史，起源于美国有着特定的技术与文化。花球啦啦操是啦啦操中的一个分支，它涵盖了街舞和爵士的风格元素，同时还需对成套进行合适的创编将第二风格融会贯通在内，并且可以增添适当的托举配合。花球技术动作要干净利索、控制精准、位置准确以便突出花球啦啦操的项目特征。与舞蹈风格、空间层次、难度动作的穿插相结合来体现成套创编的特点。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以 2020 年意大利啦啦操锦标赛的一套花球啦啦操与中国代表队的一套花球啦啦操为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在本文研究之前，通过查阅《啦啦操运动》及中外花球啦啦操发展特点、成套编排的一些相关资料，为本文研究提供一定的理论依据与真实性。

1.2.2 对比分析法

从花球成套展示过程中动作队形的变换难度及配合，舞蹈的操化与空间层次运用、身体姿态的控制和成套编排的特色等，对意大利花球啦啦操成套与中国代表队花球啦啦操进行对比分析。

1.2.3 逻辑法

将搜集到的数据与相关资料进行梳理整合，运用逻辑学方法进行分析探究，为最后结论提供一定的理论依据与真实有效性。

1.2.4 录像分析法

通过观看 2020 年意大利啦啦操锦标赛与中国（南京）啦啦操公开赛中的一套花球啦啦操作为影像参考，分析比较二者在成套编排、难度运用等方面差距。

2 分析与结果

2.1 采用 ICU 国际啦啦操评分准则对两支花球啦啦操成套进行分析

2.1.1 难度动作对比分析

表1 集体花球啦啦操难度分析一览表

名次	代表队	转体类难度/次	翻腾类难度/次	跳跃类难度/次	平衡与柔韧类难度/次
1	意大利	7	2	8	4
2	中国	7	2	7	4

由图表 1 可知，两支代表队在同等难度类上的完成次数相差不大，但是运动员在身体素质、身体姿态的控制上和难度的运用中存在明显差别。在难度完成方面，国内外跳跃类难度（屈体分腿跳为例）在这个难度中，两支队伍的发力点不同，中国队在这个难度中用腹部核心力量去进行跳跃发力，而意大利队在这个难度中利用脚踝的发力带动大腿力量在原有的腾空高度上进行二次发力。从而使两个队伍在跳跃

高度、角度、速度及姿态方面有了明显的差距。其次在难度的编排上，中国代表队在跳跃类难度中只是多次使用常规跳跃类难度，但意大利代表队在跳跃类难度中进行了多种类型的跳跃展示，不单单是屈体分腿跳。再到转体类的阿拉 C 杠，中国代表队最高完成度的一次为阿拉 C 杠 6+2 周，意大利代表队最高完成度的一次为 8+4 周并且带手位的变化，从而在视觉效果上起到衬托作用。在不违反规则的前提下，鼓励运

动员进行新的技术技巧动作和连接形式的尝试。

2.1.2 技术动作与团队协作对比分析

在技术动作方面,两队队员的手臂不仅发力迅速,并且能够快速、准确地进行定位,但是在花球手位的出手速度与移动路径上两队还是存在一定的差距。意大利队的花球手位出手速度与制动较好、花球的移动路径清晰简练,在短时间内能准确的到达位置。中国队花球手位移动时到达的位置角度还是有些偏差,但在手臂的发力方面还是较为出色,同时要避免发力错误而产生的代偿反应,出现路线偏离的现象。在舞蹈风格的展示中,意大利队花球啦啦操编排的第二风格较为突出,中国队的第二风格在成套中确实存在,但没有特别凸显特色。在团队协作方面,中国队在成套中的双人配合与集体花球交替部分完成的比较出色,意大利队的动作与音乐融合较好,但在队形中人与人之间的间距把控存在问题。

2.1.3 编排角度对比分析

在编排方面,两队都能充分利用舞台方位空间进行队形变化与难度动作展示。意大利队对空间要素的变化掌握较好,综合利用地面层、站立层、腾空层形成对比。流动性队形变化多而顺畅,并且同时伴随着难度动作进行过渡,层次明显、视觉冲击力很强。整套动作的创编科学合理按照运动员的水平进行不同的难度展示,并在手臂与步伐一致的情况下敢于对成套进行创新,不论在艺术表现上还是视觉冲击上,都会使人耳目一新,中国队在空间要素的运用上还有待加强,尤其在流动性队形的编排上需要提高与创新。

2.2 国内外花球啦啦操成套分析及发展概述

意大利代表队在花球成套中更注重花球道具本身、及其与舞蹈动作设计、队形层次、集体造型、整体图型的搭配。难度动作与托举出现会配合整体图形、层次、队形流动等表现。而且团队在服装选择上也有考量,黑色服装与黄色花球形成强烈的色差,突出了道具清晰的运动轨迹。

中国代表队难度大但在技术技巧方面还有不足,如脚尖、膝盖的姿态问题,托举多但与全队造型、图型呼应效果不佳。整体动作设计速度快,控制效好,但队员们的基础身体姿态一般,影响了视觉效果。在动作层次表达中,很好地将操化、难度、配合这三个部分运用出来。虽然部分配合动作与音乐融合有些脱离,整体舞蹈动作设计理念需提升,但也是中国不可多得的实力强队。

综上所述,意大利队在难度的完成上较为出色,但在人与人之间的间距把控上还是存在问题;中国队在团队的配合协作上体现出了啦啦操项目中的“团队”精神,配合默契,

但需要加强运动员基本功的训练,为难度展示奠定基础。近年来,中国队也在不断地改进技术方面的问题并刻苦训练同世界啦啦操高水平进行切磋、学习,注重创新层面以及对运动员的综合培养。

3 国内外成套对比分析结论

3.1 从技术角度分析

国内外相对比手臂发力方面较好,水平相差不大、发力干脆利索。花球技术特征:“制动快、控制强、定位准”在此有相差的地方就是国内外的手位定位角度与出手速度还是有差距(例如:手位K与手位上下V)并且手臂的爆发力与控制有待提升,而且手位动作平均时隔较长、手位动作变化较少、移动路径上运用单一,常见的手位组合形式有点对式、划线式、过渡式。不同的手位组合会产生不同的视觉效果,组合类型运用越复杂,强度越大,效果也越好。对比国外技术,国外手位动作出手速度快、停留时间短、步伐重心明显、变化较多与舞蹈风格相结合去展示花球啦啦操的手位,这是值得我们参考的一个地方。舞蹈动作的执行,国内外有着属于自己的风格特色,但是在选择花球第二风格的时候要注重舞蹈的感觉与风格的体现,加强手臂操化的出手速度和身体的正确定位、控制、延伸体现出所表达的艺术美,要有夸张的表现力与渲染性。技术技巧方面,国外技巧难度注重创新性在原有的基础上会去提升难度并且难度完成能力高、难度的变化丰富。国内难度的完成有待加强,拿阿拉C杠为例:一般问题会出现在膝盖与脚背或者集体转动时会出现面面不同从而导致整体的难度一致性丢分。通过难度类对比反衬出运动员身体素质和基本功训练的情况,这恰巧说明基本功是技术技巧的基础,只要在基本功扎实的情况下,再对难度进行加工、升级才会展现出它的亮点。托举配合部分完成的都比较出色。

3.2 团队协作与编排分析

在团队协作上,国内外差距并不是很大,每个人的过渡组合、托举配合等都比较顺畅。从编排方面来看,成套编排一般体现在动作层次、空间层次、队形流动、操化衔接等方面。空间要素里包含横向空间与纵向空间两大板块,层次对比部分是队形与动作相结合形成的一定空间和时间内高低错落、立体流动的视觉效果。但是队形往往在空间要素上的变换导致国内外的编排差距较大。国内的一些队形变化看起来较为僵硬,在横向空间的变换中流动性队形开发度较小。国外成套中队形变换就显得比较顺畅,比如队形布局上有时聚集有时分散,既对称又不对称,从而体现出它的平衡、变

化和特殊的美感。一般在空间要素的编排较为丰富、饱满,流动性队形的变换中结合了一些难度动作进行队形过渡,能够提高与展示队伍和成套编排的水平。层次带给大家的视觉冲击力也是一个评判成套编排的标准。

3.3 成套编排时音乐的选取

成套的音乐是成套编排的生命,将决定是否可以感染赛场上的观众与裁判。在选取音乐时可以展现自己队伍或国家的特色风格。在音乐制作时要根据运动员运动能力,制作合适的节奏与速度,这样可以确保音乐风格与操化步伐的一致。但注意音乐节奏运用时不可太单一,要有跌宕起伏的情景使观众与裁判不会进入视觉与听觉的疲劳,体现出成套音乐具有的创新性、艺术性引起现场观众的呼应。随后通过成套的音乐展示反馈出成套的一个大体创编思想。切忌音乐选取时内容要积极健康不可在歌词中出现消极的片段这样会被降低评价。

4 团队编排训练方法及建议

4.1 花球啦啦操编排方法

4.1.1 高水平的啦啦操成套应具备以下特征:

- (1) 成套动作、音乐选取新颖独特,具有创新性;
- (2) 段落编排、队形变化要自然顺畅,根据运动员水平对难度动作进行合理的分层排布,层次变化丰富,要注重空间的一致性;
- (3) 要展示出队伍的综合水平及运动员的运动能力、具备感染力;
- (4) 成套需要主旨明确,体现出较强的花球风格和感染力,可适当融入本国文化;
- (5) 花球手位、难度组合不可单一运用,要具有丰富性、多变性;
- (6) 花球色彩与服装的比例搭配要合适,突出自己队伍的特色;

4.2 啦啦操成套创编构思

编排者在注重创新的同时,要对啦啦操竞赛规则进行

学习,避免不必要的违例扣分,使创编更加合理。结合啦啦操运动员的运动水平进行合适的编排,反映运动员积极乐观的运动精神。可以通过借鉴一些同项群项目创编的方法进行创编思维构架。关注一些世界啦啦操的赛事视频,从而有针对性的去学习积累整理相关编排的素材。创编时可以用主体基调动作发展变化的方法,由一个动作引出下一个动作,产生创造性。诠释出作品创编的主题思想,可以是一种精神、一种理念等突出成套的独一无二性。创编时确定主题后,根据主题制定音乐,随后敲定主体动作进行分段创编再将段落串联并进行队形设计。

同时要注意花球和赛服的合理搭配与设计,突出道具清晰的运动轨迹。音乐的使用与创编,也应积极向上。编排时注意空间要素、层次变换的创新与运用,提高成套创编的难度。一致性较为重要,包括人与人之间的间距和动作的一致性、步伐的一致性。队形和过渡动作、冲击力、层次、难度选取、托举配合等都会对编排中的视觉效果产生一定影响。

5 结论

综上所述,通过对比分析后发现,目前我国与国外水平还具有一定的差距。在队形上的变化上,国外更加注重空间要素,从而在流动性队形中用动作和空间层次进行铺垫,并且将难度动作融入其中,提高成套编排与运用的水平。国内队伍流动性队形使用较少,对空间要素掌握和体现还有待加强。中国啦啦操仍有很多可以借鉴和提升的地方,发展潜力巨大。在花球操化与步伐协调的情况下,可尝试在编排上多加入一些流动性队形的变换,通过花球的层次设计、冲击力视觉效果配合,增加适当的难度动作进入流动性队形中,将二者结合。充分利用舞台各方位空间,提高成套的一致性。为提升我国啦啦操竞技水平,教练员也需要深度研究国际、国内高水平啦啦操成套的创编方式从中进行学习,并加强同国内外优秀队伍的比賽与交流。

文/刘宇翔(西安体育学院,陕西西安 710068)

作者简介:刘宇翔,男,陕西西安人,西安体育学院艺术学院,研究方向:操舞理论与实践。

参考文献:

- [1] 马鸿韬.啦啦操运动[M].北京:高等教育出版社,2017.
- [2] 李育林,李亚楠.啦啦操运动[M].北京:高等教育出版社,2021.
- [3] 秦晓,李思民.世界啦啦操锦标赛花球啦啦操成套动作编排的空间层次运用研究[J].中国学校体育,2018.(01).