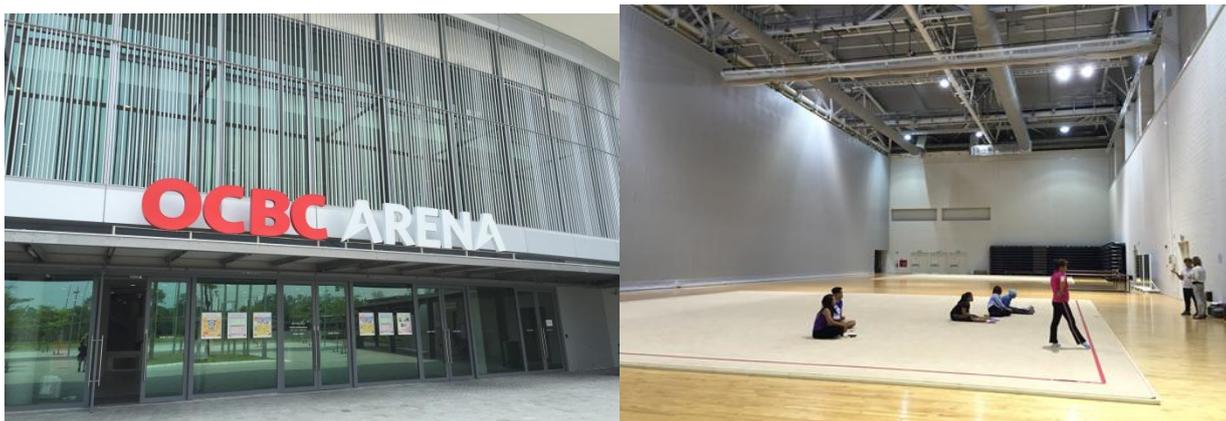


中華民國體操協會遴派教練參加 2015 年 FIG 韻律體操分齡教練訓練營研習心得報告

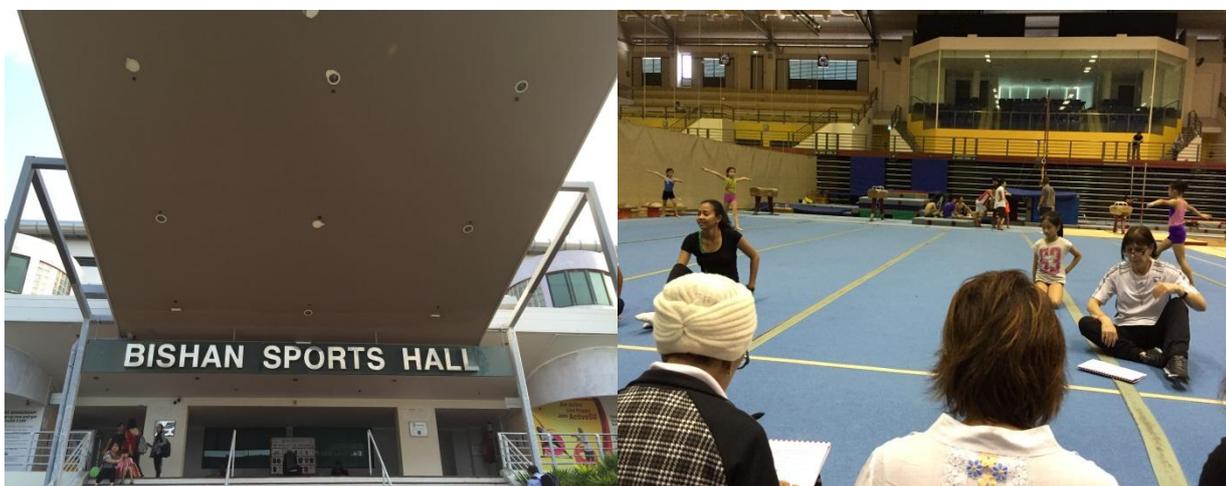
報告者：高敬惠

日程：3/16 抵達；3/17-19 講習；3/20 返回

地點：Singapore SPORTS HUB



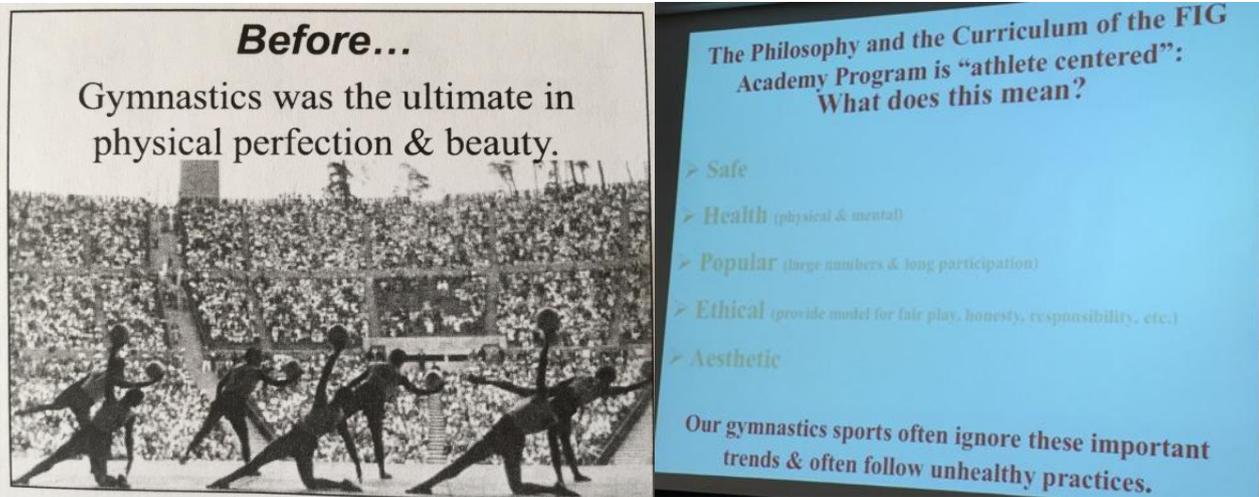
地點：Singapore BISHAN SPORTS HALL



此次研習課程內容包括來自加拿大的講師 Hardy FINK 論述關於 FIG 意識到近 20 年來韻律體操項目在國際上發展產生了不利於選手身體的變化，因此做了這樣為保護青少年選手的計劃課程和預防運動傷害內容生理課程以及保加利亞講師 Nadya ALEKSANDROVA 的實際操作訓練課程、教練選擇音樂和編舞藝術的課程。

壹、RG 今昔

講師 Hardy FINK 提到過去的韻律體操是完美的、是具有美感的健康項目。

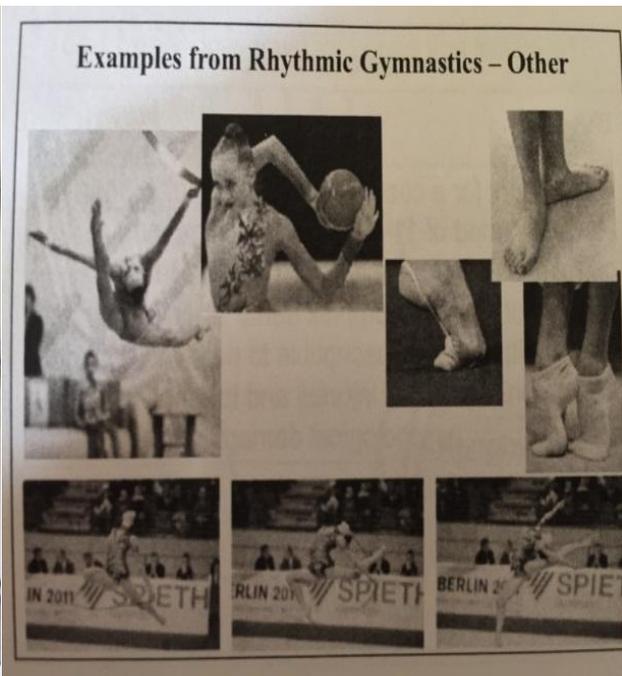
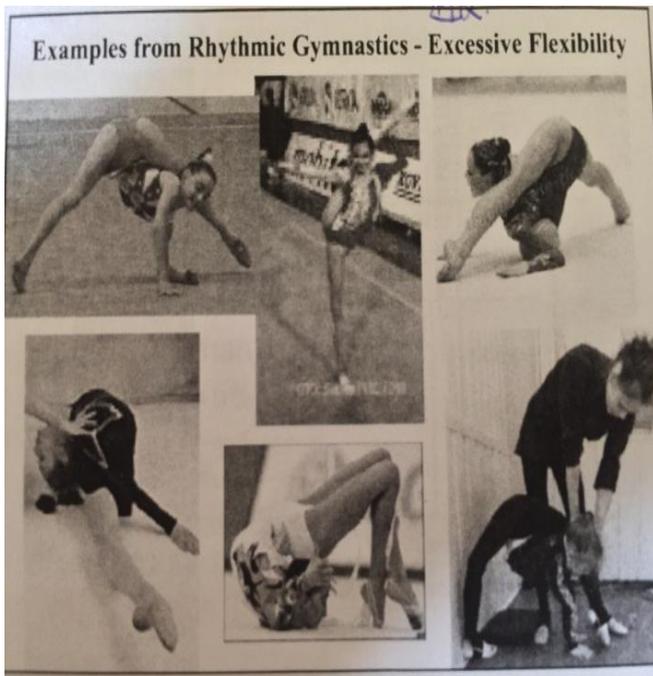


但是現在世界各地的 RG 依然是健康美麗的運動嗎？現今 RG 的改變！！

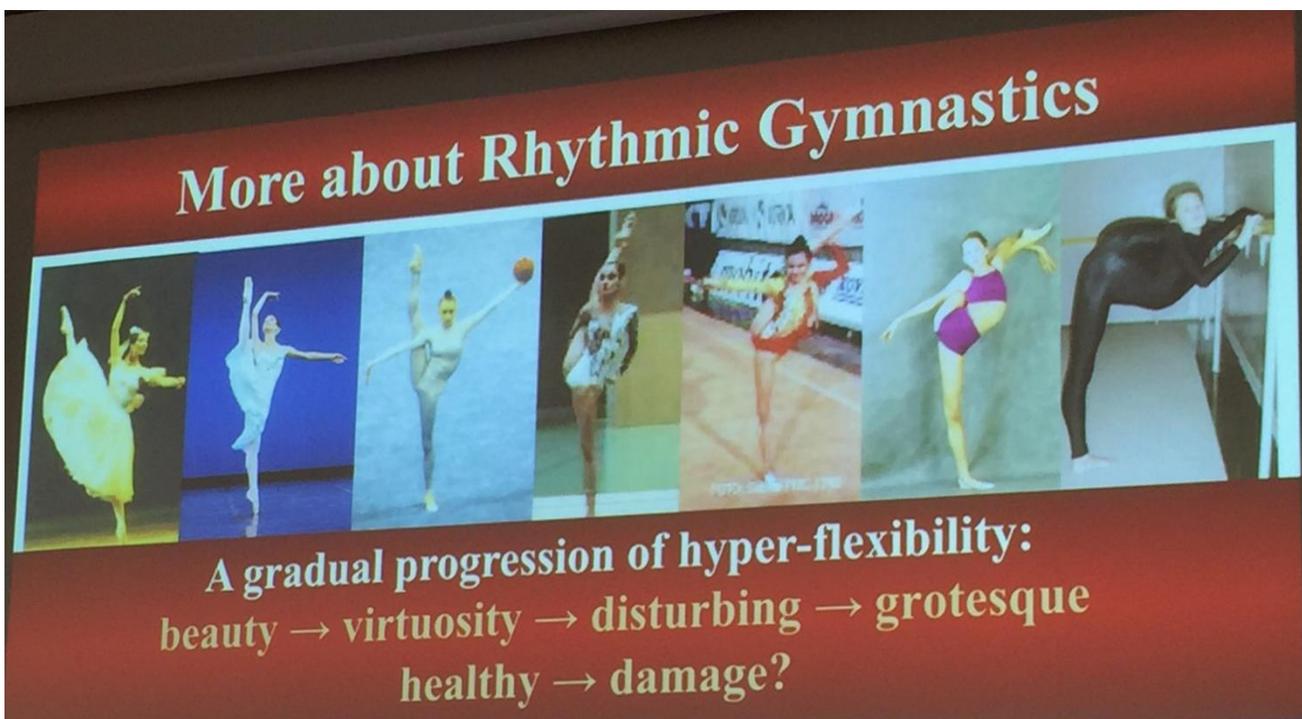
- (1) 運動員年齡顯著下降
- (2) 訓練時數異常的增長
- (3) 訓練內容的負荷異常的增加
- (4) 技術難度異常加深
- (5) 小孩子們重複著同樣的練習不休

現在外界是看如何看待的？

醫學、科學、教育團體對於現在的體操評論是有些地區的教練使用過度和濫用不良訓練完成，對於這樣的觀感，FIG 想要從世界各地的教練觀念開始改變！希望教練們不要操之過急，要為了選手的未來著想。

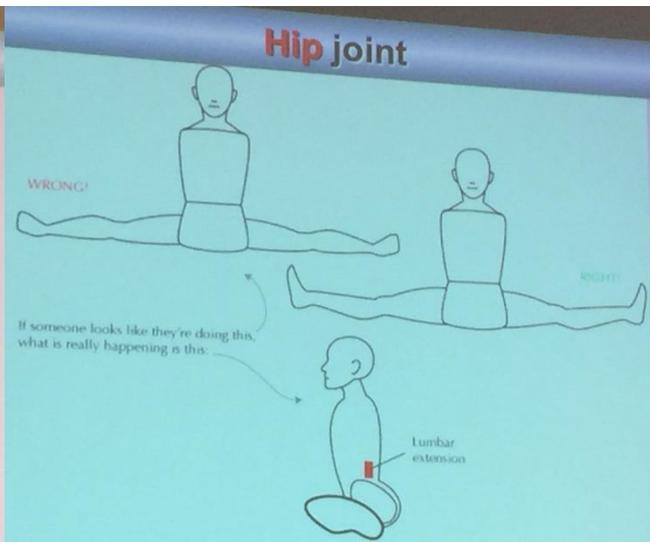
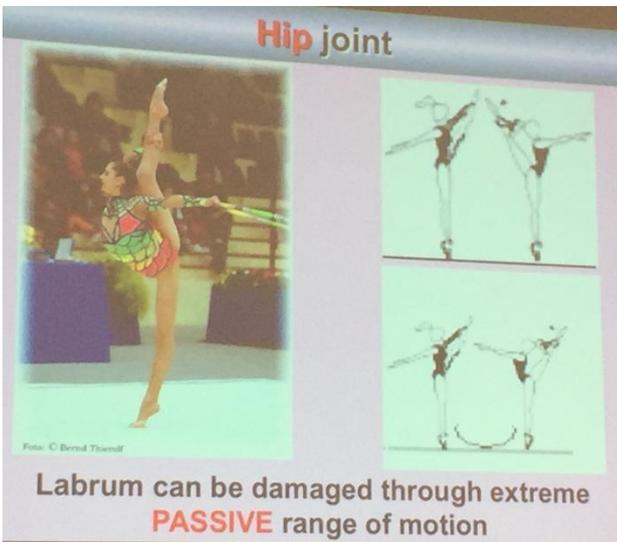
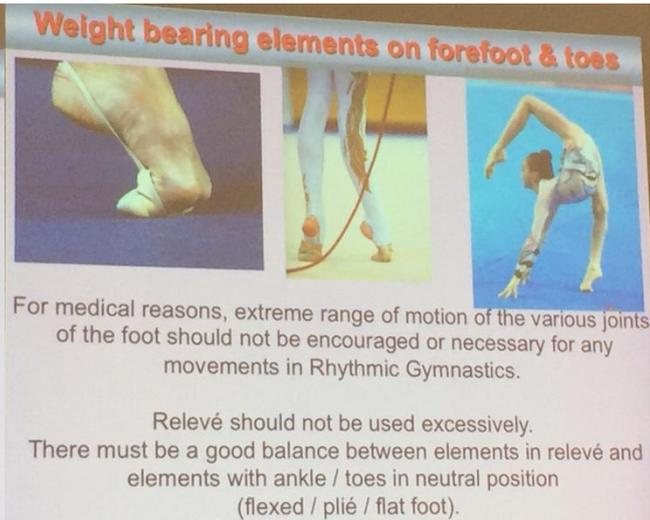
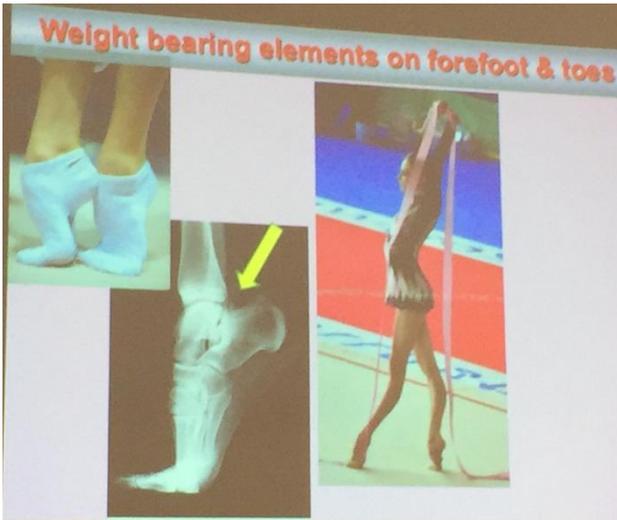


對於 6-7 歲的學童來說教練給予指導最正確的身體基本動作才是最重要的，身體的每個細節都應注意並且做好保護措施，不讓傷害影響終生，教練更不應該瘋狂的施壓，讓原本的美感失去。



原本人體能伸展的極限及運用肌肉的力量能控制的，是美，是極致，但若是過度就會變得怪異並且危害健康。

如:近幾十年來 RG 的變化衍生出身體的傷害



Hip joint

Common in RG
Abduction **without** external rotation of the support leg

Hip joint

Rewarding amplitude (extreme flexibility) over **correct technique, symmetry & alignment** leads to medical and aesthetic problems.

Lack of symmetry

正確的典範：

Hip joint

Correct alignment

Hip joint

Ballet technique
Abduction with external rotation of the support leg

注意：

Spine

Thoracic lateral flexion / extension
Lumbar flexion / extension

From Martini

NOTE:
Train the stabilizers 1st
Whole shoulder movements rather than arm only movements

所以 FIG 想要重新導正 RG，向下紮根，不論是為了選手的競技運動將來發展或是身體健康各方面著想，規劃出系列的訓練內容：

(一)基礎訓練測試

FIG 設定了九個 Flexibility 規定動作，6 個 Strength 動作，2 個 Coordination 組合動作及應注意的細節，針對每個動作給予評分 1~10 分，透過測試使選手的基礎能力及動作規格更加正確。(p. 32~37)

Flexibility:





Strength



(二)技術能力發展建議訓練測試

此計畫建議了限制年齡及限制技術學習動作內容以保護選手身體健康，提醒教練勿操之過急、勿做錯誤的過度訓練。(p. 41~63)

Information for the Selection of Difficulty Levels (DL)

Value Level

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
age 7/8	Limit									
age 9/10		Limit								
age 11/12			Limit							
age 13/14				Limit						
Age or 15 +					Limit					

= Limit
 = Advice for entering into a higher value level.
 (When all preceding elements with a value of 3 have been accomplished)

(三)Age group 發展:

通過基礎能力及動作正確規格訓練測驗後的選手們，針對不同年齡訂定規定的分值動作及音樂時間和團體人數，進而加入手具，發展出團體小組整套(p. 11~30)

FIG Age Group Program – Rhythmic Gymnastics Competition Structure & Program					
Participation Stream			High Performance Stream		
Class P1	Age ≥6 7-8; 9-11; 12-14; 15+	1x Compulsory (Group)	Class HP1	Age 7 - 8	1x Compulsory (Group)
Class P2	Age ≥8 9-10; 11-12; 13-14; 15+	1x Compulsory (Group)	Class HP2	Age 9 - 10	1x compulsory (Group) 1x optional
Class P3	Age ≥10 11-12; 13-14; 15+	1x Optional with HP2 rules			
Class P4	Age ≥13 13-14; 15+	1x Optional with HP3 rules			
			Class HP3	Age 11 - 12	1x compulsory (Group) 1x optional
			Class HP4	Age 13 - 14	1x compulsory (Group) 1x optional
			Class HP5	Age 15 - 16	1x Group 1x optional
			Junior (Class HP6)	Age 13 - 15	FIG Junior rules – 1x optional
			Senior (Class HP7)	Age 16+ (FIG)	FIG – 1x optional

貳、音樂選擇及動作編排

韻律體操的編配須結合動力學、對比度、節奏、方向、速度，組合出的整套效果是一個複雜的創意藝術品。教練必須要做有創意的編排，得宜的運用直覺、節奏感和想像力，並和音樂搭配產生和諧良好的感覺。好的編排對選手的影響能開發音樂的節奏、協調性、感覺的能力然後進行練習、讓她們正確、雍容華貴的表達技術完美及藝術性。編排中的每個細節，每個連貫都要順暢合乎動作和音樂特性的邏輯。

教練在音樂方面有許多選擇

Music Selection

Musical Types

Classic
Opera
Folk (Bulgarian Harbi, Hungarian Chardash, Polish Mazurka, Spanish Flamenco, Irish/Scottish dance, Russian Kazachok/Plaska, Greek Sirtaki)
Pop
Contemporary
Jazz

Musical Rhythms

Romance
Serenades
Etudes (Studies)
Waltzes

Musical Style

Sonatas
Ballads
Symphonies

Rhythm as Music Concept

- Music consists of three basic elements:
 - melody
 - harmony
 - rhythm
- rhythm possess specific basic elements
- structural relationship with melody

一定要讓選手了解音樂的節奏拍子性質

Music and Artistry

ТАБЛИЦА 6.1 — Характер музыкального сопровождения для классического экзерсиса

Вид упражнения	Музыкальный размер	Вид музыкального сопровождения
Demi plié, grand plié	3/4; 4/4	Вальс, адажио
Battement tendu	2/4; 4/4	Полька, марш
Battement tendu jeté	2/4; 4/4	То же
Battement frappé	2/4; 4/4	"
Battement fondu	3/4; 4/4	Вальс, адажио
Rond de jamb par terre	3/4; 4/4	То же
Rond de jamb en l'air	3/4; 4/4	"
Battement soutenu	3/4; 4/4	"
Battement développé	3/4; 4/4	"
Grand battement jeté	2/4; 4/4	Полька, марш

Rhythm as Time Concept

- Rhythm is order in time
- It is a time phenomenon characterized by two essential components:
 - structure of events
 - periodicity of structure of events (repetition)
- So, rhythm can be defined as "temporal patterns repeated periodically"

教學中注意事項

Teaching / Coaching

- If skill performed to music, must be learned with music
- If skill has specific timing, must be learned with that timing
- Using Dance in training

Methodology differences in lessons of choreography in gymnastics

а б в г д

● тренинг ○ гимнастика

動作的編排可能的形式和更多發展

Different types of body positions

РАЗУМНОЕ Д.А. - Бодибилдинг

Different types of lunges

參、學員心得

非常感謝協會及 FIG 舉辦學習研習，此次倡導的觀念真的很好，對於韻律體操這個女性柔美的項目注入了保育的一針，回顧 20 年前的選手們注重每個細節與音樂完美結合的整套表現，雖然當時選手的身體素質及體型和服裝不像現今，但是在其他方面值得省思與追隨，我們要的是甚麼樣的韻律體操？身體的每個動作位置要像芭蕾一樣正確，舉手頭足、腳尖膝蓋都要長時間的訓練，顛腳的高度、重心的位置、核心及內側肌的運用，每個細節都不可馬虎，但如果要教練們按照這樣的理論緩慢的循序漸進的進行訓練不知道實際執行狀況會是如何？但肯定這是必須經歷的，國內有幾名優秀的裁判老師從以前就給大家這樣的觀念，我就是這樣帶選手走過來的，了解其中的艱辛，但對選手來說真的是才可能有未來。

競技運動的現實狀況和保育選手的理論是否能並存也是需要考慮的一環，其實教練們大多是跟隨著規則的修改而改變訓練的方式，所以其實規則的修訂也是影響韻律體操的發展其中因素之一，由於韻律體操每個個人選手都要練 4 個項目，因訓練項目內容多，隨著每次的訓練時間增長導致過度使用身體的頻率增高，FIG 有在討論是否未來每個選手只專精於一項或兩項手具動作就好，這樣就可能可以減少身體上的運動傷害過度耗損，但尚在研究中未確切定案。

講師還有建議各國協會若國內有發掘值得栽培的選手，請協會向 NOC 提出申請獎學金補助選手，NOC 會透過 FIG 跟協會聯繫，每年或許 2000 美金左右的補助，希望能幫助各地的體操選手們更有發展。