

體 操

壹、前言

體操”(Gymnastics)一詞，來源於希臘文 Gymnastike，原意是指「赤膊體操」。古希臘人崇尚強壯體魄的各種運動，更崇尚裸體運動，認為人體的健美隻有通過不著服裝才能體現得淋漓盡致。古希臘人把很多鍛煉身體的方法，如跳躍、攀登、摔跤、拳擊、舞蹈、騎馬、軍事遊戲等統稱為體操，這種概念被沿用了許多世紀。後來，希臘體操中的許多練習被西方國家的一些學校列為教材。

目前競技體操已是國際奧林匹克運動會重點比賽項目之一。競技體操也是一種追求完美、向高難度動作自我挑戰的運動。其訓練過程中，不單僅是增加身體協調、激發潛能而已，更可以磨練意志，培養完美的體魄。由於競技體操本身有獨特性及優美性，兒童及青少年通過體操練習，可培養他們勇敢、果斷、堅毅、頑強、克服困難的意志品質。更能使他們身體得到全面均衡健康的發展。再者，在觀看此種藝術與體育相結合的運動時，常讓人看得目瞪口呆，拍手叫絕。

貳、起源與發展

競技體操是國際奧林匹克運動會重點比賽項目之一。體操運動歷史悠久，早在公元二千多年前，古埃及的古書註釋中，已有人做體操的翻騰動作。現代體操則起源於十八世紀，第一屆奧運會在 1896 年開始了最早的體操比賽，直至 1936 年第十一屆奧運會才有男子六項比賽，而女子四項比賽則到 1950 年第十七屆奧運會才開始確定下來。所謂男子六項是指：地板、跳馬（縱馬）、雙槓、單槓、吊環及鞍馬 女子四項是指：跳馬（橫馬）、高低槓、平衡木、地板。

18 世紀末，被稱為“德國體操之父”的顧茲姆斯和另一位德國體操

創始人楊氏在繼承發展原有的吊環、鞍馬、單槓項目的同時，又創設了雙槓、吊繩、吊竿等項目，並改革了木馬、跳箱等器材。與此同時，瑞典體操學派、捷克體操學派形成，對體操進行分類，通過對解剖學、生理學的大量研究，發明了肋木、橫木、體操凳、繩梯、平衡木、跳箱等，並強調體操動作要優美活潑，成套動作編排要緊湊，練習體操講究服裝等。

鴉片戰爭後，現代體操傳入中國，當時體操運動十分落後，雖在1908年的上海成立了第一所體操學校，但教學內容主要以徒手體操和兵式操為主。中華人民共和國成立後，相當重視體育運動，體操運動得到全面發展，並且在國際重要賽事上屢有斬獲；而台灣體操則在1961年於彰化縣成立全國體操協會，陸續辦理省體操賽及省運會等比賽。目前則以全國運動會、全國競技體操錦標賽及各縣市之錦標賽為主。

叁、內行看門道

【競技體操】

競技體操比賽項目男女略有不同，男子六項是指：地板、跳馬（縱馬）、雙槓、單槓、吊環及鞍馬 女子四項是指：跳馬（橫馬）、高低槓、平衡木、自由體操。

一、男子

1.地板（Floor exercise, FX）



- 場地面積：12公尺×12公尺
 - 整套地板由數塊木板組成，每塊木板的厚度都在5-7.5公分
 - 整套動作必須於70秒內完成
- 動作由平衡動作、用力動作、跳躍、俯臥、轉體和各種技巧翻騰所組成。

2.鞍馬 (Pommel Horse, PH)



- 高度：105 公分
- 在鞍馬的所有部位，用不同的支撐姿勢完成不同的全旋擺動動作（分腿或併腿）、單腿擺動和（或）交叉。
- 允許有經手倒立加轉體或不轉體的動作，所有動作必須用擺動完成，不能有絲毫的停頓。

3.吊環 (Rings, R)



- 高度：260 公分
- 吊環動作由擺動、力量和靜止組成
- 這些動作和連接是通過懸垂、經過或成支撐，經過或成手倒立來完成。
- 由擺動到靜止力量或由靜止力量到擺動的過渡是當代體操的顯著特點。環帶不允許擺動和交叉。

4.跳馬 (Vault, V)



- 高度：135 公分(直馬)
- 跳馬由助跑開始，雙腳併攏起跳，雙手或單手短促撐馬。包括繞身體縱、橫軸的一周或多周轉體或空翻。
- 助跑距離最長為 25 米，從離他最近的馬的邊緣量起。

5.雙槓 (Parallel Bars, PB)



- 高度：180 公分
- 由不同的結構組中選擇的擺動和騰翻動作組成。
- 包括由各種支撐、懸垂來完成的迴環、屈伸、全旋、倒立、轉體、騰空、空翻，以及靜止動作組成。

6.單槓 (Horizontal Bar, HB)



(圖片引自中華民國體操協會)

二、女子

1.跳馬 (Vault, V)



2.高低槓 (Uneven Bars, UB)



3.平衡木 (Balance Beam, BB)

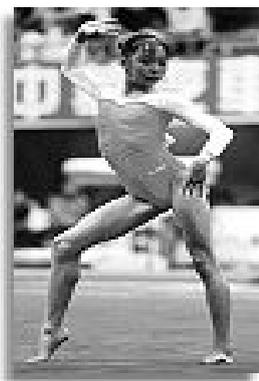


- 高度：260 公分
- 單槓動作由不同的握法交替完成的連接流暢的近槓和遠槓的擺動、轉體、飛行動作組成。
- 選手必須從雙腿併攏靜立或加一個助跑跳起抓槓，或由別人幫助上槓。

- 高度 120 公分(橫馬)
- 女子跳馬的助跑距離不加以限制，女子動作的變化較勝男子一籌。
- 有些選手在踩踏板前，即做了變化，可先做側翻內轉翻後再扶馬做第二空中局面的動作。
- 高槓 250 公分；低槓 125 公分。
- 高低槓項目的動作變化，以驚險的兩手脫槓再握槓的翻飛（騰空）動作，往往是最令觀眾認像深刻的。
- 完美與否的穩定落地要求，依然是能否獲致高分的最大關鍵。

- 高度：125 公分；長 5 公尺；寬 10 公分。
- 動作時間必須在一分十秒至一分三十秒之間完成。
- 平衡木由平衡、翻滾、空翻等動作組成。

4. 地板 (Floor exercise, FX)



- 選手必須在一分十秒至一分三十秒內，完成一套和男子類似相同的動作，但必須有音樂伴奏。
- 動作包含各種旋轉、跳躍、走步、跑步及身體波浪的組合。
- 女子地板在感覺上韻律的動作比較多，其內容不亞於男子地板在體操動作上的雄壯。

(圖片引自中華民國體操協會)

【韻律體操】

韻律體操是一項徒手或手持輕器械在音樂伴奏下進行的體育運動項目。韻律體操在正式比賽時，不論是個人還是團體項目，都必須以成套動作的形式出現，運動員根據自己的個人風格、規則的要求，將所掌握的各種單個動作組合而編排成一套完整套路來比賽，現時正式比賽有五種器械，分別為繩、圈、球、棍棒及彩帶，1988年被列為奧運會比賽項目。

- 繩：採用麻或合成纖維製成，可染成除金、銀、銅以外的其他顏色。長短同運動員身高。兩端有小結頭，中段可纏布條或膠布。比賽由過繩跳、擺動、繞環、8字、拋接、跳躍、平衡以及各種交換繩握法等動作編排而成。
- 圈：採用木材或塑膠製成，可染成或選用除金、銀、銅以外的其他顏色。橫斷面可以是圓形、方形、橢圓形等。內徑80~90釐米，重300克以上。比賽由滾動、轉動、8字、繞環、拋接、旋轉、鑽圈以及平衡等動作編排而成。

- 球：採用橡膠或軟塑膠製成，可選用除金、銀、銅以外的其他顏色。直徑 18~20 釐米，重 400 克以上。比賽由拍球、滾動、轉動、繞環、8 字、拋接、跳躍、平衡以及旋轉等動作編排而成。
- 棍棒：採用木材或合成材料製成，可染成除金、銀、銅以外的其他顏色。全長 40~50 釐米，重 150 克以上，形狀如瓶，細端為頸，粗端為體，頂端為頭。比賽由繞環、空中轉動、拋接、擺動、跳躍、平衡以及敲擊等動作編排而成。
- 彩帶：由棍、尼龍繩或帶構成。棍可採用木、竹、塑膠或玻璃纖維等材料製成，帶可採用緞或類似材料製作，可選用除金、銀、銅以外的其他顏色。帶長 6 米，寬 4~6 釐米，重 35 克以上。棍長 50~60 釐米，直徑不超過 1 釐米，一端有金屬環，與繩或帶相連。比賽由繞環、螺形、拋接、擺動、跳躍、平衡、轉體、8 字以及蛇形等動作編排而成。

想一想：女子競技體操中，哪一項是選手心理障礙最大的？又韻律體操呢？