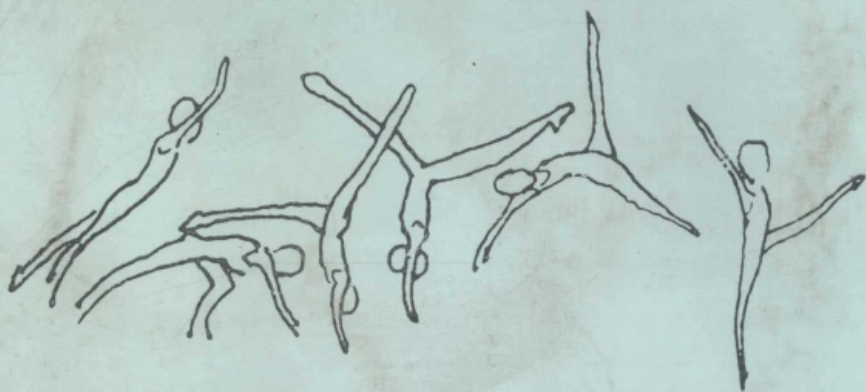


徒手體操訓練之研究

張滿中 編著



健行文化出版事業公司

G

中華民國七十二年二月初版

徒手體操之研究

定價新台幣壹佰元正

著者 張 滿 中

發行人 鄭 煥 韜

發行所 健行文化出版事業有限公司

地址 台北市昆明街160巷1號5樓

電話 3119800

郵撥 112263

排版印刷 知音印刷公司

電話 393-3505 • 391-1565

登記證號碼：局版台業字第1742號

版權所有 翻印必究

目 錄

前 言	1
第一章 教學訓練計劃	3
第一節 多年計劃	3
第二節 年度計劃、週期和時期計劃	4
第三節 階段計劃、週計劃和課教案	12
第四節 計劃的實施與檢查	13
第二章 技術訓練	15
第一節 做好技巧動作訓練	16
第二節 重視培養體操意識和基本姿態	17
第三節 加強專項耐力訓練	17
第四節 女子徒手體操的編排	17
第三章 技巧動作	19
第一節 滾 翻	19
第二節 手 翻	26
第三節 倒 立	28
第四節 空 翻	38
第五節 平 衡	52
第六節 劈 腿	54
第七節 橋	55
第四章 體能訓練	57
第一節 柔 韌	58

第二節 速 度	63
第三節 力 量	64
第四節 耐 力	70
第五節 靈 敏	71
第五章 舞蹈基本訓練	75
第一節 基本位置	76
第二節 基本步法	78
第三節 基本動作	82
第四節 男子部份	105
第六章 運動傷害的預防及復健訓練	111
第一節 體操運動傷害的分類	111
第二節 體操運動傷害產生的原因及其預防	112
第三節 傷後的處理與復健訓練	114

徒手體操訓練之研究

前 言

體操發源於希臘。人類為滿足運動的慾望，所以把身體上若干基本可能活動的動作，組合而成一種有秩序的運動方式，這種人為的運動便叫著體操，本書所稱之體操僅指徒手體操而言。

徒手體操是男女共有的一個體操項目，是由平衡動作、靜止動作、力量動作、跳躍、屈伸起、手翻和空翻等動作交互組成的一個協調的和有節奏的整體。而女子徒手體操有時有音樂伴奏。無論是男子或是女子徒手體操，都應充分利用 12 米乘 12 米的場地，在規則規定的時間內完成，而且應有個人所不同的動作特點。因此，它能夠充分顯示出運動員的創造才能和表現能力，更能發揮體操的藝術性。

徒手體操練習的內容豐富，動作有簡有繁，有易有難。從事徒手體操練習，能夠增強骨骼、肌肉系統，提高內臟器官的功能；培養靈巧性、協調性，尤其適合少年兒童練習，對從小培養體操意識、基本姿勢，練好基本技術，做好進一步學習、掌握體操其它項目技術的基礎，有其重大意義。

當前，徒手體操發展迅速，技巧中的翻騰動作較困難、標準也很高，由翻騰動作而連貫著以身體圍繞多軸的、多轉變和多週數的空翻轉體方向發展。同時把這些高度的動作連貫起來與力量和平衡動作組合而編排在一套徒手體操中。使整套動作在力求達到：動作驚險、技巧多變、獨特新穎、節奏鮮明、富有藝術感使音樂與動作揉和滲透在一起的徒手體操。

第一章 教學訓練計劃

先制訂好教學訓練計劃，再施以有系統的、循序漸進的訓練，才能在各比賽中有好的表現，由於運動技術水準不斷的提高，相對的我們訓練的方式及要求標準也跟著提高。

當教學訓練計劃經過實施後：把測驗的結果、累積資料，完成總結報告，以利往後訓練之參考，要不斷研究和改進訓練方法，提高教學訓練工作的科學性。

訓練計劃要有原則性，又要有靈活性。既不輕易變動，使之成為一紙空文，又要根據實際情況的變化及時地修訂。

訓練計劃一般分多年計劃、年度計劃、週期、時期計劃、階段計劃、週計劃和課教案。它們彼此銜接，環環相扣、相互制約和影響。

各種計劃中，比較重要的是年度計劃和週計劃。

第一節 多年計劃

少年兒童參加業餘體操訓練，從開始到結束，如果能夠堅持系統訓練的話，一般可持續八到十年左右的時間。這段時間，少年兒童正處於身體發育的重要時期，並在業餘條件下進行訓練。一方面要做好體操訓練的基礎，努力提高運動技術水準；另一方面，還要在學識方面多加努力。爲了達成這些要求，必須有一套完整的計劃，然後再根據這些計劃，按照運動技術水準提高的情況、年齡的增長、身體發育的規律以及學歷的程度，分別制訂不同年齡組別或某一運動等級的多年計劃。

第二節 年度計劃、週期和時期計劃

年度計劃是根據一年參加幾次主要比賽來劃分的。少年兒童業餘體操運動員一般是一年參加一次主要比賽，如分區賽或全國比賽。這樣，一個年度往往就是一個週期，於是年度計劃就和週期計劃重合成為一個計劃。

週期計劃通常由基本訓練、競賽、調整三個時期組成，要分別制訂每個時期的計劃：

一、基本訓練期

基本訓練期約佔整個週期時間的一半以上。

這一時期要充分重視體能訓練，在訓練時間的安排上給予必要的調整。通過體能訓練，增強運動員的體能和機體的運動能力。在基本訓練期的後期應以專項體能訓練為主，著重提高專項體能訓練，以直接達到技術訓練的需要。

技術訓練以學習掌握新的單一與聯合動作為主，復習、穩固、提高已經掌握的動作，並應保持已有的成套動作的訓練。基本訓練的後期，要把學會的單一、聯合動作加入成套中去，尤其要注意連接技術的訓練，力爭及早進行成套訓練。

加大運動量主要在適當延長訓練時間和增加完成動作的數量。

這個時期的訓練要從各方面為進入競賽期的訓練做好準備。

二、競賽期：

競賽期約佔整個週期時間的五分之二。

這個時期應使運動員成型並保持良好的競技狀態，教導運動員如何在比賽中發揮自己的水準，以便在主要比賽中獲得最好的成績。

運動員在比賽前或比賽中應該具有良好的健康狀況、旺盛的精力和充沛的體力、高水準的成套動作和與此相適應的體能訓練標準及專

項耐力，尤其重要的是要具有強烈的比賽願望和取得優勝成績的堅定信念。

這個時期的體能訓練，以專項體能訓練為主，主要提高專項身體體能的標準，以便更好地直接克服技術訓練中較困難動作。

技術訓練以成套訓練為主，同時注意提高單一或聯合動作標準，以促進高標準地完成成套動作。有時運用超成套的訓練方法來培養專項耐力。競賽期的後期，要特別注意做好每個項目訓練時第一套的成功率和技術水準。

安排運動量，要注意節奏鮮明，大要大得上去，小要小得下來。加大運動量主要在增加完成的成套動作的次數上，因而訓練動作有了明顯提高。訓練的時間和完成的動作數量則有所減少。運動量的最後一個高峯，一般出現在主要比賽前的七至十天左右，經過若干天的調整運動最後參加比賽，將使運動員處於最好的競技狀態。

競賽期的後期，要加強模擬鍛鍊。要多在近似於比賽的條件下進行訓練。要有計劃地舉行若干次不同規模的測驗、比賽或公開表演，使運動員適應比賽環境，獲得比賽的臨場經驗，並對他們進行心理和動作方面的訓練及教導運動員克服比賽時的緊張情緒。

三、調整期

在主要比賽之後，要安排適當休息，減少訓練的時間和運動量。這對少年兒童運動員也是十分必要的。

調整期的時間約為一週或更長一些時間。

這時，應很好地總結基本訓練期、競賽期的訓練和參加比賽的經驗教訓。為制訂新的年度計劃做準備。

訓練中可以安排一些球類、田徑、游泳等運動項目的活動，作為適當休息的方法，保持一定的運動能力。適當安排一些技術或舞蹈基本訓練、專項柔韌和力量的訓練。調整期的運動量是整個週期中最小

表一

男子教學訓練計劃表

組別 年齡 內容	兒童乙組	兒童甲組	少年乙組	少年甲組
	10歲以下	11～12歲	13～14歲	15～17歲
全年訓練週數	45	45	45	45
每週訓練次數	6	6	6	6
每次訓練時數	2—2.5	2.5—3	3—3.5	3—3.5
理論教學	2%	2%	5%	5%
體能訓練	53%	28—38%	15—25%	15—25%
技術訓練	45%	70—60%	80—70%	80—70%
每年比賽、測驗次數	2—4	2—4	4—6	4—6
每年身體狀況測驗次數	2—4	2—4	2	2

註：此表僅供參考，可依實際情況，酌情進行安排

表二

女子教學訓練計劃表

組別 年齡 內容	兒童丙組	兒童乙組	兒童甲組	少年組
	7~8 歲	9~10 歲	11~12 歲	13~17 歲
全年訓練週數	45	45	45	45
每週訓練次數	6	6	6	6
每次訓練時數	1.5—2	2—2.5	3—3.5	3—3.5
理論教學	2%	2%	5%	5%
體能訓練	53%	28—38%	15—25%	15—25%
技術訓練	45%	70—60%	80—70%	80—70%
每年比賽、測驗次數	2—4	2—4	4—6	4—6
每年身體狀況測驗次數	2—4	2—4	2	2

註：此表僅供參考，可依實際情況，酌情進行安排。

表三

男子徒手體操

組別 內容	兒童乙組 (10歲以下)	兒童甲組 (10~12歲)	少年乙組 (13~14歲)	少年甲組 (15~17歲)
大綱內容	一、徒手體操 二、平衡 三、技巧 1 前滾翻 2 後滾翻 3 頭手翻	1 扳腿側平衡 2 魚躍前滾翻 3 後滾成肩背倒立 4 頭手翻轉體 180° 5 屈伸起	1 俯平衡 2 挺身魚躍前滾翻 3 後滾翻經直臂倒立 4 屈伸起同時轉體 180° 成後撐 5 前手翻接團身前空翻 6 屈體前空翻	1 側平衡 2 屈體前空翻轉體 180°
	4 擺倒立 5 直臂屈體分腿慢起手倒立 6 趨步 7. 前手翻 8 原地後手翻 9. 助跑團身前空翻 10. 團身後空翻	6 分腿支撐直臂慢起手倒立 7. 前手翻依次落地接前手翻 8 連續後手翻 9. 團身前空翻依次落地		

總表

組別 內容	兒童乙組 (10歲以下)	兒童甲組 (10~12歲)	少年乙組 (13~14歲)	少年甲組 (15~17歲)
大綱內容	11.側手翻連續側手翻	10.側手翻向內轉90° 接後手翻	7.側手翻向內轉體90°接後手翻直體後空翻	3.側手翻向內轉體90° 接後手翻直體後空翻轉體720°
	12.側手翻向內轉90°	11.側手翻向內轉90° 接後手翻團身後空翻	8.側手翻向內轉體90°接後手翻直體後空翻轉體360°	
	13.側手翻向內轉體20°	12.側手翻向內轉體90° 接團身後空翻 13.側手翻向內轉體90° 接直體後空翻 14.側手翻向外轉體		
	彈板：挺身跳、分腿跳、跳轉180°、跳轉360°，前空翻，後空翻下	彈板：跳轉540°、720°，直體後空翻、直體後空翻轉體360°，屈體前空翻	9.側手翻向外轉體接團身前空翻 10.側手翻向外轉體接屈體分腿側空翻 彈板：直體後空翻轉體720°側空翻，團身後空翻二周	4.側手翻向內轉體90° 接後手翻團身後空翻兩周

表四

女子徒手體操

組別 內容	兒童丙組 (7~8歲)	兒童乙組 (9~10歲)	兒童甲組 (11~12歲)	少年組 (13~17歲)
大綱內容	一、徒手操 二、舞蹈 三、技巧 1. 前滾翻 2. 後滾翻 3. 擺起手倒立 4. 手倒立前滾翻 5. 前軟翻單腳落 6. 後軟翻單腳落 7. 側手翻 8. 頭手翻 9. 前手翻成站立 10. 側手翻內轉90° (後手翻隨子)	1. 魚躍前滾翻 2. 分腿支撐慢慢起手倒立	1. 後滾翻經手倒立 2. 助跑團身前空翻 3. 前手翻接團身前空翻 4. 側手翻內轉90°後手翻接直體後空翻	1. 側手翻外轉90°接團身前空翻 2. 側手翻內轉90°後手翻接前後分腿直體後空翻兩腳依次落地

標表

組別 內容	兒童丙組 (7~8歲)	兒童乙組 (9~10歲)	兒童甲組 (11~12歲)	少年組 (13~17歲)
大綱內容	11.側手翻內轉90° (後空翻躍子) 12.原地後手翻	5.側手翻內轉90°接團身後空翻 6.側手翻內轉90°後手翻接團身後空翻 7.單腿蹬地，另一腿後擺側空翻 8.單腳蹬地，另一腿後擺挺身前空翻 9.彈板： 前空翻，前空翻轉體180°，團身後空翻、直體後空翻轉體360°、轉體720°		3.側手翻內轉90°後手翻接直體後空翻轉體360° 4.側手翻內轉90°後手翻接直體後空翻轉體720°
測驗	一、徒手體操：各部位的正確姿勢 二、舞蹈：基本步法 三、技巧：由下列動作，組成串：前、後軟翻，前後滾翻，側手翻向內轉體90°			

的。

以上三個時期的劃分都不是絕對的。制訂計劃時還必須考慮到中、小學學期的劃分和寒暑假的安排。在期中、期末考試的時候，要適當減少訓練次數和時間，甚至停止訓練，以免影響學業。在假期中可適當增加訓練次數和時間，運動量比平時要大，但也要照顧到運動員必要的休息和參加其它有益的活動。

「附」全年訓練計劃內容，供參考：

第三節 階段計劃、週計劃和課教案

一、階段計劃

如果週期、時期計劃訂得比較詳細具體，那麼，把這些根據實際情況按階段加以分配便是階段計劃。

每個階段的組成一般是若干訓練週的大、中、小運動量的一個小循環。時間長短主要是根據運動量的節奏和進度來安排確定的。

二、週計劃

根據階段計劃和上週訓練情況來制定週計劃。每個週是一個訓練的基本單元。

週計劃之間在同一階段和時期之內銜接緊密，計畫連貫。只有處在不同階段和時期的訓練週，這方面才有明顯的差別。

週計劃實際上是一個詳細的週訓練課表。根據所處的階段和時期確定本週的計劃和運動量的大小。然後再安排技術訓練、體能訓練、舞蹈課、綜合課、測驗比賽課的課次安排和各自的計劃、內容、要求及所運用的主要教法程序等等。從週的整體上考慮不同類型的課在全週出現的次數、運動量的大小以及同類型課計劃的銜接、項目的搭配等等，對不妥之處進行調整。

三、課教案