

# 體操

## 一、介紹

鄭明揚 01

體操？每當跟熟識提到這兩個字，常有的疑問是：“是否為電視上拿著彩帶啊、球啊，在場上跳來跳去的那種運動？”緊接著最麻煩的問題來了：“天啊！我無法想像你穿著緊身衣跑來跑去的樣子！”可見，大家的觀念並不大清楚，需要再教育、再改造。

體操起源於古希臘，為的是培養男子戰鬥技能而發展出來，可說是運動中的元老級，在國際上一直頗受重視——台灣例外，並被國際奧委會主席薩馬蘭奇列為奧運會四大支柱項目之一，也是獎牌最多的項目。不久前，體操界的前巨星，號稱“白色精靈”的Nadia Comaneci，獲選為二十世紀十大運動員之一。現今體操強國多在歐洲，如俄羅斯、羅馬尼亞、烏克蘭……等，亞洲只有一中國可排得上。除此之外，日本體操界在七零年代可謂頂峰，出了許多金牌選手，曾有“體操王國”之稱（大概是自稱啦）；現今澳洲與加拿大正逐漸崛起；而號稱體育大國的美國……實在悲慘。直到後來出了一些名選手如Miller、Dominique，並於亞特蘭大奧運摘下團隊金牌，才開始嗆起來。不過現今好像還是不怎麼樣。而台灣……也還好，去年天津世界錦標賽中，在全部的參賽國家中排二三十，差強人意。事實上就體型言，體操是相當適合東方人發展的運動項目，如同桌球。

在此嚴重聲明：體操，有兩種。一為剛剛所提的，正名“韻律體操”的運動。另一則為今天的重點，稱“競技體操”的運動。

韻律體操，Rhythmic Gymnastics，在日本稱“新體操”（如果各位有看日本漫畫的習慣，或許偶可發見此一用法，譬如安達\*的作品。），繩、環、球、棒、彩帶為其所必須之手具，近來又逐漸發展出“絲巾”一項。韻律體操只限女子（大家或可試想男子練習的情況，可能不是很好看。雖然聽說有這種東西，不過極少）。

競技體操，又稱“器械體操”。顧名思義，需要運用各種器械來實行。男子方面分六項：單槓、雙槓、吊環、地板、鞍馬、跳馬。女子有四項：高低槓、地板、平衡木、跳馬。

以下各項介紹參考自中華汽車盃國際體操邀請賽DM，再加以個人經驗而成。

### 男子組

鞍馬：動作不得停頓，以不同形態之全旋和擺躍動作，及併腿全旋加雙腿正反交叉為主。以單手或雙手，支撐在鞍上或馬背上做出的方向變化，均富有巧妙的難度構成。其中以單手支撐或單鞍之迴旋，為難度較高的動作。允許擺動加轉體或不轉體的倒立動作。當然，中斷、停頓都減分，更不可做純力量的動作。

鞍馬，與吊環、雙槓，乃屬較困難的三項。最基本的鞍馬動作--雙腿正反交叉--看似結構簡單，搞不好比薛丁格方程式還難弄。因之，在日本，國中以下的比賽並不包括這三項，要到高中才有。

地板：選手必須在十二公尺見方的場內，以五十秒至七十秒的時間內完成。包括技巧系與跳躍系的體操動作，例如手倒立、柔軟、力量動作、以及平衡、滾翻、高翻而形成整套律動。就如一篇文章一樣，富有內容、不呆板、不干篇一律、不多做重複三次的動作。時間不足及超過均要扣分，當鈴聲一響即代表五十秒，第二次再響即為七十秒。動作出界也遭扣分。

男子地板較女子地板有更多的力量技巧，整套動作的組成亦大有差異。相當常見的湯馬士迴旋做手認為是相當眩的一招，知道的人應該滿能同意這句話，相當類似把鞍馬的迴旋動作搬到地板做，以下的鞍馬圖片可供個大概參考。附帶一提，沒搞錯的話，圖片中的人是瑞士籍奧運鞍馬金牌選手李東華。



吊環：整套動作，其擺動、靜止動作的比例構成大約相等。這些動作的結合係以擺動後成支撐、或成倒立來完成的。實施靜止動作時，環繩的搖擺將視為缺點而予減分，誰的結構好，穩定性好，落地時穩穩地站立地面上，將獲極好之評價。

這是最需要“力量”，也最容易鍛鍊“繭的生成”速率的項目。光是雙手吊在那邊呀邊就夠累了，而且手掌的肉很容易被夾到，兩手紅通通的。一般來說，專精這項的選手，其上臂肌肉會最為發達，而且是到“恐怖”的程度。

跳馬：係由助跑開始，以併腿雙腳起跳，再以雙手或單手作瞬間性支撐馬背局面所完成，其動作可包含單一或多重的體軸迴轉。所有的競賽均允許試做一次助跑，距離在二十五公尺內任選，允許中斷，但不允許折返重跑。有規定動作和自選動作時，其自選動作不得和規定動作同，否則將遭扣分。

男子的跳馬為直放，其高度相當地駭人，要有跳過去的勇氣也不容易。記得當初為了跳這個，內心不知掙扎過多少次才有此膽量。在跳之前，選手必須先用號碼牌表示出待會要做的動作編號，以便裁判評分。

雙槓：一套現代流行的雙槓動作，有多樣化的擺動和騰躍等，透過各種懸垂與支撐，流暢地展現出雙槓器械的特色。整套動作以直接單手或雙手觸槓開始，不允許單腿擺動或踩踏步的上法，必須雙腳同時離地，動作要有多重難度結構，至多三個靜止或停止動作，靜止不可超過一秒或以上。

跟吊環一樣，也是盪來盪去的，也很難。槓的高度和二槓之間的寬度均可調整，以利選手。做這個項目，只能說，要細心大膽。敝人在練習這個時，常不敢把手放開，怕從上面摔下來。蠻悲慘的。

單槓：常擺在一場比賽或表演的壓軸。它的流暢與豪放使人嘆為觀止。整套動作不得中斷，包括了大迴環、支撐迴環、轉體及騰躍等難度動作，並允許單臂擺動，但不可偏於單一結構的動作。當然雙腿要並攏—除非動作變化需求，否則視為缺點—下槓之前的空翻變化動作及落地的穩定性是決定分數高低的標準之一。

對手掌損害最大的一項。不用護具練習，包準磨破皮；用了護具…稍好一些。嘗見教練的手掌，其繭之多矣！八成都是這麼來的。腰力不夠、腹肌不強健的，可能較不容易做好，連上槓都有問題。

## 女子組

跳馬：助跑距離不限制，高度和方向均與男子跳馬不同，女子是橫向，高度較矮，然動作的變化較男子略勝一籌。有些選手在踩踏板後，支撐跳馬之前即做了變化，雙手支撐跳馬後再做第二個動作。令人不可思議。

因女子跳馬為橫置，乍看之下可能會認為，腳張不夠開會跳不過去，事實上則否，就算腳併攏，要跳過去也很容易；高度又較低，比男子跳馬容易跳多了（個人如此認為）。

高低槓：早期高低槓較粗，可做靜止或倒立的動作。現代女子高低槓，同男子單槓一般流暢。整套動作不可停頓、空擺，高低槓上下來去做變化的動作，讓觀眾見到更富刺激及驚險的接槓撫槓動作。變化多，難度深，落地穩定性好，則可獲得很高的分數。

很容易磨破皮的一項。高低槓較單槓要粗，顧名思義，由一高槓及一低槓所組成。敝人在練習單槓時，常拿高低槓來代替，因為比較好握，而且是木製的^^；。鐵製的單槓要是生鏽，那就比較…

平衡木：平衡木的動作，大致和女子地板項目相同，時間亦是一分十秒及一分三十秒

之間完成，但方向大部分是前後。在女子四種項目中，平衡木算是心理阻礙最大的項目，她們必須在高一公尺二十公分、寬十公分的平台上，做平衡、翻滾，空翻的冒險動作，實為一般的普通運動望塵莫及。所以外國人稱體操動作為「特技」(stutz)。

這個項目真的是很難，稍一不小心就會掉下來。就算是世界級的選手，也偶見掉下來的。差一點的，可能一場下來會掉個三四次，除非做簡單的動作。

地板：選手必須在一分十秒至一分三十秒內完成一套與男子地板類似的動作，但必須有音樂伴奏，所以感覺上韻律的動作比較多，其內容不亞於男子地板；其雄壯性也有過之而不及。剛柔並濟。

音樂是女子地板與男子地板最大的差異了。所以女子選手通常都會有舞蹈的練習課。整套的動作必須跟音樂配合得恰到好處。通常一位選手，其音樂是不常換的，長久使用同一首，除非動作或動作排列有大更動。光如何選擇音樂就是大學問。大專盃來臨之前，參加的女選手都是在搞這東西，以及做舞蹈的編排。男子選手就閒閒的，持續以往的練習。當然，世界級的選手應該是不會有這種臨時抱佛腳的事情才對(純臆測)。

## 二、 動漫畫中的體操

茲介紹兩部關於體操的動漫畫：

奧運高手：大然出版，原作森末慎二，菊田洋之作畫。極多笑料的一部漫畫。劇情是以男子體操為主線，背景為國、高中。主角——藤卷駿雖然對體操完全不在行，卻一心想拿奧運金牌…隱藏有極佳資質的駿，在平成學園許多學長姐的“照顧”下，慢慢朝理想前進。對學校生活中，同伴之間的情誼、趣事描繪甚多。就算對這項運動一無所知也能高興地看！不久前，華視於週六下午曾播過。



2. 天才體操手：尖端出版，鎌田洋次作。以女子體操為主題。全部只有少少的七本，劇情相當緊湊。介紹了相當多的體操動作及比賽規則，唯其乃是較早之作品，故內容中提到的規則與今之最新規則已有些差異。與"奧運高手"不同的是，沒什麼特別搞笑，然而對主角的個人成長、生活經驗作了相當深的敘述，屬較高年齡層的漫畫。不可不看！自己就因為這部漫畫而初識體操…

### 三、 關於中華汽車盃國際體操邀請賽

這是台灣一年一度、最大的體操盛事。通常在年底舉行。創辦之初，可說沒什麼人知道，現在已逐漸打出知名度來，同時從去年開始，此項賽事已被國際體操協會認定為國際間的重要比賽，相信這對以後賽事的水準提升有相當的助益。最大的缺點是賽場過小。猶記得九八年，尚發生吊環斷裂情事，幸虧該正在做動作的選手並未受傷。當時我恰坐在吊環旁邊，看得有夠驚險刺激。敝人是從九七年開始觀賞比賽，九八年與九九年則與同學一同前往。照片如後。

九九年的比賽，俄羅斯與羅馬尼亞派出參加的隊伍，即為同年參加天津世界盃的隊伍，讓我滿心期待。結果最希望看到的兩人（Khorkina、Amarna）都沒來

。此二人的介紹於後會提及。



#### 四、 今日之星

呢…介紹現今受人注目的選手。有點主觀，請見諒。

##### 1、 Svetlana Khorkina

若要介紹現今體操，這位選手可說是決不能被遺忘的。俄羅斯隊主將。在媒體界、體操迷中，可說都是最受歡迎、最有人氣的選手。以其多變、俏皮的表情受到喜愛，戰績亦十分輝煌，最擅長的項目是高低槓，比賽中幾乎沒有失手出讓金牌過，近幾年的大型比賽成績如下表。有“體操皇后”之譽。在體操選手中鶴立雞群的她，常被一些時裝廠商看中，希望能拉入模特兒的陣容。可惜去年（1999）的天津世界體操錦標賽中成績並不是很好。因為其在平衡木上的一個失誤（從上面掉了下來），以致俄羅斯即將到手的金牌又被羅馬尼亞給拿了去。整隊只好一直不停地安慰她。相較於羅馬尼亞，氣氛全然不同（廢話）。附帶一提，選手若是在國際比賽中做出新動作，又獲得裁判認可的話，該新動作即可以此選手之名字命名。在高低槓項目中，就有被稱為“Khorkina”的技巧。

1999 Int. France Telecom in Paris	1st	1st	1st	3rd
1998 European Championships in St. Petersburg	1st	1st	1st	
1997 World Championships in Lausanne	1st	1st	2nd	2nd
1996 Olympics Games		1st	3rd	
1995 World Championships in Sabae	2nd	1st		



## II、Simona Amarna

羅馬尼亞女子隊主將。這一位，可為全能型的選手，各個項目均有極高的水準。在很多的大比賽中，常可見其與Khorkina爭奪后冠，可謂瑜亮之爭。感覺起來，是比較一板一眼的選手，與Khorkina截然不同風格。很怪地，去年的天津世界盃亦是沒有好成績，不過羅馬尼亞仍得到女子團隊冠軍。公佈得到金牌的一剎那，她當場還哭了出來，與隊友擁抱在一塊兒。

Year	competition	all	bars	beam	floor	vault
1999	Int. France Telcom in Paris			1st	2nd	
1998	Int. France Telcom in Paris	2nd				1st
1998	European Championship	2nd				2nd
1997	World Championship in Lausanne	2nd				1st
1996	Olympic Games	3rd			2nd	1st
1996	European Championship		1st			1st
1995	World Championships in Sabae					1st



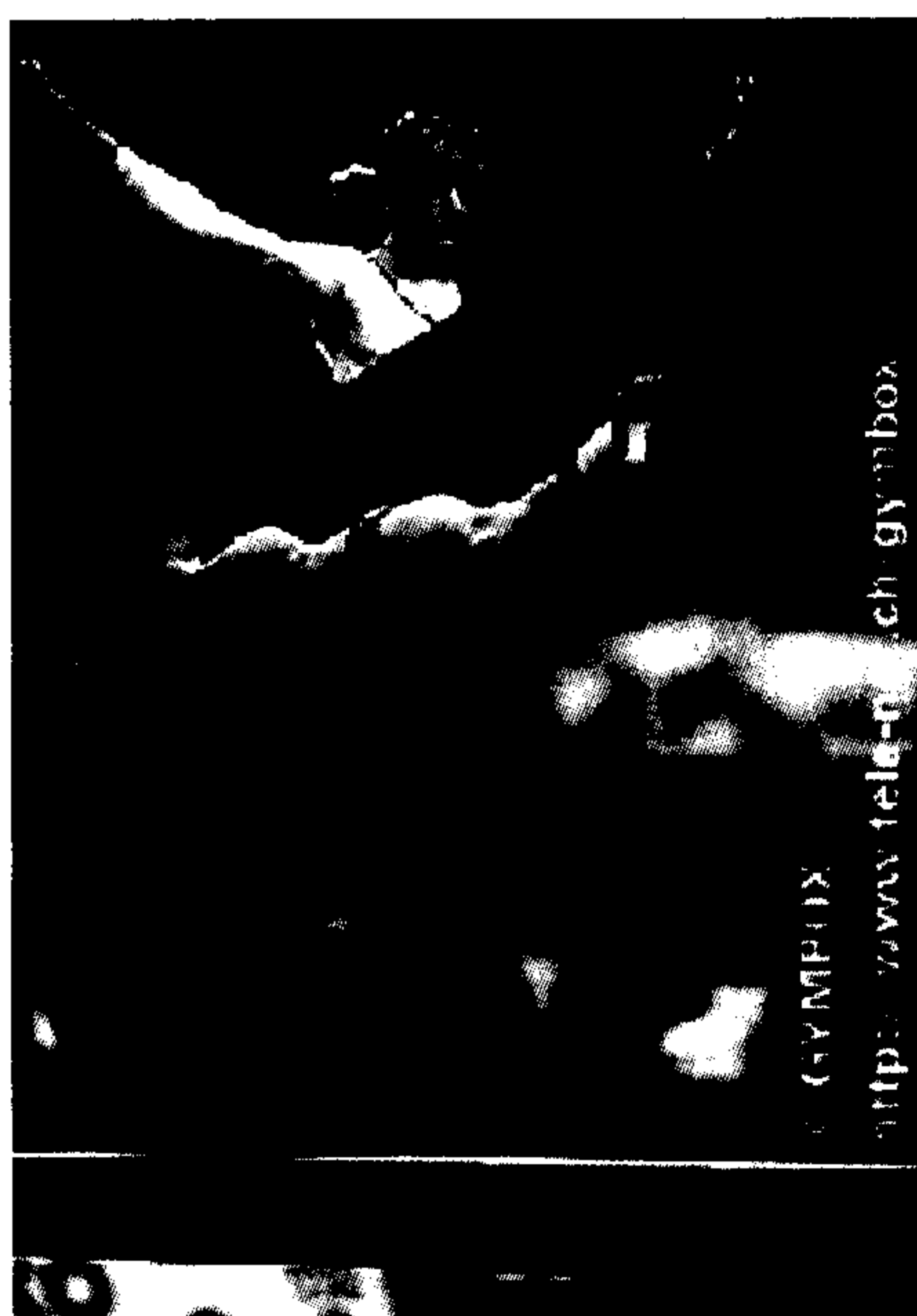
## III、Viktoria Karpenko

烏克蘭主將。這一位我較不熟悉，不過，仍是相當高知名度的一位。去年世界盃個人

全能銀牌。在高低槓一項，有兩個動作亦是以她的名字來命名。就我所知，她起碼曾三次受傷，這使得她錯過許多比賽，較為可惜。

#### IV、Shkalupa Inga

這一位呢，烏克蘭選手。有一些知名度，然並不如前幾位，世界排名麼…大概是十幾吧。不過在此還是特地提一下。她於前年一九九八年的中華汽車盃時來台灣，獲得全能冠軍。



#### V、Olga Teslenko

也是小有名氣的選手。九七年有來台灣參加中華汽車盃。敝人手中尚保存著當時她的簽名。最擅長的是平衡木。

### 五、總結

好像沒什麼好總結的。不知各位會不會覺得奇怪，物理系的系刊跟我講的材料有什麼關係？問得好，我也不知道。但是起碼可以混頁數。起碼，這些都是慣量、轉動慣量、旋轉矩的應用吧？臨危受命，不敢不從。