

鞍馬項目單鞍舉倒立下法動作探討

報告者:黃凱威
指導老師:陳光輝

大綱

一. 前言

二. 鞍馬單鞍舉倒立下法訓練方法

1. 輔助訓練

2. 鞍馬上訓練

3. 肌力訓練

三. 結語

前言

- 男子競技體操包含地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓及單槓等6個項目。
- 鞍馬由馬體、環器具等組成，器械的長度、寬度及高度分別為160、35及115公分，馬鞍的高度則為12公分，兩鞍間隔寬度（41至44公分）可依據選手的習慣來調整，鞍馬項目器械的支撐面積比較狹小，整套動作是在不停頓、雙手相互交換支撐的運動過程中完成，因此，對於鞍馬項目動作的準確性、協調性、節奏感和穩定性的要求相對提高甚多。(2006陳光輝)

- 由於鞍馬下法是鞍馬特別要求中屬於第五群組結束動作，在該群組結束動作中C難度有特別要求加分0.3、D難度有0.5特別要求加分(中華民國體操協會，2009)。
- (陳光輝、湯文慈、蔡亨 2010)中表示，台灣全運會與奧運會選手在群組分值進行獨立樣本考驗中得知鞍馬項目中第四、五組群組群動作分值皆有顯著差異，奧運會選手在各單項結束動作分值平均數都在0.40 以上全運會選手在鞍馬項目的結束動作分值平均數則介於0.31~0.38 之間。
- 根據評分規則的規定在結束動作組群部份僅能獲得0.3 的分值。由此可見台灣選手在鞍馬下法需進一步提升單項結束動作的難度。

- 而目前臺灣選手在鞍馬項目中最佳成績為亞洲運動會及世界大學運動會銅牌，單項實力已具國際性競爭力但長期以來其專項成績一直僅維持在第三名無法更有效提升進一步榮獲金牌。(陳光輝、湯文慈，2009)
- 筆者認為在鞍馬結第五群組結束動作中總共有12個動作其中有6個動作有經過倒立，(中華民國體操協會，2009)其中沒經過倒立的動作分值平均0.23、有經過倒立的動作分值平均0.35，由此可見如果要加強第五類結束動作勢必要往有經過倒立的動作發展，才讓讓臺灣選手在鞍馬成績上作更進一步的突破。

鞍馬單鞍舉倒立下法訓練方法

- 由於在(蔡亨、艾建宏、賴韻宇、蔡惠凰、林輝明2006)中有提到慢舉倒立為體操選手重要用力技巧之一，主要是經常運用在各單項上，且因各單項運動型態的差異，也造就區分成不同難度等級部分高難度動作也是由慢舉倒立此動作延伸而成，例如：鞍馬項目中倒立下馬動作。因此、可以知道單鞍吊倒立下法是由慢舉倒立延伸而成的動作也表示慢舉倒立對此動作的重要性。由圖一、圖二可以看到兩者動作的關聯性。



1-1



1-2



1-3



1-4



1-5

圖一 鞍馬單鞍舉倒立下法動作連續圖(資料來源:作者自製)



2-1



2-2



2-3



2-4

圖二 慢舉倒立連續圖(資料來源:作者自製)

- 競技體操動作的學習過程有其一定的訓練方法與步驟，依據動作學習的順序由易至難循序漸進作專項訓練。
- 所以練習高難度動作時應該將動作分成幾個部份和輔助訓練，經由選手將各部份動作熟練之後再結合起來使高難度動作可以順利在器械上完成。(2009 方雱、 陳光輝、 湯文慈)
- 筆者將動作訓練區分為三個部分
 1. 輔助訓練
 2. 鞍馬上訓練
 3. 肌力訓練。

一.輔助訓練

基於競技體操的特性，輔助訓練是專項訓練中重要的一環。正確運用輔助訓練，即可避免意外事件的發生，又能使選手體會技術要領，掌握動作的過程，加速提升體操的技術水準，還能更進一步的減輕選手學習過程中身體的負擔，增加信心及掌握動作技術要領，防止選手發生受傷與危險情況的一種措施。(方雱，陳光輝，陳智郁 2013)

由於鞍馬單鞍舉倒立下法是由單鞍馬圈轉90度單手撐馬端後經過慢舉倒立而完成，所以此階段輔助訓練根據技術要領分成一個部分來訓練。

一手撐倒立架慢舉倒立

- 一手撐倒立架一手撐地板會成一高一低的狀態，需要注意的是重心的控制，撐低位的手會有較大的負荷，而撐高位的手會微彎來控制重心與平衡（如圖3所示）。



3-1



3-2



3-3



3-4

圖3一手撐倒立架慢舉倒立連續圖(資料來源:作者自製)

二.鞍馬上訓練

- 由於選手在鞍馬上練習單鞍舉倒立下法的過程需由易至難把動作拆解成各個步驟來訓練，基於訓練動作原理進行動作訓練，才能避免在學習過程中錯誤的發生，獲得事半功倍的效益。(方雱，陳光輝，陳智郁 2013)
- 筆者根據循序漸進的訓練原理來安排訓練的流程，將單鞍舉倒立下法動作在鞍馬器械上練習的步驟依階段作細分
 - (一) 鞍馬端一手撐鞍向外擺腳成慢舉倒立
 - (二) 單鞍舉倒立下法

鞍馬端一手撐鞍向外擺腳成慢舉倒立

- 鞍馬端一手撐鞍向外擺腳成慢舉倒立技術要領由於單鞍舉倒立下法是由單鞍外轉90度撐馬端，此動作是讓選手訓練由馬圈連接成慢舉倒立，使臀部由低位置提高到高位置的技術要領。（如圖4所示）。



4-1



4-2



4-3



4-4

圖4 鞍馬端一手撐鞍向外擺腳成慢舉倒立(資料來源:作者自製)

單鞍舉倒立下法

- 在練習單鞍舉倒立下法時，須由單鞍外轉支撐馬端來舉倒立須注意因馬圈在旋轉時，有一定的速度所支撐手需盡快的去支撐馬端同時也需要快速的把臀部盡量的提高至越接近倒立位置。(如圖5)



5-1



5-2



5-3



5-4



5-5

圖5 鞍馬單鞍舉倒立下法動作連續圖(資料來源:作者自製)

肌力訓練

- (陳光輝，湯文慈 2011) 中認為從鞍馬專項肌力的要求而言，首要的條件就是強化上肢肌力。
- (艾建宏；蔡亨；林輝明；陳光輝 2005)提到慢舉倒立是藉由腹背肌施力將大腿舉到倒立位置。
- 因此，背部肌力的訓練在鞍馬專項中亦是重要事項之一。以下將針對在鞍馬舉倒立下法動作，而舉倒立下法中主要動作是慢舉倒立發展而成
- 所以筆者針對慢舉倒立所用到的上肢及背部肌力訓練等兩部份來進行肌力訓練，並於後段說明訓練方式。

上肢肌力訓練方式

- 上肢肌力訓練著重於肩膀三角肌的訓練，三角肌又分成前三角肌、中三角肌及後三角肌方法如以下圖例。

前三角肌



前三角肌訓練連續圖(作者自製)

中三角肌



中三角肌訓練連續圖(作者自製)

後三角肌



後三角肌訓練連續圖(作者自製)

背肌訓練方式

- 因單鞍舉倒立下法後半需要利用慢舉倒立的技巧來成倒立，所以筆者針對慢舉倒立後半段動作來訓練背肌。(如圖9)



9-1



9-2



9-3

背肌訓練連續圖(作者自製)

結語

- 單鞍舉倒立下法在國內、外選手廣泛使用，主要是因為動作發展性及應用很廣，亦能在下法的特別要求取得特別加分也可增加動作難度得分值，可幫助選手取得高分。基於此動作在鞍馬項目中幾乎都會被使用到，因此，本文中有提到此動作是由慢舉倒立發展而成，然後把它分解成各格輔助動作加以分析，以循序漸進的方式來完成訓練。希望未來可進一步的分析單鞍舉倒立動作發展與應用，應能幫助到選手與教練在鞍馬訓練上有更好表現與突破。

參考文獻

- 鞍馬單環併腿全旋之訓練方法與應用北體學報, (18), 2009方零(Yu Fang) ; 陳光輝(Kuang-Hui Chen) ; 湯文慈(Wen-Tzu Tang)
- 直臂屈體慢舉倒立運動學與專項體能分析體育學報, 39(2), 2006 (2006) 蔡亨(Heng Tsai) ; 艾建宏(Chang-Hung Ay) ; 賴韻宇(Yun-Leu Lai) ; 蔡惠凰(Hui-Huang Tsai) ; 林輝明(Huai-Min Lin)
- 鞍馬專項肌力訓練方式探討(2011)陳光輝 ; 湯文慈從組群概念比較我國全運會與奧運會男子競技體操選手整套動作內容之差異(2010) 陳光輝(Kuang-Hui Chen) ; 湯文慈(Wen-Tez Tang) ; 蔡亨(Heng Tsau)
- 我國男子競技體操鞍馬項目之回顧與展望(1990-2004) 大專體育第82期 / 95年2月陳光輝
- 台灣與亞運會男子競技體操選手表現之比較—以2014年亞運會為例(2015) 運動教練科學 第40期, 47-59 林高正
- 臺灣男子競技體操國際賽成績統計與各單項發展現況(1990-2008) 大專體育第103期 / 2009年8月陳光輝 ; 湯文慈
- 我國與亞洲優秀男子競技體操選手鞍馬項目整套動作編排方式之比較分析國立體育學院論叢2005'16卷3期, 333-342 頁陳光輝(Kuang-Hul Chen) ; 蔡亨(HengJ Tsai) ; 王明鴈(Ming-Yan Wang)
- 吊環項目倒立及慢舉倒立動作的訓練方法大專體育第127期, 31-37頁 (2013年12月) 陳光輝1、陳智郁2、高明峰3
- [初學者表現併腿直膝慢舉倒立之運動學分析](#)艾建宏(Chang-Hung Ay) ; 蔡亨(Heng Tsai) ; 林輝明(Huai-Min Lin) ; 陳光輝(Kuang-Hul Chen) ; [大專體育學刊 7卷3期](#)
- [單槓分腿前迴環經倒立動作訓練方法與應用](#)方零(Yu Fang) ; 陳光輝(Kuang-Hui Chen) ; 陳智郁(Chin-Yu Chen) ; [運動研究 22卷1期](#) (2013/06), 35-44
- Federation of International Gymnastics. (2013). 國際男子競技體操評分規則 (中華民國體操協會)。臺北市：中華民國體操協會 (原著於2013年出版)

報告結束