

體操雙槓項目第三組群動作技術訓練法探討

指導教授：陳光輝 博士

研究生：邱茂華 撰

目錄

- 第壹章 緒論
- 第一節 前言
- 第二節 研究動機
- 第三節 研究目的
- 第四節 雙槓項目的發展趨勢
- 第五節 雙槓項目近年來競賽規則發展
- 第七節 名詞解釋

目錄

- 第貳章 -男子雙槓項目基礎動作技術訓練
 - 第一節 -男子雙槓項目訓練要點
 - 第二節 -男子雙槓項目-大迴環動作訓練方法
 - 第三節 -男子雙槓項目-大迴環成支撐擺動至倒立(莫伊)動作訓練方法
- 第參章 -男子雙槓項目高難度動作技術訓練
 - 第一節 -男子雙槓項目-大迴環團身後空翻兩圈後掛臂動作(貝爾Belle)訓練方法
 - 第二節 -男子雙槓項目-大迴環團身後空翻一圈轉體180°後掛臂動作訓練方法

目錄

- 第肆章-雙槓項目專項肌力訓練方式
- 第一節-男子競技體操雙槓項目專項技術訓練原則
- 第二節-靜態專項肌力訓練方式
- 第三節-動態專項肌力訓練方式
- 第伍章-文獻參考

第一節 前言

- 1、雙槓項目第三類組群從基本難度動作到高難度動作的技術訓練方法
- 2、男子雙槓項目的專項肌力訓練方式

研究動機及目的

- 一、關於競技體操的書籍少。
- 二、正確按照步驟循序漸進的訓練。
- 三、改進目前國內雙槓項目第三組群技術發展的停滯現象。

第二節 雙槓項目的發展趨勢

- 英文名稱為parallel bars
- 雙槓項目的組群要求分別為：
- (一)在兩槓上做支撐或經支撐完成的擺動動作
- (二)從掛臂開始的動作
- (三)在一槓或兩槓上做懸垂大擺動作
- (四)短半徑迴環動作-槓下後空類
- (五)下法動作

雙槓項目近年來競賽規則發展

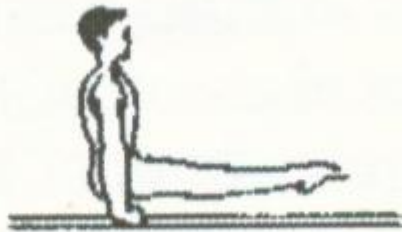
錯誤	小錯-0.1	中錯-0.3	大錯-0.5
上法時單腿起跳或單腿擺動		+	
後擺落下		+	
在一槓、兩槓上無法控制的短暫倒立	+		
預先動作(虛擺)			+
倒立時爬動或手部調整修正	+(每次)		
空翻動作再握前，身體缺乏伸展	+	+	
空翻動作後沒有控制的再握和/或碰槓		+	+
不遵守規定的準備活動時間(50秒)	個人比賽時D1裁判從最後得分中扣0.3，或成隊競賽時D1裁判從成對分中扣1.0		

器材規格

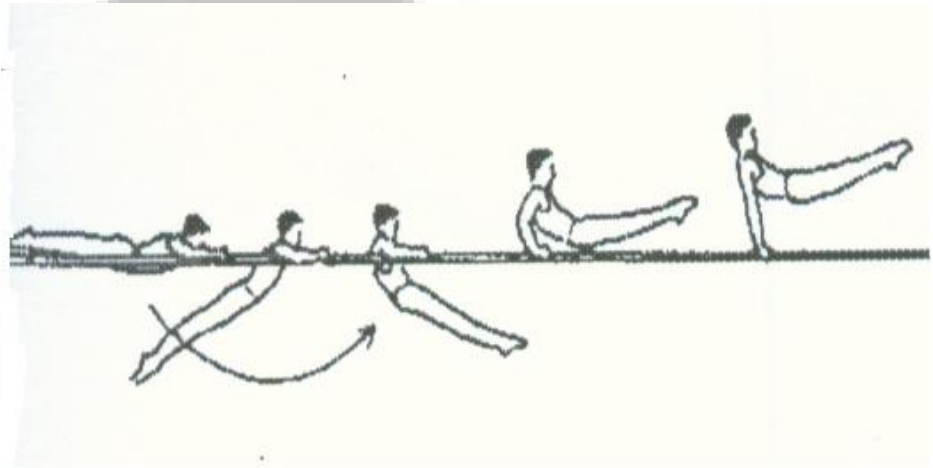


- 其標準規格為從地面沿量起為**200公分**，從墊子上沿量起為**180公分**。

名詞解釋

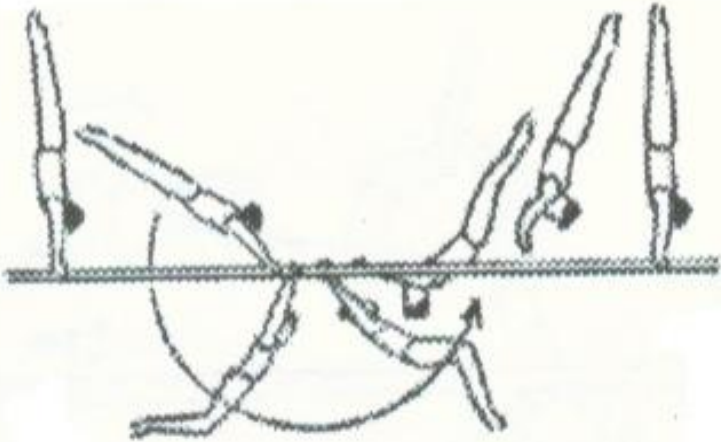


雙槓項目第一組群

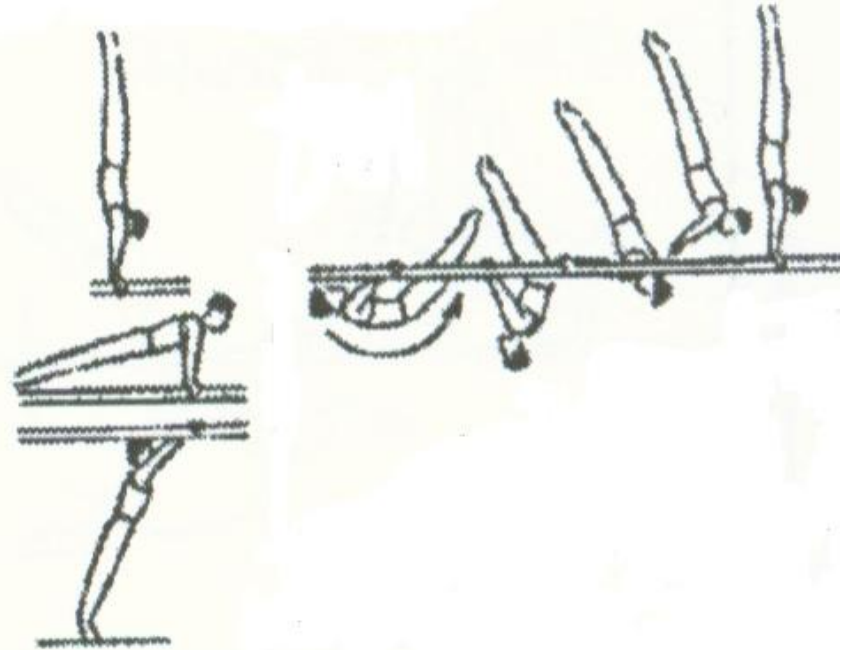


雙槓項目第二組群

名詞解釋

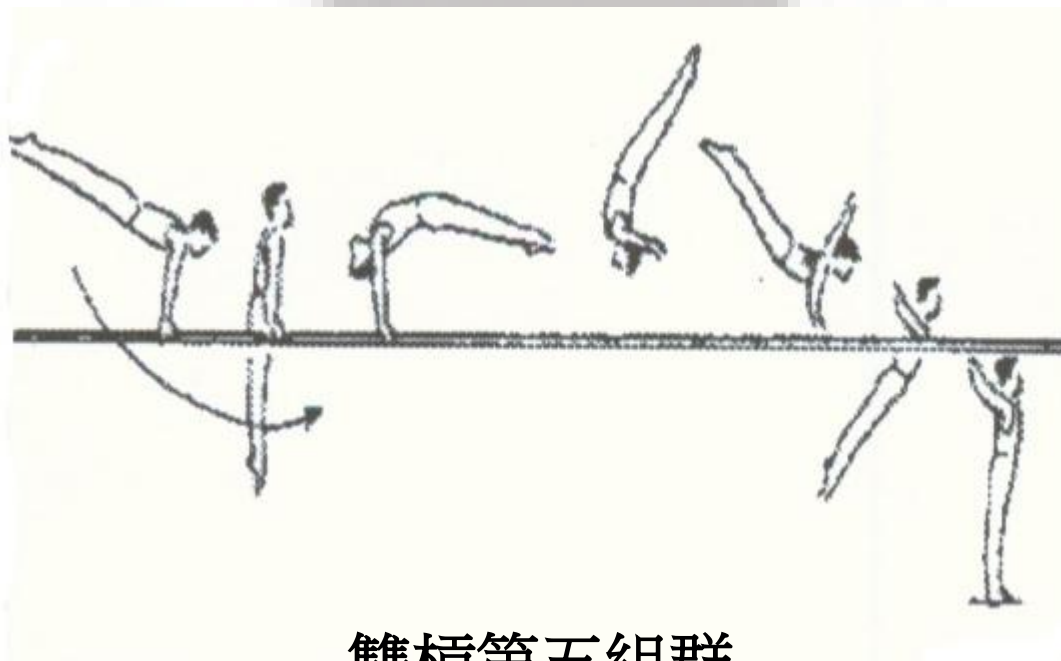


雙槓第三組群



雙槓第四組群

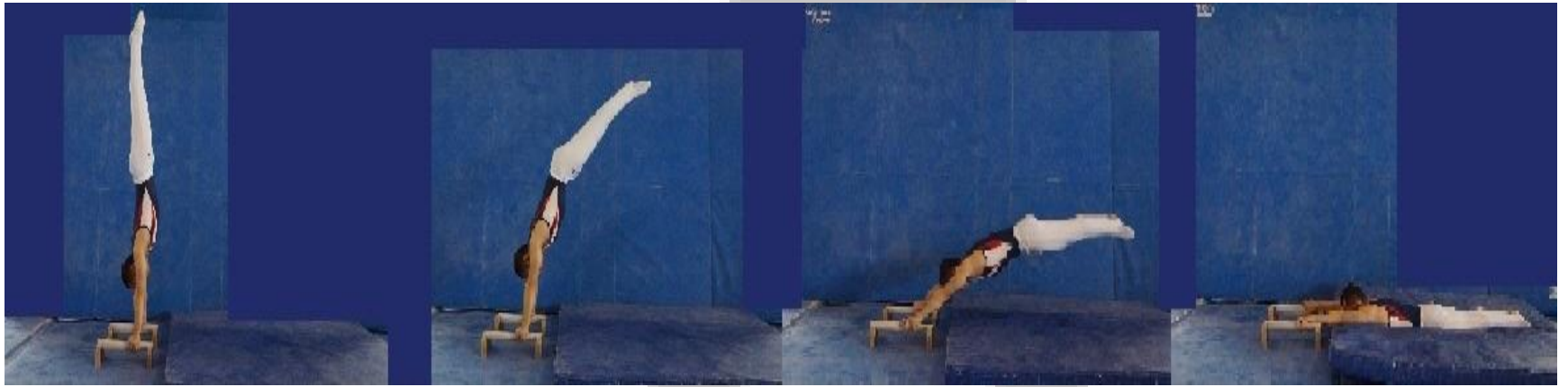
名詞解釋



雙槓第五組群

第貳章-第二節 男子雙槓項目基礎動作技術訓練-大迴環動作

- 一、輔助訓練



倒立下擺動作輔助訓練連續圖

第貳章-第二節 男子雙槓項目基礎動作技術訓練-大迴環動作

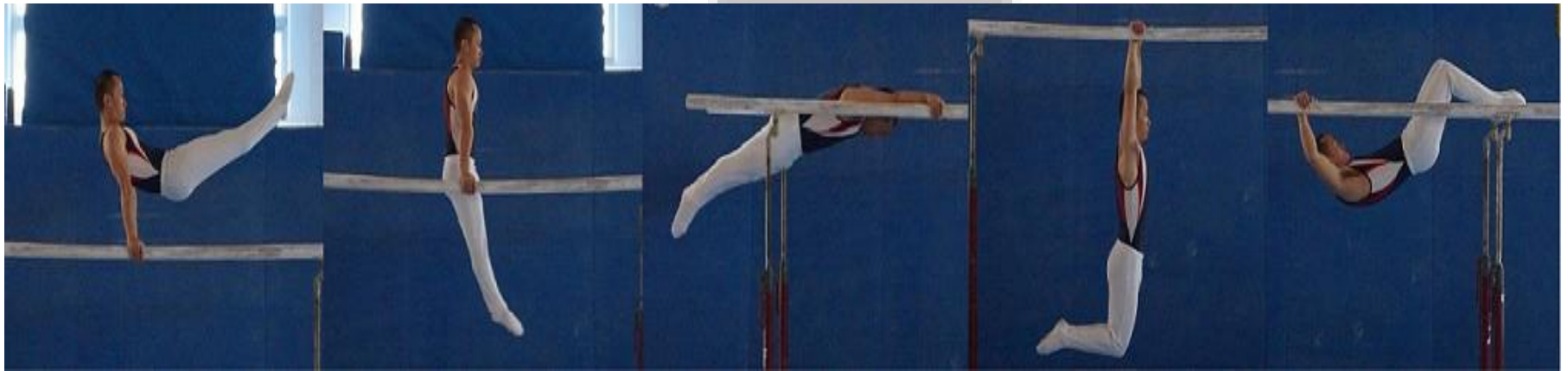
- 二、技術訓練-（一）懸垂擺動技術訓練



懸垂擺動連續圖

第貳章-第二節 男子雙槓項目基礎動作技術訓練-大迴環動作

- 二、技術訓練-（二）支撐後推出大擺動技術訓練



支撐後推出大擺動懸垂連續圖

第貳章-第二節 男子雙槓項目基礎動作技術訓練-大迴環動作

- 二、技術訓練-（二）支撐後推出大擺動技術訓練(軟墊輔助)



運用軟墊輔助訓練圖

第貳章-第二節 男子雙槓項目基礎動作技術訓練-大迴環動作

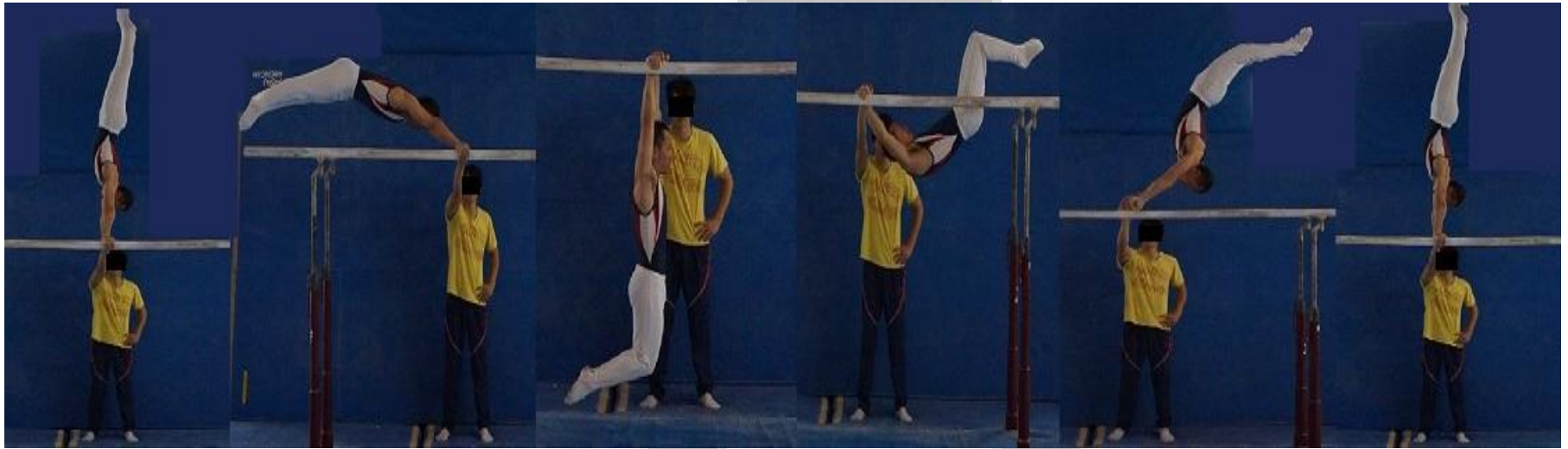
- (三) 大迴環技術訓練



雙槓大迴環動作連續圖

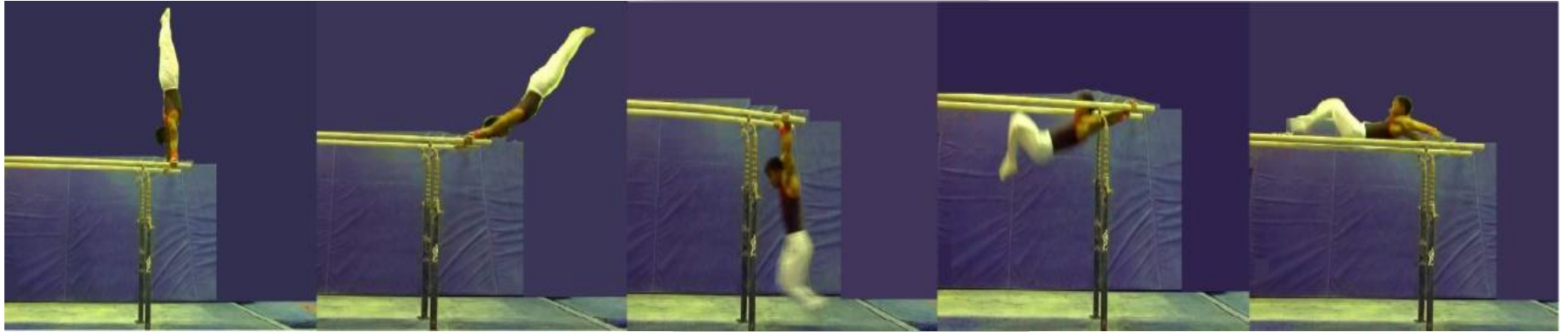
第貳章-第二節 男子雙槓項目基礎動作技術訓練-大迴環動作

- (四) 訓練過程中應注意事項



大迴環動作教練輔助握槓訓練圖

第貳章-第三節 大迴環成支撐擺動至 倒立(莫伊)動作



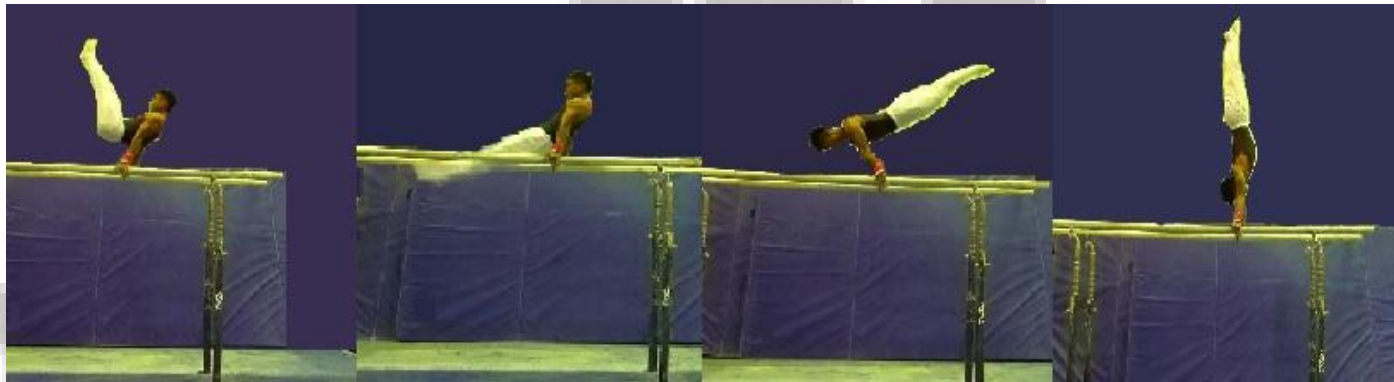
1

2

3

4

5



6

7

8

9

第肆章 雙槓項目專項肌力訓練方式

- 護選手進行肌力訓練過程中教練應注意下列5點原則：
 - 一、找到正確保護位置
 - 二、保持力量動作的平衡
 - 三、維持力量動作正確性
 - 四、控制保護力量的大小
 - 五、預防運動傷害。

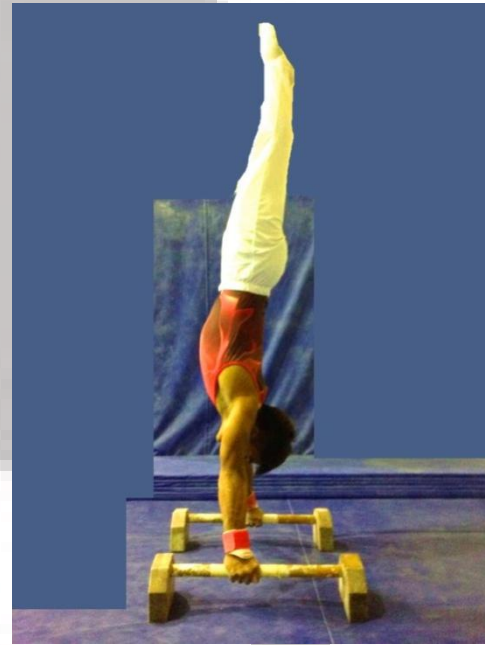
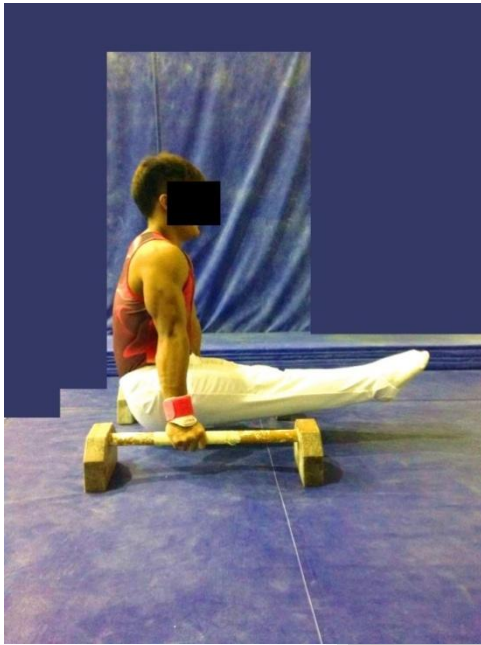
第肆章 雙槓項目專項肌力訓練方式

- 專項肌力輔助訓練器材



第肆章 雙槓項目專項肌力訓練方式

一、固定式專項肌力訓練方式



┌支撐及倒立支撐透過倒立架輔助訓練圖

第肆章 雙槓項目專項肌力訓練方式

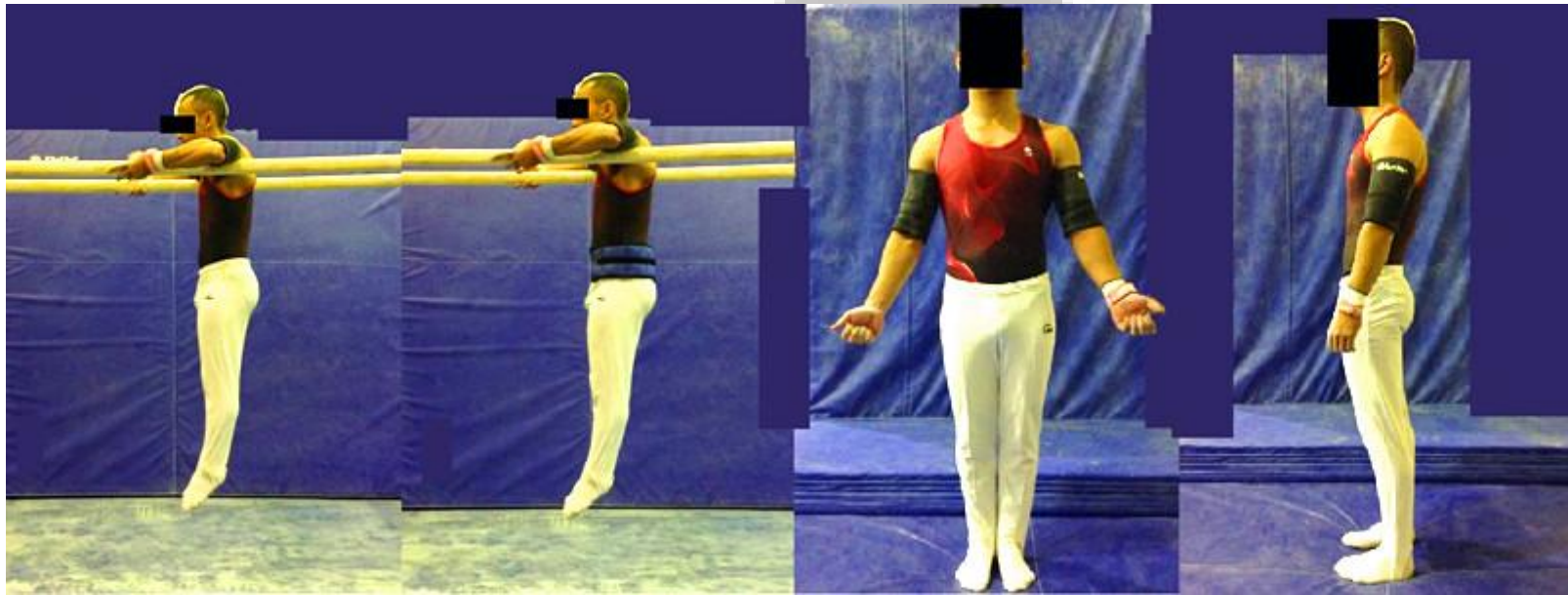
- 一、固定式專項肌力訓練方式



透過負重輔助訓練圖

第肆章 雙槓項目專項肌力訓練方式

- 一、固定式專項肌力訓練方式-掛臂肌力



掛臂肌力輔助訓練及護具保護位置圖



END