

彈翻床 雪梨奧運自立門戶

滿足人類騰空的欲望 從訓練輔助器材成為單獨比賽項目



▲彈翻床運動利用彈力滿足人類想飛的欲望。(美聯社)

是彈翻 非彈簧

■我國早在1957年引進第一張Trampoline時，並不是翻譯為「彈翻床」，而是採用習稱的「彈簧床」，後來國內一直沒有推廣，也就無所謂「正名」的需要。

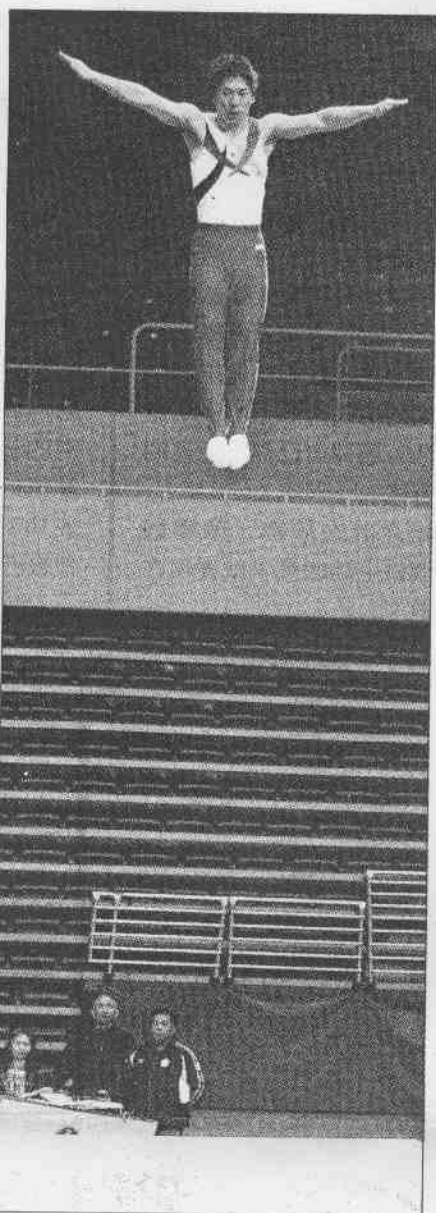
等到Trampoline在2000年雪梨奧運成為正式比賽後，全國體操協會才有把它與一般人家裡的彈簧床區隔開來的想法，並取材於此項運動特有的「翻」騰美感，結合床面的「彈」性，正式定名為「彈翻床」。

相較於Trampoline在中國大陸譯名為「蹦床」，只說明此項運動的「蹦」跳特質，中華體操協會的譯名，更能傳神的表達這項運動的空中動作美感。



▲結合空中翻騰與轉體，彈翻床讓身體得到最大伸展。
▶日本選手上山容弘來台示範彈翻床運動。

記者侯永全／攝影



【記者江彥文／報導】彈翻床(Trampoline)是奧運體操種類裡的新競賽小項目，2000年雪梨奧運才列入正式比賽，但在進入奧運殿堂之前，世界運動會早把它列為正式競賽。

彈翻床運動在19世紀末才發展出來，過去一直被認為是馬戲團的雜耍表演，或者被當成體操、跳水訓練的輔助器材。由於彈翻床運動頗能滿足人類對抗地心引力的騰空欲望，受到國際體操總會的重視，為它開闢體操新戰場。

彈翻床的起源沒有明確文獻可考，只知法國人Trampoline從馬戲團高空鞦韆的安全網得到概念與啟發，製作出彈翻床的原型，也因此，彈翻床就以這位發明人來命名。

現代彈翻床是美國人喬治尼森(George Nissen)在1930至35年改良而成並普遍流行起來。二戰期間，美國把彈翻床納入飛行學校訓練課程，幫助飛行員感受空中浮翔的感覺。戰後，彈翻床成為競技體操訓練輔助器材，進一步成為單獨比賽項目。

1964年，國際彈翻床協會成立，並於該年舉辦第一屆世界彈翻床錦標賽，至今已舉辦21屆。

1988年該會獲得國際奧會承認，並於第106次會員大會中，將彈翻床列為雪梨奧運正式項目，設置男、女單人，共二面金牌。

台灣雖早在1957年即由美籍華裔體操前輩譚恆發帶來第一台彈翻床，卻一直僅做為輔助器材，至今沒有選手實際從事彈翻床訓練。

現在彈翻床成為奧運會正式項目，加上高雄市將承辦2009世界運動會，全國體操協會於是在去年底邀請日本選手來台示範，並決定儘速成立彈翻床委員會，以專責推廣彈翻床運動。

現在彈翻床成為奧運會正式項目，加上高雄市將承辦2009世界運動會，全國體操協會於是在去年底邀請日本選手來台示範，並決定儘速成立彈翻床委員會，以專責推廣彈翻床運動。



練彈翻床 生理心理都獲益

■彈翻床的彈、躍、翻、挺等練習，可使選手動作優雅、反應敏捷，還可訓練心肺功能，對女子選手而言，更有保持身段苗條、肌膚彈性的效果。

兒童從事彈翻床運動，可以培養基本體能，或有助競技體操難度動作的突破。此外，彈翻床也有精神層面的作用。人類本能均有想「飛」的欲望，能夠滿足這種願望的彈翻床，對於自閉或憂鬱的心理障礙者，可於長期訓練中，獲得恢復開朗、改善身心機能的好處。

競賽規則

高美準難 動作表現四要件

■彈翻床是由金屬架子製成以支撐彈跳床面，供運動員做彈、躍、翻、挺等成套動作的運動。

彈翻床的長度5.05公尺、寬度2.91公尺、高度1.155公尺，床面由尼龍或繩帶材質製成，厚度6公厘。彈翻床兩端各放置一塊厚墊子，稱為保護台，以防止使用者從彈翻床跌落時受傷。

彈翻床運動主要在下肢的彈跳，配合上肢的頭、手、肩、腰動作，變換各種空中轉向、迴環、轉體等空中姿勢。動作要富有韻律、協

調、獨創等特質，表現出人體最大伸展與飛翔的藝術，亦即所謂的「高、美、準、難」四要件。

彈翻床規則要求一套動作中必須完成十個難度動作，目前已從空翻兩周接兩周，發展到三周接三周、三周加轉體180度接三周加轉體360度、兩周接三周和三周接兩周。成套動作難度分布以前後高低為主，並逐漸向前、中、後都高的方向發展。比賽時，除明顯受到外力干擾，可允許選手重新比賽外，否則都不能中斷或重賽。

▶俄羅斯卡拉維娃在雪梨奧運贏得奧運史上第一面女子彈翻床金牌。(美聯社)

比賽項目

單人、雙人同步、成隊 三項均設男、女組

■彈翻床比賽分為單人、雙人同步及成隊三項，均設男、女組。

單人賽：進行三套動作，每套由十個難度動作組成。特點在表現動作的高飄，動作之間富有節奏的連接與變換，包括雙腳起跳、背部彈跳、腹部彈跳、坐彈等，整套動作不能停頓，失敗後亦不能從中間銜接。

雙人同步賽：每對由兩名

男子或兩名女子組成，在彈翻床上同步進行各種動作。比賽開始時，兩名選手必須面向同一方向，並且同步做相同的動作，但空翻轉體方向可以不同。

成隊賽：每隊由三至四名選手組成，每位參加成隊賽的選手在預賽須完成兩套動作，決賽則須完成一套自選動作。成隊賽計分以各隊前三名選手得分總和累計成績。