

漫談體操

吳賢文

體操 (Gymnastic) 係源於古希臘文 (Gymnos)，本意為裸體，因古希臘人練習健身運動時，每常裸體塗油行之，而引申為之健身運動，其後凡人體運動皆謂之體操，所以在古希臘時，體操與運動是不分的，到目前奧運會雖限定了它的範圍，男子項目為徒手操、單槓、雙槓、跳馬（縱馬）、鞍馬、吊環，女子為徒手操、高低槓、鞍馬（橫馬）、平均台等，但按現代體操的性質與功能引申，則又有健身、醫療、準備、柔軟、健美、矯正、補助、韻律、整理、自衛等，按器械與否，又可分為徒手操與器械操兩類，可知體操又與各種運動可說又合而為一，至少實質如此，茲逐一論述如下：

一、奧運會的體操項目：

(一) 男子項目：

1. 徒手體操：不藉器械以徒手作維持姿勢，平衡、跳躍、倒立、轉體、擺振、滾翻、空翻等動作謂之，而其動作必須協調富韻律感及力與美感。

2. 單槓：是手握單槓作連續性之擺振，穿切及迴環、換手、翻轉、車輪、上下槓等動作所組成的。

3. 雙槓：是手握（撐或撐）雙槓，作擺振、迴環、翻轉、倒立、轉體（Twist）與上落槓動作，及姿勢維持、平衡等動作，其動作有靜止與連續動作相互配合。

4. 鞍馬：是手握（撐）馬首、尾、鞍三部作各種連續的擺振、迴旋、前後換腿交叉等動作所組成，（按以往皆靜止倒立等動作，現皆為連續動作）。

5. 吊環：是手握或撐吊環，以擺振、下落，及姿勢維持等表示力量之動作所組成，動作可分靜止性及連續性兩種。

6. 跳馬：在縱跳馬上用手撐跳馬作各種騰越、翻騰等馬上、空中、落地之動作。

(二) 女子項目：

1. 徒手體操：與男子相同。

2. 跳馬：與男子相同，唯在橫跳馬上行之。

3. 平均台：在平均台上作徒手操的動作，以養培操縱身體平衡的能力為

主的運動。

4. 高低槓：乃在高槓與低槓中，作單槓與雙槓聯合動作。

二、按現在一般體操的性質與功能而分類之體操：

(一) 準備操 (Warming up)：又稱熱身體操，它也含動作之預備，並不只

是熱身而已。今為使從事某項運動的運動員，能在從事該項運動之前，培養運動員對該項運動先發生一種躍躍欲試之意向，及藉熱身而增加運動效果減少傷害而做的體操便是，諸如上體育課前所作的熱身體操，或按運動項目不同而做不同的預備操——如練習推鉛球前所作的徒手推舉等，因它們皆含有準備操之種種性能，所以都稱為準備操。

(二) 柔軟操：乃為擴大關節活動範圍，及促進肌肉有彈性之鬆軟，以增大活動範圍之體操便是，目前所言之體操，大都指柔軟操，像跨欄選手（或練習跨欄者），皆以訓練肌肉內諸筋的彈性及滑潤各部關節之柔軟體操為之，如此必有利於跨欄運動之協調及跨欄完成。

(三) 健美操：男性為了健美而做的重量訓練 (weight Training)，或女性為苗條所做的體操俱屬之，其他像按摩，母子操等亦是，尤其母子體操，係利用孩童身體做為運動器械，並以母體為主動，子體為被動，而共同達到運動效能的一種體操，所以它不僅能使母子達到健美之目的，並對母子心理及生理都產生一種良好而多方面之影響。

(四) 醫療操：中國是施行醫療體操最古老的國家，相傳黃帝時代就創「康復」的醫療體操，其後三國時，華佗的「五禽戲」，達摩「易筋經」及固有的「八段錦」皆係醫療體操，今日的「防癌體操」及慢跑 (Jogging) 的預防心臟病皆屬之，以後將隨著「運動醫學」的發展，而研創多元性的醫療體操是可逆料得到的。

(五) 矯正操：又稱改正操，乃使畸形的人體改為正常，或為防止人體畸形而所為之種種體操，像駝背者，由於背肌力弱，多做加強背肌力之運動，可矯正其缺陷，另左手提物（加重物）可糾正左肩下傾之弊，還有加強胸肌之運動，可使雞胸（胸肌緊縮）者趨於正常，此種體操便是矯正操。

(六) 輔助操：又稱補強操，或稱輔助操，乃凡人在某一體能要素，如肌力、

耐力、敏捷、速度、動力 (Power)、協調等有所不足，或需加強某一體能要素，以便有效的從事某項運動而所做體操屬之，如推鉛球欲推得遠，必需具備速度、動力、肌力與協調，故從事該項運動者，就必須針對該運動所需之體能加以培養，為此所作之體操就是補助操。

(b) 韻律操：乃表現人體神經肌肉協調 (Neuro-muscular Coordination) 所作之體操，此種體操大都配上音樂，而其動作之快慢、運動量之大小和運動性之強弱，均跟着音樂節拍與高低而為之，此不但採和了健、力與美，且可收陶冶身心之效，所以其功能並不亞於音樂和舞蹈。

(c) 整理操：又稱緩和運動，也稱緩和操，或稱結束操，乃在劇烈運動後，為使自己之生理及心理漸趨正常化所實施之體操，吾們如能在運動後，做些節拍較慢及運動強度與量度較小，或做些放鬆或深呼吸運動，必能收到身心緩和之效，如此才不會把今天疲勞帶到明天，像這種體操可說是整理操。

(d) 自衛操：現在的空手道、跆拳道之型，以及國術的十八般武藝中的，拳套就是最好的自衛操，尤其國術可說是最好之體操教材，它非但是一種自衛操且具備了所有體操之優點，舉凡各項體操之功能，國術皆可獲致，它雖傳習悠久，但由於係身體力行者，所以俱合乎最新科學原理，今國家為復興中華文化，體育方面大力推行國術，實屬必要之灼見，唯國術門派分歧，尚須整理，但大別之，則可分為兵器類與徒手類兩種，現姑不分論徒手或兵器，只述及其特性，吾們可知每種國術皆是全身運動，因它包含了所有體操之精髓，諸如在我國最早的醫學經典著作「黃帝內經素問」中，就曾提到「其病多痿厥寒熱，其治宜道引」(按道引是一種體操)，並創「康復」的醫療體操，且在一千八百多年前，華陀(三國時人)曾編造「五禽之戲」做身操，又為健達摩禪師為鍛鍊僧侶，亦創「易筋經」而衍化之少林拳，這都是說明此對防治疾病之意義，另太極拳注重動作之「完整一氣」「節節貫串」、「連續不斷」的以意運氣，迥而復始，已具備韻律性，其次太極拳論云「有上即有下，有前即有後，有左即有右」，而太極拳經云「不偏不倚，忽隱忽現，左重則左虛，右重則右杳，仰之則彌高，俯之則深」等，亦是有平均運動之特色，至於太極拳中，全身放鬆柔軟及關節充分活動，便知道它具有柔軟操之特性，又如太極拳中，每一動作皆要配合呼吸，像「白鶴展翅」在抬起手臂時要深吸氣，放下手臂時要深呼氣，皆表示太極拳有呼吸運動之特點，而重兵器類，像關公背誦偃月刀，有八十一斤重，拿在手上揮舞，就是傑出的重量訓練，總之，國術除了具有自衛操之目的外，更集有各種體操之優點。

三、按使用器械與否又可分為：

(一) 器械類：

1. 靜態器械體操：
 - (1) 團體：如體操架、繩梯等體操。
 - (2) 個人：如單槓、雙槓、平台台、跳馬、鞍馬、吊環、肋木、雲梯、吊竿、吊繩、爬梯、肉梯；等體操。
2. 動態器械體操：
 - (1) 個人：鈺鈴、槓鈴、劍、棒、火把(炬)、鈴鼓、高橋、旱船、跳繩、沙袋、藥球、刀、槍(鎗)、絲帶、毛巾、變色服等。
 - (2) 多人：枕木操、波浪操、棍棒操、舞龍、舞獅、跳繩等。

(二) 徒手操：

1. 按人數而分：
 - (1) 單人操。
 - (2) 雙人操。
 - (3) 多人操。
2. 按時機而分：(1)晨操。(2)課間操。(3)收音機操 (Radio Gymnastic)。(4)晚操。
3. 按肌肉收縮情況而分：
 - (1)等張收縮。(2)等長收縮。(3)綜合性的等長與等張收縮。
4. 按節拍而分：
 - (1)口令。(2)配音樂。(3)手勢。(4)哨笛。
5. 按動作形式而分：
 - (1)跑跳。(2)空翻。(3)滾翻。(4)擺振。(5)迴轉。(6)伸屈。(7)提舉。
 - (8)展開。(9)拍擊。(10)推拉。(11)坐立。(12)彎弓。(13)蹲跪。(14)撲臥。
 - (15)繞環。(16)走踏。(17)挺垂。
6. 以動作部位而分：
 - (1)上肢運動。(2)下肢運動。(3)軀幹運動。(4)全身運動。
7. 按功能而分：
 - (1)柔軟操。(2)準備操。(3)矯正操。(4)醫療操。(5)健美操。(6)補助操。
 - (7)韻律操。(8)整理操。(9)自衛操。

由上可知，目前奧運會的體操項目僅是體操的一部份，廣義的體操，則包羅萬象，幾乎又回復到古希臘的體操就是運動之情況，因此一個優秀的體育從業人員，必須明瞭各種體操與各種運動的關係，甚至就假定某種運動就是一種體操，例如吾們可把排球運動，當做是利用排球器械的體操，籃球運動就是利用籃球器械的體操，柔道就是利用「入」為器械的體操，並以此觀念來設計各種訓練法，如此必不會受囿於學田徑就是早鴨子，打籃球者諺言足球等畸形觀念，必須要有綜合體能 (All-around or All-round) 的認識，如此才能開發教練頭腦，使能設計出多形多姿而富變化的訓練法，而這種訓練法，除了能培養各項目本身特有的技術外，幾可按各項目的體能要素去活用，進而培養健全的完人如此必能迎合今日對體育工作人員的萬能要求。