

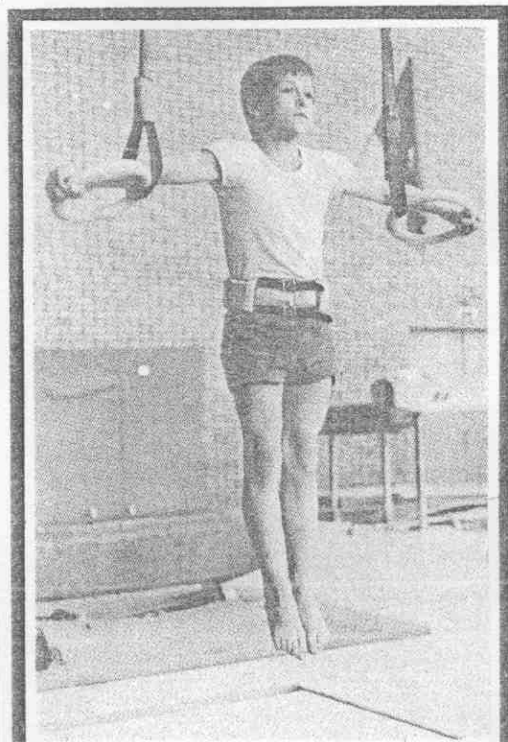
國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體操 來源 民生報 日期 780113 版面 五版

今日體操小將明日世界之星

前言：蘇聯是怎麼訓練體操小將的？為世界之星的一國是國際體操界蘇露揭地層一深再，見所眼親勒米諾的界操體國美過透文本，秘密的究探。由緣的「點缺零」操體聯。

植大雲 者記報本



從小激勵
練好肌力

▲蘇聯小選手在吊環上作十字動作
以藉。子帶的磅十二重繫上腰，作
。力肌強增

●在蘇聯，體操館是培育優秀選手的工廠，訓練方式按部就班，他們的訓練就像生產線上的一貫作業，一個階段一個階段，循序漸進，選手及教練大部份時間都待在體操館內，所以他們的訓練並不急躁，往往一個上午只見他們在吊環上，一個動作一個動作反覆不停地操練，在他們心目中只有一個目標，就是把這個動作做到十全十美的地步。

蘇聯教練一向相當威嚴，他大部份時間站在一高凳上，督視整個場面，遇到小選手無法達成的動作，教練就去指導、協助，斥責聲時有所聞。小學選手的視線離不開教練，動作是否正確，教練的眼神自會告訴他。能夠通過這層層考驗者，都是蘇聯準備在國際競技

場上推出，讓國際體操界眼睛一亮的頂尖體操明星了。體操運動非常需要肌力，蘇聯在這方面從小就訓練，比如小選手在吊環上作十字動作時，他們會帶上重達二十磅的特製腰帶，藉以增強小學選手的肌力。

在體操器材方面，為了適合小學選手的矮小體型，大都予以降低。例如單槓、吊環、鞍馬等器具，都配合小學選手的身材，調整高低。小選手在這些器材上把動作做純熟後，再移到標準器具上練習。

正因為這種求全求美的觀念，使得蘇聯選手的基本動作做得相當紮實，也因此，他們的高難度動作才讓裁判找不出缺點。這是蘇聯選手在競賽場上，穩坐贏家寶座的主因。