

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 770515 版面 三版

大陸體壇

今年只有十五歲的上海女孩樊迪(見圖)，上週在北平舉行的「中國杯」國際體操賽中，奪得了女子全能、高低槓及平衡木三項金牌，成為最引人注目之選手。

去年，她在大陸「全運會」中，曾經以十分的成績奪得高低槓金牌，真是英雄出少年。

在她成功的背後，可下了別人所不能忍受的艱苦訓練。

前年她才十三歲時，在大陸代表隊教練黃玉斌的訓練下，改變了高低槓動作，吸收了男子單槓大回環(車輪)動作，以符合女子體操動作高難度、新與美的潮流。

但是，在單槓上做大回環動作容易，而在高低槓上做可就難了，下沉動作早了，容易絆倒；晚了又回復到過去



槓上英雄少年出

功成的她，樣一手選牌金個每跟迪樊
……程過練訓辛艱段一有也，後背

瑜同馮 者記報本

的下橋動作上，等於沒做，為了解決這個矛盾，師生兩人可費了不少勁。為了改樊迪的動作，教頭狠下心，用護帶綁住她的腰，慢慢的拉起來，又緩緩的放下去，護帶勒得腰痛，可是再痛也得練，唯有多練才能學得要領。

每天，她要練五百多個大回環，她的兩支小手臂皮稚嫩，槓子粗，手心磨出了血泡，流了血還是得再上槓，照練不誤。

黃教頭看了也心痛，每天晚上幫樊迪用熱水泡，用凡士林藥膏抹手，一年多長時間磨下來，樊迪的小手上長出硬硬的繭，再也不怕磨了。

除了練大回環外，她還得練蛙跳，穿著三件沙衣，每件六公斤，即使累得爬不起來，教練還是把她拉起來再練。

練耐力，一跑就是四千米，累得小妮子汗水直流，但是她還是挨了過來。

皇天不負苦心人，小小的樊迪終於成功了，在去年第廿四屆世界體操錦標賽中，她以獨特的高低槓動作贏得了裁判及觀眾的青睞，獲得十分，繼馬燕紅之後在世界大賽中，再一次在高低槓上獲得滿分。

樊迪是個能吃苦、堅強的小女孩，也仍是個愛玩、愛美、天真活潑、充滿稚子心的孩子，在她宿舍牆上畫的畫是她的傑作。她的床，好比動物園，各式各樣的玩具大熊、小兔子、海豚、老虎……，苦練之餘，這群「動物」陪伴著她的青春。

