

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

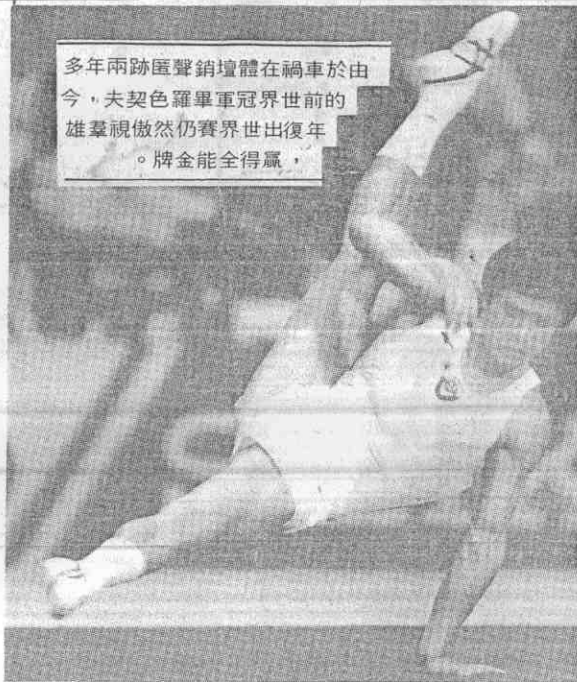
分類 體操 來源 民生報 日期 761201 版面 二版



鹿特丹世界體操賽後觀感(一) 重視競技體操的兩面性與落地動作

· 蔡宜郎 ·

多年兩跡匿聲銷壇體在禍車於由
今，夫契色羅畢軍冠界世前的
雄羣視傲然仍賽界世出復年
。牌金能全得贏，



競技體操既係介於運動與藝術之間的競賽項目，即如古典芭蕾舞一樣，有其一定的風格與規矩。絕非憑個人高興怎麼做就可以怎麼做。而這種風格與規矩，必須自接受體操訓練的第一天就要灌輸與養成其體操的基本姿勢。

基本倒立、基本擺動、一舉手一投足，均須合乎體操的要求和正確性。每次要做動作，首先要對器械肅立、全神貫注，竭力要求動作的完美，每當做完下法時，務必站穩，然後做結束姿勢（即兩臂側舉直立），比賽時須轉身面向主任裁判肅立，以示動作完畢。

這些規矩雖然不是什麼很大的學問，可是此間的選手卻沒有幾人真正做到。外籍教練對我國選手的評語，多半是「素質都不錯，只是基礎未曾打好，若干基本動作尚待加強云云」，雖是如此三言兩語，但是真正要改進以上缺點時，恐非一年半載所能做到。

很可能在所有體操訓練中，罕有像落地那麼多練習的機會，其理由是每次上器械練習，最後總要下來，每次要下來時，就有機會做個下法來以增進落地的穩定性。在跳馬、在地板的騰翻系列的最後落地，無不可以積極要求落地的穩定性。但是此間究有幾位想刻意將落地站穩才走開的呢？

在高水準的比賽中，彼此的難度技術都不分上下時，其勝負的關鍵時常決定

在最後的落地之是否「站穩」與「移動」。所以體操水準越高的選手，正由於瞭解這種生死關頭就在落地那一瞬間，因此越加重視落地的穩定性而將它列為平時訓練的重要課題之一。

相反的，在我們國內比賽，也許由於選手水準過低，該改進的地方實在多如牛毛，同時也改不勝改，於是教練選手到最後均認為整套動作能從頭到尾順利做完就已經很滿足了，還奢求什麼「姿勢美不美」、「落地穩不穩」呢？

可是，假若我國體操選手均止於能將整套動作做完為滿足而不去進一步推敲動作本身的正確性和穩定性的話，我想即使再過十年八年還是停留在九分以下，永難進入世界前十八名之內。

須知當今世界體操列強如蘇聯、羅馬、東德、大陸、保加利亞、日本、匈牙利、美國、義大利、西德、加拿大、古巴等前十二名的國家不用說，像南韓、北韓、澳洲、巴西、以色列都比我國強許多。或許有人以「我們首次以成隊參加世界錦標賽，難免經驗不足，臨場胆怯以致演出異常也是人之常情，云云」來做藉口。但是事實上，僅從比賽前幾天的練習中（指大會練習場的練習），就立刻看出彼此的實力與水準的高低。

●蔡宜郎為現任中華民國體操協會副理事長，也是台北體專教授。——編者

競技體操之與一般體操最大的差異在於前者具有競技性而後者卻多半只為健康。也因為競技體操必須符合其目的性才能贏得勝利，所以它必須符合競技體操的「難」與「美」的兩面性，因此不僅要求所做出來的動作要超越一般的「

難度」以示身手不凡，並且進一步充分顯示動作的「美感」以示藝術氣質。此由世界體操錦標賽的英文全銜「World Championship Artistic Gymnastics」可以瞭解其為何要Artistic這個字的意義。