

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 761202 版面 三版



鹿特丹世界體操賽後觀感(二)

比賽期練習法·平時當戰時

· 蔡宜郎 ·

通常各項運動訓練計畫，雖然因運動性質的不同而略有出入，但是一般均分為①準備期(體操稱為基本期)②比賽期(體操有的更分為比賽前期與後期)③休養期(有些稱為過渡期或季外期)。

體操基本期因尚距比賽日期遠，多半針對規定動作中的單獨動作或若干組合動作如地板的騰翻系列，甚至自選動作也作個別性的加強及修正。

比賽期，亦即離比賽日期大約一個半月或二個月，所以必須將規定動作及自選動作畫分為前半段、後半段來做半套半套的練習，等到賽前前三十天左右就要完全進入整套動作的練習，這時候，即使有若干相當吸引人的高難度動作但穩定性不到八成的動作都要忍痛割棄，務必每次上去都能順利地完成。也許中途停頓或掉落，也要依照比賽方式在30秒內擦粉繼續完成後半部的動作(女子平衡木僅限10秒內上木續行)。

如是在每項目大約30分鐘的時間裡，各做成套動作一至三次，然後依照國際比賽的慣例：男為①地板②鞍馬③吊環④跳馬⑤雙槓⑥單槓——女為①跳馬②高低槓③平衡木④地板的順序逐項更換練習才行。並且在面臨比賽的前十天，至少要安排二至三次的模擬比賽，每項目各一次(約30秒)練習之後，隨即點名一個一個如同比賽那樣各做一套規定動作或自選動作，並由校友或前輩給予評分。

此時依據男子教練在飛機上還信心十足地說：「男子成隊前十八名絕無問題，因為他們在出發前的兩次測驗均達九分以上。但是俗話說「不怕不識貨，只怕貨

比貨」，這次大會設置五所練習場(在正式比賽場右側)，每所練習場都有兩個籃球場。各置與正式比賽用的標準器材提供各隊賽前練習之用。而且均由大會安排練習時間，當中也各安排兩次在正式比賽場練習機會。各項目大約廿分鐘的練習，然後一項一項輪換(男子六項六隊，女子四項四隊)。

在這廿分鐘裡，你得充分應用練習，否則時間一到，別隊選手練完原來項目後就自動換項，走到你這個項目開始練習，根本不理會你有沒有充分練習，反正在這段時間裡練習這項項目就是他的權益。

所以在這樣的情況下，外國隊都迅速而起勁的從事整套動作的練習，並且還針對容易失敗的動作再單獨加強，相反的，我隊在本國練習就未曾如此緊迫釘人的練習，在同樣廿分鐘的練習裡，外國隊幾乎都做二至三套的成套動作(無論規定或自選都一樣)，可是我隊每項幾乎最多只做完一套就時間到，有的僅做半套，利用中途失敗下來休息，準備換項，像這樣的一門志「戰力」技術，根本未戰就立刻分出勝負，未戰就瞭解其平時練習的紀律是否嚴明，由平時練習的套數，就可判定其體力及技術的熟練程度竟到什麼樣的境界。

在練習場裡，筆者親眼目睹一位東德女選手在練習中，因做狄爾傑夫空翻，轉體不足，以致分腿前空翻時一腳打槓跌落(做空翻時，教練並未站近給予保護)，這位選手自己爬起，毫無畏懼和痛苦之狀，照樣上槓做未完部分，直至落地為止。

似此再接再厲，奮勇爭先的精神，在我國內選手簡直如鳳毛麟角，因此惟有禮失而求諸野罷了。



羅馬尼亞的西麗瓦絲與隊友打破蘇聯的衛冕夢，奪得世界賽團體冠軍。

