

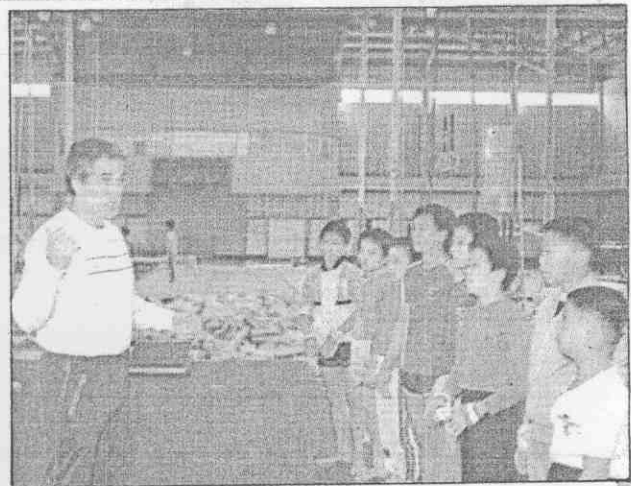
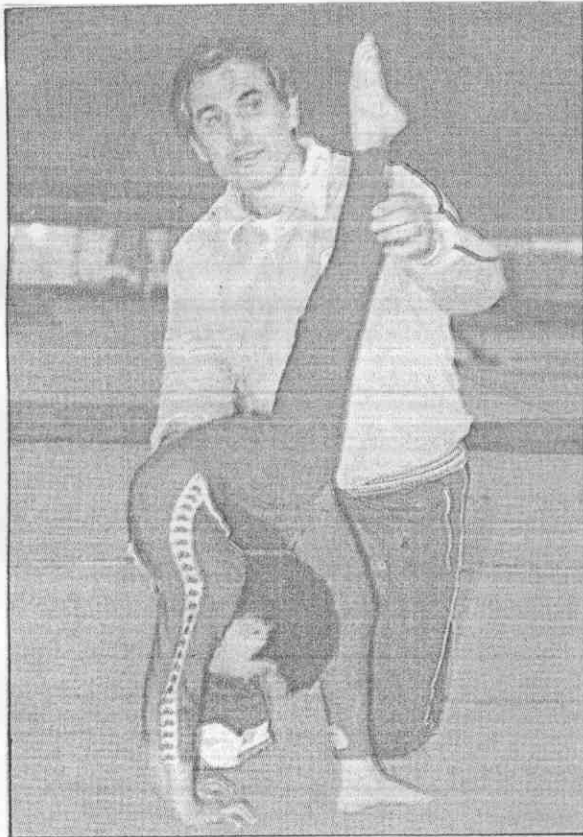
## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類體操 來源民生報 日期741221 版面一版

景遠麗美出繪我為 練教名操體際國

年兩練苦手選小我  
長短爭一韓日與可

訪採題專 輝達會 者記報本



(攝輝達會 者記報本)。苗幼操體國我導教心細心中練訓營左在正，利諾金練教名操體際國的聘禮金重



韓國的體操水準原先與我國相差不多，一九八三年國際排名第十九，今年已升到第十三。他們所以有長足突破，一半功勞要歸教練金諾利。

為提升我國體操水準，兩個月前體操協會不惜以每月新台幣廿萬元的優厚待遇把金諾利請來。經他執教兩個月後，國內體操幼苗的底子一天比一天紮實了。

四十五歲的金諾利，是國際知名的俄裔美籍教練。從小就接受俄國傳統式注重基本動作的訓練，大學是在俄國培養師資的奧德沙大學攻讀體育。而他從十一歲至廿七歲一直是俄國體操青少年代表選手。一九七五年移民美國後，還修得加州大學生物力學碩士，後來到南加大教體操，選手中有一人參加奧運、三人參加世界錦標賽，也使南加大體操列入全美十名內。

八三至八五年韓國特別請他助陣，經他精心調教，韓國選手今年在亞洲錦標賽，獲得了三面銀牌和兩面銅牌，成績緊追日本之後，韓國體操因而受到矚目。

兩個月前，全國體協開出每月廿萬元的待遇找來了金諾利這位體操的「雕塑家」，準備替我國「捏」出些可以進軍國際的頂尖好手。

據金諾利兩個月觀察，在左營訓練中心培訓的十二至十四歲小女孩，若在長期正規訓練，金諾利自信到一九八七年世界錦標賽將成為日、韓選手的主要勁敵。

金諾利的訓練，強調基本動作的純熟、完美與紮實。他要求選手一舉手、一投足，都要達到一絲不苟的境界。

當選手懂得如何做出正確動作後，他要他們反覆練習。

他說，體操比賽的致勝關鍵，說穿了就是在比誰的基本動作好和美而已。

他認為，國內體操水準近年進步不大。教練常以不斷教授新動作與新花招，來討得選手的練習興趣，以致基本動作始終練不好。這好像剛會走路的嬰孩就急著想跑步，是相當危險的。

目前，金諾利每天都給左營訓練中心的體操幼苗實施速度、肌力、柔軟度、耐力和爆發力五種基本訓練。他決心要改掉國內選手常犯的「勾」勾腳尖、「屈」屈膝蓋、「分」腿併不攏、「動」身體顫動的四大毛病。他認為只要不犯這些毛病，水準自然會相對提升。

