

開始小從，點缺零

植大雲 者記報本

就，星明操體養培聯蘇業作一線產生的廠工像，對絕‘管品’的是要重最，察考團組人國美，格嚴，分三服佩也了看。

在地板上的倒立作完後，就移到吊環上作，這些練習用的吊環都低垂在地板上，以方便小選手訓練。在吊環上作倒立每一個細節都要求十全十美，他們反覆地作，一次又一次地不停的練習，看來已成為機械般的動作。整個上午就在吊環上周而復始地練，直到午餐時

在一般傳聞中蘇聯運動選手的訓練是嚴肅的，可能還會有些不人道。聽於百聞不如一見的信念，美國體操界組了一個考察團，前往蘇聯作一週的參觀訪問。返國後塔米勒撰又在國際體操雜誌發表，記者特摘錄以供國內體操界了解一個體操先進國家，他們的訓練方法是怎麼一回事。

蘇聯男子體操訓練課程上，主要分為四個階段，一、開始階

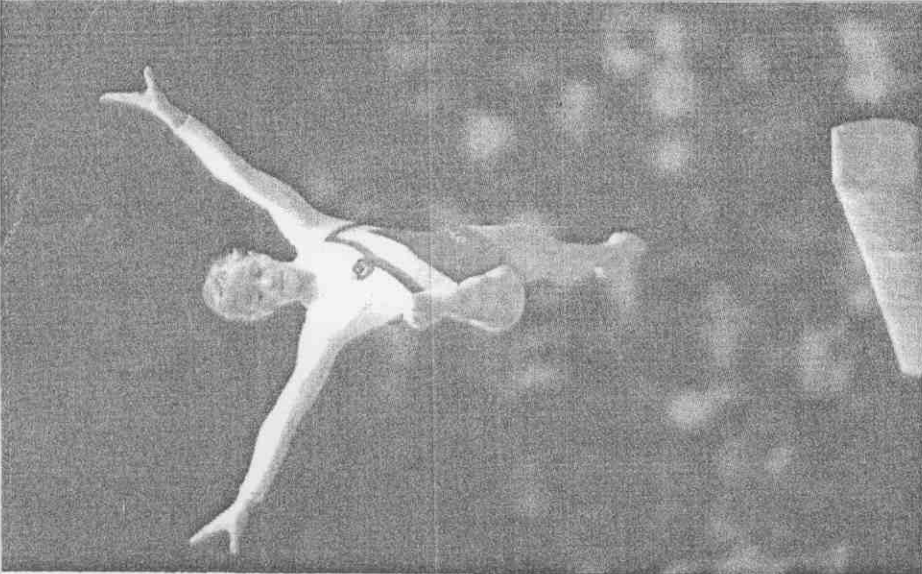
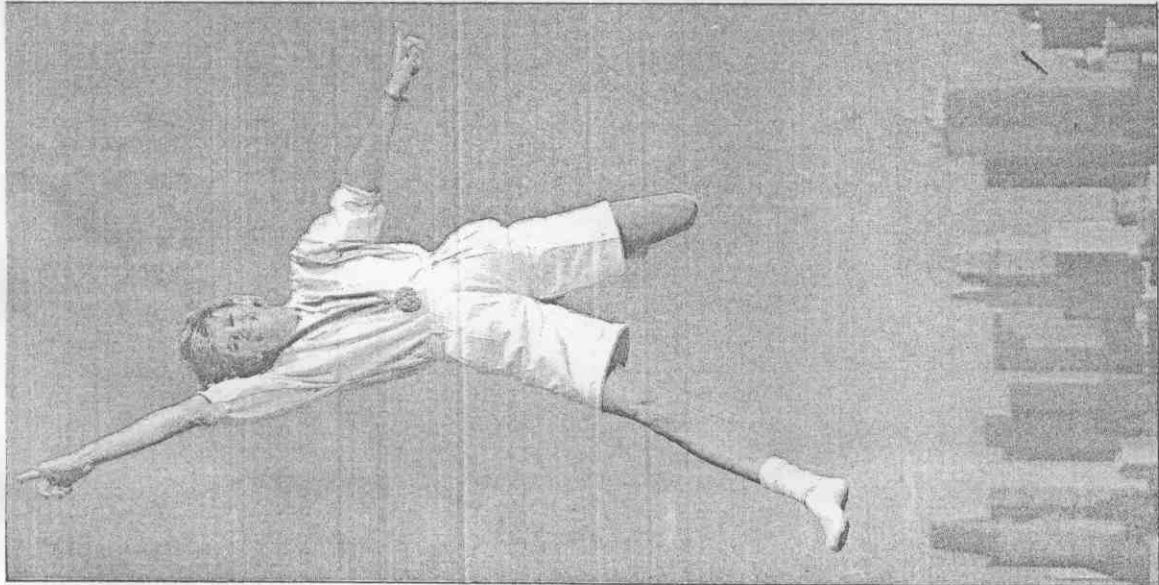
段在七至八歲之間；二、特別訓練是九至十三歲之間；三、加強訓練是十四歲至十六歲之間；四、專精訓練是十七歲以上。前兩個階段訓練中，

每個階段又分三階段，一般來講男選手十七歲、女選手十四歲，都屬於專精訓練的階段。就此而觀，蘇聯的教育方式是循序漸進，

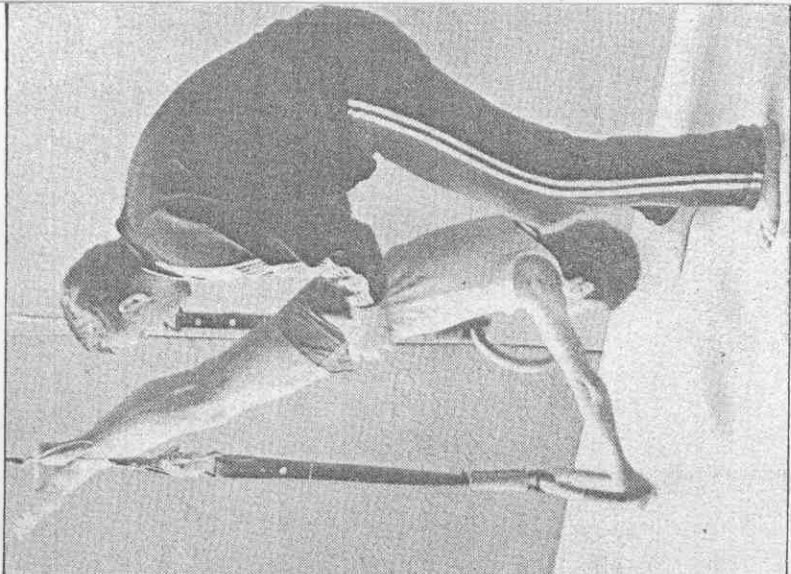
在每個階段的訓練都要求十全十美，在這要求下每個小學手的動作都是毫無缺點。蘇聯體操訓練對基本動作要求甚嚴，他們教練也持此論調，

認為基本動作是一切動作的根基，根基不好其他動作就還論好不好了。考察團在一週的訪問中，對蘇聯訓練營中每個選手的動作，

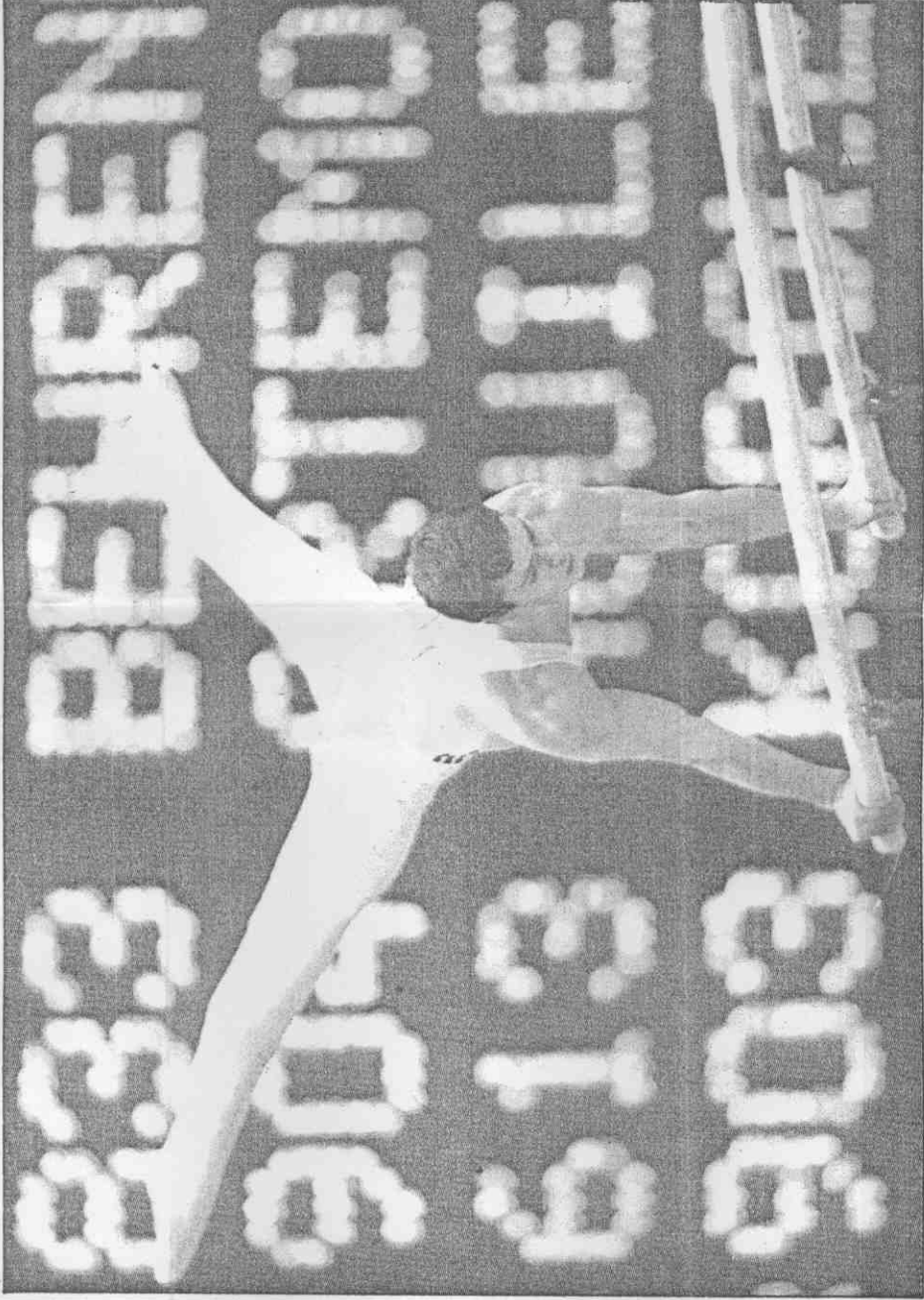
都一而再、再而三，追求完美的境界留下深刻的印象。



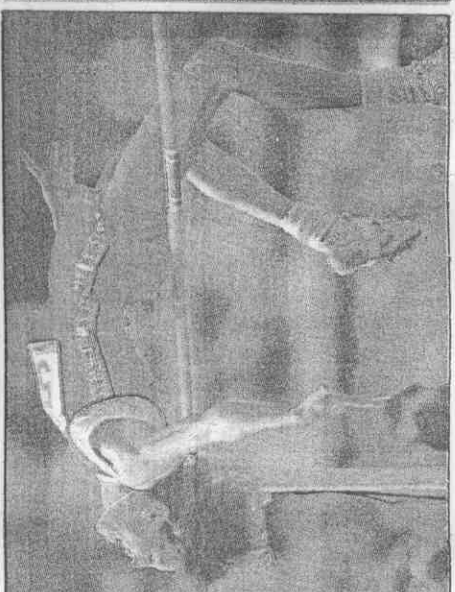
動躍跳的上木術平在雅卡絲珍鮑手選聯蘇。作。 (片照影攝運全用使家獨報本)。



作動立倒作上環吊低在手選小聯蘇。



蘇聯體操王子畢羅色契夫是體操界難得一見的奇才，圖為他在雙槓上的動作。



作動撐支脚、手上板上板地在手選小聯蘇。勢架星明具略已。

無論何時何地，瑞特總是要讓自己成為「最好的」。(取材自運動畫刊)

金牌瑞特 要求最好的

本報記者 劉善群

憑著一股德州牛仔不服輸的性格，美國跳高女將瑞特擊敗名將柯絲塔提諾娃，贏得漢城奧運金牌。出生在達拉斯的瑞特，從小在父母眼中，就是一個對自己所做每一件事相當在乎的女孩，母親桃樂絲回憶著說：「露意絲(瑞特的名字)無論做什麼事，總是要讓自己成為最好的。」漢城奧運女子跳高決賽時，瑞特和世界紀錄保持人柯絲塔提諾娃，必須加跳一次兩公尺〇三一

決勝負，結果先跳的柯絲塔提諾娃失敗，輪到瑞特試跳就在起跳前的一瞬間，瑞特體會的這是她唯一獲勝的機會，只要跳過二公尺〇三，自己就是世界第一，於是她沉住氣，把夢想全部灌注在橫桿之上，縱身一躍，她終於成了真正的世界冠軍。完成這項心願後，卅歲的瑞特下一個要實現的目標，就是找一個「最好的」老公和做一個「最好的」妻子與母親。