

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 民生報 日期 800807 版面 四版

《他山之石》

一天只吃兩餐 身輕如飛燕 想要頭角崢嶸 非苦練不可

我國韻律體操 須多加油

特約記者 吳玉貞

／江蘇五台山報導

●26名台灣韻律體操選手在江蘇省體育中心和大陸選手同場訓練半個多月，幾乎天天都是艱苦的挑戰，不僅訓練的量超出國內訓練模式好幾倍，連難度也提升不少。

每天選手們一到體育中心就是先量體重，等練完了再量，每人至少都減了1、2公斤。有人戲稱：真是減肥好方法。不過，縱使國內選手體重再降，還是沒有大陸選手身材比例的勻稱。說得明

白點，還是太胖了。固然，大陸選手個個是精挑細選出來，但是她們對飲食控制非常嚴格，每天只吃兩餐，晚餐只吃點水果。如果選手餓得難受，只給幾片牛肉乾或肉脯充飢。

當她們聽到國內選手晚餐都吃得特別好，非常驚訝。她們表示，蘇聯、保加利亞的選手一天還只吃一餐呢！

結束訓練的最後一天，雙方選手互贈禮物，互道珍重，半個月的朝夕相處，雖然短暫，卻已彼此建立濃厚情誼，

尤其當台灣選手訓練時進度落後，大陸選手適時鼓勵加油，讓台灣選手「拚命」擠出吃奶的力氣苦練下去，最令台灣選手由衷感謝。

當台灣選手的座車緩緩啟動，大陸選手們還依著車窗，個個淚人兒似的揮手道別，而座車內的台灣選手也早已紅了眼眶。

一趟大陸「移地訓練」，雖然「苦」是難以抹滅的記憶，但選手技藝卻是增進不少。大陸韻律體操教練許臨表示，如果台灣選手繼續「



↑離別時刻，難捨依依之情。

吳玉貞／攝影

苦」練，短期內將可凌駕南韓水準。

大陸韻律體操教練隨時充實新知、教練分工、嚴格選

材、選手啟蒙早、基本功紮實、練習時間長（平時半天，寒暑假整天），或可做為國內推展韻律體操的參考。

據悉，國內選手是訓練不到半年就可上場比賽，「速成」的結果是動作模糊、面無表情，器械拋接滿場掉。這或許與國內體育界不夠重視韻律體操發展，也有相當關連。

當然，國內教練少，沒辦法分工，又是收費制，只要家長送來，就照單全收，選材範圍狹隘，加上家長急功近利，不耐自己的孩子每天只重複做幾個相同的動作，教練為了滿足家長的「成就感」也就不得不速成了。如果這樣的學習訓練環境持續下去，恐怕國內韻律體操水準想要登上世界體壇舞台，路途更為遙遠了。



↑大陸韻律體操選手一天只吃兩餐，以保持身材勻稱，每位選手輕鬆拔腿，就很可觀。

吳玉貞／攝影