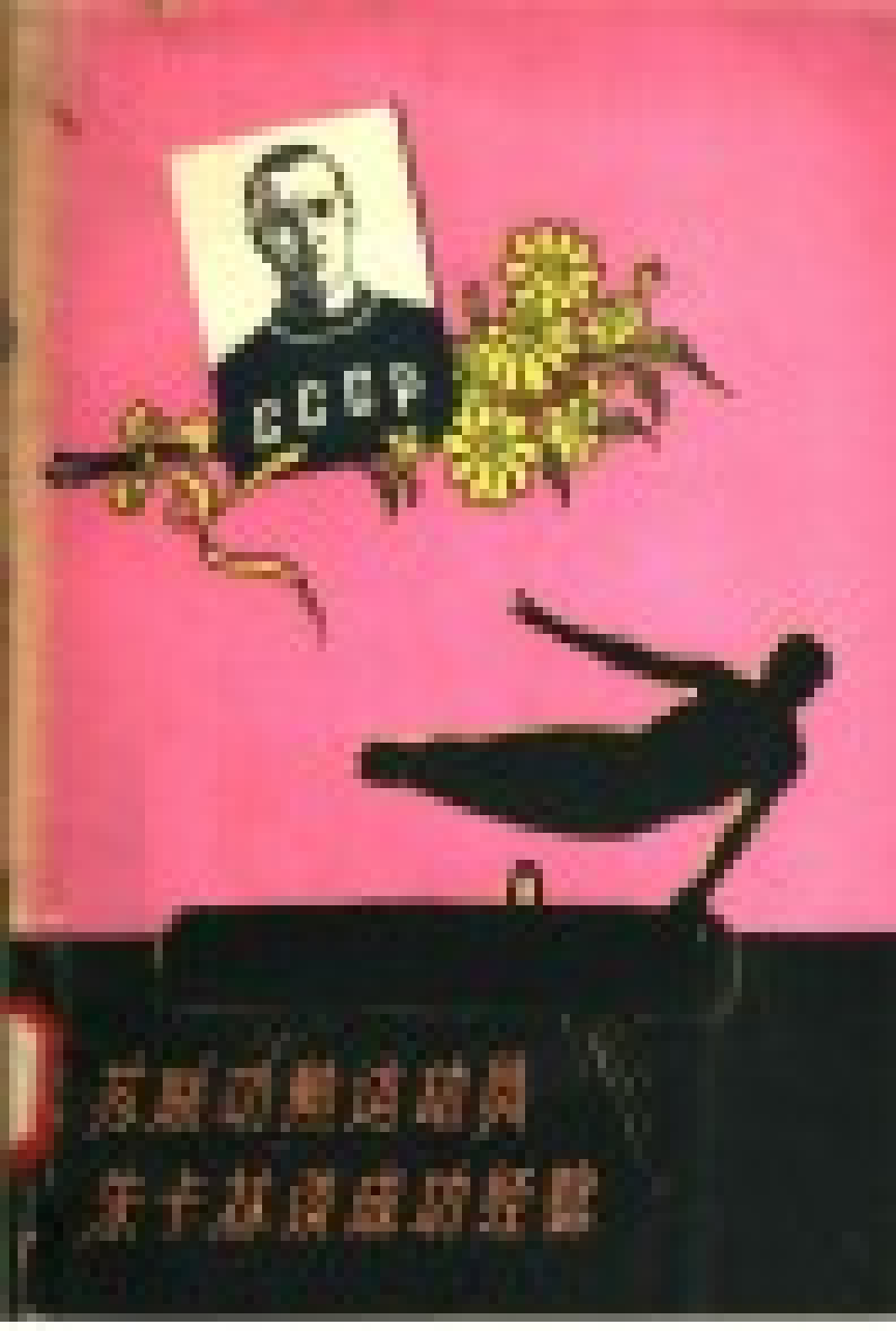




苏联功勋运动员  
朱卡林谈成功经验



Воспользуемся этой весной  
для нашей великой победы



苏联功勋运动员朱卡林

談成功經驗



維·朱卡林 著

林冬青 譯

人民体育出版社

## 內 容 提 要

本書是蘇聯功勳運動員、世界多次體操絕對冠軍朱卡林詳細地闡述自己是怎樣獲得成就的。書中詳述了他自己訓練計劃的安排和訓練內容，體操運動員在比賽前、比賽期和比賽後應注意那些問題。另外還談到了體操運動員應如何注意保護和營養等。所有這些對我國目前正在廣泛開展的體操運動會有很大的幫助，特別是運動技巧的提高。

\*

В. ЧУКАРИН  
ПУТЬ К МАСТЕРСТВУ  
ИЗД "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"  
МОСКВА 1955

\*

統一書號：7015·615

蘇聯功勳運動員朱卡林談成功經驗

維·朱卡林 著

林 冬 青 譯

\*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷

\* 新華書店發行

\*

787×1092 1/32 36千字 印張1  $\frac{28}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印數：1—2400

定 价〔9〕0.24元

責任編輯：陳彩菊 封面設計：莊素英

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 竞技体操中的第一步 .....        | 1  |
| 2. 获得巨大运动成绩的年代 .....      | 6  |
| 3. 1952年第十五届奥林匹克运动会 ..... | 10 |
| 4. 1954年世界体操冠军赛 .....     | 21 |
| 5. 给体操运动员的几点建议 .....      | 34 |
| ① 训练计划 .....              | 34 |
| ② 训练内容 .....              | 35 |
| ③ 体操运动员的准备活动 .....        | 44 |
| ④ 体操运动员的耐久力 .....         | 45 |
| ⑤ 训练和休息 .....             | 46 |
| ⑥ 比赛前和比赛期中的作息制度 .....     | 48 |
| ⑦ 竞技体操中的战术 .....          | 50 |
| ⑧ 保 护 .....               | 52 |
| ⑨ 外 伤 .....               | 54 |
| ⑩ 早 操 .....               | 55 |
| ⑪ 营 养 .....               | 56 |



## · 競技体操中的第一步

我的运动途程和我国其他許多运动員的途程相比，絲毫沒有什麼兩樣。

我誕生在頓巴斯克拉斯諾阿爾麥斯科耶村的一個貧農的家庭里。後來，家就搬到瑪里烏保里（即今天的日丹諾夫城）去了。在那里我開始上小學一年級。

在上小學的年代理，我迷戀球類運動，特別是足球。夏天我常常是在少先隊夏令營里度過的。在夏令營里，我們少先隊員津津有味地參加各種遊戲、行軍、旅行和在亞速海里游泳。所有這些都保證了良好的休息，為新的學年養精蓄銳。

在六、七年級的時候，教師們就培養我們通過勞衛制少年級標準。通過勞衛制少年級標準並獲得証章，這是我在運動中頭一個成就。

1937年体育节那天，在市的庆祝会上我第一次看到了真正的体操运动员。市的优秀体操运动员在巨大的市体育场上表演了自己的技巧。成千上万的观众以钦佩的目光观看了这些表演。单杠动作特别使我喜欢：体操运动员们轻松地做着大回环（“太阳”），并以优美的后空翻跳下。

体育场上的表演给我留了强烈的印象。于是，我决定在自己的院子里装设一付单杠。早晨和晚上，我长时间地学习单杠动作。我急于想学会那些在市体育场上看到的动作。我用尽全力打算模倣这些，可是毕竟是无法做到的。当你看别人做，那真是好到家了，而自己去做，却一筹不展。单杠动作我学得很吃力。在没有别人帮助和指导的情况下，除了单挂腿上和挂膝前回环和后回环外，我什么都没有学会。

过了几个月以后，我开始到中等冶金学校的体操运动部去学习；在七年級毕业之后，我考进了这所学校。在这里，我有机会在其他一些体操器械上（双杠、吊环、跳马等）试验一下自己的力量。这使我明白了（而这是主要的）：要想在运动中取得好成绩，就必须进行多年的顽强劳动。

1938年，我转入基辅中等体育学校学习。在那里，我开始真正地学习体操了。我和我的朋友彼特罗夫一起認真地在体操运动部里学习。在加魯納也夫老师的领导下，我們頑強地掌握了器械体操。懂得越多，困难也就越多。可是这沒有使我，也沒有使我的朋友胆怯。我們仔細地聆听教师的指示，并且認真努力地执行。听理論講座、練習其他运动項目：田徑、滑雪、游泳；所有这些都促进了体操成績的提高。

体育学校的健身房成为我們俩的亲爱的家了。一切对我們都很方便：良好的設備、浴室、更衣室，而最主要是教練員，他們教我們，并把自己的經驗传授給我們。我們年青的運動員有机会看到运动健將們如何进行鍛煉。

成績逐漸地提高了。在参加基层体育团体的比賽中，我們通过了三級運動員的标准。这是我們在体操中的头一个成就。

一年之后，我們已經以二級運動員的資格参加比赛了，而1940年春，在火車头志愿体育协会中央理事会举办的冠軍賽上，我不仅达到了一級标准，而且还获得了第一名。

1939年12月我看到了全苏体操冠軍賽，这在很大程度上促进了我的运动技术的提高。在那次我看到了平日在报刊上讀到和听到的一些人，如謝里、吉莫舍克、別良科夫、依巴杜拉也夫。我精神貫注地觀察了每一个出場比賽的人。健將們的動作的輕巧和大胆使我欢快。

我考虑了如何完成健將級标准的問題，并想好了达到这目标的途径。我制定了新的加大运动量的訓練进程表。严格的作息制度，經一段時間之后，使我得到了显著的成績。

可是这还不够。我和我的朋友彼特罗夫密切地觀察着基輔市优秀健將的訓練。这些觀察幫助我們弄清了完成某些复杂动作的技术問題。

我們对运动健將的訓練的頻繁觀察，被市代表队的两位教練員加魯納也夫和西蒙諾夫发现了。他們邀請我們参加市代表队的訓練。和优秀的体操運動員在一起学习，是很大的幸运。这些訓練幫助我們学会了正确地分配在每件器械上練習的時間和順利地掌握体操全能中每一項的動作。

由于代表队的运动教学工作安排得良好，使我们获得了显著的成績。1940年12月，我們要参加市的冠軍賽，然后参加加盟共和国的冠軍賽。我們都积极地准备了这两次比賽。

我們在技术学校那个时候，沒有想得第一名，也沒有想和全国的优秀体操運動員爭夺冠軍的奢望，而只是渴望完成运动健将的标准而已。

比賽的日子终于来到了。晚上，在基輔体育宮里集合了很多入，特別是青年。同學們也来了。

比賽一开始就表明，我和我的同志准备不够，表现出沒有参加大規模比賽的經驗，自选动作的难度不够。在那些年代里，为了获得健将的称号，必須在加盟共和国級比賽上，取得一般運動員的规定动作和自选动作滿分的百分之七十五的分数，而且还附有自选动作必須比规定动作复杂得多的条件。虽然我們俩在自己的等級中取得了得獎名次，但总分沒有达到运动健将称号的要求。可是今年还有加盟共和国冠軍賽，所以在今年之內达到自己的目标仍有可能。市代表队加紧准备参加加盟共和国的冠軍賽，我們也和他們一起准备。充分估計过去比賽的錯誤，我們改变了自己的动作，提高了动作难度。

1940年12月的下半月，基輔市的代表队出发到哈尔科夫，乌克兰苏維埃社会主义共和国体操冠軍賽在那里举行。

在那些年代里，在共和国級的許多比賽上最頑強的競爭主要是在基輔和哈尔科夫两市運動員之間进行。这一次，大家的注意力也是集中在基輔和哈尔科夫两个队上。我們队的胜利不仅取决于运动健将們的成績，而且也取决于一級运动

員們的成績，即我們的成績。因此，我們力求表演得好些。比賽的第一天，就表現出基輔運動員的優勢。而這是無足為奇的，要知道維護基輔榮譽的是蘇聯絕對冠軍博科娃、捷米琴柯、依巴杜拉也夫。經過三天激烈的比賽，基輔獲勝。

幾天之後，得知我們很多年青體操運動員——加盟共和國體操冠軍賽參加者（其中也包括我在內）達到健將級標準的成績被批准了。

1941年5月，我由莫斯科收到關於授予運動健將稱號的通知，不久，證書也送來了。我高興極了。我下定決心必須在即將到來的國家考試中達到優秀的成績。

緊張的學習必須和參加市的春季冠軍賽的積極準備結合起來。這時候，我已經按運動健將的大綱進行訓練了。1941年頒布了新的運動健將大綱，這樣我面前的困難更增加了。

在市的春季冠軍賽中，我已以運動健將的身分試了一試自己的力量。信心不足的感覺、慌張和在老練的運動健將的威信面前的羞怯束縛着我，妨礙着我完成動作。雖然我取得了第三名，但我不滿意自己，因為我在不同的器械上的得分差別很大。這個現象的發生，看來是因為在某些器械上花的時間多，而在另一些器械上下的功夫少。順便說一句，許多年青的體操運動員都犯這個毛病，他們往往醉心於自己喜愛的器械，而在那些需要付出更多勞動的地方，卻少下功夫。

就在這一年，我將第一次參加全蘇體操冠軍賽。比賽的日子和畢業考試的日子臨近了。這兩件事情對於我具有重大的意義：第一，我將有可能看到全國所有的優秀體操運動員並和他們較量一下自己的力量；第二，體育學校畢業在我面

前啓开了新的生活——教員和青年教育者的生活。

在我的面前，也是在我們所有由体专毕业的同學面前，展开了一个美好的未来。

但是，苏联人民的和平生活突然遭到了破坏。伟大的卫国战争开始了。我們——体专的学生在縮短了的時間內进行了国家考試，并于1941年7月参加了紅軍。

## 獲得巨大运动成績的年代

苏联軍隊击潰法西斯德国，給各国人民带来了渴望已久的和平。

我回到了瑪里烏保里，回到了亲人的旁边，并且根据市体育运动委员会的决定，把我派到依里奇工厂做体协工作。

工作很多。但既沒有健身房，也沒有运动器械。所有这些都不得不从头建造。在共青团积极分子的帮助下一下，这个任务完成了。到1946年春天，工厂已經有了一个设备齐全的供練習体操和球类活动用的健身房。修建了几个排球場，并計劃修建一个新的工厂体育場。

所有这些都使青年們高兴。下班后，有許多体育运动爱好者来到健身房和球場。我和总指导斯里夫柯以及其他一些体操运动員常常組織青年晚会，做器械体操表演。在这种表演之后，常常當場就有許多人报名参加体操运动部。

我們組織了一个少年业余运动学校，于是工厂工人和职員的子女也到体操房来了。

尽管工作繁多，但是我们还是挤出时间锻炼，准备参加即将到来的比赛。在长时间的中断之后（几乎五年），再来掌握运动健将的大纲，困难很多。

1946年4月，我参加了全苏工会中央理事会在列宁格勒举行的冠军赛。

我没有指望在战后第一次比赛中获得很好的成绩。在这一比赛中我最大的希望是向我们优秀的体操运动员学习。因此，我很仔细地注意他们的表演。功勋运动员谢里的表演给我留下了特别深的印象。

这次冠军赛的优胜者是：安提帕斯——女子冠军，谢里——男子冠军。

在离开列宁格勒时，冠军赛的每个参加者都考虑着未来的比赛，制定了旨在提高运动水平的新训练计划。我考虑了自己这次比赛失败的原因和如何消除这些缺点。

1946年9月1日，我开始在尔沃夫国立体育学院学习。在体育学院度过的四年中，我得到了作为有熟练技巧的体育教员所需要的知识，与此同时，在运动中我也达到了一定的成绩。

从1946年起，我的运动成绩开始提高。如果说，在1946年的全国冠军赛中，我取得的是第十二名的话，那么在1947年是第五名，而1948年是第四名。处在全国优秀体操运动员的集体里和有着良好的训练条件的情况，促进了我的运动水平的提高。

在参加比赛的时候，我不仅一贯注意一些优秀体操运动员的表演，而且我还一贯密切注意一般的运动健将，他们常在某些运动器械上做出优美出奇的动作。我总是把我认为有

用的单独动作、联合动作、或整套动作记录下来。

每次冠軍赛后，在分析了自己的缺点后，我常常改变得分低的那些动作。体操运动员遭到失败，一般不是因为他对某一个单独动作的提高注意不够，而通常是由于自选动作编排得不好。比如，由于难易动作不正确的交替从而加难了整套动作的完成，就常常会导致比赛的失败。

缺乏經驗的青年体操运动员特别常犯这种毛病。他們尽量把学会的单独动作和联合动作都編入自选动作中去。当然，如果体操运动员能把难度大的单独动作編入自选动作中去，这是没有什么不好的；一套由难度逐渐增加的单独动作組成的体操，会給人很好的印象。然而最重要的还是动作的輕松和优美。因此，降低整套动作中单独动作的难度，其中包括动作的連貫性，比做不好整套动作要好些。

也有这样的一些体操运动员，他們在准备参加比赛期間，从来不把他們編好的动作完整地做一次，而只是分节練習，指望在比賽中再全套做。这常常会导致成績不好。在战后最初几年里，当我比賽的信心还不足的时候也有过类似的缺点和毛病。比如1948年在莫斯科举行的苏联体操冠軍賽，我虽然进行了很好地准备，但却只得了第四名。1948年的比賽是按照修改了的規則进行的。根据这个規則，运动健将在进行自选动作比賽时，只有做一次的机会，而規定动作，則和平常一样允許做两次。这些新要求使得那些最強的和有經驗的运动健将都感到心慌，虽然他們自己的自选动作已經做过数年了。比賽的第一天，規定动作比賽之后，在个人得分上，吉莫舍克領先。比賽的第二天情况变了，仅在二、三个小时内

的比賽中，就有許多人領過先。

在正式比賽中只有做一次的情況，甚至也影響了最強的最有經驗的體操運動員。可是特別吃虧的還是年青的經驗不足的健將。

在這些比賽中，我的成績不佳。規定動作比賽的第一天，在個人得分上，我占第二位，居于吉莫舍克之後。而在第二天，我就嚐到了失敗的苦味。在比賽一開始時，我緊緊跟在比賽領先者吉莫舍克的後邊，而且在跳馬比賽之後我甚至还當了幾分鐘的領先者。可是在單杠比賽中，跳下動作上我犯了個大錯誤，得分很低，並且遠遠落在後面了。這個情況之所以發生，是因為我在平日練習時很少把整套動作連起來做的緣故。

後來，我就下定決心：在訓練中多注意把整套動作連起來做。

為了達到良好成績，一個體操運動員必須善于在比賽的最主要關頭控制自己。不妨從我在1948年的那些比賽中舉個例子。比賽已進入了尾聲，只剩下最後一個項目——吊環了。緊張的情緒在一些主要的體操運動員中增長了，觀眾也開始激動。究竟誰將是冠軍呢？許多人傾向於認為卡西雅尼克，因為他的分數只比吉莫舍克差0.2分，況且大家又都知道卡西雅尼克是吊環動作做得最好的運動健將之一。可是比賽結果完全是另外一回事。根據抽籤，吉莫舍克第一個出場比賽，他得了9.2分。我們大家都以為卡西雅尼克勝利是十拿九穩了。他只需要得到9.5分就能在這次有意義的比賽中取得勝利。可是，卡西雅尼克未能控制住自己劇烈的慌張情緒，動作做得不成功，因而得到了第二名。

这个例子說明，頑強的意志对一个体操運動員該是多么重要。可惜，很多人对这个因素沒有充分的認識，他們認為只要在技术上訓練有素，就可以在比賽中取勝。不知，事實却完全不是这样。观众、裁判員、隆重的气氛，所有这些对運動員和对他的成績都发生着強烈的影响。就連那些最有經驗的体操運動員往往都不能很快地适应新的环境。为了使比賽环境的变化对運動員少发生些影响，必須在平日的訓練中增加比賽的气氛。

1948年苏联体操冠軍賽教会了我很多东西。在冠軍賽后，我吸收了許多苏联优秀体操運動員的經驗，繼續进行頑強的訓練。

1949年，我第一次成了苏联体操絕對冠軍。这个光荣的称号使我負有更多的責任。我对自己的弱点知道的很清楚，因此，我絲毫都沒有自滿。有系統的紧张的訓練收到了应有的效果：1950年和1951年我保持了苏联絕對冠軍的称号。

从1948年起，我成为苏联国家代表队的隊員。苏联体操運動員的成績，其中包括着作为国家代表队隊員的我的某些成績，可以通过国际比賽的事例最明显地表現出来。因此，我想叙述一下关于苏联運動員参加的国际比賽中最重要两次比賽：第十五屆奥运会和1954年世界体操冠軍賽。

## 1952年第十五屆奥林匹克运动会

第十五屆国际奥运会是1952年規模最大的一次比賽。可

以大胆地把它称为全世界的比赛活动，因为在奥运会的历史上苏联运动员破天荒第一次参加了这个国际体育活动。这使运动竞赛尖锐化了，并且引起了全世界体育界对比赛的巨大兴趣。全世界的注意力都集中到芬兰的首都——赫尔辛基；第十五届奥运会于7月19日在这里开幕。

7月19日早晨五时起床，并马上准备好到比赛地点——密苏哈里大厅去。我们中谁也没有料想到观众会这么早就来到了大厅，把能容纳数千观众的大厅挤得水洩不通。早晨七时三十分，所有比赛参加者都出场参加检阅式。每个队就在本队开始比赛的那个器械旁边被介绍给观众和裁判员。

苏联运动员站在支撑跳跃器械的旁边，在介绍之后，马上就开始了熟悉器械。根据奥运会的规程每一队在每种器械上只给五分钟的练习时间。五分钟太少了，但只好同意这样的规定。

五分钟过去了，苏联队的头一个运动员开始了比赛。

苏联队员支撑跳跃的平均分数只达到9.2分。这当然不能使我们高兴，特别是其他国家的运动员在同样器械上完成动作比我们的运动员差，但裁判员却给了很好的评分。我们决定要表演得尽可能的好，用高超的运动技巧来对抗缺乏客观的裁判。

我们比赛的第二项是双杠。在这里我们感到信心强了些，稍微掌握了些情况，并且摸到了某些裁判员的意图。在双杠比赛中，我们的得分比跳跃多。做规定动作时，我得了9.8分，穆拉托夫—9.55分，其他队员的平均分数也在9.5—9.4之间。因此，在第二项比赛后，我们队就紧紧地接近了

領先隊——瑞士和芬蘭隊。

我們比賽的第三個項目是單杠，第四個項目是自由體



操。這兩項比賽，我們得分中等。可是，儘管如此，在第四項比賽後，我們隊已經躍居第一位了。單杠比賽得分最高的是穆拉托夫—9.65分，沙金揚和我都得到了9.6分。在自由體操比賽中得分最高的是穆拉托夫—9.35和沙金揚—9.3分。

在第一天比賽的最後兩個項目——鞍馬和吊環的規定動作，在比賽中，我們的運動員巩固了自己的成績。