

奥运项目信息

93(第1-50)×2套

国外体操 (H) 50, 233

国家体委体育信息研究所

1993 年

总第 1 期

RDP09/06 目 录

1993 年评分规则信息

对女子国际裁判工作的评议方法

乌克兰体操成功的奥秘

基托夫连任国际体联主席

国际体联男女技术委员会人选已定

国际体联会员超过 100 个

1993 年国内外主要赛事

消息二则

小资料

1993 年评分规则信息

女子评分

女子竞技体操 93 年至 96 年的规则初稿已发给各国。难度表包括有 A、B、C、D、E 组动作，自选动作的 10 分评分分配如下(起评分 9.4, 加分 0.6):

难度要求:

3.0

第一种比赛(b): 3A、3B、2C

第二种比赛: 1A、2B、2C、1D

第三种比赛: 2B、1C、2D

(A=0.2, B=0.04, C=0.6, D=0.8)

组织编排:

2.0

完成情况: 4.4
加分因素: 0.6

特殊连接:

增一个 D: 0.1, 增一个 E: 0.2 (最多 0.3)

扣分:

轻微错误: 0.05, 0.10 或 0.15

显著错误: 0.20, 0.25 或 0.30

严重错误: 0.35, 0.40 或 0.50

技术完成很差的动作可使其难度值下降。难度升值则要受到限制。

跳马:

A 组: —— 最高至 9.0

B 组: 9.1—9.5

C 组: 9.6—9.7

D 组: 9.8—9.9

E 组: —— 10.0

男子评分

难度要求: 2.4

所有的比赛均要求 4A、3B、2C、1D。

(A=0.1, B=0.2, C=0.4, D=0.6)

特殊要求: 1.2

每项三个特殊要求, 每个 0.4 分

完成情况: 5.4

加分: 1.0

难度动作的加分:

每一个 D: 0.1

每一个 E: 0.2

连接难度的加分最多为 0.2

(C+D, D+C, D+D, C+E, E+C=0.1)

(D+E, E+D, E+E=0.2)

扣分:

轻微错误: 0.1

显著错误: 0.2

严重错误: 0.4

跌下: 0.5

难度升值的要求必须按 1989 版的规则执行。低难度组动作可像以前那样部分地补偿高难度动作。

跳马:

A 组: —— 8.6

B组:——8.9

C组:——9.2

D组:——9.5

E组:——9.8

落地有0.2的加分(超过3.5米,0.1;超过4米,0.2)

男子技术委员会还将1996年以后如何进一步补充完善新的评分规则的基本思想公布于众。方案是应委员会的要求,由加拿大的芬克先生及德国的约里·弗策尔博士起草的。一个世界性的专题讨论会将于明年,在联合会全体成员进行一次学习与检验之后举行。

夏环珍、周福第编译自美《国际体操运动员》1992年11月刊

修改国际规则中涉及的一些问题

国际体联代表大会对规则的变化曾考虑过几种方案,并由联合会的成员对其内容作了一些补充,可最有代表性的一些建议均被抛弃或取消,今年这些问题又再次提出来了。当然,有些具有深远意义的建议还是被采纳了。

加拿大代表的建议是要从效果上改变过去世界锦标赛安排上的那种混乱办法。1996年以后,改为每年的四月份举行一次世界锦标赛的第三种比赛(即单项决赛);第二种比赛和第三种比赛(团体比赛与全能比赛)每隔一年举行一次,于9月份进行。这一建议,原则上已被接受。

意大利的代表也提出了几种方案,美国和巴西的代表同意在将来的世界锦标赛(或奥运会上),团体赛的成员每个队应由7人组成,每项比赛可由其中的6人参加,以其中最高的5个分数计入团体成绩。

加拿大的代表还提出了单项世界锦标赛各个项目参赛的办法:允许各队有6人参加男子六个项目的比赛,女子为4个人参加四个项目的比赛。这个建议也被采纳了。

最后,还有一个有趣而重要的建议——取消规定动作。这个问题在这次会上是意大利的代表提出来的,结果这个建议在一片混乱的表决中被那些坚持要规定动作的代表给否决了。无论如何,国际体联的规定动作大概至少要执行到1996年。

(夏怀珍)

对女子国际裁判工作的评议方法

女子竞技体操技术委员会代表大会通过了对裁判员评分实行电脑检查与监督,其主要控制程序是:

1. 计算机对各裁判员的评分进行下述项目的统计:

①对全体参赛运动员的评分②对该项前36名运动员的评分③对该项最好的前8名运动员的评分④对团体参赛队的评分。

2. 各项统计结果被划分为七个等级,即优秀(Excellent),很好(very good),好(good),公正(Fair),弱(weak),差(poor),错(Fail)。

3. 女子技术委员会对统计进行综合评定,决定该裁判员是:①升级②保留原级别③警告或惩罚④降级⑤禁止参加裁判评分活动(注明起止期限)。

上述控制方法在 90 年世界杯赛上开始实行。本届奥运会在 Ia, Ib, II III 种比赛后分别发给裁判员评分报告单,并相应采取了表扬,警告和停止评分的处分。(黄新河)

乌克兰体操成功的奥秘

斯图金·安纳托里·尤里耶维奇

竞技体操在乌克兰是十分普及的运动项目。乌克兰运动员在各年代的国际比赛中均取得了优异的成绩。远在 30—40 年代,米·德米特里耶夫,阿·耶伯杜拉耶夫,耶·博洛娃就曾成为苏联最优秀的选手。在 50—70 年代成绩更为突出。朱卡林·拉丁尼娜是两届奥运会的冠军,沙赫林在三届奥运会上夺得金牌。格罗霍夫斯卡娅·博加洛娃(1952),阿斯塔霍娃·基托夫(1956—1964)等在不同年代里均取得过奥运会金牌。在 1980 年奥运会上,扎哈洛娃和库茨是团体赛冠军队的成员。1985 奥梅里扬丘克成为世界锦标赛冠军,1988 年斯特拉日耶娃成为奥运会冠军队成员,1989 年科罗布钦斯基,1991 年米休琴是世界锦标赛冠军。李森科、加里宁娜、古楚、杜德尼克等人是单项世界冠军。在 1992 年奥运会上我们有 5 人参加了比赛,他们是:米休琴、科罗布钦斯基、沙里波夫、古楚和李森科。乌克兰运动员为奥运会增光添彩。每年乌克兰运动员获得运动健将称号有 30—40 人,达到国际级运动健将的约 8—12 人。

乌克兰运动员取得突出的成绩是同教练员和运动员,科研和教法专家团结协作的结果,是组织管理体系成功的反映。

乌克兰体操的“支柱”何在呢?

一、群众基础

乌克兰共有 26 个区均开展竞技体操活动。运动员 2 万余人,受过高等教育的教练员有 260—300 人。青少年体校 50 余所,在大学,中小学里还有体操小组。所有这些组织为乌克兰队源源不断地提供了后备力量。

1. 在一般小学中 7—8 岁的儿童开始练体操。白天课后,他们按简化的训练大纲进行训练。各年级教学大纲中,体操内容占 30%。

2. 大学体操。在高等院校里有体操训练组。大学生在入学前在少体校里训练,并达到了等级标准,入大学后继续训练,学院代表队在专门组织的比赛中(大学生运动会)进行比赛。

二、提高体系

这个体系是经多年努力形成的。下面介绍的是苏联解体前的运转情况。

1. 青少年体校是这个体系的基础。它的财政开支由国家和社会团体支付。学校的任务是选拔天才儿童和进行初级训练。体校招收儿童的年龄是男子 7 岁,女子 6 岁,一般训练到 16—17 岁。青少年体校是有自己的场馆,或是租用其他单位的场地。在体校工作的教练员均接受过高等教育。

2. 高级运动技术学校是地区体委组织的学校。成绩优秀和在共和国比赛中为地区争得荣誉者才能在学校中进行训练。这些运动员仍接受原教练员的训练,享受高质量的伙食待遇,还有权参加一些比赛。他们住在家里。

3. 共和国奥林匹克寄宿学校。根据共和国比赛的成绩选拔学生在这类学校中训练。该校设在基辅,体操馆很宽敞,有高水平的教练员,学生在校学文化课和住宿。在共和国比赛中该校学生代表原体校及所在地区,因此,地区和体校都很愿意把自己的学生输送给共和国寄宿学校。

4. 共和国高级运动学校设在基辅。一年中各不同年龄的最强选手和自己教练一起在奥林匹克基地集训10次,每次21天。该基地有高质量的器材,采用一天三次的训练方法。在共和国高级运动学校有科学训练的保证工作。这里的学生准备重大的国际比赛,反复加工成套动作,学习新的难度动作。能被选在这样的学校里集训认为是一种荣誉。所以运动员和教练员都力争入选。该校男女队的领导是多次奥运会及世界锦标赛冠军获得者沙赫林和阿斯塔霍娃。

5. 竞赛活动按体协及地区两个方面进行。

——体育协会共有6个(火车头、狄纳摩、斯帕尔达克、军队、海燕和先锋体协),比赛在这些体协集训队间进行;

——在26个地区代表队中进行。比赛一年安排16—18次按年龄阶段进行,年龄组为8—9岁,10—11岁,12—14岁,15—17岁及以上者。为大学生组织专门比赛。

第一阶段比赛——青少体校,高级运动学校锦标赛、冠军赛;

第二阶段比赛——体协,青少体校代表队参加的地区性锦标赛及冠军赛;

第三阶段——乌克兰锦标赛、冠军赛,它是地区和体协代表队参加的比赛。

除上述比赛外,青少体校和体协还可协商组织友谊赛。

6. 工作的组织体系不论在青少体校,还是高级运动学校,都是把天才的孩子交给有经验的教练训练。

激烈的竞争和渴望在集训队中表现出色,迫使教练员和运动员刻苦训练,并探索新的训练方法。培养高水平运动员是集体劳动的过程,因此,将教练员编组,努力发挥整个组织体系的优势,将运动员从新手培养成运动员锦将。目前出现了许多夫妻组。最突出和著名的有:爱杰里曼和彼尔斯卡娅培养了世界冠军奥梅里扬丘克;扎鲁巴夫妇培养了1988年奥运会冠军斯特拉日耶娃;涅查耶夫妇培养了世界冠军杜德尼克;吉基——古楚。

莫斯科园湖训练基地在提高国际级运动健将水平上给予很大的帮助。基辅、里沃夫、第聂伯尔彼德罗夫斯克和哈尔科夫四所体院组织的教练员提高班和各种研讨会对提高教学水平也起了良好的作用。每隔一年把教练员集中到这些体院交流工作经验,向他们传授新的科学训练方法及学者在体育方面的研究动向。

7. 对成绩突出者给予奖励。培养出优秀选手的教练员授予乌克兰功勋教练员称号,提高工资待遇,并授予奖金。运动员成绩突出者授予国际级运动健将称号。发给奖学金并免费提供服装。

由于上述一整套组织管理措施,使得乌克兰的体操成绩在世界上处于先进水平。

(孝瑛译)

基托夫连任国际体联主席

92年夏季最令人兴奋的事情无疑是奥运会的比赛,不过还有件事情也值得一提,即在每届奥运会按惯例在比赛前一星期举行的国际体操联合会代表大会。会议涉及的内容很多,选举了国际体联及其各委员会,还讨论了新的规程,通报了新的信息,本次会议将对世界体坛的未来产生广泛而深远的影响。

自1976年以来,主席的位置首次通过竞选而产生。因此,国际体操联合会的这次选举较之以往任何时候,也许是最为公开的。确定后选人,去掉了原联合会中从未参加国际体所组织的活动的一些成员,选举考虑到了各方面的因素,使其具有较广泛的代表性。由于工作中的尝试,经费与和各种压力的原故,使国际体联的这次选举过程显得有些经验不足,不过对于期的选举结果影响不大。但影响了得票人所获得的票数。一项有趣而巧妙的决议使那些近年来一直应邀参加了所有执委会会议而又不能参加选举的各大洲协会的主席,在今后的会议上可以参加选举了。这也是第一次。代表不是通过国际体联代表大会选举产生的,可是他们对国际体联的决议可产生重大影响。

新的国际体联委员会执行委员会名单如下:

主席:尤里·基托夫	Tumi Titov (俄罗斯)
第一付主席:迈克·杰基	Mike Jacki (美国)
第二付主席:吉姆·布里	Jim Brry (澳大利亚)
第三付主席:西格弗里德·菲希尔	Siegfried fischer (巴西)
委员:斯拉维·康	Slava Com (加拿大)
弗兰克·埃德蒙	Frank Edmont (英国)
	冯骥柏 (中国)
赫苏斯·奥罗斯科·内斯塔里兹	Jesus Orozco Nestarez (西班牙)
尼古拉·维耶鲁	Nicolae Vieru (罗马尼亚)
利万·韦伯	Ivan Weber (瑞士)
汉斯·于尔根·察哈里亚斯	Hans Juergen Iacharis (德国)

(夏怀珍)

国际体联男女技术委员会人选已定

92年7月18日至20日,在西班牙的沙卢(Salou)举行了艺术体操和男、女竞技体操技术委员会代表大会,我国派李宁、黄新河出席了会议。会议的一项重要议程是进行了技术委员会的选举,其结果如下:

男子竞技体操技术委员会

主席	乔克(Karl-Heinz Zschocke)	德	国
第一副主席	加藤(Kwao Kato)	日	本

副主席	安晋(Adrian stoica)	罗马尼亚
委员	马科斯(Julio Marcos)	西班牙
	李宁(Li Ning)	中国
	罗斯海姆(Wfulliam Roetzheim)	美国
	芬克(Hartmut Fink)	加拿大

女子竞技体操技术委员会

主席:	杰卡菲(Jackie Fie)	美国
第一副主席	玛丽娅(Maria Simionescu)	罗马尼亚
副主席	奥丽娃(Teresa oliva perez)	古巴
委员:	艾尼卡(Anneke kelder)	荷兰
	迪莫娃(Tzvetana Dimova)	保加利亚
	阿格纳达(Agneta Goethberg)	瑞典
	伊丝贝拉(Esbela Miyako)	葡萄牙

艺术体操技术委员会

主席	艾伯兹尼(Egle Abruzzini)	意大利
成员	玛丽娅(Maria Szyszkowska)	波兰
	安青瑞(Andrea Schmid)	美国
	伊丽沙伯丝(Elisabeth lafranchi)	巴西
	(Yoshiko Kamo)	日本
	曼纽拉(Manuela Fernandez del pozo)	西班牙
	契科娃(Todorka Chichkova)	保加利亚

(黄新河)

国际体联委员会超过 100 个

本届国际体联代表大会接纳了一些新的会员国,并决定在某些特殊情况下要暂缓接纳会员。国际形势的风云变化,致使国际体联所接纳的会员首次突破了 100 个,达 111 个之多。

新的会员有:白俄罗斯、克罗地亚、爱沙尼亚、格鲁吉亚、哈萨克斯坦、拉脱维亚、立陶宛、俄罗斯、塞舌尔、斯洛文尼亚、苏丹、乌克兰、乌兹别克斯坦。

(周福第)

1993 年国内外主要赛事

全国青少年锦标赛	6 月	唐山
第七届全运会预赛	6 月	沈阳
第七届全运会	9 月	北京
93 世界明星赛	3—4 月	莫斯科
第二届世界单项锦标赛	4 月	伯明翰
东亚运动会	5 月	上海
世界大学生运动会	7 月	美国
93—中国杯赛	10 月	
太平洋联盟青少年锦标赛	下半年	
世界艺术体操锦标赛	11 月	西班牙

消息二则

☆1984 年洛杉矶奥运会三枚金牌得主李宁和他的未婚妻陈永妍创办了一所名叫“李宁国际体操和舞蹈学校”，于上个月开学。这是由中国一家公司赞助的。

☆维·克里门科和他的夫人拉·彼得里克现执教于德国女子体操队。

小资料

☆维·施塔德尔(德国)曾参加过 1936 年奥运会。今年 7 月 9 日是他的 80 岁生日。他对体操最大的贡献是 1938—1942 年。世界大战之后，他是一位教师，为体操的恢复做出了杰出的成绩。为表彰他的功绩，决定在他执教 20 年的地方，建造了一所以他名字命名的新体操训练馆。

☆苏联运动员谢尔博在巴塞罗那奥运会上一举夺得令人惊讶的六枚金牌。在此之前没有一位运动员超过四枚金牌。阿尔捷莫夫—4 金 1 银(1988 年)。安德里阿诺夫—4 金，2 银，1 铜(1976 年)。中山—4 金，1 银，1 铜(1968 年)。沙赫林—4 金 2 银 1 铜(1960 年)，朱卡林—4 金 2 银(1952 年)。然而，不管怎样男子运动员的金牌纪录还是被日本人加藤所保持—8 金，3 银和 1 铜。他曾经参加过三次奥运会。可是，朱卡林曾经一共获得 13 枚奥运会奖牌(7 金，4 银，2 铜)和安德里阿诺夫 15 枚(7 金，5 银，3 铜)，他们都参加过三次奥运会。只有基加金在一次奥运会取得 8 枚奖牌。但这是 1980 年的大多数国家抵制的莫斯科奥运会。

周福第编译自美国“国际体操家”1992.11

1993 年 1 月 13 日付印

奥运项目信息

摔 跤 (1)

国家体委体育信息研究所

1993 年

总第 2 期

目 录

摔跤间歇训练

教练员执教指南

摔跤运动员的准备活动与放松活动

俄罗斯跤坛新动向

世界古典式摔跤之王——亚历山大·卡列林

1993 年国际国内重大比赛日程

摔跤间歇训练

大多数教练员都希望能在每次训练课上最大限度地提高运动员的身体素质。但由于存在着训练过度的危险,如何从训练中获得最佳训练效果已成为至关重要的问题。

最大限度提高身体训练效果的方法之一是使用间歇训练法。本文介绍肌肉供能和间歇工作的生理学知识,以及间歇训练的原则。

肌肉能量学与间歇工作

当一名运动员开始进行大强度的练习时,供肌肉收缩使用的能量最初来自无氧代谢。无氧代谢指的是不需要利用氧来产生能量的化学反应。进行无氧代谢时,三磷酸腺苷和磷酸肌酸被分解,释放出能量供肌肉收缩。练习开始 15 秒后,作用于保持三磷酸腺苷水平的磷酸肌酸就被迅速耗尽。

一旦磷酸肌酸的供给减少,肌肉便开始分解糖原(一种碳水化合物)供能。糖原无氧代谢的副产品是乳酸。练习继续进行,肌肉中的乳酸含量累积增加,引起肌肉酸疼。肌肉酸疼最终导

致肌肉疲劳。

当无氧活动过程中的疲劳程度增加时(磷酸肌酸耗尽后乳酸盐开始积累),肌肉不得不利用有氧代谢供能。进行有氧代谢时,氧被送去帮助分解糖原、脂肪和少量蛋白质以便供给能量,肌肉收缩的强度降低。通常,人体可充足供应这三种能量营养物质。而且,由于肌肉收缩速率下降,产生的乳酸极少。结果,肌肉在有氧代谢阶段不容易出现疲劳。人体运动时利用有氧代谢机制的不利之处是肌肉失去爆发力。

对于非常短暂的间歇活动来说,例如重复次数很少的大重量力量训练,主要由三磷酸腺苷和磷酸肌酸供能。磷酸肌酸储备的补充恢复大约需要3—5分钟,这一过程由有氧代谢来完成,出现在力量练习每短之间的休息阶段。

在进行工作时间较长而休息时间较短的间歇训练时(例如400米或800米快跑,间次跑之间仅休息2—3分钟),体内三磷酸腺苷和磷酸肌酸的储备不可能完全恢复到原有水平。结果,糖原代谢及乳酸生产成为主要的能量来源。根据间歇训练之间恢复形式的不同,体内乳酸水平可在30分钟内恢复到正常水平(进行积极性恢复,即轻微活动),或在2小时内恢复正常水平(消极性恢复,即完全休息,不进行任何活动)。

在恢复期中,乳酸或者在肌肉中被分解为二氧化碳和水,或者由血液运送至肝脏,在那里乳酸盐转变为糖原。乳酸的这两种变化都需要由有氧代谢来完成。

进行运动时间短而恢复期相对较长的间歇训练时,大部分能量来源于无氧代谢。运动时间短的间歇训练要求运动员在短时间内用爆发力完成大量工作。而休息时间长可使体内三磷酸腺苷和磷酸肌酸储备得以补充恢复,以便再用于爆发性运动。这样,运动员进行的是无氧代谢训练。相反,如果运动时间很长而休息期短,则只能进行有氧运动,训练效果是提高有氧能力。

制定间歇训练计划

制定间歇训练计划要考虑以下几点:

第一,你需要提高哪一种身体素质?第二,在赛季高潮到来之前你有多少时间?第三,你可使用哪些设备进行间歇训练(间歇训练可在摔跤房、举重房、跑道或体育场的露天看台上进行)?

一般说来,摔跤运动员的目标是在赛季到来时打下良好的有氧代谢基础。因此,在赛季到来之前或赛季之初,间歇训练的类型应该是练习时间长,休息时间很短。练习与休息的比率应该是3:1,甚至可以不休息。长距离跑和长时间的摔跤练习(中间仅留几次喝饮料的间隙),对于发展运动员的有氧代谢基础有好处。这些练习可提高肌肉组织的有氧能力和心血管呼吸系统的工作效率。

接下来就应该进行工作时间较短而休息时间较长的间歇训练。例如,1月初,运动员可以进行1分钟摔跤练习,然后休息30秒至60秒,或练习2分钟,休息1—2分钟。一般工作时间与休息时间的比率应为1:1或1:2。这种练习的好处是可以提高无氧间,也就是肌肉开始产生大量乳酸时的工作强度。无氧阈的增加可能与两个因素有关:1)进行高强度练习时耐受乳酸的能力增强;2)进行高强度练习时乳酸盐堆积减少。

当赛季进入高潮时,应进行工作时间短而休息时间长的两歇训练,也就是说几乎全部是无氧代谢练习(无氧间歇训练)。这时的着眼点是强化肌肉,改进其利用三磷酸腺苷和磷酸肌酸的能力。一般认为,工作时间与休息时间之比应为1:3。尽管间歇训练是丰富训练内容的手段之一,但它也可引起运动员的厌倦。因此,对摔跤运动员来说,只能进行6—8周的无氧—有氧、

无氧间歇训练。间歇训练应循序渐进地分阶段进行。第一阶段为有氧练习,第二阶段是无氧—有氧练习,最后是纯无氧练习。这种训练安排顺序可能与传统方法不同。大多数教练员安排训练都是到赛季结束时休息间隔越来越短。然而,对间歇训练的研究表明,从有氧到无氧的安排顺序对摔跤运动员来说可能是最佳选择。但遗憾的是,目前还来完成具体的实验来证实这一推断。

赛季进行无氧间歇训练应减少间歇次数,做到赛前减量。减量可使肌肉组织有时间恢复蛋白质和糖原储备。如果没有赛前减量,运动员参加比赛时体内糖原水平很低。这样,就会严重影响耐力,使运动员无法应付每天的4—5场比赛和保持体重所必需的练习。

教练员提示

许多教练员对训练中增加运动员的休息时间的做法表示怀疑,他们认为,只有让运动员一刻不停地运动才能达到训练效果。而且,建议增加休息时间的主张与他们目前的实践背道而驰。但是,应着重指出的是,充分恢复的结果恰恰是使摔跤运动员能够经受更艰苦的训练。

研究结果表明,间歇训练可迅速增加耐力和爆发力。其原因在于,经过短时间的恢复后,运动员所能动员的肌纤维的百分比有所增加,其中包括快肌纤维。因此,更多的肌纤维接受了训练刺激。如果没有短暂休息,快肌纤维仍很疲劳,无法动员起来完成进一步的训练。

作为此种训练方法有效性的证明,东欧、俄罗斯和亚洲的一些摔跤队都利用间歇训练来增强其运动员的爆发力和模拟比赛强度,他们的成功是毋庸置疑的。

小 结

间歇训练是增长耐力和爆发力的有效方法。进行间歇训练时,工作时间与休息时间之比应逐渐从3:1变成1:1,然后变为1:2,最后到间歇训练结束时(第8周)为1:3。为取得最大训练效果,高强度的间歇训练只能进行6—8周。为帮助摔跤运动员获得最佳机能状态,在大赛前2周应减少间歇训练的总次数,使运动员有时间进行恢复。

(郑 斌译自《美国摔跤》1992年9月号)

教练员执教指南

(美) 加里·拉欣

运动员的安全应该成为每个摔跤教练最关心的问题,而这种关心应该出于保护年轻人免受运动损伤的道义上的责任感,以及带队取得好成绩的愿望。但是,还有另外一个必须考虑的因素,这就是引起法律纠纷的可能性。因伤害事故而引发的诉讼不仅会浪费时间、精力,损害教练的名誉,还会带来很大的经济损失。因此,摔跤教练员应认真评估自己的教学方法,看看自己是否正确执教,训练得法。

正确执教几乎涉及训练运动员参加比赛的所有环节,教练员自己则必须勤奋努力。让一名未经过充分准备的运动员参加比赛可能会造成损伤,从而引起诉讼。正确执教的最明显的要素,就是摔跤技术的实际教学。为了教得正确无误,教练员必须精通自己要讲解、示范的技术动作。教练员示范时必须不仅能讲出要做什么,还应告诉运动员不该做什么。这对于难度大而且有危险的技术来说尤其重要。缺乏足够的知识而进行复杂技术动作的教学,这样的教练无疑要冒承担法律责任的风险。

正确执教还要求教练员懂得并执行系统而连贯的教学方法。这意味着从简单技术入手,逐步过渡到复杂的高级技术教学。在进行像大幅度跪撑摔这样的危险技术或其它难度大的动作的教学时,给予引导特别重要。进行单个个别技术教学时,遵守从简到难的原则也很重要。

在技术教学的练习阶段,教练员不应强迫运动员去完成那些他们自己感到没有把握的技术动作。强令运动员去做他们毫无准备的事情很不安全,在法律上也站不住脚。顺便说一句,对于那些超出运动员接受能力的技术也应禁止教学。年龄、成熟性和运动经历,是考虑传授技术对象时的主要因素。一般说来,运动员越年轻,教练员就越应少教危险性大的技术。

合理安排对手也是正确执教的一个重要方面。在练习和比赛时,教练员应根据运动员的块头、经验、成熟性和运动能力来选配搭档和对手。这些因素都很重要,不应忽视。此外,教练员安排训练或比赛对手时,还应考虑到有病或受伤等暂时性的因素。

近来引起关注的另一个执教问题,是犯规动作的教学。一旦训练或比赛时运动员发生运动损伤,那些传授犯规技战术,并鼓励运动员运用的教练就使自己在法律上处于不利的境地。尽管在此情况下法院并不认为运动员是教练的代理人,但教练却可能因其教法导致损伤而负有责任。最常见的犯规技术包括可导致窒息的前夹头、反关节锁臂和妨碍呼吸的压双肩组合动作。

除了传授犯规技战术的现象外,还有些教练向运动员灌输“一切为了获胜”的思想,使运动员认为只要不被裁判发觉,故意伤害对手也没关系。鼓励自己的运动员以极具攻击性的过激方式参加比赛,无疑为对方运动员带来了危险。尽管要追究这方面的法律责任相对来说还很新奇,但由于运动心理学已成为影响体育比赛成绩的重要因素,教练对运动员的心理指导也就更有可能成为诉讼的焦点。诚然,所有优秀的摔跤教练都应鼓励自己的运动员积极进取,但如果这种进取心膨胀为不得不由裁判出面制止的攻击性,并进而发展成违法行为,那就有可能为教练员带来法律麻烦。

正确执教还包括教练员训练时所采用的练习方式。安排练习的目的,主要是为了学习技战术和提高身体素质,并非为了维护纪律和进行惩罚。安排惩罚性质的练习,特别是那些易导致运动员受伤的残酷性练习,往往会使教练自己吃苦头——如果引起诉讼纠纷的话。

教练员还应考虑自己对训练工作的态度。为安全起见,教练应仔细检查摔跤房的室温,注意运动员相互之间的亲近和疏远,并把握好自己为运动员安排的运动量。

告诫运动员参加摔跤运动可能会遇到的危险,也属于正确执教的内容之一。这指的是向运动员解释可能遇到的运动损伤的类型和其严重性,以及造成这些损伤的原因。并且还应提及患病和死亡的可能性。

告诉运动员可能发生的危险有助于预防损伤,并能保护教练员自己将来免受指控。教练应使用适合运动员年龄和经历的语言向他们解释摔跤运动的风险,要让他们了解、懂得并充分认识到这些危险的存在。

写包括安全措施在内的书面训练计划也可解决许多执教方面的问题。制定计划是正确执教、保证安全和使训练富有成效的第一步。一个考虑周详的计划不仅能使教练员充分利用有限的训练时间,还能避免因临时安排不当而发生的伤害事故。写书面训练计划的另一个好处是一旦出现问题,它确切记载了训练的全过程。

正确执教不仅包括技战术教学,还应包括与运动员安全有关的摔跤规则教学。一个认真负责的教练无疑应向运动员透彻讲解与比赛实践有关的规则,包括讲解哪些是有潜在危险的抓

握、犯规的握抱和不应有的行为。由于训练时并非每对运动员面前都有裁判或教练,所以应提前对运动员进行规则指导,教练员应向自己的运动员讲清,他们对其同伴的安全和自身安全都负有责任,以创造一种安全气氛。必须教导运动员自觉停止使用具有潜在危险的抓握方法,必须使运动员建立队友的健康远比完成一个跪撑或跪撑反攻重要的概念。应教会运动员使用简短提示或手拍胶垫来作为要求“停止”练习的信号,以避免出现危险局面,造成伤害事故。

身体素质训练也是正确执教的重要内容之一。只有身体状况良好的运动员才准许参加比赛。美国医学协会建议,参加第一次比赛前至少要进行3个星期的身体训练。教练员应认真地使用正确方法对运动员进行身体训练,并应学会识别哪些运动员还未具备参加比赛的身体条件。此外还要不断引进最新训练手段,淘汰过时的训练方法。

(郑斌摘译自《美国摔跤》1992年10月号)

摔跤运动员的准备活动与放松活动

本文简要介绍准备活动和放松活动的生理学价值,并予以具体指导和建议。

准备活动的生理学基础

运动员开始运动时,体内会产生一些变化。由于运动是一种生理应激,人体释放出叫作儿茶酚胺或肾上腺素的激素来耐受应激。儿茶酚胺引起心率、血压和呼吸频率的增加,并加速肌肉代谢(能量生成)。上述激素还促使肝脏释放糖原用作肌肉能量。运动所引起的化学反应,以及血液气体和血液酸度的变化也促进了身体调节,以适应生理应激。

研究表明,练习或比赛前的准备活动可使身体为大强度、长时间的运动做好准备。准备活动就是循序渐进地引起生理变化,使身体从休息状态逐步转入运动准备状态。准备活动的好处之一,就是在练习或比赛前使运动员的肌肉和全身温度上升。温度上升可提高肌肉的能量产生率,还可影响肌肉的结构效能,使肌肉不易于受伤。准备活动增加了工作肌肉中的血液流量,因而也增加了氧的供给。血液输氧率的增加可以提高肌肉利用脂肪和储备碳水化合物(糖)的能力。而另一种作用对长时间、耐力型项目的运动员最为有益,因为碳水化合物有可能在比赛结束之前即被耗尽。

就摔跤这种高强度的无氧活动而言,准备活动可减少乳酸积累,从而有利于提高运动成绩。此外,准备活动还有以下作用:1)有助于运动员所必需的赛前心理准备;2)练习摔跤运动技能;3)有助于运动员的赛前战术准备。

关于准备活动的建议

摔跤运动员热身的最好方法是放松慢跑、骑固定自行车、跳绳或进行无对手摔跤练习。进行准备活动时,一旦心率增加并出汗,应在短时间内稍微增加活动强度。例如加快慢跑速度,并加进一些单足跳、滑步、滚翻等动作。还可做一套柔软体操以动员全身各个肌群,或在垫子上同队友做些轻微的练习。

一旦运动员已活动开,可以做几次短距离冲刺及两臂的用力击打动作,或进行摔跤练习。陪练的同伴对控制对抗强度和用力时间要心中有数。

有些运动员认为准备活动不过是仅仅做些伸展和柔韧性练习,但实际上伸展练习只是准

备活动的一个组成部分,不应作为唯一内容。事实上,摔跤运动员在做肌肉伸展练习之前最好先出去做准备活动。为了避免拉伤,肌肉在抻拉伸展之前应提前“预热”。

建议摔跤运动员采用一套固定形式和内容的常规准备活动。运动心理学研究表明,运动员在准备比赛时所进行的活动越固定不变,他们就越感到舒服和有充分的心理准备。但摔跤运动员的常规准备活动内容也允许有些调整。例如,外出比赛时可能没有机会骑固定自行车,因此需要用慢跑或跳绳代替。

不可忽视的放松活动

虽然大多数摔跤运动员都能认真对待准备活动,但很少有人能在比赛或训练之后能坚持进行“放松”活动。其原因在于,大多数运动员都没有意识到放松活动的重要性。放松活动对于提高成绩和保持健康来说十分重要。

放松活动一般只进行5—10分钟,其目的在于剧烈运动后逐渐降低活动强度。其活动形式与准备活动相同。运动员应逐渐从高强度的运动转入小强度的活动,进而过渡到轻微活动。例如,当运动员刚进行完摔跤练习后,可以用几分钟时间进行慢跑或做些轻松练习,然后慢走,直至心率接近安静时的水平。

对参加比赛的运动员来说,放松活动有利于促进两场比赛之间身体的恢复。继续做些节奏轻松的活动有助于快肌纤维中乳酸的排放及乳酸盐的代谢(分解)。由于高强度运动时乳酸的积累总是伴随着疲劳的出现,体内乳酸滞留可降低摔跤运动员后几轮比赛的成绩。

通过排放快肌纤维中的乳酸,运动员可迅速恢复,为下一场比赛做好准备。放松活动可将运动员的恢复时间缩短至30—60分钟。与此形成鲜明对照的是,赛后不做放松活动,起码要2小时后才能恢复。

出于健康原因,也应每次比赛或训练后都进行放松活动。运动后突然停止所有的活动极易产生应激和造成伤害。心脏需要两腿和两臂的活动,以利于将血液压回心脏。如果突然停止运动,血液会郁积在双腿,而不是流回心脏。这样,心脏流向身体其它部位的血量就会减少,运动员可能会感到头晕目眩。对有些运动员来说,上述应激可能会引起心跳失常和心功能障碍。在偶然发生的运动后突发心脏病和死亡事故中,未进行放松活动被认为是诱因之一。

年轻而健康的摔跤运动员恐怕只是关心放松活动对运动成绩的影响,但对年龄偏大的运动员来说,放松活动的重要性显著增加。因此,趁年轻时养成进行放松活动的习惯,避免日后出现危险,显然是明智的。

小 结

准备活动是为比赛所进行的准备工作的重要组成部分。它不仅可以减少受伤的可能性,还可帮助摔跤运动员从身体和心理上为取得最佳成绩做好准备。放松活动也同样重要,应在比赛和训练后进行。为了促进肌肉和整个身体得到恢复,为了减慢运动员从剧烈运动转入安静状态时身体产生的应激,必须进行放松活动。(郑 绩译自《美国摔跤》1992年10月号)

俄罗斯跤坛新动向

据 1993 年 1 月 28 日《苏联体育报》报道,前不久在克拉斯诺亚尔斯克举行了第四届自由式摔跤国际邀请赛。该赛以两届奥运会冠军伊万·亚雷金命名,共有来自美国、韩国、意大利、波兰、蒙古、两尔巴尼亚等 11 个国家的自由式摔跤好手参加比赛。俄罗斯最优秀的运动员均汇聚在这个西伯利亚边区城市中准备一试身手。可以说这场比赛正式拉开了备战下一轮奥运会的序幕,比赛在叶尼赛体育馆举行。俄选手夺得了大部分的奖牌。该队主教练阿尔谢·法扎耶夫一手抓国家集训队的三支队伍。目前,他已将准备参加今年 4 月美国托莱多世界杯赛的选手编入一队。

值得一提的是本次大赛规模之大、规格之高令人咋舌,连《苏联体育报》亦称其盛况为近年来所少见。大赛的奖品更是独出心裁,有地模、狐皮、彩电、冰赛、电烤炉等。整个比赛的赞助额赛达 3500 万卢布。获最佳摔跤手称号的克城“本地人”盖恩·日尔索夫还得到一辆“瓦斯”赛轿车。

另据报道,俄罗斯摔协最近赛时动议召开的代表会议共有 45 名代表参加,会议选举了以伊万·亚雷金为首的新班子,努尔扎克、茹鲁利等 6 人当选为赛主席;会议还确定阿·法扎耶夫、哈桑·胡特别耶夫、艾利科·两卡耶夫、亚历山大·兹维尔科夫等 4 个人为国家参训队主教练(含女队)。另外,会议选举瓦里里·奥诺普科为执行主任、亚历山大·布尔祖诺夫为秘书长。

伊万·亚雷金表示新的竞赛规则的通过(即运动员一场失败即退场,但可参加安慰赛)无疑使得摔跤比赛更具观赏价值,他还指出,俄罗斯的摔跤正在复兴。

获本次比赛各级别兹三名的选手如下:

48 公斤级:

1. P·尤姆萨诺夫(亚库茨克); 2. D·维特拉克(美国); 3. O·蒙古什(克兹尔)。

52 公斤级:

1. S·达夫朵夫(马哈奇卡拉); 2. G·科托耶夫(亚库茨克); 3. Y·拉奇诺夫(马哈奇卡拉)。

57 公斤级:

1. B·乌玛哈诺夫(哈萨维尤尔特); 2. T·布伦茨(美国); 3. A·两希佐夫(马哈奇卡拉)。

62 公斤级:

1. T·布伦茨(美国); 2. M·马戈维朵夫(马哈奇卡拉); 3. G·拉什朵夫(哈萨维尤尔协)。

68 公斤级:

1. T·乌鲁索夫(乌兹别克); 2. R·两塔乌林(乌兹别克); 3. K·克伊夫(爱沙尼亚)。

74 公斤级:

1. N·加吉哈诺夫(马哈奇卡拉); 2. 姆佐科夫(伏拉迪卡夫卡斯); 3. S·卡金诺瓦索夫(马哈奇卡拉)。

82 公斤级:

1. R·盖列赫萨耶夫(伏拉迪卡夫卡斯); 2. R·欣恰戈夫(乌兹别克); 3. E·罗伊斯(美国)。

90 公斤级:

1. A·雷科夫(克拉斯诺亚尔斯克); 2. V·基佐耶夫(伏拉地卡夫卡斯); 3. M·道格拉斯(美国)。

100 公斤级:

1. K·恩格尔(美国); 2. 尤·米尔济诺夫(伏拉迪卡夫卡斯); 3. 科瓦连夫斯基。

130 公斤级:

1. G·日尔佐夫(克拉斯诺亚尔斯克); 2. T·艾利克森(美国); 3. 舒米林(加里宁格勒)。

(竺 梅)

世界古典式摔跤之王——亚历山大·卡列林

自从他 14 岁时第一次步行去诺沃希比尔斯克进行训练, 伙伴们就一直叫他“萨沙”。如今, 当年的小萨沙——力大无比的亚历山大·卡列林已成为世界上最优秀的古典式摔跤运动员。

在现代摔跤运动史上, 连续五年在比赛中保持全胜的例子除了他恐怕再也找不到第二个。自 1988 年以来, 他连战连胜, 所向披靡, 从未使古典式 130 公斤级的金牌落入了他人之手。

1992 年巴塞罗那奥运会上, 代表独联体参赛的卡列林再次登上奥运会冠军宝座, 这已是他摘取的第 10 顶重大世界比赛的桂冠。

卡列林身高体健, 手臂极长, 肌肉发达。1985 年, 当他获得世界青年摔跤锦标赛金牌时就引起了人们的注意。两年之后, 他又蝉联世界青年锦标赛冠军。1988 年, 他还曾获得欧洲青年锦标赛冠军。自 80 年代末期以来, 在世界重大摔跤比赛中, 他的名字成为一面高扬的旗帜。人们前去观看比赛, 仅仅是为了一睹卡列林的风采。1988 年, 萨沙第一次成为欧洲锦标赛冠军。他最喜欢在森林中散步, 听俄罗斯爱情歌曲。到 1992 年, 他已经是欧洲摔跤锦标赛上绝无仅有的“五连冠”。而且自 1989 年以来, 他在世界锦标赛中也所向无敌, 是当之无愧的绝对冠军。目前他已拥有 3 枚世界锦标赛金牌和 2 枚奥运会金牌。

毫无疑问, 如果卡列林想参加下届奥运会比赛, 那么 1996 年在亚特兰大, 古典式摔跤 130 公斤级的冠军仍是非他莫属。

(易 文)

1993 年国际国内重大比赛日程

古 典 式

国际摔联古典式 A 级赛	瑞典	2 月 12—14 日
亚洲古典式摔跤锦标赛	日本广岛	4 月 23—25 日
国际摔联古典式 A 级赛	莫斯科	6 月 8—11 日
世界青年锦标赛	希腊	7 月 16—18 日
世界古典式摔跤锦标赛	斯德哥尔摩	9 月 16—19 日
全国古典式摔跤锦标赛(七运会预赛)	太原	3 月 1—6 日
全国青年古典式摔跤锦标赛	桂林	5 月 13—18 日
全国少年古典式摔跤比赛	开封	8 月 10—13 日
七运会古典式摔跤决赛	北京	9 月 8—10 日

自 由 式

国际摔联自由式 A 级赛	乌兰巴托	2 月 26—28 日
亚洲自由式摔跤锦标赛	乌兰巴托	4 月 16—18 日
国际摔联自由式 A 级赛	朝鲜	6 月
世界女子锦标赛	挪威	8 月 6—8 日
世界自由式摔跤锦标赛	多伦多	8 月 25—28 日
国际摔联自由式 A 级赛	东京	12 月 23—26 日
全国自由式摔跤锦标赛(七运会预赛)	昆明	3 月 20—24 日
全国女子自由式摔跤锦标赛	山末	4 月 25—27 日
全国青年自由式摔跤锦标赛	济南	6 月 8—9 日
全国少年自由式摔跤比赛	徐州	8 月 16—21 日
七运会自由式摔跤决赛	北京	8 月 15—17 日

奥运项目信息

国外体操 (2)

国家体委体育信息研究所

1993 年

总第 3 期

目 录

奥运会女子体操单项决赛浅析

疲惫的胜利者——评 25 届体操比赛

第 25 届奥运会体操比赛

奥运会女子体操单项决赛浅析

黄 新 河

跳 马

参加决赛的 8 名选手,罗马尼亚、独联体、美国各 2 名,匈牙利、西班牙各 1 名。

8 名选手第一个动作有 7 人跳了第 4 组动作——跳马后手翻直体后空翻转体 360 度,其中李森科跳了转体 720 度,该动作她跳得比 91 年显得更成熟。第二个动作 6 人跳了第 2 类动作,其中美国 2 名选手跳了前手翻前空翻,分值为 9.9 分。其他 5 人跳了转体 180 度,面对马落地,这样落地站稳的难度相对容易些。还有 1 人跳了第 3 类动作——跳起转体 180 度直体后空翻转体 360 度(西班牙鲁埃达)。详见表 1。

在评分上,裁判员除重视第二腾空抛物线的高远度及落地站稳外,十分强调落地前的挺身要求,特别是第 3、4 类动作,要求充分挺身。

表一 二十五届奥运会女子跳马单项决赛统计表

名次	姓名	国家	动作	起评分
1	奥诺迪	匈牙利	2.92 前手翻屈体前空翻转体 180 度	10
			4.91 跳马后手翻直体后空翻转体 360 度	10