

竞技体操

苏联 A·П·科尔达诺夫斯基 Г·В·尔茨希拉傑 合著



竞 技 体 操

(重 譯 本)

苏联功勋运动员 A.П. 科尔达諾夫斯基 著
Г.В. 尔茨希拉傑

本 社 譯

人 民 体 育 出 版 社

ЗАСЛУЖЕННЫЕ МАСТЕРА СПОРТА
А. П. КОЛТАНОВСКИЙ
Г. В. РЦХИЛАДЗЕ
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Изд. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

МОСКВА 1953

統一書号: 7015·660

競 技 體 操

苏联功勋運動員 А. П. 科爾達諾夫斯基 著
Г. В. 爾茨希拉傑

本 社 譯

*

人民体育出版社出版

北 京 體 育 館 路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 160千字 印張 7 $\frac{24}{32}$

1955年3月第1版

1958年7月第2版

1958年7月第2次印刷

印数: 12,000—16,200册

定 价: [9]0.80元

封面設計: 喜 栋

出版者的話

本書原为任久翻譯，于1955年由本社出版。出版后，发现翻譯質量很低，錯誤較多，乃停止再版。但根据不少讀者反映，本書对目前提高我国男子体操水平非常需要。所以，重譯出版。

本書的內容，是專講男子六項競技体操（自由体操、单杠、双杠、吊环、鞍馬、跳馬）的技术。書中动作比較高級，是苏联一級和健將級体操運動員所做的动作。本書特点是，絕大部分动作都有連續图解說明，除了叙述每个动作的做法和要領外，还提出了容易犯的錯誤和进行保护与幫助的方法。本書的讀者对象是体育院校师生、体操運動員和体操教練員。

目 录

第一章	自由体操.....	1
第二章	單杠練習.....	21
第三章	双杠練習.....	101
第四章	吊环練習.....	152
第五章	鞍馬練習.....	188
第六章	支撐跳躍.....	230

第一章 自由体操

練自由体操的时间，不应少于練任何器械体操的时间，特别是对学习技巧跳跃，必須特別注意。

自由体操动作，相互之間应結合得很合理，而且沒有間歇；只有在靜止姿勢中，才可以停止片刻。需要助跑的动作，必須和整个整套动作有节奏地結合起来。

在整套动作中，应当包括那些能发展体操运动员各种素質的单独动作和联合动作；不应有同一类型的动作，但是在不同的联合动作或配合动作中的跳跃可以例外。

一、屈体慢起手倒立（圖1）

做这个动作，应当把两肩前送，体重移到两臂上，屈体，臀部尽可能抬得高些，接着两腿上举，伸直身体。

一下做不成功屈体慢起手倒立的人，应当先学：两臂伸直撑地，臀部向上抬起，两腿弯屈或伸直向两侧分开的手倒立。

伸直身体的动作要慢，而且在动作結束时，更要緩慢。

有时体操运动员用力不当，在結束伸直身体时加快了两腿上举的速度，結果就失去了平衡。

图1所表示的，是由两腿大开立的立撑姿勢做慢起手倒立（图1之1—3）。做这种动作，两手必須稍微轉向两侧。

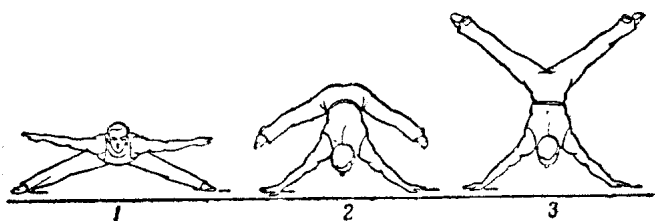


图 1

二、后滚翻成手倒立并轉体180° (圖2)

首先应当学会不轉体的后滚翻成手倒立的技术。

由坐 (图 2 之 1) 向后滚翻成手倒立并轉体180°, 是从后倒开始的。接着迅速仰臥, 两腿举起 (图 2 之 2—3), 同时屈体, 两手在头旁撑地 (图 2 之 4); 滚翻过头以后, 就用力伸直身体, 两腿上举 (图 2 之 5)。

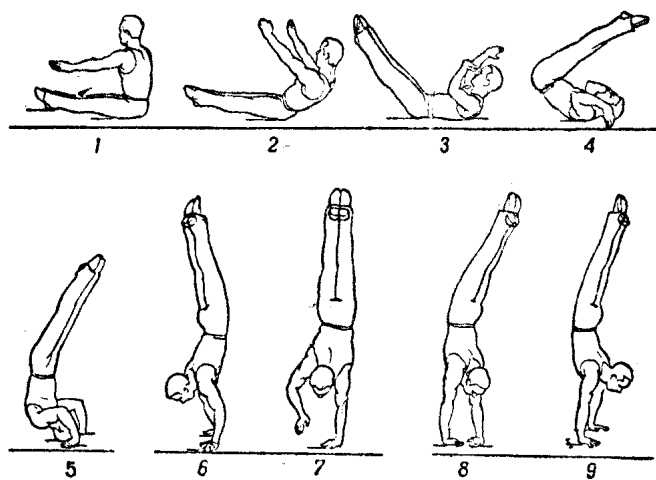


图 2

在伸直身体时，两手要推地，同时向左轉体 180° 。轉体时，两手輪流撑地(图2之6—9)。动作要做得迅速而有力。

典型錯誤：(1) 在伸直身体时，两腿不是向正上方伸出。(2) 伸直身体的动作做得沒有力。

三、前摆轉体 (圖3)

前摆轉体，最好先由前跨一步后再做。要获得动作速

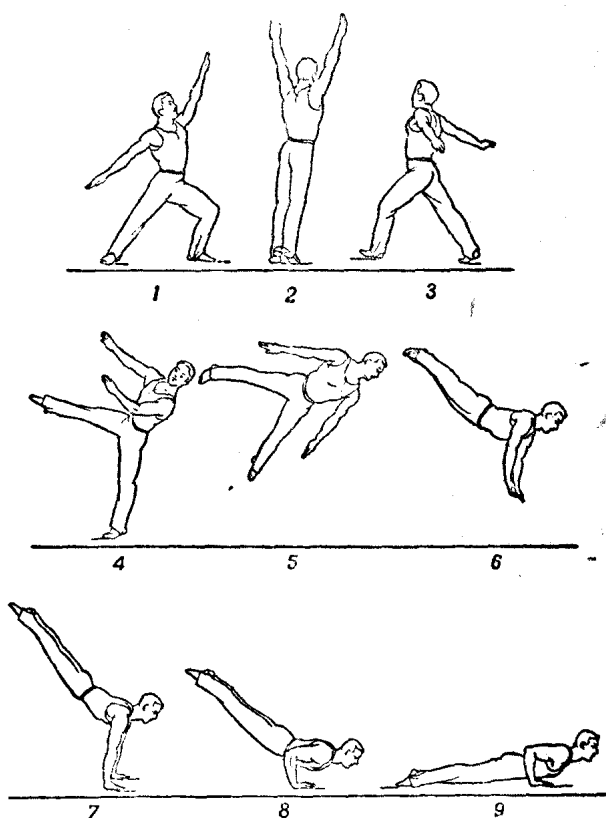


图 3

度，就必須毫不停頓地做另一腿的擺起和轉體。

圖3所表示的前擺轉體，是由左腿前箭步開始，左脚后退向右脚併攏，再轉體后做的（圖3之1—3）。和右腿用力擺起的同时，兩臂前上舉，左脚跳起，并轉體（圖3之4—5）。在騰空时，左脚向右脚併攏，挺身，兩臂前舉（圖3之6），全身緊張，下落成俯臥撐。下落时，必須先用兩手撐地（圖3之7—8），然後兩脚着地。

如果轉體是以屈臂俯臥撐來結束的話（圖3之9），那麼在兩手着地时，兩臂必須伸直，接着不停地轉成屈臂俯臥撐。

四、分腿擺越（圖4）

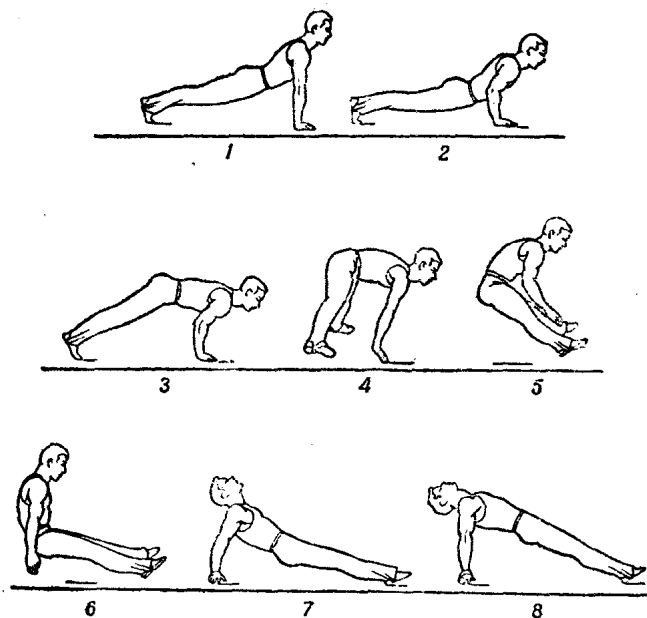


圖 4

由俯臥撐（圖4之1），兩手用力推地，同時臀部抬起（圖4之2—3），兩腳蹬地，髖關節迅速彎屈。接着，兩腿左右分開前擺（圖4之4）。

兩腿向前擺越以後，兩肩后移（圖4之5—6），並很快地做成仰臥撐（圖4之7—8）。

向前擺越必須做得迅速，以便能及時地用直臂撐地。

五、頭手倒立屈伸起（圖5）

由頭手倒立（圖5之1），髖關節彎屈，約成直角，倒下（圖5之2），用力伸直身體。

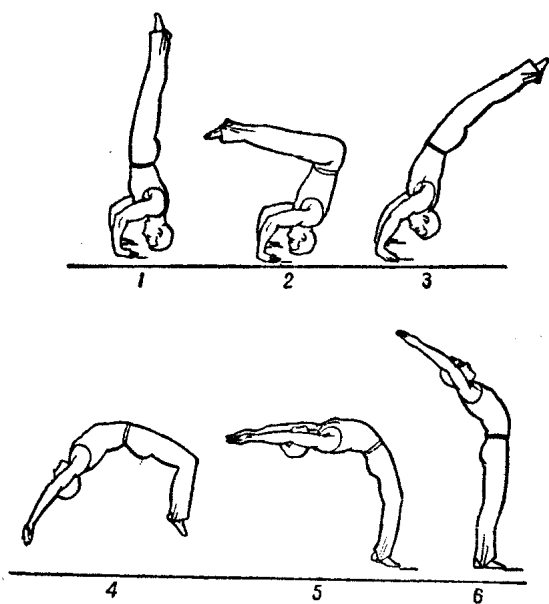


圖 5

在伸直身体结束时，两手用力推地（图5之3—4）。

在空中要保持挺身姿势，直到落地时为止。

落地时，两膝可以稍微弯屈，以便减轻着地时的冲击力（图5之5）。着地时，不低头，两臂也不能前移，否则就会失去平衡（图5之6）。

六、后手翻成屈体仰卧撑接屈伸起（图6）

必须掌握了后手翻和屈伸起的动作以后，才可开始学习这个动作。

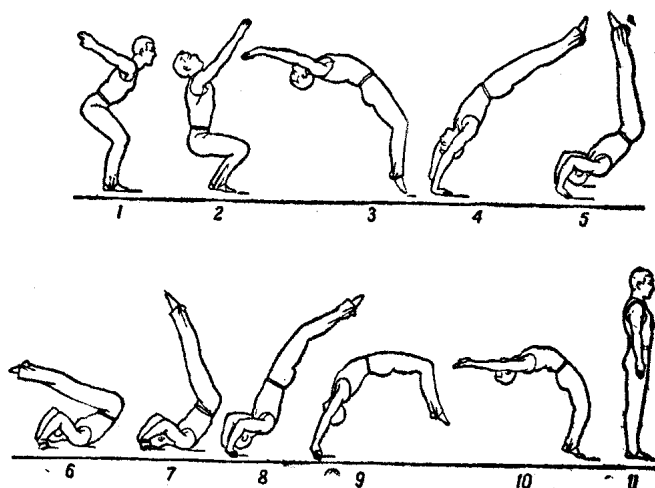


图 6

后手翻成屈体仰卧撑，通常是由原地半蹲（图6之1）开始。身体失去了平衡，好象向后坐下一样（图6之2），在两臂用力向前上方摆起的同时，两腿急剧地伸直，挺身，向后手翻（图6之3）。在腾空时，身体伸直，当两手撑地时

(图6之4)，髋关节弯屈，低头，柔和地使肩胛撑地(图6之5—6)，臀部不要落得太低。接着毫不停顿地把两腿用力向前上方送出，伸直身体(图6之7—8)。在身体伸直的同时，两臂迅速伸直，两手推地(图6之9)。

挺身姿势尽可能保持得长久些(图6之10)。

典型錯誤：(1)在轉成仰臥撐時，兩腿向後落得太下，也就是運動員放鬆了腰部，身體過分彎屈。(2)在屈伸起時，缺乏兩手用力推地；在躍起時，髋關節過分彎屈。

由助跑開始的技巧跳躍(翻騰動作)

由助跑開始的技巧跳躍，應分為三類：(1)向後做的動作(例如：後空翻，後手翻等)；(2)向前做的動作(例如：前空翻，前手翻等)；(3)向側做的動作。

助跑的方向始終是向前的。

要由助跑或向前動作開始做向後動作，就必須先做轉體手翻(側翻內轉)。接着做的跳躍是以轉體手翻做得是否正確而決定的。所以，必須先學會轉體手翻，以便在這動作後能做出高而輕鬆的跳躍。

向前做的助跑跳躍又可分為兩組：(1)一脚蹬地、一腿擺起的跳躍；(2)兩腳同時蹬地的跳躍。

前手翻，一般是用一脚蹬地來做，而空翻和需要跳得很高的跳躍，却是用兩腳蹬地來做。

要想使跳得很高的跳躍做得正確而美觀，助跑就必須急速。由於自由體操的場地面積有限，就不可能做出距離較長

的助跑，所以運動員应当学会做短距离（2—3步）助跑的跳跃。助跑必須迅速而有力，以便在短短的距离中發揮出必要的速度。

在学习助跑跳跃时，必須用手提保护带，因为这样可使運動員增加信心，从而很快地控制住自己的力量和两脚蹬地的方向。当他学会了这种跳跃以后，就应当脫掉保护带，改由保护者来作可靠的保护。

七、轉体手翻（圖7）

必須特別注意，使两手和两脚的落地点精确地和助跑方向保持直綫（不能偏向兩側）。

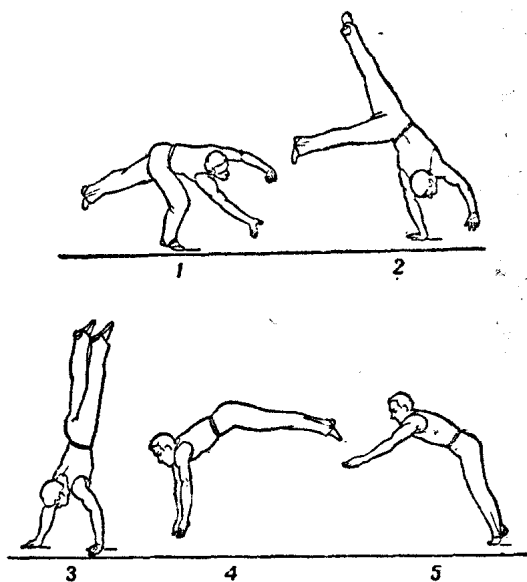


图 7

助跑要短而快。跑完最后一步后，在两臂向上摆起的同时，一脚（左脚）輕輕跳起，左脚落地后，迅速地換为另一脚（右脚）站立。上体前傾，先右手后左手依次撑地（图7之1），右脚用力蹬地，左腿摆起，开始做轉体手翻，同时两腿靠攏（图7之2）。經手倒立后，立刻屈体，并轉体，使背向行进方向，两手推地，两腿微屈用力落地（图7之3—5）。毫不停頓地就在两臂向前上方用力摆起的同时，向上跳起。接着做的动作是以这一跳的力量和方向来决定的。

轉体手翻做的正确，是任何向后做的跳跃的基础，所以学习这个动作，必須予以特別注意。

两手和两脚落地点之間的距离，是以助跑速度和助跑后所做的动作来决定的。如果助跑的距离长而且速度快，这其間的距离就大；如果助跑的速度慢而且跑得无力，这段距离就小。例如：在做空翻时，这段距离就比手翻时的要大些。两脚落地要快。依靠本身的慣性做得很快，不能犹豫。因此，在手倒立后，两手就要推地并迅速屈体。落地时两腿弯曲的程度，是以接着做的动作而定的。例如：接着做后空翻，两腿就要几乎伸直；如果接着做挺身手翻，两腿就应成半蹲姿勢。

有时，两腿在落地时不能放松。

运动员常犯的錯誤：在轉体手翻后两脚落地时，两臂沒有立刻向前上方摆起而先后移，因而阻碍了助跑的慣性。

典型錯誤：（1）助跑的速度慢而且跑得无力。（2）在做轉体手翻时，两手沒有撑在助跑的延长綫上，而偏在旁边，因而使手翻很低，沒有經過手倒立的姿勢。（3）轉体

手翻时，两腿放下得太慢。（4）落地时两腿过分弯屈。

八、立定后空翻（圖8）

在做助跑轉体手翻后做的后空翻以前，必須先学会立定后空翻。为了使运动员更快地掌握正确的向上跳起，教練員应当站在他的后面，当他向上跳起和向后空翻时，用一手托他的頸部进行保护，以免使他仰天跌下。

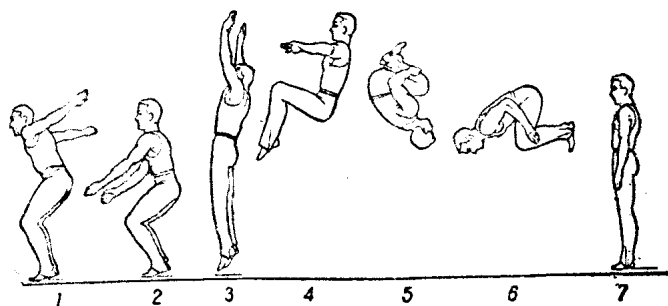


图 8

用这种扶持方法做过几次之后，当运动员感觉到了向上蹬起的方向和两肩不向后“塌下”时，教練員就应当托他的背，帮助他做空翻。

立定后空翻的技术要领如下：稍微下蹲，两臂后引（图8之1），接着两臂用力向前、向上摆起（图8之2—3），两肩不向后“塌下”，向上跳起（图8之4）。接着迅速屈腿，使膝盖接近胸部，头稍后仰。两手抱小腿，尽量团身（图8之5）。以这姿势翻轉一周后（图8之6），迅速伸直全身（图8之7）。

如果跳得越有力，两臂摆得越快，身体团得越紧，那么空翻也会翻得越高、越正确。必须注意，蹬起的方向是正上方，两肩不能向后“塌下”，并且只有在蹬地起跳和两臂上摆后才可开始团身（图9之1—3）。

九、助跑后空翻（图9）

助跑后空翻，是以做转体手翻的好坏来决定的，在转体手翻结束时，两腿应该稍屈，两肩不向后“塌下”。接着不停顿地两臂用力摆起，两脚蹬地向上跳起，两手抱住小腿，尽量团身（图9之1—3）。

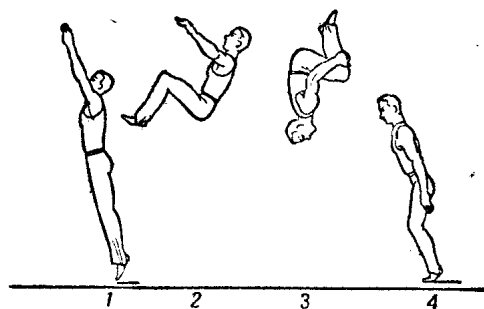


图 9

空翻结束时，迅速伸直全身。

要想在后空翻以后接着做第二次后空翻或做后手翻，就必须在落地时两臂放下（图9之4），以便使两臂可以再向上摆起。

十、挺身后空翻（图10）

这个动作，必须在掌握了团身后空翻之后才可学习。

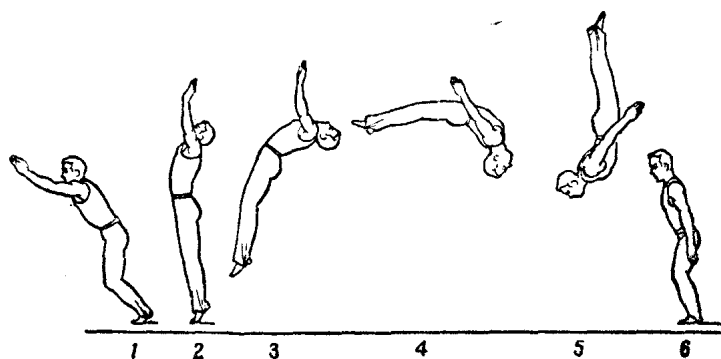


图 10

做这个动作的助跑要比做团身空翻的有力，两脚蹬地的力量也大得多。在其他方面不同之处，只在于挺身后空翻的技术是在向上跳起后（图10之1—3）两肩和头部必须迅速地后引和后仰，以便加大挺身的程度（图10之4）。

挺身姿势应尽量保持得长久些（图10之5—6）。

在做挺身后空翻时，两臂向上摆起以后，可以做成侧举或贴体侧下垂。

十一、转体挺身后翻（图11）

在两脚蹬地和两臂上摆的同时，向上跳起，并和做挺身后空翻一样，头后仰（图11之1—2）。

迅速减小挺身的程度，先右臂后左臂依次放到体侧（图11之3），两肩和头部用力转动（图11之4），转体180°，然后再挺身（图11之5）。