

学生田径与体操学习手册

教你学

吊环·跳马·蹦床

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

■ 学生田径与体操学习手册

教你学吊环·跳马·蹦床

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生田径与体操学习手册/冯志远主编 —2 版 —沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-305-2

I ①学…II ①冯…III ①田径运动—青少年读物②体操—青少年读物IV

①G82·49②G83·49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073879 号

学生田径与体操学习手册

教你学吊环·跳马·蹦床

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-305-2

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

田径运动是人类从走、跑、跳跃和投掷等自然活动的基础上发展起来的一项运动，主要作用在于健身和竞技，包括田径健身运动和田径竞技运动。

田径运动是以发展人类的基本运动能力、提高身体的健康水平为目的，主要以“更快、更高、更远”为目标，以当代科学技术和专业基础理论为基础，不断挑战人类运动能力的极限，是人类体育运动文化的重要组成部分，是人走、跑、跳跃和投掷等基础运动能力的升华和典型表现。

我们青少年学习田径运动，不仅具有健身、竞技、基础、教育等功能，主要是通过田径运动教学、锻炼、训练和竞赛，能对我们进行爱国主义、集体主义等方面的教育，并能培养竞争意识和勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。

体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。“体操”是对所有体操项目的总称，而不是具体哪个项目的名称。依据目的和任务，体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。基本体操是指动作和技术都比较简单的一类体操，而竞技性体操是指在赛场上以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中，竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项，女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。

我们青少年学习体操运动，其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿态和心理素质。

为此，我们特别编辑了“学生田径与体操学习手册”丛书共12册，分别是：《教你学中长跑》《教你学跳高·跳远》《教你学铅球·链球》《教你学标枪·铁饼》《教你学短跑·竞走》《教你学单杠·双杠》《教你学鞍马·平衡木·高低杠》《教你学吊环·跳马·蹦床》《教你学自由体操·技巧体操》《教你学艺术体操》《教你学健美操·瑜珈》《教你学团体操·广播体操》。

本套图书全部根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、操作性和知识性，是青少年学习田径与体操的最佳读物，也是各级图书馆收藏陈列的最佳版本。

目 录

第一部分吊环	1
吊环的概述	1
吊环的简介	1
吊环的起源	1
吊环的基本动作	2
吊环的比赛	2
吊环的比赛规则	2
吊环比赛场地设施	2
吊环的评分	2
吊环评分规则	3
吊环的观摩礼仪	3
吊环运动健儿	3
陈一冰	3
董震	6
第二部分跳马	8
跳马的概述	8
跳马的简介	8
跳马起源	8
跳马特点	8
跳马的程菲跳	9
跳马的比赛	10
跳马比赛规则	10
跳马评分规则	10
跳马观赛礼仪	11
跳马运动健儿	11
程菲	11
楼云	15
肖钦	19
陆斌	23
小野乔	23
塚原光男	26
科马内奇	26
霍尔金娜	29
丘索维金娜	33
扎莫洛德奇科娃	34
拉蒂尼娜	36
第三部分蹦床	37
蹦床的概述	37
蹦床的简介	37
蹦床的历史	37

蹦床的发展.....	38
蹦床分类.....	38
男子蹦床.....	38
蹦床的比赛.....	40
蹦床比赛规则	40
蹦床评分规则	40
蹦床观赛礼仪.....	41
蹦床运动健儿.....	42
黄珊汕	42
何雯娜	43
陆春龙	44
董栋	46
卡拉瓦耶娃	47

第一部分吊环

吊环的概述

吊环的简介

吊环是男子体操项目之一。近代的吊环运动起源于法国，这是受杂技演员悬空绳索表演的启发而创造的，稍后才传入德国和意大利。1842 年德国人施皮斯制作了第一副吊环。早期的吊环动作只有一些摆动动作和简单的悬垂，作为体操训练的辅助手段。19 世纪吊环成为独立的男子体操项目，1896 年被列为第 1 届奥运会的比赛项目。吊环的成套动作中，要求动静结合，高难力量性动作和摆动动作巧妙连接。吊环决赛时，每队最多有 2 名运动员参加，只有在团体赛中吊环排位在前 8 或前 6 的运动员才有参赛资格。从 1992 年奥运会起，团体分不带入单项决赛，以自选动作的比赛成绩确定名次。

吊环环高 2.55 米。一套吊环动作应由比例大致相等的摆动和力量静止动作组成，这些动作和连接是通过悬垂，经过或成支撑，经过或成手倒立来完成，以直臂完成动作为主。由摆动到静止力量或由静止力量到摆动的过渡是当代体操的显著特点，做静止动作时，要求环静止，不能有大的摆动。吊环要求有一定难度的向前摆动完成的手倒立和向后摆动完成的手倒立，还要求有一个有难度要求的力量静止动作。

吊环为木制，圆形，用钢索悬挂在高 5.80 米的立架上，两环相距 50 厘米。木环与钢索间用皮带或帆布带连接，长短可调节。吊环决赛时每队最多两名运动员参赛，只有在团体赛中吊环成绩排位前八名或前六名者才有参赛资格。只比自选动作。将运动员在团体赛中规定动作与自选动作总得分的二分之一，加上吊环决赛中自选动作的得分，作为最后得分排列名次，得分高者名次列前。满分为 20 分。从 1992 年奥运会起，团体分不带入单项赛，仅以自选动作的比赛成绩确定名次。满分为 10 分。从 2006 年使用体操新规则起，得分不设上限。由 A 分和 B 分两部分组成。A 分为难度分，不设上限。B 分是完成分，满分 10 分。团体预赛前八名获得决赛资格。每队最多有两名选手参加。1896 年被列为奥运会比赛项目。

在所有体操项目中，吊环是对力量要求最高的项目。两只吊环被吊在离地约 2.4 米的空中，当然很不稳定，而比赛中裁判会特别注意运动员是不是能很好地控制吊环使之尽可能稳定。

吊环的起源

近代的吊环运动起源于法国，这是受杂技演员悬空绳索表演的启发而创造的，稍后才传入德国和意大利。1842 年德国人施皮斯制作了第一副吊环。早期的吊环动作只有一些摆动动作和简单的悬垂，作为体操训练的辅助手段。19 世

纪吊环成为独立的男子体操项目，1896 年被列为第 1 届奥运会的比赛项目。吊环的成套动作中，要求动静结合，高难力量性动作和摆动动作巧妙连接。吊环决赛时，每队最多有 2 名运动员参加，只有在团体赛中吊环排位在前 8 或前 6 的运动员才有参赛资格。从 1992 年奥运会起，团体分不带入单项决赛，以自选动作的比赛成绩确定名次。

吊环的基本动作

力量性支撑动作和回环动作。回环动作是指运动员的身体动作，而不是吊环。力量支撑要求运动员保持良好的支撑，并控制足够长的时间，不能有任何的抖动，神态也要显得很轻松；回环动作要做得连贯，动作结束点应能稳定地控制身体姿态。

吊环为木制，圆形，用钢索悬挂在高 5.80 米的立架上，两环相距 50 厘米。木环与钢索间用皮带或帆布带连接，长短可调节。

吊环的比赛

吊环的比赛规则

一套吊环动作应由比例大致相等的摆动、力量和静止部分组成。这些动作之间的连接是通过悬垂、经过或成支撑，经过或成手倒立来完成的，以直臂完成动作为主。由摆动到静止力量或由静止力量到摆动的过渡是当代吊环项目的显著特点。环带不允许摆动和交叉。

评分从运动员脚离地做第一个动作开始。运动员可从静止站立跳起开始比赛，或在教练员的帮助下成双手握环悬垂双腿并拢的良好静止姿势开始比赛。不允许教练员帮助运动员起摆。吊环决赛时每队最多两名运动员参赛，只有在团体赛中吊环成绩排位前八名或前六名者才有参赛资格。只比自选动作。将运动员在团体赛中规定动作与自选动作总得分的二分之一，加上吊环决赛中自选动作的得分，作为最后得分排列名次，得分高者名次列前。满分为 20 分。从 1992 年奥运会起，团体分不带入单项赛，仅以自选动作的比赛成绩确定名次。满分为 10 分。

1896 年被列为奥运会比赛项目。

吊环比赛场地设施

吊环比赛高度 2.60 米（从垫子上沿量起）。吊环的双环由 2 根钢索悬吊，环为钢质外包木制材料。

吊环的评分

两名裁判为动作的难度系数或“起评分”打分。

六名裁判为动作的完成情况打分。去掉最高分和最低分，取剩下四个分数的

平均分数。用起评分减去上述平均分数，得出运动员的最后得分。

如果运动员得分相同，则由 B 组四个裁判根据选手的动作完成情况打分，最终得出一个平均分，平均分较高者获胜。

吊环评分规则

一套吊环动作应由比例大致相等的摆动、力量和静止部分组成。这些动作之间的连接是通过悬垂、经过或成支撑，经过或成手倒立来完成的，以直臂完成动作为主。由摆动到静止力量或由静止力量到摆动的过渡是当代吊环项目的显著特点。环带不允许摆动和交叉。评分从运动员脚离地做第一个动作开始。运动员可从静止站立跳起开始比赛，或在教练员的帮助下成双手握环悬垂双腿并拢的良好静止姿势开始比赛。不允许教练员帮助运动员起摆。

吊环的观摩礼仪

观看体操比赛应提前到场，比赛结束后再退场。进出场地要有序，不要拥挤，要尊老爱幼。

比赛时，不要随意走动，最好在比赛暂停或休息时再走动。

在场地内不要高声说话，应举止文明，不随地乱扔杂物，禁止吸烟。

观赛时应将手机关机或设置在振动、静音状态。

学习必要的竞赛知识，既要观看运动员优美的动作，也要看其动作技术和风格。既要欣赏运动员精湛的技艺，也要感受他们的顽强作风和内在品质。既给本国选手加油，也给外国运动员鼓掌。做到热烈而不狂躁，有激情而不失分寸。

运动员做动作前需要排除一切杂念，宁神静气，做动作时要将全部精力集中在所要完成的动作上。观众此时应全神贯注地观看，不要鼓掌加油，不要欢呼，更不要喊运动员的名字。

拍照不要使用闪光灯，因为闪烁的灯光会分散运动员的注意力，影响运动员对空间高度和时间方位的判断，甚至可能造成比赛失误或者受伤。在运动员即将出场时呐喊加油，在运动员动作结束时鼓掌，才是得体而恰当的行为。

体操是由裁判员打分的項目，当你认为有裁判不公的现象时，不要起哄，不要冲动，要克制自己的情绪。这种不公也许只是因为你对规则了解不够，而鼓励运动员、理解裁判员，继续观赏下面的比赛是最好的选择。

比赛结束，离开场馆时，请将垃圾随身带出场外。

吊环运动健儿

陈一冰

“大器晚成”型选手

21 岁时陈一冰才获得世锦赛的冠军，是不折不扣的大器晚成型选手，北京奥运时

陈一冰将第一次站上奥运会的赛场，从目前的情况来看他极有可能在自己的

第一次奥运之旅中就站上最高领奖台。2006 年和 2007 年两届世锦赛上陈一冰都在吊环项目中夺冠，已经成为了继董震之后新的吊环王。虽然成名较晚，但是陈一冰良好的运动天赋、出色的心理素质都让他成为了中国体操队最为可靠的一个夺金点。陈一冰除了吊环之外在其余几个项目上也具有较高的水平，这也保证了他能在男团和全能比赛中为中国队建功，2006 年世锦赛全能的第四名就很好的说明了这一点。

从目前的趋势来看，陈一冰是目前体操队中最有可能在后杨威时代扛起全能大旗的选手。本命年迎来自己运动生涯中的一次奥运会对于陈一冰来讲既是机遇也是挑战，他不仅将捍卫自己吊环王的荣誉，同时呀要捍卫中国体操的尊严。24 岁是一个走向成熟的年纪，尽管已经拥有了与年龄不相符的成熟，但是只有经历了奥运会的洗礼陈一冰才能更好的挑起中国体操的大梁。

“一冰”的来历

原来，陈一冰的运动细胞是家族遗传的。他的爷爷陈国才年轻的时候就擅长百米跑、撑竿跳、乒乓球等多项体育运动，在原单位市房管局举办的运动会上经常是“金牌”得主，而一冰的爸爸更胜一筹，不仅滑冰技术高超，还差一点就成为了一名杂技演员。“当年，一冰的爸爸获得了天津市职工业余速滑比赛的第一名，而一冰又是冬天生的，所以才给孩子起名叫‘一冰’。”陈爷爷向记者揭秘了陈一冰名字的由来。

奥运冠军爱吃土豆炒辣子

陈奶奶说：“本来我和他爷爷打算去北京看孙子比赛的，但害怕气氛太紧张我们受不了，所以我们就留在家给他加油！”陈奶奶说，她就盼着奥运会结束后孙子能回家住上几天，而陈爷爷则考虑得更为实际：“我就琢磨着等孩子回来得给他做点好吃的，他从小就最爱吃我做的土豆炒辣子，等他回来我一定亲自下厨做给他吃，好好地慰劳慰劳他！”

2008 年 8 月 18 日，中国选手陈一冰在吊环决赛中。当日，在国家体育馆进行的北京奥运会吊环决赛中，陈一冰以 16.600 的成绩夺得冠军。

世界冠军之路

22 岁，一个可以掐得出水的年龄，而在体操界，22 岁才冒头的陈一冰已经算大器晚成。竞技体育就是如此残酷，只讲实力，丝毫不管尊老爱幼，一批一批的队员在老去，一批一批的新人冒出来，更加年轻，条件更加优越，更加野心勃勃，训练总局的体操训练馆里，队员们日复一日，年复一年的刻苦训练，每个人的梦想都是当世界冠军。坚持到 22 岁才拿到世界冠军，需要承受的压力是可想而知。

“从 1996 年到 2000 年，整整 4 年的时间，我没有出什么成绩，这些日子里，我心里非常着急。那时候我最害怕的就是亲友问我的训练和比赛，我不知道该怎么去回答，窘得想找个洞钻进去。”陈一冰说。从 1996 年到 2000 年，是陈一冰职业生涯中最艰难的时期，那时，陈一冰刚刚进入了专业队并开始有比赛任务，然而让陈一冰困惑和痛苦的是一点成绩也没有。“那是我最痛苦的时候，就是那种感觉，好像一下子没有了目标了，看不到自己每天辛苦的训练是为了什么，没有意义，没有目标，没有自信。”陈一冰说。

回想起那个时候，陈一冰还感慨万千。“练体操特别磨练意志。尤其在你很小的时候，就能经受这样的磨砺，是做别的事情所不能得到的。”陈一冰说。2001 年，他最后一次参加全国少年赛，吊环金牌和全能铜牌为他找回了久违的自信，那时，他 17 岁。随后他得到一个意外的机会进入了国家队，人生从此揭开了新

的一幕。

寂寞体操生涯

“你家就在天津，应该可以经常回家吧？”从北京到天津，乘火车也就两个多小时。

“没有。事实上，从进去体操国家队开始，我已经5年没有回家了。”陈一冰淡淡地说。练体操是很寂寞的，这种寂寞催成了陈一冰的成熟。在场上，22岁的陈一冰有着与他的年龄很不相称的老练。

如果你到训练总局体操馆里看过中国的体操运动员们是如何训练的，你就不难理解为什么这里会出那么多的世界冠军。他们周一、周二全天训练，周三半天，周四全天，周五半天，周六全天，周日半天，根本找不到一个可以回家的时间。

“什么时候不想练了，就能回家了。”陈一冰说着，口气里有着体操运动员特有的坚定。

“每次过年的时候我都想请假回家。但只有大年初一休息一天，所以都没有回去。不过每年正月十五我爸妈会过来看我，另外每个冬训结束后，新赛季开始了，第一次出去比赛之前，爸妈也会过来看我。”陈一冰说，“其他日子，有什么事情就打电话。”选择了练体操，就意味着要放弃很多常人觉得很平常的点滴幸福。

腼腆内向的大男孩

就连他的日常生活，也同样是简单而枯燥的。除了练体操，他的业余爱好很少，有点时间就看看电视或者看书听音乐，也很少出去玩。关于业余爱好的回答，在运动员中也相当典型：“我喜欢看一些漫画书，还有动画片。没有固定喜欢谁的歌，好听就喜欢。”

说起爱情，陈一冰显得分外腼腆：“还没呢，现在体操对我来说是最重要的事情。”在接受采访中，陈一冰的内向与腼腆与他健硕的身体形成了明显的对比。

体操运动员的职业生命很短，这让他们不得不分外珍惜短暂的职业生命，爱情总是显得很奢侈。而在退役之后，他们都要面临着新的出路的问题，因为他们的人生还相当的漫长。说起未来的出路，陈一冰倒是对教练这个职业挺感兴趣，他觉得这是一种挑战。“等我当了教练，遇到像我这样不听话的队员，我就好好制服他。”陈一冰笑着说。

扎实往全能发展

“2008年，我觉得应该和世锦赛差不多。”陈一冰很有信心地说，“在这一年多的

时间里，我要做的就是保护好自己，别出现伤病，提高难度和稳定性。”

陈一冰自己分析到，他肯定会往全能发展，除了在吊环和跳马项目上巩固，并增加难度以外，他还会在单杠和双杠项目上增加难度，争取全面发展，在全能方面取得突破。“当然，这一切，需要更加刻苦扎实地训练。”陈一冰说。

陈一冰被吊环王董震称为自己的接班人，但陈一冰的全面甚至超越了他的师哥董震。而且，经过几年世锦赛的锻炼，陈一冰目前堪称状态最佳。中国体操队总教练黄玉斌介绍道：“陈一冰在赛场上表现出来的气质非常优秀，他的两个最强的项目吊环和跳马也是我们男子体操队最需要的。”

男子个人全能决赛经过

陈一冰的第一个单项是鞍马，在预赛中他的此项得分就不甚理想。一冰的前半套都非常顺利，但是在下法结束前在做一个俄罗斯大爬的时候，陈一冰的一只手失去了平衡，掉下器械。此项，一冰仅得到13.75分，排名倒数第二。

第二个项目，陈一冰的最强项终于到来了。作为两次吊环世界冠军，一冰的整套动作完成得相当漂亮，裁判也给出了 16.65 的全场最高分。当下法站稳后，兴奋的一冰不禁仰天长啸，也希望把此前的晦气一扫而空。

第三项是跳马。陈一冰拿出了团体比赛中作过的笠松 540，凭借着这个相对简单的动作，一冰也拿到了 15.9 的比较理想的分数。第四轮双杠上他则表现的一般，14.95 的分数只能说是差强人意。大半比赛过后，一冰总成绩 61.25，排在第五名，落后排在第一的师兄杨威 2.45 分。而紧跟的几名主要竞争对手依然在虎视眈眈，后面两项都不算是一冰的强项。

作为中国男队唯一一个没有绝对优势的项目，单杠对于一冰来说绝对是一个槛。在比赛开始前，一冰还特意跑到双杠场地帮助杨威准备器械。但一冰却在单杠上出现了开赛来最重大的一次失误：他在落地前的大回环时护掌突然断裂，直接从杠上面掉了下来，连下法都没做。突如其来的失误让陈一冰显得很茫然，而教练也不知所措。最终，一冰的单杠仅得到 12.975 分，排名一下子落到了 20 名。

由于在单杠比赛结束后受伤，陈一冰最后放弃了自由体操比赛，穿上外套在一旁休息。以 74.225 的总分遗憾的结束了自己的比赛，排名倒数第一，没有达到赛前的目标。

不过在后来的采访中，陈一冰说：“对我来说，第二名和第二十四名没什么区别。我的主要任务是帮助杨威夺得冠军，而且我们的目标也达到了。我掉下单杠是因为手部受伤，再做会有危险，所以退赛。”赛后主教练黄玉斌表示：“陈一冰单杠比赛中手皮拉开，由于当时他与前几名的差距很大，争牌已经无望，为了保存体力备战三天后的吊环决赛，所以让他放弃最后一项自由操，但陈一冰的伤不会影响接下来的吊环决赛。”

对于有“吊环王”美誉的陈一冰来说，接下来的吊环决赛才是真正考验他的时候。今天陈一冰虽然没能完成比赛，但是他仍然在吊环项目上取得了很好的成绩，并且名列全部参赛选手的首位。从资格赛，团体赛，到全能，他的吊环成绩一直名列前茅。如果在单项决赛中也能有这样的发挥，吊环冠军将是陈一冰的“囊中之物”。

永远的吊环王

北京时间 8 月 18 日，北京奥运会体操比赛进入到第二个单项决赛日的争夺。在首先进行的吊环决赛中，两届世锦赛冠军、中国“吊环王”陈一冰以一套如教科书般的动作得到 16.600 分，为中国代表团赢得本届奥运会上的第 36 块金牌。

成功与失败

简单的说，单杠对于陈一冰来说以及在这个项目跟其他队员相比，还是比较有差距的，从动作上来说，习惯于吊环的陈一冰对于单杠这种需要一定的灵活性的项目，陈一冰还是有些力不从心，而且在灵活性缺乏的这个问题在‘自由体操’的比赛上也体现了出来，所以简单的说一冰是一个在吊环成功而在单杠上失败的极为‘偏科’的选手，说一句比较过激的话，陈一冰要获得全能冠军，的确是‘千难万险’。

董震

董震 4 岁进入天津市业余体校，9 岁进天津队，19 岁入选国家队。董震出名是在 1999 年天津举行的世界锦标赛上，他与队友合作获男团金牌，并获吊环金

牌，时年 22 岁，属于大器晚成类型。董震的吊环确实具备了世界一流的水平，他的不足是鞍马比较薄弱。

2003 年的夏天，当董震拿着回复出后，在世界大学生运动会上获得的第一枚金牌回家向父亲报喜时，父亲董广发已经病得有些迷糊了。

2004 年的二月份，春寒料峭，当有一天刚刚结束训练的董震被教练悄悄地叫到一旁时，董震一下子明白了，该来的终于还是来了。

尽管对于父亲的病情早就有心理准备，但是真正看到父亲病危的那一瞬间，董震还是害怕了。

在这之后的几天时间里，董震没日没夜地守候在父亲的床边，他知道这是自己和父亲最后相处的机会了。

2004 年的七月份，又是一个闷热的夏天，就在父亲董广发过世整整 5 个月后，国家体操队公布了前往雅典的奥运体操阵容，董震再一次落选了。

也许是因为有了第一次落选的经历，也许是因为父亲的过世让董震成熟了很多，面对这第二次的落选，28 岁的董震表现出了超乎寻常的平静和坦然。

在雅典奥运体操阵容公布三周后，中国体操队离开北京开赴法国开始雅典奥运会的最后备战训练，而留守的董震也终于有了宽裕的时间回家探亲了。

家里就剩下妈妈孤零零一个人，无缘奥运会的董震刚好可以好好陪陪妈妈了。

面对操劳了大半辈子的母亲，董震知道自己要快乐起来，这样母亲才会也快乐起来！

然而，在夜阑人静的时候，再度落选的伤痛还是会像虫子般咬噬着董震的内心，毕竟参加奥运会不仅是董震自己的梦想，更是老父亲的遗愿；家祭无忘告乃翁，如今董震又可以拿什么去告慰父亲的在天之灵呢？

2004 年 8 月 17 号凌晨，奥运体操男团决赛在雅典拉开了战幕，结果中国体操男队却意外遭遇惨败，最终只是名列第五；而此时赋闲在家的董震，却始终没有打开电视收看比赛的现场直播。

雅典奥运会结束后，也许是出于对董震再度落选的一种补偿，国家体操中心让董震继续留在国家队，并且还升任董震为助理教练；而此时的董震也没有了四年前选择退役的冲动，他坦然接受了这样的安排，其实董震这样做的目的很简单，就是要留在国家队这条件优越的训练环境中保持好自己的竞技状态，因为在 2005 年 10 月份即将开幕的第十届全国运动会上，他还要为天津体育守望一枚吊环的金牌呢。

现在，十运会的比赛时间已经进入了最后的倒计时，也许这一次将会是董震作为运动员在体操赛场上的最后表演，也会是他彻底告别奥运边缘人角色的最好时机。

29 岁，在埋下了所有关于奥运的梦魇之后，董震，一个曾经的体操运动员，一个执着的人生守望者，他会为自己守望住一个全新的将来！

第二部分跳马

跳马的概述

跳马的简介

竞技体操项目。跳马运动是由用木马训练骑术演变而来。1896 年男子跳马列入国际比赛项目。现代跳马器械长 160 厘米，男子为纵马，比赛时要做用手臂支撑一下的跳跃动作。技术发展过程 20 世纪 50 年代为后摆水平腾越；60 年代为手翻腾越和山下跳；70 年代“原跳”问世后，跳马技术进入了手翻接空翻时期。以后又出现了复合多轴空翻。到 80 年代又向多周转体发展。80 年代末至 90 年代初，手翻接空翻 2 周的动作增多，同时又出现了蹯子上板后手翻接空翻动作。在跳马技术发展过程中，日本运动员冢原光男、中国运动员楼云等都作出了卓越的贡献。女子跳马为横马，其动作有各种手翻，手翻接空翻，各种第一或第二腾空的转体，蹯子上板后手翻接空翻转体等动作。技术发展快，难度大。

跳马起源

跳马源于罗马帝国末期的骑术训练。初跳真马，后改为与真马外型相似的木马，并配有马鞍。1719 年将马腿改为立柱，1795 年德国的维斯首先去掉木马的马头，1811 年扬又去掉马尾，将两端改为圆形，马身用皮革包制。1836 年德国的施皮茨在学校体操节首次表演跳马，1877 年德国规定跳马必须助跑 6 步，从正侧两个方向过马和做 1~2 次支撑动作。马长 1.60 米，男子跳纵马，马高 1.35 米，女子跳横马，马高 1.20 米。跳马决赛时每队最多两名运动员参赛，只有在团体赛中跳马成绩排位前八名或前六名者才有参赛资格。只比自选动作。将运动员团体赛中规定动作与自选动作总得分的二分之一，加上跳马决赛中自选动作的得分，作为最后得分排列名次，得分高者名次列前。男、女满分均为 20 分。从 1992 年奥运会起，团体分不带入单项赛，仅以自选动作的比赛成绩确定名次。男、女跳马分别于 1896 年雅典奥运会和 1952 年赫尔辛基奥运会被列为奥运会比赛项目。从 2006 年使用体操新规则起，得分不设上限。由 A 分和 B 分两部分组成。A 分为难度分，不设上限。B 分是完成分，满分 10 分。团体预赛前八名获得决赛资格。每队最多有两人参赛。随着 2001 年至 2004 年体操新规则的执行，体操运动员做跳马时用的“马”也要换成新的。新马的马面是一段水平面和一段斜面的连接，总长为 1.2 米，马内有弓型钢板以增强弹性，新马的宽度为 0.9 米，男女跳马从外形上完全一样，只是在高度上不同，男用仍为 1.35 米，女用为 1.25 米。

跳马特点

男子运动员在比赛中要做用手臂支撑一下的跳跃动作，包括各种水平腾越、

手翻转体、手翻接空翻和第1腾空或第2腾空加做转体等。各种动作都有相应的难度。50年代和60年代初期,跳马动作以各种手翻、水平腾越、近端垂直腾越为主。60年代初,日本运动员山下治广创造了手翻屈体、增加腾空高度的“山下跳”。山下在1964年奥运会上获得了这个项目的冠军。嗣后,日本运动员冢原光男又创造了侧手翻转体90°接后空翻,夺得了1970年第17届世界体操锦标赛的跳马冠军,这个动作也被命名为“冢原跳”。“冢原跳”开辟了侧手翻接空翻类动作的新领域。在1972年慕尼黑奥运会上,手翻接空翻类型的动作已普及。以后,日本运动员笠松茂又创造了“笠松跳”——侧手翻接侧空翻转体270°。日本运动员在这个项目上,一直保持着领先和创新的地位。1979年古巴运动员也做出了前手翻接前空翻两周的动作。目前,这项运动正向着多周空翻、多度数转体的方向发展。

女子跳马为横跳马。比赛用的跳马的长、宽与男子相同。1975年以前,马高1.10米,随着女子跳马技术的发展,第2腾空难度的增大,从1976年起,马高改为1.20米。助跳板规格与男子同。女运动员也要完成各种支撑跳跃动作。动作类型有:各种手翻,手翻接空翻,手翻接空翻并转体,水平腾越,各种第1或第2腾空的转体动作(图4)。50年代初期和中期,女子跳马动作以倒立转体、手翻类动作为主。60年代,随着训练水平的提高,技术有了一定的发展。进入70年代,有了空翻转体和跳起转体再撑马等类型动作。1974年,罗马尼亚13岁的N.科马内奇,首先在巴黎国际体操邀请赛中跳出了当时只有男子运动员才能完成的“冢原跳”。以后,手翻接空翻和手翻接空翻并转体类型动作遂在女子体操比赛场上不断出现。

跳马的程菲跳

在2005墨尔本世锦赛,中国体操队“兵败雅典”之后参加的第一场国际大赛。处于低谷的中国体操队需要一个亮点,一方面振奋军心,另一方面重新回到媒体和公众的视线,引起大家的关注。这个“亮点”,从以往的经验来看,最好是一个得到命名的高难动作,并且以此夺取世界冠军,才是最佳的炒作题材。幸运的是,2005年就有一位天才运动员成功地做到了这一点,吹响了体操队重新崛起的号角。她就是程菲,而这个动作就是大名鼎鼎的“程菲跳”。

所谓“程菲跳”,就是指踺子180°直体前空翻转体540°。有网友曾经问过我,李小鹏在97-00年是不是跳过这个动作呀?是的,在1997-2000年,这个动作在男子跳马难度表上是10分起评的动作,被包括李小鹏在内的优秀男子选手所使用。5年后,这个动作就已经被女子运动员所掌握:由此可见体操难度发展之快,程菲之天才,以及这个动作难度之大。

“程菲跳”的雏形,最早可以追溯到2000年的悉尼奥运会。在那届比赛出现了两个划时代的跳马高难动作,一个是罗马尼亚运动员Amanar发明的Yurchenko900(巧合的是,这正是程菲的第一跳),另一个是一代体操女皇Khorkina首创的Khorkina II. Khorkina II实质上是团身的“程菲跳”,这是Yurchenko180这种类型的动作第一次出现复杂的转体,从而为“程菲跳”的出现奠定了基础。

跳马的比赛

跳马比赛规则

男女运动员跳马的助跑距离最长为 25 米。所有跳马动作必须通过用手推撑跳马来完成。第一次跳马结束后，运动员应立即返回到开始位置，出示信号后，再进行第二次试跳。

以男子跳马（“A”分）为例，运动员在资格赛、团体决赛和全能决赛中必须完成一个跳马动作。想获得跳马决赛资格的运动员在资格赛中必须跳两个动作，这两个动作必须是不同结构组的动作，而且第二腾空动作不能相同。

在完成每一次跳马动作之前，运动员必须向 A 组裁判员显示该动作在规则中对应的动作号码。号码显示牌可由他人帮助完成，出现显示错误时不对运动员进行处罚。

如发生下列情况之一，则 A 组裁判员和 B 组裁判员出示零分：

- ①运动员有助跑，踩了助跳板和/或触及马而没有做动作；
- ②助跑中断，运动员返回第二次助跑，所跳的动作极差以至无法辨认或脚蹬马；
- ③运动员任何一只手两次撑马；运动员跳过没有支撑过程，即两手都没有触马；
- ④运动员没有用脚先落地，这意味着至少有一只脚必须在身体其它部分之前接触垫子；
- ⑤运动员故意侧向落地；
- ⑥静止动作、分腿动作、第一腾空有空翻，上板动作前做动作；
- ⑦在资格赛中，运动员想获得单项决赛资格及在单项决赛中，运动员在第二跳时，重复第一跳的动作。

跳马评分规则

男女运动员跳马的助跑距离最长为 25 米。所有跳马动作必须通过用手推撑跳马来完成。第一次跳马结束后，运动员应立即返回到开始位置，出示信号后，再进行第二次试跳。

以男子跳马为例，运动员在资格赛、团体决赛和全能决赛中必须完成一个跳马动作。想获得跳马决赛资格的运动员在资格赛中必须跳两个动作，这两个动作必须是不同结构组的动作，而且第二腾空动作不能相同。

在完成每一次跳马动作之前，运动员必须向 A 组裁判员显示该动作在规则中对应的动作号码。号码显示牌可由他人帮助完成，出现显示错误时不对运动员进行处罚。

如发生下列情况之一，则 A 组裁判员和 B 组裁判员出示零分：

- ①运动员有助跑，踩了助跳板和/或触及马而没有做动作；
- ②助跑中断，运动员返回第二次助跑，所跳的动作极差以至无法辨认或脚蹬马；
- ③运动员两次撑马，即单臂或双臂；运动员跳过没有支撑过程，即两手都没有触马；

④运动员没有用脚先落地，这意味着至少有一只脚必须在身体其它部分之前接触垫子；

⑤运动员故意侧向落地；

⑥运动员跳了禁止使用的动作（分腿，第一腾空空翻，上板前做了禁止动作）；

⑦在资格赛中，运动员想获得单项决赛资格及在单项决赛中，运动员在第二跳时，重复第一跳的动作。

跳马观赛礼仪

观看体操比赛应提前到场，比赛结束后再退场。进出场地要有序，不要拥挤，要尊老爱幼。

比赛时，不要随意走动，最好在比赛暂停或休息时再走动。

在场地内不要高声说话，应举止文明，不随地乱扔杂物，禁止吸烟。

观赛时应将手机关机或设置在振动、静音状态。

学习必要的竞赛知识，既要观运动员优美的动作，也要看其动作技术和风格。既要欣赏运动员精湛的技艺，也要感受他们的顽强作风和内在品质。既给本国选手加油，也给外国运动员鼓掌。做到热烈而不狂躁，有激情而不失分寸。

运动员做动作前需要排除一切杂念，宁神静气，做动作时要将全部精力集中在所要完成的动作上。观众此时应全神贯注地观看，不要鼓掌加油，不要欢呼，更不要喊运动员的名字。

拍照不要使用闪光灯，因为闪烁的灯光会分散运动员的注意力，影响运动员对空间高度和时间方位的判断，甚至可能造成比赛失误或者受伤。在运动员即将出场时呐喊加油，在运动员动作结束时鼓掌，才是得体而恰当的行为。

体操是由裁判员打分的项目，当你认为有裁判不公的现象时，不要起哄，不要冲动，要克制自己的情绪。这种不公也许只是因为你对规则了解不够，而鼓励运动员、理解裁判员，继续观赏下面的比赛是最好的选择。

比赛结束，离开场馆时，请将垃圾随身带出场外。

跳马运动健儿

程菲

程菲出生年代

程菲的父亲程立高是月薪 500 元的车间调度工人，母亲徐春香是黄石轮胎厂一名普通工人。他们居住在只有三四十平方米的筒子楼内，生活清贫。1988 年，程菲出生在湖北省黄石市。程菲出生后不久就因营养严重不良，时常生病住院，令程立高夫妇操心不已。

因程立高年少时学过 7 年武术，所以在孩子很小时，他就有意给女儿进行运动启蒙。当程菲学会走路后，程立高经常带女儿跳台阶，跳上跳下，跳得好时，就找来一块圆形的牌子，模拟电视镜头给女儿颁奖。程立高回忆说，女儿小时候特别热衷于“获奖”。

程菲好不容易长到 2 岁时，仍然面黄肌瘦，身材也比同龄的孩子矮一大截。程立高不得不为女儿的身体担忧了。当程菲 3 岁多时，程立高决定送她去学一种