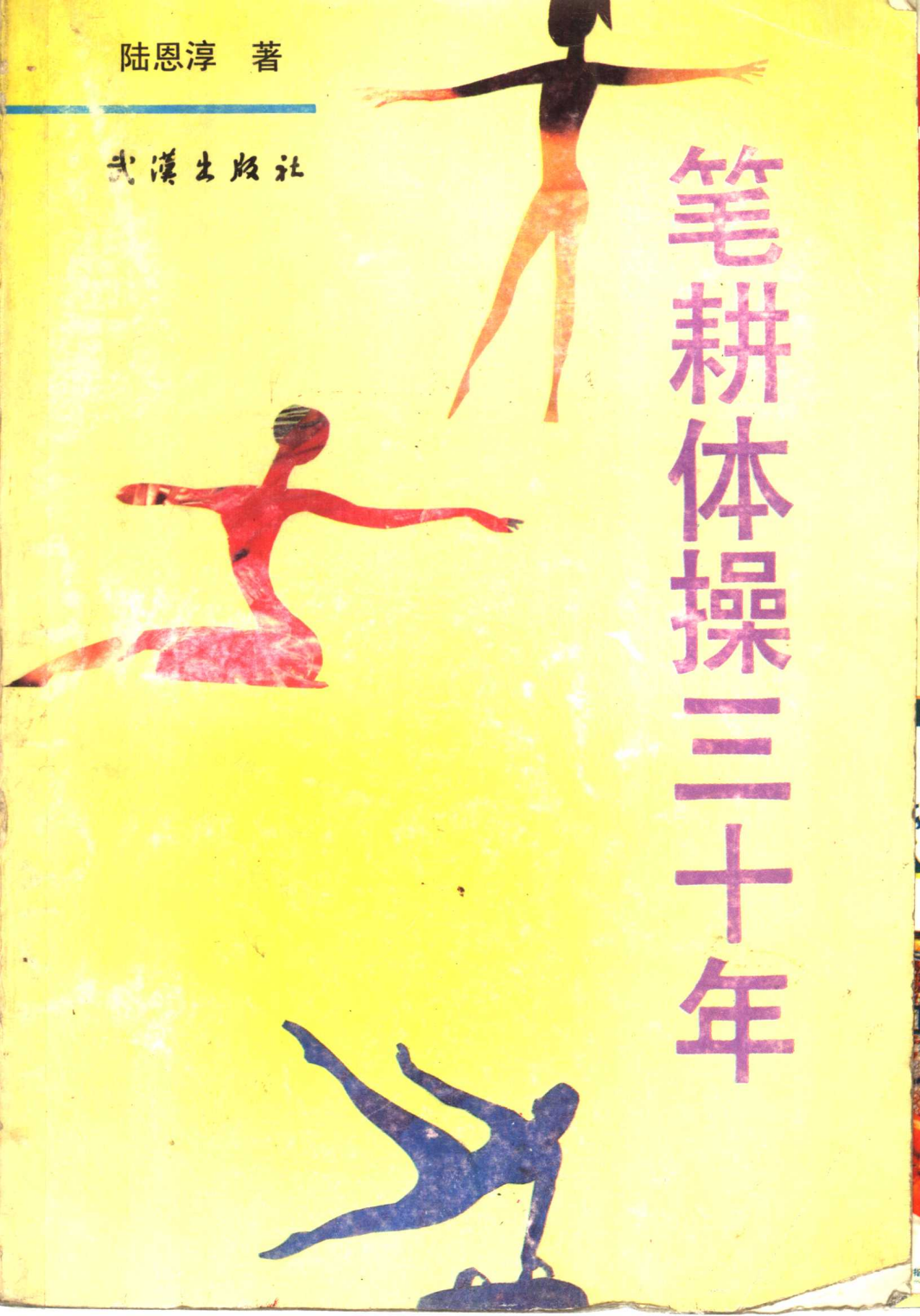


陆恩淳 著

武汉出版社

笔耕体操三十年



笔耕体操卅年

陆恩淳 著

武汉出版社

鄂新登字08号

笔耕体操卅年

陆恩淳 著

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区黄浦路248号 邮政编码: 430010)

湖北省出版印刷物资公司印刷厂印刷

850×1168毫米 开本32 印张 15 插页1 字数300千字

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数1——2000册 定价: 5.50元

ISBN7—5430—0592—1/1·73

作者简介

陆恩淳（1931— ）男，国家体委训练局咨询委员会教练，中国体操协会竞赛裁判委员会副主任，50年代第一批运动健将，国家体操集训队高级教练，国际裁判。曾获全国全能和单项冠军，培养过30多名全国优秀体操运动员，担任过20多次国际重大比赛的裁判工作和3次世界锦标赛、奥运会的国际体联特邀裁判长助理。去过40多个国家和地区进行访问比赛。发表过30余篇技术性论文，本人编著和与他人合著有《中国体操运动史》，《鞍马的教学与训练》，《单杠》等7本书，合译过俄文《2500个体操动作》一书。为全国30多家报刊杂志写过数百篇有关体操的文章，为全国10多家电台、电视台做过体操知识比赛介绍或现场广播。

序

运动员出身的教练员著书立说令人喜悦和激动，陆恩淳同志与他人合著了《中国体操运动史》后，又将他以前写过的文章编撰成这本《笔耕体操三十年》的文集，这是他在体操这块土地上辛勤耕耘的硕果。

在体操教练员中像陆恩淳同志这样，从50年代边当运动员边写稿件，当了教练员、裁判员仍笔耕不辍，30多年来发表了数百篇文章，宣传体操，传播知识，总结经验，提高水平，现在汇成一本文集，在体育界还是不多见的。

这些文章虽然是过去发表过的，但今天看来，有些论点还是富有生命力的。

这本文集字里行间充满了作者对体操事业的热爱。这些文章中反映了我国运动员勤学苦练，教练员严格要求，共同为体操事业腾飞而奋力拼搏的革命精神，反映了我国体操技术30年来发展变化的规律，介绍了国际体操先进技术，分析了各个时期国际体操最新技术发展潮流，为中国体操走自己的路，不断创新，开拓了前进的道路。这些文章都是他从实践中总结出来的宝贵财富，对我国体操技术水平的发展与提高起了促进作用，对今后的体操训练、比赛等方面也仍有一定的参考价值。

我们许多老运动员，老教练员都曾积累了丰富的实践经验，有的还作了一些认真的总结和研究工作，写出了不少好文章或撰写了有关著作，这是一项将实践升华为理论的创造性的、艰苦的

脑力劳动，这些都为发展我国体育事业作出了积极的贡献，但总的来说还是不够的。我希望今后有更多的老运动员，老教练员像陆恩淳同志那样，拿起笔来，在你们所从事的事业中勤奋笔耕，使体操著作之花不断盛开，为使我国体操事业的发展、技术水平的不断提高，作出新的贡献。

亚洲体操联盟副主席 蒋佑楨
中国体操协会主席

1990年9月22日

目 录

训练比赛述评

看一运会男子自由体操比赛有感.....	(2)
必须反对训练工作中的形而上学.....	(4)
第二届全运会体操比赛述评.....	(6)
大动作和小动作.....	(10)
大运动量要落实在刀刃上.....	(11)
一九七七年全国体操比赛观后感.....	(14)
在难度上去之后.....	(18)
为了夺取更高分.....	(20)
评第四届全运会体操比赛.....	(22)
还需更上一层楼.....	(26)
注意体操新手们的动作.....	(29)
贪多嚼不烂.....	(31)
严格要求 早下功夫.....	(32)
体操界一个值得注意的问题.....	(34)
还是实事求是好.....	(36)
要在0.1分上下功夫.....	(38)
可贵的毅力 良好的习惯.....	(40)
关键是个“严”字.....	(42)
在细微处下苦功.....	(44)
评广州体操邀请赛.....	(46)

攀登世界体操高峰的盛会.....	(48)
严要求 见成效.....	(49)
新手辈出时莫忘居安思危.....	(50)
体操英才出少年.....	(52)
在“新”字上做文章.....	(54)
体操动作的训练和裁判评分.....	(55)
高质量的难度与优美的表现风格.....	(57)
我女子体操为啥有难无美.....	(59)
男子体操自选动作为何高分不多.....	(61)
应当抓好赛场作风.....	(62)
贵在独创.....	(63)
向俄罗斯体操队学习.....	(65)
格鲁吉亚体操队的单杠训练.....	(67)
日本体操独特的风格.....	(69)
一场艰苦的战斗.....	(72)
攀登高峰的美国男子体操.....	(75)
精湛的技艺 友好的比赛.....	(77)
中国体操队向苏、罗挑战.....	(79)
要难更要稳.....	(81)
闯出自己的一条新路.....	(84)
八十年代的体操技术向何处发展.....	(86)
二十七年的心血.....	(92)
胜利得来不易.....	(94)
中国体操队为什么进步快.....	(97)
浅谈国际体操技术的发展.....	(104)
四十个冠军得来不易.....	(106)
从欧洲单杠冠军谈起.....	(108)
国际体操技术发展的中心在哪里.....	(110)
漫话世界体操锦标赛.....	(112)
中国体操健儿在世界大赛上.....	(114)

·如何发展体操难度·····	(121)
国际体操技术发展新动向·····	(123)
从三个并列世界冠军谈起·····	(127)
启发与借鉴·····	(129)
两大新闻 两大特点·····	(132)
第二十二届世界体操锦标赛述评·····	(136)
十分 又一个十分·····	(140)
中苏两强争鼎记·····	(142)
更新颖 更精彩 更完美·····	(146)
洛杉矶奥运会体操比赛重点是什么·····	(148)
单杠技术发展惊人·····	(150)
简评第二十三届奥运会体操技术新发展·····	(153)
他们想着一九八八年奥运会·····	(156)
绝技增国色 历史开新篇·····	(159)
新规则带来的新变化·····	(161)
国际女子自由体操新特色·····	(165)
小议 难、美、稳、拼·····	(167)

学术论文

少年体操运动员的训练应注意什么·····	(172)
具有中国独特风格的自由体操·····	(176)
少年选手怎样学习高级动作·····	(178)
略谈男子自由体操的风格·····	(182)
体操项目需要身体素质训练·····	(187)
国家体操队二十年技术训练简况·····	(191)
我国男子体操难度的发展(1953—1972年)·····	(211)
关于男子体操技术“格”的一些问题·····	(231)
关于体操的“三性”·····	(235)
单杠“旋”·····	(243)
必须重视体操训练的脱保·····	(261)

当前国际男子体操裁判的重点.....	(268)
男子体操技术创新的问题.....	(271)
关于体操规定动作的几个问题.....	(283)
谈男子体操规定动作的评分.....	(287)
谈进入八十年代体操动作的创新.....	(296)
竞技体操的发展与创新.....	(303)
新评分规则对训练工作的影响.....	(317)
国际体操发展的趋势.....	(326)

人物速写

“我一定要学会它”.....	(342)
力攀高峰的王维俭.....	(343)
不断创新的于烈焰.....	(344)
姚菊生伤愈攻尖端.....	(345)
蒋绍毅沉痛找差距.....	(346)
洒满汗水的路.....	(347)
虎将.....	(349)
坚持不懈攻难尖.....	(353)
马燕红的高低杠为什么能得九点九五分.....	(354)
不练成功不罢休.....	(359)
向高标准迈进.....	(360)
条件变了 优良作风不能变.....	(361)
黄玉斌最爱攻高难尖.....	(363)
马文菊驯服烈马.....	(365)
何秀敏独创难尖动作高低杠旋下.....	(366)
善于创新的世界体操明星——塚原光男.....	(367)
世界鞍马冠军马乔尔.....	(368)
体操新星吴佳妮.....	(369)
李翠玲大战费雷德里克.....	(370)
乳燕双飞.....	(372)

蔡焕宗宝刀不老.....	(374)
体弱儿成了世界冠军.....	(375)
童非的精神震惊了巴黎.....	(376)
五枚奖章来得不易.....	(377)
壮族体操新星——黄群.....	(379)
刘明苦练吊环三周下.....	(380)
邹利敏立志拿十分.....	(381)
为祖国的荣誉拼搏.....	(385)
平衡木上的向宇.....	(387)
体操王子李宁.....	(388)
震惊世界体坛的神马手.....	(390)
体操鏖战记.....	(391)
在一九八三年世界大学生运动会上.....	(392)
陈永妍苦练自由体操.....	(395)
以稳取胜.....	(396)
喜闻小将得满分.....	(398)
体操新星扬月山.....	(399)
获十七枚金牌的安德里昂诺夫.....	(402)
十二岁的全国冠军.....	(403)
一个绝招——一鸣惊人.....	(404)
从“神童”到全能冠军.....	(405)

随感散记

训练手记.....	(408)
访古散记.....	(411)
花开时节访北美.....	(414)
在英雄的“千里马”之国.....	(419)
拉美友谊行.....	(422)
在马耳他的日子里.....	(425)
第四届全运会体操赛场花絮.....	(427)

体操服装与体操的美	(431)
抓紧赛前 管理关系国家荣誉	(432)
“五代”同堂攀高峰	(434)
女子体操服上的学问	(436)
谈体操比赛取胜的三因素	(437)
女子自由体操主题思想叙谈	(438)
体操技术信息漫谈	(439)
体操动作名称趣谈	(441)
五十年代初的体操往事	(443)
国际体操裁判考试趣闻	(446)
揭开苏联女子“体操王国”的秘密	(449)
体操裁判的难度	(454)
新中国体操一百个“第一”	(456)
跋	(466)
后记	(468)

训 练 比 赛 述 评

看一运会男子自由体操比赛有感

全运会男子自由体操比赛，无论是规定动作还是自选动作，都比今年在广州举行的全国体操锦标赛的成绩好得多，在广州比赛时自由体操平均得分不到7分，但这次规定动作平均得分是7.847分，自选动作平均是8.317分，成为男子6个项目中除跳马外成绩最好的项目。规定动作的结束动作前空翻接鱼跃前滚翻，过去有很多人完成不了，或完成得不好，而这次参加男子自由体操比赛的191个运动员几乎都能很好地完成。自选动作成绩在9分以上达到运动健将水平的有42名。而且在难度、组织编排和姿势方面都向前跃进了一大步。

但是，在自由体操比赛中我们也发现了一些问题，值得提出研究。首先是提高动作难度问题。虽然这次出现了一些侧空翻、直体后空翻转体 180° 等高级动作，但能做的人为数不多，并且也没有技巧运动员做得那样好。体操运动员如能研究和学习技巧运动员某些动作的训练方法，将会对提高自由体操的技术水平和动作难度有很大的帮助。目前国际体操比赛男子自由体操中，作直体后空翻转体 360° 动作的比较普遍，但我国还没有人能做。我们应该迎头赶上去。如能再加进去一些具有我国民族风格的虎跳前扑、直体侧空翻等动作，就更加完善了。

自由体操动作的难度高，但完成得不够美，也不能获得较好的成绩。从这次比赛中看到，还有部分运动员不太注意姿态，如低头、曲臂、动作生硬、跟头不高等。获自由体操第二名的解放军选手徐泰明，动作难度并不十分大，但姿势优美，每一抬腿、一举手都有如芭蕾舞一样干净利落、潇洒大方，又富于表情，假如

他再有这次冠军北京安景来的难度，则更是锦上添花了。现在各地体操运动员都增加了芭蕾舞基本动作的训练，这是很必要的，我们应当吸取芭蕾舞中一些可用的优美动作。这样，自由体操就不单纯是体育表演，而且也是富于诗意的艺术表演了。

在自由体操中吸取其他各国运动员的优点，使动作丰富多彩，这是很必要的。这次有许多运动员吸取了日本运动员跳起转体 180° 成腹撑、十字倒立、仰撑踢腿转体成倒立等小巧灵活的动作，一般完成的都很好，丰富了体操的动作，但是我们也还应该吸取我国富有民族风格的难度很高的舞蹈动作，如解放军选手于春喜（自由体操第五名）在动作中加进了乌龙绞柱的动作，这就很好，给自由体操动作生色不少，看来亲切可喜。自由体操动作只有新颖独特，变化无穷，才能给人以深刻的印象，获得更高的评价。

1959年10月《体育报》

必须反对训练工作中的形而上学

徐寅生同志用辩证唯物论的观点，正确地分析了乒乓球训练中的许多问题，给我许多启发。想想自己在多年的体操训练中，确实还存在着形而上学的观点。就拿难度与质量这一问题来说，长期以来就没有好好分析过，认为国外优秀运动员的动作难度很大，我们再不大力发展难度，就无法赶上世界水平。于是不问对象，不看具体条件，大搞大难度动作，降低了对质量的要求。可是比赛时，勾、屈、分、动、磕、碰、停、掉，拖泥带水地做完了那些难度动作，结果还得上不了9分；而那些难度动作不大，但干净利索完成全套动作的运动员，反而得分很高。因此又来个180°的大转弯，认为质量才是重要的，难度是次要的，于是大力“抠”起质量来，明明可以发展难度动作的运动员，也压着不叫学，一定要“抠”得质量上的一点毛病没有才行。今年这样，明年那样，变来变去，好象哪个都重要，最后落得难度动作没教多少个，质量也没提高多少，影响了技术水平的提高。

这纯粹是技术性问题吗？对照徐寅生同志的讲话分析，这不是单纯的技术性问题，而是辩证唯物论与形而上学两种不同观点在我们头脑中的反映。难度和质量既是对立的，又是统一的，把它们孤立起来，否认它们互相作用，互相促进，这不正是形而上学的观点吗？

难度和质量都重要，但不同的运动员，不同的时间，应有不同的侧重。在某一阶段应当以发展难度动作为主，提高质量为辅，而在另一阶段却可相反。在攻难度动作时不能忽视质量的提高，在精雕细刻时，也不能放弃难度。这样才能使难度与质量不

断地互相促进，互相提高，最后也一定能做出难度既大质量又高的动作。如果只看一面不看另一面，肯定一方否定另一方，或者抓的时机不对头，抓的运动员不对路，就必然会碰钉子。

难度与质量的矛盾，同时引出目前利益与长远利益的问题。

新学的难度动作，第一次在表演或比赛中，会出现质量不高甚至失败的现象。事实证明、无论什么动作，尤其是高难度动作，要想一次做成功，一次比赛就拿高分，可能性是很小的。它需要不断地锻炼，不断地考验，一个拿手绝招更不知道要重复多少次、失败多少次最后才成功的，只要对了路，可能今年没用上，明年就能用上，目前质量不高以后就会提高。我们往往只看到眼前的得失，不顾长远的利益，一次比赛不成功，就全盘否定，这样的沉痛教训实在不少了。如我们很早就创造了一个高难度动作，只因当时质量不高被否定了。几年后，某外国运动员做了这个动作，并获得了世界冠军，我们又不得不反过来再学自己曾创造过的动作。走这种“回头路”，是因为我们未能把眼光放远点，只看到眼前利益而忽视了长远利益。

可有时又会与此相反，过分强调了长远利益，采取慢慢学难新动作的错误办法。结果老牛拉破车，白白浪费了时间。

在学难新动作问题上，还有一种情况：不是盲目地跟在别人后面，就是明明看见国际上好的技术也不学，就没像徐寅生说的那样，既要根据本国特点进行创造，也要学习外国好的东西。

总之，在体操训练中，仅难度与质量这一问题就存在不少形而上学的观点。我想，只要我们每个从事体操项目的同志，都能像徐寅生同志那样，运用辩证唯物论的观点指导训练，那么，我国的体操技术水平，一定会很快赶上世界水平。

1965年5月《体育报》