

傳奇教練Vera Shtelbaums培養多位冠軍，年輕的體操選手都希望能跟她們一樣

原文網址: [click here](#)

中譯: Zoe Wan

我們的韻律體操選手在各種不同比賽的勝利吸引了大量的小朋友投入這項運動。被教練Vera Shtelbaums帶過的選手不只為韻律體操的追隨者所熟知，連對這項運動沒有興趣的人都聽過。現在Vera Shtelbaums訓練的選手是追求高成就的新的候選人- Maria Titova。雖然Masha不是來自鄂木斯克，但是她有能力可以延續俄羅斯體操選手在世界競技場上勝利的傳統。

Vera Shtelbaums 是俄羅斯非常受尊崇的教練，帶過集體歐錦賽冠軍成員 Tatiana Reshetnikova 跟世界冠軍 Natalia Puusep，還訓練出韻律體操史上首位也是目前唯一一位兩屆奧運冠軍 Evgenia Kanaeva，還有世界、歐洲冠軍跟兩次俄羅斯冠軍 Irina Chaschina。Vera Efremovna 告訴”MK”對於我們的選手未來的期望，以及解釋為什麼 FIG 因為俄羅斯選手而更改規則。

**- Vera Efremovna, 你如何評估現在鄂木斯克選手的表現?**

- 我的看法是挺好的。我們有連續三場比賽。第一個是在 Belgorod 舉辦，由 2002-2003 年出生的選手參加。鄂木斯克在團隊競賽拿了第一名而 Lena Fokina 進入了俄羅斯少年組國家隊。接著是俄錦賽跟俄羅斯杯，Kristina Dynina 參加了這場賽事排名第五名。而在集體比賽，鄂木斯克集體排名第四。而且在五帶決賽她們拿到第二名，甚至勝過來自莫斯科的集體。雖然女孩們都還很年輕 (1995 年生)，但她們已經被允許參加成年組的比賽。這之後是”Hopes of Russia”(俄羅斯希望)，由 1999-2002 年出生的選手參加。Masha Safronova 排名第二。我們的集體也排名第二且在五球決賽拿到冠軍。我想強調的是韻律體操的比賽正在不斷地增加中。這對體操選手是好事，越多的練習，她們的成績會越好。

**- 除了 Ksenia Dudkina 鄂木斯克還有其他的希望之星嗎?**

- 目前 Sonya Skomorokh 跟 Vera Biryukova 正跟國家隊參加訓練營，她們是入選國家隊少年組的候選者。有很多很好的女孩，有希望的且能力很好。但我們不能預測未來。希望她們能避免受傷。願上帝幫助我們。

**- 所有年輕的體操選手大多數都以 Irina Chaschina 跟 Evgenia Kanaeva 為榜樣而夢想著奧運的獎牌。她們有足夠的意志能追求這樣的目標嗎?**

- 是否有決心是真正的問題所在，因為單單只有身體上的能力是不足以達成高的成就。父母的支持也是很重要的，因為通常最後是由他們決定。舉個例子，曾經有個女孩被邀請加入國家隊。但是她的媽媽反對。她不希望她女兒參加運動訓練營而耽誤了學校的課程。這個選手非常有希望，她甚至能進入奧運代表隊。但你永遠不能百分之百肯定。運動是沒辦法保證的。

- 你訓練選手的方法，對於 Irina、Evgenia 跟現在的 Masha 是否各有不同？

- 當然是不一樣的！每個選手需要個別對待的方式。訓練 Ira 是非常不一樣的。至於 Zhenya 她有鋼鐵般的意志，這幫助她很多。當然教練必須根據選手的個性去找到訓練她們的方法。

- 現在正是韻律體操發展在俄羅斯的周年慶，你如何評估其未來的展望？

- 過去 80 年韻律體操有了很大的發展。現在，最複雜的是由 FIG 提出的比賽規則經常改變。我們的體操選手樹立了很高的標準，然而其他國家落後於我們因為他們沒有一套訓練的學校系統。而我們總是試著要幫他們，以便他們能跟我們競爭。事實是我們的女孩就像工作馬，她們具有幅度，跳躍能力跟柔軟性。然而，國際體操總會將規則標準降低，他們說韻律體操不需要做到這種程度。結果，韻律體操失去了它的娛樂效果。無論選手做了一個漂亮的背後螺旋，或者彎曲形成一個勾。成套被簡單化了，但是即使在這樣的情況下我們依然維持是最好的。在 Ira 的時代，每一個成套要包含 30 個動作要素（正常來說至少要有 25 個）。現在只有 9 個。雖然如此外觀上他們看起來是一樣的。我們的女孩試著以最高的技術水準完成所有動作，因為她們向來有能力如此。所以那些落後於我們的對手依然無法追上我們。

- 現在韻律體操是否出現了一些新興的國家？

- 在最近一次的世界錦標賽共有 56 個國家參加。其中有 5 個是非洲的國家，他們正開始發展這項運動。

- 很多女孩受到明星選手的啟發而投入這項運動。但是否只有少數人能留下來？

- 當然會有自然的損耗。當她們小的時候，學校的負擔比較小。當她們開始長大，大約 13-14 歲的時候，有些人想找樂子，有些人比較懶散，有些人的父母希望她們花更多的時間念書。這項運動要花很多時間- 熟練技術上的技巧，練習動作跟姿態。選手年紀越大要求越高。

- 可能在我們的女孩每一次新的勝利之後，小孩加入韻律體操訓練中心的數量就會增加。不是嗎？

- 是的，情況總是如此。她們看到冠軍，她們也想跟她們一樣。有些人說，”我們想像 Zhenya 一樣。其他人說，”我們想成為 Ira。”如此總總，當然能幫助推廣韻律體操。現在有很多年輕的小孩子想當韻律體操選手。然而，只有少數人了解這是一個仍然需要因素的特定運動。經過很好的協調，一個女孩可以做得很好，但不會成為”藝術家”。譬如，曾有個女孩決定離開韻律體操，我們敦促她把重心放在健美操。現在她是歐洲跟世界冠軍-一位明星，而事實上她就是沒有辦法在韻律體操有所成就。她自己也了解這點，我們很高興，因為她把她的努力投注在正確的領域。我們不希望她一無所成的結束。

- 關於教練的人力情況如何呢？是否有人可以傳承？

- 是的。現在年輕的教練做得非常好。教練們也有他們的先後順序。他們學習、聆聽跟實踐。

- 告訴我們，當你看到你的學生們站在頒獎台上你的感覺是什麼？

- 以前感覺情緒是很高昂的。現在我很平靜。當然，不論何時聽到演奏國歌的時候，心情總是興奮的。然而，也許是因為 Zhenya 贏得太多勝利了-她在過去 7 年從未輸過，你開始把這當做是理所當然。體操選手應該站在頒獎台上，沒有其他地方也不應該有。



[mariatitovatheswan.com](http://mariatitovatheswan.com)