

分類：__ 來源：中國時報 日期：850719 版面：二五版



高原訓練 大陸泳壇寶典

靠它重新出發 打造女泳王國

自從一九九四年廣島亞運爆發禁藥醜聞後，大陸游泳運動可以說由如日中天的巔峰，一轉眼掉入谷底；一般以為，本屆奧運泳賽是大陸游泳運動重新出發的關鍵，

而一直被大陸泳壇奉為圭臬的高原訓練，也再度被振衰起敝的意義。一九八七年大陸游泳隊首次選擇昆明進行高原訓練，一九八八年漢城奧運，莊泳、楊文意、錢紅獲得三銀一銅共四枚獎牌，從此大陸游泳便與海拔一八九四米的昆明結下難解之緣。在過去的十年間，除了被喻為「五朵金花」的楊文意、王曉紅、莊泳、錢紅和林莉之外，黃曉敏、劉黎敏、樂靖宜

、戴國宏、單鶯、蔣承稷、沉堅強、謝軍、陳劍虹、陳曦、羅萍、張曉莉、王川、傅濤、薛寒冰等大陸游泳選手，已分別到昆明進行過數次或十多次訓練，有的甚至達二十多次之多。上述選手每次大賽前都要進行高原訓練，以增強有氣呼吸能力和抗疲勞能力，為比賽奠定堅實體能基礎。

一般以為，高原訓練對田徑、競走等耐力項目效果較為明顯，大陸游泳隊巧妙地将這一訓練方法運用於游泳訓練中。大陸眾多游泳教練中，周明是最早成功運用高原訓練的一位。曾在北京體院運動訓練學習過的周明，目前是世界冠軍、世界紀錄保持人樂靖宜的教練，據周明估計，樂靖宜從六年前首次到昆明訓練迄今，至少已進行了十五次的高原強化訓練。

高原由空氣稀薄、氧氣密度較小，運動員在訓練中的血乳酸含量會明顯增多；據觀察，通過反覆的高原訓練，運動員的心肺功能可以獲得增強；此外，大量的血液也會更有效地供給肌肉。選手完成高原訓練回到平地後，感覺有如拿下鉛塊的苦行僧，在水中如飛魚般地「健步如飛」。

多次來台訪問執教的大陸游泳隊老將林莉，今年初在毅然決定投入本屆奧運後，也與教練張雄一齊重返高原訓練行列。據了解，林莉的訓練成績近來逐漸已有回升，至於她與大陸隊眾多「小金花」與「小小金花」後進，是否能藉高原訓練在本屆奧運再創佳績，世人正拭目以待。

(游宜揮)