

大陸游泳教練 穆祥豪的訓練法

●本報記者 陳筱玉整理



一、高原訓練

●對大陸游泳教練穆祥豪來說，大陸泳運在八八年奧運嶄露頭角，獲得三銀一銅的光采，遠不及他那份具體可行的訓練計畫重要，那是他和其他工作人員經過八四年奧運零得點的創痛，臥薪嚐膽多時所凝聚的心血結晶，他有信心倚仗這份計畫在未來的國際體壇，兌換更多佳績。

今年五月，這份珍貴的資料首度在東京國際游泳教練講習會曝光，在眾多索求者中，穆祥豪將慷慨

的手伸向自由中國同胞，並希望台灣泳界能參考施行，及早游往亞洲級。

他所提供的整套訓練計畫共分五大部分：一、高原訓練；二、全年訓練周期劃分；三、重量訓練；四、技術訓練；五、以血乳酸測驗來訂立訓練份量。其中有的借重美、澳、東德及日本等國所發展出的方法，有些則是參考大陸現狀，對先進方法大膽改革的結果，由於篇幅重要，本報將陸續推出，今天，先介紹「高原訓練」。

大陸泳隊曾先後在昆明和青海西寧作過七次高原訓練。兩地皆在海拔二千到二千五百公尺間，空氣稀薄含氧量低，能有效增進選手心肺功能以促進耐力——東方選手先天上最難與西方選手抗衡的一個弱點。

有效的高原訓練還有一個優點，能縮短選手自低潮回復高峰的時間，通常在平地需要四週，高地只

要兩週。

因此大陸泳隊通常在重大比賽前六週及兩次重大比賽間，實行高原訓練，一次三週，一九八六年以來，每年都至少進行一次。

每次訓練內容大致相同，分三天一個循環，第一天、第二天，早上先作四十分鐘熱身運動，九至十一時有氧訓練，中午休息四小時，下午三時卅分至五時卅分作有氧與無氧混合訓練，晚飯後，再作半小時速度和耐力練習。

第三天，早上輕鬆訓練後，展開個別測驗，下午放半天假，如此周而復始。

值得注意的是，穆祥豪對「休息」的觀念極為重視，選手在一天三節繁重的練習中間，一定會有一段時間可供遨遊、嬉戲、放縱山水，以長保對枯燥訓練的耐性。

高原訓練實施成效相當驚人，以黃曉敏為例，八

六年，第一次高地訓練前，她二百公尺蛙式為二分卅三秒五〇，下山後參加比賽，成績躍至二分廿九秒五六；八七年上山前後的成績為二分廿九秒五六——二分廿八秒七九；八八年再推進到二分廿七秒四七。①