

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類大陸體育 來源民生報 日期790125 版面二版

短泳池，大有長處！

利用25公尺池訓練 選手成績更突出

記者 陳筱玉／特稿

●游泳池大，不見得好！短池，反而能達到更佳訓練效果。台灣泳池業者在投資室內溫水泳池時，不妨考慮既省錢又對習泳者助益良多的25公尺泳池。

短池，尤其室內溫水泳池，是歐、美、日和大陸泳者冬訓的法寶。不論競技型選手或一般泳迷，在短池訓練轉身的效果要比50公尺標準池好一倍，專業訓練尤須靠短池來提供更多跳水、踢水的機會。

86年漢城亞運會後，大陸和日本即針對東方「人魚」的缺點，在內地大量興建25公尺短池，並設計整套短池比賽制度，使選手能在隆冬時刻持續秋夏的訓練。

如今大陸和日本每年公布的最佳紀錄已有兩套——短池紀錄和標準池紀錄。

受益最大的當然是選手，據估計長期在短池接受轉身和跳水訓練者，平均每100公尺，在50公尺標準池比賽，要比未在短池調教過的選手快出0.05至0.1秒。

此外，短池多的話，也可提供更多冬季競賽機會，一般冬訓期的分量較為吃重，選手容易厭倦，若定期舉辦冬季短距離泳賽，人魚們可藉機調整心情，也可從歷次比賽成績中了解自己體能增加的幅度。

教練也較能掌握選手進度，加減體能訓練的分量。

只可惜台灣目前可供冬季使用的短池太少，選手逢冬休息造成訓練脫節，全國泳協也因沒有場地，無法舉辦冬季短距離泳賽。影響所及台灣的泳訓步調總是比別國慢半拍。

要想在國際泳壇爭席位，體育主管單位和業者不妨多考慮泳池短小精悍的好處。

