

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 亞運會 來源 民生報 日期 791004 版面 六版

金牌教練徐益明透露訓練小祕密—正式跳水前 陸上先練功

一位西方記者在亞運跳水賽前，問大陸跳水教練徐益明有何訓練祕訣。徐益明回答說：「我們練習乃是半米、2 米跳板和 9 米跳台」，那位記者當場楞住。大陸文革時期的「土法煉鋼」貽笑大方，但大陸運動訓練上的一些看似「老土」的訓練方法，卻往往有令歐美運動先進國家意想不到的效果。

大陸跳水隊員在正式跳水之前，陸地上的「基本功」訓練量十倍於真正的跳水。徐益明將歷程不及 3 秒左右的跳水動作分割成 7 個階段，從板上起步、壓板到騰空、翻、轉、壓水、入水，每一階段都需經過反覆練習。而為求動作精確、穩健，徐益明要求選手在半公尺板上練習 1 公尺板動作、2 公尺板上練習 3 公尺板動作，連練習用的跳水高台也比正式高台矮上一些。

試想，半公尺板上都能完成的動作，在 1 公尺板上作來，當然駕輕就熟、從容優雅，選手自然也是信心十足不易失誤。誰能說這是「土法煉鋼」呢。【特派記者 江彥文】



亞運跳水賽 大陸新人竄出頭

別人都說「亞運跳水賽是大陸隊的示範表演賽」，大陸跳水教練徐益明卻不這麼認為。他說「亞運會上，我要求隊上選手相互競爭，更重要求他們要和自己競爭」。

剛拿下女子 1 公尺跳板金牌的高敏就是自我競爭的典型。她是世界女子跳板賽的頂尖高手，但她不願錯過本屆亞運的磨練機會，預備在 3 公尺跳板賽中演練 3 個新動作，分別是向後翻騰 2 周半、反身翻騰 2 周半和向內翻騰 2 周半，由 C 級的抱膝改為 b 級的屈體，難度係數均提高 0.2。

譚良德與王毅杰在男子 1 公尺跳板賽、熊倪與孫淑偉在男子高台跳水、許豔梅與伏明霞在女子高台跳水賽則是大陸選手之間相互競爭的例子。譚良德在 1 公尺跳板賽贏得並不輕鬆，隊友王毅杰分數一直緊咬著譚良德。昨天的男子高台跳水預賽，14 歲新秀孫淑偉更以 713.88 的總分，壓過比他大 2 歲的世界冠軍熊倪(690.72 分)。女子高台跳水預賽，老將許豔梅僅能領先今年甫竄出，獲得友誼運動會跳台冠軍的「小精靈」伏明霞 23 分。

新秀競出而益趨成熟是徐益明本屆亞運的最大收穫，8 枚金牌又何足論矣。【特派記者 江彥文】