

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 世界 來源 電台運動 期 92. 7. 27 版面 七版

高科技訓練
世錦賽一鳴驚人

北島蛙王致勝秘訣

記者 馬詩雯／綜合報導

「世界蛙王」北島康介世界游泳錦標賽創下佳績，兩破男子 100 及 200 公尺蛙式世界紀錄，其中有什麼「秘訣」！？高科技的訓練出「三撇步」功不可沒。

據日本報紙報導，北島康介此次「出國比賽，得冠軍！」除了賽前辛苦的訓練，高科技的訓練方法也為他的奪冠幫了不少忙。

撇步一：日本游泳協會委員河合正治透露，透過觀察上百場游泳比賽的影像紀錄發現，蛙泳選手在完成每個動作後，都會有一個短暫的停頓期，就像剎車一樣產生阻力。蛙泳選手在腰部用力前，人體會瞬間停止前進，雖然這個時間只有短暫的百分之幾秒，但 200 公尺游下來，累積的秒數就很可觀。故北島康介在訓練期間，盡量減少停頓的時間，從高中時期北島康介就使用淺蹬水的方式減少阻力，這 2 年訓練下來，停頓時間從 0.16 秒減至 0.10 秒。

撇步二：北島康介也減少划水和蹬腿的次數，以增加力度的方式使每個動作都能前進得更遠。本次比賽，北島康介的停頓時間為 0.07 秒，比目標俄羅斯名將斯盧德諾夫 (Roman Sludnov) 慢 0.02 秒，但 2.23 公尺的前進距離卻比斯盧德諾夫遠了 0.31 公尺。

撇步三：北島康介跳水時間僅僅花了 0.68 秒，比其它選手都快。跳水時，北島康介利用更小的入水角度和更遠的入水距離方式跳水，以減少入水後產生的阻力。這名「世界蛙王」為今年的世界錦標賽和明年的奧運做了充分的準備，為了適應環境一直留在歐洲，他也表示已相當習慣歐洲的環境。

