

# 大陸女泳將 憑什麼向世界奔馳？ 三原因：才憑、技憑、教憑 四要訣：浮憑、黏憑、輕憑、飄憑

本報特派記者 呂美娟



剛守林侃侃而談大陸泳運。  
(本報漢城傳真)



奧運焦點話題  
在本屆奧運已形成一股新興的勢力。究竟是什麼因素，使大陸的女泳水準「衝出亞洲、奔向世界」呢？大陸游泳教練剛守林透露了箇中原因。

剛守林說，這兩、三年來大陸女子游泳水準突飛猛進的原因，一是選材有道，二是引進科學方法，三是創造適合中國人的訓練法。  
大陸選材，大多從幼稚園找，莊泳就是六歲便被找去訓練的。挑游泳選手的

四個要訣是浮(力)、黏(水)、輕(巧)、飄(浮)，當然也盡可能找腿長一點的。家長的體質、身材以及家庭環境也列為考慮因素，通常他們寧願找窮苦人家的孩子，因為比較能吃苦。  
挑出來的小孩還要經過初步測驗篩選，測驗的內容主要是心肺功能及適應能力，條件差的也只好放棄。  
接著就是訓練的問題了。大陸於八六年聘請了東德的游泳總教練克勞斯，他一共在那兒停留了八個月，當時擔任克勞斯助手的剛守林說，克勞斯引進大陸的三個訓練要點是高原訓練、血乳酸測試運動員的訓練強度和多周期訓練法。  
高原訓練的主要用意，是增加心肺功能和代謝能力，這次大陸奧運游泳隊來韓國前，就曾特地到昆明集訓了三星期，稀薄的高地空氣，的確能增強運動員的耐力。  
血乳酸測試用來確知運動員的訓練強度究竟多少，以免發生訓練量過與不及的情形。像黃曉敏等女將經測試之後，訓練量甚至都超過男選手，卻沒發生不良後果。

過去大陸游泳訓練採一年有冬、夏兩周期的訓練法，克勞斯改為以八至九星期，一年四、五次周期的訓練法，每一階段都有目標，節奏性強，重點突出，訓練的效果自然顯著。  
克勞斯八個月任滿後，大陸游泳隊在科技人員的全力配合之下，以他留下的訓練原理為基礎，針對中國人的特性再加修正，比方說高原訓練再依短距離或長距離、蛙泳或仰泳的性質不同而施以不同的訓練內容，又在強化訓練之後強調恢復的重要性，靠食物及作息來增加運動員的恢復能力等。  
剛守林說，大陸的游泳水準過去很差，教練們人人都想突破，這種共同的心理使得教練團十分團結，這也是成功的因素之一。  
至於為什麼竄出頭來的大多是女娃兒，男選手還停留在亞洲水準呢。  
剛守林說，第一是女選手有男選手當靶子練習、常青、金浦、陳劍虹他們在奧運會前都是配合女選手的訓練計畫在練習。  
第二是楊文意、莊泳、黃曉敏等女將的基本體型及體質都已經不遜亞洲一流好手，男選手則還是先前「衝出亞洲」的那一批，新訓練的還沒有冒出頭來。  
拿男選手當靶子，他們自然也有怨言，但為整體目的，只好暫時犧牲他們。不過剛守林馬上說，到亞洲級比賽時他們還是主角，因為那時一流女將穩操勝券，也不必這「費勁兒」啦！