

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳

來源 民生報

日期 8.30.305

版面 二版

## 及早建立選手正確比賽節奏

張雄昨講習指出掌握時機訓練為關鍵

記者 江彥文／報導

●大陸奧運游泳金牌教練張雄昨天以「不同生理階段抓住時機訓練」為題，主持國家級教練講習會時指出，有潛力選手在及早建立正確比賽節奏，才有躋身國際水準機會。

張雄指出，運動選手隨著年齡有不同發育階段，好的教練要能確實掌握，不同階段施以不同重點訓練。而每一選手基本都有差異，如何判斷就是考驗教練的部分，但不論那一階段訓練，技術要求還是最重要的關鍵。

其次，張雄指出，不同生理階段雖有不同訓練重點，但對有潛力選手則須及早建立正確節奏。印證世界成名選手其運動時划水、踢水等動作都有相當一致的節奏，

這個節奏感需要及早建立起來。有了正確節奏，儘管選手因年紀小，力量不足，無法顯出效果，但隨著生理發育成長，正確節奏的效果將會逐漸顯現。

張雄最後強調，訓練時固然要嚴格，建立權威，但教練更要學會尊重選手每次訓練的努力，比賽成績不佳，教練先要自我檢討。這是他在帶領林莉、王曉紅多年後，最大的收穫。

