

今年夏天的漢城奧運會，共有一百六十一個國家或地區報名參加，打破了上一屆洛杉磯奧運一百四十國的紀錄。而且，這也是以美國為首的西方民主國家陣營和以蘇聯、東德為首的共產陣營，十二年來首度在奧運會中同場競技，因此精彩可期。

漢城奧運會共有二十三項比賽，設有三十七面金牌，由於除了古巴、北韓之外的所有運動強國都已到齊，金牌之爭必將激烈無比。

蘇聯和東德等東歐國家雖然沒有參加洛杉磯奧運，但是，從一九八〇年莫斯科奧運以來，他們在其他各世界性比賽中卻表現了絕對的優勢和強大無比的威力。

東高西低 老美不能專美 漢城奧運 金牌竟然左傾

例如蘇聯在八七年的世界體操錦標賽中奪得八面金牌，在同年的世界角力錦標賽的二十個量級中，獨占了十一個量級。另外，在舉重、射箭、田徑、自由車、射擊等方面，也有非常傑出的表現。

其次，東德的進步也令人側目。在八七年的羅馬世界田徑錦標賽中，東德勇奪十面金牌，壓倒美、蘇二強而獨占鰲頭。在八六年的世界游泳錦標賽中，東德也以十四面金牌遙遙領先第一名的美國（九面）。

尤其是女子方面，無論水陸都表現出超級強國的姿態。

除了蘇聯和東德之外，保加利亞和羅馬尼亞在舉重和田徑方面也將分一杯羹，中

國大陸則可望在桌球和跳水方面囊括大部分獎牌。

隨著這些共產國家的抬頭，美國在漢城奧運會中勢將黯然失色。四年前在洛杉磯奧運會中光芒四射的短跑明星劉易士，在百公尺賽跑方面已被加拿大的強生所超越，跳遠也受到蘇聯選手艾米揚嚴重威脅，因此前途堪憂。

共產國家在職業式的嚴格訓練之下，在漢城奧運中必將壓倒以美國為首的西方陣營，金牌之爭若無意外亦將是蘇聯與東德爭霸的局面，美國可能只有爭奪第三的份。

（劉濂昭取材自日本體育報）

大陸的訓練強調從難、從嚴、從實戰出發。對運動員必須嚴格訓練，特別是要承擔重要比賽任務的選手絕不遷就和放鬆，一定要嚴格執行訓練計畫，在訓練中沒自由可言。

訓練計畫在大陸非常重視，分為統一計畫及個人安排。根據目的和任務畫分為多年計畫、全年、階段、月、周及課時計畫，在氣候上冬天是加大運動量訓練的好時光，夏季則為調整或過渡期訓練，碰上特殊任務，則北方到南方去或南方到北方。

在訂定訓練計畫內容上，都是集體研究決定，球員個人訂的計畫需集體討論，尤其是找擊敗他的人參與挑出缺點，如此可以在訓練時有效補強弱點。統一計畫由教練團研商擬定。

一般，訓練計畫分基本功、戰略戰術及獨立作戰能力訓練等。

訓練時間安排上，上午的晨操以柔軟體操為主，



大陸桌球探秘

其餘球員自己練習發球和發球的研究創造，每天至少有一小時的發球練習。

技術訓練時間多為每天下午二至六時，首先是基本功訓練，由教練安排全隊同樣的訓練內容，如直線對攻、斜線對攻、全檯對攻、閃身斜線對攻，各十分鐘；每人十五分鐘發球搶攻，要求前三球打死對方，或是推擋閃身正手攻，定點對不定點的訓練（跑動中進攻、命中率訓練）等共約兩小時。

接下來就是個人安排訓練，共一小時，每人三十分鐘要求結合個人打法上的特點，可以精益求精，

訓練中沒有自由可言

也可以用來彌補打法上的缺點。

而後有半小時綜合戰術練習，可以打各種各樣比賽、打發球搶攻三球內的比賽，也可以從十八平、十九、二十丟士打起，打擂台賽，教練可藉以教導球員戰術戰術。或十名教練圍攻一名球員專挑毛病，告訴對手他缺點所在，以訓練球員獨立作戰能力。

最後是體能訓練約四十五分鐘至訓練結束。

每晚，球員須寫下當天技術訓練後的個人心得，每週末由隊長收訓練日記交教練團批閱，教練團也每週開會討論訓練內容及方式，使訓練計畫更落實。