

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上活動 來源 民生報 日期 790808 版面 三版

力保跳水金牌 大陸有一套

“身”“心”並重 自創組合式訓練法 練出實力

特派記者 劉延青／特稿

●5日結束的友誼運動會，大陸隊以6金7銀3銅在獎牌數上名列第5，其中，光是跳水賽場就斬獲4金2銀，跳水可說是大陸隊在本屆友誼運動會的金牌寶庫。

大陸的跳水運動在訓練上有什麼法寶？大陸隊總教練徐益明表示，主要是靠練得多、訓練方法的不斷革新及強化選手的生活管理。

在與跳水技術關係最密切的訓練方法上，大陸獨創了一種「組合式」訓練——把每個動作分成7個技術環節來練，依序是：1、走板起跳；2、翻騰和轉體的連接；3、空中姿態；4、看目標；5、「打開」技術（指伸展身體的技巧）；6、「打開」之後的控制；7、壓水花。

除了針對跳水技術所做的組合式訓練之外，選手們還需做「身體素質」訓練，內容除了培養體能、耐力，亦把「中國功夫」融入其中；

每天早上，選手們少不得要踢腿、劈叉、壓關節等等，練上個把小時。整體來說，訓練課程每天需達4個鐘頭，才能符合徐益明所說「練得多」的要求。

至於生活管理的強化，徐益明表示選手日常的作息一定要有規律，訓練才能收效，因此他每晚都釘著運動員們準時上床，夜間一定要睡足8個小時，白天也要小憩1、2個小時，以充分的休息調養辛苦訓練的消耗。

此外，「心理素質」的訓練亦是生活管理上的一環；每個星期天，徐益明以及其他助理教練們必定為選手們上一堂「心理課」，藉以增強選手掌握比賽情緒、精神的能力。

這項心理訓練，在11歲的伏明霞身上看到效果；4日於高手環伺的情況下，個子最小的她，毫不怯場，流露出的是篤定自在的神色，因此她也就能把平日養成的技術盡情予以發揮而榮登女子10公尺跳台后座。她這「小不點兒」的成功，應也算得上是大陸跳水隊整套訓練手段的成功。



↑「跳水皇后」高敏一向開朗，2面金牌入袋更開懷了。



← 下一個目標，高敏對準的是亞運金牌。