

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 大陸體育 來源 民生報 日期 770801 版面 四版

訓練系統有金塔制打下堅實基礎

## 浪裏新秀紛紛出頭



本報記者陳麗卿

近一、兩年，大陸游泳新秀紛紛崛起，楊文意、黃曉敏、錢紅、閻明、莊泳、沈堅強……等人已經開始在世界泳壇斬露頭角，不僅亞洲泳壇格局突變，大陸和日本形成對抗局面，連世界泳壇也逐漸感受大陸來的威脅。

許多人都將大陸游泳運動的突破，歸因於引進高原訓練法，以及對力量訓練有全新認識，加上採取強度的科學控制等，但在揭開大陸游泳水準提昇的「神秘面紗」之際，不能忽略一個最重要的因素——十數年來，大陸業餘訓練競賽制度，在摸索中前進已臻完善，「金字塔」般的基礎工程，才是游泳成績突飛猛進的原因。

從大陸國家體育委員會群體司業餘訓練處公佈的資料，一九八七年大陸參加正規業餘體校游泳訓練的青少年，就有兩萬兩千人。

在奧運戰略觀點之下，金牌數眾多的游泳，更受到大陸各省市體育決策單位的青睞。一個從區（縣）到市到省到國家級層層銜接、水準逐級提高的業餘訓練網絡，逐步形成，為泳壇的「金字塔」，打下堅實基礎。

上海、河北、黑龍江、廣東、四川、湖北、天津等省市，在這方面做得特別突出。

另外，全大陸室內游泳池數目也增加極多，光是遼寧省一九八五年前游泳池不過兩座，如今已增至十座。

一九八四至八六年間，大陸國家體委有關部門和北京體育學院，還共同制定了第一部游泳分齡組訓練大綱，從而，釐清大陸業餘訓練中存在的盲目性、不科學等弊病，走上科學、正規、系統之路。

七一年，大陸舉辦文革後第一次全國分齡泳賽，至今十七年從未間斷，由中逐步建立了嚴格的競賽制度；七九年分齡賽增加了兩百公尺個人混合式，規定為參賽選手必賽的項目，促使教練重視少年兒童四種泳姿的全面發展。

此後，分齡賽又增加身體素質、機能形態、骨齡、水上四項等綜合評定指標，用來評估優秀青少年選手所應具備的條件。

這套措施十分有效。新的世界五十公尺自由式紀錄保持人楊文意，正是在這種嚴格的競賽制度下冒出來的選手。

泳界一向有「十年一代人」的說法，一個優秀選手至少要八至十年的系統訓練。大陸泳壇在近兩年陸續有佳績出現，絕不能視為是一、兩年的訓練奏效，「金字塔」式的一貫競賽制度，才是導向成功之路。

