

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 有氧運動 來源 民生報 日期 781104 版面 三版

庫柏 帶動巴西運動熱

1970年將有氧運動訓練引介到巴西足球，幫忙該隊抱走世界杯冠軍，一夜之間「庫柏」兩字變成巴西人運動與慢跑的同義詞。……

記者 陳麗卿
取材自「運動畫刊」
● 有氧運動不僅是健身之

道，對南美的巴西而言，它還是1970年巴西足隊以不敗之師，勇奪世界杯足賽冠軍

的「祕密武器」呢！

而有氧運動之父庫柏博士(Dr. Kenneth Cooper)，正是將有氧運動訓練引介到巴西足隊的功臣，在巴西人眼中，庫柏是一位救星。

庫柏是在1970年應巴西足隊教練之邀，使用其時尚方興未艾的有氧運動，為巴西球員特別設計了一套訓練計畫，幫助巴西隊適應天氣既熱、緯度又高的墨西哥城的3週大賽，庫柏的方法顯然奏效了。

雖然有懷疑論者認為，其時的巴西隊由「黑珍珠」比利領軍，是歷屆最強的1次，即使沒有庫柏的訓練計畫，照樣可拿冠軍。

但是，巴西在世界杯6場比賽中，有4場在半場時仍和對手踢平，包括冠軍戰對

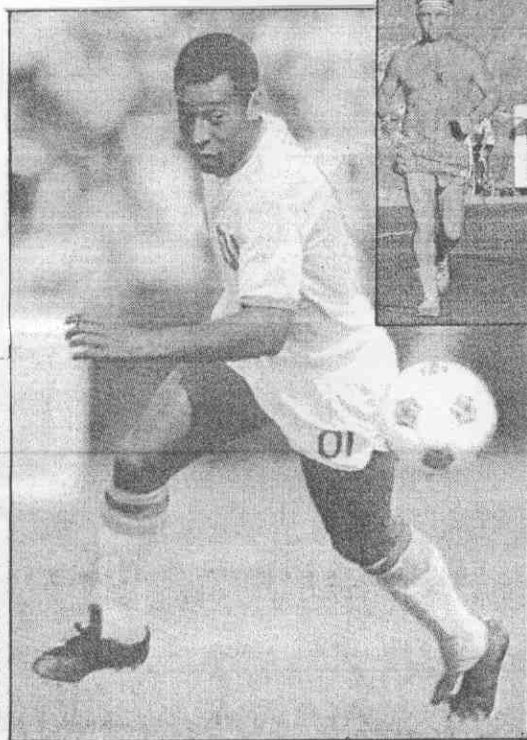
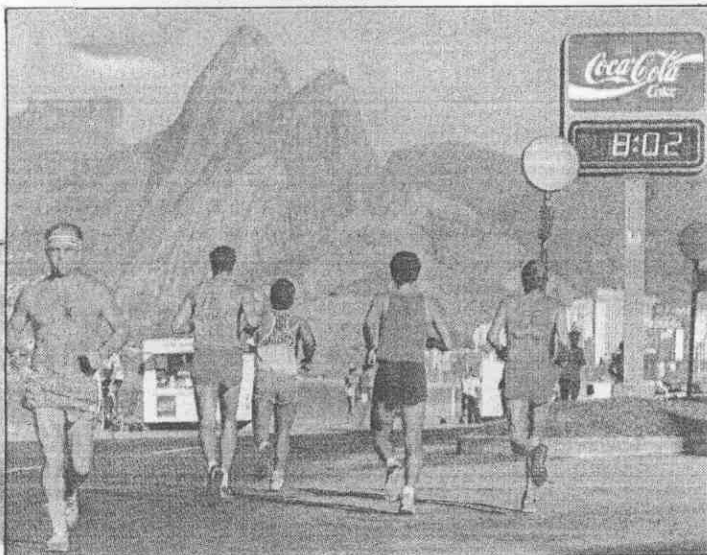
義大利之役，巴西隊最後能封冠，不只因實力超強，同時也因球員體能特佳，巴西足隊隊長卡羅斯即承認，庫柏的有氧運動法幫助極大。

幾乎是一夜之間，「庫柏」這個字，在巴西人眼中成了運動健身和慢跑……等的同義詞，巴西人從此不再說「跑步去吧」，改口為「做個庫柏如何」，教練為運動員特製「庫柏測驗」，巴西的里約熱內盧市府官員更沿著名的庫柏卡貝那和伊帕尼瑪海灘，闢了一條命名「庫柏」的慢跑小徑。

在20年前，這兩個海灘即極目所見盡是巴西人在慢跑、做健身操、踢足球、玩排球，自70年代有氧運動風行之後，在里約熱內盧更造成狂熱，如今，沙灘、海濱1天24小時都可看到巴西人在運動，半夜2、3點也可看到人在慢跑，這股健身的狂熱，連足跡踏遍全球50餘國的庫柏都認為是舉世無雙，里約熱內盧稱得上是世界的有氧運動之都。

有氧運動風行，健身中心連帶成了熱門行業，光是人口550萬的里約熱內盧，就有兩千餘家有氧運動中心，而且常常人滿為患。

運動的結果，里約熱內盧的男人多半肌肉結實，女人曲線玲瓏富運動美。體態健美的巴西人喜歡看身材好的人，也愛被人看，但是最愛的莫過於欣賞自己肌體的健與美，他們忙著在海灘上作有氧運動，享受人生，外面世界誰又在乎呢？



里約熱內盧的一景。
↑ 清晨「庫柏」(慢跑)，已經是

取材自「運動畫刊」



秘密武器。取材自「運動畫刊」
足隊拿下70年世界杯足賽冠軍的
→ 有氧運動是比利領軍的巴西