

大陸游泳教練

穆祥豪的訓練法

●本報記者 陳筱玉整理



一、訓練週期

●目前世界各國較常採用的游泳訓練分期法，為一年兩次，每次三到四個月，時間則環繞著每年的大比賽而有所不同。以台灣為例，每年兩個週期多集中在三到六月及七月到十月。大陸原本也是一年兩週期，但自從東德推出一

年四周期的訓練法後，穆祥豪經過比較，立即從善如流，一九八六年開始改用東德的方法，他指出，每年兩週期易使選手的訓練量和強度超負荷，且長達三個月的枯燥課程，選手精神狀況也難控制。但對於習泳的未久年輕選手，穆祥豪仍以為一年兩個訓練期較能為他們打基礎。

所謂一年四週期，通常是以十二個星期為一個單元，每個單元又分成六階段，每一階段各賦予不同的運動量及訓練目的。穆祥豪開具的菜單為

第一階段：十四天，提高選手水、陸體能，訓練比重為四比六，陸上多些。

第二階段：十四天，除陸上的重量訓練外，逐漸增加水上有氧訓練（即長距離）份量，而陸上

訓練開始從全體一致轉成各別加強。

第三階段：廿一天，高原訓練，運動量和強度升到最大限度，也是最辛苦的階段。

第四階段：廿一天，訓練量逐漸下降，使選手血液內的乳酸濃度減少，含氧量增加，肌力因此逐漸膨脹直到賽前十天，再大幅減一次運動量，使選手達高峰。

第五階段：七天，比賽。

第六階段：七天，賽後調整，放鬆。

穆祥豪這份菜單最受注意的部分為第四階段的「二次減量法」，前此世界各國皆採一次減量法，讓選手的訓練量自賽前一週呈流線型向下降；但穆祥豪認為分二次，更能掌握選手在確定的時間「出成績」，而且賽後的放鬆與恢復期較短。

