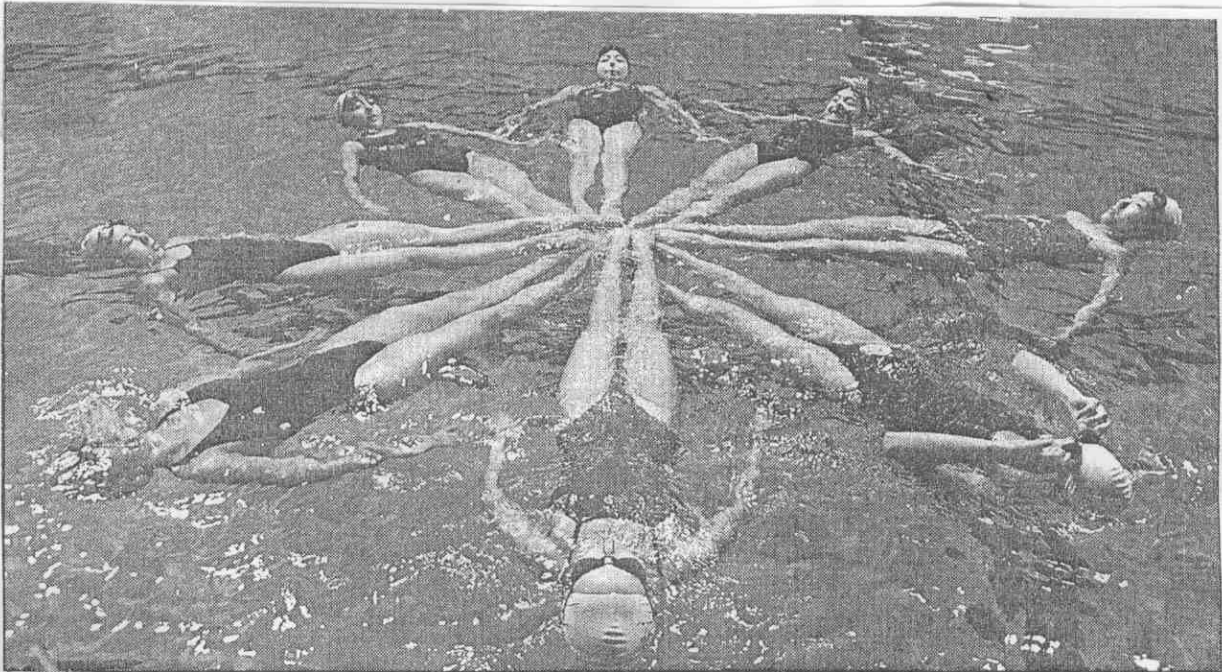


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳

來源 民生報 日期 790103 版面 二版

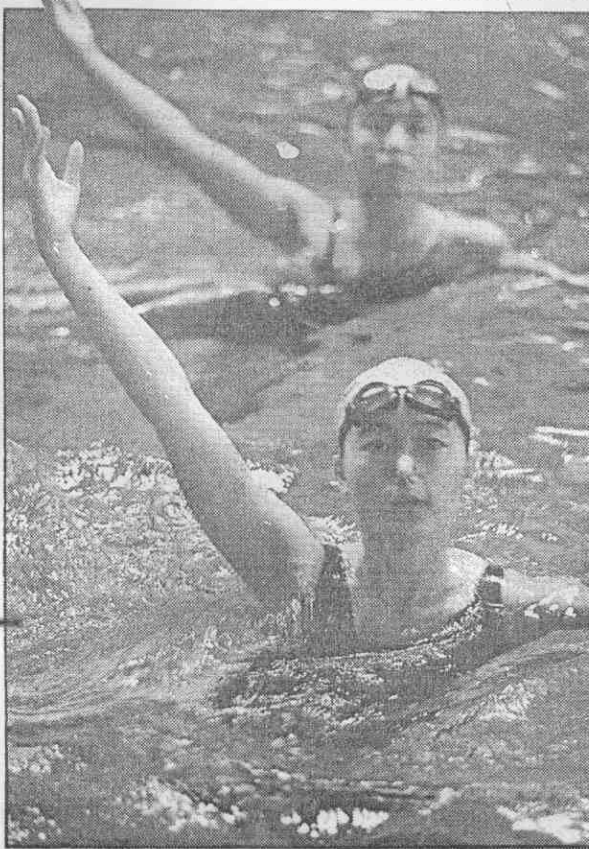
→上海水上芭蕾舞隊甫獲得大陸全國錦標賽團體冠軍，發展潛力十足。
記者 張福興 / 攝於上海



龍魚飛躍處 黃埔江畔

以為傲……
更令大陸引
衝出亞洲
運動員，而楊文意的
出不少亞洲級的水頂
●上海游泳隊培養

→上海水上芭蕾舞隊員個個身體修潤，面目姣好，宛若水中精靈。
記者 張福興 / 攝於上海



記者 江彥文 / 特稿

●提起上海游泳隊，立刻聯想起第一位締造世界紀錄的中國游泳選手——楊文意。她之所以能率先衝出亞洲，上海游泳隊的悉心呵護，沒有把她這株「苗子」練壞，是重要關鍵。

上海游泳隊直屬上海市體委會，擁一座具有溫水設備多用途游泳館，擁有一座標準池、跳水池和一座練習池，另有重量訓練、醫療、檢驗、分析、池底錄像、韻律室等週邊設備，平時供訓練，競賽時亦可出售門票，是上海游泳隊的大本營。

上海游泳隊目前共有游泳、跳水、水上芭蕾、水球及蹼泳五個培訓隊，近70位選手，年齡多在16歲以下。上海隊在大陸泳壇素有盛名，從這裡出身的名將除了楊文意，還有莊泳、沈堅強等亞洲級頂尖選手，水上芭蕾去年也開花結果，得到全國「花樣游泳」團體冠軍。

上海市隊在大陸游泳訓練

體系上屬於第三線，再往上就是國家隊訓練。主要任務除了在大陸國內比賽爭取成績表現外，發掘國家級甚至世界級選手。送往國家隊作更上層樓訓練，則是更大挑戰。

以楊文意為例，她也是由上海市少年體校隊發掘出的選手，當時她最突出的成績是仰式，已具備世界分齡錦標水準。

進入上海隊後，教練從她的身高、手、足及浮水性等條件認定她有衝向世界級的素質，但是必須紮穩基礎，太早專攻仰式可能造成下肢過長而無力，上肢發育不良，反而糟蹋了這塊美玉，果然，經過國家隊進一步科學化的訓練，楊文意在上海隊打下的基礎得以逐步發揮，終於在1988年4月第3屆亞洲游泳錦標賽創造女子50公尺自由式24秒98的世界紀錄，進而在漢城奧運會拿下銀牌。

楊文意的成功，上海游泳隊深以為傲，而這種訓練的觀念實在值得我們借鏡。

←圖中兩位選手擺出的跳水架勢十足，別看他們只有7歲，卻已有一年以上的跳水訓練。

