

《斷開不質素鍵關 練天天術技體整》

# 鋼煉法新 一合三練教 人驚擲一 素梅李造改

●大陸鉛球女將李梅素能在漢城奧運奪下一面銅牌，成為田徑場上唯一獲獎的亞洲選手，除了個人的勤奮苦練外，三位鉛球教練拋棄門戶之見，集思廣益，也是令李梅素躋身世界級選手的主因之一。相互保密，彼此明爭暗鬥，是大陸田徑教練間普遍發生現象，但來自河北的何增生、遼寧的李洪琪及大陸「國家」教練闕福

林，三人皆曾訓練出破亞洲紀錄的選手，相互間卻未存著大陸教練「傳統心病」，齊心為改造李梅素奉獻個人專長經驗，勇於突破老舊模式，創新訓練方法。

漢城奧運前，何、李、闕三人白天共同觀察選手訓練，晚上針對大陸鉛球發展進行詳細分析。何增生和盤托出專項訓練模式經驗，李洪琪提出增加鉛球選手腰力有效方法，闕福林說出如何安排選手比賽週期，以彼此信任發揮集體智慧，摸索出女子鉛球新訓練模式。

大陸田徑訓練結構及週期安排，完全是承習蘇聯早期訓練模式，但何、李、闕三人自創「整體技術天天練，關鍵素質不間斷」的新方法，取代冬訓、夏訓、春訓等週期性訓練模式。



▲李梅素是唯一在漢城奧運田徑賽中奪得金牌的亞洲人

對於訓練期的劃分，他們強調冬訓時整體技術必須天天練，且嚴格要求量和強度，到春訓時只當成是氣候自然過渡，量和強度繼續增加，大膽突破以往冬訓只重視重量訓練，不練體力技術的窠臼。

由於每一節的技術皆有量的要求和強度難題，要做到「整體技術天天練」並不簡單，三位教練經多年實驗總結分析，推算出李梅素的最高強度及平均強度，以她當時最佳成績的百分之九十三，做為評定每節技術訓練好壞的重要標準，同時也在技術與強度的緊密結合，取得最顯著的訓練效果。

李梅素去年能以廿一公尺七六破亞洲紀錄和獲奧運銅牌，充分說明何增生、李洪琪、闕福林的訓練方式奏效，三人教練團的團結、改革、創新，讓大器晚成的李梅素衝出亞洲，走向世界。

本報記者

劉善群