

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 790223 版面 二版

高地訓練 楊洋忠告

因人有利有弊 必須非常慎重

記者 江彥文／報導

●大陸游泳選手楊洋表示，高原訓練確實使大陸泳運水準快速提昇，但選手個別差異甚大，他建議未來阿里山高地訓練中心完成後，國內游泳選手接受高原訓練時必須非常慎重。

楊洋84年進入大陸國家隊後，曾隨教練穆祥豪赴雲南昆明接受高原訓練。而高原訓練法與血乳酸測驗正是穆祥豪首創，這套訓練法使大陸泳隊在88年奧運突破「零獎牌」，也曾讓楊文意創出女子50公尺自由式世界紀錄。

不過，楊洋指出，這套高原訓練法大陸仍在摸索改進中，他算是早期接受此法訓練的選手，就他所知選手接受高原訓練法的效果個別差異頗大，有的大幅進步，有的退步，甚至提早結束游泳生命。

他表示，有了高地訓練中心自然應善加利用，他贊成游泳選手應適度接受高原訓練，不過，必須透過科學分析，確實摸清其中訣竅，不要一窩蜂的迷信高原訓練的神奇傳說。

