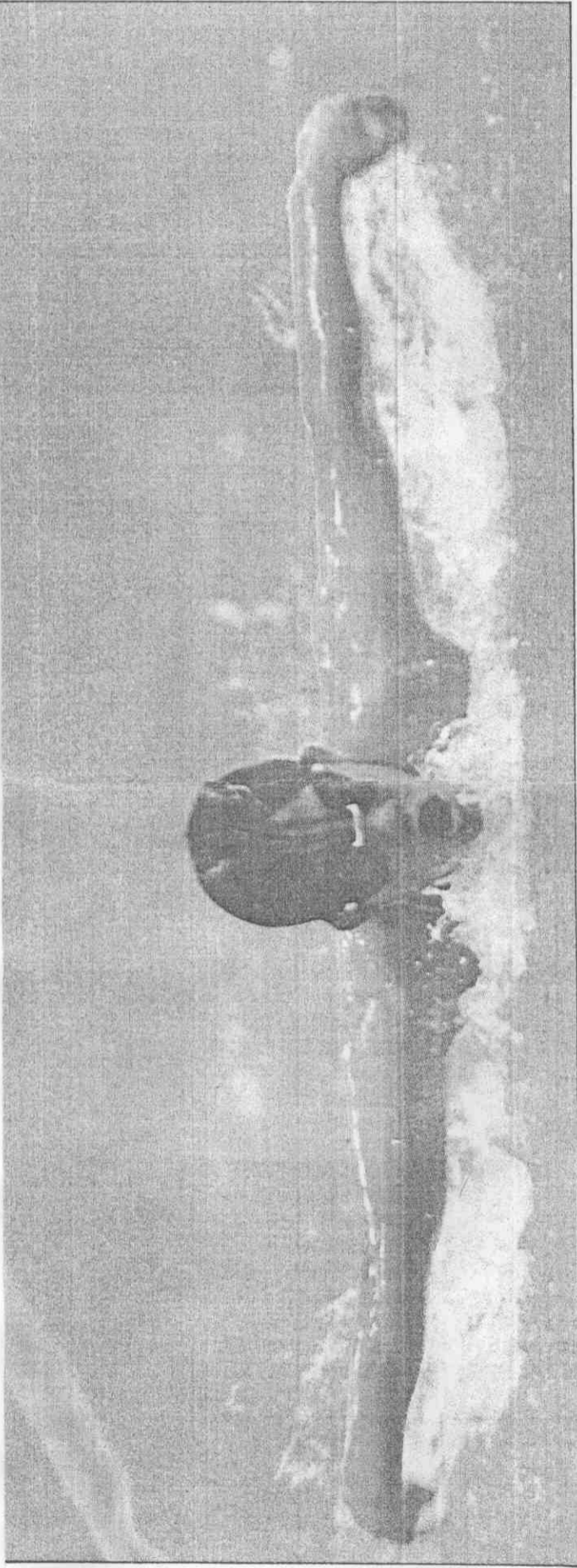




▲第一史歷下摘陸大為泳莊  
(攝源明林者記報本)。牌銀運奧  
尺公百破突位一第洲亞是紅錢  
。人的關大分一式蝶



▲(星之育體「國中」自材取)。人持保錄紀洲亞式由自尺公百四子女是明閻



▲代「的泳游展發陸大是意文楊  
(攝源明林者記報本)。「作表  
自尺公百，人可麗清杰福夏  
。二第洲亞，八二秒六十五式由

### 《辛秘整重 隊泳陸大》

# 淚酸辛少多 頭出熬魚龍

## 。苦甘的中其了露吐頭教總；目矚人世令，蹟奇造創隊泳陸大來年四，運奧城漢到運奧城洛從

玉筱陳 者記報本

公開四年內創造奇蹟的甘苦。  
除開以頂尖選手級一徹百重整紀律外，大陸游泳隊從一九八二年，即積極收集東德、美國、日本的訓練計畫和方法，並發展出一套專屬東方人的「短距離訓練法」。  
所謂短距離訓練法，即是「少量多餐」。縮短每一個訓練週期內，選手每日划水的份量，但增加划水次數。  
為此，大陸游泳隊特別

●黃曉敏曾因拒絕參加頒獎典禮，被提交全體隊員公開批鬥，隨身衣物也被「檢查」、遭受羞辱；沈堅強因遲睡，被罰款，且逼迫「交代」……。  
大陸游泳教練穆祥豪日前在一個公開場合，吐露出這段大陸泳隊重整紀律的秘辛。  
從八四年奧運無一兵一卒游進安耐賽，到八八年奧運一舉打破七項亞洲紀錄，十人進入一到八名，獲三銀一銅，穆祥豪首次



▲牌金面七下摘「會運全」在氣口一強堅沈

在這些優厚條件下，大陸游泳確實出現奇蹟，但共產社會以奪牌為目的方針，卻使運動人口衆空。穆祥豪坦承，漢城奧運，游泳卅一項目，僅有四個項目奪牌，整體實力不如日本，雖日本本屆表現平平，但因游泳人口多，許多十三、四歲青年小將已能接上，大陸則只能靠現有的幾名選手再闖四年，後續頂尖選手跟過不上，九〇年亞運即將面臨考驗。

### 大陸游泳小史

- 一九五八年退出國際游泳總會
- 一九六八年邀東德教練克勞斯至大陸教學
- 一九八〇年恢復亞洲會籍，派三隊赴美、日、澳等地訓練
- 一九八二年亞運奪三金
- 一九八六年亞運奪十金
- 一九八八年漢城奧運奪三銀一銅
- 目前選手：二千二百人左右

召集一批體育碩士和研究生，用科學方法測定每一名選手的紅、白肌、耗氧量等，以決定訓練方針，一方面召集四、五名專人長期搜集歐美新知，隨時補充、修訂計畫。  
而在心理輔導方面，穆祥豪念出卅六字訣：「耐力是基礎、強度為核心、力量最關鍵、技術來表現、全面安排、有所側重、因人制宜、講究效率。」  
凡優秀選手不可不知自己的優缺點，教練除加強個人優點外，同時須不斷鼓勵選手克服自己的缺點，如楊文意身材、水性好，但力量不足，教練告訴她：「妳只要再多增加點力量，絕不會輸與誰……。」  
比賽前，教練負責檔駕「大人物」探慰，穆祥豪堅持，莫給選手壓力；比賽後，所有選手一律送往山明水秀處徹底放鬆。  
此外，不論任何練習或比賽，隊伍中永遠跟著一名物理按摩師，使選手肌肉不因長期用力而僵硬受傷。