

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 800131 版面 二版

大陸游泳崛起之謎_{之3}

魯道夫 大陸泳運“救世主” · 陸聞 ·

●不久前，漢城奧運6枚游泳金牌得主而改行當體育記者的前東德明星奧桃，在評論大陸隊在伯斯第6屆世界游泳賽創佳績的原因時說：「他們（大陸游泳隊）應當感謝我們，是我們之中的一個人使他們能有今天！」

奧桃所說的這個人便是東德教練克勞斯·魯道夫。1986年初，為了在該年舉行的第10屆漢城亞運會創造好成績，大陸破天荒出重金禮聘魯道夫來大陸，指導其泳手進行8個月訓練。

3種科學方法 華夏泳將脫胎換骨

魯道夫的到來實在是大陸游泳運動的一大幸事。這之前，大陸游泳教練還只知從受訓者的表情來判斷受訓者的訓練量是否已到極限，魯道夫教會大陸人血乳酸測定法，從而科學地掌握每名運動員的訓練極限，這對高水平運動員的培養至關重要。

魯道夫手把手教會大陸同行的另一門知識更是了得，那便是高原訓練法。60年代，墨西哥奧運會，包括貝蒙8米90男子跳遠成績在內的大批世界紀錄誕生。美國人賽後就此進行研究，發現墨西哥城這樣海拔2千米左右的高原空氣稀薄，不僅適於破紀錄，也適合運動員訓練，使受訓人肌肉負氧能力大為增強。東德在趕超美國的過程中從美國人那裡學會了高原訓練法。而大陸又從魯道夫處學會了這

一極為有效的方法，並從此樂此不疲，每有大賽，必先上高原，迄今高原訓練已達13次，男選手謝軍一人便先後11次上高原訓練。大陸游泳隊已有「要金牌，上高原」之說。

恢復手段是魯道夫告訴大陸人的第3個秘訣。1988年漢城奧運會，東德女飛魚奧桃在7個項目出賽，小組賽、預賽、複賽、決賽，短短幾天連賽近30場，莫非她是“鐵女人”？她是怎樣恢復的？魯道夫一點破，大陸人茅塞頓開，陳運鵬等人至今仍持一種嶄新的理論——“恢復比訓練還重要”，這在魯道夫以前是不可想像的。

可以毫不誇張地說：沒有魯道夫便沒有大陸游泳今天的成績。1953年，在羅馬尼亞舉行的第4屆世界青年和平友誼聯歡節上，大陸拿到了它建「國」以來第一枚體育項目的金牌，由吳傳玉在男子百米仰泳中獲得。但遲了半小時發不了獎，原因是賽會根本沒準備大陸的“國旗”和“國歌”唱片——因為這之前從來沒人用過。游泳在大陸體育中有投路石作用，但此後一直在大陸體育各項中扮演“扶不起来的阿斗”角色，直到1986年（大陸游泳的“魯道夫年”）才開始起步，創7項亞洲紀錄，在漢城亞運奪10枚游泳金牌。不免說，魯道夫是大陸游泳的救世主。但不前世界賽，人們問的是：魯道夫是否也教大陸泳手吃禁藥（興奮劑）？



↑ 1953年吳傳玉在羅馬尼亞的第1屆青年友誼賽獲百米仰泳冠軍，他是大陸首位國際賽冠軍選手。
本報資料照片