

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運

來源

民生報

日期 850701

版面 二版

遊進奧運摘金 得先向耐力挑戰 大陸泳隊進行‘高原訓練’

【本報綜合外電報導】高原訓練一般認為對田徑等耐力項目運動效果較明顯，大陸游泳隊則巧妙將此訓練方法用於游泳訓練中，歷經十數年的摸索、實踐，終於衝出亞洲，走進世界。

一九八七年，大陸游泳隊首次在昆明進行高原訓練，隔年奧運女子隊取得獎牌突破，自此高原訓練成了大陸游泳隊大賽前必經的備戰模式，一九九一年世界錦標賽林莉率先在女子四百混合式達成金牌突破，九二年開出莊泳、楊文意、錢紅、林莉四朵奧運金花，九四年世錦賽更締造空前的十金霸業。

高原由於缺氧，運動員訓練中血乳酸會增多，通過反復高原訓練，心肺功能、有氧代謝能力、抗疲勞能力都會增強，回到平原

經過適應，在一定時間內會保持較高的競技水準。

為備戰亞特蘭大奧運，大陸游泳隊副總教練周明五月分帶著愛徒、女子五十、一百自世界紀錄保持人樂靖宜，到昆明完成最後階段的高原訓練。

另一副總教練張雄六月初帶著

二百混世界紀錄保持人林莉等人到昆明，進行高強度訓練，之前林莉也有不下十次的高原訓練經驗。樂、林之外，大陸奧運女子游泳隊中劉黎敏、韓雪、陳妍、陳艷、年芸等也分別進行長達二十餘天的高原訓練。張雄說：「高原訓練已成為中國游泳的發展模式。」

爭奪奧運金牌最後衝刺 大陸帆船隊移師福建

【本報訊】大陸帆船、風浪板隊移師福建後，對奧運奪牌深具信心。

二十八歲的李科曾獲世界錦標賽冠軍、亞運會冠軍和世界冠軍巡迴賽冠軍，是本屆奧運會女子帆板冠軍的有力爭奪者。

二十九歲的曹曉波曾蟬聯八年全國冠軍並獲亞錦賽冠軍、亞運會亞軍及今年初世界排名國際帆船邀請賽第一名。

二十六歲的錢紅是廣島亞運會男子帆板冠軍，而計風琴和劉海媚則是女子四七〇級新秀。

