

## 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 780423 版面 三版

# 穿上「鯨蹼」 左訓泳隊 訓練科學化

## 游向亞運

【本報訊】左訓中心游泳隊，在總教練周明杰帶領下，已展開全套科學化訓練，並擬利用「鯨蹼」，突破瓶頸，游向亞運。

左訓中心擁有一套價值四百餘萬元的科學儀器，前此在中心集訓的泳隊因教練不諳使用方法，多仍是土法鍊鋼。三月初，周明杰帶領亞運培訓選手住進後，即與科學中心研究人員密切配合，除每週驗血、及隨時以儀器探測選手的肌耐力外，並由研究室經電腦整合，為每位選手作出週期訓練計畫。

周明杰指出，如果發覺選手動作上有缺陷，必然以電腦來追蹤其狀況，並與選手共同研究如何改進，如許富菁，體能好，肌耐力已超過九十，但電腦數據顯示她的爆發力不夠，瞬間推進力弱，二人商量後，許富菁已有改善。此外，王琪、姜基禮等人都正面臨「高原期」，周明杰要借重蹼泳的器材，讓選手對蹼泳的高速度產生信心，進而突破自我。他這整套訓練方式，將成為我國游泳史邁向科學化的新里程碑。

