

大陸游泳教練 穆祥豪的訓練法

●本報記者 陳筱玉整理



三、重量訓練與技術

●喜歡打籃球的人都知道，一場比賽勝負關鍵有二——球員的體能和紮實準確的基本動作。游泳亦然；誰的體力充沛、技術純熟，誰獲勝的機率就大。培養體能要靠重量訓練，純熟的技術則端視選手對每完成「一個循環的動作單元」所掌握的時間是否恰當——此即「配速」。

何謂「一個循環的動作單元」？簡單解釋，以百

公尺自由式為例，若選手游完全程需六十秒，而每三秒的動作頻率如踢水八次、划水四次相同，這就是「一個循環」。教練可參考選手的個別差異，為選手定出每個循環的適當時間，再修正技術，把單元時間縮短，提升成績。

穆祥豪對大陸選手的技術指導為，自由式與仰式選手，每十個動作為一單元來配速，蛙式和蝶式為五個動作一單元。但這是概括的說法，實際上仍依選手的個別差異稍有出入。

至於重量訓練，穆祥豪尤其重視，因為東方選手天生體能弱，比不上西方人。他通常分水、陸兩方面來訓練。

陸上訓練有三：一、綜合力量訓練——全面發展身體各部肌力，分三次完成，一次比一次份量多，但時間則由一分鐘遞減為四十五秒、卅秒，每次間

隔半分鐘。

二、專項拉力訓練——短距離選手做的時間短但次數多，分三節，第一節連拉十次，一次一分鐘；然後五次，每次二分鐘；再來十次，每次卅秒，每節中間休息三到二分鐘。

長距離選手也分三節，每節以五、十、一分鐘為單元，各拉五、三、十次；中間也休息二到二分鐘。

三、跳墊子：專門訓練蛙式選手，國內左訓中心游泳教練周明杰也在為蔡心嚴做，分二到三組動作，每組至少十五到廿次。

水口的重量訓練較緊，選手須穿上特別加重的泳裝、划手和蛙蹼，身上負重量從二公斤逐漸增加到十公斤不等，在水中手腿配合以每十五公尺為一單元，來回游上十到十五次。

