

# 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 780523 版面 四版

●奧會秘書長李慶華已積極表態要參加年底立委選舉；其父執政黨中央黨部秘書長李煥日前奉命接任行政院長，外界遂傳出有關方面勸阻李慶華參選行動，以免其當選後立法院出現「子詢父答」狀況；但李慶華肯定表示，不改參選初衷，要堅守體育參政立場。

李慶華表示，李煥的兒子和立法委員兩種角色毫無衝突之處；如果選民支持他進入立法院，他有信心在家扮好孝順兒子，在立法院則本於政治良知做個稱職的立法委員。

李慶華已向選民負責。

於日前取得八八年漢城奧運「心手相連」歌曲為其競選主題歌曲，促使政府爭取九八年亞運在台灣舉行則是競選重要政見之一。（本報記者江彥文）



## 秉持體育界參政立場 李慶華參選不變初衷

## 今年洲際杯棒賽八隊角逐 中華隊首仗迎戰地主隊

【本報訊】第九屆洲際杯棒球賽，今年八月十六日至廿七日在波多黎各舉行，中華隊將在十七日首戰地主波多黎各隊。

這項比賽計有中華、日本、韓國、古巴、美國、義大利、多明尼加及波多黎各等八隊參加，比賽採單循環預賽，預賽前四名以第一名對第四名、第二名對第三名的方式交叉決賽，勝隊爭奪冠軍，敗隊角逐第三名。

中華隊其他各場比賽為：十八日對日本、十九日對古巴、廿日對韓國、廿二日對多明尼加、廿三日對美國、廿四日對義大利。

中華奧運培訓隊廿一日已前往左營集訓，廿八位培訓選手，除左投手羅振榮因手傷未報到外，其餘廿七位球員昨天開始操兵。

## 大陸游泳教練 穆祥豪的訓練法



●本報記者 陳筱玉整理

### 四、有、無氧訓練 及血乳酸測驗

●血乳酸分析儀的出現，使游泳選手的訓練量有了科學化定位。它本是醫學器材，目前已廣泛流行於體育先進國家。

簡單的說，血乳酸是血液內的一種酸性物質，成份越濃，人體越易疲勞。而造成血乳酸聚積的主因之一為運動，一個教練可經由選手練習前後血乳酸濃度增加的幅度，來瞭解當天運動量是否已達顛峰。

台灣目前的體育機構，只有左訓中心擁有一部血乳酸分析儀，據聞將搬到泳池畔，讓跳水和游泳教練增加使用量，其他各基層訓練站雖不起十餘萬去購置一部，但基本概念普遍存在教練腦中。

大陸狀況類似，大概只有最優秀的運動員經常接受測試，穆祥豪為少數能使用該部機器作訓練計畫的教練之一。

經過三、四年直接操作，穆祥豪深得其中三昧，並從中摸索出全年訓練的分布如下：

一、有氧訓練佔65至70%；力量強度80—85%；每次練習後選手血液內血乳酸約含4毫克分子（M<sup>m</sup>）。

二、有氧與無氧混合練習27—30%；力量強度85—90%；每次練習後血乳酸含量5—8 M<sup>m</sup>。

三、無氧訓練5—10%；力量強度90—100%；血乳酸9 M<sup>m</sup>以上。

何謂力量強度？以一、為例若人體力量為百分之百，作有氧訓練時，只要控制在80到85%即可。而有氧與無氧訓練的區分，前者游長距離後者游短距離，若是陸上，則為長、短跑。

長距離訓練靠耐力，血液含氧量消耗越慢，耐力越好，所以叫「有氧訓練」；短距離要求瞬間爆發力，要造成這個效果，血液中的氧氣會迅速燃放，很快就缺氧，所以是「無氧訓練」。