

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 旅 民 生 報 日期 780523 版面 四版

四、有、無氧訓練及血乳酸測驗

大陸游泳教練 穆祥豪的訓練法

• 本報記者 陳筱玉 整理



● 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要原因之一為運動，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付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。

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（

2%）。

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。

三、無氧訓練5—10.6%；力量強度90—100%；血乳酸9 M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，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」。

【本報訊】第九屆洲際棒球賽，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

今年洲際杯棒賽八隊角逐 中華隊首仗迎戰地主隊

賽，勝隊爭奪冠軍，敗隊角逐第三名。

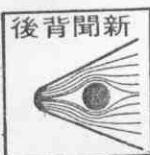
美國、廿四日對義大利。

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。

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



秉持體育界參政立場 李慶華參選不變初衷

於日前取得八八年漢城奧運「心手

李慶華已

● 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

相連」歌曲為其競選主題歌曲，促使政府爭取九八年的立法委員，向選民負責。

亞運在台灣舉行則是競選重要政見之一。（本報記者江彥文）

