

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 810101 版面 三版

高地·沙灘

田徑訓練 走向戶外

蔡榮斌師徒 新嘗試

記者 鄭清煌／報導

●經過近月的強化訓練之後，田徑瑰寶王惠珍昨天與教練蔡榮斌、選手官玉秀等人，赴八里海濱進行關鍵性的「沙灘訓練」及驗收績效，證明肌耐力

增進不少，今年可望再創佳績。

王惠珍一行昨天驅車前往八里發電廠附近的沙灘，冒著凜冽的海風及突來的大雨，進行祕密訓練，內容以強化肌耐力為主、修正動作為輔，教練蔡



↑王惠珍(右)與隊友謝美雲(左)一起駄負輪胎衝刺，藉以強化肌耐力。
記者 鍾豐榮／攝影

榮斌在旁錄影、指導後，指出王惠珍等人的肌耐力已有明顯進步，而且鬥志高昂，有信心不負國人期望，將繼續突破現有成績，尤其在聯合報系大力獎助之下，狀況更為樂觀。

自國內田徑比賽季過後，蔡榮斌即設計出整套體能訓練方法，2周前先赴中橫公路上的華崗，進行高地訓練，藉由稀

薄的空氣對人體的影響，強化王惠珍等人的心肺功能，2周後北返，再改以重量訓練為主要課程內容。

昨天的沙灘訓練重點則擺在因砂質鬆軟，跑步時必須加重反彈力，才能表現出速度，藉以一方面要求肌耐力，同時測試出前2階段的訓練成績，事實證明努力沒有白費。

蔡榮斌表示，這種訓練模式比一味窩在重量訓練室「閉門造車」，更能獲致立即有效的強化功用，而且適度改變訓練環境，對調節選手訓練心態及壓力，也具有不錯的效果，他將繼續採取週而復始的反覆訓練，在田徑比賽季再度來臨前，讓王惠珍等人獲益更多。

今天清晨，王惠珍等人將先赴總統府參加元旦晨跑，然後再度前往八里訓練，以勤練不輟的精神迎接新的一年來臨。

