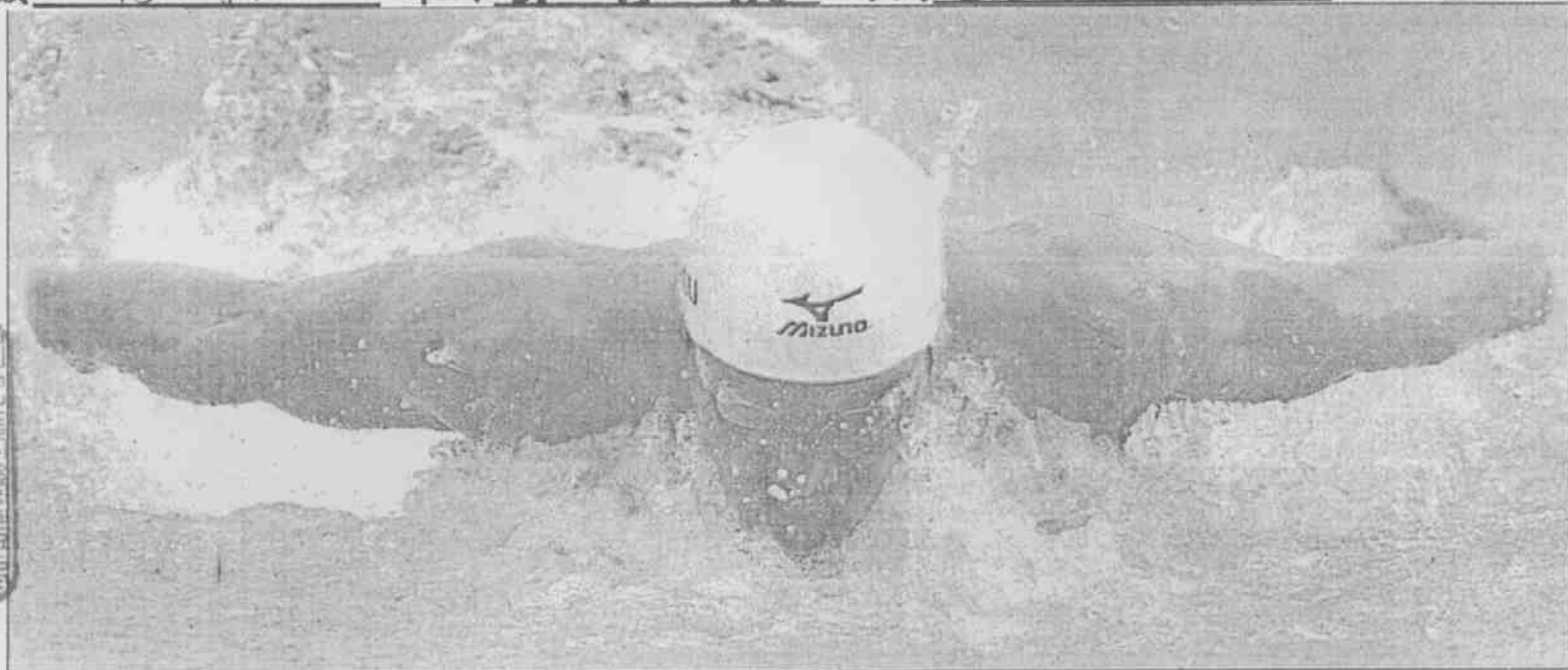


國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源聯合報 日期 99.5.10 版面 B三版



大運會

台北體院許志傑昨天在大運會公開男子組200公尺混合式決賽，游出新全國紀錄。
記者侯永全／攝影

重訓倍增 許志傑泳破紀錄

【記者楊育欣／桃園報導】台北體院「馬克」許志傑2月赴美移地訓練，在「飛魚」費爾普斯母隊密西根大學受訓，多樣化美式訓練，幫助他昨天在大運會刷新自己保持的200公尺混合式全國紀錄。

「2分4秒91」，他抵達終點後，一度不敢相信，「因為我沒想過會打破，上周返台後左肩意外拉傷，狀況很差。」他進步0.03秒，但昨天4式都不滿意。

他揮臂表示蛙式和自由式游起來，「喔，手痛啊，真的都不好，手痛得要命，想說游完就很開心嚕。」

昨天在國立體大露天游泳池締造紀錄，他笑說，「室外還好啦，就是要去適應，風有一點大，別像第1天那種天氣就好，厚，下雨，心情就不爽快啦。」

他覺得這次赴美受訓，最大改變是重量訓練倍增，「以前游泳和重訓比大約6比1，到那邊後大概是3比2。」他苦笑，在陸上時間都快比水中多。

「剛開始很不習慣，很累，因為力量不是耗在游泳，都是重量訓練。」他笑說習慣後，「我反而覺得

游泳比較累，重訓還挺輕鬆，可以做幾下，休息，再做幾下，休息，不像以前土法煉鋼，游泳都一直游。」

他說這種訓練方式，不僅改善他的速耐力，也會更懂得妥善運用力量。

他認為這趟美國行幫助很多，「不只是我成長，也學到那些訓練方式，每個課表我都有留下來，美國開課表真的是五花八門，沒有重覆，不過有時又覺得花樣好像太多了，像我這種土法煉鋼出來的，實在很不習慣，或許還不夠累吧。」