

## 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 780527 版面 四版

# 蛙王一雙腿 還能游更快！

## 蔡心嚴肌力測試 顯示潛力雄厚

【本報訊】蛙王蔡心嚴和王琪的腿後肌力僅達普通選手一半，竟還能改寫全國紀錄，左訓中心游泳教練周明杰昨天發現他們潛力雄厚，還有待開發。周明杰最近參考大陸游泳教練穆祥豪的訓練法，一一為蔡心嚴、王琪、姜基禮和許富菁、富淑姊妹作血乳酸及肌力測試。

結果蔡心嚴後腿力量明顯比一般標準少百分之五十左右，而蛙式的踢、夾水卻全靠一雙腿。對於這

現象周明杰大呼可惜，若早發現，加緊鍛練後腿肌，漢城奧運的表現當不僅如此。

王琪的狀況與蛙王相似，在最後關頭常踢水無力，而姜基禮最擅自由式，臂部三頭肌卻顯然無力。

周明杰已要求重量訓練教練水大衛針對他們的弱點，擬出專項重量訓練計畫，並呼籲全國基層訓練站，配合體協方針，明年開始送選手到左訓接受科學測驗，不要平白斷送了孩子們嶄露頭角的機會。

