

海豚男 計時器是唯一對手

(文接專刊1版) 菲爾普斯之所以能更上層樓，除了歸功有高科技泳衣加持，以及專業訓練團隊輔佐外，最大的秘訣就是一項70多年前就已問世的：海豚式打水技巧。

菲爾普斯這些年來在教練指導下，將海豚式打水技巧發揮得淋漓盡致，並且提升到新境界。美國游泳隊總教練修伯特直言：「沒有這種技巧，別想破浪而行。」

菲爾普斯的個人教練波曼說：「他能在水下靠著海豚式打水行進13公尺，這是他能在競爭激烈環境中脫穎而出的致勝法寶。」

其實海豚式打水是模擬海豚尾鰭的擺動，讓選手從腰部、膝部、腳踝的相互反向運動中獲取推進力，以最小的能量獲得最大速度。這種技巧以往幾乎是蝶式選手的專利，因此又被稱為「蝶式打水」，但不論是蝶式、自由式、蛙式或仰式，所有選手只要勤加練習都可以運用自如。

1988年美國泳將伯科夫在仰式比賽時採用這種技巧，多次刷新世界紀錄，進而引起廣泛注意。但海豚式打水不易學更不易教，直到2003年改良後才得以發揚光大。

本就精通四式的菲爾普斯，雅典奧運已錯過創造歷史的機會，如今，23歲的他在實力、技巧與高科技新戰袍三項「神功」護體下，在報名參加的5項個人賽都具有一定優勢，昨天輕鬆在400公尺混合式人以破世界紀錄成績摘金，只是他成就霸業的開端而已。

36年前，前輩馬克史畢茲於慕尼黑

奧運寫下史無前例的勇奪七面游泳金牌紀錄，在世人眼裡，仍然是高不可攀的成就，然而，四年前就以超越賢拜為目標的菲爾普斯卻認為，以他目前的狀況與條件，他怎能不以超越巔峰為目標？而史畢茲也看好這位小老弟的似錦前程。

其實，菲爾普斯並不喜歡大家拿他和史畢茲相提並論，他曾說，「我從未想過要成為史畢茲第二，而是要做菲爾普斯第一。在游泳池裡，我腦海裡從來不會去想著任何對手，我的對手只有計時器。」

不朽功業終非一蹴可幾，4年的時間足以讓菲爾普斯成長茁壯，也讓世界泳壇因為有他而更加多采多姿！

北京奧運菲爾普斯八金賽程

時間	項目	成績
97/08/10	400公尺個人混合式決賽	4分03秒84奪金(世界紀錄)
97/08/11	400公尺自由式接力決賽	
97/08/12	200公尺自由式決賽	
97/08/13	200公尺蝶式決賽	
97/08/13	800公尺自由式接力決賽	
97/08/15	200公尺個人混合式決賽	
97/08/16	100公尺蝶式決賽	
97/08/17	400公尺混合式接力決賽	

(黃邱倫製表)

▲菲爾普斯昨天以破世界紀錄的成績取得第一金，完成他在京奧搶八金的第一步。(路透)

8金拼圖 首金到位

