

話的家專



發展輕量級舉重潛力十足 水大衛建議長期栽培新秀

紀著重技術訓練，十三至十七歲漸進一些重量訓練，十八歲以上則可做正規的重量訓練，如此循序漸進，未來可向世界進軍。

●昨天，在舉重賽場邊觀察最仔細的，當屬體育學院的舉重及體能教練水大衛了。

這位美籍教練不但時時指點體育學院參加區運的五位選手，還用錄影機錄下精彩鏡頭。舉重在山城苗栗原就是「開眼界」的稀罕運動，吸引了數百苗栗民眾品頭論足，而他們對水大衛的出現更覺新奇，使他成了賽場大受注目的焦點。

論舉重和重量訓練的專業知識，水大衛可能是目前國內首屈一指的人物。他認為，國內選手重量訓練觀念不太正確，只知道每天從事過量的訓練，從不讓身體有恢復和喘息的機會，重量訓練成效自然不彰。

不同的運動，要加強的肌肉群各異，就舉重而言，應著重在腿、背肌，及雙手的拉力，如網球選手則須加強腿的爆發力。認清各種運動特質，是做重量訓練的先決條件。

水大衛表示，我國選手在較輕量級舉重很有潛力，他建議國內加強遴選新秀長期訓練，十至十二歲年

軟網選手快快秣馬厲兵

北平亞運列入比賽項目

●區運軟式網球場上，昨天傳出喜訊，中華軟網協會向與賽選手宣布，九〇年北平亞運會將設軟網項目，希望所有軟網選手提前準備，爭奪亞運金牌。

軟網協會最近接獲亞洲軟網協會(ASTF)通知，亞洲奧委會(OCCA)已將軟網列為北平亞運項目，日本籍的亞洲會長還表示，九四年廣島亞運也決定列軟網為比賽項目。

第一屆亞洲杯軟網賽，定下個月廿日在日本名古屋舉行，已經選出來的中華軟網國手，這次均代表各縣市參加區運，劉宏祐、賴永傑代表中市，

黃錦州、羅志勇、呂建和代表彰縣。女選手廖彩華、李香枝、李淑惠、李秀媛代表雲林縣，彭美園、彭惠珍代表苗栗。

我國軟網最近幾年戰績不錯，三年前的世界杯在名古屋舉行時，男子個人賽包辦前四名；男團體獲冠軍，女團體獲亞軍。

軟網一直未曾進入亞運殿堂，下個月亞洲錦標賽，有中、日、韓、菲、印尼等十餘個國家和地區參賽，大陸也將派隊參加。

本報記者 蘇嘉祥

《物人雲風》

得三學一牌金點一多加重體 功成略策 堅順張

●舉重奧運國手張順堅昨天刷新第五級抓舉全國紀錄，是戰略應用成功。

第五級抓舉原全國紀錄是鄭加坐保持的一二八公斤，比起張順堅在漢城奧運第四級創下的一三二點五公斤全國紀錄低，衡量實力下，區運原報名第四級的張順堅，政策性地將體重加重，控制在六十七點六公斤而得以角逐他較有奪標把握的第五級，果然如願，打破全國紀錄。

昨天張順堅抓舉只試舉兩次，即以一二八點五公斤刷新全國紀錄，顯示他游刃有餘，他說自奧運期間右手肘受傷以來，近日練習成績最佳是一二五公斤，昨天能舉起一二八點五公斤的佳績，是個意外。

張順堅在今年漢城奧運抓舉以一三二點五公斤，在第四級得第九名，成績不錯。若非他手肘勒帶拉傷，以他的實力正常發揮可以進入八名內。

家住彰化八卦山腰的張順堅，以腰力奇佳聞名，他的腰力好，其來有自。緣於他家位於海拔兩百多公尺的八卦山，就學期間他家都是用雙手扛腳踏車爬坡十餘分鐘，練就了異於常人的腰力。

他是在就讀德明商工三年級離畢業只有兩個月時，才加入甫成軍的舉重隊，啟蒙教練涂俊利昨天稱讚張順堅是位大器晚成的選手，十九歲才入門，至今已刷新二十次全國紀錄，實在難得。

本報記者 陳麗卿