

# “增肥”成功、練就移動式起跑

## 王惠珍 亞洲田徑賽摘金希望增

記者 劉善群／專題報導

●第9屆亞洲田徑錦標賽下個月19日即將在吉隆坡舉行，我國短跑女將王惠珍是中華隊唯一較有把握的「金牌希望」。目前王惠珍的體重已從52.5公斤增加至54.5公斤，「移動式起跑法」也已練成，這些將是她登上亞洲短跑女后的2項利器。

王惠珍從世大運結束後，開始接受李登輝總統私人醫師的診療，原本削瘦的身軀的確變得結實些，教練蔡榮斌說，這是受醫師「腸胃治療按摩」之助，不過這增加的2公斤究竟是肌肉還是脂肪，必須要等下周做完肌力測驗後才能知道。

去年北京亞運女子100m決賽，細長的王惠珍在每秒高達3.4m的強勁逆風中不敵矮壯的大陸女將田玉梅，就是在體重上吃了虧，如今王惠珍增加了2公斤，雖未達到加6公斤的理想標準，但再碰上強風，至少不會處於劣勢。

至於新練成的「移動式起跑法」，王惠珍已能夠掌握訣竅；王惠珍是在今年世大運開始採用這項起跑法，世大運200m能

夠摘金牌，與這項起跑法有絕對的關聯。

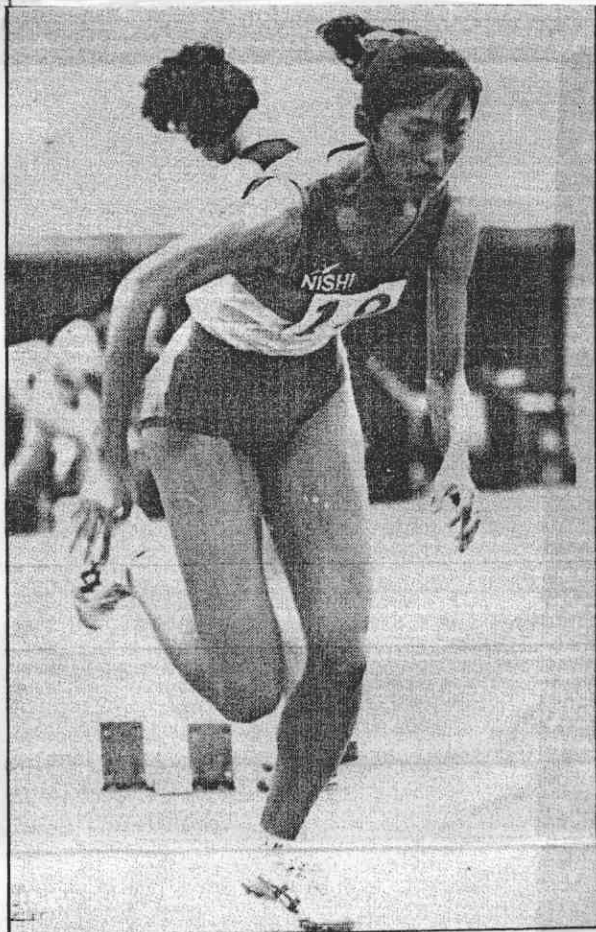
教練蔡榮斌表示，所謂「移動式起跑法」就是在裁判喊完「預備」後，就開始移動身體，但又必須合乎槍響後千分之一秒離開起跑架的規定，時間很難掌握，稍一不慎就會被偷抓跑違例。

王惠珍在世大運100m決賽因太緊張，沒有發揮移動式起跑功能，但200m決賽卻表現得恰到好處，從起跑即搶下先機，奠定勝利基礎。

過去，起跑太慢一向是王惠珍的缺點，如今「移動式起跑法」的練成使王惠珍如虎添翼，100m及200m都加添封后的希望。

蔡榮斌說，他必須等下周的訓練結束後，才能對王惠珍在吉隆坡能有何種程度的表現做預估，但他透露，200m的機會比100m大。

根據蔡榮斌的期望，200m最好能跑進23秒內，100m則儘可能向紀政的11秒22亞洲紀錄挑戰。蔡榮斌說，如果王惠珍能在吉隆坡完成這2項目標，明年巴塞隆納奧運他就有更大的把握能跑進決賽。



↑「移動式起跑法」練成後，起跑不再是王惠珍的缺點。  
本報資料照片