

分類：____ 來源：民生報 日期：850712 版面：四版

《大陸泳壇小飛魚》系列八之一

劉黎敏 要向世界證明自己

取代錢紅成爲新蝶后

記者 許瑞瑜／特稿

●對湖北大妞劉黎敏而言，在世界錦標賽奪金並取代錢紅成爲新「蝶后」，只是實現夢想的第一步，「向全世界證明自己」才是她心中的大夢，即將屆臨的亞特蘭大奧運，就是劉黎敏圓夢的最佳契機。

正逢雙十年華的劉黎敏體能極佳，腿部力量大，衝刺能力過人，天生就是塊練短距離游泳的好材料。

一九八八年劉黎敏進入湖北游泳隊，接受從八六年開始將計算機、血乳酸測試等溶入訓練的趙戈指導，學院派的趙戈認為劉黎敏潛力十足，特地為她量身訂做一套六年計畫，劉黎敏能躋身世界級選手之林，趙戈無疑是最大功臣。

由於趙戈之前從未培養出拔尖的運動員，外界對他的六年

計畫半信半疑，但劉黎敏相當爭氣，一年後便擠進全國賽決賽，九一年城市運動會一百公尺蝶式摘下一銅，並在三年後攀上游泳生涯的第一個高峰。

九四年世界游泳錦標賽，劉黎敏在強敵環伺下勇奪女子一百公尺及兩百公尺蝶式雙料冠軍，取代「五朵金花」之一的錢紅，如願成爲「新蝶后」，去年十二月又在巴西世界杯短水道賽穿金，並以五十八秒三八改寫一百公尺蝶式世界新猷，更上層樓。

經過二十多天高原訓練後，劉黎敏對自己更有信心，在被問及擔不擔心亞特蘭大的高溫時，出生於人稱「火爐」的武漢市的她答稱：「我是從「火爐」裡出來的，有耐高溫的基礎。」言談間充滿自信。不信運氣信實力，這就是劉黎敏。

游泳巨星 苦練外加「小秘方」

●游泳巨星之所以成爲巨星，刻苦訓練之外，教練施以的訓練「小秘方」也是重要助力。

匈牙利的艾格絲姬在仰式成就首屈一指，並以此優勢兼及兩項混合式，九一年歐洲錦標賽三天內連創一百、二百仰式世界紀錄，除了拜當年仰式規則修改、可以用身體任何一點觸壁外，教練基斯給她的訓練「小秘方」值得注意。

仰式由於仰天滑臂、動作時

左右協調的要求特別高，同時，為減少水中阻力，頭部不能沒水，要求頸、背部挺直、平滑破水前進。

為達到上述要求，基斯從小時候開始，在艾格絲姬平常仰式訓練時，在她額頭放一個盒子，訓練過程中不能掉下，靠著這個「小秘方」，艾格絲姬練就無懈可擊的仰式技術，成就「一代仰后」威名。

(江彥文)