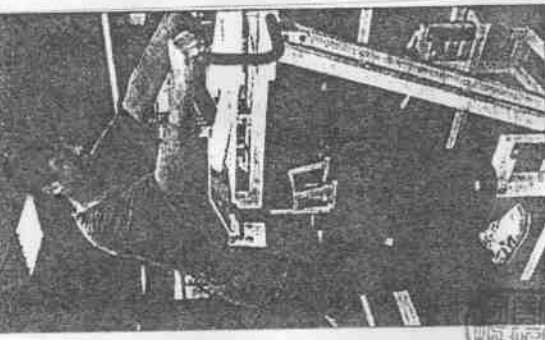


▲林根基(左起)、陳志忠、連勇勝、葉彰廷希望體能訓練能夠讓他們的高球生涯更上一層樓。



▲葉彰廷加強腿部肌肉。

高手健身 魔鬼冬訓

陳志忠、林根基、葉彰廷等人，受了日本尾崎軍團刺激，今年下定決心冬訓，期望高球生涯更上一層樓……。

記者 王麗珠／專訪

●最近一個月，在大溪湖濱球場的健身房裡，每天都可以看到幾位男子認真的操作器材，他們正是國內高爾夫青壯派主力，有陳志忠、林根基、葉彰廷等人，他們懷抱著理想，希望能夠使高球生涯更見樂觀。

高爾夫球員的體能也很重要，不過，國內球員或因不重視、或是練習不得法，而只有少數幾人能真正因體能訓練成功而建立長久穩定的地位。陳志忠的感受最深，因為他正屬於練習不得法的球員，「以前在自己練習，

只是跑步、練練啞鈴，和真正的需要還差了許多。」

陳志忠等人這次下定決心進行冬訓，是因為去年受了尾崎軍團的刺激，他早已知道尾崎軍團有自己一套的訓練，但並不知悉他們訓練的內容，直到去年初，在尾崎軍團的練習首次被電視台拍成專輯，並在高爾夫轉播時播放，才讓許多人恍然大悟，原來他們成功的原因是進行了多年的冬訓。

尾崎將司本人去年得到八場冠軍，並且以近半百之齡，第十度得到日本賞金王，他和軍團成員共需捲了球季半數的冠軍，金子

柱意就得到三場冠軍，阪合肇數年前也當過賞金王。

旅日的台灣球員們，當時就決定要在季後進行體能訓練，不過，場地及教練都是待克服的問題。鴻禧董事長張秀政得知他們的計畫之後，熱情歡迎並且全力支持，讓他們住在球場旅館裡，並且就在旅館的健身房練習體能。

至於教練，也因為找不到可以帶領他們冬訓的教練，曾經讓他們傷了一陣腦筋，後來，日本名將中島常幸很大方的將自己的訓練教材提供給陳志忠，再請鴻禧健身房的兩位教練根據教材為他們做體能訓練，他們預計練到展

曆年前，休息三周。

九五年歐米茄巡迴賽總冠軍林根基、及極具前途的葉彰廷，及年輕後輩林建斌、連勇勝都參加了這次冬訓，本來陳志明、謝錦昇、林吉祥也要參加，但都因時間配合不上而作罷。

幾位悍將就這麼收起行李住進大溪球場，以前他們對體能訓練的概念很簡單，可以說是只是練體力而已，現在，背肌、腹肌、三角肌、後退肌……等，所有上下半身用到的肌肉，都要強化訓練。會酸、會痛、會累，但都不會動搖他們的信念及意志。

練體能期間不宜參加比賽，像

即將進行的約翰走路精英賽，林、葉都受到邀請，但他們都放棄了。唯有在大溪舉行的兩場慈善賽他們「志在參加」表示誠意，並且力不從心的打出了罕見的歪球。他們希望大家能夠體諒，兩個月後再等他們報佳音。

陳志忠說：「以前冬季時，雖也保持練球，但是強度不夠，而且，在體能訓練方面差人家太遠了，怎麼去拚十個月的球季。」

九五年時，陳志忠曾遠赴美國請名師指正他的揮桿弱點，行前他本來有些懷疑越洋取經的價值，「打了二十多年的球，還要別人來教我揮桿？」但是，取經之後

才徹底改變想法，專家的確有一套，從科技原理到心理分析，陳志忠受益很多，去年排名二十多，也比九五年時進步多多，但是，距他的理想還有一段差距。

而這個差距就是體能訓練。以前，他也認為自己有練體能，但是看了尾崎軍團影片，才知道差太多了。現在開始並不遲，高爾夫沒有年齡限制，陳志忠對未來還充滿希望。而年輕的林根基、葉彰廷更是潛力無限。

他們也希望，如果效果不錯，歡迎更多的人加入，大家一起來訓練。

……。