

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 高爾夫 來源 民生報 日期 780527 版面 三版

害厲才桿揮 好力腰 強力臂

練訓能體要需也夫爾高

●所有運動項目都要藉體能訓練來提升運動技巧，然而，高爾夫項目或因處於師徒相授的傳統環境，許多選手都欠缺體能訓練的觀念。少數有心人方知如何自我突破。

早期最強調體能訓練重要性的是謝敏男，他甚至還請過日本著名的體能訓練老師來台指導，不過這股風氣至今未普遍開來。

年輕一輩的陳志明，有感於技術無法突破，半年前在家中添設一套重量訓練器材，並請教醫師設計訓練課程。最近，他的比賽成績不錯，上個月鄧洛普公開賽第二名。

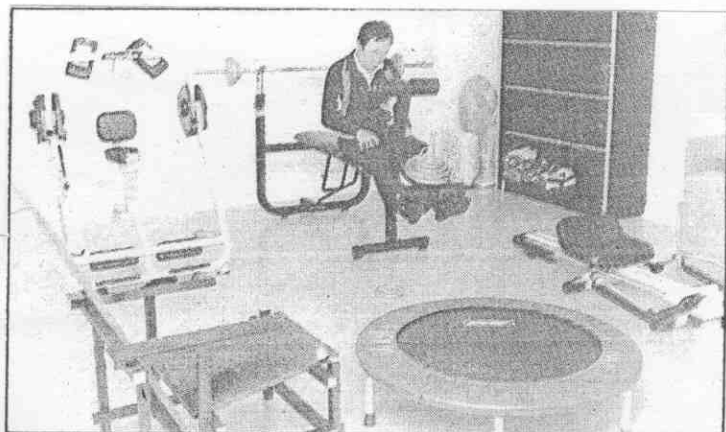
美國的男子及女子巡迴賽，都設有流動健身車，大拖車內有各種體能訓練器材，並有指導員，提供選手使用。

可惜國內許多年輕球員只動揮桿，忽略了體能訓練的重要性；也有部份球員有心加強體能訓練，卻苦無專家指導，怕份量不對反而受傷了。

李文生於三年前在朋友的協助下，利用中泰賓館健身房，練了半年體能，體格立刻改善；呂西鈞四年前腳踝斷裂傷癒，在家中添了器材做復健，最近他曾向陳志明請教，想再添器材及訓練表。

以上都只是一些個別案例，並且是在揮桿多年之後才有的體驗，中華高協業餘國手訓練，應請專家為選手設計體能訓練菜單。

本報記者 王麗珠



↑ 陳志明的重量訓練室設備齊全。陳志明強化腰力及擴胸，雖然苦，但是可以幫助他充份發揮技術。
(本報記者 鍾豐榮攝)

