

### 情熱眾觀·秀看如美健看 人三選入·手選佳最上水 榜上強灼何·傑十選標奪



●大陸觀眾對健美運動，越來越有興趣了，在閉塞的大陸社會，看穿「比基尼」的女運動員上場比賽，有如看一場秀一樣賞心悅目，所以日前在南寧舉行的大陸健美精英賽，在只有五千個座位的廣西體育館，卻擠進了六千多人觀看比賽。

雖然南寧天氣只有攝氏十度左右，仍然阻擋不了觀眾的熱情。

●游泳界權威雜誌「游泳世界」，評選出一九八七年最優秀的三男四女選手，頒給世界最佳水上運動員獎項，其中大陸入選的選手佔三個名額。

女子跳板跳水，高敏，一九八七年世界冠軍。

男子跳板跳水，童輝，一九八七年世界冠軍。

女子跳台跳水，許艷梅，一九八七年世界冠軍。

●香港體育雜誌「奪標」，援例選出年度世界運動十傑，大陸舉重選手何灼強名列榜上。

身高一公尺五二、體重五十二公斤，出身於農家，十五歲舉重，去年兩次打破世界紀錄，一是一一七·五公斤打破世界五十二公斤級抓舉紀錄，一是一四七·五公斤再創世界挺舉紀錄。



## 神經反應幾達人類極限 強生短跑 名垂青史

本報記者 呂美娟

加拿大的班·強生，因為九秒八三的世界紀錄，成為八〇年代名垂青史的人物，有關他的點點滴滴，都成為全世界各大新聞媒體競相發掘的材料。

舉例來說，科學家們研究，人類神經反應的極限是〇點一二六秒，強生的起跑反應只比極限差〇點〇〇一秒，是有史以來對鳴槍聲反應最敏銳的飛毛腿。

又如強生在十五歲時，只是身高一六〇，體重四十二公斤的黑瘦小子，卻在半年後長高十五公分，增加二十公斤。

他目前健碩的體型，是每週六天在訓練中心作舉重、練衝刺的結果。

眾所周知，強生是十五歲移民加拿大後才開始練跑的，但據他後來透露，其實早在七歲時，受也是短跑好手的長兄愛德華影響，他就立志要成為短跑家，可是這個心願卻被人忽略了。

牙買加是強生的「祖國」，這是短跑人才薈萃的地方，可是因為國家貧窮，後來出人頭地的選手差不多都是由別的國家造就出來的。強生如此，羅馬田徑賽的第三名及第四名也如此。第三名雷蒙德雖是牙買加籍，卻是在美國德州受訓的；第四名的林佛德流的是牙買加血統，卻在七歲便移民英國，以致掩蓋了

這項大賽一、三、四名都是牙買加選手的事實。

在強生創世界紀錄之後，不服氣的美國巨星劉易士，曾暗示強生有服用禁藥的嫌疑。其實強生去年的三十四場比賽中，曾接受過二十次的藥物檢驗，他的九秒八三紀錄也是在通過檢驗後才獲承認的。

向來拙於言詞的強生說了一句頗有見地的話回敬劉易士：「每個人都有他光輝的時刻，將來有人跑贏我時，我是否也要懷疑他服藥或耍其他手段呢？」

### 大陸桌球探秘

# 多球訓練 效果不錯

桌球球員對練一小時，實際打球時間多少？答案是只有二十八分鐘，其餘三十二分鐘在撿球。

這是大陸作過的實驗結果。在令人驚訝之餘，大陸衍生了「一種新訓練法」——多球訓練。教練供球，球員專司接球，不撿球，往往一口氣練上三百球才止，這個方法在大陸採行十年，行之有效。

而經過反覆的實驗證明，多球訓練符合大運動量的訓練法則，是加大桌球訓練強度和密度，提高體能的有效作法。

採用多球訓練法對培養削球員更為有利，如果培養攻擊性球員需時六年，訓練橫板削球只須三年就有所成，因多球訓練送出去的每一球都可結合比賽，沒有浪費。

常用的多球訓練法有：1. 送不固定球及前後、左右落點配合，訓練球員的靈敏度、反應及步法；2. 加快送球練習兩面攻時手的擺速；3. 送高球練習爆發力和腰力；4. 根據不同打法分組訓練，二至三人

一組或三至四人一組；5. 以加快節奏或放慢節奏，提高跑動中攻擊的正確性。

送球方法一般採把球在自己球枱先跳一下再送球，可使打球者注視送球人手部動作，練習判斷球的方向，速度不宜太快，在有意練習步法、擺速、走動中擊球命中率時，供球速度可加快，一人供球，三或四人可同時練習，分練拉弧圈球、打弧圈球、防守、枱內短球、反手攻、閃身後補正手板……類似在訓練中對練困難者，都可用多球訓練解決，一次約三百球。

教練在送球時，要隨時糾正打者動作，自己掌握不同的供球技術，配合力量、速度和節奏，要扮演不同打法，準備各類不同性質球拍，須有充沛體力去送球。桌球技術水準不斷發展，新技術、新訓練法也不時翻新，大陸採行的多球訓練雖已十年，仍是訓練不可缺的方法，其來有自。

加美