

游出陰影 泳向巔峰

李士宏 兩年磨練更加亮麗

本報記者 陳筱玉

游上岸，小名「吉米」的他笑笑說：「體力源源不絕，感覺真棒！」

美國奧運教練特洛伊對李士宏的成長相當欣慰，他指出，高雄和彰化隊赴美集訓期間，正逢美國的比賽季，因此所接受的操兵課程都是針對比賽而設，每天練習份量不多，但很重，若在六到八月的練習季去，可能成績會更好。

在美國，一般教練很少於選手定型後再矯正他的

移美訓練

高隊作法

●來自高雄的中華小將，在本屆亞太泳賽共有十一項十二人次打破大會紀錄，李士宏和許峰銘分別打破三項、二項全國紀錄，表現新人耳目。

高雄隊在國內基層泳運站十年來一直扮演霸主角色，但自去年起，即少見全國紀錄出諸其手，李士

鳴驚人

值得效法

宏、許峰銘等名將先後沈寂，新秀在陳舊的訓練方法下又逐漸疏離泳池，使高雄市游泳委員會不得不痛定思痛，集巨資送廿名選手赴美作移地訓練，果然一鳴驚人。

該隊教練李東興和許玉雲自美返台後對這次集訓效果雖非百分之百滿意，

姿勢，而是注重啟蒙。選手成長到十五歲，即專注於利用他現有的姿勢，發揮最大功能，平時嚴格要求選手自己學會配速觀念，比賽時，不論成績好壞僅灌輸他一個觀念，每一次比賽都是你學習的經驗，要重視它，並盡量發揮，輕鬆自處。

我國目前有許多像李士宏這種在尋求突破的選手，換個環境，接受好手刺激，吸收不成教法，學習獨立應付比賽精神，應該可以考慮，而與其一對一送出國，不如幾人同時長期移地訓練，國家或協會當以李士宏的個案作慎重考慮。

↓四百公尺自由式接力，(右起)姜基禮、許峰銘、李士宏、江柏志合力刷新全國紀錄。(本報記者 林明源攝)

而如何適時順水推舟使訓練分級化，則要靠全國泳協謀而後動了。
(陳筱玉)



↑亞太泳賽李士宏振臂如飛，昨天再破四百公尺個人混合式全國紀錄。
(本報記者 林明源攝)