62704

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 740808 版面 二版

準備在六屆亞洲田徑賽上再顯好身手

中正杯田徑賽 李福恩古金水將出場熱身

在第五屆亞洲田徑賽為我國奪得男子十項運動金、銀牌的李福恩和古金水，今年將再披掛上陣，在印尼角逐第六屆亞洲賽，他們的近況如何，能否再次包辦冠、亞軍，在宜蘭舉行的中正杯田徑公開賽大約可以看出端倪。

李福恩、古金水在集訓時，教練吳阿民原不贊成他們在中正杯比十項，但他倆有心熱身，在量力而為的原則下，吳阿民乃同意他們出賽。可以想見的，李福恩與古金水在中正杯至多發揮七、八成實力，畢竟亞洲田徑賽才是他們的目標。

兩年前在科威特以七六四一分贏得金牌的李福恩，自去年奧運會後那陷入低潮，到五月底的選拔賽還不到所計分法七千四百分的選拔標準，甚至令人等他提把冷汗。李好到義大利福密亞比賽，不過以七四八六分達到標準，還贏得冠軍，使大家對他恢復信心，他自己也不篤定。

李福恩之所以陷入低潮，最初是受傷，後來是微恙，經過休養及服用藥物後，情況已經穩定。到左營訓練中心後，他的體重由七十二公斤增至七十五公斤，體能比一、兩個月前也增強了。

吳阿民在左營集訓時，特別加強李福恩的撐竿跳高及百十公尺高欄訓練。李福恩由一百六十磅的玻璃纖維竿改為一百六十五磅後，至今尚未完全適應，距亞洲賽還有一個多月，適應後，他的撐竿成績必能突破；高欄方面，吳阿民認為李福恩速度進步卻無法帶動高欄成績的主要原因，在於腳骨部份柔軟度不夠，因而技巧不能發揮，這一點也正在改進中。

除了這兩個項目，李福恩自己對鐵餅投擲技巧有了新的心得，他有信心成績會進步。

在科威特得到銀牌的古金水，今年狀況相當好，四月間在台灣區田徑賽就以七四五七分達到選拔標準，五月贏得大專運動會冠軍，六月福密亞國際邀請賽以七四〇六分得銀牌，實力相當穩定。

五月底選拔賽，古金水報名了十項，撐竿跳高及百十公尺高欄，結果因為高欄改時間他不知道，沒做好熱身操就匆忙上陣比賽，賽後膝部有點中度拉傷的感覺。為了防範未然，古金水被送進榮總住院檢查，還好他倒沒什麼傷，只是被迫休息了一星期，在醫院裡憋得難受。

吳阿民教練在集訓期間給古金水的重點，是培養速度，加強體能。這段時期古金水常和男子短跑群一起練習，只要速度進步，就能帶動許多項目的成績。

對自己的亞洲賽，古金水的目標在成績，而不刻意強調冠軍。他給自己訂的目標，就是李福恩的個人最佳紀錄——去年台灣區田徑賽所創的七七三三分——換算新計分法為七六九七分。事實上，這個成績，也已足以在亞洲賽揚威了。

上屆亞洲賽，李福恩、古金水的對手，一為中共翁康強，一為日本的古城健。這次他們將會多一個新的對手，中共有一選手奚霞順，四月間在日本比賽擊敗翁、古得到冠軍，成績七三一〇分，需多加提防。

本報記者 呂美娟

笨教練教不出好球隊

中華青棒隊在紐約州世界青棒賽戰加拿大之役，所表演的假動作傳球真刺激極上跑者的精彩戰術，顯示出我國年輕一代教練之素質已在提高。

由李瑞麟指導的美和棒球隊是當前國內學生球隊的翹楚。以前，他還隨老教練曾紀恩，吸收了豐富的經驗，等教頭離開美和到兄弟棒球隊，李瑞麟已能獨當一面且時有傑作，李教練的勇往精神是他自己和美和隊進步的動力。

一個優秀教練必有高度的智慧，像李瑞麟授意投用游擊壘球是一例。以前，有一屆亞洲林鉛球錦標賽在菲律賓馬尼拉舉行，中華隊也參加了，教練是朱馨蓉，賽劍烈，若干等，國手有梁建國、鍾晃、程傳、陳恩鋒、步靖哲、唐致強、田希和等，並一批國手素質頗高，曾被菲律賓隊視為黑馬。其中有一場菲律賓隊的比賽，中華隊也在場觀戰，上半場結束前二秒，前場跳球，菲隊教練立刻叫第二次暫停，集合球員講話，當時菲隊已領先，通常這種情形可以不叫暫停，反正只剩兩秒，似乎沒有什麼好打的了，可是菲教頭不然，只見他嘀嘀咕咕一番，比賽開始裁判執行跳球，菲隊跳球的人高高跳起，球往籃板擲去，另一個球員騰身躍起搶籃板，一個擦板，二分！這的確是極其聰明的一著，不管剩一秒、二秒，只要有一線機會，身為教練者絕不能輕言放棄。

因為菲隊教練精明，球員也經訓練而能配合，終於擊敗實力強勁的韓國、日本而登上亞洲冠軍。笨教練教不出好球隊，好球隊也絕對少不了聰明的教練。

中華籃球隊在境外比賽後表現，劉復興是好教練，前年中華隊贏日本二十八分也是劉復興執掌中華隊兵符。

金人隨筆