

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 750110 版面 二版

苦練創造了「非洲勢力」

六〇年代，衣索匹亞的阿貝貝在羅馬和東京兩屆奧運會贏得馬拉松金牌，他成了非洲英雄。阿貝貝鼓舞了非洲青年，也為非洲田徑運動做了最佳啟蒙。

阿貝貝的成功為非洲人帶來希望，因而有七〇年代前後國際田徑界的新興「非洲勢力」，一時之間肯亞、烏干達、衣索匹亞的金牌選手紅遍世界體壇。

非洲的落後，眾人皆知，他們的體育也沒什麼制度好談，他們的經濟水準更聘請不了什麼世界級外國教練，他們從事運動更沒有什麼收入可言，但是，他們還是成功了，為「非洲勢力」的歷史增添光采。

非洲選手何以能在西方「白人」世界中突圍而出，理由無他，只不過苦練比人多而已。

以肯亞選手而言，他們在山區年復一年的幾乎漫無止境的跑著跑著，就這樣接二連三的跑出奧運金牌，大大的提高了肯亞的國際地位。後來，一大批肯亞的年輕跑者都受到美國大學的重青，給

子優渥獎學金到美國深造去了。用「非洲勢力」之例，應可增加我們對選手訓練的信心，國內體育發展已經有了一些體制，錢更不是問題，數千萬甚至上億的投注到運動訓練上，花錢請外國優秀教練也不會心疼，比之當年的非洲，簡直有天壤之別，可是結果卻不成比例，原因又在那裡？

運動選手的成長、培育，成敗的基礎還在個人，不願練習，再好的教練、制度，再有錢投資全屬白費。今天不管是國內海外，成功的選手少有天才，全部是經由苦練再練出來的。今天要跟韓國比籃球，首先要比的應是球員練得比韓國人多與否，做到了這一點再來比球技，比團體智慧，我們自然能佔優勢，練習訓練不可如人，其他的皆無可比。



17歲以下青少年禁止長跑

田徑協會重申禁令·盼家長諒解

【本報訊】中華田徑協會昨天重申去年十月發布的消息，自今年起，將限制十七歲以下之青少年參加二十公里以上的比賽。

去年七月，國際田徑總會藥物委員會在法國尼斯開會，通過將轉知各會員國不宜鼓勵十七歲以下的青少年，從事二十公里以上的強化訓練或競賽。我國是國際田徑總會會員國之一，自應遵守規定，因此中華田徑協會於十月份獲知此一規定後，便於十月底的越野賽記者會中宣布，將自今年開始限制十七歲以下的青少年跑馬拉松。

紀政曾翻譯一篇有關中長跑選手在年輕時訓練方式的建議，並把這篇文章寄給浦大宏，這篇文章的結論是：強烈的特殊耐力訓練並不適於年輕選手，因為它會擾亂一個年輕有機體的新陳代謝作用，約束其正常發展的平衡，破壞生物學法則，同時限制了未來在成績方面的進展。特殊性耐力的訓練不應開始在十七歲以前，如有很不尋常的例外產生，也必須是那位選手

在當時已達到相當高的訓練水準才行。

她建議愛好長跑的青少年，最好縮短每次跑步的時間和距離，穿著軟底舒適的慢跑鞋在草地上跑，少跑彎道，練習份量也不要太重，家長及教練們切不可因為求好心切，過早實施強化訓練，以免反而斷送了孩子們美好的運動前程。

【本報訊】中華田徑協會總幹事紀政昨天表示，田徑協會制止十七歲女孩蘇子寧參加馬拉松賽，完全是基於愛護「她」的立場，這和國際田徑總會規定十七歲以下選手不准參加二十公里以上競賽的理由，完全相同。

紀政說，田徑協會絕不會「特別歧視和排斥」蘇子寧，她對兒童從事長跑的態度始終一樣，這由她一九七七年寫給浦大宏父親浦大宏的信，可以得到證明。紀政在寫給浦大宏一個月後，曾特地到美國密西蘇里州和浦大宏長談，當她知道浦大宏本身也跑步，同時參與了許多有關跑步的書籍，了解他給浦子寧的訓練量不會超過負荷時，才放心。

當時浦子寧將近九歲，每天跑步不超過十哩（約十六公里），蘇子寧卻在五、六歲就每天跑上三、四十公里，而且是繞體育場，因而很令她擔憂。

由於蘇子寧在前年曾文水庫馬拉松，曾有使用父親蘇少峰號碼布以便比賽的前例，上個月她參加台北國際馬拉松先鋒賽，大會於頒獎時懷疑她的資格有問題，特別花時間查證，後來查明符合規定後再單獨頒獎給她，沒想到蘇少峰誤認為田協不肯光明正大頒獎給蘇子寧，當眾揮鞭獎杯調頭而去。

對蘇少峰高聲責備給體育領導單位的做法，田徑協會本可不予理會，但是紀政希望蘇少峰還是能平心靜氣地接受勸告，為了避免孩子身心受到傷害，最好不要堅持己見。此外她還希望家長在熱中孩子長跑的同時，也能注意到安全問題。她在給浦大宏的信末說：「希望子寧不只是在分齡組的佼佼者，將來也是公開組的大明星。」確實是肺腑之言，也適用於所有愛好長跑的小孩。

