

國立台灣體育專科學校圖書館剪輯資料

分類：用誌 來源：民生報 日期：850625 版面：三版

田徑名將現身說法 追趕跑跳 提供小秘訣

●運動生涯學無止境，如獲良師指導則事半功倍，美國田徑雜誌訪問幾位巨星，請他們現身說法提供秘訣，值得國內選手借鏡。

去年世界賽締造女子四百欄世界紀錄的美國選手貝登說，跑好四百欄最重要的關鍵是跨欄技巧，必須持續練習而且要打好基

礎；十六歲之前，她練過三級跳遠、跳遠、一百欄，最佳成績十二公尺一九、五公尺九九、十三秒〇六，才轉攻四百欄，吃了不少苦但也因此奠定日後過人的實力。

肯亞三千障礙名將基普塔努伊也有同感，認為年輕選手不要好高騖遠，先從較短、輕鬆的千

五、五千公尺開始，接著每周練習超越障礙技巧三次，再挑戰這項高難度的項目。

青少年另一個常犯的錯誤是認為投擲項目越用力越遠，鏈球去年世界排名首傑白俄羅斯的阿斯塔科維奇說「大錯特錯」，其實動作和出手時間才是決定因素，「像大猩猩一樣，是沒用的」。

奧運男子二百公尺冠軍美國名將馬許提供跑好彎道的經驗，「上身傾斜四十五度，速度不要全開，發揮九成五就好」，對青少年選手的諍言是「不要過早從事重量訓練，先培養興趣，等到

中學畢業或大專後再做不遲」

(鄭清煌)