

## 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 790218 版面 二版

## 彈簧腿 挺胸還是走幅跳？

## 專家各抒己見 乃慧芳收穫多

記者 劉善群／報導

●全國田徑跳部精英教練、學者昨天齊聚一堂，熱烈探討「彈簧腿」乃慧芳究竟適合「挺胸跳」還是「走幅跳」，雖然經歷3個多鐘頭的探討並無定論，但來自各方的建議已使乃慧芳受益匪淺。

昨天的研討會上，以北體

校長蔡特龍和師大教授許樹淵對乃慧芳空中動作的看法，有較明顯的不同。

對跳部指導頗具心得的蔡特龍認為，跳遠選手的空中動作最主要在維持平衡，究竟採取「挺胸跳」或「走幅跳」，完全取決於選手適合以何種動作維持空中平衡，兩種動作各有所長，並非跳

得遠的主要關鍵。

蔡特龍表示，如何運用速度及掌握起跳動作，是乃慧芳目前最需要注意的地方，他並以美國的貝蒙、麥瑞克斯及東德的德瑞絲勒3位世界級名將舉例說明。

但研究運動力學著名的師大教授許樹淵強調，以乃慧芳天賦優異的彈性，3½步的走幅式跳法才最適合他。

許樹淵說，以跳高起家的

乃慧芳，最佳成績高達2.13 m，與世界跳遠知名好手相比，乃慧芳在肌肉瞬發力的先天條件可說得天獨厚，若

以 $h = \frac{1}{2}gt^2$ 的公式來看，跳得越高能在空中停留越久，因此採用類似空中漫步的走幅跳較適合乃慧芳。

