

# 探索肯亞

## 耐力強肯吃苦 發揮體能極限

記者 馬鈺龍 / 取材自今日美國報

●肯亞如何在徑賽中長距離的傲人成就舉世矚目，亞特蘭大開幕前夕，專家就此問題歸納出三點原因——生活環境、訓練、選手誘因。

上述原因之外，也有學者提出，肯亞人天生適合長跑，因為他們能忍受別人所不能忍的訓練。體能的最大極限是不支倒地為止，又有多少選手能忍這些苦。

就生活環境而言，肯亞選手經常跑步上學，加上地處高原上，長期越野賽跑訓練，造就肯亞選手深厚的載氧能力基礎，生活即是訓練，實力自然容易提升。正

規訓練大約從高中時期展開，在平日奠定的基礎上，肯亞選手又被施以比一般人強度更大的訓練，跑出成績後，就會有豐厚的收入。肯亞的年平均所得為四百美元，但像基普塔努伊這種世界名將，一年可有五十萬美金的收入，金錢誘因使得許多選手都肯吃苦接受磨練。

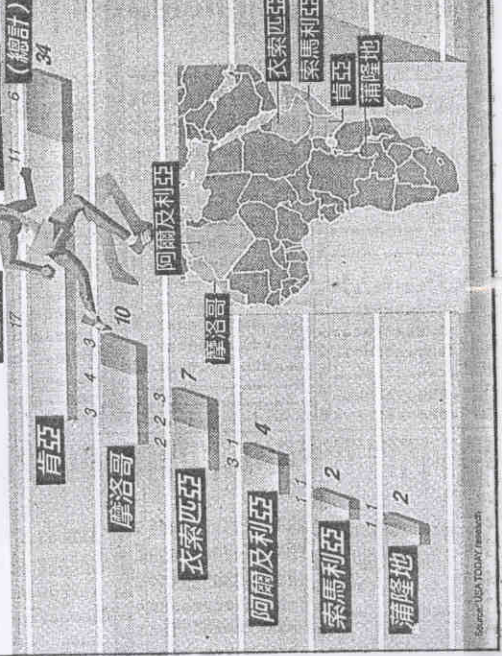
「長跑探索」的發行人安德森對於肯亞人長跑遺傳優於常人的說法，提出他的見解。他表示至今還沒有辦法證明這種說法是否正確，也沒有發展出相關技術來證明，只能說肯亞選手特別能吃苦，才有今日的成就。

從八七年起的兩屆奧運、四屆世界錦標賽中，非洲選手摘下三十面金牌（從八百公尺至一萬公尺）中的二十七面、總獎牌數九十面中的五十九面。肯亞的成就又如何呢？她包辦了十七面金牌及總獎數三十四面。

如果說：非洲是世界體壇長跑項目的霸主，那麼肯亞就是「霸中之王」。

# 長跑奇蹟

非洲國家在中、長距離項目獨領風騷，從八七年起的兩屆奧運及四屆世界錦標賽中，非洲國家摘下59面獎牌，（見統計圖），其中肯亞奪得17面金牌，是超級強國。



Report: USA TODAY Research