

十項混合運動之發展與特質

陳穎祈
國立臺灣體育學院

摘 要

自古代奧運起源，為了軍事訓練為主的全能運動比賽，演變成現在的混合運動。而十項運動選手須具備綜合性體能、堅強的鬥志、全面性的技能，被眾人稱為「鐵人」。1960年，我國「亞洲鐵人」楊傳廣在羅馬奧林匹克運動會上拿下銀牌後，十項運動成為我國傳統項目，許多優秀選手繼往開來，替我國在大型比賽拿下多面獎牌；至今度過了一世紀，世界混合運動紀錄不斷提升，全國紀錄卻無人問鼎，藉此文章在了解混合運動發展起源與變化之餘，了解世界、亞洲紀錄保持人特質，與國內優秀選手比較，進而突破瓶頸之處，進軍國際舞台。

關鍵詞：混合運動，特質

壹、前言

混合運動是一項結合了田徑中徑賽、跳躍、投擲項目，運動員必須要有良好的速度、爆發力和耐力，由於必須在兩天完成十種不同田徑運動，因此有了「鐵人」的稱號；然而優勝者並不一定是贏得當中最多項目的運動員，參賽者累積分數，獲得最高總分者贏得勝利，所以必須全面性的發展，每個單項不得有較差的項目，這樣才能成爲一位傑出的混合選手。而在比賽過程中，必須有超優異的穩定性，在三次犯規（起跑、跳高、撐竿跳高）、三次跳遠和三次投擲的機會中，充分完善的表現最佳成績；而十項運動計分方式，是以各單項成績按國際田徑總會公佈的「田徑運動評分表」換算分數計算成績。因此，比賽過程一直到最後一項 1500 公尺才能決定優勝者。混合運動集田徑運動之大成，也是綜合性體能與運動精神之總指標（賴金模，2001）。

貳、混合運動之發展背景

混合運動在先前的比賽被稱爲十項運動。古代奧運會開始，五項運動就爲主要比賽項目，其中包括鐵餅及標槍投擲、賽跑、跳躍及角力。現代的混合運動，無論項目及難度都比古代奧運會多且全面性。古代奧運會的五項運動從西元前 708 年開始，剛開始是爲了訓練士兵有更全面的作戰能力而設計出來的軍事運動。參賽者先參加跳遠比賽，過關者才能進入標槍投擲，取四位選手成績最佳者參加賽跑，賽跑前三名可以參加鐵餅投擲，最後兩人則以角力決勝負爭取冠軍。現代混合運動於 1880 年開始於美國，第一屆混合運動 (All Round) 由 100 碼、鉛球、跳高、880 碼競走、鏈球、撐竿跳高、120 碼跨欄跑、重物投擲、跳遠及一英里跑組成，整個比賽一天完成。混合運動在歐美國家非常流行，在 1904 年成爲奧運會表演項目，該年比賽由英國人凱利以 6036 分奪得冠軍。

男子混合運動於 1912 年正式成爲斯德哥爾摩奧運會比賽項目，整個賽事共分兩天進行。第一天的比賽順序爲 100 公尺跑、跳遠、鉛球、跳高、400 公尺跑；第二天的比賽順序爲 110 公尺跨欄跑、鐵餅、標槍、1500 公尺跑，項目與順序固定確定後，混合運動便成爲大家專注之焦點。而此次賽事混合運動金牌由美國的印地安人索普選手 (Jim Thorpe) 贏得，瑞典國王古斯塔夫五世特別走下王室包廂，向索普當面恭賀，向他說「你是世上最

偉大的運動員」，可見混合運動選手普遍受到尊敬，此外，拿下混合運動金牌的美國選手索普，在 1913 年遭陷害取消金牌；事隔 70 年後，1982 年奧委會替他昭雪喊冤，但他已在 1954 年與世長辭，於是在 1983 年將金牌歸還給索普兒子。

混合運動須在兩天內比賽十種不同項目，尤其是經過九項比賽之後，每個選手都已經疲累不堪，還得接受最後一個項目 1500 公尺的考驗。1960 年羅馬奧運會我國楊傳廣與他在美國洛杉磯加州大學同學強生 (Rafer Johnson) 在混合運動的君子之爭，最後兩人以 58 分的差距，分出勝負，被譽為本世紀最具運動員精神的競爭。混合運動的計分表異動了很多次，於 1912、1920、1934、1950、1962、1977、1985 多次修改計分方式，當時我國亞洲鐵人楊傳廣在 1963 年創下的 9121 分，經由修改後，變成現在的全國紀錄 8009 分，下表為不同年代混合運動的各單項獲得 1000 分之成績 (梁彥學，1997)。

表一 不同年代十項運動各單項獲得 1000 分之成績

	1912	1920	1934	1950	1962	1985
100 公尺	10.8	10.6	10.5	10.7	10.25	10.39
跳遠	7.48	7.60	7.70	7.56	7.89	7.76
鉛球	14.80	15.34	15.70	16.00	18.75	18.40
跳高	1.90	1.93	1.87	1.96	2.17	2.21
400 公尺	48.2	48.2	48.00	48.1	46.00	46.17
110 公尺跨欄	15.0	15.0	14.6	14.4	13.70	13.80
鐵餅	41.26	45.21	58.99	51.20	57.50	56.18
撐竿跳高	3.71	3.95	4.20	4.42	4.78	5.29
標槍	54.83	61.00	69.98	70.40	81.00	77.20
1500 公尺	4:03.4	3:56.8	3:54.0	3:55.0	3:40.2	3:53.79

參、十項運動選手之特質

黃向東 (1998) 認為競賽項目多、技術複雜，負荷量大都是混合運動的特性，混合運動選手都須具備有良好的爆發力、速度、協調性、耐力、以及熟練的專項技術等特質，才能成爲一個優秀的混合運動選手。由於混合運動項目除了 1500 公尺外，其他項目都爲無氧運動之比例居多，因此優

秀的混合運動員，通常都是天生具備較多白肌纖維的類型，然後再施予部分有氧性的訓練。呂明信（2005）指出，混合運動大致可分為三種類型：

- 一、以速度為特點的速度型選手。
- 二、以跳躍為特點的跳躍型選手。
- 三、以投擲項目為特長的力量型選手。

所謂的速度型選手，是在 100 公尺、400 公尺、110 公尺跨欄這三個項目表現較佳；跳躍型選手是以跳高、跳遠、撐竿跳高較佳；而力量型選手則以標槍、鐵餅、鉛球較佳。每位選手都有較優勢的項目，教練可依選手的得分比例，來了解自己的的特質，進而增進所需加強的方向。表二列出世界紀錄保持人、亞洲紀錄保持人與我國現役最優秀混合運動選手得分之成績分析。

表二 Roman Sebrle、Dmitriy Karpov、蕭賜斌之十項運動得分分析

	Roman Sebrle	Dmitriy Karpov	蕭賜斌
速度型	2846	2921	2563
跳躍型	2853	2689	2470
力量型	2529	2423	2054
1500 公尺	798	692	545
總分	9023	8725	7632

由表二得知，Roman sebrle 是以跳躍項目較佳，屬於跳躍型選手；Dmitriy Karpov 和蕭賜斌是以速度項目為佳，為速度型選手；另外，分數最高的類型與最低類型之差異，羅曼-塞布勒、Dmitriy Karpov、蕭賜斌差異性分別為 324、498、509 分，根據王家宏（2000）研究發現，混合運動大多屬於速度力量的運動項目，所以運動肌肉類型以爆發性為主；所以不管十項運動員的類型偏向跑步、跳躍或投擲，這三大類型都有相同的特質，在訓練中要對弱項多加強，使各項成績平均，減少每一個項目的差距。而呂明信（2005）指出，速度、跳躍、力量訓練受重視之餘，往往忽略了 1500 公尺，影響了最後比賽取得優異的成績的重要因素，根據表二顯示，蕭賜斌選手的 1500 公尺與國外選手有明顯的落後，所以均衡發展是十項運動選手首要原則，一位優秀的混合運動之運動員，需將弱項加強，增強耐力與意志力，在速度、跳躍、力量三大方向並駕齊驅，才有躍身國際舞台之能力。

肆、結語

混合運動是我國田徑傳統奪牌的項目，選手繼往開來，如何突破八千分大關是進入世界水平的第一個關卡，而十項運動須在兩天內完成十個項目，所以在任何技術與體能的前提，都須具備有堅強的鬥志，不管是練習或比賽，都須有壯士斷腕的決心，「每一天都是奧林匹克」(陳全壽)，共勉之。

參考文獻

- 呂明信 (2005)：我國十項全能運動發展潛力之分析。未出版之碩士論文，台中市，國立台灣體育學院體育研究所。
- 梁彥學 (1992)：**教練員訓練指南**。北京市：人民體育出版社。
- 許樹淵 (1992)：**田徑論**。台北市：偉彬出版社。
- 賴金模 (2001)：台灣區運動會男子十項全能成績演變之分析。**中華體育**，15 卷 2 期，41-47 頁。
- 黃向東 (1998)：**田徑**。北京市：人民體育出版社。
- 蔡熙銘 (1997)：傑出全能運動員比賽淺力與成績預測之研究。**大專體育**，32 卷 2 期，120-125 頁。
- 王家宏 (2000)：**運動選材**。西桂林市：廣西師範大學出版社。
- Peter, K., Paed, D. J., & Vinduskova, C. (2002). Performance development trend in the decathlon. *Track Coach*, 173, 5538-5541.