63-53

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 860604 版面：九版



《跳躍篇四》

雙腳「跳」欄變成單腳前後「跨」欄

身體向前傾及雙手擺動的姿勢 大大改變了競爭力

記者 高正源／特稿

雖然英國人藉著牛津及劍橋兩所名校把跨欄運動，引進現代社會中，但當時還是「跳」不是「跨」，因爲「跨」的技術，當時大家還都很陌生，每每都是跳過去後，雙腳能站穩才再繼續跑。

如果從肥胖牧羊人爲了追打野狼的「跳欄」，再看看現在的「跨欄」技術與速度，或許他都會說一句「如果我能這樣，還怕那條大野狼跑得掉」。

速度，就是「跳欄」演進成「跨欄」的原動力，因爲不論什麼遊戲，一旦要用比賽的方式來分高下的話，精力充沛且爭強好勝的年輕人，自己都會想盡各種辦法要讓自己成爲大贏家，所以在欄架的高度一直維持三、五英呎的情況下，年輕人就不再只僅僅的跳而已，在專家學者的協助下，不是雙腳同時「跳」而是單腳前後「跨」過欄架的技術，逐漸產生了。

一八九六年第一屆現代奧運即設有跨欄比賽，當時是在一百公尺的距離內設有八個欄架，欄架的高度爲一公尺，金牌得主的成績是十七秒六，第二屆金牌的成績大大提升爲十五秒二。

爲什麼有這麼大的差距，是現代的人比較會跑嗎？不是！而是第一屆現代奧運還存於「跳欄」的階段，第二屆奧運已進入眞正跨欄的新時代了。

經過不斷的研究及設計，除了單腳前後跨越欄架的技巧外，身體向前傾的姿勢、雙手擺動的姿勢等等，都大大的改變了跨欄運動的競爭力，現在的跨欄競技，男子設有百十公尺高欄、兩百公尺低欄及四百公尺中欄三種，女子爲八十公尺及四百公尺低欄兩種，其中除了女子八十公尺低欄爲中間架設八個欄架外，其他的都設有十個欄架。