

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 781114 版面 二版

李福恩

—中華田徑的希望 (下) • 施穎洲 •

●四百公尺，我認為李福恩49秒28最佳成績還不夠理想。他的百公尺速度與楊傳廣一樣，他的千五公尺耐力則比楊傳廣好得多，照理，他的四百公尺成績至少應如楊傳廣的47秒7或更佳，為什麼他不能？我認為這是跑法及練習的關係。以李福恩的速度，他應以22秒的最輕快跑法跑完首二百公尺，然後用25秒5速度「拖完」後二百公尺，他就會有47秒5左右的成績。他應該知道，四百公尺是首日最後一個項目，他應該出盡全力。我曾將這種跑法臨場指點來菲參加十項比賽的陳全壽、陳進龍，使他們四百公尺成績登時比平常進步1秒。

跨欄本錢 遠勝過吳清錦

李福恩的高欄，像千五公尺一樣，還可以有很大的進步，增加不少總分。他的身材（體高）、速度、彈力，都是最適合於高欄的。他比吳清錦更有本錢跑13秒90。為什麼他最好的成績只是14秒80？我認為這是技術的問題。我在「中華田徑」1975年3月號有一篇「跨欄的藝術」，請他及他的教練仔細一讀，相信他必能進步到13秒90或更佳，增加總分一百多分。

標槍，李福恩過去成績停滯於53公尺左右。3年前改用新型標槍，世界名將多數成績退步5公尺。今日，李福恩擲到55公尺06，可說已有進步。但這還不

夠，以他的天賦，他至少可擲至65公尺。願他從名師學習。

鉛球和鐵餅，李福恩如經常練習，可保持13公尺50及40公尺水準。練習是不能疏忽的。隨著年齡的增加，他這二項還會進步。

十項運動練習法，三大要點必須注意：

第一、必須有每週每日的練習計畫，各項目實力才能平均發展。楊傳廣的自傳「我的運動生涯」第96頁有一個「平時的練習計畫」，可作參考。

第二、速度是天天必須用心苦練的。速度是基礎，速度一進步，其他項目的成績必隨之進步，使總分全面增加。

第三、特別注意改善較弱的項目，例如李福恩的高欄、標槍及千五公尺，都可在短時間內有大大的進步。

十項名將 大多26歲以上

李福恩有極大的本錢可以成為世界第

一流的十項運動員。他身高1公尺86，速度及彈力都好，有征戰8年的經驗，而年齡只有26歲。十項運動是多種技術的項目，名將年齡多在26歲以上。楊傳廣是在31歲創造他的紀錄的，李福恩可能在1992年奧運達到最高峰。

今年，世界十項運動第一傑是詹森（美），他在全美田徑賽總分8549分，有四項得順風之助，不足為憑。今年第二傑柏拉舍（法）10月中旬擊敗詹森，總分8438，可以作為參考，比較李福恩的成績。柏拉舍的成績如下：

一百公尺10秒97
跳 遠7公尺20
鉛 球14公尺02
跳 高2公尺13
四百公尺48秒57
百十高欄14秒08
鐵 餅45公尺12
撐竿跳高5公尺

標 槍52公尺82
千五公尺4分26秒26
總分8438

李福恩如能順利練習，他可能在明年恢復他的最佳實力，拿來與柏拉舍上列成績比較，可說相差不遠。李福恩的撐竿跳高及跳遠大勝柏拉舍，他的一百公尺及標槍也稍勝；柏拉舍的鐵餅及高欄大勝李福恩，鉛球、四百公尺及千五公尺也稍勝。但我在上面已經指出，李福恩的高欄、四百公尺及千五公尺都是有極大進步，可能超過柏拉舍。

應提供好環境 順利練習

我相信，「有志必成」，可以用在李福恩身上。

李福恩是我國田徑最有希望的準國寶，值得國家栽培。他要順利練習，必須有好的環境。不知道他服務的中央大學有沒有好的環境供他練習？如果沒有，田徑當局應該給他安排一個好的環境。

李福恩平日生活也應小心，不要動輒受傷，例如上回首日比賽後踏進水溝。

國家選手出國參加重要比賽，有許多細節必須注意。地域時差會影響選手的睡眠及體力，應該提前到比賽地方。外國水土氣候不同，食物飲料亦異，必須留心，我看過我國好多選手來到馬尼拉，身體不舒服。

比賽進行 注意體能培養

十項運動選手比賽之前，尤須注意：第一，比賽前夜須有充分的睡眠，應酬遊覽必須謝絕。第二，十項運動比賽時間很長，飲食必須有充分準備，比賽時應如平時一樣進餐，才不會影響體力。第三，比賽中間，應該輕輕走動，活絡肌肉，得到暖身運動的效力。1960年羅馬奧運之前，楊傳廣在尤金十項運動比賽跳高跳過1公尺68之後，坐下來休息，以致肌肉冷僵，等到1公尺83，竟跳不過，輸給強生。李福恩跳高不能過2公尺，可能也是此弊。第四、臨場事事必須小心，避免受傷。許多十項好手，撐竿跳高，落到墊子外面受傷，又有許多好手被高欄絆倒，功虧一簣，其實都是不必要的。

李福恩是田徑的準國寶，值得我們照顧。

1989年11月2日馬尼拉

