

彈簧腿 躍過8M 有秘密

乃慧芳平常以「走幅式」跳法練習，但最近却頻頻以「挺胸式」跳法突破8公尺大關，以後該採用那式，他正為此傷腦筋。……

記者 劉善群／特稿

●究竟是「走幅跳」好？還是「挺胸跳」才是最好的跳遠姿勢？這個問題正困擾著「彈簧腿」乃慧芳，同時他也透露三次超過八公尺都是「挺胸跳」的祕密。

乃慧芳通常比賽時所採用的跳姿，都是類似「空中漫步」的走幅式跳姿，但是令教練和他自己不解的是，今年他在屏東跳出的8.02m，以及亞洲田徑賽摘下金牌的8.02m及8.07m，3次突破「8公尺大關」的成績，卻都是以挺胸式跳姿所締造的。

據乃慧芳表示，他平常練習時大半著重於走幅跳的練習，挺胸式跳法則是比賽時發現起跳後高度不夠，才迅速改成空中挺胸、弓身的傳統跳遠姿勢。究竟自己適合那種跳姿，乃慧芳也不知如何決定。

目前世界級的跳遠選手中，成績最好的前2位分別是蘇聯的艾米恩(R. Emmiya)及美國名將劉易士(C. Lewis)。艾米恩以挺胸式的跳法創出8.86m的世界第2佳績，劉易士則以走幅式跳姿長期稱霸世界大賽，8.79m的成績也是海平面最好的跳遠紀錄。

正由於兩人的成就都相當非凡，究竟那一種跳法才是最佳的跳遠方式，世界上目前仍是分為兩派，誰也不敢自誇自己採用的方式最好。

乃慧芳的百公尺速度快達10.72秒，是當今亞洲跳遠好手中的佼佼者，再加上他是以跳高起家，無論是走幅跳或挺胸跳，他都有足夠的條件來練習。

但是，「多思多藝藝不精，專精一藝可成名」，乃慧芳已突破8公尺關卡，夠格列入世界級選手之林，不過若想精益求精，繼續締造佳績，似乎必須從這兩種跳姿做一抉擇。



↑擅長「走幅跳」的乃慧芳(如圖)，今年3次突破8公尺却都是使用「挺胸式」跳姿。

記者 鍾豐榮／攝影