

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 麗台運動報 日期 93. 6. 19 版面 十六版

《奧運項目介紹》

馬拉松、競走 體力大考驗

馬拉松路程遠 競走規則嚴格須擅用技巧 無過人體力皆無法勝出

記者 莊順發／綜合報導

田徑比賽項目種類繁多，而且幾乎都在體育場內進行，但唯有馬拉松、競走兩項會到場外的馬路上進行。馬拉松考驗體力、耐力及毅力；競走則還要加上技巧，路程長、體力消耗大，能順利完成比賽者，令人尊重。

名稱來自「馬拉松戰役」

馬拉松原為希臘的一處地名，西元前 490 年「馬拉松戰役」，5 萬波斯大軍進攻希臘雅典，但希臘軍隊以 1 萬士兵在馬拉松平原擊退波斯軍隊；傳令兵菲迪皮德斯 (Pheidippides) 從馬拉松跑到雅典城，報告勝利的消息，但之後因體力衰竭倒地而亡。

1896 年第一屆現代奧運，現代奧運之父顧拜旦採納了歷史學家布萊爾 (Michel Breal) 以這一史事設立一個比賽項目的建議，因此沿用當年菲迪皮德斯所跑的路程約 40 公里，設立了「馬拉松」項目。此後 10 幾年，馬拉松競賽的距離一直保持在 40 公里左右。

倫敦奧運確定馬拉松公里數

1908 年第四屆倫敦奧運，為方便英國王室人員觀看馬拉松比賽，特意將起點設在溫莎宮的陽臺下，終點設在奧林匹克運動場內，起點到終點的距離經丈量為 26 英里 385 碼，折合成 42.195 公里。國際田徑總會後來將該距離確定為馬拉松的標準距離；女子馬拉松則是到了 1984 年洛杉磯奧運才被列入正式競賽項目。

1896 年第一屆現代奧運會後，馬拉松在世界各地廣泛舉行，美國從 1897 年起舉行波士頓馬拉松賽，至 2004 年已經到了 108 屆，成為世界上歷史最悠久的馬拉松賽。

馬拉松比賽在馬路上舉行，可採用起、終點在同一地點的往返路線，亦可選擇起、終點不在同一地點的單程路線；比賽時，沿途必須擺放標有已跑距離的公里牌，並要每隔 5 公里設一個飲料站提供飲料，兩個飲料站之間設一個用水站，提供飲水或用水。

競走起於 19 世紀英國

競走項目則是起源於英國，19 世紀初，英國首先出現步行比賽的活動，19 世紀末，部分歐洲國家盛行從一個城市到另一個城市的競走旅行。到了 1866 年，英國業餘體育俱樂部舉行首次錦標賽，距離為 7 英里。

競走比賽一般可分場地競走和公路競走兩種，場地競走設世界紀錄；公路競走因路面起伏等不可控因素較多，成績可比性差，故僅設世界最好成績。1908 年第四屆倫敦奧運，競走成為正式比賽項目；當時的距離是 3500 公尺和 10 英里兩種。

此後幾屆奧運距離有所不同，有過 3000 公尺、10 公里等，1932 年第十

屆洛杉磯奧運設了 50 公里競走，1956 第十六屆墨爾本奧運又定了 20 公里項目。女子競走在 1992 年巴塞隆納奧運第一次成為競賽項目，距離為 10 公里；2000 年雪梨奧運改為 20 公里。

競走須保持雙腳與地面不間斷接觸

競走比賽，選手行進時，兩腳必須與地面保持不間斷接觸，不准同時騰空，後腳離地時，前腳必須著地；著地的支撐腿膝關節應有一瞬間的伸直，不得彎曲。比賽時，運動員出現騰空或膝關節彎曲，均給予嚴重警告，3 次嚴重警告即取消選手比賽資格。

今年雅典奧運馬拉松設男、女兩面金牌，女子組 8 月 22 日下午 6 點展開，男子組則是所有奧運競賽的最後一項，時間在 8 月 29 日晚間 6 點。我國今年有男子吳文奮、女子許玉芳達到參賽標準。

競走項目，男子組設 20 公里、50 公里兩項，20 公里比賽時間為 8 月 20 日上午 9 點，50 公里則在 27 日上午 7 點展開；女子組僅設 20 公里一項，比賽時間為 8 月 23 日上午 9 點。

STOCKHOLM MARATHON

Hässelby SK - Spårvägens FK



↑馬拉松項目比的不僅是速度，還考驗著選手的體力與耐力。(路透社)



明日預告 田徑 - 田賽

→競走技術相當嚴苛，3 次犯規就會取消資格。(路透)

