

班修先足世



珍亦賈者記報本



一場球要跑10公里

40年來的世足賽 球員跑動距離增加了一倍多 現在……

足球比賽正規時間是九十分鐘，但實際比賽時間是多少？比利的研究指出，平均約六十分鐘，而球員跑動的時間平均只有廿四分鐘。

再詳細一點說，所謂實際比賽時間就是扣除球出界、犯規、受傷、罰球準備期，及球員被判犯規後與裁判爭執的時間後，實際上呈比賽狀態的時間，而在這個時間內球員也有很多時間是呈靜止狀態的，否則全場九十分鐘都要呈跑動狀態，球員會累得半死。

別小看這廿四分鐘跑動狀態時，從一九五四年到一九九四年，球員的跑動距離增加了一倍有餘，這代表比賽的激烈程度越來越高。比利的研究指出，一九五四年世足賽平均每位球員全場跑動距離是四點五公里，一九八六年增加為七公里，一九九四年再提高為十公里，以我國男子田徑一萬公尺（十公里）全國紀錄廿九分十二秒一〇來比較，雖然足球選手的跑動距離是「分期付款」，但也足以說明其所需體能是相當高的。

研究也顯示，單場比賽雙方跑動距離的差異，有時與勝負有關，通常較強的一隊跑動距離會較長，尤其實力懸殊時更明顯，強隊通常會比弱隊多三千公尺左右，因為強隊控球時間長，自然跑動距離也多。

球員要體能，裁判也要，而且與球員比較毫不遜色，日本在一九九四年的一項研究指出，在分析過廿七場國際賽後，發現主審裁判平均一場比賽的跑動距離是九千到一萬兩千公尺，等於球在那兒，裁判就要跟到那兒，跟不上就看不清楚，就容易發生誤判，足球裁判的體能要求與球員一樣，打混不得。



世足紀 首次以PK戰定勝負 是那場冠軍戰？

●是一九九四年，也就是上一屆美國世界杯的冠軍戰，這也是世足賽史上唯一的一次，巴西與義大利在正規時間及延長賽都未進球，而進行史上首度冠軍戰的PK戰，結果巴西以三比二獲勝封王。

（賈亦珍）

世足名星



「你必須 生活在恐懼中……」

●一九八二年北愛爾蘭守門員傑寧斯說：「你必須生活在恐懼中，因為一個不小心，就會使整支隊伍失敗。」當時卅七歲的傑寧斯是北愛爾蘭第一位在國際賽出賽一百場的球員。他堅持「從不想比下一場比賽更遙遠的事」，必須全神貫注的盯球，才能做好守門工作。

（盧燕俐）