

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 冬運會 來源 民生報 日期 790319 版面 三版

《體育小百科》

冬季兩項 講究越野滑雪技巧
配合精準射擊

●結合越野滑雪和射擊兩項競技的冬季兩項 (Biathlon)，一向是冬運項目中較難練就而且兩全其美的，對國人而言，它更是陌生的競賽。

●第2屆札幌亞洲冬季運動會的冬季兩項，包括20公里、10公里和接力(4×7.5公里)3項比賽，這個純陽剛性的競技，大陸隊大放異彩，20公里宋文斌金牌，王偉義銅牌；10公里王偉義金牌；接力賽大陸銀牌，總計冬季兩項大陸2金1銀1銅，鋒芒蓋過日本隊。

冬季兩項除了講究精湛的越野滑雪技術外，射擊的精準度更是影響成績的關鍵。

在冬季兩項競賽中各有兩次射擊，第1次是臥式、第2次則是立式，各須射5發子彈，只要有一發未中靶心，參賽者就須在臨近射擊場的罰場 (penalty course) 罰一圈，罰場的周圍100公尺，射擊技術越差、脫靶越多者，罰的圈數越多，浪費的時間自然就多了。

冬季兩項的最終成績還是以完成全程的時間長短來計算，選手除了越野滑雪的耐力及速度外，如何提高射擊的準確度，不要受罰，是勝負的關鍵。

在比賽過程中，冬季兩項選手除了滑雪裝備的雪衣、雪板外，還須背著槍一起走，以備至射擊場時爭取時效射擊，一般是先進行臥式射擊，而後續滑一定里程數，再作第2次的立式射擊。

(陳麗卿)

