

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 26-14 來源 民生報 日期 870204 版面：三版

《冬季奧運欣賞入門》④快速滑冰

技巧、裝備 缺一不可 短道相爭 戰術尤其重要

記者 王麗珠／特稿

●寒帶地區，快速滑冰是生活的一部分，既可做交通工具，又可做休閒運動。冬天到了，江上、湖上、河上，盡是飛馳的身影。

幾世紀以來，快速滑冰已完全改變了面貌。一八七六年有了人工冰面，快速滑冰也可以在室內比賽了。一九二四年男子快速滑冰首次列入冬運，女子速滑直到一九六〇年才列入。

快速滑冰是在圓周四百公尺的跑道上進行，兩位選手一起比賽，通常選手都喜歡和實力較強者同場，這樣可以遇強則強。由於內圈和外圈距離不同，所以每滑完一圈就要換跑道。

到了一九九二年，又增添了短道速滑，選手圍著圓周僅一百一十一公尺的跑道奔馳。每次比賽有四到六位選手同時比賽。由於人多，所以戰術更形重要，原理與田徑及自由車相似，選手會運用到爭先、移

位、阻擋等各種技巧。

在所有的運動之中，快速滑冰可說是人類以自身力量產生最快速度的運動，時速達六十公里。所以裝備也非常重要，速滑的冰刀長度比花式滑冰及曲棍球都來得長，以增長滑行減少速度的損失，他們的服裝也為超薄材質，以減少風阻。

中華奧會秘書長湯銘新對冬季運動有相當研究。他表示，快速滑冰不僅是速度，選手還要瞭解離心力及空氣阻力，在彎道及直道時都有不同的技巧。

一位有得獎實力的選手，在彎道之間的滑步應在十至十二步，並在離開彎道時產生最高的速度。有趣的現象是，選手經年累月在彎道中競速，左腿常是軸心腿，所以快速滑冰選手的左腿比右腿粗一吋。

欣賞速滑時，可以注意選手每圈的配速、每圈的滑步是否一致、轉彎時是否減速太多或滑步太寬。在長距離如五千、一萬公尺中更可以注意選手的體力，在最後幾圈是否

舉步維艱、手臂擺動失去與身體的流線型角度而亂晃。