

體育

飛行

1996 OLYMPIC GAMES

亞特蘭大

奧運特別報導

的感覺

一百公尺是奧運會時間最短、精采度最高的比賽，十秒左右，選手賣力衝刺，

觀眾看得過癮。

記者 彭淮棟／取材自
本報系專用新聞周刊
●一百公尺賽跑，是亞特蘭

大十六天奧運會陸上賽程最短的一項比賽，其快捷猶如鑿石見光

，其爆發則如奧運聖火台之一閃而亮。

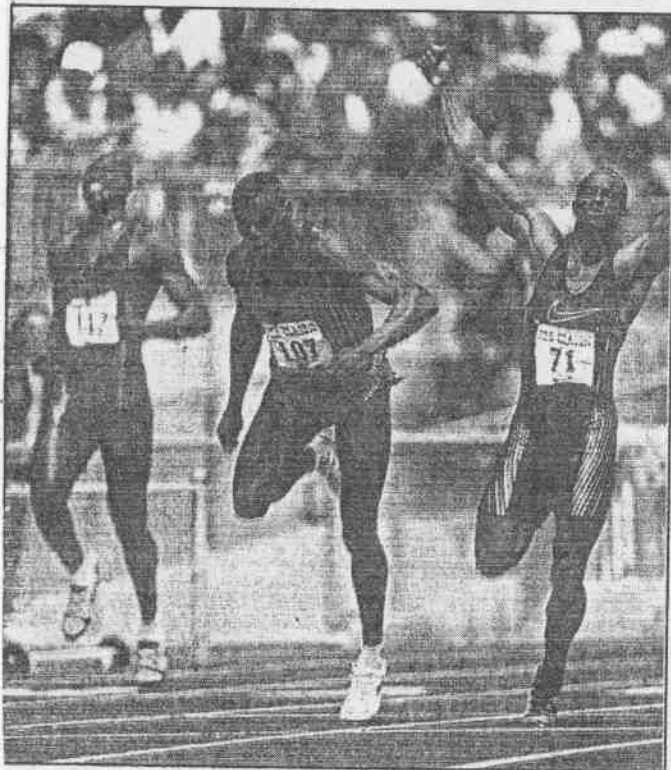
綽號「子彈」的一九六四年奧運美籍百米金牌得主海耶斯好有一比：那種感覺「就像一隻鳥在天空飛翔。那就是自由。」飛行轉瞬結束，贏家不約而同往天高舉雙手，向千千萬萬人宣布：「我是世界上最快的人！」

現代奧運層次繁多：競爭、商業主義、榮耀、光彩、青史名聲。然而比賽項目有一個共通之處，就是都在比速度；跑步的、游泳的、划船的、騎車的、發球的、投球的、出拳的，無一不在比誰比誰快。而諸項速度比賽的極致，當推男子與女子一百公尺短跑，以及男子與女子一百公尺短跑。先說一百公尺短跑。

一百公尺賽跑，一般認為是一衝而畢，簡單得很，但不少教練

「百米衝線，決勝於毫釐之間，選手的速度在此刻發揮至最高點。」

全運照片 Photo/
Gray Mortimore、
Clive Maso



「肌力、爆發力加上絕佳的的速度，一百公尺的競賽最令人血脈賁張，圖為奧運冠軍克利斯提。」

全運照片
Photo/Gray
Mortimore

「百米競賽，各選手在起跑點蓄勢待發，全力發揮速度極限爭取勝利。」

全運照片 Photo/
Gray M. Prior

在簡單中看出複雜，將之解構成七段：起跑、加速、過渡、最高速階段、第二高速階段、維持速度、終點，而從中尋求致勝玄機。

起跑欠佳，可能輸陣，但贏家很少只靠起跑過人。追根究底，最重要關鍵是盡量不減速。這話說來奇怪，選手一路不是愈跑愈快，直到終點嗎。

運動員其實在五十至六十公尺這個階段達到速度高峰，此後漸

慢。劉易士一九八八年在漢城得金，以零點八三秒跑完這一段，最後四個十公尺的速度依次是零點八五、零點八五、零點八七、零點八八秒。他的速度持續減低，但他勝在中點以後維持鬥志勇猛奮進，力抗空氣阻力與地心引力，做到減速比對手少，終點時並在完美拿捏的瞬間傾身，伸頭或突胸，先人一髮衝線。總的說來，身材高大不見得必勝，納密比亞



分類： 來源：民生報日期：850724 版面：八版

1996 OLYMPIC GAMES

亞特蘭大 奧運特別報導

的感覺



← 肌力、爆發力加上絕佳的速度，一百公尺的競賽最令人血脈貫張，圖為奧運冠軍克利斯提。

全運照片

Photo/Gray Mortimore

→ 百米競賽，

各選手在起跑點蓄勢待發，全力發揮速度極限爭取勝利。

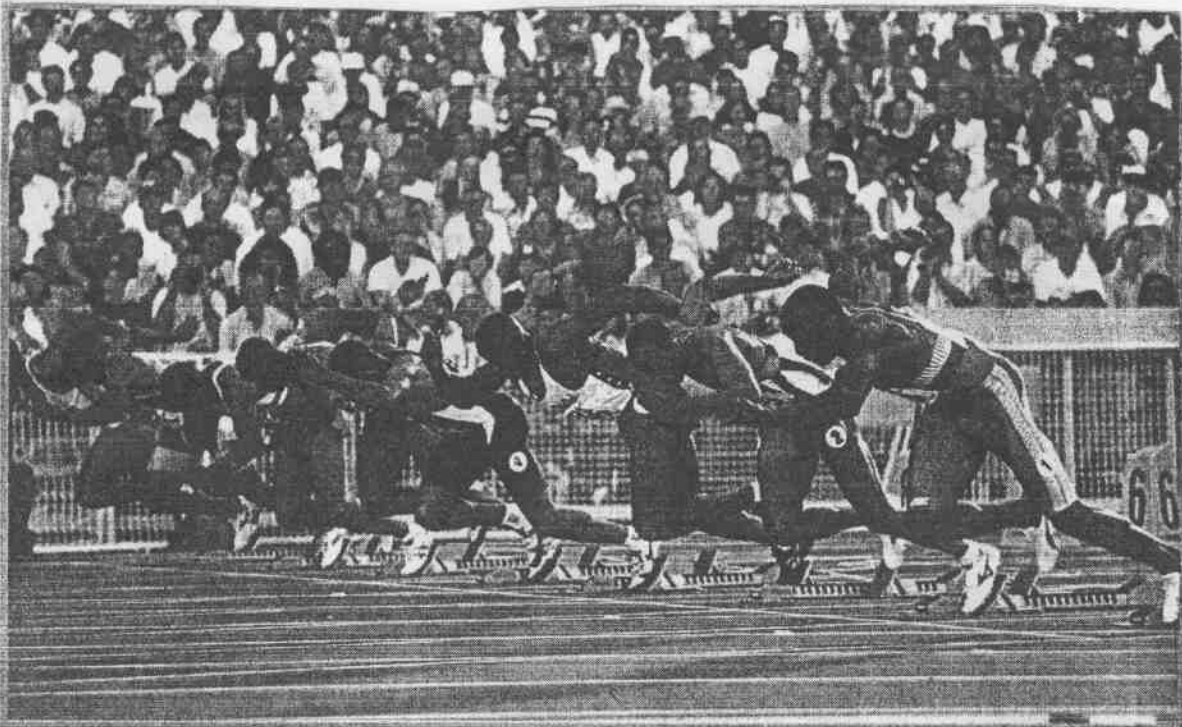
全運照片 Photo/Gray M. Prior

在簡單中看出複雜，將之解構成七段：起跑、加速、過渡、最高速階段、第二高速階段、維持速度、終點，而從中尋求致勝玄機。

起跑欠佳，可能輸陣，但贏家很少只靠起跑過人。追根究底，最重要關鍵是盡量不減速。這話說來奇怪，選手一路不是愈跑愈快，直到終點嗎。

運動員其實在五十五至六十公尺這個階段達到速度高峰，此後漸

慢。劉易士一九八八年在漢城得金，以零點八三秒跑完這一段，最後四個十公尺的速度依次是零點八五、零點八五、零點八七、零點八八秒。他的速度持續減低，但他勝在中點以後維持鬥志勇猛奮進，力抗空氣阻力與地心引力，做到減速比對手少，終點時並在完美拿捏的瞬間傾身，伸頭或突胸，先人一髮衝線。總的說來，身材高大不見得必勝，納密比亞



好手佛德瑞克斯不過一七七公分左右，他以速度取勝。

一百公尺短泳，美國此道好手霍爾也說，途中「有一股欣快之感，一種解脫、酣暢，你彷彿在水面飛行。」與一百公尺賽跑不一樣，這裡身長有助推進身體，最好是瘦長型，霍爾長身又削肩，尤更適合。他肌肉裡還有異常多能快速抽搖的纖維，快速收縮而不需氧氣，表示他能以較少呼吸游完全程。扭頭呼吸次數愈多，游得愈慢。

先天條件，加上剃除體毛、改進泳衣之外，和賽跑一樣，心理因素極為重要，要有必勝之志。

上屆奧運以來稱霸五十公尺短泳的俄羅斯「水怪」波波夫就充滿這股勝志。

凡是運動，看似簡單，實甚複雜，但其變不離其宗，一切苦功苦心，無非講求速快，這是一股莫名的飄然解脫之感，人性使然。於是，選手愈快，我們看得愈過癮。

→ 為減少在水中的阻力，泳裝的材質不斷推陳出新。

全運照片 Photo/Gray M. Prior

