

# 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

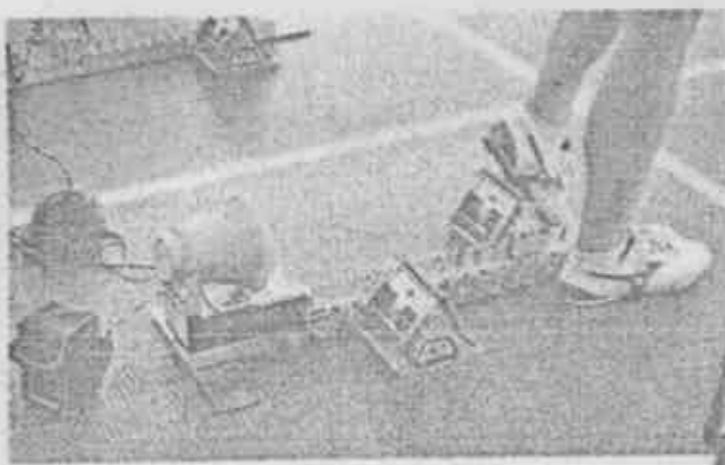
分類 田徑 來源 蘋果日報 日期 99.05.29 版面 D五版

## 京奧金牌

# 起跑如迅雷

【台北國際田徑邀請賽】【黎建忠／台北報導】台北國際田徑邀請賽昨進行首日賽事，男子100公尺決賽在細雨中登場，牙買加的京奧金牌(400公尺接力)福拉特(Michael Frater)，起跑爆發力驚人，以10.14秒率先衝線奪金。

「起跑反應器」可測出起跑反應時間，也可防偷跑。郭運復攝



福拉特(左3)身材不高，起跑卻快到讓人覺得有偷跑。郭運復攝

### 百米衝金 裁判：快到像偷跑

代表我國參加年底廣州亞運的男子400公尺接力4將蔡孟霖、易緯鎮、王文堂、劉元凱則分居2至5名。

大會以13000美元(約41.6萬台幣)重金邀來福拉特參賽，昨天跑3趟，共用31.46秒，平均每秒就賺進1.3萬台幣，但決賽成績比上周在上海鑽石聯賽的10.3秒更優。

#### 0.161秒反應 5步就拉開

福拉特身高僅170公分，體型並不出色，但驚人的起跑反應，前5步就拉開和台灣選手差距，大會裁判組長劉富福形容得妙：「福拉特反應快到讓人覺得有偷跑的嫌疑。」比賽時，選手起跑架下都有「起跑反應器」，除了可以測出選手的起跑反應時間，也可防止選手偷跑。

福拉特昨在男子百公尺決賽的起跑反應時間0.161秒，比台灣的全國紀錄保持人劉元凱的0.178

秒更出色，他說：「訓練時，教練都會要求我專心，這樣腦袋的反射才能讓身體立即反應，像我因身材限制，中後段的衝刺不出色，更需要靠起跑取得優勢。」而他的隊友、京奧100及200公尺雙金波爾特(Usain Bolt)的百公尺起跑反應時間為0.146秒。

劉元凱則說：「台灣的練習還是很傳統，讓選手不斷的聽槍聲練起跑反應。但我覺得這跟選手肌力更有關聯，像我雙腿比較有力，所以第1步彈出去的力量比較大，我最近做的測試，雙腳原地起跳有96公分的高度，也有利於我起跑瞬間爆發力。」



### 名將上半身壯 爆發力壓台將



田徑國家教練 曾耀群

100公尺短跑勝負僅在10秒內，起跑反應時間很關鍵，頂尖的世界級選手起跑都靠上半身的力量帶動，福拉特上半身明顯比我國選手壯，就知道爆發力差很多。

國際田徑總會從今年6月修改規則，只要偷跑1次就會取消資格，加上有起跑感應器，選手都不敢有小動作，所以各國都會加強訓練上半身的力量，藉由聽到槍響起跑瞬間的揮臂動作，來帶動身體到雙腳的力量。台灣選手腿的力量都很不錯，但上半身偏瘦沒有力，一旦遇到世界級選手，起跑約20公尺內就被拋開，若後段加速不出色，自然跑不出好成績。加強上半身力量，才能和世界抗衡。

今日重點 出賽時間表	17:00	女子鉛球決賽
	17:30	男子跳高決賽
	18:30	男子鉛球決賽
	18:40	男子4x100公尺接力決賽

地點：台北市立體育場