

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 麗台運動報 日期 93.11.-7 版面 二版

## 教練悟道 黃芝鳳開竅

記者 龍柏安／台東採訪報導

「教練悟道，選手開竅！」

黃芝鳳在全國田徑錦標賽石破天驚一擲，以 61 公尺 10 打破國內鏈球原有紀錄 60 公尺 63，改寫全國新猷，成為本次比賽首位締造紀錄的選手。

因為學業壓力淡出田徑場的黃芝鳳，坦言已 9 個多月沒有練習，身上肌肉也少了一大塊，體重向下掉了 5 公斤，力量連帶也削弱，賽前壓根沒想過能破紀錄，但預賽三擲平均都在 59 公尺以上，讓她有了挑戰新紀錄的想法，沒想到決賽第一擲，就甩出 61 公尺 10 全國新猷，連自己都不敢相信。

去年全運會結束後，黃芝鳳就因為教師實習壓得她喘不過氣來，因而無法在田徑場上繼續奮戰，7 月結束研

究所大考後，便自動向以往指導教練戴雲林報到，但在北市秋季田徑分齡賽僅丟出 54 公尺成績，令她有點灰心。只要想出力，反而越不理想，不是球出界，就是犯規，讓她一直很悶。

戴雲林在看過黃芝鳳練習時的試擲後，發現出手前的動作太過緊張，便要求她不要太出力，只要放開丟就好，沒想到黃芝鳳改變後成績更穩，距離也保持穩定，這讓黃芝鳳喜出望外。

「鏈球是田徑運動中技術層面較高的項目，國內選手絕大部分都不斷追求力量的加強，卻忘了如何有效釋放力量。」戴雲林說，「看過黃芝鳳的練習後，我有了新的想法，告訴她出手時，不要只顧出力造成身體緊繃，其實輕鬆丟成績自然就來，這就是我所說的教練悟道，選手開竅啦！」



↑我國田徑好手黃芝鳳以 61 公尺 10 締造全國新猷，並在全國田徑錦標賽女子鏈球項目輕鬆封后。

記者 龍柏安／攝

瘦身有成 雙姝場上展成果 成為矚目焦點

## 田徑麻辣女王 黃芝鳳、許雪琴

記者 許雅琇／台東報導

九十三年全國田徑錦標賽 6 日於台東縣立體育館開幕，2 位瘦身成功的女選手、去年亞洲杯鏈球國手黃芝鳳和師大撐竿跳選手許雪琴，成為當天場上最「Hot」焦點，其中休息 9 個月後再度復出的黃芝鳳，手感、氣勢與頂上太陽一樣猛，以 61 公尺 10 打破 60 公尺 63 的全國紀錄。

首日比賽破聲連連，共計 7 項打破大會、1 項刷新全國，為這次比賽增添不少話題。

成功減重 5 公斤的黃芝鳳，復出後身材不僅輕巧，甩擲技巧更為精進，預賽平均丟出 59 點多公尺，十分接近自己保持的 60 公尺 63 全國紀錄，因此在決賽奮力一擲，第一次試丟就以 61 公尺 10 締造全國新猷。她說：「其實瘦下來的爆發力明顯降低，因此特別加強技巧層面，這是我打破紀錄主因。」

另一位從 64 公斤瘦身到 54 公斤的女子撐竿跳金牌許雪琴，6 日以黑馬姿態爆冷擊敗全國紀錄保持人張可欣，以 3 公尺 91 創大會紀錄並勇奪金牌。屈居第二

的張可欣表示，從奧運選拔賽後，約 2 個月沒有碰竿，在比賽前 3 周才開始訓練，加上場邊風有點亂，讓她無法保住第一頭銜。

雅典奧運男子馬拉松選手吳文騫，新兵訓練尚未服完就被徵召，代表基隆市參加一萬公尺和 3000 公尺障礙，賽前並沒有特別加強訓練，由於實力領先其他選手，吳文騫仍一路領先輕鬆摘下「雙金」。

