

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 820307 版面 三版

## 競走 開步走

田協正式引進 盼全力追上已發展國家

記者 鄭清煌／報導

●我國發展競走運動跨出第一步，田徑協會正舉辦教練講習會，引進大陸及西方經驗，希望趕快發掘適當人選加以培訓，儘速追上已發展的亞洲國家。

←競走運動發展前景看好。



這項講習會內容包括「競走運動的起源與發展」、「原理與技術分析」、「裁判規則」、「實務訓練」，是田協第一次正式引進這項發展已上百年的運動。

教材來自大陸和國際田總，可謂集各家之大成，但仍需要再作調整和修潤，才能符合我國的需要，未來的推展工作主要由多次赴大陸取經的教練盧瑞忠負責，參加講習者擔任「種子」，繼續宣教和發掘人才。

盧瑞忠表示，競走運動發展快速，從上月中旬大陸七運會預選賽，奧運金牌女將陳躍玲連決賽都無法晉級，即可強烈感受到，我們起步慢，不但得吸收他人所長，更要把握唯一的秘訣——「練」，以勤來補拙。

昨天學員在講師張博夫帶領下，第一次實際操作，大家除感覺新鮮外，也體會到這項運動並非想像簡單，個中學問真不少。

競走運動開始在我國發展，雖然起步慢，但前途看好。

←陳秀梅（左）是國內少數曾赴大陸學習競走的選手，也將是我國進軍國際的希望。

記者 鍾豐榮／攝影



## 競走

●競走運動，必須伸直，和跑步時大量雙腳騰空、膝蓋彎曲正好相反。目前國際上各大型運動會田徑賽都設有競走項目，一般是女子10公里、男子20公里，另外國際田總也舉辦世界盃競走賽，以舊蘇聯境內各共和國、大陸和東歐國家實力較好。

專家認為，競走運動未來發展的趨勢，簡單說來就是「高頻化」，即在步幅不變的前題下，以更高的步頻追求更快的速度。（鄭）

100多年前發源於英國，是鍛鍊身體的步行活動，後來傳入北歐、美國、德國等地，逐漸受到歡迎，並發展成比賽項目，根據記載，第一次正式比賽時間是1867年，1870年國際田總承認第一個世界紀錄，1908年開始列入奧運會比賽。

這項運動說穿了就是要求走路時，保持兩腳和地面不斷接觸，並且著地腿膝關節在垂直階段