

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 760411 版面 二版

！起做積面底從，塔字金高堆

言諍提心中訓左對·天十華來莉奈康潘

寅廣徐 者記報本

到左營選手訓練中心擔任短期講習工作的美籍女教練潘康奈莉，昨天離華返美。她在臨行前，盛讚我國選手天賦優異，部分實績遠在美國奧運選手之上。

潘康奈莉是美國前短跑女將，也是一百公尺十秒七六世界紀錄保持人亞絲潘的啟蒙恩師，四月一日抵達左訓中心，昨天離開。十天裡面，她完全和選手、教練們生活在一起，一同講習，一起跑步，觀察選手的訓練過程，替他們測試，並提出諍言。

在潘康奈莉眼中，左訓中心選手一個個都是瑰寶，只要訓練得法，



▲美籍女教練潘康奈莉(右)糾正我國田徑選手起跑姿勢。(本報記者 徐廣寅攝)

假以時日不難出人頭地。

體格高壯的潘康奈莉，認為我國選手在彈性、速度、肌力、耐力等方面的基本體能非常棒，但致命傷在於特殊體能普遍不佳。

她表示，這是因為我國選手全心全力集中在專長項目，以至於跳遠選手永遠練習跳遠，對專長項目以外的運動，幾乎是一竅不通。

潘康奈莉指出，專精訓練的結果，將使選手身體產生不協調，缺乏均衡發展，未來成就自然有限。

潘康奈莉對左訓中心所有運動員每天用餐時間固定，批評完全不合科學精神。因為各隊訓練時間不同，

有的早，有的晚，吃飯時間固定得太死，不但無法得到需要的營養補給，還可能弄壞身體。

左訓中心二百零七位選手，竟然沒有按摩師，她也感到不可思議。她說，按摩有助消除疲勞，避免受傷，至少每十位選手就應有一位按摩師，才符合基本需求。

談到左訓中心訓練環境，潘康奈莉十分推崇，但認為草坪太差，高低不平有待整修，難怪十項運動好手李福恩會多次扭傷。

她很支持田徑隊教練陳定雄在草坪上訓練選手體能的方法，可以避免常在跑道上練習造成傷害。不過在草坪條件不理想的情況下，暫時不宜冒險。

潘康奈莉離華前一天，針對中心所有奧運培訓田徑隊選手，進行七項體能測驗。她特別欣賞陳文英與賴正全兩位選手。

她說，陳文英的彈性與技巧表現已達到完美，只要加強肌力和速度，一百公尺低欄可望由十三秒五四進步到十二秒八九，打破紀政保持的十二秒九六全國紀錄。一百公尺也可由十一秒九推進到十一秒三。

潘康奈莉尤其誇讚賴正全。這位原先專攻跳遠，一年前改攻一百公尺的年輕選手，目前成績僅是十秒五一。她認為賴正全潛力雄厚，將來成績進步到十秒二絕無問題。

她表示，選手的潛力需要長時間觀察，以亞絲潘為例，她是在觀察了兩、三年後才決定訓練方法，終於在九九年後打破世界紀錄。

培養運動選手欠缺長期眼光的另一方面，則是我國國家教練一聘一聘的作法相當不合理。潘康奈莉說，一年內彼此連想法都不完全了解，就要說再見，豈不可笑。

她語重心長地說，運動場任何榮譽，都來自點點滴滴的努力，沒有取巧捷徑；想要堆高金字塔，沒有紮實的底面絕對辦不到。

