

冬訓革新 技術肌力並進

近來世界田徑成績不斷翻新，與這項革新有密切關係；而國內選手却依舊故步自封，怕該是邁出新步的時候了。……

●沈寂許久的田徑季節，手若稍創下更快、更高、更遠的紀錄，冬季訓練是

一個相當重要的關鍵，如天接受正確且合乎科學的訓練，來年田徑季裡必能

收到立竿見影的效果。

目前國內田徑選手所做的冬季訓練，大部分只著重在身體各部分肌力的加強，主要練習課程包括重量訓練、斜坡訓練、越野訓練、沙灘訓練等，很少有教練在技巧上做全面加強，有些教練甚至在前半段冬訓，完全停止技巧、動作練習，這種冬季訓練方式其實有待商榷。

過去蘇聯、東德的田徑教練，也是採用季節分明的訓練方式，冬季只練肌力、耐力、重力，不練技巧，起初成效還相當不錯，但後來發現選手成績到某階段就停滯不前，無法繼續突破。

經過專家研究分析，才發現前面的進步完全是各方面肌力、耐力補強的結果，以後成績之所以停滯，主要原因完全在技巧受長久不正確姿勢或習慣影響，很難再做修正。

目前蘇聯、東德，甚至美國、加拿大等西方選手，

已完全拋棄這套訓練方法，改採技術及肌力訓練並進，冬季訓練重點改著重於技術、技巧的全面加強，練習量並不少於正規田徑季，近年來世界田徑紀錄不斷翻新，與這套訓練方法有相當密切的關係。

去年大陸鉛球女將李梅素能成為亞洲唯一獲選田徑獎牌選手，一般說法

是閩福林、李洪生三名教練創新訓練，改造李梅素成功，細比較，不難發現皮匠集思的結晶，這套新的冬季訓練而合。

國內現在也有幾名教練，自掏腰包購買這套教材訓練，結果在去年田徑季

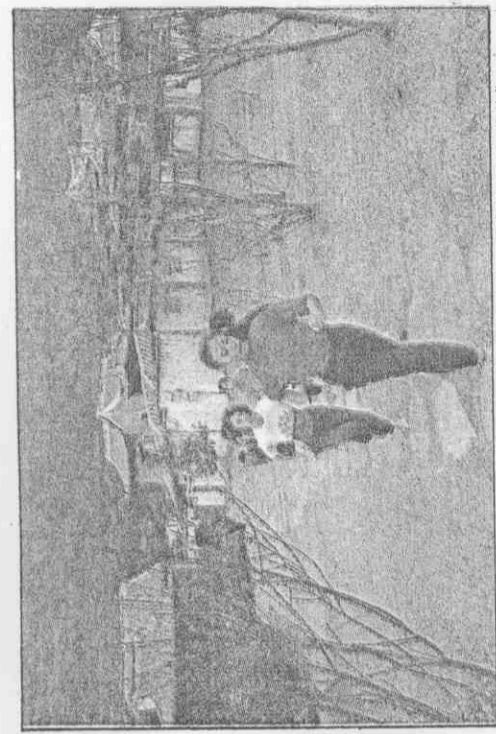
整完錄紀 議會協田 鑑評協體 意滿示表

【本報訊】全國體協單項協會評鑑小組昨天上午對田徑協會進行評鑑，委員們對田協有系統的行政管理及完整資料蒐集表示滿意，除了部分建議外，所有評鑑委員皆給予相當高的評價。

內政部代表江國仁在巡視各項會議資料後，對田協會紀錄詳盡頗表讚賞，但他希望田協往後能把目前經常合併召開的理、監事會分開舉行，以落實理事、監事應有的功能。

體協訓練組長魏香明則建議，田協若能將現有容量較小的電腦作業系統，改成與體協相同系統，將來在連線作業上更能方便資料交換。魏香明同時也建議田協在現有選手個人資料中，加入身體現況調查項目。

田協總幹事紀政與競賽組長黃寅雄，昨天也利用評鑑會議，向體協人員反映亞運備訓成立田徑訓練分站事宜，希望競技強化委員會不要將田徑項目與其他團隊項目同等視之，重新考量成立訓練分站的可行性。



地場的跑野越作，國南的美優景風了擇選今年今大輔 (攝源明林 者記報本)

。練訓佳的力肌強加是步跑灘沙
很正矯巧技及，強加力肌的者跑對，法練訓克馬
。助幫有 (攝源明林 者記報本)

賽徑田內室界世逐角 蘇瓊月 乃慧芳 途征上踏

【本報訊】帶著祝福，我國田徑好手乃慧芳瓊月昨天隨同中華田徑協會總幹事紀政啟程佩斯，參加第二屆世界室內田徑錦標賽。

第二屆世界室內田徑錦標賽是國際田徑總會舉辦的正式室內賽，與賽的高手如雲，被譽為運動的「冬季奧運」。

比賽定三月三日日至五日在匈牙利首都布達佩斯舉行，乃慧芳參加男子跳遠和三級跳遠，蘇瓊月參加女子跳高。

乃慧芳的跳遠最佳成績七公尺八四，三級跳最佳成績一公尺四八，本月十二日他參加大阪國際邀請賽，曾以十五公尺六九得到一面銅牌。

亞的奧運三級跳遠金牌得主波可夫將與乃慧芳較技。

蘇瓊月跳高最佳紀錄為一公尺八五，這參加室內田徑賽，與她同場的亮相將包括九的世界紀錄保持人柯絲塔塔諾娃，她在銀牌。

紀政、乃慧芳和蘇瓊月搭今天下午五時香港，然後轉機到蘇黎世、維也納，預定夜抵布達佩斯。本報記者劉善群亦隨隊前

手乃慧芳、蘇政啟程赴布達賽。田徑總會唯一，被視為田徑都布達佩斯舉，蘇瓊月則參，三級跳遠十國際室內田徑銅牌。保加利與乃慧芳同場，這是她首度包括二公尺。她在奧運得到十五時的班機赴預定廿八日深隊前往採訪。



。北台別告手揮月瓊蘇、(左)芳慧乃
(攝復運郭 者記報本)



也有幾位田徑腰包向外國購訓練選手，結徑季已有明顯

延

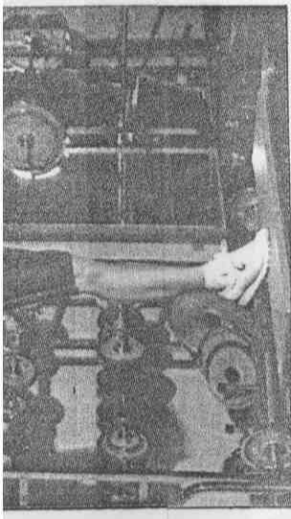
手洪琪、何增新訓練方法，成功，但若仔細發現這三個結晶，竟然與李訓練法不謀



的收效，他們希望田徑協會能在經費許可的情況下，聘請外國著名教練提供教材，並為國內田徑教練做系列講習，使我國選手能在最有效的訓練下，創出足以傲人的佳績。

本報記者

劉善群



部局強增以可手選，材器練訓量重助借。量力的肉肌。外力耐肌的手選練訓了除，練訓地場。
(攝源明林 者記報本) 速配整調以藉可還，