

桃園到基隆，少了三千人

「為奧運而跑」最冷清的一站

黃文成 王聖慈輕鬆奪魁

【基隆訊】長跑好手黃文成、王聖慈昨天輕易地奪得「為奧運而跑」第五站的男女金牌，因為在基隆舉辦的這項晨跑人數比前天在桃園的第四站少了將近三千人，只有五百多人參加，而且其中有四百人由國中學生來撐場面。

黃文成昨天跑完約四點五公里的成績是十二分五十八秒二，使他連獲五站的男子組金牌；王聖慈的成績是十六分卅六秒五，獲得了五站中的第四面金牌。

其餘的前十名男子選手依次為高金寬、林宏泰、雷遠郎、周火傳、吳有家、陳邦建、王克華、林福星、田啟榮、旅美小將浦仲強獲得了第十一名。

女子組二十名是：辛崇華、吳家碧、郭秀梅、簡素儀、吳惠鈴、張幼麟、鄭桂楨、蔣雅玲及李佩榮。

根據瞭解，這項晨跑因承辦單位宣導不夠，加上有不少市民不願花一百元報名費，以致到前天還只有二百多人參加，因而由教育局緊急商請正放暑假的銘傳等四所國中四百名學生在昨晚硬撐場面。

基隆市田徑協會表示，該會並非這項活動的主辦或承辦單位。(呂德安)

近二、三十年來世界各國羽球實力不斷提高，考其方法，不外：(一)普遍增加羽球人口。(二)政府及工商界全力支持。(三)選擇選手嚴加苦練。(四)不停的淘汰，加速新陳代謝。(五)不斷的參加國內外各項羽球賽以吸收經驗。

反觀我國，多年來羽球人口確實增加不少，但多屬休閒性的羽球人口，並不是可訓練成選手的入口。而國家一較長短，可以說是礙人說夢。

為今之計，不談訓練則已，要談就得從幾個方針去努力：(一)確定目標、(二)提高羽球人口品質、(三)廣籌資源、(四)組織教練團、(五)設立選手資料及記錄檔案。至於訓練方法歸複雜，細節繁多，應由教練團依各選手之缺失制定，筆者僅就選手素質，提出數點淺見藉於高明。

羽球選手訓練 要把目標放遠

小卒

選手的訓練在我國行之甚久；自民國五十五年為參加第三屆亞運會(在曼谷舉行)開始有集訓起，即斷斷續續常有所謂集中訓練之舉，但效果總不理想。

分析其原因：(一)訓練不紮實，(二)無科學化，(三)無計劃化，(四)無階段化。其中以對選手的選擇最不符合科學化，而訓練經費問題、服役問題，更是一曝十寒，且最重要的心理訓練幾乎不被注意，加上比賽經驗少，以此種臨時「積集訓練」的選手欲與其他的羽球先進

過去選擇選手多根據國內公開賽或所謂排名賽的前幾名為代表隊選手，稍加訓練即出國比賽，根本不考慮他(她)的選就可能性，眼光完全放在「眼前」。

坦白的說，派誰出國比賽都是一樣無法得到冠、亞軍時，為什麼不挑選年齡較輕、有前途的選手，把眼光及目標放在明年、後年或三年之後加以訓練？

訓練一些無前途的選手是一種損失，一種浪費。是一種無計劃的表現。因此選手的選材就成為一種學問高羽球水準。

(A)機智：每個人機智不同，有的人適合於某一種運動，但未必適合於另一項運動；運動中如羽球、網球、桌球等需要較高的機智，也就是說須具備銳利的觀察力、靈敏的反應力、機敏的適應力。因為羽球賽是種門智、門力、門修養、門經驗的高級運動，故選手的選擇首要條件便是「智力過人」。

(B)身高與體型：縱觀歷屆的世界性球王或傑出的羽球高手，其身高差不多都在一七五公分至一八〇公分之間。這些高手們在比賽進行中，其體力熱能的消耗要比過矮或過高的選手低很多，相對的其耐力無形中增加很多。此外對於空間的控制以及各種攻擊的技術亦較凌厲威猛，這些都是高手過招不可或缺的條件。

(C)年齡：以運動生理學為根據，十六歲以後應以嚴格訓練是適當的，雖然最近各國有提前訓練的傾向。但吾人如選擇十六歲以前已經具備羽球根基的青少年加以嚴格訓練，大概不致於造成傷害。至於廿五歲以上的選手，在生理上各種機能已開始走下坡，尤其體能及靈敏反應已開始衰退(即心智肌肉協調Visual Neuro-Muscle Coordination的衰退)，如再繼續訓練或參加比賽，則失之於「徒勞無功」而應予淘汰。

假如在這方面建立完好的新陳代謝制度，不久當可提

感恩的歲月

王貞治母親的回憶錄

王登美 原著 林秋山、廖蒼洲 合譯

的一郎，在神奈川做看板(廣告牌)木工，承包車雷工廠的工時。而且，做得相當有名氣。工廠的規模，比做板金時要大得多，屬下的員工有二十多人。

一郎的工廠和住家，在四月的時候，也曾因京濱一帶的空襲，而被大火燒得面目全非。我們和一郎的一家人，幸皆無恙。最可悲的，還是一郎那辛創業的結晶，又在一夜之間的戰火中，摧毀殆盡。面對頹廢無奈的一郎，我也無法說一句安慰的話。其後，一郎再因他事煩瑣，在戰爭結束後的第十天，即八月二十五日，以直腸癌而去世。我還清楚地記得，一郎在十歲時到和服店做童工，好幾次因思念我而跑回來的往事。這些年來，我的手足兄弟都不得天年相繼辭世，真令我抱憾不已。一郎，享年僅得三十四歲。

一郎的喪禮，假一所小寺廟舉行。這一所小廟，也被戰火燒得僅剩下一個堂屋而已。在戰後，物質嚴重匱乏，連一個像樣的祭壇都不可得，真是可憐！

一郎出殯後不久，又傳來公三郎陣亡的噩耗。時在這一年的三月三日，地點就在哈馬赫拉島的羅羅哈達。我雖不能夠確知它在何方，但我仍忘不了這個地名。公三郎，享年二十九歲。

三郎在出征前，剛和到店裡來幫忙的北海道侄女結婚。不幸，一戰而身亡戰場，我這侄女多麼的可憐啊！其後，侄女返歸北海道，現居住在旭川附近。(第九章完)(四四)

環視四周，也無倖存的屋舍。然而，真不可思議的，僅有我們的家屋仍殘留一部份，沒有燒淨。或許是四周的土牆較厚，才得如此。

站在殘廢的屋邊，放眼四周，幾無房舍倖存。甚至於看不到直立的建築物。在瀟灑的白烟中，只是一片焦黑的地原野。

眼看著這種慘狀，我心中陣陣悵然，呆立長嘆：「啊！可憐一片皆焦土。」

一家人為平安無事而互相慶幸。然而，整團家破火燒得家財蕩然無存，心中不免愴然而泣下。一家人圍在一塊兒，望著焦土中的餘燼，無奈又無所措。這一片災後沒有建築物的空地，顯得非常狹窄，但我們從不曾想過，這一片空地上曾開過店，也曾住上一家六口人，真是不可思議啊！

我猶記得，一片灰燼中，聲嘶力竭，只有咕嚕咕嚕的自來水聲，微微作響。

而貞治，從燃燒彈爆炸燃燒的那一刻開始，直到災後回到家裡，他都在我背上沉睡，動也不動。而且，幾乎聽不到呼吸的聲音。

「老爺」不安的說：「會不會死了？」我驚慌地搖晃背上的貞治，又喊叫著他：「貞兒！貞兒！」

這孩子突然張大了眼睛，吐出了一句話：「肚子好餓哦！」

這個聲音，引得家人哄然大笑。在災後的深夜裡，那能找到什麼東西吃呢！

「老爺」卻說：「這小家伙將來說不定會是個大人物呢！」

吾屬町六丁目的家，全被燒毀了，只得暫住「老爺」的朋友家。不久，又到橫濱和一郎住在一塊兒。這時