



尺公六過跳卡布張這下畫，時美訪初年夫楚彼練教的卡布。圖想預的十二

撐竿跳高的六公尺，和男子跳遠突破九公尺，三級跳遠過十八公尺，一樣是許多傑出運動員夢寐以求的目標。蘇聯的布卡已於今夏率先跳過六公尺，而且照他的教練彼楚夫估計，在一九九〇年前他將可跳過六公尺二十。

彼楚夫有理由誇下這個海口，因為他所率領的蘇聯撐竿跳高選手群，如今都已成为各大比賽的要角，今年的世界撐竿跳高年度前十傑裡他們就佔了四位，全世界都在研究蘇聯是怎樣訓練的。

自稱既不懂運動生理學，又不懂運動力學的彼楚夫，對撐竿跳高訓練真有一套，像布卡這樣能夠一百公尺跑十秒三、跳遠八公尺的兼賦優異的選手，固然

能調教成創六公尺世界紀錄的高手；布卡的哥哥瓦西里身高僅一七五公分，速度、彈性均只普通，也在今年跳過五公尺八五。

布卡崛起之後，美國選手首先注意到，他所持用的玻璃纖維竿比別人長，握竿的位置也特別高，因為在原理上推算，只要技巧運用得宜，撐竿跳好手應該可以跳過比他握竿高三英尺的高度，這也是彼楚夫認定布卡可以跳過六公尺二十的理論根據，布卡目前握竿的高度是五公尺二十。

但是這不是唯一的因素，助跑加速度快也是個關鍵。

一九九〇——六公尺二十？

助跑速度快·起跳竿打直 布卡撐竿跳高祕訣大公開

本報記者 呂美娟

美國撐竿跳選手杜里就發現了這一點，他說，大多數蘇聯選手的跑姿都很難看，速度卻都很快，原來彼楚夫常讓他的選手跑下坡路段，不講求姿勢美妙，只求快。

不過這還都不是關鍵所在，彼楚夫告訴長期供應布卡玻璃纖維竿的美國廠商說，蘇聯撐竿跳高選手在起跳時竿子是直的，其他各國好手在這個時候竿子卻是彎的——在這個起點上，蘇聯選手便已高人一籌！

代理AMF器材的林忠明，帶回來彼楚夫畫給廠商的一張草圖，在這張「一九九〇年——六公尺二十？」

到起跳是一個連貫的動作，他強調助跑時步距要一樣，逐漸而平均地增加速度，起跳點應該就在插竿後握竿位置的垂直點上，然後當然要注意起跳時手臂向上打直，別先把竿子彎下來！

布卡以六公尺打破世界紀錄時，助跑二十步，由左腳起跳，用五公尺三十、二百二十磅的白色玻璃纖維竿，握在五公尺十處，起跳點距穴四點二五公尺，一切都如彼楚夫理想。照彼楚夫的計畫，他這個得意弟子，在一九九〇年前必然會躍過更不可思議的六公尺二十。

的圖上，可以清楚看出起跳時玻璃纖維竿是垂直的，做到這一點其實並不難，只要注意在起跳時手打直身體向上躍躍，盡量把所有能量用在竿上，而不要留在土地上。

這樣做有幾個明顯的好處，第一，起跳高度比別人高；第二，縱躍之後再拉竿反彈，延長選手停留在空中的時間，有更充裕的時間發揮技巧；第三，先彎竿的選手起跳的力量已經被部份抵消，直竿則無此弊。

彼楚夫認為，撐竿跳高最重要的部份在助跑和起跳，空中動作只要在單槓上便可練習純熟。從助跑、插竿

