

# 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 740315 版面 二版

## 解開那束手細腳的繩索！ 長跑教練劉福昌提出發展長跑運動的方向

本報記者 呂美娟

隨著天氣轉暖，今年的田徑季節各項比賽也揭開了序幕。由今年越野季節的成績看來，我國在徑賽項目中水準最低落的一環——長跑，仍然沒有什麼起色，任教於關西農校的長跑教練劉福昌，針對這點，提出他的看法與建議，希望這個田徑賽中最不受先天條件限制的項目，能受到應有的重視，能有長足的進步。

以越野賽來說，中華田徑協會舉辦八年來形式基本上仍大同小異，劉福昌認為如果在分組、距離、場地及起跑方式及獎勵方法上稍作修正，對實力較強的選手比較具挑戰性。

劉福昌建議在原有分組中，把現有的挑戰組依序設為男丙組，另設真正的挑戰組，限十七歲以上，四十五歲以下，五千公尺在十六分內或一萬公尺三十三分內的選手參加。比賽距離其他各組可維持原狀，但挑戰組從第一站起應依次將距離

拉長，延續到最後一站馬拉松作總結；比賽場地宜多變化，沙灘及山嶺等難度較高的站數增加，以增進跑者的體力。起跑時秩序的維持可分為三格，挑戰組排最前面，第二格為前一站的前三十名跑者，其餘選手列在最後一格，才不致爭先恐後。獎勵的方式除現有方式外，累積獎金的辦法宜繼續實施，但挑戰組的獎額及人數應比其他各組多。

有關公路接力賽，劉福昌指出，二十多年來得第一名的選手成績都仍維持每公里三分十秒左右，他認為原因是距離太固定。他建議以後可以在十八段比賽中，一段設二十公里，二段十八公里，三段十五公里，四段十二公里，第五段十公里……幾年後再重新調整增加段數，讓選手跑時距離多點變化。

有關馬拉松紀錄的承認問題，劉福昌認為這是我國推廣馬拉松運動的最大障礙。他表示，世界各國給予馬拉松冠軍的精神及物質獎勵都遠超過田徑單項選手，以

韓國來說，破二小時九分者便能得幾百萬台幣，反觀我國，在同樣的金山馬拉松路線跑出的成績都不能承認為全國紀錄，還不能和其他項目選手一樣得到中正體育獎章的鼓勵，這對花費時間最多，練習過程最枯燥、最辛苦的馬拉松選手來說，是很不公平的，他建議協會應為馬拉松選手爭取公平的權益。

此外，他認為要提高田徑長跑的水準，比賽時間的安排應詳加考慮，像國內田徑賽常把五千公尺、一萬公尺排在短跑之間以供休息用的作法，對長跑選手來說太殘忍，台灣氣候炎熱，更應該比照國外的做法，把長跑列為當天最後一項，讓選手免受日曬之苦，也有利於創造好成績。

長跑選手的成熟年齡比一般項目都晚，但是目前我們的做法是青少年選手的比賽機會及獎勵多，對真正步入巔峰的長跑選手卻缺乏他們所極需的職業保障。前

者容易使少年得志的長跑選手到正需要加強練習時產生懈怠而無法維持長久的興趣，後者則逼得已經需要負擔家計的成熟選手無暇專心練習，對原本已經不普遍的長跑運動人口來說是一大損傷。

劉福昌認為，日本長跑選手集中幾家大企業的做法很值得參考，以彌古利產所屬的S & B食品公司來說，便有十多位男、女健將，他們也照樣上班，只是時間較具彈性，有專任教練長期帶領，選手可以不必因為升學、就業而不斷適應新環境及新教練，而可以接受較長期有系統的訓練方式，成效自然卓著。工商企業培養長跑選手的花費不會太大，但宣傳效果及建立公司良好形象則相當容易，何樂而不為？

多年獻身長跑訓練工作，劉福昌對現狀的束手無腳頗為困擾，但並不灰心，他始終相信我們有不少好的長跑人才，能長期有計劃的培養，前途相當遠大。

