

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 770720 版面 五版

你相信能就一定能！

葛瑞菲絲 千鍾百鍊

本報記者

呂美娟 取材自今日美國

●葛瑞菲絲在美國奧運選拔賽跑出的十秒四九世界紀錄，不少人覺得可疑，包括她老公艾爾·喬娜都懷疑計時器可能壞了，因為這個成績，足以在一九五六年墨爾鉢奧運拿男子百公尺金牌，而且與原紀錄相比，進步的幅度（零點二七秒）比強生的九秒八三還驚人。

但是葛瑞菲絲的實力確實雄厚，複賽的十秒七〇、決賽的十秒六一，都說明她已勝過「短跑皇后」亞絲福，即使預賽真的超風速，她的領先地位仍無法搖撼。

她成績突飛猛進的主要原因，是每

天和艾爾跑兩趟三點七哩，每週至少到重量訓練房報到四次，鍛鍊出比過去更強也更具耐力的肌肉。每天晚上艾爾會為她按摩七十五分鐘，然後在波爾斯「你相信能就一定能」的錄音帶聲中酣然入夢。

因此，葛瑞菲絲說：「這個世界紀錄是他的！」

得過八四年奧運的三級跳遠金牌的艾爾說，葛瑞菲絲是很特別的人，她在賽前只吃維他命和水，而那些露出一條腿的緊身衣，她很少穿第二次；雖然還沒有生育計畫，她偏愛逛街買一堆嬰兒裝。

