

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 750908 版面 二版

路易斯的「最後四步」

「金牌科學戰爭」一文，原載於日本讀賣新聞，由聯合報編譯丁祖威翻譯而來，正在本報連載中。六日刊載卡爾·路易斯的祕密，道盡了一代名將成功的祕訣。

路易斯在八四年洛杉磯奧運大放光芒，贏得四面金牌，他與三六年柏林奧運的歐文思被譽為本世紀前五十年和後五十年同等偉大的運動名將。

八四奧運之時，路易斯鋒頭之健無人可與匹敵，無論跑跳攫取了全球眼光，稱之為美國新一代英雄實不為過。路易斯有天賦乃當然耳，不過，他的成功則在於科學家、科技和運動訓練的結合。

這篇文章分析路易斯的跳遠，成敗關鍵在最後四步，對國內跳遠界來說，是新知識。以前，我們談論某某選手跳得好不好，通常只侷限在助跑速度上。田徑常識告訴我們速度不可缺，不過，在整個助跑過程中，在那裡「特別重要」則被忽略了，路易斯的跳遠全程裡，生物力學專家愛荷華大學的傑姆士·漢伊提出「最後四步」的建議，幫助了路易斯邁向無人可敵之

境。

路易斯的成功，貫徹了科學分析的結果。這說明了以後運動訓練的潮流捨此無他途。路易斯靠科學之助通往金牌並非第一人，七〇年代蘇聯飛毛腿波佐夫在慕尼黑奪取一百、二百冠軍後，蘇聯宣稱這是科學家與運動家結合的成功試驗，在此之前，蘇聯未曾在短跑上勝過西方選手。

國內體育界看過路易斯、波佐夫的故事後，當能了解現今運動訓練的競爭激烈程度，醫界參與已不稀奇，科學家的投入更形重要，金牌的製造過程不再是一個教練而已了，換句話說，法懷鋼的時代已遠，不能把握要領的訓練，練得再多也無補實際，以前我們也有一位寶貴甚佳的李木財，創世界紀錄八公尺九寸的貝蒙就說李木財有八公尺三〇以上的潛能，但是，國內訓練了好幾年，他未過八公尺，原因何在就不難了解矣。

