

# 田徑後起之秀廖泰民 突破千五百公尺紀錄

## 若改正衝刺力缺點·成績還會更好

記者胡業沅

田徑宿將王守千保持了二十三年的千五百公尺紀錄，昨天在台中市五屆市運中被代表南屯區的嶺東商專學生廖泰民打破，在運動場上兩人還有師生之誼，因此一時傳為佳話。

台中市一千五百公尺紀錄，是王守千在四十八年市運中所創的四分十四秒五，廿多年來始終無人刷新，直到昨天才被廖泰民以四分十二秒十佳績打破，雖然只較舊紀錄快了一秒多，但是田徑界人士却認為是一大突破，十分難得。

廿三年前，王守千在台中陸軍八〇三總醫院服務，當時他剛滿卅歲，年輕力壯，他在市運會中參加了一千五百公尺及三千公尺障礙賽，大出風頭，雙雙締造了大會新紀錄。

當時的省立體育場設備很差，煤渣跑道，處處坑洞，跑起來非常吃力，他上午參加了一千五百公尺比賽，刷新大會紀錄後，接着在下午參加三千公尺障礙賽，又是一馬當先奪得金牌，還締造了九分五十八秒八的大會新紀錄，在台中市至今無人能夠打破。

王守千後來退出田徑場，擔任教練工作，目前是陸光田徑隊教練，訓練指導了許多優秀田徑運動員。

省立台中體育場在六、七年前，由煤渣跑道改為連維龍跑道，有助於選手創造佳績，但是他所創的紀錄，多年來一直無人能超越，使他對台中市田徑運動人才缺乏深感憂慮，如今欣見接棒有人，而且竟然是自己指導的學生，實在令他份外的高興。

廿歲的廖泰民，昨天能夠在一千五百公尺比賽中改寫王守千的紀錄，他認為歸功於王守千的技術指導。

廖泰民專攻五千及一千五百公尺，去年他參加大專運動會，大會寫下五千公尺十六分廿五秒四的新紀錄。今年五月，大專運動會他獲得一千五百公尺金牌，成績為四分十三秒五，比大會紀錄四分十三秒二只慢了〇點三秒，使他信心大增，認為不難改寫這項紀錄。

廖泰民在家排行老五，他的大哥泰吉、四哥泰賢都熱愛田徑運動，專攻長跑，並且接受王守千的義務指導。王守千發現廖泰民深具潛力，缺點在衝刺力不夠強勁，如能改正缺失，成績將會更上一層樓。

在王守千指導下，廖泰民採用「法勒特克」訓練法，加強速度訓練，一週七天中，花兩天時間專練速度，比一般選手



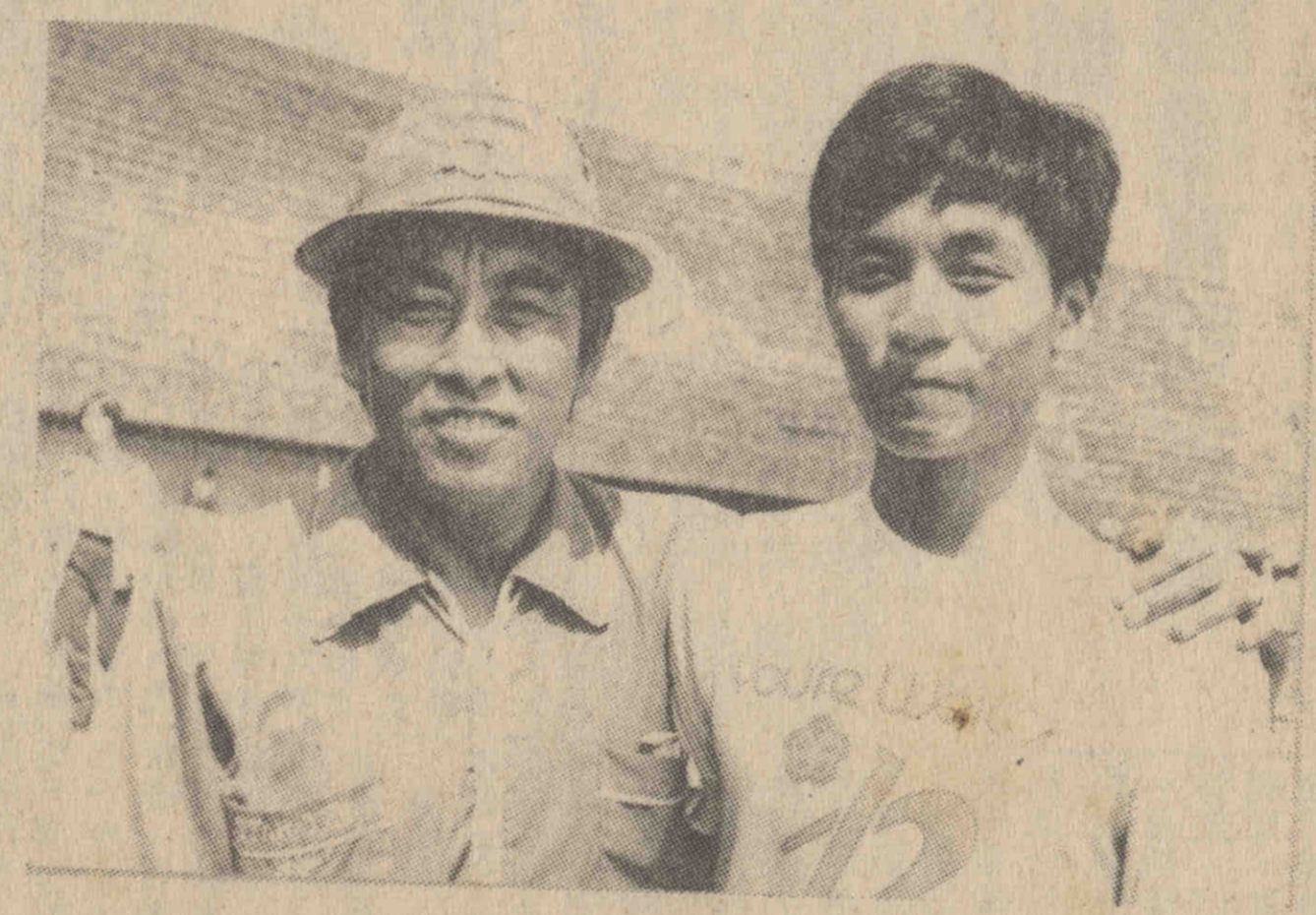
〇〇五一的持保千守王師老導指破打民泰廖  
·分萬與高備生師，錄紀運市中台尺公  
(攝湖錦郭)

# 蔡錫鈴又開家新店 王守千「冷落」家人

△台中市西區獅子會長蔡錫鈴對經營餐館特別內行，他開的一家日本料理店，平日生意興隆，萬商雲集，為同類料理店所不及。

最近他在料理店隔壁又新開了一家「便當」店，許多朋友都勸他以日本料理店的名稱作招牌，他堅持不同意，認為招牌建立信譽，是經年累月所得，新開的店用老招牌，有欺騙顧客之嫌，而且萬一弄不好，把老招牌砸了，就得不償失，因此他為「便當」店另取了一個新店名。

△陸光田徑隊自台中市搬往鳳山後，隊長王守千最覺不便，每週必須隊上、家裏兩頭趕，他必定參加，而田徑體育活動隊多半在週末假日舉辦，因此他回台中與家人團聚的時間，常因此使家人被冷落，就不得不償失，因此他為「便當」店另取了一個新店名。



廖學的他與(左)千守王，人持保的錄紀尺公百五千一中臺代兩△  
(攝江錦郭)

「名師終於出了高徒」，廖泰民昨日以四分十二秒一〇的佳績，打破了市運會紀錄，得歸功於本身的苦練與他的教練王守千的指導。據王守千表示，他是以「法勒特克」訓練法，來訓練廖泰民的衝刺速度。

「法勒特克」訓練法，偏重於速度的訓練，而且一星期中有兩天的衝刺練習。一般長跑選手往往在最後一圈時，才開始衝刺，但王守千却認為到最後一圈才衝刺，已「為時已晚」了，因此，他要求廖泰民在最後第二圈時，即開始衝刺。

廖泰民在家位居老五，五兄弟平素即十分熱衷於體育運動，老大泰吉專長跑萬米，老二泰良專攻短跑，老三泰聰則熱愛跳高、短跑，老四泰賢，目前仍是市運會五千公尺與萬米競賽紀錄的保持者。

體壇人士認為，年輕的廖泰民潛力仍十分雄厚，若再假以時日訓練、琢磨，將能再創出更好的成績。

交的方式治療高脂血症患者。

中國醫藥學院針灸科主任張成國表示，由於經濟生活水準的提高，營養過剩，所吸收的醣類過多，容易引起高脂血症，造成高血壓、血管動脈硬化、心肌梗塞及中風等症狀。

張成國說，高脂血症在西醫沒有特殊的藥物治療，只能勸患者多吃低血脂食物，多吃蔬菜、水果等食物，少吃肉、海鮮類食物，多運動以降血脂固醇。

張成國表示，西醫這種治療方法是屬於消極的做法，而中醫是以積極方法治療，選定幾個特定的穴道，以針灸方式治療，降低血液脂質，達到

# 青出於藍而勝於藍！ 王守千保持廿三年一千五百公尺紀錄 昨天終為其學生廖泰民刷新

昨日的市運會中，最令入矚目的是田徑老將王守千在民國四十八年時，創下了四分十四秒五的一千五百公尺大會紀錄，終於為他的學生廖泰民，以四分十二秒一〇刷新了保持廿三年之久的紀錄。

廿三年前，王守千曾在一天之中同時打破了兩項大會紀錄，即在上午八時四十分時，以四分十四秒五創下一千五百公尺的紀錄；然後在下午四時許，再以九分五十八秒八改寫了三千公尺障礙賽的大會紀錄。

目前擔任陸光田徑隊教練的王守千，回憶當日的情景表示，當初創下四分十四秒五紀錄時，運動場的跑道仍是用煤渣鋪設，選手競賽時仍須注意跑道上的坑坑洞洞，與今日鋪設維龍的跑道相比，實有天壤之別。因此他預料這項紀錄應該早就被刷新了。

昨日刷新了王守千一千五百公尺紀錄的是他的學生廖泰民，今年祇有二十歲，嶺東商專五年級學生，廖泰民原專攻五千公尺與一千五百公尺兩項目，去年大專運動會時，曾以十六分廿五秒四，打破了五千公尺的大會紀錄，今年五月大專運動會中，亦贏得了五千公尺競賽亞軍。

從今年初起，廖泰民即專攻一千五百公尺項目，同時在今年的大專運動會中，以四分十三

「法勒特克」訓練法，偏重於速度的訓練，而且一星期中有兩天的衝刺練習。一般長跑選手往往在最後一圈時，才開始衝刺，但王守千却認為到最後一圈才衝刺，已「為時已晚」了，因此，他要求廖泰民在最後第二圈時，即開始衝刺。

廖泰民在家位居老五，五兄弟平素即十分熱衷於體育運動，老大泰吉專長跑萬米，老二泰良專攻短跑，老三泰聰則熱愛跳高、短跑，老四泰賢，目前仍是市運會五千公尺與萬米競賽紀錄的保持者。

體壇人士認為，年輕的廖泰民潛力仍十分雄厚，若再假以時日訓練、琢磨，將能再創出更好的成績。

本報記者 林世雄

