

## 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 790219 版面 二版

## 彈簧腿兼練三級跳？

專家見仁見智 乃慧芳面臨抉擇

記者 劉善群／報導

●繼「挺胸跳」好或是「走幅跳」好之後，關心「彈簧腿」乃慧芳的田徑人士又有新的探討主題——乃慧芳究竟要不要兼練三級跳遠。不過，可預見的答案和「挺胸」或是「走幅」一樣，見仁見智，並無絕對的答案。

師大教授許樹淵在「乃慧芳空中動作」研討會指出，三級跳遠的起跳動作容易和跳遠起跳動作發生干擾，長

久兼練會對跳遠成績產生不利影響，建議乃慧芳不要再兼攻三級跳遠。

但是放眼當今世界田徑界，跳遠選手兼練三級跳遠的情形普遍，其中以美國的康利（M. Conley）和蘇聯女將契絲耶可娃（G. Chisyakova）的成績最突出。

康利是主攻三級跳遠的好手，最佳成績17.87公尺排名世界歷年第5，跳遠最佳可跳到8.37公尺，去年世界

室內田徑賽時，康利就曾有三級跳遠稱王、跳遠奪銅牌的精采演出。

蘇聯女將契絲耶可娃的成就更是出色，跳遠7.52公尺、三級跳遠14.52公尺，兩項都是目前的女子世界紀錄。

上述兩人的例子，似乎足以證明跳遠、三級跳遠可以兼練，而乃慧芳本人去年僅有的2場三級跳遠，也有16.65公尺破全國紀錄的表現，兼練三級跳遠應不成問題。許樹淵提出的另1個看法，卻相當值得注意。

許樹淵認為，跳遠是1次完成JUMP動作，三級跳遠卻分成HOP、SKIP、JUMP 3個步驟，縱使乃慧芳彈性、速度和歐美選手相當，不過歐美選手在身材上佔盡優勢，乃慧芳想要在三級跳遠出人頭地，機會比專攻跳遠弱很多，所以他建議乃慧芳一心一意練跳遠，把三級跳遠當成訓練的輔助動作。

目前乃慧芳是跳遠和三級跳遠的雙料全國紀錄保持人，今年亞運2項奪牌的希望也甚濃。

