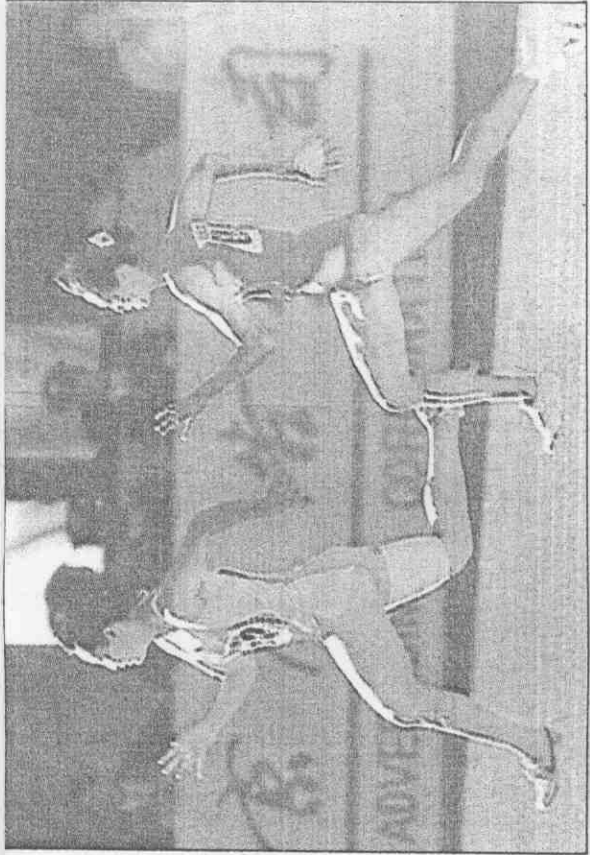


↑李福恩在百十跨欄一馬當先。

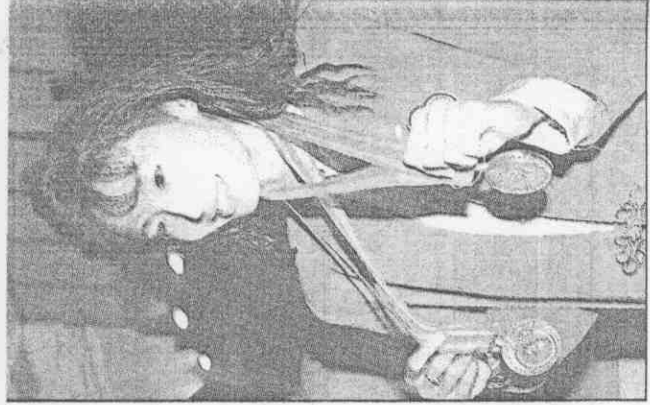


←賽完前7項李福恩仍領先，揮手向觀眾致意。



↑王惠珍在女子100M項目落後田玉梅(左)得到一面銀牌。

→雙銀上頸的王惠珍是中華田徑隊成績最好的選手。



我所關愛的選手李福恩和王惠珍

陳全壽簡介

- 台灣省彰化縣人(1941、9、9出生)
- 目前執教於日本中京大學。
- 曾為我國奧運及亞運田徑十項全能選手

一見如故、相見恨晚的感覺

李福恩及王惠珍兩選手的10天，但我對他們有一見如故或可說相見恨晚的感覺，也因此我們在一起訓練的時間雖然不長，彼此間卻有相當深厚的感情。

改變訓練的方式以減輕疼痛

他們兩人在日本的那一段時間，身心的情況都不太好。福恩肩痛，在美國被診斷為有輕微的脫臼，手肘上舉時有相當的痠痛感。惠珍是腳掌出問題，在臺灣被診斷為疲勞性骨折(中足骨疲勞性骨折)，我請骨科專家齊藤外科醫院的齊藤院長為他們診治。

在幾張X光片顯示下，惠珍並無骨折現象，但有2根中足骨有舊傷。她的痛是由於疲勞所引起的，改變訓練方式當可減輕痛及克服痛的

有轉身(鐵餅)的反覆訓練，一直到短助跑(包括1步或2-3步助跑)、短滑步……要耐性的做基本練習才可能克服這10年來沒被克服的技術上的缺點。要記住水要降

期待巴塞隆納奧運時有突破

福恩能維持現在的跑及跳的水準，加強投擲及速度的耐力，2年後的巴塞隆納奧運可達8,500分。這是毫無誇大的估計，連他自己都不知道自己到底有多大的潛力。惠珍在亞運的比賽是滿分的「成功」了。有一天她的身

福恩撐竿跳失敗 金牌夢碎

福恩把百分之九十拿到手的金牌丟了。他非常的傷心，流了不少的淚，在看完緊張了2天的我也感到無比虛脫，由日本趕來為他加油所看到是不應有的失敗。

沒想到在比賽時，他又抓起



沒想到第三次最後的一次機

檢討錯誤作為下次比賽參考

我們再詳細的檢討一下他撐竿跳的錯誤，以便將來做他下次比賽的參考。「錯失的主要原因不是沒用硬竿子。」那一天大概有2米以上的正順風，他的身體情況非常好，所以那根軟竿子無法承受他的運動量，使竿子軟得像一根小玩具，無法支撐他，也沒有反彈力。「錯失的2個原因是比賽時間拉後及

會，他照樣持軟竿子，C.K.在台上大叫「阿壽！我們完了，我們完了」結果我們是完了。一塊最有價值的金牌，十項冠軍，打破27年的亞洲紀錄的金牌完了。李福恩並沒有錯，他可能處在極端的緊張狀態下，使他產生了不少異常行為。總之，我們的運氣太差了。

下次比賽參考

竿子斜放曬太陽。」比賽的時間本來是10:50，但因自動測高計出問題，一直調整到11:30才開賽，由3公尺90開始，跳到李福恩要的高度4公尺50時，已是12:30了。那一支軟竿子在這一段時間內一直斜放在台上，被北京秋天的太陽曝曬，纖維由於溫度增高會變得更軟。

● 畢業於台中省立體專，後來進入東京教育大學體育學部就讀，1973年取得東京教育大學運動生理學碩士，1988年取得日本杏林大學醫學博士，為我國體育界第1位由選手轉攻醫學拿到博士學位傑出人士。

一見如故、相見恨晚的感覺

李福恩及王惠珍兩選手於今年6月來我就職的中央大學訓練。李是由教練吳錦雲陪同，王由教練蔡榮斌帶來。福恩在中京大學待了將近1個月，而惠珍只有短短

改變訓練的方式以減輕疼痛

他們兩人在日本的那一段時間，身心的情況都不太好。福恩肩痛，在美國被診斷為有輕微的脫臼，手臂上舉時有相當的痠痛感。惠珍是腳掌出問題，在臺灣被診斷為疲勞性骨折（中足骨疲勞性骨折），我請骨科專家齊藤外科醫院的齊藤院長為他們診治。

在幾張X光片顯示下，惠珍並無骨折現象，但有2根中足骨有舊傷。他的痛是由於疲勞所引起，改變訓練方式當可減輕痛及克服痛。關節有輕微的拉傷，只要耐心的做復健當可克服。惠珍的訓練方法主要是減輕腳掌的負荷，盡可能的避免Over Training。所以我讓她跑草坪，並以幾套特殊的下肢訓練法做為主訓練。

福恩我為他做的訓練主要是技術上，尤其三鐵及跳部

有轉身（鐵餅）的反覆訓練，一直到短助跑（包括1步或2-3步助跑）、短滑步……要有耐性的做基本練習才可能克服這10年來沒被克服的技術上的缺點。要記住水要降

期待巴塞隆納奧運時有突破

福恩能維持現在的跑及跳的水準，加強投擲及速度的耐力，2年後的巴塞隆納奧運可達8,500分。這是毫無誇大的估計，連他自己都不知道自已到底有多大的潛力的「成功」。有一天牠的身

福恩撐竿跳失敗 金牌夢碎

福恩把百分之九十取到手的金牌丟了。他非常的傷心，流了不少的淚，在看完緊張了2天的我也感到無比虛脫，由日本趕來為他加油所看到是不應有的失敗。

從福恩第1次持竿練習時，我就發現竿子軟。因怕被指責場內指導而導致選手被取消資格，我以台語大聲的告訴他順風、竿子軟，你情況相當好要注意，他對我的點點頭。第2次練習時，他又持竿失敗，結果又是失敗，我願不得警衛的阻撓，跑去告訴他一定要用硬竿子，他說

低其溫度到冰點才會結成冰，沒到冰點在那兒徘徊幾次也不能成冰。所以基本練習要有耐心，反覆的做，要讓它結成冰成為Stereo-type，除此之外別無近途。

檢討錯誤作為下次比賽參考

我們再詳細的檢討一下他撐竿跳的錯誤，以便將來做他下次比賽的參考。「錯失的主要原因不是沒用硬竿子。」那一天大概有2米以上的正順風，他的身體情況非常好，所以那根軟竿子無法承受他的運動量，使竿子軟得像一根小玩具，無法支撐他，也沒有反彈力。「錯失的第2個原因是比賽時間拉後及

會，他照樣持軟竿子，C. K.在台上大叫「阿壽！我們完了，我們完了」結果我們是完了。一塊最有價值的金牌，十項冠軍，打破27年的亞洲紀錄的金牌完了。李福恩並沒有錯，他可能處在極端的緊張狀態下，使他產生了不少異常行為。總之，我們的運氣太差了。

補救2個錯誤的6個辦法

以上2個主要錯誤的補救辦法是什麼呢？我個人以為下面的幾個辦法都有效果。

- 1.「用硬竿子。」這是包括楊教練在內，我們一再大聲疾呼的補救辦法。
- 2.改短助跑。
- 3.降低握桿點（上邊的手的握點）。
- 4.後仰的時間縮短，早一點做拉竿、轉身及推竿的動作（技術上，勉強用軟竿的補救辦法）。

勝利是痛苦鍛鍊的唯一報酬

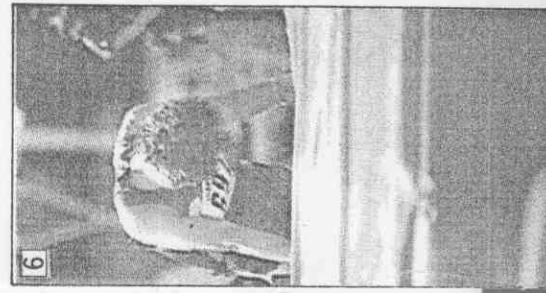
還有福恩沒養成比賽時聽教練指示的習慣，也是一個很大的錯誤。因為不管你多有經驗，要知道旁觀者清。福恩像著魔一樣的忘了自己，已不是有經驗沒經驗的問題了。我在日本要求我指導的選手，每一次比賽，在何一次練習或試技時，都得朝我坐的方向看，接受我的指

撐竿跳 傷心六部曲

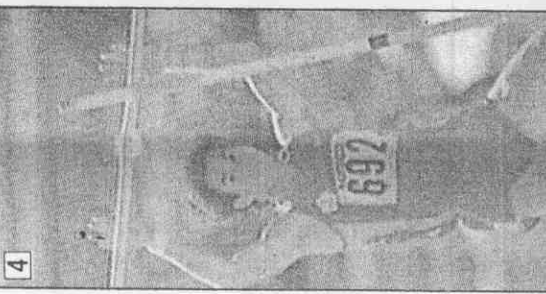
- 1 插竿彈起。
- 2 轉身。
- 3 身體高出橫竿一大段距離。
- 4 沒有推開致命的竿子。
- 5 橫竿終於被碰落。
- 6 撐竿跳3跳失敗，李福恩沮喪得低頭不語。



5



6



4

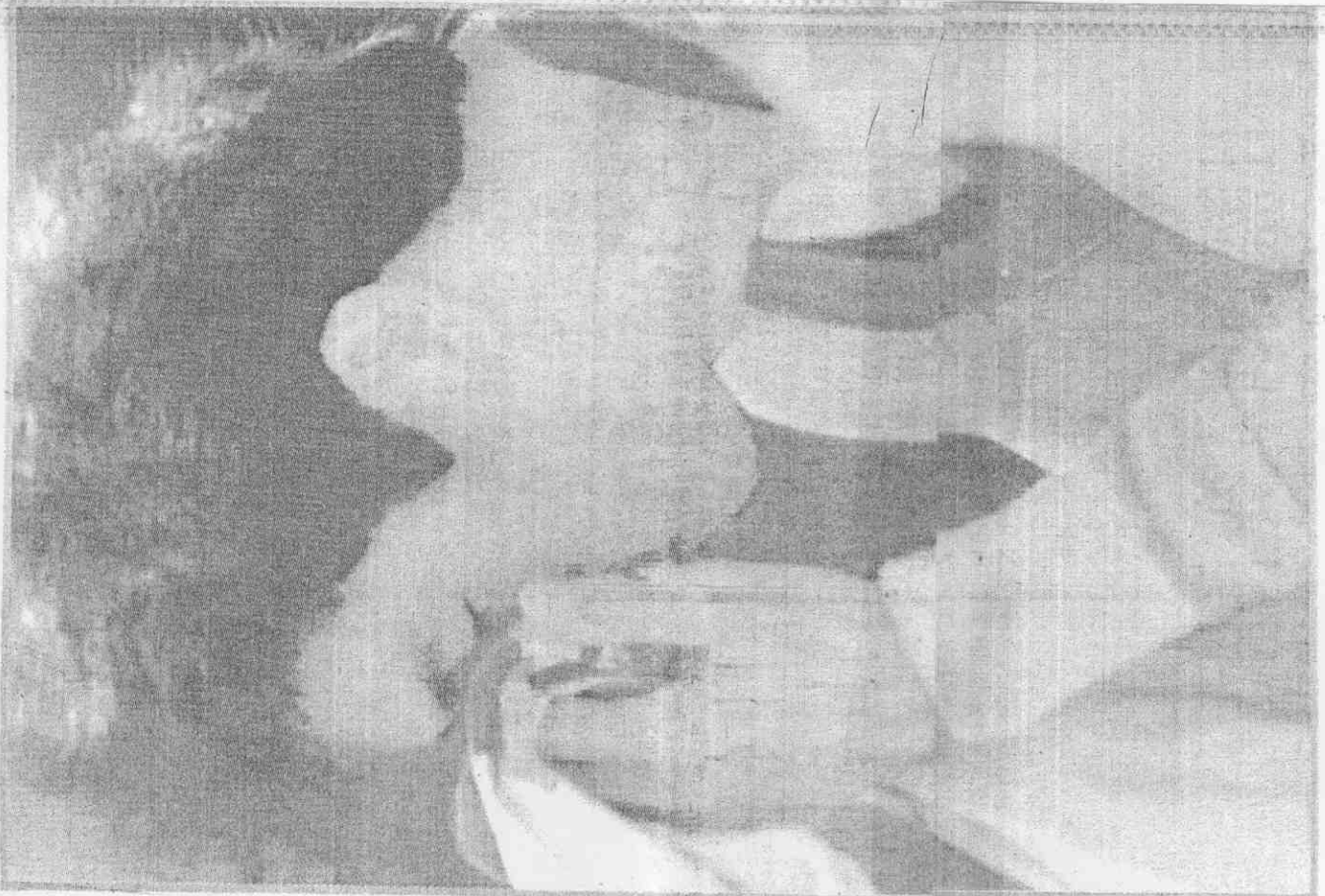


3



2

↑ 李福恩在撐竿跳項目失敗，痛失即將到手的十項金牌，不禁掩面哭泣。



1