

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 741217 版面 二版

座后奪勝好著憑·程全完跑傷脚顧不 增大心信·松拉馬跑卿月廖



女子組冠軍廖月卿，生平第一次跑馬拉松。(本報記者 張福興攝)

【本報特稿】迷迷糊糊地拿了曾文水庫馬拉松的女子組冠軍，廖月卿才知道馬拉松的滋味，對參加明年台北國際馬拉松，因而信心大增。

參加曾文水庫馬拉松前，廖月卿最長只跑過十公里，而且因為腳部肌腱發炎，今年只跑過一次越野賽，教練吳錦雲不放心她，只吩咐她跑十五公里即可。

可是好勝心強的廖月卿聽到教練鼓勵隊友吳淑芬要跑完全程時，便有些不是滋味。所以當她跑抵十五公里處，吳錦雲教練叫她停下來時，她出人意外地「抗旨」繼續跑，而且居然愈跑愈順，最後得了女子組冠軍。

廖月卿從省體育專科學校畢業後，就和同學王聖慈一起投到吳錦雲門下，並準備插班進輔大。她兩不幸以一名之差沒上榜，王聖慈黯然返鄉，廖月卿卻在她服務的南投縣政府游泳池支持下，請假繼續訓練，目標由她原本擅長的中長跑，轉向馬拉松。

民國七十一年、七十二年曾連獲兩屆區運一千五百公尺及三千公尺雙料冠軍

的廖月卿，七月到輔大前曾詳談五十六公斤，努力勤練的結果，她減掉五公斤，改正了跑姿，耐力與速度都比過去進步不少。

可是因為腳部肌腱經常發炎，廖月卿這個越野季的練習份量不多，也很少參加比賽，只跑了一次十公里。報名曾文水庫馬拉松，只是為明年台北國際馬拉松作準備，誰也沒期望她跑完全程。

廖月卿承認，她在跑了半個小時之後，便開始覺得視線模糊，腳抬不起來，但因為知道隊友吳淑芬前面還有個對手李綠，自覺有責任幫吳淑芬，就決心再跑。她沒想到迷迷糊糊地跟著前面的男選手照同樣的配速一直跑，竟會在不知不覺中追過吳淑芬和李綠，拿了冠軍。

身高一五八公分的廖月卿，速度比關西農校出身的馬拉松女將高月美好，在曾文水庫初嘗馬拉松滋味後，她有信心可以把成績推進到三小時內，也許明年的台北國際馬拉松，就是她打破全國最佳紀錄的好機會。(記者 呂美娟)

七十四年曾文水庫馬拉松賽五公里計時表

名次	姓名	性別	距離												
			5公里	10公里	15公里	20公里	折返點	25公里	30公里	35公里	40公里	全 程			
(男子組)			1	周茂松	男丁組	17:16	34:33	53:45	1:09:32	1:16:29	1:26:47	1:44:25	2:03:18	2:23:18	2:52:35
2	阿炳吉	"	17:18	34:33	53:50	1:09:33	1:16:27	1:26:49	1:44:25	2:03:19	2:23:18	2:42:42	3:12:36		
3	林宏榮	"	17:59	36:04	56:25	1:13:31	1:21:59	1:31:27	1:49:02	2:07:34	2:26:42	2:46:42	3:24:28		
4	吳鏡鎮	"	18:15	36:05	56:13	1:13:31	1:21:58	1:31:26	1:49:01	2:07:33	2:26:41	2:46:41	3:24:36		
5	翁石寶	男丙組	19:10	37:41	57:55	1:16:05	1:24:48	1:34:44	1:53:06	2:12:50	2:34:06	2:54:30	3:43:30		
6	江文明	男丙組	19:50	39:10	58:41	1:17:30	1:25:19	1:36:00	1:54:16	2:14:17	2:34:44	2:54:42	3:44:02		
7	張金全	男丙組	18:56	37:41	57:07	1:16:05	1:21:59	1:34:50	1:53:34	2:13:56	2:35:53	2:46:15	3:24:45		
8	廖本達	男丁組	19:48	39:08	58:47	1:18:43	1:27:26	1:37:22	1:56:39	2:18:00	2:38:40	2:47:12	3:24:12		
9	吳有家	"	17:40	34:49	55:12	1:11:32	1:18:41	1:29:53	1:49:06	2:11:05	2:37:10	2:47:13	3:19:25		
10	王志沛	"	18:58	38:13	58:03	1:17:31	1:26:21	1:37:14	1:57:04	2:17:47	2:38:41	2:47:24	3:24:24		
(女子組)			1	廖月卿	女子組	22:00	43:47	1:05:35	1:29:08	1:38:59	1:50:37	2:12:42	2:35:34	3:02:28	3:15:34
2	李 綠	"	20:18	42:07	1:03:00	1:26:07	1:35:27	1:47:47	2:11:41	2:37:36	3:05:47	3:19:25	3:26:56		
3	吳淑芬	"	21:35	42:36	1:02:58	1:25:46	1:35:18	1:49:03	2:17:35	2:50:12	3:24:00	3:26:56	3:36:56		



有好球員·更要好教練! 陳崇 李偉 觀戰·語重心長話羽運

「我們的球員打球沒有『路』」陳崇說。

「國內實在需要一位真正有水準的專業教練了。」李偉說。

應台灣光男公司之邀，特地趕到日本觀戰的我國羽界人士陳崇、李偉，看了與賽選手的演出後，勾起諸多感觸。

「切、殺、挑、放，羽球的基本動作技巧不過就這樣，任何一個競賽級的選手，早就具備了這些技術條件，」擔任土銀羽球隊領隊的陳崇說：「但是水準的高下，就在於運用的巧妙；我國選手欠缺的，就是在比賽中，不能把這些技術完美無缺的運用出來。」

「世界高手強在那裡，我們的球員差在那裡，真正說起來，並不是擊球手法之分，而是他們在大家差不多的基本技術之外，還加進了『快』、『穩』、『粘』和『智慧』等作料。」陳崇分析說。

「快」，指的是移位敏捷，「穩」，是出手準確，而這兩個條件，別無捷徑，只有靠多練、苦練，來培養出爆發性強的體能、純熟度高的手藝。

具備了快和穩的條件後，比賽時不管對方強攻也好，大搓四角球也好，自己都能先立於保持不失的地位，全面性的掩護住「領土」，那就是「粘」。

「打球有了『粘』勁之後，再把『智慧』這項重要因素加進去，也就是說，盡可能使對方在接你擊出的每個球時，都難過關。」

不是得屈膝降服，就是得向兩翼或後場拉長了身子，那麼你就能在他失卻平衡重心時，獲得最佳的攻擊、致勝的契機。」陳崇侃侃而談的說：「多年來，我一直告訴球員要在這個方向發展，但是在國內，大家的打法都趨向於一味蠻幹，少有幾名球員會用心及此，這是我們的羽球水準，一直無法突破瓶頸進軍世界的主要原因。」

全國羽協常務理事李偉，更進一步的表示：「多練、多看、多比賽，是球員求進步的基本來源，但若有位好教練能提醒領內的從旁加以指導，訓練就更能收到事半功倍之效。十多年來，國內不是沒有出現過極佳的羽球人才，只是我們一直不曾真正給予他們最好的訓練方法而已。」

去年，為了羽球隊，土地銀行特地在青潭興建了一棟體育館讓球員能安心的練球，現在，陳崇願意把這個場地提供給國家協會使用，只要協會能找來一位真正有專長的羽球教練。

「不過，協會畢竟是一個人民團體，最終，我們還是需要政府的大力支持，」李偉說：「而羽球運動絕對具有發展的價值，你看，由這次肯尼士大獎賽決賽獲得優勝的選手，百分之九十是東方人的情況來說，就足以證明想進入世界一流的強權地位，羽球是少數能獲得成功的運動項目之一。」

本報記者 劉延青 專訪