

《物人雲風》

跳級三練樣這就 舞起「歌」聞 老未刀寶 證明 成績 紀的 超世 斯克班

漢城奧運期間，如果你
在田徑場上看到一位戴著
隨身聽邊聽邊扭的選手，
那人一定是美國三級跳遠
名將班克斯（右圖）。
今年已卅一歲的班克斯，
目前是三級跳遠十七公尺
九七的世界紀錄保持人，
他對搖滾樂的熱愛，並不
亞於他每日勤練的三級跳，
每當在比賽之前的熱身操
中，總是少不了聞「樂」
起舞這一段。

在七月美國奧運選拔賽
中，許多田徑迷都為這位
老將感到擔憂，因為班克
斯從創下世界紀錄後，成
績就每下愈況，加上年輕
一代新秀的實力亦不弱，
賽前幾乎沒有人敢預言他
能篤定入選。

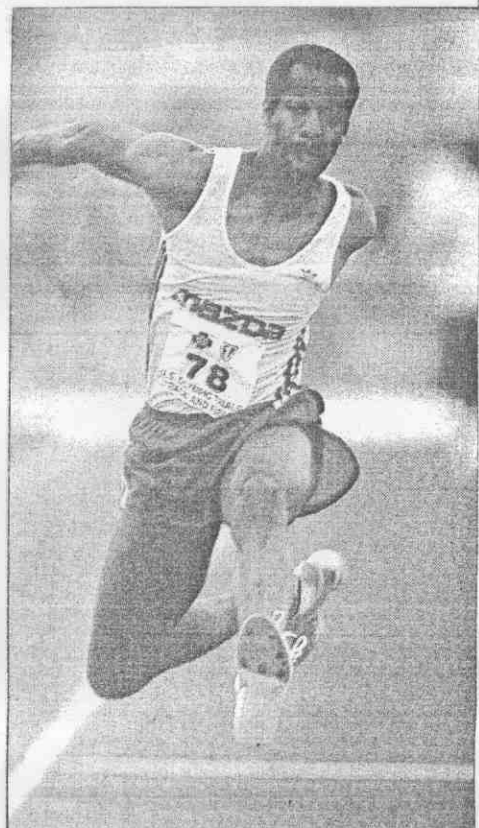
但是，班克斯用「超世
紀」的成績證明他寶刀未
老，他在順風超過五公尺
的情形下，跳出十八公尺
二〇，雖然成績不能列入
正式紀錄，可是已經喚回
美國人對他奪得奧運金牌
的信心。

準備在漢城奧運結束後
就退休的班克斯，他在美
國代表隊出發前曾豪情萬
丈的表示，為了讓自己在
田徑場上能留下一些回憶，
他決心在漢城奧運時，正
式完成他在廿四歲時就已
立下的目標——當世界第
一個跳過十八公尺大關
的選手。

原本班克斯把美國三級跳好手康萊和保加利亞
的新秀馬可夫，列為他在漢城奧運的頭號勁敵，
但由於康萊在美國選拔賽演出失常，只得得到第四
名，未能列入美國田徑隊陣容，班克斯「心腹大
患」已去其一，因此在奧運會上，他將使出渾身
解數和馬可夫對決。

雖然馬可夫今年曾跳出十七公尺九二排名世界
第一，且擁有八十七年世界田徑錦標賽冠軍的頭銜，
但班克斯這位身經百戰的「沙場」老將，絲毫沒
有對這位新人感到任何壓力，他只在賽前撂下一
句話，他要讓馬可夫知道，什麼叫「薑是老的
辣！」。

（本報記者 劉善群）



大陸代表團已完在北平市的最後階段集訓，第
一批選手也在昨天飛抵漢城。
四年前的洛城奧運，大陸選手初見乍現，給國際
體壇一次驚訝，這次成績如何，訓練的績效馬上就
要見真章。

各種奇門功夫 協助訓練運動員 心理視覺 針灸、草藥 全派上用場

一般說來，大陸由於經濟情況不佳，地方體育單
位財源困難，體育設備因陋就簡，但是到了「國家」
代表隊階段，在政策全力推動下，訓練器材、硬體
設施都還不錯，教練除了在頻繁的國際比賽中吸取
外人精華外，有的還創下新理論，引導出有別於歐
美的新技術，這一點很值得注意。
在廣東，在武漢的鄉下小學，經常看到校園內石
板砌成的球檯，上頭擺著磚塊，小學生拿著膠皮發
霉的球拍打球；據說在全國各地基層大都如此。
但是大陸人多，小學生養成喜歡運動風氣後，技
術在激盪、琢磨後自然提高，別的國家千中挑一，
大陸從萬中乃至一百萬人當中挑一位自然不愁好手。
光是量多還不行，幾度失敗後，大陸體委知道收

集資訊、改進技術的重要，在「國家體委」底下，
他們設有體育運動科學研究所，體總情報所，對各
種新進、困難技巧的融匯貫通花了很多功夫。
以「神槍手」許海峰來講，他雖然在洛城奧運射
下第一面金牌，兩年前的亞運也得四面金牌，但是
他的雙眼裸視力僅有零點四，一般人連靶紙在那都
看不見，更不用談靶心。許海峰創出一套「心理視
覺」，射擊時全神貫注，加準星、照門的特別訓練
法和特殊眼鏡配合，居然還有不錯的成績。
體操界的獨門訓練法特別多，「體操王子」李寧
的吊環「正吊臂兩周成前擺上」，被國際體操總會
命名為「李寧正吊」，鞍馬的「兩次托馬斯打滾橫
向移三位」，單槓的「正握起浪直體騰躍轉體一百
八十度抓槓」，都是難度最高的註冊商標動作，也
是經過無數次研究、訓練的結果。
游泳過去是大陸最弱的一環，但是請東德教練克
羅斯訓練，依選手血乳糖測試，得到意想不到的結
果，楊文意破世界紀錄，黃曉敏世界排名第二。

女子排球從早期的埋首苦練，走向請北京體育學
院科研教授協助階段，球的飛行軌跡，球員的走位
都有統計數字，失敗率多的位置、方法也都能及時
提出，供球員修正。
我們在訓練局田徑場旁，一個光線不足的「房間」
看到鉛球女力士黃志紅訓練，一般人觀念，鉛球應
在室外訓練，黃志紅卻在教練要求下改在室內。
這樣作，據說有兩個好處，①球擲出去後高度到
那裡看得清楚，手臂推球的仰角影響距離，透過錄
影機，可供校正。
②不畏風雨，而且拾取鉛球容易，節省時間。
舉重選手為爭取名次，經常降體重與賽，傳統方
法是禁食、跑步出汗，辛苦又難過；大陸中醫卻研
究出針灸和吃草藥，聽說效果不錯。
奧運發令槍一鳴，各項比賽開始也就是訓練結果
交成績單的時刻，大陸代表已到漢城，我們等著看
看他們的成績了。

（全文完）