

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 770303 版面 二版

【本報訊】上屆台北國際馬拉松的男、女冠軍翁昭男及史考特，都將於今天來台北，這一次翁太太和史考特先生都隨行，要為他們的衛冕加油打氣。

翁昭男和日本的井上浩司、黑野教史都於今天中午抵達，翁昭男是第一、二屆台北國際馬拉松的冠軍，他的姻緣也是因台北馬拉松而締結的。

史考特上次奪魁後成為許多馬拉松賽競相邀約的對象，成績也更進

來而冕衛 特考史 男昭翁

油加行隨生先太太
身熱北台脚快國外

一步，她視台北為幸運地。

目前已抵華的選手有五位，除了美國的哈潑夫婦、愛爾蘭的海福南外，德國的布萊特與澳洲的米歇爾也已抵達，並展開練習。挪威的古德瓦士里延至今天來華。大會為外籍選手選擇的練習地點，包括林口長庚醫院到體育學院間、木柵動物園、濱海公路、新生公園和市立體育場等地，雖然只作輕鬆的練習，他們的態度仍十分認真。

放鬆心情 睡個好覺
馬拉松邁步前 作好心理準備

本報記者 呂美娟

再三天，參加台北國際馬拉松的選手就要上路了，經過長時間的訓練，在這最後關頭，要做些什麼心理和生理準備，才能於比賽當天將個人實力發揮到極致呢？

綜合葡萄牙名將洛培茲、莫塔、挪威好手克莉絲婷森、日本名將瀨古利彥等人的心得，我們介紹一些「選手須知」供大家參考：

一、賽前四天只作輕鬆的慢跑，減少訓練量，以緩和緊張的情緒，使肌肉放鬆和柔軟。

二、賽前四天逐漸增加食物中的碳水化合物比例和份量，減少蛋白質量高的食物，盡可能以水果、蔬菜、米飯、馬鈴薯代替肉類，特別是紅肉類的食物。

三、心理上開始進入「隧道狀態」中，即假想

自己在隧道中，與外界隔絕，意志集中在假想的比賽過程中，設想得愈詳細愈好。有些選手甚至一週前就開始這麼做。

四、充足的睡眠是很重要的，這對平伏緊張情緒很有效。不妨比平時多睡一、二個鐘頭，這對比賽當天清晨會有意想不到的好處。

五、比賽當天應提早於賽前三至四小時起來，先做一些舒展活動，喚醒處於休息狀態的各種機能。

六、比賽前二至三個小時前吃早餐，不能不吃，也不能多吃，要選擇易消化吸收的澱粉質食物，如烤麵包、果醬、餅干，喝一杯茶或咖啡即可。有了這樣的身、心準備，加上平時苦練的基礎，

您一定能夠輕鬆上路！