

我國十項雙雄李福恩與古金水重復了上一屆亞洲田徑錦標賽的十項戰果，仍由他倆囊括了金、銀、銅牌。

自楊傳廣、吳阿民、迄今的李福恩與古金水，一再在十項運動中稱雄，再次證明了十項運動是我國的主流項目。

古金水這次能獲得冠軍，關鍵在撐竿跳，扭轉了落後的局勢而躍居領先的地位。

古金水表示，這次前來雅加達，他不在乎是否能締造個人最佳成績。

古金水這回成熟了

李福恩明年要重振聲威

本報特派記者
呂美娟

績，而把目標定在奪取金牌，為中華隊爭光。

古金水果然如願得到了金牌，他說：這面金牌要送給田徑協會理事長王揚吾，感謝他多年來大力推動田徑運動，熱心照顧運動員。

以往古金水在十項比賽中，總是會有一、二個項目失常，成績差得離譜。這一次，古金水衡量自己的實力，為自己訂出一份成績單。

古金水這次採取穩紮穩打的戰術，每一個項目都定出夠水準的成績，但不要求創紀錄的表現，例如撐竿跳他只定在四公尺九十，為

的是要求自己實力平均發揮，以免在部份項目太耗精力而影響其他項目。

當然，在這次比賽中總免不了有些項目受客觀因素的影響，但整體而言，古金水是作了平均的發揮。

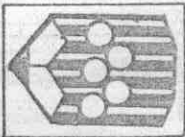
在比賽結束後，第三度與古金水交手的翁康強表示：古金水這回是真的成熟了。

兩天來的比賽，古金水表示難免有些緊張的情緒，但他自我照顧得很好，晚上很早就上床就寢，以充足的睡眠，飽滿的精神應付激烈的競爭。

李福恩表示，第二天比賽前，因睡不慣旅館的床舖而躺在地板上，開著冷氣睡覺，第二天覺得身體懶得很緊，施展不開，第二晚他就不敢開冷氣睡覺，以免再影響成績。

李福恩表示，今年的十項比賽表現都不如理想，他回國後要好好調整，明年要重振聲威。

怎麼收穫怎麼栽 選手需要競爭環境



紀政感言

度獲得長足進步。

我認為她將個人成績突破零點四秒，換言之，她的一百公尺速度起碼有十一秒八，因為通常欄架選手，每過一道欄所花的時間在零點二五秒至零點二秒之間，陳文英的過欄技巧並非很好，若以花費零點一八秒的時間來算，是很合理的，十個欄架就得花一點八秒，她的低欄能跑十三秒五九，證明她的百公尺已到十一秒八七。

可是，陳文英並不瞭解自己的速度進步幅度有多大，這表示，她對自己的瞭解還不夠，以目前陳文英的水準，她已過了粗枝大葉的塑造階段，到了需要精雕細琢的境界，若在技術的小點上，能多瞭解、多修正，才能再突破。

不過，陳文英今天雖已有十三秒五九，但她並非十

得到一百低欄銅牌的陳文英，是典型的「怎麼收穫，怎麼栽」的選手，她今天的成功，完全是在左營訓練中心苦練的成果。

陳文英在集訓選手中，是把燈盞訓練 (Stake-in) 和馬克訓練操做的最好，不一備工減料」的選手，練習態度之好，到了我怕她過份的地步，可是正因如此，陳文英的速度

亞洲田徑賽獎牌統計

	金牌	銀牌	銅牌
陸度	19	15	7
大印	10	5	5
日	3	6	6
北南	3	1	4
韓	1	3	7
華民國	1	2	4
泰國	1	3	0
菲律賓	1	0	3
馬來	1	0	2
亞	1	0	0
林尼	1	0	0
特	0	3	3
科	0	1	1
香	0	1	0
卡	0	1	0
安	0	1	0

分了解技巧的小地方，因此她成績還有可能會掉下來，不可能永遠保持十三秒五九的高水準，這種情形一旦發生，她很可能懷疑自己能力，甚至懷疑自己跑法是否正確。因此，我特別向她強調這一點，讓她瞭解成績偶而掉下來是很正常的，要繼續注意改進技巧，她還能再登巔峰。

我認為，我們選手在雅加達創的全國紀錄或個人最佳成績，很重要的原因是，有明確的目標，有強勁的競爭對手，如留在國內比賽，頂尖的選手不需要更加努力就可得第一，這樣成績不易進步，所以，我們應該讓選手有更多需要做更多努力的環境，他們才能長足進步。