

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 750816 版面 二版

「媽媽選手」有志者事竟成 克莉絲婷森終成長跑女王



今年的世界長跑女王——挪威的克莉絲婷森。

在田徑史上曾經出現過好幾位足以用「偉大」來形容的長跑健將，但是從來還沒有人，能同時保有五千公尺、一萬公尺及馬拉松的世界紀錄，直到今年，挪威的「媽媽選手」克莉絲婷森終於辦到了。

十五年前克莉絲婷森在歐洲錦標賽的一千五百公尺預賽摔倒在地，同年在奧斯陸田徑場終於以四分二十二秒六跑完全程，當時贏得冠軍的，就是後來譽滿天下，被挪威田徑迷視為偶像的韋絲。

青年時期的挫折無法阻擋克莉絲婷森對長跑運動的喜好，她轉攻滑雪，成為世界級的越野滑雪好手，然後在一九七七年她二十一歲時重返田徑場，繼續在韋絲巨大的影子下奮鬥。

克莉絲婷森練得很勤，成績的進步也很顯著，但是她真正躍居世界頂端，卻是在她生了寶貝兒子葛特以後。八四年她以十四分五十八秒八九成為世界上第一位五千公尺跑進十五分內的女選手，八五年刷新女子一萬公尺及馬拉松世界紀錄，一萬公尺又是世界上第一位破三十分大關的女性，不過這時女子五千公尺的世界紀錄已為歸化英國籍的南非「赤足天使」芭德所奪。

今年克莉絲婷森表現得更加神勇，先是七月初在奧斯陸以三十分十三秒七四刷新一萬公尺紀錄，接著又改寫了女子五千公尺紀錄（成績十四分三十七秒三）。

三），日前又創了八分三十四秒一的女子三千公尺年度最佳成績，成為有紀錄以來第一位同時保有五千、一萬及馬拉松世界紀錄保持人。

在氣候寒冷的冬天，克莉絲婷森常以越野滑雪或在家裡用跑步機作訓練，後來她發現跑步機對建立配速感很有幫助，如今是每天至少要在跑步機上照預定的配速跑四十分鐘。

克莉絲婷森破紀錄都是事先經過計畫及刻意訓練的。舉個例來說，她發現自己的馬拉松世界紀錄比男子的慢百分之十一，一萬公尺卻慢了百分之十四；去年冬天到日本參加公路接力賽會輕鬆地以三十分三十八秒跑完十公里後，她就深信自己在田徑場上能跑得更好；然後她就在跑步機上開始訓練自己習慣每圈七十三秒到七十四秒的配速，又刻意找實力不錯的男選手一起練跑，結果是——有志者事竟成。

她也深信一位運動心理學家的理論，永遠以積極樂觀的態度來面對紀錄，認為沒有什麼是不可能的。往前看，她今後努力的目標是打破女子一萬公尺的三十分大關，馬拉松的二小時二十十分關卡，還有，就是贏二面正式錦標賽的金牌——這是她至今最大的遺憾。

本報記者
呂美娟

三分射手十傑 我三女將列榜上

【聯合報系美國世界日報採訪世界女籃賽特派記者沈珠妮、江陵燕十五日電】中華女籃隊的朱彩鳳、陳伊蘭、徐雪珠，在B組預賽五場比賽中，名列三分射手十傑。

陳伊蘭在三分線外出手十次，投中四次，命中率百分之四十。

朱彩鳳出手二十八次，投中十一次，命中率百分之三十九。

徐雪珠出手十次，投中三次，命中率百分之三十。

中華女籃隊在維爾紐斯進行的五場比賽中，共得分二百六十九分，失分四百二十二分。

九號許翠齡個人獨得四十九分，是中華隊得分最高者。她同時搶得十二個籃板，十個是在防守時搶到，兩個在進攻時搶得。

