

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 780529 版面 三版

明年挑戰二公尺十二尺 跳高講習會影響深遠

本報記者 呂美娟

國內跳高選手在諾奎斯特傾囊相授之後，誠摯地邀請他明年再來，來看他們用他教的方法跳過二公尺二十。

諾奎斯特豎起大拇指，接著說：「等我再來，你們來打敗我！」

這樣磊落的胸襟，是諾奎斯特最令人心悅誠服之處。

彭貴賢、刁鷹碩、萬嘉文、林新龍、林明宏……還有專程從台中趕來的我國全國紀錄保持人劉金鎗，在講習會後又請諾奎斯特解惑，幾個人坦誠提出自己的問題和看法來交換意見。這種學習態度十分可喜，為我國跳高運動的再突破帶來無窮希望。

我國跳高水準的普遍提

升，是有目共睹的事實，如今一場比賽躍過二公尺的選手有七、八人已是常事。但自從劉金鎗七年前跳過二公尺二二後，只有彭貴賢跳過二公尺一七，再也沒人超過二公尺一五，大家都急於突破這個瓶頸。

有諾奎斯特協助他們澄清疑慮，還要他們肯用心揣摩練習，這一天應該不遠了。連劉金鎗看到和他同齡的諾奎斯特奮發不已，也興起再破紀錄的雄心。

也許，這會是舉辦國際田徑賽最大的額外收穫。

跳高有訣竅？ 高人細指點！

雖然他的比賽已經結束，昨天諾奎斯特又在彰化縣立體育場造成旋風，這回風力及於國內的選手、教練和裁判，盛況更勝比賽時。

在大家團團圍圍下，諾奎斯特頂著大太陽，一遍又一遍地解說他的跳高技巧和理念，沒有絲毫不耐。

這個由他主動提議而安排成功的講習會，因為聽者求知若渴，說者言無不盡，時間雖短，影響卻將深遠。

圖／張福興 文／呂美娟



▲美國跳高名將諾奎斯特(左三)，昨天上午舉行講習會，聽講的教練、選手甚多。

林新龍 許志明 茅塞頓開 諾奎斯特熱誠解說 我跳高選手獲益匪淺

【本報特稿】三十一歲的諾奎斯特非常平易近人，而且滿腔熱誠。在跳過二公尺三十奪魁之後，他答覆國內選手的疑問，不但言無不盡，還再三示範動作，務求讓大家弄懂。

跳高選手林新龍聽了他的解說之後恍然大悟，原來教練過去一再強調的要點竟然錯了，光是助跑最後一步不能光用腳跟蹬，和練習眼睛注視橫竿彼端做好側身騰空的動作，這兩點收穫就已受用無窮。

諾奎斯特說，要練習把動作做對，寧可先放慢助跑速度，降低所跳的高度，反覆練熟了，再逐漸加快，直到加快速度仍能維持固定動作為止。

他認為許志明的速度和肌力已夠，要加強的是助跑最後三步的節奏，萬嘉文的動作優美，但肌力明顯不足，宜作重量訓練。

這一點從韓國選手趙炫旭身上可得到印證。趙炫旭身高一八〇，體重七十二公斤，在跳高選手中體型算是壯的，前天的比賽中他的助跑最後三步是所有選手中最好的，尤其是最後一步所顯示的爆發力更驚人。

趙炫旭兩年前曾來華，在國際賽擊敗彭貴賢而以二公尺一三奪魁，如今他已有二公尺二五紀錄，他承認很強調後三步，當然也要加強速度與肌力作後盾。

(記者 呂美娟)