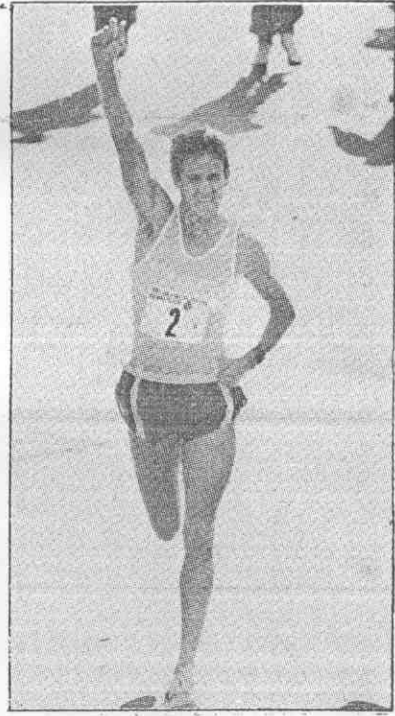


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 771108 版面 三版



▲英國選手瓊斯以二小時八分零八秒贏得本屆紐約馬拉松男子組冠軍。後舉右臂表示勝利。
(新法社傳真)

九度封后不是蓋的 韋絲毅力過人

●在紐約馬拉松賽創下九度封后空前紀錄的挪威長跑女將韋絲，這一年多，曾飽受傷痛纏身之苦。

去年腿部發生「壓裂性骨折」，今年五月又扭傷膝蓋，韋絲有一度根本無法跑步。對這位年已卅五，「患上嚴重跑癮」的跑者而言，這簡直是不可思議也難以忍受的事實。在復健期間，韋絲是以其他項目的運動，如騎健身車、做越野滑雪等，進行體能訓練。

「一開始，我對所謂的『他樣運動訓練』(Alternative training)的效果感到懷疑——身為一名跑者，我無法想像雙腳不許碰觸地面的訓練過程，但是顯然這個方式，一樣能收訓練功效。」七月四日首度復出，拿到亞特蘭大桃樹

街十公里路跑冠軍後，韋絲重拾信心的說。

年齡比一般跑者大得多，韋絲在療傷期間，也曾感到「老邁」的壓力；完成一次辛苦的訓練後，總要休息半天才能恢復。「就像從來不做運動的人，一旦活動一下，就得筋骨痠疼半天一樣。」基於這些因素，韋絲曾一度考慮高掛跑鞋，但在發現心中實際並不能接受退休的打算後，韋絲決定把她已歷經廿年頭的跑步生涯延續下去，也就是這份決心，使她抱著並未百分之百痊癒的傷痛，參加漢城奧運；也就是這份決心，使她於奧運之後的短短一個多月內重登頭峰，締造九度角逐紐約馬拉松，九次贏得后冠的輝煌紀錄。本報記者 劉延青

加練短跑一年只賽三回 瓊斯的馬拉松哲學

本報記者 劉善群

●當瓊斯(Steve Jones)戴上今年紐約馬拉松男子冠軍桂冠後，沈積在他心中兩年多的失意，時間一掃而空。

瓊斯成名於一九八四年的芝加哥馬拉松，在此之前，他只是個一萬公尺跑得還算不錯的世界級選手，而且只有一次沒跑完全程的馬拉松經驗。當他以二小時八分五秒贏得冠軍，並刷新當時世界紀錄後，頃刻間瓊斯變成當時世界最閃耀的一顆長跑巨星。

隨後，瓊斯又在八五年蟬聯了芝加哥馬拉松冠軍，由於當時芝加哥馬拉松是世界獎金最高的馬拉松賽，參加的選手不乏世界各國頂尖高手，瓊斯能夠兩屆連續摘冠，在當時被喻為是「馬拉松之王」。

但自八六年後，瓊斯由於腿傷無法跑出佳績，加上來自非洲大陸的黑人長跑好手陸續竄出，並大幅度刷新世界紀錄，使這位紅極一時的英國皇家空軍下士，逐漸為人們所淡忘。

身高一七五公分的瓊斯，每週練跑的長度為一百五十至一百六十公里，他與一般馬拉松選手不同的地方，是他除了在體力、耐力的訓練外，還比其他選手多了一項短跑速度訓練。

他認為，許多馬拉松選手的訓練，是犯大錯，因為沒有這項訓練，使他們少了百分之十的潛力。瓊斯個人的馬拉松哲學是，一年參加馬拉松賽不超過三次，就可以享受跑步的樂趣。

