

丸補大力實動運 研科

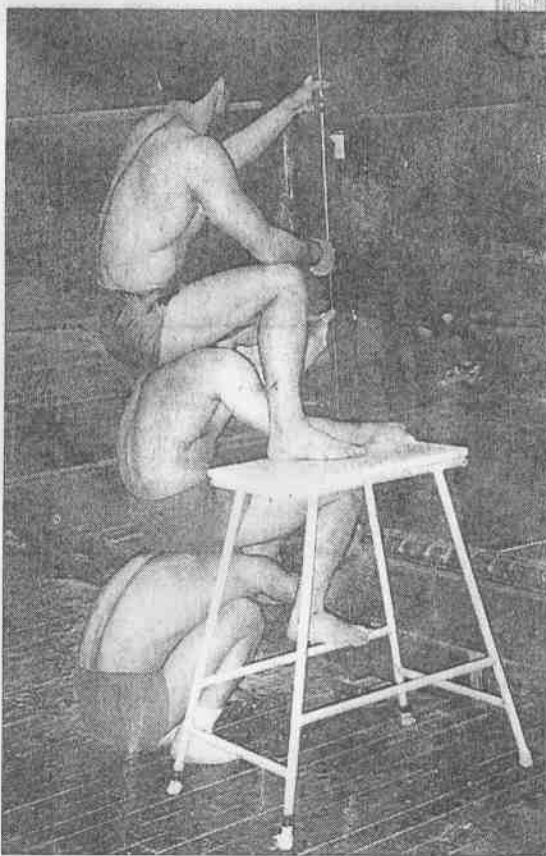
足不之灣台驗體深深 察考陸大總體

【記者賴清宮台北報導】全國體總三日舉行大陸考察心得報告。此行獲致的結論是，大陸確立了四年後雪梨奧運會的「奧運爭光計畫」，及更全面的「全民健身計畫」，為現階段的國家體育政策與指標，上自國家體委、下自各單項協會的一條鞭貫徹，值得台灣體壇學習；尤其，運動科學對於襄助大陸體壇提昇實力，功不可沒。

國立體育學院教練研究所所長陳全壽表示，大陸在奧運的四年長期計畫中，北京的體委科研所貢獻頗豐。在一旦確立奪金重點項目之後，科研所就召集了包括運動營養學、運動生理學及生物力學等廿餘位專家組成專案小組，協助選手徹底解決奪金之路的阻礙，並且強化奪金實力。這套方法，已經為大陸造就出了九六年亞特蘭大奧運會的十六金。這套奧運爭光計畫，即將於四年後的雪梨奧運會上再現成果。

體總強化委員會副主任委員林正常表示，大陸全國共有卅至四十個科研所，近兩千名科研人員，而台灣卻只有集中在體總左訓中心的十位左右，而且大多是具醫學背景，沒有一位體育科班，根本無法達到真正效果。這種結果，反而讓外界產生誤解，而將台灣科研所獲致不滿意結果的責任，全都由體總強化委員會來背。

林正常也強調，科研在大陸體壇落實之後，也已經出現了徘徊在是否還要再投入更多人力與物力資源的十字路口，大陸非但開始減縮科研預算，就連北京體委科研大樓都在對外出租。而無論如何，大陸科研概念絕對值得台灣學習。



大陸體操「高壓」訓練

■這張照片，是國立體育學院教練研究所所長陳全壽，在參觀大陸北京的國家體委訓練局時所拍攝的。陳全壽表示，大陸為了訓練競技體操選手，最底下那位，利用施加在選手背上的重量，兩位選手的體重，壓踝關節的方式，以達到拉長腳跟腱的目的。這種訓練方式是每分鐘一次，連續數十次不間斷的做。

陳全壽教授說，這種方式看似簡單，實則非常嚴苛而且疼痛，非體育專業的成年人往往都很難承受，何況是一個小孩子！他說，大陸國家體委訓練局以這種方式訓練小選手，似乎在競技體操隊是固定的訓練課程，但是，在台灣就絕對行不通，因為台灣的孩子比較吃不得苦。

(文：賴清宮 圖：陳全壽提供)