

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 790304 版面 二版

《建構完善的訓練環境》系列報導完結篇

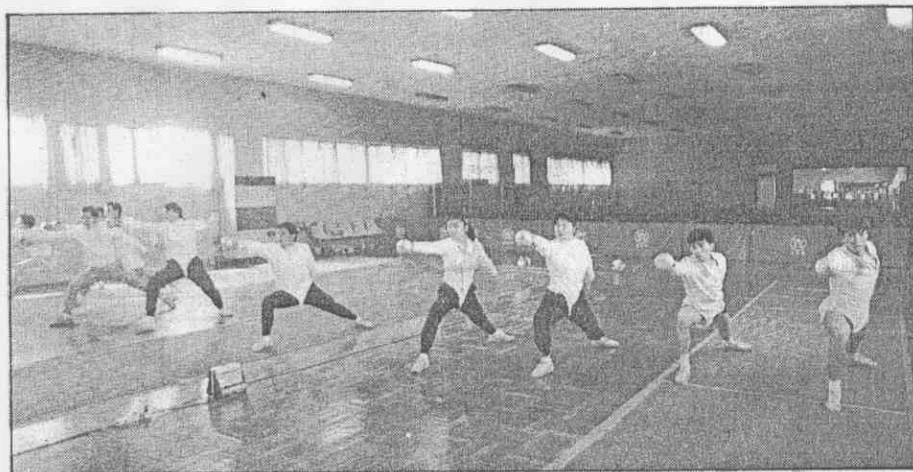
生活管理 貫徹「嚴而可行」原則

記者 鄭清煌／特稿

●體育運動的目的，首在普及參與層面，從而提高技術水準及競技風格，在國際上締造佳績和形象，促進國家榮譽及國民外交，因此運動員生活管理的學問，實為圓滿達成體育訓練任務的要件。

所謂「嚴師出高徒」，不一定受用於現行的訓練體制，但必須合乎環境及特性需要，保持教練、選手良好作息制度，砥礪其運動家精神及風度，及培養其適應飲食、時差、高度、緯度差的能力，才能確保訓練績效臨場發揮百分之百功用。

以大陸、南北韓亞運培訓為例，除了集中營式強化訓練外，還安排了短期軍事訓練「收心」及加強體能，這種「行動軍事化」、「思想統一化」的非常訓練，固然有可取之處，但不一定放諸各國皆準，須視民族性、兵役制度及社會環境而論。



↑專業技能的強化，固然可提昇競技成績，但也要藉完美的生活管理，提昇其精神戰力。
記者 黃育仁／攝影

但所有的體育學者、專家都同意在食、衣、住、行、育樂及安全等層面都必須貫徹「嚴而可行」的原則，適時、適人、適事的要求培訓對象遵循，以建構最多數人肯定的訓練環境。

好運動員的成功條件，根據評估必須先天方面要具備

高智商、好體能，後天則賴訓練、體力及技巧3方面的艱苦訓練，所以教練在傳授技術之外，必須培養其積極主動、自制、合作、效率的情操，才能克服煩悶恐懼與痛苦心理，進而消除無用的內分泌液，甚至減少訓練環境所須附帶的心理諮商和科

技調適的負擔。

目前左訓及北訓中心在食、衣、住、行方面都提供不錯的條件，在教練取捨上也兼顧專業技能及領導統御能力的考量，美中不足之處是過於提倡「制度化」，往往忽略了「人」的層面的考量，如整理內務評比制度，表面

決策者要有正確領導方針，週詳的計畫和有力的後援，行政人員更須有效而彈性的實施……

上人人遵循，但實際上有人違反作息時間，提早起床準備應檢，只為了虛應形式上的要求，而非出於本性的要求，更有不少選手出國征戰時才臨時增、降體重，因為教練、選手平日彼此要求不夠，過於偏重師、徒間的情誼，而忽略了管理的原則，當然相對增加身、心理的負擔，影響出場應戰的表現。

一個完美的管理，應擴及所有與運動員生活有關的層面，決策者要能制定正確的領導方針，週詳合理的計畫和充份有力的後援，行政人員也要依實際需要有效而彈性的實施，教練及運動員則須自發自動去配合，才能共同促進訓練成效，否則空談硬、軟體的充實和改善，投資報酬率依然是零。

