

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 821001 版面 二版

台灣泳訓觀念仍有“盲點”

廣建室內泳池，除了是為了克服天候困難，還可提供教練嚴格控制訓練環境。

記者 江彥文／特稿

●大陸游泳科研先驅梅振耀指出，大陸泳運80年代起飛的一個重要因素是，廣建室內游泳池。這對「錢淹腳目」的台灣而言，似乎不成問題，但事實上國內運動訓練觀念上對此仍存有盲點。

室內游泳池或室內運動場館在當前講究科學訓練潮流中，佔有重要地位，除了可以克服天候困難，延長場館訓練時間外，另一個重要功能是，提供教練嚴格控制的訓練環境，幫

助教練排除外在不必要因素，以便更精細的測量選手訓練強度及成效。

大陸游泳國家隊總教練陳運鵬曾指出，一個好教練不僅能為選手排定適當訓練（量及強度）課程，尤其重要的是，要了解每位選手接受訓練的極限所在，多練一公尺就會造成疲勞累積甚至運動傷害，少練一公尺就達不到訓練強度。教練的工作是藉訓練逐次提高選手訓練極限，達到體能提升要求，再配合技術訓練等，最終達到

成績提升目標。

教練如何確實掌握個別選手的訓練極限，除了對選手身體素質、心理狀態等要有充分了解外，一個不受外力干擾的訓練環境也是必要條件。室外訓練場館可能遭遇的外在因素包括過高的溫度、濕度等，都會讓選手提早耗盡體能，而達不到教練設定的訓練量或強度，徒然浪費選手寶貴青春，太過勉強，則可能形成疲勞累積或運動傷害。

台灣地處亞熱帶，游泳一向被視為夏季「消暑活動」，游泳池放在室內或室外，一般人並不在意，但要訓練爭勝國際泳壇的競技游泳選手，就必須要講究些才是。

