136-83

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上 中國時報 890508 版面：九版

挑戰開放水域的條件

了解水文天候 並對自己身心狀況充分掌握

水上馬拉松 體能耐力大考驗

記者 彭宗弘／報導

進行開放水域游泳，首當其衝必須面對各種水文、天候和自然變化，具備強而有力的適水能力和抗壓力，確實掌握本身生、心理，對於參與開放水域活動者而言，是絕對不可或缺的條件。

開放水域游泳不僅考驗強韌的意志力，更是體能、耐力和時間的競賽；因水文、活動能力等主客觀因素不同，通常而言，八公里的泳程必須花費二至四小時（開放水域游泳項目，一．五公里以上，但不超過廿五公里的稱之爲長距離游泳LONG DISTANCE SWIMMING，大部份的比賽都介於二．五至八公里），超過廿五公里的馬拉松游泳(MARATHON SWIMMING)則需耗時六至八小時。

開放水域游泳必須長時間處於水域之中，心理方面可能出現恐慌、倦怠等症狀；生理方面則會產生失溫、抽筋、體力流失等症狀，和水的互動，一旦把時間拉長，相對地活動者也勢將面對更多、更高的危險，活動者本身能力及活動水域環境均不可等閒視之。

因此，落實平時的訓練計畫和輔以特訓強化，熟悉各種突發狀況的應變能力，開放水域的游泳適水技術絕對不可小覷；藉著平時所累積的實務經驗，充分掌握個人生、心理狀況，可以有效提高安全指數；進入水域運動時定時定量的補充能量，並以油脂或防寒衣進行禦寒、保護，則可保持體力、避免失溫及水中生物攻擊；活動前的自我評估及事後檢討，則可以建立完整的個人生、心理資料，更有利於強化個人適水能力及抗壓力之調整。