

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類田 徑 來源 民生報 日期 760726 版面 二版

TENS的妙用



劉延青

●美國隊強克納特每逢比賽時，總是貼紮起右膝上場，而他的貼紮不是只紮上彈性繃帶而已；在繃帶之下，還有一隻電子治療器——TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)。

克納特是因在今年四月一日動過一次右膝韌帶手術，傷處至今還未完全復原，所以需要服用TENS。

TENS的主要作用，是：①遏止疼痛，②防止腫脹、③予患部肌肉靜電刺激，使其不致萎縮、退化，喪失運動機能。

TENS最早是由美式

足球選手於十年前帶進比賽場；通常，受傷運動員是在晚間睡覺時把它紮在傷處上，因為它能法除痛楚，放鬆傷處肌肉，所以受傷運動員可以不必服藥、打針，而仍能安穩的入眠。前不久，我國女籃選手

覃素稱傳出膝傷部位肌肉萎縮的消息，足見國內對TENS的使用還缺乏認識。據這次參加瓊斯杯賽的美國隊訓練員布里依門表示，TENS在美國的使用情形十分普遍。



▲美國隊訓練員布里依門解釋貼紮TENS的方式。TENS約如手掌大小，是由乾電池供電。

(本報記者 林明源攝)

奧伊塔長距離賽跑革命

亞洲田徑錦標賽刻正在新加坡舉行，田徑的新聞引人注目，現在要藉這一時機提供體育迷和田徑界一個頗為重要的資訊——長距離跑已面臨「短距離級速度跑」時代了。

這一觀念的來源，是發生在七月二十二日於羅馬舉行的田徑賽，摩洛哥的田徑奇才奧伊塔以十二分五十八秒三九打破人類五千公尺十三分大關的世界紀錄。

美聯社的報導這麼說，Speed時代已進入長跑界了。奧伊塔的五千公尺最後八百公尺衝刺，所用的時間還不到兩分鐘，只用了一分五十七秒，猶如在跑中短距離一樣，令在場四萬餘觀眾大為震驚。

以奧伊塔的一佳績來推算，以後的中長距離紀錄將可全面改寫。他現在是一千五百、二千、五千與兩英里的四個世界紀錄保持者。

五千公尺與伊塔跑入十二分多，可以確定的是一萬公尺的世界紀錄遲早會從現在的二十七分十三秒八一躍進到二十六分多的境界。

對於馬拉松來說，以後要打破世界

紀錄也非不可能。世界紀錄保持者葡萄牙的隆塔茲跑二小時七十七分，平均每五千公尺的「配速」用十五分鐘十秒，他的五千最快速度是十三分十六秒三十八，比奧伊塔差上十八秒鐘。因此，以每五公里的平均配速推算，十五分鐘一秒為單位的話，馬拉松可跑出二小時六分四十四秒，若進為十四分鐘四十六秒，則可跑二小時四分三十三秒，再進為十四分鐘三十四秒的話，則可以二小時二十二秒跑完四十二點一九五的馬拉松。

推算能否成真，關鍵在如何來練習了，奧伊塔的訓練採取短距離式的三百公尺快速衝刺與六百公尺慢速跑交替，這在一般長跑選手來說說是罕見的，也因此創造了長距離賽跑的革命。

奧伊塔在八四奧運會贏得金牌，今年二十六歲，身高一七五，體重五一十八公斤。

