

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 中央日報 日期 93. 4. -3 版面 十六版

練訓運奧 V S 科學動運

專屬運科支援 奪金有望

記者陳維新／專題報導

為突破中華代表團今年在雅典奧運的成績，行政院體育委員會競技處自去年起，積極給予取得參賽資格的项目各式行政資源，其中並對於桌球、射擊、跆拳道等奪金希望濃厚的项目，各自成立專屬運科小組，讓今年國內的雅典奧運訓練工作，出現許多創新的作法及關鍵性的突破，也讓體壇對於一圓奧運金牌夢充滿希望。

體委會競技處長彭台臨指出，過去國內對於奧運選手的運科支援，是由同一組人馬，同時支援所有的項目，造成有限的運科人員，面對不同種類的運動項目，總是感到疲於奔命，今年因而在運科人員的分配上，採取依項目分工制，挑戰幾個奪金的重點項目，給予專屬的運科支援小組，進而可以達到統籌資源，及實質發揮運科功能的效果。

雖然幾個專屬運科小組，自去年才開始運作，但是目前已經發揮了一定的效果，能因而達到奪金目標，至今沒有人敢確定，但是備戰中的各項選手及教練，都肯定這是一路正確的道路，值得繼續走下去，而且目前已經看到了一定的效果。

桌球運科小組召集人洪聰敏說，運科小組的參與，並不是奪金的絕對保證，但是一定可以增加選手奪金的機率，而在奧運場上，大家爭取的，就是多一分的成功機率。

目前在幾個擁有運科小組的項目，都設有一位運科召集人，下面統籌運動方面的生理生化、營養學、力量、心理學與體能等相關專長的人員，同時為重點精英選手，打造個人專屬的訓練建議菜單，或是實質的戰術分析，作為教練團的參考，讓教練團可以省事不少。

上月於卡達舉行的世界桌球團體錦標賽，桌球運科小組就動員了六部攝影機，到比賽現場，以不同的角度，實際拍攝國內選手及對手的比賽畫面，並經由詳細的動作分析，找出選手的動作習慣，進而研擬出未來交手的戰術，或是作為動作改進的依據，桌球教練李貴美說，有了這些專業人員的協助，讓教練可以有更多的時間，思考選手的需要。

為了幫助選手在比賽中，確保最正常的身心狀態，運動心理專家洪聰敏表示，他們正在作一項長期監測的動作，觀察、記錄選手在比賽及平時的身心反應，以確定選手在奧運比賽場上的身心狀態，符合原本的常態，一旦發現有異常反應，便必須馬上作出判斷，了解選手是心理上怯場、厭賽，或是遇到了其他的問題，進而馬上給予適當的處置。

洪聰敏指出，選手必須在最舒適的身心狀態下出賽，才能有最佳的成績表現，如何了解選手所處的身心情況，並且讓其維持最佳狀態，是運科心理人員必須掌握的條件。

在運科人員的協助下進行重量訓練。
(雅典奧運運科委員徐台閣提供)



在運科人員的協助下進行重量訓練。
(雅典奧運運科委員徐台閣提供)

