

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 790429 版面 四版

金人隨筆

出國移地訓練有神效？

●運動代表隊的出國移地訓練熱季又來臨了。每每屆臨國際大賽，移訓就成為必要，現在連在國內舉行的瓊斯杯，中華隊也趕移地訓練列車。

移訓成了風尚之後，可以預見以後的區運、縣運，也會有移地訓練的情形了。

移地訓練真有「神效」？否則怎麼大小球隊也像移民熱一樣趕移訓潮。

有多少效果，與移不移地沒有絕對的相關性，這要看情況而定的。例如，錦標賽在熱帶國家舉行，跑到北歐去「移訓」，或者球賽在南韓，跑去義大利訓練，它會有什麼功效就不無疑問了。

移不移地訓練，出不出國訓練，甚至於短短一兩個星期的出國就能練出天大本領，我們的運動績效還在原地打轉，更不用等到今天才猛往外國移地訓練了。

以往，亞洲杯舉行前，代表隊都出國訓練，愈練愈糟，連第三名也不保，球賽完了，訓練一肚子苦水，只好請辭以表示負點責任。

既然，以前經常無效，現在又要再出去移地訓練，全隊人員就得先有心理準備，不管是在國內或國外，全程的訓練一點也不能馬虎，能做到跟以前不一樣，到了比賽打下來，予人煥然一新，即使仍然打不過大陸、南韓，球迷也不會苛求的。

運動訓練的理論落實到單項協會是時候了，有了完整的訓練觀念，就能革除臨時抱佛腳急就章式的訓練，同時也能摒除年少、年輕不適當訓練，成了年才猛練也練不出名堂的做法，能如此，該不該移地訓練，如何去做好移地訓練也就不成為問題了。

