

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒球來源 民生報 日期

810104

版面

五版

進軍奧運 末段集訓最重要

蔡特龍表示 培訓計畫非常合理

記者 王信良／特稿

●中華成棒隊參加今年奧運會，能否達成奪牌目標，即將實施的第4階段亦是最後一個階段的集訓非常重要，若能達成集訓目標必然提高勝算。

全國棒壇應集中全力衝刺，是各方共識，不過集訓計畫是否合理，或培訓球員參加春季聯賽會不會造成影響，卻出現見仁見智的看法。

運動員生理心理的高低起伏是必然現象，每年也只能調整出一個最高峰，所以必須以年度為單位做妥善計畫。

體總強化委員亦為台北體

專校長蔡特龍表示，奧運培訓第4階段集訓計畫非常合理，先在體能調整期鬆弛秋季賽後的緊張，並利用左訓中心醫療器材醫治傷害，再加強體能訓練預備進入高峰期，接著在鍛鍊期因專業體能強化訓練，及移地訓練，幾乎可達到最高峰，而賽前一個月的強化訓練，則可讓選手身心曲線稍微下降，再全力突破創造更高峰。

以往國內球季不固定，各隊都難有通盤計畫，在停停打打當中不容易真正強化體能，所以在比賽裡更容易受傷，一旦受傷也很少有機會

痊癒，就這樣拖過一輩子的有人在。

其實集訓初期的調整，並非只治療傷害，更不是休息狀態，腿受傷的選手仍可以鍛鍊臂肌、背肌、腹肌，而手受傷的選手還能強化下盤力量，如此方能在傷好後迅速進入狀況。

如果培訓選手要在春季聯賽為母隊建功，一定要另擬訓練計畫，將身心曲線快速調整到高峰，而無法於奧運再創高峰，反之若依照培訓計畫，則無法在春季聯賽全力表現，都將使奧運奪牌希望打折扣。

