

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育小百科 來源 民生報 日期 761008 版面 三版



## 訓練不能只重技術 體力才是成功後盾

### 陳定雄教練談重量訓練

重量訓練一直是國內各項運動訓練最弱的一環，很多教練和選手均普遍缺乏訓練的正確觀念。在這方面很有心得的陳定雄教練，在指導全國足球冠軍台電隊時，提出一些重要的觀念，供大家參考。

根據中外許多專家研究報告，體力的三大要素中，速度大都是天生，後天的訓練，只有百分之十的可塑性；



陳定雄(右)正在告訴台電球員，如此的膝伸展動作是不正確的，兩手臂應抓握桿，而膝蓋下線不能留空，否則腿後肌會因壓迫而受傷。

(本報記者 鍾豐榮台中傳真)

而肌力與耐力的可塑性則高達七十五%及九十%以上，而足球或其他運動訓練的成敗，關鍵往往在於耐力及肌力。

一般人以為技術就是光指技巧而已，卻不知技術是由準確、耐力及速度三要素構成，試想球王比利及馬拉度納，沒有快人一步的爆發速度及超人肌力，耐力的話，準確技術何以發揮？

在正式實施重量訓練前，應藉由一些體能測驗，對選手的缺陷在那裡有所了解，切忌每個人採取一成不變的相同訓練，診斷後依個別需要下處方，才能提升訓練的效率。

專家研究結果，要達到訓練的效果與效率並重的話，徹底實施八至十週，便可以達到體力高峰，但重要的一點是，其後不可以完全中止重量訓練，只是在次數的時間上的減少而已。

在重量訓練期間，每週實施二至三天的訓練，在重量訓練期過後，最後仍每天實施一次重量訓練，這樣可以維持選手整季的肌力在巔峰狀態。反之，如果完全停止肌力訓練，則三十週後，訓練效果完全消失。

選手如受傷休息一週後，肌力衰退率可達十三%。所以，陳定雄建議，選手一旦受傷，不應令其完全休息，如左腿受傷，右腿仍應繼續訓練，以收交叉轉移效果。

至於訓練的強度，足球的肌力訓練，強度應保持在六十六%以上，強度太低則效果不彰，另外還得視個人差異調整。木蘭國腳中，纖細如楊秀枝型，強度應提高，又如粗壯的周台英型，強度則可低些。

做重量訓練特別要注意肌群的對稱性，否則不但成績受影響，還容易受傷。大腿前肌與後肌，還有腹肌與背肌的肌肉比率，至少應為三比二，最好是五比四。常見選手大腿肌肉拉傷及背肌拉傷，大都是前後肌肉落差大所造成。

陳定雄強調調整個身體左、右兩邊肌肉要均衡，足球守門員應特別注意左邊來球，因為一般人的左腳及左手肌力較差，換言之，左邊的肌力，普遍要加強。

還有一般足球員，大多是下半身較突出，上半身卻很差，這是對足球訓練產生錯誤認識所致，上半身強的話，可以幫助下半身更有力，看看馬拉度納的雄厚上半身，就是明例。

本報記者 何長發

## 對體協今後努力方向的兩項建議

社評

全國體協新任理事長張豐緒於上週就任後，指出今後我國體育發展的四個目標：一是揚棄只問耕耘，不問收穫的過時理念；二是體育國際化，一切從基層做起；三是正視職業化、企業化對體育的價值；四是體育普及化。

張豐緒理事長日來已分訪各體育單位，巡視左營訓練中心，積極展開有關體育推動的實務工作，使體壇一時展現出樂觀、進取的氣象，信心倍增。

不過，站在蓬勃體育活動、提升運動水準的立場，本報過去曾多次建言，現對張理事長的四項目標，除鼎力支持以外，也願提出兩項建議，以資參考：

一、健全組織，以有效推動各項計劃：在漢城亞運會後，國內有感於韓國朝野推展體育，十年有成，乃仿效韓國設置體育部的作法，已於今年六月十三日成立了國民體育委員會。但這項組織雖說是超部會的，惜與各界期盼的層次，仍有段距離，同時也非常設機構，一年只開一次會，遇有問題方得臨時召集，在這種情形下，其所能發揮的功能，就非常有限了。因此，實際能產生作用的，仍然落在全國體協和教育部體育司局上，而體育司是幕僚單位，編制極小，只有十數人而已；於是，推展全國體育的實際重擔，只有倚重全國體協了。而全國體協屬民間組織，其發展極富彈性，因此，如何健全及充實體協內部組織，配合朝野各方面的力量，以有效執行各項計劃，實為體協當務之急，有待立即規畫。

二、全民體育中的休閒活動與奧運重點項目，應嚴格區分，且雙管齊下：由於目標不同，因此，這兩類運動應建立不同的標準。目前全國體協所屬單項協會計五十四個，其中，有的屬於一般性體育運動，有的則為休閒活動。在性質上，有的運動為謀求爭取國際賽會中之獎牌，因而列為重點發展項目，三年前，教育部、體協等已列出十三項作重點發展，自當繼續發展。但若所謂的重點發展項目，經深入評估發現無發展必要，或則另有項目值得增列時，體協均應及時採取去蕪存菁的積極手段。此一取捨，攸關實際獎勵，與體育重點發展的展望。因此，公允的「選項」發展，方可對現有的情況，產生激勵的作用。

張豐緒理事長歷任屏東縣長、台北市長、內政部長，現任行政院政務委員，行政歷練與聲望皆為人稱道，膺任斯職，應可為體壇帶來一股新氣象。