

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 810422 版面 二版

運動訓練 邁向科學化

教練、選手逐漸接受“運動科學”觀念，將有效提升競技實力。

記者 鄭清煌／專訪

●運動訓練科學化是潮流所趨，在我國訓練重鎮左營勝利營區，重視程度也與日俱增，左訓中心運動科學組組長黃泰源以「看病」原理來形容：現在的教練和選手已逐漸懂得「預防」，先和醫生溝通，而非以往急病求醫，診療效果自然比前兩年好得多！

黃泰源說，運動組扮演支援的角色，協助各培訓隊提昇訓練績效，舉凡運動心理輔導、技術動作之分析、營業調配……等都是服務要項，同時也主動提供外國訓練研究的譯作，供教練參考運用。

但前兩年，因教練們心存懷疑，並不完全信服，彼此合作關係並不理想，只有射箭韓籍教練金亨

鐸不但主動接觸，還提供獨家處方，因此射箭隊成了早期最主要研究對象，相對也是獲益最多的訓練隊，此由近兩年成績的成長可以證明。

如此隨著亞運第一次大型輔導、專項體能測試……等工作陸續進展，跆拳道、棒球等項目接受程度也直線上升，反倒是運科組本身人力有限，一時間也僅能多協助上述重點項目或長期進駐培訓的項目。

黃泰源坦承，與運競技近在眼前，短期內實在無法提供明顯有效的科學補助，但是各集訓隊如能更接受運科組、更相信科學對訓練的好處，他相信一定能使我國的競技實力更堅強。「先跟醫生溝通的效果，一定大於緊急投醫」。

