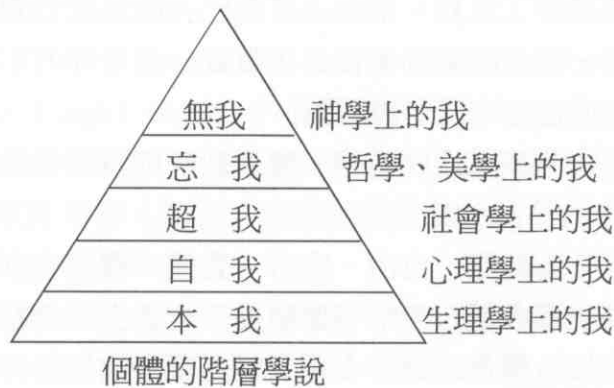


運動訓練的潛在問題

陳定雄

一、運動觀念的問題



當代人類試圖追求分秒皆動心、剎那皆迷人、日日皆好日、夜夜皆良宵。因之，大多身披八卦衣、手捧可蘭經、胸佩十字架、口唸阿彌陀佛。祈望我們早日幫助學生由本我、自我的領域，抵達超我、忘我、無我的境界。希望他們能由較輕微的痛若中獲得智慧的啓示，不管經過任何艱難的過程，我們深信，他們終將擁有一個自足而無需粉飾的天地。其存在價值不必依恃任何人，自我發揮；無視於大千世界的誘惑，無覺於外在世界的紛擾，處事而不為事所困，入世而不為世所累；在訓練中不斷提煉自我，在每一步提煉中，經純化而脫塵，經昇華而超越，最後方能達到一種曠漠冷定的境界。

(一)應改造的已非世界，而是人類自身：

自古以來，人類試圖改造世界，卻遺忘了自己；事實上，應改造的已非世界，而是人類自身。羅素以為凡有血氣之人，寧願居於可怖的世界，而不願加入柏拉圖的理想國。因為那些建設理想國的，對於人類善良生活的構成，多出於根本錯誤的假設，他們不知人類幸福的大部份唯賴活動；耽於被動的享樂者，僅為一少部份，即使存在享樂中的愉快，亦唯在活動的餘暇，始愈覺其可貴。

那些提倡改良社會的人，如理想國發明家等恆忘卻人性最顯著的事實就是活動。安於現狀故可舒適一時，懷緬於光榮的過去固可陶醉片刻，但無任何動物可永遠蜷縮於甲殼之內，烏龜亦得不時探出頭來向前爬行，何況自喻為高等動物的人類。歷史告訴我們，中國人之靈性，不寄於科學理趣，而寓諸智慧神思，可惜近代的中國人已無法獲得那醞釀在人們理性中的強度，得不到那賦自然以生命的色彩，遺忘了我們本身就是我們自己的天堂。目睹那一群群的年輕運動員，忽略了他們出類拔萃的心靈以及出神入化的感性，內心即有難以言狀的哀傷。他們偶而贏得了世界，卻失去了自己。除非我們想眼睜睜地看著奔車拉著朽索，舊有的運動價值必須重做一番清理的工作。因為，時過境遷，那些價值如今已老成凋謝。

(二)藝術家把無生命的東西造成模範，體育教師則將活生生的個人完成藝術傑作：

藝術雖可分為時間、自由、造形、音樂、模仿、創造、純正、實用、靜的、動的等多種，但唯有運動幾乎含蓋全部之藝術。事實上，運動與藝術有很多相似之處：1.兩者都是現實世界之外，另創造世界。2.兩者兼用創造和模仿，一方面要沾掛現實、一方面又要超脫現實。3.兩者都把物我的分別暫時忘去。4.兩者都是無實用目的自由活動，而這種自由活動都是要超越平凡，而求新奇；超脫有限，而求無限。都是要用活動本身所伴隨的快樂，來排除呆板現實所生的苦悶。運動給予人類提供愉快之經驗；因之，它與藝術具有異曲同工之妙。

(任何運動在某一合理的技術與體能水準上皆具藝術價值。因之西方人常視技術與藝術同一無殊。英文的Art與德文的Kunst皆具有技術與藝術的意味。運動技術之最高境界即與藝術合而為一。)運動與藝術唯一相異之處為藝術家把無生命的東西造成模範，體育教師則將活生生的個人完成藝術傑作。吾人深信永恆不息的生命，才是一切美的典型，唯有這剛健充實的生命之美，才是一切美的根源。沒有生命即喚不起美感，當生命發揮到至高境界的剎那，登峰造極的藝術創造作立即呈現。哲學家席勒(J. C. F. Schiller)亦以為美的起源在於遊戲，他甚至詔告吾人：「有審美狀況存在，則道德狀況已滿足，其工作已經完成，故道德上之努力非所必須，而且多餘。」

(三)運動的目的在於參加，不在獲勝；人生的真諦在於奮鬥有方，不在於

征服別人：

西元一九〇八年，倫敦奧運會上，奧運創始人古伯丁爵士曾經述及：「奧運之理念即為騎士道之精神，亦即以光明正大之態度及美的理想為基礎，從事於有系統之身體鍛練，這種看法支持了我們的論點：『奧運之所重在於參加不在獲勝』（The most important thing in the Olympic Games is not to win, but to take part）諸君！讓我們立於偉大的觀念上，回到各自的祖國，宣揚這些偉大理念，築起健全的思想：『人生的真諦在於奮鬥有方，不在於征服別人』（The most important thing in life is not the triumph, but the struggle. The essential thing is not to have conquered, but to have fought well.）此即奧林匹克之理想。」由此可知，只要吾人「尊重裁判」、「敬重對方」，全力以赴，盡已之所能，則勝固欣然；敗亦可喜。何況，失敗的教訓遠比勝利的教育價值為高；苦戰而敗亦遠勝輕易的成功。

運動家應是一位不令人感覺苦痛的人，他會細心體會他的同伴，對於失敗者他會鼓勵，對於優勝者他會喝采，對於粗暴者他會寬恕。他不會在談吐中鋒芒畢露，亦不會掛著枯萎的花圈以自豪；當然，更不會將自己的幸福建立於別人的痛苦上。他不僅願以千萬刻的折磨博取剎那間的迷人，亦願吃人家吃不了的苦，受人家受不了的氣；當然，更願到別人不願到的地方，做別人不願做的事。對於運動場上艱苦萬狀之努力，不僅不感處境之可怖，反而會感到眼前乃是一幅罕見之雄圖。也許他曾挫敗過，但絕不會放棄；即使已經絕望，他仍會在絕望中繼續走下去，因為只有在天空相當黑暗的時候，方能見到天上的星星。此外，他明瞭人與樹木一樣，愈想向光明的高處生長，它的根便愈需深入泥土，往黑暗的深處。因此，如想往高處爬他會使用自己的雙腳，不會讓別人抬上去，亦不會站在別人的頭上或肩膀上。當然，他亦清楚如想超越必先追上，追上之前必先艱苦地訓練，不能憑空超越。他必須特別遵守公平競爭的原則，忌諱非法的手段；因為，不義的勝利，難增身價，光榮的敗績大雅何傷？最重要的是，他能體會運動競賽係與朋友爭，而非與敵人爭。是故，他絕不會為了「贏」得競賽，而失去了朋友。一言以蔽之，一位真正的運動家經常光明磊落，持志有恆，並擁有，「自我肯定之光榮歡樂。」

(四)無數的勝利之中，戰勝自我乃為最佳的勝利：

「運動」(sport)源於法文古語「搬運」(desportare)，法文的「desportare」隨著時代的變遷，逐漸演化為動詞「desporter」與「deporter」(解悶或消遣之意)。其後，又轉變為男性名詞「deport」。十一世紀時，「deport」一詞傳入英國，並以「disport」之字型出現。英文「dis」意味著「分離」(away)，「port」意味「搬運」(carry)。是故，「disport」即「carry away」，亦即離開工作，轉換情趣之意。十六世紀時方以「sport」的語型出現。西班牙思想家奧德嘉認為「sport」的西班牙文為「deporte」，而該詞係由拉丁文「de porte」(海港的)而來；亦即水手由海上解放，入港休息，進行種種愉快的活動。

「競賽」(competition)源於拉丁文「competere」。英文的「競賽」意味著「共同」(com)「祈求」(petition)。拉丁文的「競賽」意味著「一起」(com)「尋找」(petere)。它(competition)既非「征服」(conquest)亦非「鬥爭」(combat)而是一種「競賽」(contest)，一種「共同」(con)測驗(test)而已。由上述字源與語意分析中，我們獲知「離開工作，共同祈求情趣之轉化。一起測驗個人之所能者為運動競賽之本意」。易言之，運動必須愉快，而競賽只不過是一種測驗而已。(假如這一個世界的每一個人皆試圖打破自己的記錄，而非別人的頭，這一個世界方有永久和平之日。)

(五)凡足以產生人體畸型發展之運動皆非健康之運動：

自古以來，優秀的人類皆具有優秀的身體。亞里斯多德告訴我們：「人生的目的在於追求幸福，而幸福必須有十二個條件：一、身體之強，二、身體之壯，三、身體之健，四、身體之美，五、好的血統，六、好的子孫，七、好的朋友，八、好的判斷，九、富貴，十、榮譽，十一、幸運，十二、幸福的老年。」易言之，人的幸福與否端視是否均衡發展。可惜我們的許多選手上下不均衡，左右不對稱，前後不一致；他們的左手已接近不堪使用，腰背已無法支撐，雙腿已不堪負荷，姿勢已不堪入目。

江良規先生告訴我們，體育的目標有四：一、身體的發展，二、心智的發展，三、人際關係的發展，四、運動能力的發展。世界衛生組織(W.H.O)之憲章(1947)章指出「所謂健康即為身體、心理與

社會的安寧狀態；而非僅指沒有疾病、沒有虛弱狀況而已。」換句話說，體育目標的四分之三在於健康。一個不會睡的人必不會坐，不會坐的人必不會走，不會走的人必不會跑，不會跑的人必不會跳，不會跳的人大多數的運動能力皆不佳。希冀吾人早日體會：「行如風，坐如鐘，立如松，臥如弓。」

古羅馬最偉大的哲學家西賽羅告訴我們：「老年人都很不快樂，其理由有四：一、體力衰退，二、缺乏享樂，三、無法做積極的工作，四、迫近大限，來日無多」。他認為一個人只要生活在學習與積極的活動中，終生不渝，他就不知老之將至，只是不知不覺中慢慢老去，不是突然瓦解，而是逐漸消失。假如不懷念吾人所失去的，我們就經得起任何剝奪；假如體會只夠沾濕而非淋透，何患年事漸高，吃喝的樂趣隨之消滅？因之，我不禁要呼喊：「末日已近，唯運動智慧尚含真，請於此處藏身：『日跑五千步，夜眠八小時，飲食不超量，作息要均衡，心中常喜悅，口中無怨聲，此是長生道，勸君要記牢。』」

二、疲勞解除的問題

疲勞係運動訓練後，隨之而來的自然結果。如未加以適度的解除，必影響下次訓練，甚至影響人體的健康，產生運動傷害。它可區分為精神疲勞、身體疲勞、末稍疲勞、急性疲勞、慢性疲勞、局部疲勞、全身疲勞等不勝枚舉。其判定方式以心跳判定法、體重判定法、睡眠判定法最為簡單。所謂心跳判定法即站立時心跳數減靜臥時心跳數超過8以上越多者越疲勞（集訓中的運動員大多在8~16之間）。所謂體重判定法即常人每天最重或最輕之間差距在±0.5公斤，集訓中的運動選手則為±1公斤者為正常，差距越大越疲勞。所謂睡眠判定法即非集訓中的運動員，其睡眠時間7小時者疲勞程度之百分比平均為2%，6小時為10%，5小時為30%，4小時為43%，2小時為58%，1小時為80%。

下列的疲勞徵狀與訓練強度有關，宜加留意：當身體少量或中量流汗，皮膚微紅，準確性的技術可以控制時，訓練強度大多在30%以下。當上半身大量流汗，皮膚呈紅色，準確性的技術有些失誤時，訓練強度大多在30—90%。當下半身大量出汗，皮膚非常紅，準確性的技術很多失誤時，訓練強度大多在90—100%。當全身微量流汗，皮膚顏色蒼白、失去準確性技術時，訓練強度已超過負荷。

疲勞的解除方法很多，諸如：(一)飲食療法（急性疲勞宜攝取青菜、水果、牛乳等鹼性食物與維他命A、B、C。慢性疲勞則宜攝取肉類、蛋類、糕餅等酸性食物與維他命B、C）。(二)物理療法（冷水浴、熱水浴、按摩）。(三)氣候療法（日光浴、高地浴、森林浴）。(四)反射療法（指壓、針壓）。(五)心理療法。(六)運動療法（游泳、伸展操、動態休息）。(七)睡眠。

三、體能訓練的問題



練常著重競技體適能而忽略健康體適能、防衛體適能。由於下面遠比上面重要，下面支撐著上面而可單獨存在。上面則不能沒有下面。一棟樓房可以沒有十樓，但不能沒有一樓。因之，防衛體適能應比健康體適能與競技體適能重要。可惜國內的體育教師常忽略防衛體適能與健康體適能而著重競技體適能。此為運動訓練的另一個問題。

競技體適能的三大要素為肌力、速度與耐力。（運動技術之三大要素則為準確、速度與耐力。）此外，反應、敏捷、平衡、協調亦甚重要（參閱體適能的種類），健康體適能之內容則為身體組成、心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力；其中，最容易被忽略者為身體組成與柔軟度。防衛體適能又稱抵抗力，它可區分為精神抵抗力（對於饑餓、口渴、失眠的抵抗力），物理抵抗力（對於炎熱、寒冷、速度、振動的抵抗力），生物抵抗力（對於細菌、

病菌的抵抗力)，化學抵抗力（對於藥物、毒物的抵抗力）。

四、潛力預測的問題

人類的潛力廣如山林、深如礦坑，取之不盡，用之不竭。直到今日，人體之生理極限與心理極限究竟如何？尚無定論。然而，各種不同的運動皆有其特殊的潛力預測與潛力激發方法。潛力預測方面，有體格上的預測、體能上的預測、機能上的預測、心理上的預測、環境上的預測等等。易言之，肩寬者上肢有力，腿長者有彈性；馬腿會跑、象腿有力；足越長者將來身高越高，頭蓋指數越大者，將來身高越高；父母越胖者，將来越胖；小腿越長者，跑跳能力越佳；抱膝後，膝關節越高於肩者，跳躍能力越佳；指極越長於身高者，對於投擲、球類項目越有利。國小身高越高者，成人之後，常是越矮者。很可惜，許多體育教師卻將這些現在最高而將來最矮者，施予嚴格的訓練，潛力預測實為運動訓練又一問題。

關於運動處方、營養攝取與運動倫理方面的問題，因時間有限，無法詳述。幸好圓周上任何一點，都是起點也是終點。這是開始而非結束，因之，沒有任何結論，亦無任何忠告可言。對於結論所下之結論，到底是什麼？請自下結論。

（本文係1998國際大專運動教練科學研討會專題演講稿）