

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑

來源 民生報 日期 800515 版面 二版

# 李福恩一躍失金 找出原因了

## 由於訓練的偏失，使得速度和上半身肌力，身體協調性不能配合……

記者 江彥文／特稿

●李福恩在北京亞運與十項金牌之交臂，是時運不濟，還是風兒作怪？都不是。

體總訓練組與文化大學合作的一項研究指出，實際上是他訓練方向偏失，以致速度雖然強化了，但上半身肌力與身體協調能力都不能配合，才有跳遠成績不佳和撐竿跳失手的憾事發生。

體總在北京亞運返國後，即全面檢討訓練工作的缺失，並決心朝建立「專項體能」常模方向努力。

「專項體能」不同於「一般體能」，它是針對各專項運動特性，而在一般體能基礎上進一步建立該運動所需的特殊體能數據。譬如籃、排、手球等技巧性球類運動，除了體能、耐力外，對爆發彈跳力、持續彈跳、身體協調等有更大的要求、游泳運動的心肺功能外、對左右兩側肌力平衡、腰部肌力又比其他運動要求得高。

體總委託文化大學一個研究小組，將李福恩近年訓練、參加比賽成績等資料一一輸

入電腦，初步建立十項運動的專項體能常模，以此常模將李福恩參加北京亞運的體能狀況輸入電腦測試，發現李福恩在北京亞運前，速度增加的幅度大於其他專項體能，尤其是上半身肌力、眼、身、腳步等身體協調性能都 有所不足，以致空有速度卻不能發揮。

如果在北京亞運前的訓練

過程中，能以此常模系統對李福恩作一次測試，則教練可以在最後階段，針對不足之處加以調整，或許就不會發生撐竿跳失手的噩運。

這一套專項體能常模系統，目前還在測試、檢驗、修正階段，體總將在測試完成後，與各運動協會的教練團，針對各自的運動特性，逐一建立各種運動的專項體能資訊，屆時，教練訓練選手將會有比較客觀而量化的依據，在體總來說也可確實掌握訓練管理工作。廣島亞運金牌或許就落在專項體能系統上。

