

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 全國體總 來源 民生報 日期 820317 版面 四版

體總委託江界山、陳坤檸完成國內第一份「運動訓練環境分析與評估」報告出爐

空氣污染會影響訓練品質

記者 鄭清煌／報導

●全國體總委託學者完成我國第一份「運動訓練環境分析與評估」報告，發現現有運動場所的空氣污染情形已足以影響訓練品

質，需要設法改善，而如要選擇訓練處所，全台灣地區以花蓮、台東、南投、新竹較佳。

這份報告是由體總專案委託江界山和陳坤檸針對台灣地區溫度和濕度、空氣品質（臭氧、二氧

化硫、二氧化氮、一氧化碳）所做的分析，據以瞭解各地環境的差異，希望進一步實施特定地點的檢測，並依運動種類特性，找出最適合的訓練的環境。

體總副秘書長魏香明表示，此舉的目的有三：「確保訓練強度，提高訓練績效」、「據為合理運用訓練費用的標準」、「提供建立運動場所的參考」，預計還要

再作兩期研究。

他以亞運軟網隊苦練不懈，但比賽成績不如理想為例，指出當時忽略了訓練環境的重要性，造成選手訓練強度無法突破瓶頸而不自知的現象，如能先在環境條件和北京接近的地方操兵，情形應該會改變。

目前這份報告已指出，台灣地區濕度普遍偏高，而且包括基隆、松山、台南……等地的二氧化硫、

二氧化氮、一氧化碳的污染數值或指數頗高，對於訓練效率有不良影響，因此建議最好避免在高濃度的污染環境中從事運動訓練，或選擇在較不嚴重的時段進行訓練。

至於國內最重要的訓練據點左訓中心，其一氧化碳和二氧化氮污染指數皆高於輕度污染指數，所以應避免於高濃度時段進行訓練，而且有進一步偵測的必要。