

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療 來源 中國時報 日期 871231 版面：三十版

國內選手體能訓練不夠科學化

外籍教練山姆建議強化課程提升競爭力

【記者賴清宮台北報導】全國體總左營訓練中心的斐濟籍體能訓練員山姆，即將結束在台工作四個月的前夕，提出他個人對台灣體壇的觀察報告，儘管有忠言逆耳的味道，卻值得深思。尤其是，他注意到中華單項協會鮮少去規劃舉行各項錦標賽，反而是專注在規劃如何出國比賽，最令他「印象深刻」。

報告中並指出，待在左訓中心內集訓，根本就是單項代表隊等候移地訓練的地方，而不管是年輕或是年長的運動員在營內集訓，大多是訓練目標模糊，年輕運動員更是「到處玩耍」。重量訓練室終日開放，運動員來來去去的做重量訓練，但不知自己的重量訓練課程為何。

山姆強調，不論是移地訓練或是出國比賽，假設未能準備充份，選手心理可能受重挫、國家名譽受損、因實力不強即使受邀也是

遭遇較弱的對手、影響國內贊助廠商的意願及金錢的浪費等，而最令人擔憂的是，適足以給人一種台灣對運動發展態度的不當聯想，大眾也可能因此失去信心。

山姆在體總的安排之下，原本是為橄欖球隊進行體能調整，有餘力也協助營內的其他團隊，他與教練接觸之後發現，大部份的中華教練可能因為民族性使然的過份拘謹難以接近，也不太相信科學化的訓練方式。另一方面，也可能是因為對新式的體能訓練認知有限，總是藉口會帶給選手壓力與挑戰，寧可將這些訓練當成教材而不願用來提昇選手的體能狀態。

而經過中華橄欖球隊在本屆亞運會的實際體現，全國體總續聘山姆的機率很高，並且打算以「通案」方式，讓山姆在營內擔任體能教練，協訓入營集訓的所有運動團隊。