

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 大成報 日期 890118 版面：八版

## 訓練中、長跑、培養距離、時間感

方法依耐力、體力、速度、耐力、速度進行

就田徑運動競賽之分類而言，中、長跑距離包括八百、一千五百、五千、一萬公尺及三千公尺障礙等，雖然教練都各有一套訓練方式，但仍脫離不了適量、漸進、變化、變化及意志力五項原則，及耐力、體力、速耐力、速度四個訓練法則。

適量：就是指適度的訓練量，包括質（強度）與量（哩程數或訓練次數），必須按照每個選手的體質，進行課表的排定，避免造成受傷。

漸進：一切的訓練必須循序漸進，不能抱著一步登天的想法，因此，漸進原則就是逐漸改變訓練的質與量，選手的體能與成績也是漸進的。

變通：此指對訓練方法、課表的變通和選手對地形、氣候的適應。訓練的變通觀念需從對選手狀況的了解做起，配合時、地的應用，同時也須是經過謹慎評估後決定。

變化：若一人常處於田徑場裡及做相同的訓練，很容易令選手厭煩，甚至崩潰退出，變化的原則就是為了避免選手因中途退出並使其保有新鮮感，包括場地及訓練的質與量。

意志力：包括生理及心理兩方面。意志力不僅要在訓練或比賽時重視，日常生活上更需為訓練或比賽而準備，來抵抗所有外在的誘惑。

訓練法則講求的是方法，以耐力訓練為基礎，當選手達到一定程度時，再訓練體力要素（包括肌力及動力），而在賽前四至五週才開始展開速耐力及速度的訓練；至於配速判斷，則需要長時間的培養，從開始訓練時就要培養選手的距離感及時間感。