

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 評論 來源 大成報 日期 871122 版面：二版

秀苗超量訓練 當心過早退化

高正源

最近上海體院教授徐木力公布了他的一項調查報告，其中顯示急功近利的要求青少年太早進行專業化訓練，使得絕大多數的人提早結束運動生命，這項研究報告，也值得我們注意。

這項調查分成兩部份進行，一是曾獲得全國或國際賽前三名的七百七十名青少年的七十七名青少年選手，在追蹤調查後顯示，在他們成年之後，在奧運能進入前十名的，只有十七人，在奧運能進入前十

名的更只有兩人，分別佔的比率是二·二%及〇·二六%。

另一項調查是以一四七六名青少年田徑選手為對象，隨著他們的年齡增加，能連續在全國比賽中保持前十名的人數，逐年減少，其中一至兩年的有九十三人，佔六十七·七%，保持五年以上者降到只有十七·四%，保持八年以上者再降為四·一%，能保持十年者更少到只有〇·六%。

由於世界優秀田徑運動員在達到高水準之後，一般可以維持五至十年的時間，所以對於從小培養的青少年運動員，如果沒有善加處理訓練量的調配，這些運動界幼苗在成材後能保持運動生命的，實在不多，形成一種人才資源上的浪費。

針對此一現象，上海體院也召開了研討會，他們

歸納出兩個原因：

一、學校課餘訓練過早進行專項化的訓練，過早對青少年進行超負荷的訓練量，片面追求成績，違背系統化的訓練原則，急功近利、揠苗助長，直接影響了早期訓練的科學性，降低了訓練和培養人才的效益。

二、與過早專項化訓練趨勢有關的是早期選材偏向早熟型的選手，一項統計資料顯示，八〇年代中期，在大陸業餘體院中成材率很低的早熟型運動員佔四十六%，到了九〇年代，比率提高到五十五至六十%之間。

這與台灣許多運動員「小時了了」的情況，似乎也很相映成趣，所以在培養運動幼苗時，不得不注意這個環節。