

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 750914 版面 二版

科學化訓練不宜再拖

連日來閱讀「金牌科學戰爭」連載一文，深有所感，頂尖選手的突破似已不是傳統式的運動場上的練習而已。

前幾天，在體協會碰到左營訓練中心主任黃賢堅教授，他對運動訓練了解頗深，他也是留美的體育碩士，觀念很新，對科學化訓練有了解，他舉連勝一百十八場的四百中欄怪傑摩斯為例，這位以十三步跨欄獨步全球的名將，天下無敵，但並不因此滿足，正在尋求突破，尋求再超越。因此，如何能把十三步改為十二步，摩斯不得不仰賴科學、科技的配合。當然，十二步跨欄能否成功，目前尚不得知。

科學化的訓練，對我國體壇來說是嶄新的觀念，也是未來應走的道路，士法煉不出品質一流的鋼材，運動訓練亦然，頂尖水準的突破，不再是練得多、練得重可竟全功，心理、生理、關鍵技術之訓練，全都要有科學的依據，以打靶射擊為例，就不是天天打如此簡單的，還要有精神集中訓練、韻律訓練、想像訓練……等看起來跟發射子彈毫不相干的東西，可是，事

實上這些輔助性的鍛鍊，卻讓一個金牌選手能比別人射得準上幾分，就憑這些我們沒有去做的訓練，贏走獎牌。

科學訓練不是對一般選手而是某些少數特優者而言，因為這些投資不管硬體、軟體都相當大，而且還必須借重專才。體育先進國家已經到了這一階段，生理、心理、生物力學等的專家學者投入到運動場，別人的教練合作得很好而見績效，這應給國內教練有所啟發，選手不是教練控制的「私產」，特優實質的運動人才屬於大家的，教練甚至要主動的尋求其他學科專家的協助，如此才會有另一層次的進步。明乎此，

國內一些好手破了很多紀錄後便停滯不前，原因已不難了解，希望左營的訓練能針對特優選手施予科學性的輔助訓練，或許會有意想不到的突破。

