



◆大陸運動生化專家林文弢(左)昨天針對亞運羽球培訓隊進行生化檢測。
記者 黃育仁/攝影

✓ 檢測肌耐力 掌握訓練量

亞運羽訓隊昨進行生化檢測 數據將提供教練團作為參考

【記者馬鈺龍/報導】羽球亞運培訓隊昨天接受大陸運動生化教授林文弢檢測，數據將提供教練團作為訓練參考，教練紀世清指出，這套生化檢測可以明白選手訓練前後的生理狀況，對教練訓練該下多少強度？及如何幫助選手恢復有助益。

林文弢接受體總聘請來台三個月，除了對各亞運培訓隊進行運動生化檢測外，也傳授科研技術給國內左營、北部訓練中心，林文弢現任廣州體院運動生物化學教授，羽球是他的專長研究項目。

昨天針對選手的肌耐力進行檢測，肌力部分在選手完成動態運

動後取血，分析其血乳酸濃度並記錄過程心率；耐力部分則以糖無氧酵解能力評定進行，同樣記錄過程心率。

紀世清指出，根據每位選手呈現的數據可以看出肌耐力表現及訓練恢復程度，確實掌握個別的訓練量，達到最大的訓練效果。他指出，這種檢測必須定期進行，否則無法長期追蹤選手狀況。

從羽球隊檢測的結果顯示，男女隊員普遍都有貧血現象，可能是訓練過於勞累或營養不良，林文弢也開出運動基酸等營養劑給選手服用，來改善檢測出的不良狀況。

