

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 840529 版面 二版

台灣適合推展中距離跑步

胡榮針對台灣現況擬出訓練計畫建議

記者 許瑞瑜／專訪

●「台灣適合推展中距離跑步，採用多年訓練程序循序漸進，應以短促長、以質量取勝，最重要的是，基礎訓練一定要以不影響生理發育為原則。」這是內蒙古長跑大隊教練胡榮對國內長跑界的建議。

胡榮分析，目前大陸長跑水平

較高的地區中，遼寧馬家軍的訓練特色為運動量大、強度大、重視恢復手段，如以「阿膠」增加血紅素；雲南昆明因天氣溫和，訓練量大；內蒙古雖採一般體系，但著重力量訓練、採四或六年為一周期的多年訓練程序，最重要的是，基礎訓練以不影響生理發育為大前提。

胡榮昨特別針對台灣現況，擬出一套以一年為周期，由基礎耐力訓練、冬季期訓練、賽前調整、乃至於比賽期的訓練計畫，「賽前調整尤其重要。」胡榮強調：「教練應以動作取代語言，幫選手進行心理建設。」舉例來說，藉著作緊握、放鬆、或是深呼吸的方式讓選手放鬆緊張的心情，比訴諸語言的效果來得好。

此外，胡榮認為高原訓練效果卓著，內蒙古隊每逢冬季便經常到雲南昆明、以及青海多巴基地訓練，而有氧的基礎耐力訓練、無氧的速度加強、以及紅氧訓練的結合相當重要，紅氧是指在疲勞情形下繼續練習，也就是所謂的乳酸訓練。

