

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 810215 版面 二版

民生論壇

我國奧運選手應把握
時間加緊訓練 · 社評·

阿爾貝冬季奧運會正在進行中。透過電視、報紙的詳盡報導，國人總算對冬季冰雪運動的最高水準比賽，有了完整的認識。冬運會場上歐洲選手的一流表現，堪稱發揮了人類的運動智慧與體能技巧的極限，令人大開眼界。

阿爾貝冬運的各種競技項目均非我國選手之所長，成績難臻理想，也是大家預料中事。誠如美聯社十二日發自冬運會場的新聞所說：台灣幾乎終年無雪，滑雪選手只能以滑草做為訓練方式，可是滑草與滑雪兩者根本不能相提並論。由於訓練方面的諸多限制，我國選手只能和那些同樣不下雪的國家選手競技，自難取得佳績。

我國選手在冬運無法和人一爭高下，係因先天環境受限，情有可原。但除了冬運以外，四個月後，西班牙巴塞隆納奧運便將登場。我國既已決定仍像以往一樣組團參賽，則成績之優劣就極受國人關注了。

距夏季奧運只有5個月的時間，以體育比賽與訓練的實務和理論而言，目前是最重要的關鍵時刻。所有比賽選手的體能、技術、比賽心理、奪標意志，都必需調整到高峰；再經由大比賽刺激的競爭，一舉激發出選手個人的最大潛能。在這段重要的時期，我國夏季奧運代表隊和選手個人全力衝刺，以追求最佳狀態，自然刻不容緩。

扼要言之，我國選手此刻要注意者有：

一、體能訓練、健康管理必須得當。選手的體能是比賽時候技術能否發揮的最大基礎，無體能則無技術，更遑論爭金摘銀。從以往我國各類運動參加國際比賽的經驗看來，體能不足是屢次都暴露的缺點。而體能不佳又與健康管理、訓練計畫不夠完善，有直接的關係。因此，這5個月內選手的生活、健康管理，集訓當局萬不可忽視。

二、心理訓練與調適也須加強。夏季奧運是競爭最烈、場面最大的比賽，我國選手的大賽經驗或嫌不足，中華代表團有責任細心指導選手如何去適應奧運比賽。

三、團體項目最重默契，一切戰術均有賴充沛的體能、鬥志和純熟的默契互相結合。尤其我國代表團最有奪牌希望的棒球，更是國人關注奧運的焦點。中華棒球隊無論在技術、士氣、體力、團隊默契等各個方面，都必需達到比賽時能夠克敵致勝的要求。因此，加強培養比賽時默契，應列為訓練重點。

