

# 金牌之路—— 苦練再苦練

記者 雲大植／報導

●金牌之路如何走，大陸體委會訓練局局長李富榮表示，包括系統管理和嚴格訓練等7大要項。

李慶華在大陸會晤的7位世界冠軍選手，共為大陸贏得22面金牌，每枚金牌後面都有一條經過苦練的艱辛道路。

李富榮說，塑造金牌選手的7大要項，頭一項就是苦練，選手不停的自我要求，教練不斷的嚴格要求，整個過程就是苦練再苦練。

——新技術、新觀念，出國比賽團隊返國後，對國際發展現況，新技術特點等必須作完整報告，經過一定會議的討論，在全國運動會時，對地方基層教練舉行講習和研討，使全國運動員和教練經由此獲得新技術和觀念，俾作為訓練上的依據。

——心理因素，運用運動心理學給予運動員，在訓練與比賽時作心理建設與輔導。

——多參加比賽，「比賽是最好的訓練」，如何增加運動員參加比賽的經驗，大陸方面格外重視。

——國家體育科學研究所及體育情報所，有效配合訓練，是提升運動水準的後援機構。

——適當的運動負荷，重視運動傷害的防護，以及運動員體能的調配，並注重賽後的肌肉按摩。

——對運動員的生活調劑，育樂與休閒的配合。

↓ 漢城奧運 桌球單打冠軍陳靜。取材自大陸體育雜誌

