

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 800206 版面 四版

●中國大陸在澳洲伯斯第6屆世界游泳賽創造驚人佳績，震驚世界體壇。連日細讀本報陸聞先生撰寫「大陸游泳崛起之謎」的連載文章，1月31日提及東德教練克魯斯·魯道夫告訴大陸人，他們致勝的第3祕訣「恢復手段」。何謂恢復手段？一般讀者可能很陌生，謹就所知簡明介紹如後。

大陸體育界極重視「恢復手段」，甚至認為「恢復比訓練更重要」，這種觀念在大陸體育界是一種空前創意，視此項理論為至寶。他們認為：體力負荷後恢復的快與慢，影響訓練的效果和以後的訓練計畫。如果體力負荷中沒有疲勞，對機體的刺激不大，就不會導致超量恢復的出現，也就不會有負荷能力的提高。反之，如果負荷後疲勞消除不了，逐日累積，長期之後就無法繼續訓練，強令執行，不但不能提高訓

《讀者回響》

· 彭鈺人

談大陸“恢復手段”訓練

練水平，反而會導致過度疲勞、過度緊張和過度訓練等不正常狀態，或頻頻發生傷病，因而對訓練計畫之進行和訓練目標之達成，有巨大影響。

選手於接受訓練時，其機體恢復狀況如何？一般有下列幾種簡單的判斷方法。

①觀察法：運動員過度疲勞時，會呈現情緒不穩定、注意力不集中、眼神呆滯、面色慘白、反應遲鈍等現象。

②自覺法：運動員疲乏時，自己會感到肌肉沉重、僵硬、痠痛、呼吸急促、胸部發悶，甚至頭昏目眩，四肢無力。

③技能分析法：運動員疲勞時，其動作會失去協調性，

準確性降低，平衡感減弱，穩定性不夠，速度和反應都會緩慢下來。

此外，並可經由生理儀器測定其肌力、呼吸肌耐力、心電圖、心血管機能、視覺內光臨界頻率閾限值等，或透過心理學的手段，如疲勞自覺(Rating of perceived Exertion)、恢復自覺(Rating of perceived Recovery)等方法加以確定。

經判定確係疲勞時，一般可自能源物質、心血管功能、呼吸功能、肌肉系統功能及神經系統功能等方面著手消除。至於消除疲勞的具體措施，有下列6種。

①自然法：此法係經由運動、充分休息或良好的生活方式實施。而經由運動情況下的恢復，較之完全靜止狀態下顯得更快。

②理療法：經由按摩(手工、機械或電力)、熱電磁療、紅外線、蠟療、倒掛牽引、電刺激、超音波、冷熱水浴、渦流浴、蒸汽浴等方法，增強其恢復的能力。

③氣療法：利用氧氣、空氣中之負離子、高原的低氣壓、低濕度、低溫度等，改善其機體主要器官的機能。

④反射療法：利用指壓法壓迫某些特定的末梢神經消除不適，或使用諸如超胸按摩法進行迷走神經反射療法。

此外，在運動員面部熱敷毛巾、而其頸部吹熱風等，都有一定的效果。

⑤化學療法：此法係補充運動員所消耗而需要補充的維生素、糖類、蛋白質等營養成分。亦有人使用補腎益氣助陽滋陰的中藥，常見者有人參、鹿茸、冬蟲夏草等，謂之藥物療法。

⑥心理療法：此法係指透過提示、自我提示、心理訓練等方式，達到消除緊張、挫折感及鬆弛之目的，進而提升其工作能力。

此外，尚有以氣功增強抵抗能力、幫助放鬆、促進血液循環的氣功療法，以針刺阿是穴、足三里等穴位，消除肌肉之疲勞的針治療法等。

總之，恢復的手段並非一成不變，應視實施對象之性別、年齡、體能、經驗、技術水平和當地的氣候、海拔高度、時差等條件因人制宜。