

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 780311 版面 三版

●應邀來華做田徑跳部講習的西德教練撒恩，昨天在接受訪問時語重心長表示，我國一般教練訓練選手的心態都操之太急了！

撒恩教練表示，田徑是所有運動中，成績最難進步的項目，必須安排各階段的訓練計畫，成績才能出現漸進的成長。可是從他這幾天與國內教練接觸後，發現許多教練對自己所訓練選手的成績期望太高，總希望選手接受新訓練方式後，成績立刻能突飛猛晉，犯了田徑教練不應有的大忌。

《專訪西德田徑教練撒恩》

請把眼光放遠！

教練急功 選手受害

撒恩認為，一位田徑教練最必須具備的條件是耐心，也應該懂得自己選手在各種年齡、狀況所會出現的進步幅度，如果一味想馬上創出佳績而加重選手訓練強度，不但容易造成選手受傷，教練本身也會感受強烈的挫折感。

在兩星期的講習課程，撒恩打算將自己訓練的心得提出，與國內各級教練做溝通，並願意將自己對選手訓練及比賽的年度計畫和國內教練共同討論，他希望這項做法，能影響國內教練把眼光放遠，按部就班訓練選手。

(本報記者 劉善群)

