

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類體育評論及分析 來源台灣新生報 日期99.06.06 版面二版



體育班練習時數設限有必要

學校體育班學生不顧學業成績，運動選手到了高中連ABC都不認識，教育部體育司表示，為了讓體育班學生也能兼顧課業，將要求各校針對體育班學生擬定訓練計畫，並希望每天的訓練時間以三小時為限；體育班學生不重視課業，主要是沒有上課課以及讀書的習慣，因為成為運動選手後，從小到大根本沒有人要求他們好好上過課。

運動不止要體力也需要技巧，選手要創造頂尖成績，不僅肌力反應快也要有足夠的智力，在同儕中勝出困難度不會比普通班學生考高分更容易；經常運動的人就生理上來說，腦部可以比一般人獲得較多的氧氣，腦筋更為靈活，運動選手從小活動力強

，智力應不輸給同班同學，甚至還可高人一等，可是運動選手在大人們「四肢發達，頭腦簡單」觀念下，當運動員只接受不斷體力訓練而輕乎了知識的重要性，這種教育態度不但限制了他們正常學習機會，也剝奪了運動選手在課業上發展的權利。

在國際大型運動會爭取佳績已相當於國力展現，運動訓練愈來愈高科技，科學家全力投入輔助訓練工具的開發，教練要有相關的知識，選手則也必須有足夠的學科知識加以配合，才可進入更高的境界；以棒球打擊訓練為例，揮棒的姿勢與球棒的重心關係密切，打擊時球棒應以何處擊中球才能產生最大的動量，都是物理原理；投手投球也是一樣，二

縫線與四縫線直球的差異何在，怎樣才能投出王建民的拿手絕活「伸卡」球，有足夠的相關知識就可更有效達到訓練目的，而這些基本知識在初高中的課程中都可以學到。

可惜的是體壇真實情況卻沒有循著這種科學的訓練方式進行，媒體報導有許多棒球球員到了國中程度連加減乘除都不會，有些高中球員甚至不識字；一位教練曾表示，他帶選手到外地參加比賽，將地址寫在紙上，可是選手卻找不到比賽地點，因為球員「連地址都看不懂」；這些球員每天都在球場訓練，最後除了打球什麼都不會，因為從來沒有人督促他們念書，也沒有讀書的環境。選手不念書照樣能升級、參加比賽，當選國手成為職棒球員，可是後遺症也顯現出來，球員生活全侷限在很小的生活圈內，沒有常識也缺乏公民道德與倫理觀念，有人認為國內職棒不斷發生球員涉賭事件，與球員學識不足有直接關係，追根究底，就是運動員的教

育出了問題。

國內運動選手的訓練都掌握在教練手中，可是教練也都是選手出身，這些教練在當選手的階段，接受的傳統訓練方式就是每天在運動場操練而不重視課業，對體壇來說這其實是惡性循環，很難要求教練及運動選手改變現況。

台中市向上國中棒球隊這個學期開始要求選手的學業成績必須達到某一標準才可以參加比賽，希望球員不是只會打棒球，也要重視學業成績及品德；向上國中的做法是學生運動選手的標竿，在學校學習階段，任何運動員都沒有必要接受全天候的「職業級」訓練，而且小選手的肌肉骨骼仍在發育，過度的訓練不但使選手的心智發展受限，也是生理上的戕害。教育部有意限制運動員每日接受訓練時數，應立即實施並且強力要求學校教練遵循，否則我國的運動發展不但不會進步，運動員到了成人階段因未接受完整教育，還很可能會成為社會問題。