

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動評論來源 民生報 日期 750823 版面 三版

運動員的能力和體力

社評

這些年來，我國的運動風氣，可以稱得上極盛。像高爾夫球、棒球，還常常在國際賽中夺冠、亞軍，不能不說是一種極大的成就。就是有些運動項目，如籃球、足球、桌球、田徑等，沒有獲得預期的成果，也是獲得大家的支持。

我們認為，運動場上的競技，勝敗的確難以預估，除了技術訓練以外，牽涉的因素尚多，例如運動員當時的身體狀況和情緒，球隊的管理方式和經費，外界的期望和壓力，教練的知識和調度，當地的氣候和飲食習慣，在在都會影響演出的水準。我們還有一項額外的要求，也可以說是一種壓力，就是希望運動員兼做國民外交的工作。這樣多的問題牽連在一起，真不是一個運動員可以獨自承擔的。我們相信，運動員本人也絕對想贏，卻往往力不從心。

一般人並不十分了解我國各種運動項目的教練、選拔和集訓制度，但從新聞報導得知，其間確實有不少問題。我們認為，如果真的希望把我國的各项運動提昇到國際的水準，就必須徹底制度化，有計劃的培養教練和運動員，並增加設備，使相當多的教練、選手、設備都能達到國際的一流水準，否則，徒事嘵嘵，也就不必談在國際上爭長比短了。

就是能夠做到這幾點，也還有幾個前提必須獲得解決。第一是壓力。運動員的專業精神就是在運動場上爭取勝利，若能兼做國民外交，應屬一種附庸。如果在運動場上輸了，就是想做也很為難。我們實在不宜對運動員加上過多的這種壓力。第二是管理。負管理責任者必須隨時觀察運動員的身體和情緒狀況，設法在個別和團隊間鼓勵士氣。教練在技術訓練上固然有極高的權威，但對選手的個人事務，應予尊重。第三是飲食。到什麼地方去比賽，都要吃中國飯菜，這是很固執的事。吃生力麵上運動場，無異以生力麵戰牛排，不落敗就令人難以置信。選手不但要學習吃西餐，還要學習吃各國的西餐。西餐中不乏適合中國口味的菜式，因為多數人不知，便以為西餐一律不可口，這種觀念，尤其是對經常遊走世界各地的人來說，是不宜堅持的。不妨請專家開導嚐試，以為變通。

因為人的體力固靠訓練，一半也靠營養，這是盡人皆知的事。我們在比輸了之後，不要總是埋怨，製造藉口，只有針對缺點，努力改進，把選手的能力和體力都提高到一流水準，下次才能贏回來。

