

分類 _____ 來源民生報 日期 8.7.09.04 版面：二版

《亞運奪金之路系列①—運科篇》

默默貢獻的科技推手

協助選手保持最佳狀況 人少工作多

編者按—曼谷亞運進入倒數計時，中華健兒正在訓練中心揮汗苦練，體壇發動所有資源配合，立志揚威曼谷，期望國人為健兒加油。本報系列報導將帶領讀者一同為選手、教練打氣。

●現代的體育重視科研，運動科學研究的投入與成績成正比，左、北訓中心的科研小組與體總運科小組都是幫助選手突破成績的「推手」，沒有這群專業人員默默付出，中華選手無法交出亮麗的成績單。

我國多數的代表隊都集中在左營集訓，左訓中心的科研設備扮演舉足輕重的角色，體委會近日撥款自國外進口一套生理回饋儀，藉由電腦測量選手指頭溫度、腦波、呼吸、皮膚導電等生理變化，再量化測出心理狀態；透過意象訓練，幫助選手擺脫壓力，締造佳績。主管單位肯投下鉅資，輔助運動科學研究的成長，才能營造選手奪金的有利情勢。

舉凡選手的血液、尿液、肌

力等身體質素都關係到訓練的成敗與否，訓練強度如何調配？大強度的訓練後如何恢復？都不是以往土法煉鋼式的訓練法可以克服。訓練中心的科研小組隨時等著各隊教練「出問題」，每位選手的身理、心理狀況都建檔存查，運動科研層面包羅萬象，就連選手的飲食都得依運動種類特性靠專人調配，各類營養的補充

等都得靠這批專家處理。

體總兩大訓練中心不包含營養師在內只有七位科研人員，要負責處理近三十個運動團隊的各項工作，人力略嫌不足，體委會委託體總成立的運動科研小組，由林口體院教練陳全壽領軍，負責各項選手的檢測，工作量很大。運科需要時間、財力才能作出成效，是一項長期投資的鉅大體育工程。