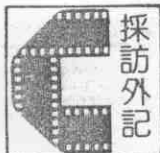


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類運動科學 來源 民生報 日期 770511 版面 三版



運動科學化 有人作了！

鄭吉祥 黃熾仁不約而同起而行

國內柔道好手的發源地，歷來多以中央警察及警官學校為大本營，但是四月份舉行的奧運及亞洲杯代表選拔，文化大學的選手入選了四位（包括一名在左營訓練中心受訓者），以單位計，文化大學柔道隊所取得的國手資格是最多的。

文大柔道隊的表現能突破「武校」擅專的局面，與該隊教練鄭吉祥不斷改進訓練方法有關。目前為了使文大柔道選手更有進境，鄭吉祥打算結合運動醫學界的力量，以生物力學、運動生理學等的科學知識為基礎，研展出一套對柔道選手獨特有效的訓練辦法。

無獨有偶，在中華羽協辦理的一九九二年奧運羽球選手培訓營舉行開訓典禮的前夕，為我國羽球運動投注心血近卅年，並曾多次擔任國家隊教練的黃熾仁，也為這座培訓營的訓練規劃，提出類似的建言——以醫學觀點測試受訓選手的發展能力為首要之務。隨後針對羽球運動的力學原理，研尋獲取技術的最有效途徑。

黃熾仁說，這次羽球的奧運培訓營，能請到施寧

安主持訓練事務，固是「所託得人」，但是一位好教練若得不到「英才」以教之，訓練成效依舊會打折扣，因而他建議中華羽協先把所有受訓選手送至運動醫學專家處，接受心、肺功以及智商的測試，以確定球員在生理條件方面，有足夠的體能以接受長期並且艱苦的訓練，在心智方面，亦有足夠的反應力以應付未來進軍世界的挑戰。「今天的運動競技，已不能只靠發達的四肢，還必須加上智慧。」黃熾仁說。

此外，黃熾仁亦提到球員日常的訓練，亦應包括心理學者的輔助，使他們獲知如何控制情緒，增進他們反應的敏銳度，而在比賽時，具備專注的作戰能力，並減免面對緊張壓力所導致表現失常的困擾。運動訓練須與科學結合，在現今世界體壇上已是不可趨避的潮流，我國的運動水準多年來進幅有限，與訓練方式注入新知的速度緩慢有關。鄭吉祥、黃熾仁不約而同的見解，顯示我國體育界現在已逐漸普遍意識到「運動科學化」的重。本報記者

劉延青

