

果成動運升提 識知學科用利



張思敏

九九年國際大專運動教練科學研討會，日前假國立體育學院閉幕，與會的國內外兩百多名學者專家，對這次會議圓滿成功給予高度肯定，這次會議的主題是「運動教練科學之應用」，用意在如何利用各種運動訓練科學知識，提升訓練效果，以促進各種運動成績表現。

去年曼谷亞運獲得豐碩成果，其中主要原因就在於科研人員的協助及教練素養的提升，這次研討會就是希望能讓教練在專業領域有進一步認知，針對選手實際問題作深一層研究，理論與實際配合，才能有效增進競技能力，求取更高水準的成績。

演講首先由國體教練研究所長陳全壽博士，以運動教練科學之現況及未來為題揭開序幕，其他內容包含了電腦在運動科學與訓練上的應用、運動選才於教練訓練之應用、運動心理學、運動力學、運動傷害防護、運動營養、行政管理、教練哲學等訓練之應用等，約有十場專題演講，完全針對實際訓練所需而設的主題，會場也提供論文摘要及廠商所設置的運動科學儀器、資料展。

會中國外學者一致認為體育活動及健康，應是其所教練及體育工作者所秉持的主要目標，他們提醒在細分的專業領域之外，更要以全體國民的體育活動及健康做為大格局的思考，讓所有個人、家庭、學校、社會都能重視，而不只在選手們而已。

報告中提到美國狀況，超過六十%的美國人不做規律運動，其他二十五%完全不做運動，青少年或青年也逐漸減少運動，大約一半的十六至二十一歲年輕人不做規律運動，只有十九%的年輕人做規律運動，每日運動的年輕人從九一年的四十二%，銳減為九五年的二十五%，這些數字顯示所有體育從業者，應積極改變這些不正常現象。

專題報告中有一名美國教授，指出當他農閒到國父紀念館運動時，觀察到一個現象，運動的人口相當多，但其中幾乎都是老年人在運動，年輕人都到那裡去了，或許他們需要上課、上班，但他們卻是以吃、睡、電視做為他們生活的形態，卻不將運動排在他們的時間表，這或許是積弊已久，運動風氣不良的主因。

運動與經濟的互動關係，逐漸受到重視，它影響健康因素所增加的醫療費用、工作效率產生的成本效率，更帶動運動及休閒產業所引起的經濟效應，這些作用也使得政府在擬定政策時，不得不加以考量的因素，相關的職業性比賽、彩券、俱樂部等都有待從事體育工作者，透過民意代表或政府官員的遊說來加以修訂或增訂，體育法令的改變，也成為新時代的新挑戰。

當然這些新的挑戰也必須提出一些策略，一、提供年輕人、幼兒們足夠的學校高品質體育活動，二、創造機會，包括家庭、社區或同事的體育活動，能獲得更多的歡樂，三、提供正確的體育活動服務模式，四、提供學校或社區的運動設施更安全、更便利的使用於體育活動，五、於整個運動體系裡，鼓勵健康的照顧、休閒活動、全民運動。這些策略應鼓勵教練們作出更多自我的思考，讓全國的人民，能夠得到體育的服務，得到健康的身體，這才是國家之福。
(本文作者張思敏先生為大專體總副秘書長)