

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水中 來源 大成報 日期 89.11.07 版面 九版

專業教練缺乏 室內泳池有限 水中有氧推廣遇瓶頸

記者 徐大基 / 特稿

水中有氧運動好處多多，簡單易學且沒有年齡、泳技及生理方面限制，潛力無窮，相當值得推廣，可惜受限於國內有室內游泳池的健身俱樂部有限，而且這方面的專業教練缺乏，這都是推廣水中有氧運動首要突破的瓶頸。

適合進行水中有氧運動的泳池，池水深度最好在二百二十公分到一百四十公分，水溫保持在二十六度左右，因而室內游泳池成爲進行水中有氧的首選，然而，以目前國內健身俱樂部的經營型態而言，無法達到每一家都開設水中有氧課程。

能夠進行水中有氧的游泳池不夠，能夠開設水中有氧課程的俱樂部又不多，就算水中有氧人口大增，在僧多粥少的情況下，水中有氧場地供不應求，仍會使其發展受阻。

也許人口多了，人們的需求大於場地的供給，更多、更新、更好的場地自然會被催生，但緊接著面臨的，可能是接踵而來的合格專業教練不足的問題，由於水中有氧運動正式傳入國內健身俱樂部，只有兩年時間，而國內這方面的教練，大多是有氧運動教練半路出家兼差，擁有美國有氧體適能協會(AFAA)核發專業證照的合格

水中有氧教練難找(目前國內多爲重量訓練及有氧舞蹈合格教練兩種)，國內的水中有氧教練，多只經過美國有氧體適能的教練來台短暫的訓練而已。

值得推廣、運動人口也越來越多的水中有氧是潛力無窮，但如何突破瓶頸？帶領民眾多多從事

親水性強，又具極佳體適能功能，是目前國內健身俱樂部、水中有氧運動協會及相關主管單位還要加把勁的課題。

親水性強，又具極佳體適能功能，是目前國內健身俱樂部、水中有氧運動協會及相關主管單位還要加把勁的課題。

親水性強，又具極佳體適能功能，是目前國內健身俱樂部、水中有氧運動協會及相關主管單位還要加把勁的課題。

