

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 850807 版面 二版讓選手心無旁騖 發揮實力
海外長期培訓 希望所寄

記者 江彥文／特稿

●本屆奧運分享金牌的國家或地區多達五十三個，這同為華夏子民的香港都搶在中華台北之前，拿下奧運首金。相關單位再不能以「亞運是目標，奧運為理想」作為奧運零金的藉口了，以非常手段培養突破零金的中華英雄，應是國人共同的期待。

許多國家靠著一、二位傑出選手，在本屆奧運達成金牌零的突破，如香港李麗珊（帆船）、南非海茵絲、哥斯大黎加波爾（游泳），這些選手有一個共通點，就是得到政府最多的關愛眼神與訓練資源，或者送往國外，或者請來最好教練。

國內曾經也有類似對傑出選手的培訓制度，如楊傳廣、紀政都是送往美國長期訓練的成果。

但是，同樣的作法在楊、紀以後就不靈了。原因不外，選手心有旁騖，忙於為自己找出路，訓練反為其次；男子選手也因兵役問題帶來困擾，引來外界質疑。因此，政府近年明白表示「不再採行長期海外培訓」制度。

但，如果奧運金牌對國人確實意義重大，要在短期內達成零金突破，海外長期培訓不失為一帖猛藥。只要看準目標、選才精確，以各種生活、前途的保障，確保選手全心投入訓練，則二千年奧運或許至少能有幾位衝擊零金障礙的選手。

纖纖細腰 撐不起半邊天
女子運動員減肥往往也減弱戰力

記者 王麗珠／特稿

●國內大部分的運動比賽，都是靠女子運動員打天下，可是，減肥卻成了致命傷。

本屆奧運，女壘、柔道、射箭，都是被看好的奪牌比賽，但是，有少部分的選手，在集訓期間，仍然不顧大賽來臨，需要強健的體能及營養，怕胖而節食，對比賽成績間接造成影響。

投手的體重減輕，投球威力就不足；柔道選手體力太弱，無法有效的壓制對方；射箭選手太纖細，就撐不了連續數天的高壓力比賽。也曾聽說有女籃球員節食，訓練多年都保持服裝模特兒般的身材，打了多年，沒沒無名，最後也默默退休了。

奧運比賽中，我們可以看到許多金牌女將，除了講究美感的體操、跳水之外，都有著強健甚或粗壯的體格。一百公尺金牌狄佛絲的腿，可能比許多男人的腰都粗，但她是美麗的，不僅美在她的髮型、指甲，也美在她散發出的自信。

許多教練都不准女選手談戀愛，怕分心會影響訓練，但是，這個觀念已有若干改變，適當的交友，能夠更穩定選手的情緒並且化成正面積極的力量。教練最怕的是女選手進入思春期，怕沒人追，因此在飲食、訓練都打了折扣。

運動員的美，其實是許多運動量不足的女性所羨慕的，結實的肌肉、運動場上快、狠、準的鋒芒。五短身材的鄧亞萍，沒有人會說她不美，因為她所露出的冷靜、智慧、甚或殺氣，都是常人所沒有的，她得到的讚美，必然多於空有纖細修長外型卻無內涵的普通美女。

美麗有很多種類型，可以用裝扮表現自己，可以用其他卓越的成就來凸顯自己，如果犧牲了生命中最重要目標來換得空洞的纖細外型，這種美麗最沒有價值。纖纖細腰，是撐不起半邊天的。

