

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 亞運 來源 民生報 日期 790715 版面 二版

中華亞運選手的最後衝刺

• 孫祥麟 •

中華亞運代表選手和教練三百七十人，本月十五日在左營訓練中心報到，並展開總集訓，為九月二十二日起的北京亞運做最後衝刺。

現在距北京亞運只剩下七十天，中華代表團預定九月十五日赴北京，總集訓的時間並不是很充裕，三百零六位選手必須切實把握這有限的時日，把自己的狀況推向體能、心理和技術的巔峰，才能期望在亞運會締造佳績，爭取到理想名次。

七十天的總集訓要改變技術，事實上已來不及，主要是把技術穩定下來，配合最後訓練調整出最佳體能，到了比賽激烈競爭之下，就有可能把原本日常訓練的成果發揮到最大程度，一個一流選手在大比賽創造新紀錄，其基礎就在此。

左營的夏天，白天的氣溫通常都在三十度以上，盛夏溽暑的白天日正當中，真的是炎熱異常。我國運動選手的總集訓必然是相當艱苦的，國人也都能了解選手和教練為了國家榮譽所做的努力，但無論如何，總是希望選手與教練吃苦耐勞，為即將到來的亞運比賽全心全力投入，做好一切準備。

在這七十天的衝刺當中，有三件事必須格外重視：

一、預防運動傷害的發生，保護選手不受傷害是訓練團要特別小心的地方，全員都有最好的體能，無人有傷，比賽就能期待更優異的演出。

二、集訓選手、教練的日常生活作息必須井然有序，生活管理得當，對體能、紀律、精神樣樣有好處，生活散漫，則一切免談。

三、對各國對手的近況研判要在總集訓期間完成，所謂知己知彼，洞悉對手虛實，才能進一步要求我們選手有良好的心理建設。

七十天的總集訓，關係著我國代表團在北京亞運的成功與否，一分耕耘一分收穫，勤於灌溉才可冀求開花結果，亞運選手尤需上進求取突破之心，大太陽下的訓練固然辛勞，但到了比賽有了佳績，站上受獎台領獎的滋味就將益形甜美，盼我國選手集訓全力以赴。

