

分類 運動科學

版面：八版

890118

大成報

依身體、生理、心理、技術選才

四條件 左右中長跑選手成績

中 長跑項目是所有田徑選手中，最懼怕的項目，特別是四百及八百公尺，因為它不僅考驗選手的速度，也考驗選手的耐力。簡單來說，中長距離項目是以有氧代謝供能為主的耐力項目，因此要有好的成績表現，選手的選才也相當重要。

除了選手的肌纖維類型、心肺功能、最大吸氧量等遺傳因素影響外，選手吃苦耐勞精神、頑強拚搏的意志，也是重要條件之一；大致區

分，可從四個條件來取決。
一、**身體型態**：以相對體重較輕、下肢較長的選手為佳。體重/身高 $\times 1000$ 的數值以小者為佳，且在符合身高的前提；下肢長/身高 $\times 100$ 的數值以大者為好。

二、**生理機能**：生理機能受遺傳因素影響較大，以肺活量數值大、安靜脈博數值小為佳，經過實驗證明，有氧能力與肌纖維類型，是中長跑選手選才中非常重要的兩項指標。

三、**心理素質**：由於中長跑運動時間長，強度大而且單調乏味，所以選手須具較強的自覺性，可以長時間將注意力集中，情緒穩定，能承受長時間的大強度負荷，具拚搏精神和必勝的信念，對環境的適應力較強等條件。

四、**技術方面**：中長跑要求後蹬實效性好，前擺積極有力，兩臂以肩為軸前後擺動，腿部動作協調配合，整體動作流暢自然，放鬆，重心移動較平穩，跑步的節奏稍快。