

12分鐘跑 國際裁判也要考 最具效率的體耐力訓練法

記者 何長發／特稿

●大陸甲組足球員在聯賽前體能測試的十二分鐘耐力跑，多年來已是世界各國測驗體耐力的主要項目，連國際足球裁判也得接受這項體能測試。

十二分鐘耐力跑源於美國庫伯醫師的實驗報告，這項測試也被作為美國太空人的基本體能訓練，在學術界上廣泛稱之為「庫伯測試」(COOPER TEST)。

由於十二分鐘耐力跑不僅能測驗與訓練「體能上的耐力」，也足以顯露「精神上的持久力」，表現在運動場上時，可考驗出選手對於技術的持久與惡劣環境的克服能力。它既可測驗，又可訓練耐力，加上方法簡單，被視為各項運動訓練中最具效率的體耐力訓練法。

庫伯醫師主張十二分鐘跑最能代表心肺功能的優劣，太空人引用後，世界足壇的列強也

都以此作為體能訓練的方法，巴西隊早在一九七〇年奪得世界杯時，即進行十二分鐘跑訓練，當時全隊平均高達三五〇〇公尺，從此打破世人誤認巴西隊純靠高超技術贏球的假像，發揮他們球技的背後實有賴於優異的心肺耐力作後盾。

大陸足協訂出平地三二〇〇公尺的男子球員參賽標準，是參照歐美很多國家的標準而訂，歐洲一些國家球員的十二分鐘跑平均達三四〇〇公尺，南韓球員平均也有三四〇〇公尺的能力，如此看來，大陸所訂標準並不高，但是這標準用在台灣的球員身上，卻會發生很多球員根本不必踢甲組比賽了。

國際足球裁判的標準為二七〇〇公尺，未達此標準國際牌會取消，既然裁判執法得接受體能測驗，那麼今後也要求國內的球員得接受基本體能測試一關並不為過。

