

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 全國體總 來源 民生報 日期 800515 版面 二版

體總 文大

聯手建立“專項體能”常模系統

落實訓練管理工作，將可提供教練參考，
對選手賽前評估實力有所助益。

記者 江彥文／報導

●全國體總與文化大學合作，正積極建立「專項體能」常模系統，除供各運動教練訓練選手參考外，體總也將以此常模落實「訓練管理」工作。

體總訓練組指出，左營訓練中心對培訓選手長期測試，已建立相當完整的體能資料，但這些還局限於一般體能資料，對選手專項運動訓練幫助仍有不足之處。

北京亞運時，體總曾與大

陸運動科研單位請教訓練方法，發現他們在一般體能資料基礎下，進一步建立一套專項體能常模，對教練平時訓練選手，賽前評估實力有很大幫助。但大陸方面並沒有慷慨提供研究經驗。

亞運結束後，體總訓練組即與文化大學陳俊合教授所領導的研究小組合作，著手進行建立「專項體能」常模系統，最近已逐漸摸索出方向，包括田徑的跳、擲、跑步、舉重等個人項目，已初

步建立起模式，目前正設法以程式輸入電腦測試，預計可以在今年底完成，逐步推廣至各運動協會，提供教練訓練選手參考。

此一專項體能常模，除可供教練訓練參考外，也可供體總訓練組督導、考評各選手訓練情況，確實掌握選手訓練進度，一改過去近乎「抓瞎」的督訓方式，對賽前評估實力也有很大幫助，北京亞運前各協會誇口可得多少獎牌的笑話將不致重演。

