

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 740102 版面 三版

訓練科學化已成為許多國家造就國際體育競賽金牌選手的法寶，韓國對於這種潮流趨向，跟進得很快，體育部及駐外使館的廣泛收集國際體育資訊職掌功能，加速並充實了訓練科學化的內涵，傳播媒體的協助製作影響使得訓練科學化能夠普及滲透基層。

單靠伏地挺身、舉啞鈴、繞操場跑步這幾種單調而老掉牙的訓練方法，已經很難再訓練出國際體育競賽的獎牌選手，韓國自一九六〇年設立泰陵村選手訓練營以來，就陸續的引進各項科學訓練器材及科學訓練方法，成立運動科學中心，漢城大學及延世大學醫學院的支援，使得訓練科學化朝制度化邁進。

高速解像相機、生物力學的應用，心跳、腦波與肌肉伸屈度測量器，心理輔導分析師，為美國、德國及蘇俄廣泛運用到運動訓練後，韓國教育部體育局及韓國體育會自一九七〇年起，就不斷的派遣有關人員實地前往考察，每年至少派遣一支二、三十人組成的考察團，行前每位團員分配仔細觀察項目及細節，技術人員並學習有關儀器器的使用操作，收集有關的資料，回國後每位團員都撰寫一部分相關的報告綜合成一篇文章報告，再由教育部體育局及韓國體育會斟酌的年度

財務預算及器材效用的緩急先後，逐年添置引入。在今天泰陵選手村內附設的科學分析室，可以很快的利用各項儀器，測出各單項協會選手的動作是符合力學原理，時間變換是否掌握得恰好處，而後與教練商談並擬定修正能符合選手個人需要的訓練計畫並矯正有關動作及姿勢。

一九八〇年西柏林世界射擊賽中個人贏得四面金牌、一面銀牌、一面銅牌，當時她練射箭不過二年多，起初成績並不好，經由高速解像相機拍下的動作，並測量她拉弓時身體能量與方向，及她在發射時所呈現的興奮和緊張程度，研究人員發現她的手腕肌肉伸屈度不夠協調，身體重心稍前，

為依歸，韓國教育部體育局自一九七〇年以來就實施中、小學八項基本體能測驗、教育測驗及統計專家根據測驗結果，建立中、小學各年級的體能狀況常模及標準差，韓國體育當局認定，列體能測驗前百分之五的才可稱做資優，值得做進一步期運動方面培養，韓國的八所體育中學及一所

訓練參加國際性比賽，或建議他改向教練之途充實發展。

此外，訓練科學化也講求訓練器材的標準化及特殊化，標準化是為了廣訓普及運動人口，韓國各單項協會幾乎都編定了一套教材交由各級教練參考使用，有些協會並委託電視台錄製將員基本動作訓練教材的影帶低價供應；訓練科學化的特殊化在於配合選手個人的體能或團隊的需求，譬如說體操選手及跳水選手的動作創新及難度對比賽成績有絕對的影響，教練往往根據已知的各國選手比賽錄影帶，分析其優劣點，並參酌隊員狀況做特殊的訓練；團隊的比賽如排球、籃球等，也都是先對各種基本動作及隊型有所了解，再根據某些球隊特色構思符制之法，韓國男籃能在一九八二年年度亞運擊敗大陸隊、韓國女籃在今年十

月下旬在上海擊敗大陸女籃分得亞運及亞洲盃金牌就是靠出其不意的特殊訓練戰法而得到佳績。

總之，韓國運動在近年有良好的績效，其訓練科學化是一項功，從測量器材的添置、訓練方式、運動選手的潛力發現、訓練標準化及特殊化都是科學方法為歸依，而漸收宏效的。

訓練科學化。韓國跟潮流 推行體育造就金牌成效良好

使得訓練計畫及選手的動作都能精確完美，屬於運動傷害及病理方面的因素使運動選手成績流連徘徊，則安排由在漢城的運動科學中心人員會同漢城大學或延世大學醫學院的運動醫學及病理教授診斷分析，並根據病因治療或施以重量訓練強化某部分的肌肉。

在發射刹那的呼吸稍微急促，經由分析矯正姿勢及調節呼吸，成績獲得穩定而大幅度的進步，在洛杉磯奧運雖然只獲得一面銅牌，但韓國專家認為那是洛杉磯射擊場地的風向及風速影響所致。

訓練科學化的層面並不限於測量器材的尖端科技化，資料收集及統計分析也非常重要，所謂的國際一流好手的頭銜平均年齡及其與成績演進交織而成的圖表，研判韓國的某位好手是否值得再

體育大學的人學條件之一就是必須體能資優及運動資優；一位選手是否還具有潛力，韓國體育當局除根據這名選手本身的體能狀況及歷年紀錄成績做研判外，並根據本身收集及駐外使館收集送回的最新國際體育資訊，統計分析各個單項運動國際一流好手的頭銜平均年齡及其與成績演進交織而成的圖表，研判韓國的某位好手是否值得再

以韓國身價最高的女運動員金珍浩為例，她在

陸永強

陸永強

陸永強