



蘇聯積極在幼兒中發掘有運動天份的可造之材。



# 最新連載

劉滌昭  
取材自朝日新聞

## 邁向金牌之路

(上) 奧運三強的選手科學訓練法

目前世界的體育界，由於各個項目的紀錄幾乎都已達到極限，勝負往往決定於百分之一秒或一公釐之差。在這種環境之下，要創造更好的成績，就必須借助科學之力。以下就來看看世界三大體育強國如何利用科學的方法訓練運動員。

### 蘇聯用遺傳學選才

蘇聯為了使運動員在奧運會中不斷創造好的成績，特別在莫斯科體育大學內設置了「高等運動研究所」，專門從事有關運動的各種研究。

該研究所已完全進入電腦化，所有的分析與研究均透過電腦來進行，例如運動能力的測定、潛能的分析等等，其中最特別的，就是人才的發掘。

他們利用遺傳學和人體工程的技術，來選拔優秀的兒童。「在該研究所中教授運動醫學的波波夫教授說：「選擇運動人才時，首先必須對其父母和本人的身高、骨格、手足長度等做精密的醫學測定，有時更得追溯其祖父母的身體條件。」

#### 體操選手 家屬身材必須袖珍

通過第一關的兒童們，接著進行運動項目的選別。以選擇體操選手為例，首要條件是父母，家族身材都必須屬於袖珍型，父親身高一六〇至一七〇公分，母親一五〇至一六〇公分者最為理想。另外，兒童年齡不可過大，通常在四、五歲左右。

確定了項目之後，即開始施以初步的訓練。當兒童們具備有相當程度的技術時，則進入集中住宿的體育學校，接受進一步的訓練。

過去，在每一階段中，大約會淘汰三分之一至二分之一。這些落選的選手分別被送回自己家鄉的普通學校繼續求學。但近年來，蘇聯的體育當局基於人道的觀點，避免被淘汰的選手受到心理的影響，而讓他們繼續留在體育學校內，享受運動的樂趣。

#### 鐵鋼方針 國際舞台表現不俗

在「鐵的肌肉和鋼的神經」之方針下，蘇聯政府以培養金牌選手做為國策，應用科學的方法，同時配合嚴格的訓練，在國際舞台上不斷創造更好的成績。

