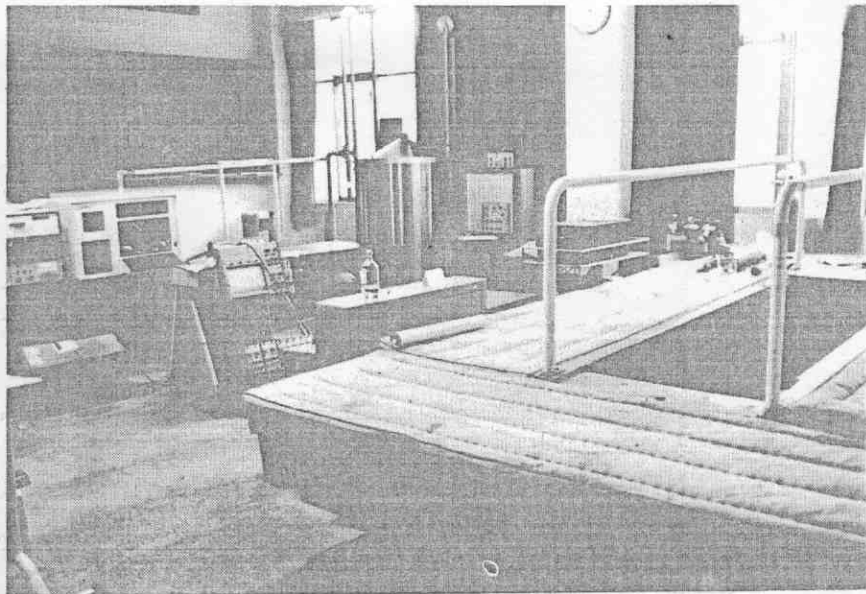


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 740320 版面 三版



師範大學體育研究所實驗室中，攝影機分析器等，連動作攝影分析器、肌收縮分析器、攝氣分析器，在師範大學體育研究所實驗室內。(本報記者馮大攝)

【本報記者姚志剛專訪】假如把參加馬拉松賽的選手，都比喻為汽車的話，那麼一輛四千西西的車子，自然能輕易擊敗汽缸容量只有八百西西的車子。問題是參加馬拉松的選手都是人，不是可以定做汽缸容量的汽車，人的「汽缸容量」無法定做。

不過科學研究告訴我們，世界一流的馬拉松選手，每分鐘、每公斤體重的耗氧量為七至八西西，假如我們要訓練世界級的馬拉松選手，我們當然不能找「氣缸容量」只有五、六十西西的運動員。

師範大學體育研究所主任簡曜輝指出，過去曾對師範大學的男生做過這項測驗，平均為五西西，而大學女生平均為四西西，男生平均為四十五西西。

西。這個例子告訴我們兩層意義：

第一：培養優秀運動員，必須懂得如何挑選良材。

第二：科技方法可以協助教練找出有潛力的優秀人才，並且用最精準的方法訓練運動員締造最佳成績。

目前正當全國體育行政體系全力推動培養優秀運動員，進軍國際體壇為國爭光之際，如何運用最新科技來選擇運動員，來培養優秀選手，正是我們最弱的一環。

簡曜輝打個簡單的比喻：「訓練一名運動員到國際競賽場上奪取金牌，猶如在國內製造一架七四七飛機飛到美國去一般，前前後後所有的過程、步驟，都要用最新的科技。」

大約是從十年前開始，國內的運動教練經由各種研習的機會，吸收了科學化訓練的觀念，實施重量訓練、有氧訓練、間歇訓練等較進步的訓練方法，這些在國內已普遍使用的方法，其實是最基本的科學訓練。

基本上，每一個優秀運動員，都是一個單獨的個案，必須用生理、心理、運動力學、生物力學、材料學等各種高度的科技來針對個案專門培養，才能孕育出為國爭光的實力。可嘆的是，國內對於優秀運動員的訓練，仍舊沒能做到這一步。原因有二，一方面，國內的觀念還有待加強，一方面是國內的運動科技水準亟待充實。

師範大學體育研究所是國內體育學術水準最高的單位，所擁有的運動科學儀器也是其他單位無法比擬的。

「製造金牌選手」 「有如製造飛機」

除了天才的賦，運動技術最新科技和設備的具備，國內的一直做，不這一步，一方面，是教練的訓練觀念，有待加強，另一方面，是國內的運動科技水準亟待充實。

師範大學體育研究所的儀器設備，雖然可以提供運動訓練很大的幫助(竟然還很少教練加以運用配合)，但比起培養運動員的基本水準，仍差得太遠。簡曜輝表示：「這些儀器，簡直是於人。」由此可知，國內在提高運動水準、培養優秀選手進軍國際體壇，為國爭光之時，我們最需要的科技化運動訓練，遠遠落在人後，也由此可知，過去多少訓練經費，在無知的情形下毫無意義地被浪費掉。

簡曜輝表示，師範大學在兩年前即有感於需要設立一個運動科學中心，這中心除了一般教學、實驗外，最重要的是提供運動員必須的服務與提高運動員水準的研究工作。

過去體育界人士在參加國際競賽後，屢次反應國內缺乏一流的場地與一流的設備，要求有關單位大力增建，卻忽略了最重要的一點：設立運動科學中心。

這情形，正如將一所醫院蓋得美輪美奐，但裡面沒有良好的儀器設備，要如何治療病人？我們雖然有最新的器材，最好的場地，如果沒有使用運動科技來訓練運動員，如何揚威國際體壇。

簡曜輝表示，成立運動科學中心，經費非常龐大，不談尖端運動科技的研究，僅以幫助我國運動員進軍國際比賽所需要的設備水準而言，就需要上億元的預算。

教練雖然已吸收了一些粗略的科學訓練觀念，但用科學化、科技化來訓練選手，實際上還沒有起步，反觀體育先進國家，早就投注大批人力、物力用於「製造」金牌運動員。

就以游泳訓練來說，目前訓練幾乎已被淘汰了，選手的動作，用儀器畫出圖形，再與史畢茲的圖形比較，優劣立判，缺點在那兒一比較即知道，而國



師範大學體育研究所主任簡曜輝，指出國際體育學術水準亟待充實。