

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 殘障運動 來源 民生報 日期 801120 版面 二版

## 殘而挑戰 路遠 心結多

幫助殘障朋友在運動中找到自信，突破身心障礙，甚而邁向世界體壇，是整個社會的光榮

記者 陳麗卿／報導

●一般人想在各項運動出人頭地，天份外，苦練是唯一的路；殘障朋友想享受運動的樂趣，甚而欲在屬於殘障者的各項運動競技場合揚眉吐氣，要走的路，經過的挫折，就遠非一般人能想像得到的了。

如何走出自身內心的鎖鏈，是第一道關卡。

長久以來我國的殘障福利始終停留在「求生存」的階段，社會一般人只注意到殘障者要吃一口飯，沒想到他們也有自我實現的需求，有追求成就感、社交的需要，這種根深柢固的觀念，阻礙了殘障運動在我國的起步。

殘障朋友的畫地自限是另一個因素。從事殘障復健及協助殘障運動多年的武而謨

說，他碰到不少病人聽到運動，第一個反應是：「我拿拐杖已走不動，還要我參加比賽？」通常他都不氣餒說服對方「來試試看嘛！」幫助殘障朋友走出內心世界，由運動中找到自信，並突破心理障礙。

「一般殘障朋友不知道自己適合作何種運動，有的則方法錯誤。」武而謨說殘障運動的類別、體位和選項非常重要，一旦針對殘障特性找到適合自己的運動類別，殘障朋友在競技場合的挑戰心和一般人並沒有兩樣。

殘障奧運是世界三大殘障運動系統中競爭的專業性和激烈程度最高者，武而謨說殘障奧運依殘障等級、類別分組，絕對是競賽性的公平競爭，每個項目和奧運相同

頒發金、銀、銅牌，比賽精神也和奧運一樣，但更強調殘而不廢的可貴。

說到競賽的挑戰性，本月初率隊到日本大分參加第11屆國際輪椅馬拉松賽的黃慶鑽，描述得最生動。

黃慶鑽說，選手比賽中不僅要鬥智，常見不讓後面的人超越或想法跟住一個人以減少風阻的競爭鏡頭出現，使比賽更精彩。輪椅馬拉松賽也是體能和輪椅設備優劣的競賽，在「推」和「平衡」技巧上，選手就學了不少實戰經驗。

進軍巴塞隆納殘障奧運，是我國的殘障選手想向世界體壇證明他們可以接受任何的挑戰，殘障朋友走向國際競技舞台不只是他們的榮耀，也是整個社會的光榮！

