

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 羽球 來源 民生報 日期 740105 版面 二版

逐步提升運動水準 首應破除畸形發展

專家學者都不贊成過早過量訓練

【本報記者呂美娟特稿】這些年來，有多少小時候叱咤風雲的孩子在過了青春後後消失無蹤？有多少現役運動員因為過早及過量訓練而必須長期忍受痛苦？如果這個現象普遍存在，我國的運動水準是不是一直停滯在「小時了」的階段？

昨天在「運動適齡問題」座談會上，中華田徑協會副理事長張博夫、總幹事紀政和榮總運動傷害中心主任吳清吉，都痛心地談起這個早已存在我國運動界的老問題，他們認為，要提升我國運動水準，這種畸形的現象必須破除。

吳清吉醫師和榮總的心肺功能、復健、精神科醫師和營養師，以及運動適應員楊天放，過去一年曾到各縣市的國中、高中巡迴為我國田徑選手作檢查，發現運動傷害在選手間相當普遍，而傷害的原因，主要都是訓練過量。他們在受傷後為了經濟理由往往隨便就找了街坊的接骨師看看，卻常常愈醫愈糟，甚至成為永遠無法治癒的傷害。

紀政說，前年在區中運得到高女組四百公尺、八百公尺冠軍的潘月麗，和目前就讀輔大的四百公尺低欄女將梁玉秋，身材、跑姿都是上驥之材，如果以他們初期的成果，循序漸進的訓練，應該有可能成為亞洲級的好手，但是因為過早過量訓練，潘月麗已經中止比賽，梁玉秋

的成績則進步有限，非常可惜。

類似的例子國外也很多，像十六歲就當選美國參加墨西哥奧運跳高國手的卡拉漢，原是各方期望甚殷的新星，卻在奧運後開了兩次刀後，從此再也無法比賽。

有鑑於此，先進國家對某些項目都有最低年齡限制，以馬拉松來說，英國規定十八歲以上，原來沒有限制的紐約馬拉松也開始規定十六歲以上才能參加。

紀政強調，一位好的教練、好的家長，在培養選手時，除了熱心，還要有耐心和良知，才能夠忍住讓他提早成名的誘惑，使他順利成長到成熟時，才有機會發展成真正頂尖的成人選手。我國整個運動水準的提昇，就有賴於推動者能確認這一點，並做到這一點，才有長遠的希望。

台北國際羽球名人賽點將錄

英格蘭壞寶 海倫·卓克

本報記者 劉延青

兩年以前，如果你向國際羽賽的一般球迷提起英國的海倫·卓克，大多數的反應不外乎：「海倫，誰？」而現在，世界各國的羽球界，不知道海倫·卓克的，不多。

前後的對照，可以說為丈量卓克兩年來出色表現的準繩；廿歲的卓克，不僅已成為羽球界家喻戶曉的人物，並且在世界級球員中，當之無愧的足能承蒙大家的尊敬。

高中畢業了，就把全副心力投注在羽球上，卓克從一九八三年起開始穿梭於世界各地的賽場。這位全身洋溢著無比自信，擁有冷靜沈著性格的小姑娘，在還沒走完青少年的歲月，就決定投身職業羽球界（羽球的執照球員叫Professional Player，即如網球的職業球員），是何等勇敢的抉擇！她勢必得把生計寄託在日夜一日的辛勞苦練，和勝負難卜的場場惡鬥上，以爭取數目並不豐厚的比賽獎金。

雖然無法自羽球比賽中致富，卓克要的是於世界羽壇出人頭地。第一年履跡國際賽場，在這股雄心的驅策下，她果然現出駭人眼目的光芒，以電腦總積分五三〇，成為一九八三年的「世界球后」。全球羽球界為之的驚動，自不在話下，羽球運動的創始國英格蘭，當然更把她視如瑰寶。

一九八四年，卓克不減威風，歐洲錦標賽、泰國公開賽依舊稱后，更率領了同胞女將奪取了第十屆優霸杯亞席，彌補了體杯、創賽曾是英國人，卻有廿一年未曾打進決賽圈的遺憾。

但是和丹麥女將拉森互有勝負的結果，卓克終以總積分二二五五，四十五分的微差，被剝奪了「世界球后」的榮銜，年度排名屈居拉森之後，而為世界第二。

雖能與人高手長的拉森頡頏，卓克卻總在面對身材相若的東方球員時一籌莫展，來自中國大陸的選手不必提，連身高不過五呎二吋的印尼球員李英華，都是卓克的剋星；去年的台北大賽，卓克就是在決賽時，被她還能奔跑的李英華所擊敗。



值得卓克在她的羽球賽史上特添一筆的是，一九八四年十月中旬舉行的英國名人賽，卓克竟在分組預賽中力挫李英華。這一場勝仗，不但容卓克打進了決賽圈，更成為英國羽界雀躍不已，新聞界大書特書的對象。

卓克的勝利，取決於她在一九八四年，痛下改善移位速度的決心；如一般英國人酷好甜點，為了羽球生命，卓克極力控制口腹之慾，如下半年整整比上半年輕了十四磅，原本過謙粗重的臀部與大腿，如今呈「窈窕之姿」。速度有了改進，憑純熟的基本手法與李英華硬拚，臨場表現的穩定加上從不輕言放棄的鬥志，卓克開始改寫她與李英華之間的戰史。

過去被形容為缺乏流暢美感的卓克，在「減肥成功」後，這些缺點已屬昔日黃花。一九八四年距台北大賽冠軍一牆之隔，一九八五年以女子單打第一種子球員身份前來問鼎，饒頭切、殺球特利的卓克，值得國內觀眾付與全副注意力。

