



五福國中體操訓練營，積極展開體操紮根工作。

(曾達輝攝)

【高雄訊】高市的體操選手在大小比賽中都有優異表現，尤其社會男子組更曾奪得十次區運團體總冠軍，這些成就要歸因於紮根工作的好。

時值暑假，多數人都在享受消暑的樂趣。高市的各級體操選手卻冒著溽暑在五福國中的體操館接受訓練。準備向各項體操比賽進軍。

溽暑練體操·揮汗為榮譽

高雄五福國中·各地好手聚集苦練

隊的一批生力軍，這些小選手過去大都在自己的學校練習，動作的正確性、體操的基本概念也僅聽該校教練，教練怎麼說，他們怎麼做，少有機會觀摩其他選手，這次的集中訓練，使他們有了互相切磋比較的機會，自然會在規摩中獲得進步。

教練也不例外，各校教練也要隨訓練營的選手到營裡面，一面指導選手，一面與其他

這項訓練計畫叫做暑假體操訓練營，訓練的對象主要是參加高雄市中正杯國小體操錦標賽的體操選手和國中體操選手，以及大專社會青年。男生有七十九人，女生有八十五人。這項訓練並非祇限高雄市選手，外縣市選手也接受報名研習，訓練時間為期三週。

這項訓練中，國小選手的人數最多，也是主要的訓練對象。他們將是高雄市體操代表

教練交換心得和吸收新的教法，訓練營有一個堅陣的教練群，龍頭即曾任全國體操代表隊教練的黃榮達，底下聘請了十一位曾在區運中表現優異的選手擔任指導教練。

黃榮達表示，這項訓練屬於重點訓練，國小生只挑地板、跳箱、單槓、短木馬、低單槓等項，國高中則著重地板、吊環、雙桿、鞍馬、跳馬、單槓、平衡木和高低單槓。依

另外，該館最近還準備裝設一座海綿池，在厚達一米五的海綿池上，選手再怎麼跳、怎麼翻也不致受傷。

體操是一項特別注重技巧的運動，若無良好根基很難在比賽中脫穎而出，一直想執體操牛耳的高雄市，在現有良好條件配合下，紮根工作始終不遺餘力，可以預料，未來幾年，高市選手將會在各大比賽上大放異彩。