

太早練 會壓矮? 取消國中競賽 舉重界反彈

指「影響身心發展」認知過時 決力爭到底 強調國外普遍12歲開始練 教部不應走回頭路



教育部要取消全中運國中組舉重競賽，國二開始練舉重的余姜慶昨天勇奪高男組金牌，他的後方掛著全國舉重協會的抗議布條。 記者謝玲玉／攝影

【記者謝玲玉／台南報導】教育部以「影響身心發展」為由，明年起取消全中運國中組舉重競賽，引起舉重界反彈，昨天在全中運舉重會場掛抗議布條，指「專家無根據的取消國中舉重競賽，是舉重運動的無形殺手」，「國中組競賽是舉重運動的命脈」。

全國舉重協會及全教會家長聯合會副理事長蘇祈水指出，教育部去年討論取消國中舉重時，他率員到教育部陳情，指違反多元入學精神，剝奪國中選手升學機會；但教育部表示是根據專家研究所做的決定。

全中運舉重競賽裁判長楊素冠說，教育部引用專家的說法無具體依據，已對舉重運動造成嚴重傷害。她表示，挑選舉重選手時，通常會挑個頭較小的，因手長腳長的人在負重力與穩定度上反而不利，因此練舉重的人個頭多半小小的，教育部專家可能誤以為「國中練舉重會影響身心發展」。

楊素冠指出，事實上專家的認知已過時。六〇年代國外選手十六、七歲練舉重，後來年齡逐漸降低，現在十二歲練舉重相當普遍，甚至九歲、十歲就開始練習。國內近幾年才從國中練起，好不容易漸漸在國際上展現實力，教育部卻走回頭路。

身高一百八十五公分的台南縣舉重教練楊豐田反問：「我有因練舉重變矮嗎？」今年全中運高男組金牌選手善化高中余姜慶說，他國二開始練舉重，現在一百六十八公分高，「沒有影響我長高」；高女組冠軍高雄市海清高中許淑淨也說，「練舉重不會被壓矮啦，我今年從一百五十五公分長到一百五十七公分」。

醫師：下壓運動 骨骼定形後再練

【記者施靜茹／台北報導】舉重是否影響國中生發育？醫師認為，舉重是重物往下壓迫身體的運動，最好還是等十四、五歲骨骼定形後訓練比較好，之前如要學，不可過度。

林口長庚醫院小兒骨科主治醫師李宗料指出，人類要到七、八歲以後，骨骼的架構才逐漸有成人的樣子，因此運動界幾乎不會在七、八歲以前的孩子身上，展開真正訓練。

李宗料表示，骨骼生長板關閉時間，一般男生平均在十五歲，女生平均在十三歲至十四歲，這時骨骼定形，再開始運動訓練比較理想。

他舉例，少棒選手被規定不可投變化球，就是因變化球會使肌肉過度伸展，生長板還在發育，容易受傷；舉重屬重複往下壓迫動作，過早訓練一樣有傷害。

至於體操，李宗料說，七、八歲前的體操選手，「大多只是在玩，而不是真正的訓練」，但無論是哪種運動，過早且過度訓練，都可能影響發育。

北醫大附設醫院小兒科主治醫師楊長建建議，要提供骨骼生長板更多拉長空間，還是以打籃球、跳繩等彈跳運動較理想，不建議做負重運動如舉重。同時，早點睡、營養均衡，都有助分泌生長激素。

教部：不鼓勵不推廣 不揠苗助長

【記者薛荷玉／台北報導】對於取消全中運國中組舉重一事，教育部昨天指出，新的全中運準則在研討是否設「國中組舉重」項目時，找過多位運動生理學、解剖學等專家討論，考量到國中生骨骼發育問題，決定「不鼓勵、不推廣」。

教育部強調，不辦國中組舉重比賽，絕不是不重視舉重，也不是要國中生不練舉重，「國中」當然可以練舉重，「到高中」再參加比賽；但不要在「國二」階段就揠苗助長，影響學業正常發育。

教育部官員透露，「有些家長及教練過度重視競技競爭，為奪牌不擇手段，明明舉不動，還硬逼、不管三七二十一給他操下去。」這才是教育部不同意辦國中組舉重的主因。

教育部指出，之前召開公聽會時，多位學者專家就指出，國中生正值發育期，骨骼還未成形，過度練習舉重，「會有很嚴重的傷害」。

教育部表示，最早的準則並沒有國中組舉重，九十二年才有此項目，而新的準則原訂九十八年實施，但部長希望九十七年，也就是明年南投全中運就提前實施。