

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類

體操

來源大成報

日期 90.2.20

版面 九版

## 強性塑可、型定未力耐肌和感衡平、度軟柔 宜適最始開歲八、七 操體童兒

記者 陳君怡／報導

兒童體操幾歲開始學習才不嫌老？兒童練習體操最適合在七歲或八歲開始，這個階段的孩童身體可塑性強，柔軟度、平衡感、肌耐力都還未定型，是學習體操的最佳時刻。

小朋友學習體操的先決要件就是要身高矮小和體態輕盈，但如果先天條件不是屬於嬌小類型，也不必失望，小朋友只要配合教練的訓練，還是能將體操的動作練得非常熟練和優美。

前體操國手林駿宏表示，體操適合年齡小、身高矮的人練習並不是沒有道理，因為小朋友練習體操的每個動作都需要教練保護，若身高體重過高過重，教練則無法很周全的保護他們。另外，身高太高會影響體操動作，較不易控制動作。

兒童的柔軟度好、平衡感佳，練習體操並不容易造成受傷，若是受傷，也是因為不小心，林駿宏指出，由於體操一個動作需要練習幾十次，甚至上百次才能完成，是一項超過身體負荷的運動，所以小朋友應該多注重營養，才會更有體力練習體操。

