

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 本院新聞 來源 聯合報 日期 90.11.15 版面 二十版



影攝／文耿郭者記。般一球棒投在像就來起看，操球棒的式新最示展院學育體灣台立國↑

體壇盛事 運動教練科學研討會明天舉行 逾千人參加

棒球操、馬克操國際流行 昨亮相

【記者郭耿文／台中報導】二〇〇一國際運動教練科學研討會暨中華民國大專院校九十年年度體育研討會，定十六日起三天在國立台灣體育學院舉行，將有一千多名高中職、大專院校教練參加，邀請五名外籍教授發表論文，還有台灣體院展示國際上流行的棒球操、馬克操、爆發力訓練等最新訓練。

主辦單位國立台灣體育學院校長陳全壽指出，第四屆國際運動教練科學研討會是歷屆規模最大的一次，會中將有三十餘海內外運動學者專家發表運動論文同時進行實務操作，是體壇一大盛事。研討會邀請的論文發表的五名教授：日籍村木征人教授探討「由運動的相輔

性看次最大負荷的訓練意義」，太平充宣教授發表「營養、代謝和機轉在肌纖維特徵上的影響」，齊藤嘉代教授談「現代運動服裝的科學和應用」，還有香港大學 Dr. Richard Mauer 與韓國李勝國教授。

另有我國及紐西蘭等六國運動醫學教授、教練，以專題演講和專項技術方式，研討廿一世紀競技運動的現況與趨勢，同時討論我國體育、運動、休閒、健康的趨勢。更有目前國際最重視的訓練實務，包括田徑場上最新引進的馬克操、活動操、伸展操、重量訓練、爆發力訓練、藥球訓練。研討會定十六日上午九時舉行開幕典禮，十七日晚間安排聯

誼晚會。相關資訊可上網 www.niope.edu.tw/gata/index.html 查詢。

昨天提前亮相的棒球活動操由曾擔任我國奧林匹克棒球教練楊賢銘率球員展示，楊賢銘指出棒球活動操是主運動前的熱身活動，配合棒球運動加強左右步伐交換、前彎、後彎等動作，讓球員追球、接球時，柔軟度更好更不易受傷。馬克操由田徑教練李運來從加拿大引進，這項以解剖學、生理學為主的暖身操，利用走、跑、小跑步等訓練，可以作為輔助速度的訓練，尤其對肌肉關節舒展很有幫助。還有伸展操展示，其最大特色是在短時間內大幅度增加身體柔軟度，減低運動造成的傷害。