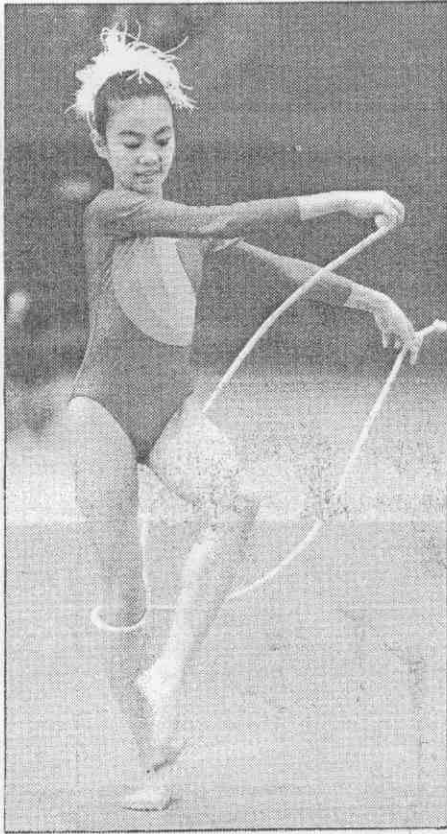


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 抄 來源 民生報 日期 780227 版面 二版



北平亞青體操賽國手選拔

張峯治等十八人初選過關

【本報訊】參加亞洲青年體操賽國手選拔，張峯治、陳欣慧等十四位男、女體操選手，以及翁岱琴四位韻律體操選手，昨天通過初選。

中華體操協會表示，這次選拔以參加北平亞青賽為主，但是亞青賽是否獲准成行，目前仍未確定。如果亞青賽去不成，中華體協表示，這次選拔國手仍可參加六月舉行的泛太平洋青年體操賽。

昨天通過初選的男選手為：張峯治、管雄芬、吳金展、陳翰廷、林高正、林正明、劉永達。女選手：陳欣慧、胡瑜丰、王靜怡、陳雙燕、蔡淑慧、吳瑞萍、陳怡君。韻律體操選手翁岱琴、陳楸杉、蘇敏慧、陸尚坤。

●自從溫水游泳池在國內興起以來，大多數游泳選手和教練都以為溫水可減少體溫散失，因此常於高達攝氏廿八、九度的水中作長距離耐力練習，卻不知此舉反而增加心臟負荷，達不到訓練效果。

長距離耐力泳訓 冷水為佳

度，降低後續力。

運動醫學專家賴金鑫最近在中華游泳季刊中指出，冷水中運動，不論攝氧量多少，心跳頻率都會比溫水中低，只要持續游泳，身體自然會產生足夠的熱量來彌補皮膚流失的熱量。且在冷水中作長距離衝刺訓練時，即使水溫低到攝氏

由此可知，溫水適合短距離訓練，而低於攝氏廿八度的水溫，則適合鍛鍊長距離選手。但這是針對專業訓練而言，一般泳者，無須顧及速度，倒不妨多泡泡溫水游泳池。（本報記者 陳筱玉）