48051

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 跆拳道 來源 民生報 日期 750112 版面 二版

跆拳國手選拔完成四個量級

中華跆協將以會旗赴亞洲賽

【本報訊】中華跆拳道協會國手選拔賽昨天在三重市中正堂完成男、女各四個量級比賽，李佳融和陳君鳳等贏得各級冠軍，也膺選國手資格。

男、女各四個量級冠軍選手為：男子組鰭量級——張榮三，蠅量級——李佳融，輕量級——黃國書，重量級——戴隆發。

女子組蠅量級——白允瑤，羽量級——陳君鳳，中乙級——杜桂花，重量級——劉怡伶。

昨天，男子組四級比賽，左營訓練營的跆拳道隊得到三個量級冠軍，僅蠅量級邱共鉦輸給李佳融。

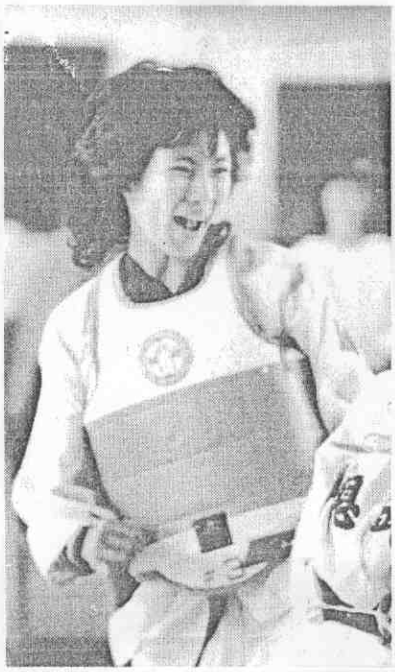
女子組比賽，曾在丹麥第六屆世界跆拳道賽得金牌的陳君鳳，現就讀師大，她的旋踢和抬腿下壓動作，配合高人一等的身材，贏得全面勝利。

中乙級比賽冠軍選手杜桂花，在日前曾參加健美比賽，這次穿著跆拳道服出賽，表現剛猛之氣。

這項選拔賽今天繼續男、女各四量級比賽，贏得各量級冠軍選手，即為我國參加四月澳洲舉行的亞洲跆拳道錦標賽國手。

【本報訊】中華跆拳道協會日前接獲亞洲跆拳道錦標賽主辦單位來函，在這項比賽以中華跆協的會旗參加，解決了多年的旗幟問題。

中華跆拳道協會前幾年，一直受只能使用奧會會旗參加比賽的限制，造成參加國際賽的困擾，最近跆協總幹事哈敷文親赴韓國交涉，並透過特殊管道，終於解決了問題，中華隊日後參加國際賽，將不會再有枝節。



跆拳世界金牌選手陳君鳳昨天以壓倒性勝利，登上羽量級冠軍。（本報記者 林少岩攝）

田協的決定是對的！

金人隨筆

田徑協會基於愛護兒童的心理不讓年紀太輕的小朋友參加激烈的馬拉松，真的是苦口婆心，值得做家長的擁護這一決定。

運動訓練的基本常識，關係著家長的運動觀念，扶植得當，有運動天份的小朋友或可成大器，若觀念偏差，很可能造成傷害，不可不慎。

一般運動訓練分三個階段，第一階段為運動興趣建立期，以啟發興趣為主；第二階段為專門技術訓練期；第三階段是高水準獨創性訓練期。

各種運動都依據這三個時期來訓練，因運動性質不同而有早晚之別，它又分成三類：

第一類屬於高度神經協調和技巧性運動，如體操、花式滑冰、跳水。

第二類屬敏捷性、爆發力運動，如短跑、跳欄、跳部、籃、足球。

第三類需大肌力與耐力運動，馬拉松、舉重、角力、五千、一萬長跑、長距離滑雪等。

第一類運動可在八、九歲開始練，十一至十三歲進入專門性訓練，十六、七歲會有高水準表現。第二類十五至十七歲可專門性訓練，二十、一、二歲會有頗突出成績。第三類專門性訓練要晚到十七至二十歲之間。

以上所列為國際間被接納的專家研究報告，現在已成為一個運動訓練的標準。今天，田徑協會不希望十七歲以下者參加馬拉松或二十公里以上的長跑是有其背景理由的，這與開不開展兒童跑步風氣無關。

十來歲的小朋友可以跑，但以培植其運動興趣為主，讓兒童愛好運動就是家長的收穫，身心平衡而健康的發展是人格養成的基礎，如要冀望子女成為運動頂尖好手則必須按照國際間的運動訓練適齡期為之較宜，進入專門訓練到拿獎牌，國際間也有統計，長達八年，因此，該把握的是這八年內而非「興趣期」的三、四年。