

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒 來源 民生報 日期 90.1.04 版面 B5

## ✓ 延長運動生命 從小做起

張聲鎮、葉恩教育訓練 小選手學習保護自己

【記者張文雄／台南報導】統一獅爲了這次青少棒比賽特地舉辦教育訓練，體能教練張聲鎮與運動傷害防護員葉恩合作講解示範，希望小朋友了解賽前熱身操及賽後冷、熱敷的重要，保護自己、延長運動生命。

統一獅何信標表示，這次比賽希望小朋友從中學習生活教育，他就要求大家重視各種禮節及動作，小朋友要體認將來他們可能要爲社會做出更多的榜樣。

張聲鎮昨天深入淺出的方式告訴大家，

熱身操可以預防傷害，提升肌力及氧的作用，他也現場柔軟示範操，說明多吃肉攝取蛋白質及均衡醣類，牛肉及牛奶都是最佳食品。

張聲鎮表示，小朋友年紀還小未必能夠體會熱身操的重要，但有了概念以後慢慢去體會，才能保護自己延長運動生命。

葉恩則讓小朋友知道，什麼是運動傷害的痛及乳酸堆積的痠痛，他也講解如何在賽後冷熱敷，以保護自己。

這一群台灣棒壇的生力軍，如果都懂得保護自己，前景將看好；華興教練李杜宏全程參與，他表示如果有圖示更佳，也希望未來有更多的教練舉辦類似的講習。

