

李梅再見安打·一分決勝

中華女壘險勝日本男壘

【本報訊】中華女子壘球代表隊昨天上午在台北市立棒球場，與日本實田社會男子壘球隊，進行一場友誼賽，中華女壘隊在第七局，靠李梅擊出再見安打，以一比零擊敗客隊。

中華女壘隊由鄭美紀擔任先發投手，投前四局，只被擊出一支安打，三振日本隊三次，第五局至第七局由廖美英任投，沒有被擊出安打，三振日本隊五次。

這場比賽，中華女壘隊擊出八支安打，打擊近況不錯的劉雲擊出兩支安打，趙純惠、吳秋菊、許惠益、吳玉珍、葉麗珠及李梅，各擊出一支安打。這場比賽，前六局雙方都掛零，第七局，先攻的日本實田隊，二至四棒都被投手廖美英三振，掛零終場。

日本實田隊的成員年齡都在卅、四十歲，投手的球速不快，與中華女壘隊之戰，一開始中華女壘隊打來不大順手，後半段才發揮打擊力。

中華女壘隊六棒吳玉珍擊出中外野安打，七棒葉麗珠觸擊造成安打，攻佔二、一壘，八棒李梅前兩次觸擊都沒有成功，二好球後，李梅擊出中外野再見安打，吳玉珍奔回本壘，攻下獲勝的一分。

中華女壘隊第二任捕手葉麗珠在第六局有一次牽制成功，顯示她的反應不錯，當時客隊在一壘的跑者假裝要盜二壘，葉麗珠立刻傳球給一壘手江美珠將跑者牽制出局。這場比賽等於中華女壘隊的打擊及防守練習賽，中華隊的打擊表現不錯，但觸擊的準確性還要加強，在防守上只有一次失誤。

適當鼓勵·小孩也可練長跑

讚美可刺激進步·責備會加重壓力

本報記者 呂美娟

小孩子什麼時候可以開始練跑？可以跑多遠？蒲仲旋旋風之後，在國內已逐漸受到重視。目前國內專家多半採取較保守、審慎的態度，認為太早開始及跑得太長，會對小選手造成傷害，甚至國際田徑總會的醫學委員會也開始勸導年輕選手不要從事二十公里以上的競賽及訓練。

但是，最近一期的英國田徑週刊卻認為，小孩子長跑不好的關鍵，不在於何時開始或跑多長，而在於引導他們跑步的成人，對他們跑步所持的態度。

雖然她確實數度受傷，但她至少證明成功的青少年選手可以成長為成功的成人選手。郝威爾承認有不少運動員，在年紀輕輕時成了名，之後便無聲無息的現象確實存在，但原因很多，未必就是一般所認定的「過早操縱」。

由郝威爾(Frank Horwill)所撰寫的這篇文章說，六至十六歲的年輕人精力充沛，活動量等於平均每天跑三英里，在這種情況下，如果順其自然發展，適當加以鼓勵，讓他們以「好玩」的態度練長跑，應該不成問題；如果有任何不適，他們的身體會自動叫停。

因為促使孩子跑步的最初動機——「有趣」會逐漸消失，真一孩子跑跑成績無法符合成人對他們的期望時，這已經是一種挫折，要是這時成人還要責備他，那痛苦會更加倍，反而使孩子視跑步為畏途。

他所列舉的理由有：①為取悅父母而跑的人，在長大離家後不跑如釋重負，②上大學入社會結交了不愛運動的朋友，③談戀愛，並全心奉獻給自己的伴侶，④發現分齡賽以後的成人組較難取得成就感，⑤發現讀書、工作和跑步要兼顧得好不容易，⑥那些一開始就只知道圈子跑的人。

郝威爾又引述許多專家的研究結論，認為十歲以前的孩子最好從事溫和的耐力跑，十三歲開始作速度訓練，十七歲左右開始重量訓練。由這個結論看來，許多過去認為太早訓練的選手，其實並不太早。

郝威爾說，上述理由中，因第三和第五個原因而退出者復出的可能很大，澳洲名將克拉克(Ron Clarke)就是以後兼顧學業的情形下暫時退出，但他復出後勢如破竹，破了十二個世界紀錄。(取材自Athletics Weekly)

美國長跑皇后戴寇兒(夫姓史蘭尼)，十四歲時便是美、蘇田徑對抗賽運的一員，他引進聖荷西大學運動心理學家托庫(T

