



106 學年度第 1 學期「閱報教育--主題宣導」

第 15 週主題：「別讓小選手過勞致傷」

中華民國 106 年 12 月 7 日 / 星期四

國語日報

綜合新聞 2

社論 別讓小選手過勞致傷

勞工過勞，是當前社會關注的重要課題；而運動小選手操練過勞，教育界和體育界也應關切。

不久前，桃園市龜山國小參加「第九屆重光杯全國少棒錦標賽」，冠軍戰當天，有投手單日投兩百零九球，比職棒先發投手單場平均值的一百球還多一倍，引起非議，認為對選手身體可能造成傷害。

由於運動小選手都處於成長發育階段，一旦操練或比賽而過勞，身體傷害在所難免，對於未來運動生涯影響甚大。因此，每位教練都要細心照護小選手的身體安全和健康，千萬不要為了爭冠軍或愛面子，讓小選手拚命參賽，因缺乏足夠休息而受傷，即使得到冠軍也不值得鼓勵和肯定。

國內各類球賽小選手之所以成績優異，部分是有其天分，部分來自過度操練。國內少棒和青少年棒在國際賽常常有優異成績表現，但到了成棒，國際賽成績卻不那麼耀眼，顯然過度操練有其極限，甚至適得其反。我們有時候會聽到，某位棒球小投手，手臂報廢了，主因往往是手臂投球過度使用所致，對於選手而言，這可能造成終身遺憾。

比賽成績固然重要，但運動小選手的健康更重要。為了比賽奪標，造成運動小選手身體的傷害，絕對不是我們所樂見。