

棒球 / 花蓮玉里高中暑期棒球營 強勢開打

2018-08-14 15:22 聯合報 記者蔡翼謙／即時報導



花蓮縣玉里鎮體育會理事長蔡秋龍（左3）昨天到場支持。記者蔡翼謙／攝影

「運動員沒有受傷本錢…如果受傷，未來將失去很多簽約機會」。花蓮縣玉里高中本月 13 日舉辦暑期棒球營，86 名棒球選手參加，請來專家教導正確運動防護觀念，並舉辦友誼賽互相切磋，讓先天條件優異的花東運動員，在後天輔導不落人後。

暑期棒球營為期 3 天，昨天先由長庚醫院營養師、復健師指導棒球員，若遇到運動傷害應如何處理。例如，棒球投手最容易受傷的部位在於手肘內側韌帶，若投球時會痛，應減少投球力道、次數，並立即就醫做超音波檢查，也可自行先冰敷 15 分鐘，再進行熱敷 20 分鐘。營養師也分享一連串的飲食選擇知識，指出運動後應補充大量蛋白質，修復肌肉。

今天則舉辦棒球友誼賽，由花蓮縣內的富源國小、太巴壠國小、平和國中及玉里高中，不分勝負，互相交流棒球技術，玉里高中棒球隊選手莊家安說「希望我的棒球之路不要受傷，未來我還要幫爸媽爭光！」

花蓮南區運動風氣興盛，以往出產許多優異的運動國手，玉里高中去年才剛打破隊史紀錄，在黑豹旗青棒賽中，首次晉級 8 強。而這次會有棒球營的舉辦，是透過玉里鎮長庚診所院長張鎮武牽線，讓長庚基金會看到後山運動資源缺乏，而投入心力，張鎮武說，今年 5 月，長庚基金會也贊助 176 萬棒球經費，幫助選手在四處參賽過程中，沒有後顧之憂。

昨天到場支持的花蓮縣玉里鎮體育會理事長蔡秋龍也說，日前舉辦的射箭錦標賽，就可看出後山子弟有很大的運動潛能，會持續給予鼓勵，盼未來朝奧運前進。



花蓮縣玉里高中舉辦為期3天的「2018年長庚暑期棒球生活營」。記者蔡翼謙／攝影



花蓮縣玉里高中舉辦為期3天的「2018年長庚暑期棒球生活營」。記者蔡翼謙／攝影