

體操隊學生的優勢與劣勢

報告者: 陸上競技學系二年級 趙鈺欽

目錄

+ 體操

+ 優勢

+ 劣勢

+ 結語

體操

競技體操
有氧體操
韻律體操
特技體操
彈簧床
騰翻體操



體操

柔軟

滾翻

力量

協調



體操優勢

柔軟



體操優勢

反應



體操優勢

理解能力



體操優勢

空中感覺



體操優勢

從事其他運動時較好上手



體操優勢

堅持



體操優勢

職場(幼兒體操 成人體操)



體操劣勢

職業傷害



體操劣勢

傷害導致後遺症



練體操長不高?

拉筋會長不高?

很多人看練體操的選手個子都小小的，就以為拉筋會影響身高，其實身高**90%** 是由遺傳決定，**10%** 則與營養和運動有關

除非運動會傷到骨頭生長點，否則絕不至於長不高，越運動越刺激生長點，造骨運動越盛行，反而越會長高。

資料來源：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question...>

影片

<https://www.youtube.com/watch?v=FEM7G0NlfWw>

結語

體操訓練這麼多年中,我熱愛它,它帶給了我自信.快樂和訓練中的成就感,雖然過程是痛苦疲憊的,但使我懂得在遇到困難時所需要的那份堅持和遇到問題時的隨機應變能力,不後悔接觸它,反倒以它為榮。

謝謝大家