

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 足球 來源 民生報 日期 781103 版面 四版

我看世界杯亞洲六強之爭歸來談 ④

南北韓聯軍出擊

將成為亞洲足壇超強隊伍

記者 何長發 / 特稿

●最近南、北韓在板門店開會，原則上通過派遣聯合部隊參加90年北平亞運會。可以想見的是，實力堅強的南、北韓足隊，一旦組成聯軍將如虎添翼，更有能力奪取足球金牌。

在世界杯亞洲區六強決賽期間，南、北韓教練均對組聯軍參加亞運抱樂觀態度，並認為這是一項劃時代的重大突破。

南、北韓教練均認為，一旦組成聯軍，這將是一支攻擊型的朝鮮猛虎軍，至於人選方面，則需看球賽的對手情況來決定。

一旦南、北韓組成聯隊參加國際賽，那雙方足球代表隊最近首次在世界杯碰頭，也可能成為雙方唯一在世界杯交手紀錄。

在此之前，南、北韓已長達9年未曾在國際足球競技場上交戰過，前一次交手是80年亞洲杯，南韓以1比0獲勝，這回世界杯戰果也是如此。

過去，南、北韓為了故意避開對方，曾相互在世界杯會外賽各演出一場「惡意的缺席」，1966是南韓退出，78年換成北韓。

而在亞運會方面，1978年亞運南、北韓首次碰頭，雙方踢成0比0平手，同獲亞運足球金牌；但82年亞運，北韓因毆打裁判而被開除並坐球監；到了86年亞運，北韓抵制漢城亞運會，那時雙方曾第一次討論組聯隊的可能性；可是拖到88年奧運會，雙方在這個問題上仍談不攏。

若雙方能化解政治歧見，在運動場上聯合出擊的話，誠如他們自己說的，一個隊已夠強大了，兩者合而為一，就將是超級強隊了。如果南、北韓足球真能密切合作，將會出現一段時期的「朝鮮足球霸業」。



↑南、北韓足球隊這次是歷史性首度在世界杯交手。
記者 何長發 / 攝影

腰痠背痛
不用愁！

⑦加進伸展操 可控制體重

記者 呂美娟 / 特稿

●第五週

現在你應該已意識到持續做放鬆操確實值得，從本週起我們將加進一系列的伸展操，以增進肌肉的柔軟性，這一來你還能更簡單地控制體重。

今天的課程還是由第1個動作做到第14個，然後開始第15個。

平躺在舒適的墊子上，雙手放在身側，膝蓋彎曲腳著地。右腿向前滑伸，膝蓋伸直，慢慢抬高，腳尖向上，儘可能抬高伸直，然後再慢慢把右腿放下，最後恢復曲膝姿勢，放鬆。

左腿和右腿做1次相同動作後，再輪由右腿，但這回腿抬高後腳尖改為指向頭部；兩腿輪流各做兩次。請切記，動作不要太快、太猛。

做完第15個動作，再倒做至第1個動作結束這一天的課程。

第2、3天重複第1天的課程，第4天則做完第1至15個動作後要加上第16個。

站立，兩腿張開與肩同寬，手背到下背並互相握拳，手肘打直，然後上身慢慢向前傾，但眼睛一直保持向前平視，儘可能向前彎，直到你感覺膝蓋後面有股拉力為止。維持這個姿勢2秒鐘，然後再恢復直立姿勢，反覆做3次。

做完這個新動作，再由第15個動作回頭做到第1個。

本週的第5、6、7天都和第4天相同。

能從一開始持續做到第5週的青年會學員中，有60%到65%的人感覺舒服多了，肌肉的加強與伸展，開始在減輕背痛扮演重要的角色。

