

時之需。

筆者最後也有一種感想，國內媒體對足球新聞的報導不多，而主辦單位未能積極聯繫，因此除了協辦的民生報外，僅有自由時報特別派記者南下採訪，在此，筆者要建議主辦單位多多促銷球賽，並大力邀請媒體前來採訪，也呼籲國內媒體多多支持台灣足球運動，如此一來，台灣足球才會有「向上提升」的一天。否則終將走向「向下沈淪」的結局，以上乃是筆者多日來觀看鳳山盃的一些心得，願與大家分享，敬請指教。

## 少年桌球運動員選材探討

許銘華、陳裕芬

### 壹、前言

一位桌球選手欲達到國際水準，一般都需要經過八至十年的系統訓練，我們為考量運動選手的技術、身體機能處於“巔峰狀態”的“運動壽命”要長，所以選材工作必須在兒童時期就開始（莊則棟，1986）。當前世界乒乓球運動發展迅速，比賽競爭十分激烈，要使我國桌球運動員在國際桌壇站上一席之地，除了靠良好的訓練條件和科學的訓練方法外，還要看訓練對象的身體條件是否具有未來棟樑之材。因此對兒童進行挑選，把那些具有乒乓球天才的孩子挑選出來，加以科學系統的訓練，已成為當前桌球運動員一項戰略措施（程存德，1998）。

### 貳、選材的意義

科學是成功的途徑，而鑑識別人的天賦本身就是一門科學。體育運動的發展，使得各國運動項目成績突飛猛進，競爭日趨緊張激烈。實際證明，只有具備運動天賦的人，經過嚴格的、合理的科學訓練，才有可能在國際體壇上取得優異的成績。所以，做好運動員科學選材工作，是超越世界先進國家水準的捷徑，選出好的運動員，等於成功了一半。處於民主法治的我國，要想在競技體育中取得體育強國的地位，必須進行科學選材，提高成材率，降低淘汰率，減少人力、物力和時間的浪費，在短時間內能培養出大批優秀運動員。因此，對一個胸懷大略的教練而言，除了會訓練之外，還應具有廣博的知識及獨具慧眼的洞察力，才不致埋沒和漏掉可造之材。

### 參、桌球運動員選材的考量因素

桌球運動員選材的考量因素包括身體型態、身體素質、生理機能及心理機能，以下將逐一介紹並針對這些因素介紹選材的方法。

#### 一、選材年齡

6—8歲（劉獻武，1991）。

## 二、身體型態(程存德, 1998)

1. 身高：預測男子 176 公分左右，女子 165 公分左右。
2. 體型：身體勻稱、四肢稍長、腰短、髖窄、踝關節圍度小、腕關節靈活、跟腱清晰、目光有神。

因為個子矮小的選手難以控制檯面，個子高的話容易全面控制，移動的範圍也會相對縮小很多，進攻的威力也較大。而腰短、髖窄，身體旋轉半徑小，重心的轉換也快。踝關節圍度小，會使彈跳好，啟動靈活，移動快。手腕靈活，則變換拍形快，調整拍形好，擊球準確，落點變化靈活，不易被對方看出攻擊的目標和路線。目光有神，則思路敏捷，靈機應變快。

## 三、身體素質

體質先天條件好的，在以後的訓練中能接受較大的運動量，能順利完成預期所需要的要求和指標，也能較早有好的成績。而桌球運動員的身體素質是手臂爆發力、擺速、腳步移動速度、反應速度、耐力、靈敏和柔軟性都要好(程存德, 1998)。

## 四、生理機能

除適合運動員的一般要求外，對本體感覺（對不同球拍非常敏感，且又能適應各種不同性能球拍，對待各種不同性質的旋轉球適應能力強），視覺（視力好，眼球轉動靈活），聽覺、位覺和心肺功能的要求都要高(程存德, 1998)。

## 五、心理機能

心理機能包括神經類型、球感、興趣、理解模仿力強、意志品質、動機（周資眾, 民 83），桌球運動員的心理機能應是判斷力強、不服輸、吃苦耐勞、沉着冷靜、注意力集中且意志力強。因為對桌球興趣濃厚，熱愛桌球才是最好的老師。理解模仿力強的選手，愛動腦筋，內心穩定，能控制自己。意志品質則需要勇敢、頑強、沉着果敢、有毅力且不怕困難。而神經類型則以活潑型及安靜型最佳，因為活潑型聰明活潑、愛學好動、接受能力強、靈活，注意力也較集中。而安靜型，情緒穩定、注意力集中、學習動作稍慢但能持久，不易忘(程存德, 1998)。

## 肆、桌球選材方法

### 一、身體型態

可調查選手父母的身高，預測選手未來的身高，其公式為(張永文, 民 86)：

$$\text{兒子} = (\text{父身高} + \text{母身高}) \times 1.08 / 2$$

$$\text{女兒} = \text{父身高} \times 0.923 + \text{母身高} / 2$$

而體型方面則以觀察的方式選擇身體勻稱、四肢稍長、腰短、髖窄、踝關節圍度小、腕關節靈活、跟腱清晰、目光有神的選手(程存德, 1998)。

### 二、身體素質

1、體能要素測試項目及標準如下表：

表一 身體素質的體能要素測試項目及標準

測試項目	參考標準
30米跑	6"5 - 7"2
立定跳遠	1.3米 - 1.4米
伏地挺身	2 - 3次
仰臥起坐	5 - 10個

(資料來源：吳德成, 民 87)

2、靈活性及柔軟性測試方式：

站立，體前屈，頭觸膝，兩手握棍，直臂繞環（男距 60cm，女距 50cm）。立臥撐，男 15-20 次，女 10-14 次（吳德成, 民 87）。

### 三、生理機能

1、本體感覺功能測試方式：

持不同性能球拍對牆擊球，測其適應球的彈性和控制能力。並測出球感、手感、眼感的判斷、靈敏、準確性（吳德成, 民 87）。

2、視覺功能測試方式：

在其眼前一尺左右處放一個乒乓球，要求用眼睛釘住球。觀察其眼球隨球上、下、左、右轉動的情形，轉動靈活者為好（吳德成, 民 87）。

3、位覺功能測試方式：

坐在旋轉椅上，以每兩秒轉動一圈的速度旋轉十圈，突然停止，正視前方，觀察其眼震持續時間，一般 15-45 秒為正常（吳德成, 民 87）。

4、聽覺功能測試方式：

針對來球聲音的變化，能有好的判斷力並正確的處理。聽鐘錶，測其

聽覺是否正常（吳德成，民 87）。

#### 5、心肺功能測試方式：

以心跳率測試，在相同的時間內，跑完相等距離，測脈搏變化，以上升較少，恢復較快為好（吳德成，民 87）。

### 四、心理機能

運動員的心理選材，一般採用直觀選材（即依據教練的眼光和經驗）和科學選才兩種途徑和方法。雖然方法不同，但殊途同歸，他們的目標都是預測未來運動員的訓練成就（許樹淵，民 89）。在桌球運動項目中，常以觀察的方式觀察選手在長跑、多球訓練、步法訓練中吃苦的精神，訓練及比賽中的堅韌性，以及處理關鍵球時的表現（吳德成，民 87），選出喜愛打球，大膽好勝，不怕困難，刻苦上進，勇敢頑強，果斷心細的選手。以陳靜為例，當中國大陸在選拔陳靜時，儘管她當時在技術上還有不足，但觀察從她訓練和比賽中，所表現出獨立作戰、自控能力和克服困難的決心與勇氣（馮楚雅，1990）。可以說，頑強的意志品質是她成功的重要保證。

### 伍、結語

由於運動員的成績的年齡有普遍低齡化的趨勢，所以，從選手少年時即應儘早的選出具有運動潛能的孩童，進行有計劃有目標的訓練，這對於提昇桌球運動的水準將具有重大的意義。當實施兒童選材時，應多方面的瞭解及細心觀察。不能僅憑幾次的比賽或訓練中就推斷出小選手的未來發展，這樣容易被假象所迷惑。例如有的選手平常文靜靦腆，但在比賽中卻是凶狠潑辣；有的選手平常活潑外向，但在場上卻是優柔寡斷，當教練再從事選材時，應特別細心注意。本文所提出的幾項論點，希望能提供給基層訓練員作為選材參考的依據，一方面可挑選出較優越的人才，縮短訓練經費或人力，提昇訓練的成效，另一方面可避免人才的埋沒而造成遺憾。

### 參考文獻

- 吳德成(民 87)：技術報告書(桌球)。國立體育學院教練研究所碩士論文。  
周資眾(民 83)：桌球運動員選材之探討。國民體育季刊，23 卷 4 期，頁 92-96。  
張永文(民 86)：羽球運動科學選材。大專體育，11 卷 3 期，頁 72-80。  
許樹淵（民 89）：運動生理心理學。台北：師大書苑。  
馮楚雅（1990）：談乒乓球運動員的心理選材。乒乓世界，2 月版，頁 42-43。  
程存德(1998)：關於乒乓球運動員選材要求的探討。體育科技信息，18 卷 3 期，頁 39-41。  
劉獻武（1991）：運動選材學。北京：人民體育出版社。

## 認識「SPA」

莊淑蘭

### 一、前言

在急遽演進之現代生活，除了常見一般現代文明病，罹患身心症的人也越來越多。處於現代生活的人，除了注重生理健康方面，也須在心理層面上做適當之調適。隨著週休二日之全面實施，人們重視休閒活動，在安排上也不再侷限單一活動，除了身體活動之外另也加上心靈活動。尤其近一年來報章雜誌或新聞非常流行之話題莫不圍繞在 SPA，而 SPA 也漸漸以健康概念為訴求，進而普及成為休閒活動之一種。究竟「SPA」有何意義及類型，僅藉此篇作一簡介供有興趣者參考。

### 二、「SPA」之由來

依字面而言，SPA 原文為 Solus（健康）Por（經由）Aqua（水）其意即「健康之水」（陳盈卉，民 89）。若再進一步了解，可知 SPA 原為位於比利時之一出產溫泉之小鎮（Ardennes）之鎮名。早在羅馬時期，即被人發現此小鎮所出之溫泉不僅鹽分低且其所含礦物質雜質極少，當地人民漸發現飲用及泡浴此泉水對身體健康有幫助，因此便用來治病。而除此之外，古羅馬人也在歐洲其他地方發現相似之溫泉，王宮貴族因其具有神奇療效，便在附近建造豪華離宮以作其出巡休息之處，因此便逐漸演進成今日 SPA 華麗建築之前身，義大利佛羅倫斯附近山區之 Terme Montecatini 就是一例。

### 三、「SPA」之意義

一般人所看、所聽之 SPA，大都從報章雜誌或美容中心、健身中心簡介而來，但有的會對 SPA 有所解釋，而有些只是介紹其 SPA 設備，然而進去消費之人甚少會想要認識 SPA 真正的含意及功效。其實真正來看，SPA ≠ 美容、瘦身，SPA ≠ 指壓、