

度為例。國民體育季刊第 91 期，頁 46~57。教育部體育司。
 樊正治 (民 78)：運動裁判法總論。國民體育季刊第 83 期，頁 6~25。教育部體育司。
 體育專業人力規劃研究小組 (民 88)：我國體育專業人力規劃-體育專業人力需求面之探討。國民體育季刊第 91 期，頁 8~12。教育部體育司。
 體育專業人力規劃研究小組 (民 88)：未來影響我國體育專業人力供給面之探討。國民體育季刊第 91 期，頁 20~29。教育部體育司。

Physical Education of
 National Chung Hsing University
 Vol.6, PP.41-46 (2002, 9)

興大體育
 第六期，頁 41-46 (民 91.9)

Turul 運動之探討

張妙瑛

摘要

本文旨在探討 Turul 運動之起源特色、場地設備及競賽規則。經資料收集、翻譯、分析及討論，結果發現該項目頗具歷史淵源，其場地單純設備經濟，動作技巧簡易，競賽規則執行容易，且能儘速達到運動樂趣及比賽高潮。若能有效引進推廣，必對國內全民運動推展提供莫大助益。

一、前言

Turul 運動又稱 Volley-Tennis (暫譯為排網球)，對國人來說相當陌生，筆者 2000 年 7 月參加第八屆匈牙利國際體育教學研討會時，亦為首度接觸。此項運動特質酷似排球，在比賽過程中又兼具網球之節奏感及協調性。綜觀該項運動場地設備、器材及比賽規則簡易，動作技巧亦屬難易度適中，應為適合眾人學習並樂於接受之運動項目。以排球及網球在國內廣受歡迎程度來看，誠值得國內引進並予以推廣。尤其適逢國內大力推展國人培養休閒運動之際，若能提供更多元化新興運動項目，必能為國人養成終身休閒運動習慣，開發更寬廣及新穎的選擇空間，並促使其樂於從事新興運動項目的嘗試與學習。有鑑於此，乃著手蒐集相關文獻資料，進行翻譯、研議與分析，盼能將此項運動之歷史淵源、場地設備及比賽規則詳加引介，以提供國內體育從業同好參考，並力圖引進推廣。

二、Turul 運動之起源及特色

Turul 運動是一項擁有百年歷史，但幾乎是快被遺忘的匈牙利特有的球類運動。回溯至 1903 年，Antal Halacsy 發明這項運動並申請專利，他是 Szeged 學校

的劍術專家和體操教師，籌劃這項運動到匈牙利各地學校及運動俱樂部從事表演和舉辦比賽。最原始的規則在 1904 年製訂，最近修正之規則在 1958 年由 Dr. Laszlo Thekes 與 Jozsef Bohata 所修訂。匈牙利體操俱樂部是最早也是最熱心的支持者。當時其廣受歡迎並蔚為風尚的主因，是在它的發源地 Szeged 城市，Turul 運動是夏天時人們最喜愛在河岸邊從事的運動。六十年代中期，甚至定期舉辦個人與團體錦標賽。

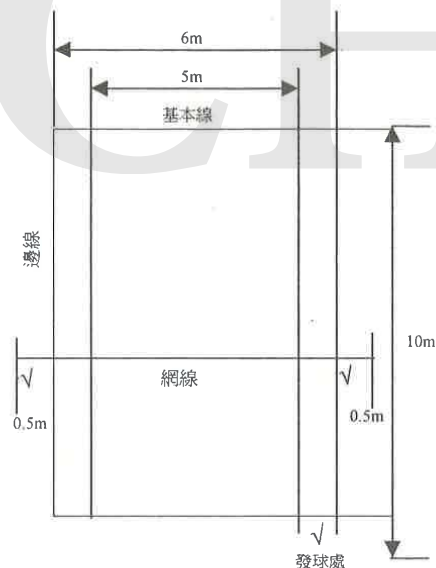
Turul 運動最早是使用一種木製的球拍(長 30~90cm)，且球拍有 6 種不同的規格。球賽為兩人一組，其中一人擁有球，另一人保持預備姿勢。後來規則簡化，比賽場地和網子高度也隨之改變。

現今的 Turul 運動擁有桌球、羽球、網球和排球特點，並具備現代球賽的性質，將比賽建立在正確的技術知識和完善的獨立規劃程序，以致引導許多比賽能夠圓滿完成。此種運動非常類似義大利古老叫做“Pallone”的球類運動。它使用叫做“Bracciale”的球拍打擊，使擊球能飛越球網的上方。最近西方國家極為盛行許多類似排網球的新“Sprintball”運動。第一屆“Sprintball”球賽於 1990 年 8 月在威尼斯舉行，由 ISBF 主辦。

三、Turul 運動比賽場地設備簡介

(一)比賽場地的規格

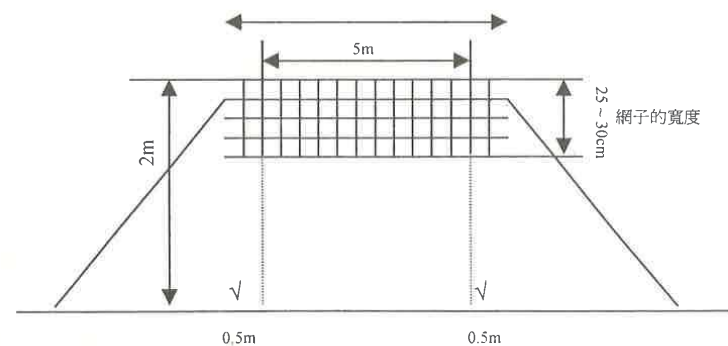
比賽場地是一個長 10 公尺×寬 5 公尺的開放長方形場地，平地、沙地、草地或木條拼花地板等均可，在土壤上方離地 1~2 公分釘上掛勾並牽出肉眼可見之橡皮筋或細繩。(如圖一)



圖一 Turul 運動的場地規格圖

(二)球網

球網的設置把球場平分為兩個半場，每一個半場為長 5 公尺×寬 5 公尺。球網長 6 公尺，寬 25~30 公分，高度離地面 2 公尺，兩根支柱把球網帶離球場範圍 50 cm。每個網眼(又稱為網洞)各為 4 × 4 cm。(如圖二)



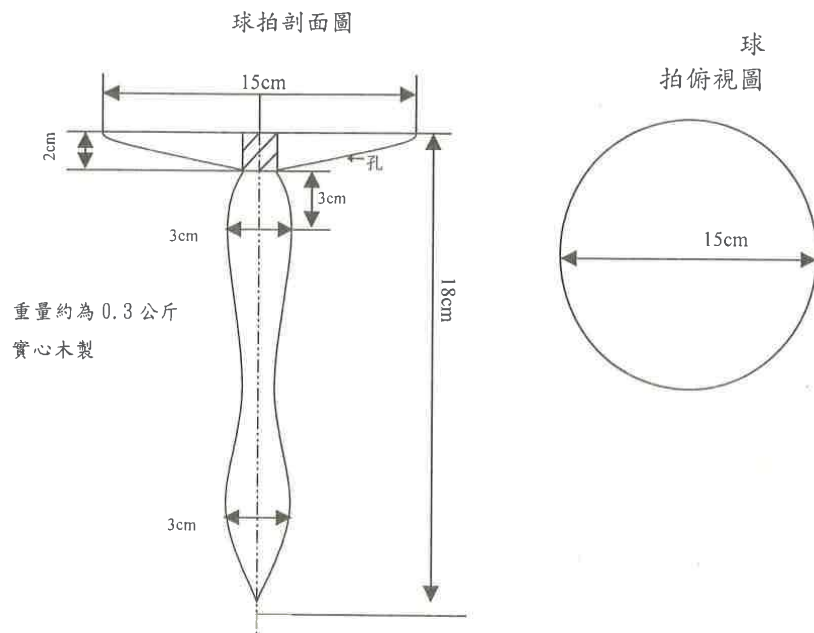
圖二 Turul 運動球網的規格圖

(三)球

比賽所使用的球為一般的網球。

(四)球拍

球拍為木製圓形體，重量約為 0.3 公斤，直徑不得大於 15 公分，球拍柄長度小於 18 公分。球拍表面中心圓的部分，可為平面或是纖細的的凹槽。球員只可使用一支球拍。(如圖三)



圖三 Turul 運動球拍的規格圖

四、Turul 運動競賽規則

(一)如何選擇場地

比賽時雙方抽籤開始選邊，贏的一方選場地，輸的一方第一局先發球，第二局開始交換發球權。換言之，第一回合勝利的人是接球者，輸的人是發球者。

(二)發球

每一回合開始發球，負責發球的是為前一回合輸的一方。由前一回合輸的人發球，發球時可使用肩上或低手發球，發球方向為直線或對角線均可。發球

腳踩線、球未過網、球過觸網兩次、球未過網觸人等均為犯規，雙打時不得連續發球，每次發球必須換位置及換人。

(三)發球失誤

假如有下列狀況發生視為失誤性發球：

1. 球未過網或從球網底下越過。
2. 球觸網二次。
3. 球出界且接球者並未觸及到球。
4. 發球者發球時，沒有成功的碰觸到球。
5. 發球者發球時，未站於發球線後或是腳踩線。
6. 擊球時，在傳送到對方球場的範圍前，球碰觸到比賽者。

(四)回合

每一回合由發球開始到失誤得分為止，球員必須在球落地之前把球擊回。

(五)失誤得分

1. 球出界。
2. 球落地。
3. 在結束此局前，球員或是球拍碰到球網。
4. 接球者穿越球網或是超越界線在對手的球場範圍內接球。
5. 球觸及到球員的身體(例：頭部、手或腳都是被禁止的)。

(六)下列情況視為不違規：

1. 球觸網，但球仍落到對方的球場範圍內。
2. 在正常的情況下，球拍掉落。

(七)判決

每局以 6 分決勝負，但比數 5:5 後，需領先 2 分方可獲勝，也就是比數為 5:7 時獲勝。每場比賽以男生贏三局，而女生贏兩局者為勝。

(八)競賽方式

比賽分男子單打、男子雙打、女子單打、女子雙打及男女混合雙打等進行。

五、結論與建議

Turul 運動頗具歷史淵源，是匈牙利古老且保有特色之運動項目，應有其不容抹滅之傳統價值，唯迄今落於幾乎失傳，僅東歐地區國家仍保有少數之運動人口，甚是可惜！綜觀其場地設備簡易，室內外皆宜，且易於利用排球及網球

場地予以改裝取代。球拍及球更是單純，且符合經濟效益。它的基本動作技巧雖變化多端，但簡單易學，舉凡排球及網球各項動作均可靈活應用，非常便捷。尤其其競賽規則綜合排球及網球比賽方式之特質，執行容易且能儘速達到運動樂趣及比賽高潮。在國人休閒運動項目需求日益增加之際，若能有規劃引進推廣，必對國內全民休閒運動推展提供莫大助益。

參考文獻

- Joo Gyongyi, (2000). *The history of Turul*, 8th International Course for Physical Education Teachers. Budapest, July 16-23, 2000
- Joo Gyongyi, (2000). *The Rules of Turul*, 8th International Course for Physical Education Teachers. Budapest, July 16-23, 2000

Physical Education of
National Chung Hsing University
Vol.6, PP.47-55 (2002, 9)

興大體育
第六期，頁 47-55 (民 91.9)

我國網球選手賽前狀態 焦慮之研究

王正松

摘要

本研究旨在比較我國網球不同球齡、性別、勝負、單雙打選手之賽前狀態焦慮差異情形。以參加八十九年度全國網球第五次排名賽，單雙打會內賽第一輪之 91 位男女網球選手為研究對象，使用運動狀態焦慮量表-2 (CSAI-2) 為測量工具，所獲得之資料以獨立樣本 t 檢定進行差異分析，獲得結論如下：

- 一、獲勝選手比失敗選手在賽前具有顯著低的認知的焦慮 ($p < .05$)。
- 二、雙打選手比單打選手在賽前具有顯著高的認知的與身體的焦慮 ($p < .05$)。
- 三、球齡 10 年以上之選手比 5 年以下之選手在賽前具有顯著低的認知的與身體的焦慮 ($p < .05$) 及顯著高的自信心 ($p < .05$)。
- 四、男女選手賽前認知的與身體的焦慮分數及自信心，皆無差異存在 ($p > .05$)。

本研究並試提建議作為爾後訓練選手之參考。

關鍵詞：運動狀態焦慮 (The Competitive State Anxiety)、認知的焦慮 (Cognitive Anxiety)、身體的焦慮 (Somatic Anxiety)、自信心 (Self-Confidence)。

壹、緒論

一、前言

影響比賽的勝負除了運動員本身具備的體能和技術等外在因素，其內在的心理因素亦為不容忽視的重要關鍵，尤以選手面對緊張的競爭情境壓力下產生的焦慮反應最為運動心理學者所關注 (劉鎮國、李瑞娟，民 90)。