



# 中大體訊

中大體育部編印  
監印：韓桂瑜  
編輯：梁惘慧

第十六期

一九九四年十一月十六日

## 今期目錄

- \* 易如反掌破紀錄
- \* 九四至九五年度上學期校內比賽成績
- \* 中大水運會後感
- \* 泳隊報捷

### 易如反掌破紀錄

體育部導師 沈劍威

運動成績及表現不斷提升，比賽紀錄不斷被打破。網球發球時速可超過每小時200公里；舊式標槍(1984)可擲至104公尺；小烏布卡(Bubka)不斷打破撐竿跳的世界紀錄；及最近震撼世界體壇的馬家軍長氣兵團。以上種種向人類極限及潛能的挑戰，到底內裡蘊含著那些因素，筆者細列以下八點概觀分析原因。

#### (一) 運動設施及器材的改進

自從1967年美國首先於汎美運動會(PAN-AMERICA GAMES)使用全天候人工跑道後，昔日因不幸地抽中內彎道的不公平現象已經可減至最低。因為內彎道時常被使用至磨損，選手往往視第一、二線道為影響成績主因。起跑器的設立，使短跑成績突飛。1960年代撐竿跳纖維竿的發明，及繼而海綿墊的使用，使撐竿跳成績得以突破，而跳高選手的背越式(Flop Style)得以安全著地。以往運動員可以把舊式標槍擲至超過一百米，對觀眾席上人仕構成莫大威脅，於是經氣體動力學(Aero-dynamics)原理把標槍的重心轉移，使104公尺之成績改至大約85公尺，而田徑場亦不因此而需要增大。以上實是運動設施及器材改進後的一大裨益。

#### (二) 運動技術的改進

跳高項目是典型運動技術改進的最佳例子。1910年Horine所提倡的腹滾式(Western Roll)過竿，使Osborne於1924年奧運會贏得金牌。隨後 Fosbury 於1968年奧運會中以背越式(Flop Style)贏取了奧運金牌，並且使人類可跳高於240cm的高度，更主宰了這項的過竿方式直至今日。推鉛球項目在1948年前只是一項手部運動。1948年後O'Brien 提倡一種新方法，身體採站於背向投擲方向及低身體姿態的準備方法，力量不再只是局限於手部或腕部，而是由腳部引發至軀幹為主要力量來源，繼而轉身將鉛球推出，使成績由1950年代的18公尺推進至現時的超過22公尺。運動技術的改進是人類不斷訓練，不斷體會，完全靠自己來突破極限的要素。

### (三) 科技支援

科技是運動的催化劑。科技的介入，加速了運動的發展，訓練及動作分析科技化，電腦化，使運動技能及成績更見效果。科技的發展使運動的硬體設施更見重要性，並可預防運動傷害，使複雜的訓練計劃，技術分析更見系統化及簡單化。

### (四) 生理方面

從生理學分析運動員的身體能力特質，如一些運動員與生俱來便是爆發力型，而另一些則是耐力型。再者，從生理機轉來決定及解釋該特質之取向來選擇適當運動項目加以訓練。配合運動營養學，個體運動中的生理發展，甚至是大自然對運動員的生理影響（如：高地訓練後可把血中貯藏比平常較多的氧帶到平地比賽時短期利用），使運動成績因著運動員的生理特質而發揮至最佳狀態。

### (五) 妥善的訓練方法及計劃

社會日趨富裕，高競技運動的受重視，傳統奧林匹克所提倡的業餘守則已被打破，高競技運動員不再是「純業餘」的，隨之，訓練量增加，訓練計劃系統化，訓練方法科學化，訓練員及運動員全職投入，使運動成績更推進一步。

### (六) 更大及更健康的人口作選才

運動是人類放在繁忙工作中的調劑品。隨著社會進步，經濟富裕，健康水平上升，閒暇時間增多，人們選擇運動的機會大增。發展中國家對體育運動的重視，在普及運動的基礎下，有利於發展及選擇高競技水準的運動員。

### (七) 心理方面

運動心理在運動表現及成績方面扮演重要角色。心理學在運動上的應用，使運動員潛能及自信心得以發揮，運動員巧妙的使用心理計劃，心理上對於目標的期許設立一定的標準。從前跳高項目的228cm 世界紀錄，有誰想到今日會有超過240cm 的驚人水準。1968年Beamon所創的890cm 跳遠世界紀錄，此神奇的一跳，當時誰都認為無人將會打破此紀錄，縱使劉易斯也跳得接近(879cm)，誰又想到Powell在二十三年後(1991年)可跳出895cm 的佳績呢？

### (八) 藥物使用

根據國際奧委會(I.O.C.)於1988年頒佈之違規用藥規定，分別將興奮劑，同化性類固醇，貝他阻斷劑(Beta-Blockers)，及利尿劑列為違禁藥品。縱使藥物在運動及健康立場上被禁用，但具野心的運動員們，教練們，醫生們還是會想盡辦法去尋求萬用靈丹，使運動員能發揮正常訓練所得的成績外，還能勝出比賽，甚至打破世界紀錄。駭人的是Stoler於1984年向198位世界級選手作出調查，有103位選手選擇了吃五年內將會結束其生命之藥物來換取一面奧運金牌。加上，馬家軍長氣兵團有今日震撼世界的成就，也始終離不開藥物的疑團。運動成績的進步，藥物所扮演的角色是不可忽略。

似乎，破紀錄在各種有利因素下真的可以「易如反掌」，但造成運動成績進步尚有很多可控制及不可控制因素。在眾多因素如：訓練法、戰略、技術、規則、器材、物質、經濟.....的改變來看，最不能改變的是人類參與運動的熱忱及體育精神。我們所期待的不只是卓越的成績，世界紀錄的再打破，而是把從事運動的著眼點放在參與運動，享受運動，熱愛運動，醉心運動。試想，運動項目中還有很多拍類運動，球類運動，體操運動，水上運動.....等。當中除突破成績外，還蘊含著其趣味性，遊戲性，健體性，羣體性的因素。同學們，其實踏出第一步去參與運動更加是「易如反掌」的事。

### 【參攷書目】

1. 賴金鑫著 運動醫學講座(第二輯) 民國77年
2. 劉一民譯 運動員心理學 民國80年
3. Richard H. & Strauss, M.D. Drugs & Performance in Sports 1987

九四至九五年度上學期校內比賽成績

項 目		第一名	第二名	第三名	第四名		
四 院 賽	籃 球	男子組	崇基	新亞	聯合	逸夫	
		女子組	崇基	逸夫	聯合	新亞	
	排 球	男子組	聯合	新亞	崇基	逸夫	
		女子組	新亞	逸夫	聯合	崇基	
	足 球		逸夫	聯合	新亞	崇基	
	游	甲 組	男 子	逸夫	崇基	聯合	新亞
			女 子	聯合	新亞	崇基	逸夫
			男 女	聯合	逸夫	崇基	新亞
	泳	乙 組	男 子	崇基	新亞	逸夫	聯合
			女 子	崇基	新亞	聯合	逸夫
			男 女	崇基	新亞	逸夫	聯合

賽	網 球	男子組	BOYAN LI	何俊雄	胡子僑	王兆銘
	羽毛球	男子組	江軍	傅海光	奈良健太郎	
	乒乓球	男子組	吳祖堅	范國強	陳勇堅	岑均有
		女子組	李嘉紅	陳麗紅	王倩儀	鄭淑雯

## 中大水運會後感

體育系 夏從雲同學

十月二十一日，是中大水運會的大日子。比賽前數天，即將參與這次盛事的游泳健兒相信都和我一樣，有難以形容的擔憂。不是嗎？在比賽前一天，天文台正宣佈寒流襲港，這怎不令人擔心呢？如果在比賽那一天，天氣依然是那麼寒冷的話，大家能抵受得住嗎？萬一泳池水給寒風吹得像冰格中的冰水一般的話，怎麼辦呢？而自己又很久沒有積極地練水，水準仍有待提升，無數的困惑在我腦海中浮現著。

水運會當天，氣溫依然在下落著，寒風依然在吹著，還有點兒刺骨！但水運會依然是要舉行的。在五時許我已到達泳池，快速更衣，準備參加首先舉行的熱身賽。我帶著戰戰兢兢的心情在池邊等候。笛聲一響，我咬緊牙關跳入池中，啊！原來池水一點也不冰冷，相反還比外面的氣溫暖得多呢！可能是氣溫急劇下降，而池水未散熱的緣故罷，這總算令大家放下心頭大石，鬆一口氣吧！我大可輕輕鬆鬆地參加這次比賽了。運動員宣誓及鳴笛儀式等開幕禮過後，比賽正式開始。內面穿泳衣，外加厚厚的外衣，在池邊等候召集的我，懷著既興奮又緊張的心情坐在看台上一。泳池在燈光照射下，份外耀眼。

其實我爲了應付中五及中七期間的考試，初中以後已很久沒有練水，比賽對我來說已經相當陌生。因此再次站在跳台上參加比賽，心情特別興奮緊張。今次縱使水準已大不如前，仍有勇氣參加比賽，是眼見不少剛學懂游泳的同學，及其他明知自己不可能獲獎的同學，都是憑著志在參與，不問成果的心情下踴躍參加，於是自己亦不甘後人，在沒有什麼壓力的情況下參加比賽。

我參加了一百米，二百米自由式及二百米個人四式三項甲組賽事。雖然很久沒有比賽，還可以得到獎項已算是給自己一種鼓勵，也可對人說是自己「寶刀未老」，但與自己以前的最佳時間相比，則仍有一段距離，很難再有突破了。以前的最佳成績，將有可能是以後的最佳成績了。游泳運動員的生涯畢竟是很短暫，尤其是在香港更爲了中學的兩個公開試而縮短。青少年才是游泳的黃金時間，而自己已是踏入青年的後期，在種種因素下，相信亦難再有突破了！

拋開自己的成績，今次水運會可以有二百多三百人的參與，實屬難得。同學們可以明白到在緊迫的功課下是需要參與一些體育活動調劑減壓，真是可喜可賀。而乙組同學們的積極參與，或多或少對我們甲組的運動員有鼓舞激勵的作用。希望明年的水運中，我可以比今年進步，而參加的同學，亦比今年更多。

## 泳隊報捷

本校泳員於本年十月三十日舉行之兩大游泳賽及十一月五日舉行之大專水運會中。分別奪得男、女子團體冠軍及男、女子團體亞軍，成績確實美滿。為本校奪取殊榮之同學名單如下：

### 男子隊

隊長：李名遠

隊員：陳思達

盧偉民

BRANDON FONG

梁灝然

鄭智佳

王振南

辛法軒

馮月鴻

MICHEAL VANLOVBEECR

黃志佳

ROBBIE SCANLAN

陳梓欣

余澤中

### 女子隊

隊長：李嘉敏

隊員：盧宛聰

陳麗華

夏從雲

COURTNEY BROWN

林嘉儀

謝曼嘉

陳式欣

丁穎茵

黃天嵐

鄺玉儀

下期中大體訊將於一九九五年一月十八日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於一月四日前寄交大學體育館梁軻慧。