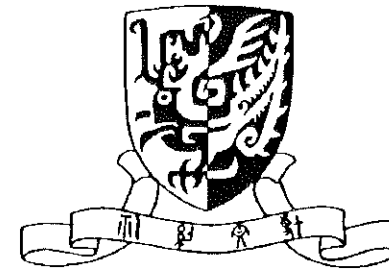


# 中大體訊

第二十三期 一九九六年三月二十七日



## 今期目錄

- \* 特稿：大專田徑賽之我見
- \* 報告：一九五至九六年度本校大專比賽成績  
— 下學期校內比賽成績
- \* 預告：大專頒獎禮
- \* 運動趣味小知識：乒乓球及羽毛球簡史
- \* 自由講：無悔今生

# 特稿

## 大專田徑賽之我見

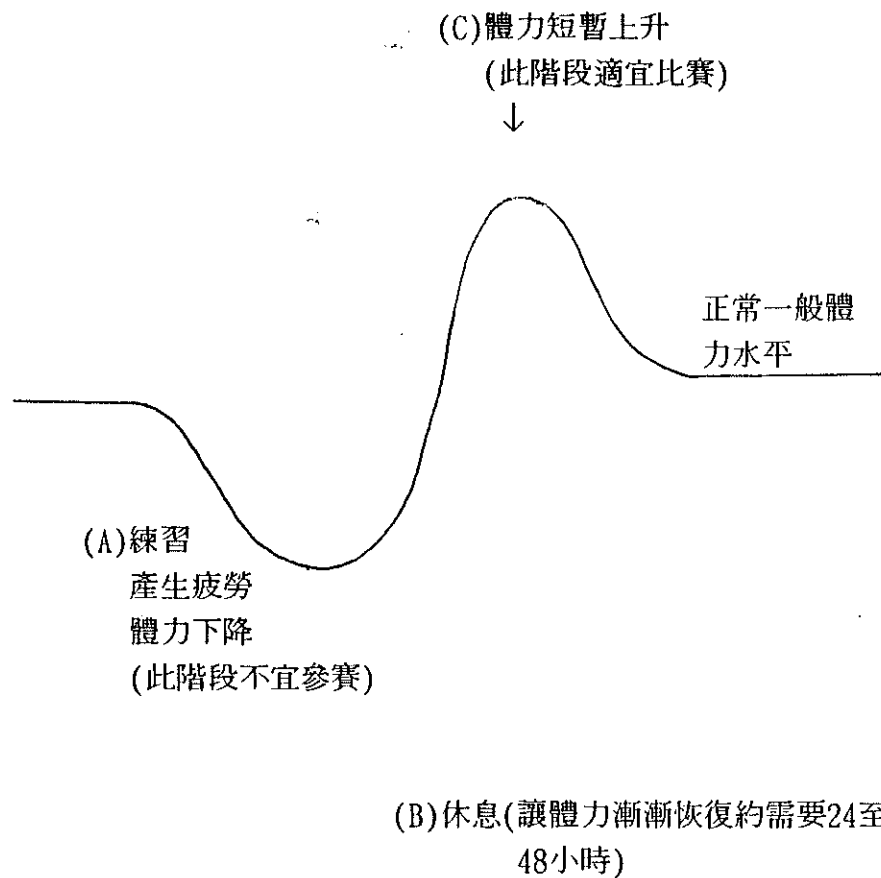
中大田徑隊教練 邱永強

經過了上學期各書院之院內陸運及中大陸運後，中大男子及女子田徑代表隊亦繼而產生；論實力可算是大專院校中較為平均的一隊：每個項目都能派出足夠選手出戰，而個別項目亦有較高水平的表現。可惜高水平之選手只集中在兩、三位，二線選手的實力仍差一皮，由於這個形勢，幾位田徑教練未敢對大專田徑賽樂觀。

任何運動項目的技術提昇，必須要經過系統化的訓練，田徑項目亦不能例外，其最基本的要求在於練習數量和練習的連貫性。可惜，中大田徑代表隊中能夠恒常出席訓練的同學為數不多，原因不外是要上課、做實驗和趕功課等，這些因素使練習的連貫性難以達至，這是田徑隊的水準只有停滯而沒有突破的主因。

我隊未能發揮最佳水準之另一原因是部份田徑隊隊員對練習的基本知識還是一知半解。基本上，練習前的熱身運動當然是不能夠馬虎了事，而某些項目的專項熱身更加重要，但同們經常都忽略了這些環節。例如在每一段落（組）與段落（組）之間的休息時間，同學們也不懂得穿回運動外套保暖。其實休息期間的保暖可保證下一組練習開展順利，亦可減少受傷的機會；加上身體仍然處於一個備戰狀況，也可減少著涼的機會（中大田徑場風很大，冬季更加厲害，這點跟在戶內場地練習不一樣）。

其次比賽前的調整也是關鍵之處，一般情況下，運動員於比賽前最少要有一至兩天的完全休息，才可算是以全副精神及體力去作賽。因為根據超量恢復的原理(Over Compensation Principle)，充份的賽前休息與恢復是影響表現的一項極重要因素。請參考簡圖：



由於部份同學缺乏上述觀念，於賽前一天仍作大量練習，以致帶著疲乏的身軀參賽，成績未能達到理想。

有些同學更由於功課關係於賽前未能獲得充足睡眠，同樣使(B)部份出現調整時間不足的問題，體力未能及時恢復過來便要出賽了。其實要把握短暫的(C)部份—即體力短暫上升期，才是出賽的合適時機，這便是練習除了要「勤」之外，還要練得「巧」才可事半功倍的原則。

大家都知道球類項目極講求比賽戰術，原來田徑項目亦須有一定的戰術。為了爭取一個較穩定的成績進入田賽前八名位置，運動員在投擲項目的第一擲可考慮原地投擲獲取認可名次，然後於往後之二擲可開始試用轉身、滑步及助跑等正常投擲姿勢以求突破成績。本年大專田徑賽中本校男子標槍代表於初賽三擲犯規而未能進入前八名位置，箇中原因亦是因為未懂此先「穩打穩紮」的巧妙，希望投擲項目之代表多加留意。

幸好，中大較一些大專院校優勝的地方乃是場地充足，不過擲標槍及鐵餅項目前半段訓練時間未能安排到標準投擲場地訓練，而後半段訓練時間才能安排在標準投擲場地訓練，所以教練與同學都加緊練習，使我隊田賽項目的成績也不致太差勁。

總體來說，中大田徑隊女子隊實力較平均，男子隊的中距離及長跑較弱，使總成績仍未算理想，希望來年男子的中長跑有所改善。今年我們雖能獲得大專田徑賽的團體全場總亞軍，但大家切勿過份高興，因為其他大專院校的實力與我們的差距極少（只是數分之微落後於本校），這意味著其他大專院校的水準也逐漸迫近了，在此我希望各隊員緊記體育運動成功之道—努力練習、練習再練習。

## 九五至九六年度本校大專比賽成績

項 目	男 子 組	女 子 組
	名 次	名 次
田 徑	第 四 名	第 三 名
游 泳	第 四 名	第 二 名
籃 球	第 七 名	第 五 名
排 球	第 三 名	第 二 名
羽 毛 球	第 五 名	第 二 名
乒 乓 球	第 二 名	第 五 名
網 球	第 二 名	第 一 名
越 野 賽	第 六 名	第 四 名
足 球(男子)：第 三 名		
壁 球 (男女子混合)：第 三 名		

## 下學期校內比賽成績

項 目		第一 名	第二 名	第三 名	第四 名	
四 院 賽	網 球	男子	崇基	聯合	新亞	逸夫
		女子	逸夫	新亞	聯合	崇基
羽 毛 球	男子	聯合	新亞	崇基	逸夫	
	女子	逸夫	崇基	新亞	聯合	
乒 乓 球	男子	崇基	逸夫	新亞	聯合	
	女子	逸夫	聯合	崇基	新亞	
公 開 賽	三 人 籃 球	男子	SPE (1)	逸俊	魚脯	—
		女子	關人矮事	SPE (B)	GOOD FLICK	—
五 人 手 球(男子)	日吉小白	英華	SPE	—		
五 人 足 球(男子)	地理隊	頽青	羽體民	大玻璃A		

## 預告

### 大專頒獎禮

本年度大專各項比賽之頒獎禮將於九六年四月十四日（星期日）假灣仔伊利沙伯體育館舉行。當日除頒獎外，另安排有四場精采之籃球、排球比賽，分別由男、女子大專冠軍隊對中學學界冠軍隊。此項目乃香港體育節之節目之一，歡迎各同學同寅到場參觀，並且免費入場，詳情請參照體育部佈告板。

## 運動趣味小知識

### 乒乓球與羽毛球簡史

乒乓球相傳是由英國詹姆士·奇勃所發明的，當時只是以香檳酒的瓶塞為球，雪茄煙盒的蓋子作拍子，把瓶塞由長桌的一端拍擊到另一端的遊戲。後來有人製造圓形小橡皮球代替瓶塞，以硬紙板或木板代替雪茄煙盒的蓋子。最後經過不斷改進，才以賽璐珞球和貼有正、反面膠的球拍取代橡皮球、硬紙板或木板。一九〇〇年時，英人漢納以賽璐珞球碰擊球檯和球拍時會發出「乒乒乓乓」的聲音，所以稱這種運動為乒乓(Ping-Pong)。

羽毛球是由一八七〇年，一羣從印度返回英國渡假的軍官，在貝佛特公爵的宅邸一拜明頓(Badminton) 莊園舉行宴會時，將流行於印度孟買的「波那(Poona)」 遊戲介紹給大家。此種遊戲是把羽毛插在香檳酒瓶塞的軟木塞上，然後互相以板拍擊之。自此「波那遊戲」便在英國萌芽風行。隨時間演進，木拍、插羽毛的軟木塞球與遊戲規則不斷改變，遂演變成為今日的羽毛球運動。為紀念其發源地一拜明頓村，此運動之英文名稱便是Badminton。

擇自：國中體育手冊 林正常等編著 1992年版

## 自由講

### 無悔今生

大專田徑賽中大女子田徑隊 周雯慧同學

「柏林、加油！」「柏林、追過她！」「柏林.....」。無論看台上的教練及隊友們怎樣為我叫得聲嘶力竭，我的心只是向著終點，作最後的衝刺。

不知是幸運還是不幸運，三月二日大專田徑賽中，我參加的女子八百米及一千五百米項目均精彩萬分，勝負都是由最後一步來決定；但不幸的是我不能於此激烈的比賽中奪標，而只得到亞軍及季軍。使我印象最深刻的可算是一千五百米比賽了，還記得跑了一個圈後，我已經十分疲倦，而且亦產生少許放棄的念頭，但就在這刻，我聽到有人於跑道旁對我身後的運動員說：「你千萬不要放棄，練了這麼久，今日是收成的時候，你要無悔今生！」雖然那人說此番話的對象並不是我，但我卻像突然被人用一大盤冷水潑過來一樣：「對，練了這麼久，只為今天短短數分鐘的比賽，難道現在才因少許的苦頭而放棄？難道我甘心這樣認輸嗎？」於是我深深吸了一口氣，將速度稍為加快，繼續這段艱苦的旅程。

到了最後一個圈時，那位「無悔今生」的選手開始發力，由本來落後的位置轉為遙遙領先，後勁十分凌厲。本來我亦想緊緊貼著她，但卻有心無力，而且前面尚有另一位選手，故我不敢輕舉妄動。到最後一百米時，我拼盡剩餘的力氣，於教練及隊友們的叫喊聲中與緊守第二名的選手爭個你死我活，可惜最後我仍以相差半個身位輸了，只得到第三名，而那位後勁凌厲的選手則順利奪得冠軍，我亦替她甚為高興，相信她真的可以無悔今生了。

至於八百米的賽事，雖然最後我亦像跑一千五百米時般只差半個身位才能奪得冠軍，但慶幸的是我跑出了自己的最快時間，之前數個月的苦練終於沒有白費。在田徑場上雖然我暫時亦未算能無悔今生，但能夠盡力而為，看透一切勝負得失，我相信我可以無悔於大學的生活了。

---

下期中大體訊將於一九九六年五月十五日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於九六年四月廿四日前寄交大學體育中心梁愷慧收。

監 印：韓桂瑜  
編 輯：梁愷慧  
助理編輯：梁鳳蓮、沈劍威