



中大體訊

中大體育部編印
監印：韓桂瑜
編輯：梁愜慧
製作：陳超雄

第十一期

一九九三年十一月十七日

今期目錄

- * 熱身運動
- * 泳隊喜訊
- * 九三至九四年度上學期校內比賽成績
- * 大專賽後的剎那間
- * 我的游泳生涯

熱身運動

體育部導師 周張貞美

相信各位從小學開始，每遇上體育課時必先跑圈或做一些伸展運動。其實，這些熱身運動對身體及運動表現有何幫助呢？答案很簡單，大家也知道是為了減低受傷機會及提高運動表現；但其原因何在，相信未能為所有人了解。下列是對熱身運動的好處，及熱身運動的正確方與程序作一簡單介紹。

熱身運動的好處

(1) 生理上的準備

1-1 體溫上升，能令：

- a. 肌肉中之血管壁(VASCULAR BED)舒張(DILATE)，血液流量增加，從而提高供氧量
- b. 血紅素(HEMOGLOBIN)及肌紅素(MYOGLOBIN)釋放更多氧氣
- c. 肌肉粘滯阻力(VISCOUS RESISTANCE)減低，使肌肉之機械性效率(MECHANICAL EFFICIENCY)得以提高
- d. 神經傳遞及肌肉之新陳代謝速度加快

1-2 增加肌肉收縮及放鬆之速度

(2) 心理上的準備

- 2-1 將注意力集中於即將來臨之活動項目上
- 2-2 提高警覺性，減低不必要之受傷機會

熱身運動程序

1. 一般性熱身運動—此部份之熱身運動適用於任何項目，故稱為一般性熱身，其程序包括：
 - 1-1 低強度之大肌肉活動，如慢跑——一般應維持至體溫上昇1°C，即開始微微出汗止
 - 1-2 伸展運動—應作靜態伸展(STATIC STRETCHING)，因彈震式(BALLISTIC STRETCHING)誘發肌肉中之伸展反射(STRETCH REFLEX)，令肌肉不但不能伸展，反而為防止拉傷而收縮。透過靜態伸展運動，將肌肉伸展至所需幅度後維持10秒或以上，便能令肌肉中之高爾肌腱(GLOGI TENDON ORGAN)接收到伸展之訊息而將肌肉放鬆。
 - 1-3 柔軟體操—此時應將身體各主要關節稍作活動，為即將來臨之大幅度動作作好準備。
2. 專項性熱身運動—此部份之熱身運動為即來臨之活動提供技術採排之機會，使運動員之身心能作出最佳準備，例如：羽毛球之揮空拍、游泳之陸上划手、或短跑之加速跑練習等。

整理活動

大部份運動員也明白熱身運動之需要，但未必能了解整理活動之價值。其實，運動後肌肉纖維積聚過量液體(TISSUE FLUID)，導致肌肉僵硬及疼痛。透過輕量及有韻律性之活動及伸展運動，能有效地減低肌肉疼痛，加速復元及放鬆之前緊張之精神，若再加一個溫暖之熱水浴及按摩，復元速度將會更快。

從以上看來，熱身及整理運動不單是形式所需，更有其本身防止受傷、提高運動表現，及加速復元之功用。因此，希望各位參與運動時，縱使沒有老師或教練在場，也能自覺地去做正確之熱身及整理運動。

泳隊喜訊

本校泳員於本年十月三十日舉行之兩大游泳賽及十一月六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，實為可喜可賀。現將本年度代表中大參加以上兩項比賽之泳員名單列下：

男子組

隊長：李名遠
隊員：馮月鴻
陳思達
陳文狄
王振南
曾偉倫
徐偉慈
盧法民
辛瑞軒
楊平然
梁灝慶
瞿超然

女子組

隊長：李嘉敏
隊員：CHRISTINE SCHAFFNER
盧宛聰
張蕊萍
林嘉儀
謝曼嘉
陳惠嫻
吳穎嫻
黎燕媚
陳麗姿
王瑩

九三至九四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	聯 合	逸 夫	新 亞	
		女子組	崇 基	新 亞	逸 夫	聯 合	
	排 球	男子組	聯 合	新 亞	崇 基	逸 夫	
		女子組	新 亞	聯 合	崇 基	逸 夫	
	足 球		崇 基	逸 夫	聯 合	新 亞	
	游 泳	甲 組	男子	崇 基	聯 合	新 亞	逸 夫
			女子	新 亞	聯 合	崇 基	逸 夫
			男女	崇 基	聯 合	新 亞	逸 夫
	乙 組	男子	逸 夫	聯 合	崇 基	新 亞	
		女子	新 亞	崇 基	逸 夫	聯 合	
		男女	逸 夫	新 亞	聯 合	崇 基	
	公 開 賽	環 校 跑	男子組	林仲行 (社會三)	杜仲衡 (歷史一)	杜劍鋒 (工管三)	—
女子組			蔡月玲 (英文三)	朱穎恩 (數學三)	陳慧玲 (社會三)	—	
網 球		男子組	李佰祥 (生物三)	羅文遜 (醫學三)	陳鍾煜 (醫學三)	翁嘉年 (醫學一)	
		女子組	何穎怡 (工管二)	何雁玲 (心理四)	陳智衡 (統計四)	鄭蔚蘭 (工管一)	
羽 毛 球		男子組	大野和敏 (亞洲課程四)	郭小雷 (研究院)	鄭永健 (電子工程四)	—	
		女子組	劉健美 (電算三)	陳智衡 (統計四)	林詩韻 (新聞四)	—	
乒 乓 球		男子組	溫文泰 (數學一)	陳震河 (數學四)	張鎮邦 (數學三)	—	
		女子組	林 嵐 (藝術一)	王丹芹 (社會一)	—	—	

大專賽後的剎那間

第廿二屆中大水運男子甲組個人全場冠軍 MING

數天前還擔心大專水運會能否如期舉行，看著灰暗的天空落下連綿細雨，心裡有點兒恐懼。

幸好，此刻我提筆之時，大專水運會剛剛結束了，全身累得要命，但仍要將此刻的心情寫下。這次的大專賽，總算是滿載而歸，男子、女子和男女子團體，我們中大都取得第二名，雖然第二名並不值得怎樣的慶賀，重要的是我們將連續十年奪得團體總冠軍的理工學院打跨了，還有的是一種感覺……

在中大已經第三年了，總覺得今年的中大泳隊比往年熱鬧。由四院賽到大專期間，練水時不再像以往般冷清，大家都抱著一種熱心，求進步的態度步入泳池，加上兩位教練的那種投入感，給我的感覺是「這才是一支泳隊」！今年的大專賽，算是三年中最為刺激的一次，幾間大專院校和港大的實力都很強勁，起初我還擔心著，但大家那投入感；那份面著寒冷池水仍然無懼的精神，令到不只是我，整個泳隊的士氣也提高了，教練們的鼓勵和支持，令每個人都盡自己能力，去做到最好，那怕是為中大爭取那一分兩分？我笑了，我的擔心真是多餘，只要大家盡了力便已足夠，那管是第一名？第二名？這才是真正的體育精神嘛！

幸運地，我們取得大專賽團體總亞軍，我感到很興奮，總算沒有枉費大家的努力，和兩位教練多月來的心血和寄望。能夠在今年看到這些情景，我感到很慶幸。

此刻，我的手很累，聲音也沙啞了，但仍然很興奮，因為剎那間實在太多感觸了。

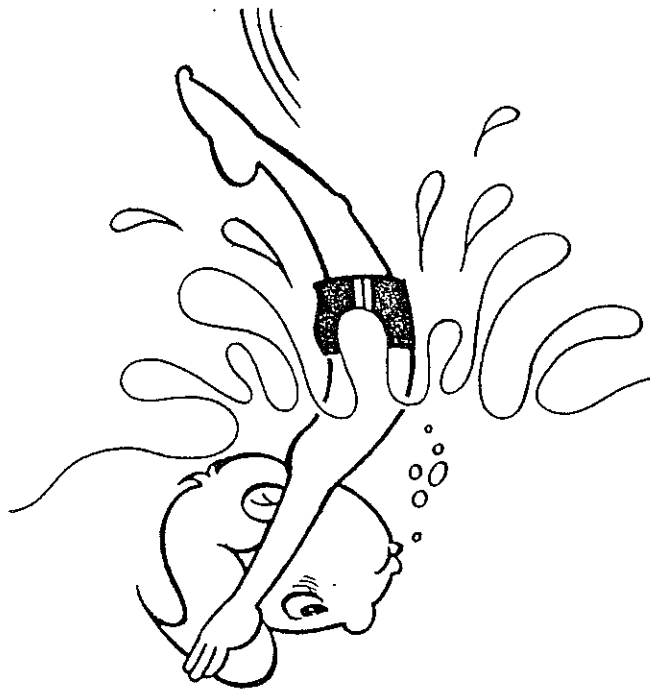
我的游泳生涯

第廿二屆中大水運會女子甲組個人全場冠軍 張蕊萍

還記得我首次下水的情景：當時只有六歲的我，身穿一套鮮紅的三點式游泳衣，手抱著「叮噹」水泡，頸上掛著一個泳鏡，心情興奮。幼少而膽大的我，居然到泳池才不過十分鐘，便拋開水泡，一個人在水中行來行去。誰知一不小心，腳板一滑，整個人便失了平衡，沉在水裡，池水不斷地往肚裡灌。雖然被及時救起，我仍對水產生嚴重的恐懼感。爸媽有見及此，便替我找來一個游泳教練，我便在這半強迫之下學習游水。曾遇溺的我，學了一整個暑假才可以勉強合格，如今想起來，仍覺十分有趣。

八歲時，我又再次參加小學的游泳班，更被選為校隊成員，我的「游泳生涯」便正式開始了。上了中學後，我除了在學校訓練外，還加入了游泳屬會，使我漸漸愛上游泳。後來更被游泳會的教練推薦，參加了香港游泳總會的練習，希望能得到更好的成績。而練習更由每星期三、四次增加到六次。

十四歲時，我僥倖地入選了「香港目標訓練隊」，在八九年暑假裡到美國／加拿大訓練。而練習時間亦比以前差不多增加了一倍。回來後，發現生活比以前充實，而游泳更成為我生活中不可缺少的一部份。為了能代表香港到北京參加九零年亞運，我放棄了平時看電視、逛街的時間，專注訓練和上學。每天至少練水四小時——早上五時半至七時半一節和放學的四時至六時一節，生活便是游水、讀書、休息、



游水、讀書.....。或許你會覺得這樣的生活是枯燥的，但對我來說，卻是充實而有意義的，而我亦十分享受這種生活方式。我十分明瞭自己的目標—參加亞運，只要能達到這個目標，我可以克服任何困難。

在九零年亞運，穿上香港代表隊的淺藍色西裝外套，向會場熱情的觀眾揮手，令我不禁沾沾自喜，我的目標終於達到了，這經歷我將會終生不忘。可惜兩個公開考試使我的訓練難以如常繼續，我不能再抽出時間維持一星期一次的游泳練習，迫於無奈，我只好暫時離開泳池。那段時間真的很難渡過，心裡常常都是癢癢的，真的想早點重返泳池。

今年慶幸地進入了中大，生活雖然比以前輕鬆了一點，但仍不能容我再次投入艱辛的港隊訓練。正好校內有游泳隊，我毫不考慮便參加了訓練。但由於資源有限，校內每週四次的訓練仍是不足夠的。雖然是這樣，但我卻沉醉於訓練的氣氛當中，教練們的教導，隊友之間的鼓勵和支持.....。

參加了校內的游泳比賽，發現了很多同學是很有潛質的，只是欠缺了明確的目標，導致練水的積極性不高。現在，校隊教練和隊友正準備在這冬天和明年的夏天實行一個訓練計劃，目的是改善大家的技術和增加體力的鍛鍊，使明年大家能在各項比賽中有更突出的表現和為中大增光。

除了訓練之外我們泳隊還不時舉行一些聯誼活動。有了這些活動，大家可以透過直接的溝通而建立真摯的友誼。最後，我真的希望有興趣的同學能踴躍參加和支持學校游泳隊，與我們一起分享游泳的樂趣。

下期中大體訊將於一九九四年一月十九日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於一月五日前寄交大學體育館梁軀慧。