中大體訊

中大體育部編印
監　　印：韓桂瑜
編　　輯：梁幗慧
助理編輯：梁鳳蓮
沈創威

五

第 十七 期　　一九九四年一月十八日

今期目錄

* 壁球運動傷害的預防(一)
* 大專賽成績
* 兩大體育節快訊
* 下學期校內比賽賽程
* 教職員子女網球訓練班
* 健身室簡訊

壁球運動傷害的預防(一)

體育及運動科學系導師　陳運家

隨著壁球運動的發展，有關壁球運動所引起運動傷害的數目也有增長的現象，在報章上一些非正式的統計中也指出，在香港因參與球拍類運動而做成的眼部傷害個案，只是以沙田威爾斯親王醫院為例，每年平均有十幾宗，而其中有四、五宗可能令傷者的視力終身受損，而在壁球場內球員被球拍打傷以及肌肉、關節受傷的個案亦常有發生呢？

有關參與壁球運動發生的運動傷害，其主要有四個成因：(1)器材選用不適當；(2)熱身運動不足夠；(3)運動技巧不正確；(4)未了解壁球運動規則。

(1) 器材選用不適當

a. 服裝

有關壁球服裝，一般只要稱身及有吸汗功能即可，然而在顏色上卻必須以淺色為主。因為正式比賽是在三面的玻璃場進行的，必需使用方便於拍攝的特製壁球(灰白色)。而一般比賽均使用黑色黃點的壁球，所以若果參賽球員穿上深(黑)色的衣服，便會令對手難於判斷在其身旁（深黑色衣服）經過的壁球，若球員急於試打卻判斷錯誤，這可能會把對手打傷。同時球員也會因這錯誤判斷而被對手打出的壁球打中！

b. 眼鏡

切勿配戴可碎鏡片的眼鏡參與壁球運動。因為只須有小小的碰擊（被對方球拍或壁球打中），那碎裂的鏡片即直接傷害眼球。然而那平均時速約一百多公哩的壁球，也可令到球員的眼球爆裂，引致失明呢！所以本人十分鼓勵參與壁球運動的朋友戴上安全眼罩，在美國，要戴上安全眼罩才可參與壁球運動也在多個州成為法例，這更顯出那「嚴重」性。

c. 壁球拍

在市面上售賣的壁球拍種類繁多，一方面是市場的需求問題，另一方面也是因為科技的進步。現在只要花三、四百元就可以購買到一枝輕巧（140-190克）、堅固以及能減低擊球時產生震動的碳纖維球拍。但是仍然有一些朋友正使用較重（250-380克）以及擊球後拍身會震動的木拍或鋁合金拍。使用這類拍均容易導致手腕、前臂肌肉以及手肘的運動傷害，這是必須要正視的。

d. 運動鞋

必須穿上底部不脫色的室內運動鞋參與壁球運動。這是比賽規則，也是所有壁球場地的規則，這好像與安全無關，但肯定脫色的便不是一對壁球鞋。壁球運動的特色其中是步法變化多，而踏步的力量也有輕有重。例如大踏步，輕快步，側碰步以及有關腳掌轉動的步法等等。因此，壁球鞋鞋身輕巧柔軟，鞋跟有極強的防震能力和防扭能力，鞋邊有左右承托厚邊等等，這些特別構造都使壁球鞋與其它運動鞋的構造不同。網球鞋的構造可算近似，但一般不夠壁球鞋般輕巧。其次近似的是排球和羽毛球鞋，但這兩者鞋跟的防震一般都不及壁球鞋。而最不適合的就是跑步鞋，其鞋跟的構造較高而鞋邊左右承托力也較低，所以若穿上跑步鞋參與壁球運動是最容易做成腳部運動傷害的。

所以，總結來說，若參與者能穿上淺色的運動服，配戴安全眼鏡，選用適合的壁球拍及穿上適合的室內運動鞋（最理想是壁球鞋）。這樣已是踏上參與「安全壁球運動」的第一步。（待續）

九四至九五年度大專賽中大各球隊初賽成績

（截至九五一月八日止）

	籃球（男）	籃球（女）	排球（男）	排球（女）	足球	網球（男）	網球（女）	乒乓球（男）	乒乓球（女）	羽毛球（男）	羽毛球（女）
已賽場數	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	2
勝	1	1	1	2	2	2	2	4	1	2	0
負	1	1	1	1	／	0	0	0	3	1	2
和	／	／	／	／	1	／	／	／	／	／	／

大專越野賽

香港大專體育協會舉辦之第八屆大專越野賽已於一九九四年十一月十三日在本大學順利完成，以下是當日比賽成績。

組別	男子組		女子組		團體	
名次	隊名	績分	隊名	績分	隊名	績分
冠軍	城　工	44	教育學院	83	港　大	174
亞軍	港　大	81	港　大	93	城　工	178
季軍	科　大	121	中　大	97	科　大	286
第四名	理　工	126	城　工	134	中　大	290
第五名	浸　會	177	科　大	165	教育學院	295
第六名	中　大	193	理　工	196	理　工	322
第七名	教育學院	212	浸　會	207	浸　會	384
第八名	青衣科技	320	/	/	/	/
第九名	柴灣科技	366	/	/	/	/

兩大體育節快訊

第十五屆兩大體育節已於九四年十月三十日揭幕，而游泳及田徑比賽已分別於九四年十月三十日及九五年一月七日舉行，本大學榮獲兩大水運會男子冠軍及女子亞軍，陸運會男子亞軍及女子冠軍；其餘比賽訂於本年一月二十二日在中大繼續進行，比賽項目及時間如下，歡迎各同學同寅到場參觀打氣。

項目＼場地	港大泳池	夏鼎基運動場	中大體育館	聯合體育館	新亞體育館	嶺南運動場	崇基康樂室	中大壁球場	3,4,5號網球場	附註
水運會	14:00 - 18:00									在港大泳池舉行
陸運會		14:00 - 18:00								
籃球(女)			12:00 - 13:30							
籃球(男)			13:30 - 15:00							
排球(女)				10:00 - 12:00						
排球(男)				13:00 - 15:00						
足球(男)		14:00 - 16:00								
羽毛球(男/女)					11:00 - 16:00					
乒乓球(男/女)							12:00 - 16:00			
網球(男/女)									12:00 - 16:00	
手球(男)			10:00 - 11:30							
射箭(隊際)		10:00 - 13:00								
壘球(女)						10:00 - 12:00				表演項目
壘球(男)						13:00 - 15:00				表演項目
壁球(男/女)								13:00 - 16:00		表演項目

下學期校內比賽賽程

項目		日期	星期	時間	比賽隊伍	比賽場地
下學期	網球	6/3/95	一	7:00pm	逸夫－新亞(女)、逸夫－新亞(男)	3,4,5 網球場
					聯合－崇基(女)、聯合－崇基(男)	6,7 網球場
		8/3/95	三	7:00pm	逸夫－聯合(女)、逸夫－聯合(男)	3,4,5 網球場
					新亞－崇基(女)、新亞－崇基(男)	6,7 網球場
		10/3/95	五	7:00pm	逸夫－崇基(女)、逸夫－崇基(男)	3,4,5 網球場
					新亞－聯合(女)、新亞－聯合(男)	6,7 網球場
	羽毛球	7/3/95	二	7:00pm	新亞－逸夫(女)崇基－聯合 新亞－逸夫(男)崇基－聯合	新亞體育館
		9/3/95	四	7:00pm	新亞－崇基(女)逸夫－聯合 新亞－崇基(男)逸夫－聯合	
		14/3/95	二	7:00pm	新亞－聯合(女)逸夫－崇基 新亞－聯合(男)逸夫－崇基	
	乒乓球	11/3/95	六	1:30pm	新亞－逸夫(女)崇基－聯合 新亞－逸夫(男)崇基－聯合	中大體育館
				3:30pm	新亞－崇基(女)逸夫－聯合 新亞－崇基(男)逸夫－聯合	
				5:30pm	新亞－聯合(女)逸夫－崇基 新亞－聯合(男)逸夫－崇基	

教職員子女網球訓練班

教職員子女網球訓練班已於十二月廿八日至三十日舉行，參加人數共十名，教練為郭永昌、梁鳳蓮、沈劍威及湯遠明。是次訓練班學員相當活躍，體育部亦有意於不久將來再舉辦類似課程，敬請各教職員注意及鼓勵子女參加。

健身室簡訊

中大各健身室(夏鼎基場、逸夫、新亞、聯合)已於較早時張貼使用健身室課程簡介，包括：體能鍛鍊程序及目的、重量訓練原則、舉重循環訓練及安全守則。請各使用者加以注意及參考。

另外體育部為推廣校內體育活動風氣及重量訓練之正確概念，將由本年一月廿六日至二月廿七日期間舉辦五個教職員重量訓練課程。修畢課程之同事將可獲體育部發給〝健身室使用証〞。詳情請參閱各體育館之佈告板。

下期中大體訊將於一九九五年三月十五日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於三月三日前寄交大學體育館梁幗慧。