

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 大成報 日期 890120 版面：八版

《才選手選遠跳》

長腿小 輕體 高身

敏靈應反 調協作動 強力發爆 快速度

記者 劉忠杰／特稿

世界田徑運動水準普遍提高，其原因除了訓練的科學化之外，科學選才也是一個重要的環節，跳遠項目方面的選才，考慮的條件包括選手的身體、素質、遺傳因素、神經類型和人體發展情況等。

身體條件方面：必須具備修長的身型，如較長的身高、較輕的體重、上、下肢比例協調，如較長的下肢，其中小腿更要長過大腿、跟腱長、腳弓大、足背高，但腳卻相對小些，皮下脂肪少；此外，速度快、爆發力強、體關節靈活性和動作協調性好。

遺傳因素：人體的發育、身體的機能及運動能力等程度上，受到遺傳因素的影響，根據研究報告指出，優秀運動員的子女有五〇%表現出很強的運動能力，但不一定與自己的父母是相同項目。一般來說母親是運動員，子女成爲運動員的比例較高。

神經類型：跳遠項目在比賽中要求快速、果斷、準確、勇猛頑強、反應靈敏。相較於徑賽比賽持續時間較長，因此選手要能保持穩定的心理狀態，具有良好的自控能力，因此在選才上就必須挑選靈活型、安靜型的運動員。

人體的發展情況：從醫學的角度來看，人體的發育期各有不同，在選才的過程中，也必須了解選手的發育狀況，因爲青春發育期的時間長短，影響選手運動能力的表現。