

台灣省立體育專科學校學生運動歷調查

體育學術研究室

七四

一、前言：

運動員要成爲各級運動會的優勝者，並非易事。除了需要優良的體能、技能與精神之外，尚須良好的環境與周密而妥當的訓練計劃始能全功。本調查之目的在於明瞭僅在訓練時間方面，進入前三名的各級運動會各項運動項目選手究竟需要多少訓練時間？以便做爲教練與運動員設計訓練計劃的參考。

二、方法：

(一)對象：臺灣省立體育專科學校五十五學年至六十學年在籍學生八百七十三人，計分：男生五八七人，女生二八六人。

(二)調查格式：(略)

(三)調查時間與方法：自民國五十六年六月至六十二年六月，共六屆畢業生於畢業前，將個人在體育專業前所參加各級運動會及其訓練情況與得名情形。

(四)資料：原始資料共八百七十三張，存於臺灣省立體育專科學校體育學術研究室資料間。

(五)統計：由研究室主任方瑞民、助理萬清和、黃斐華召集學生珠算三段吳玉枝等五人，共八人，分組計算分類與製表，需時約二百小時人次完功。

表一：臺灣省立體育專科學校男生運動歷統計表。

表二：臺灣省立體育專科學校女生運動歷統計表。

圖一：臺灣省立體育專科學校男生各項運動專長組與各級運動會別運動歷比較圖。

三、結論：

(一)男生運動專長組所須訓練時間，以三級跳遠最長，撐竿跳高次之，十項運動其次之，均須四年左右。其技術練習可能須要較長時間。推鉛球與桌球訓練時間最短，約在一年左右，此二項可能依靠天份較多。

(二)女生以五項運動游泳與跳高選手所須練習時間較多，均在四年或以上時間。其他運動項目，訓練時間很平均，百分之三十須要一年半到二年訓練，百分之三十三需要二年到三年訓練時間。

(三)男女生除了大專運動會之外，參加各級運動會所須訓練時間，以較高級者較需多年練習。

表一：臺灣省立體育專科學校男生各運動專長組身高與體重現狀統計表

單位：月

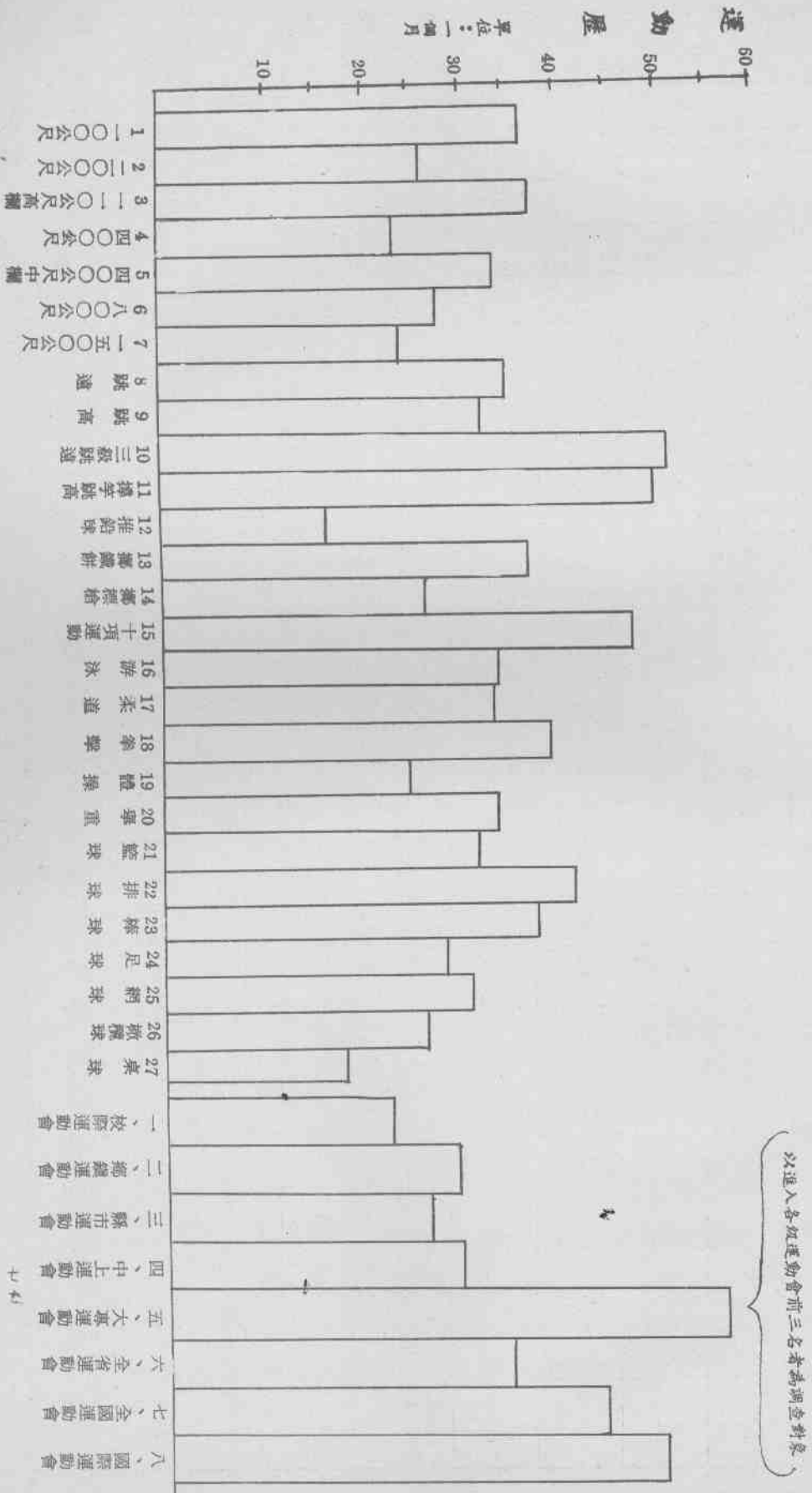
項目	100 M		200 M		400 M		800 M		1500 M		跳遠	三級跳遠	撐竿跳高	鉛球	鐵餅	標槍	十項	游泳	柔道	拳擊	體操	舉重	籃球	排球	棒球	足球	網球	檯球	桌球	總平均		
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比																						
國際大運會	101	77.4	110	83.53	90	67.5	133	108.28	116	92.63	171	133.07	203	148	60	91	181	77	140	198	130	230	47.5	66	185	9	175	108	149	76	34	49.92
國內大運會	48								48			72			84				17.5	54	24		24	18	82	27	59	39	35	5	35	43.46
全省大運會			38.2		48		25.5	40.5	35		27		48		11		48		37	29	8	37	24	32	22	17	36	25	24	29	6	33.49
大專大運會													60					48					24	24	78			50	75		53.46	
中大運會			19.5		36		11		31		29.5		28		11		33		32				17.5	29	75	30	57	24	28		28.41	
縣市大運會	17.4		19		25		30		38		30.8				27		18		44				21	20	73	25	8	20	11	11	16	25.45
鄉鎮大運會	36													11		36							23.5								28.50	
校際大運會					24		24		11		36			11					24													20.14
大會平均	33.8	25.84	36	92	22	71	33	32	27	23	34	31	50	49	15	36	25	46	33	00	2.70	38	23	33	30	40	35	27	29	25	17	03

表二：臺灣省立體育專科學校女生各運動專長組身高與體重現狀統計表

單位：月

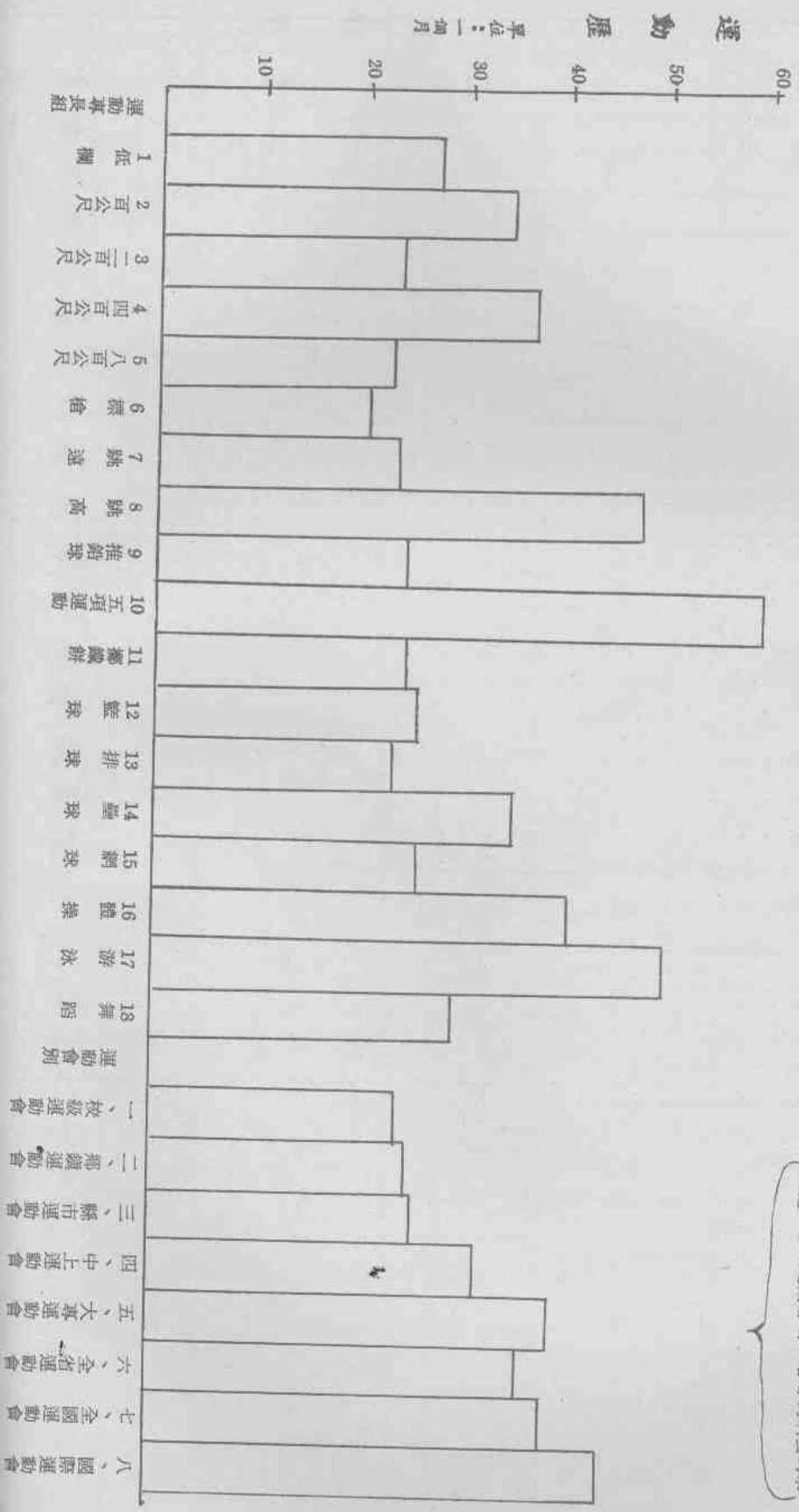
項目	比大 賽會		項目														總平均		
	低欄	100M	200M	400M	800M	標槍	跳遠	跳高	鉛球	五項	鐵餅	籃球	排球	壘球	網球	體操		游泳	舞蹈
校際運動大會	11	42	24					54	20.25	36	23.3	11	11				11	24	24.32
鄉際運動大會	17.5	24		15.8	17.5			36			11	60	17.5						24.91
縣市運動大會	34.8	24.1	7.46	28.7	20.15	19.02	23.3	33	16.43	40	21.7	21.9	19.54	16.43	17.17	15.67	72	21.71	25.37
中上運動大會		35.5		32	35.8	36.43	11	47.71	32	84	28.6	11	9.36	20.25	24	30	41.67		31.95
大專運動大會	24		30	24	24	11	36	69		84		15.6	42	36	28.57	72	56		39.44
全省運動大會	48	36	32.75	48	17.75	11	36	54	30	54		28.42	26.83	29.09	30.6	31.2	58.67	42	36.14
全國運動大會						24		36	24		32.4	34.92	60			*	60		38.76
國際運動大會				72							24		24	48		54			44.40
合計	135.3	161.6	94.21	220.5	115.2101.45	117.3329.71	122.68	298	97.6180.32	185.15	209.7100.34	202.87	299.34	87.71					
平均	27.06	32.32	23.55	36.90	23.04	20.29	23.46	47.10	24.54	59.60	24.40	25.76	23.15	34.96	25.09	40.57	49.89	29.24	

圖一：臺灣省立體育專科學校生各項運動專長組與各級運動會別運動歷比較圖



圖二：臺灣省立體育專科學校女學生各項運動專長組與各級運動會別運動歷比較圖

次



以進入各級運動會前三名者為調查對象