

從事體育活動 樂在其中 肢障朋友 一樣虎虎生風

以玩為目的 從中享受樂趣 肢障運動有遼闊的天空

記者 李亦伸／專題報導
運動之樂，樂在其中，肢障人士的體育活動廣泛，何樂而不為！

看法國肢障桌球代表隊神乎其技的演出，不禁令人拍紅了手掌，抽球、削球、拉、推、擋、旋、樣樣精通，把小黃球玩得活靈活現，就連平常人都不見得能擊敗他們。虎虎生風的鬥志與信心，使每個人都給肢障朋友全新見解和評價。

桌球不受場地限制，又兼有心肺功能訓練之效，的確是非常良好的肢障運動，至於肢障程度微者，桌球甚至能打得比一般人還

最容易學習，是肢障者喜愛的主項運動，但游泳有場地限制，又需要特殊安全設備，因此在國內仍待推廣。

可是游泳卻是最好的肢障運動，深受法國人推崇，因為肢障者在水中受限制較少，活動力又強，容易建立肢障者信心，這也是游泳運動推廣起來效率奇佳的主因。當然，游泳好「玩」，又是另一個吸引人投入的誘因。

場地 特殊輪椅 費力 籃球 讓人流連其中

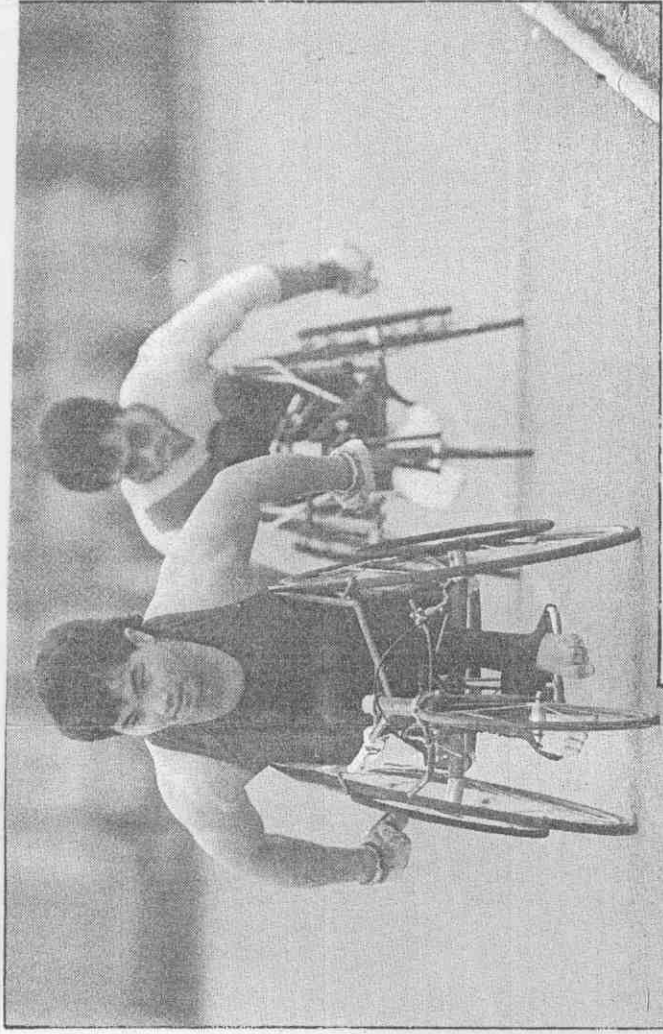
輪椅籃球需要特殊輪椅，還需要裁判、場地、同伴，同時規則也略有加註，玩起來的確很費力，不過打輪椅籃球會讓人流連其中，卻是不爭事實，因為這種運動很能表現自我，又可以發揮團隊戰術，戰術運用又有趣。

個人手上功夫，就是打輪椅籃球最需要的獨門利器，只要手上技巧好、臂力足，很容易成為個中好手，配合隊友靈活走位，或正確擋位，可以把籃球運動裡的快攻、小組滲透、欺敵擋人戰術發揮得淋漓盡致，很有意思。千萬記得，國內輪椅籃球選手經常作出非法阻擋的動作，沒有預先設陷單擋達到擋人目的，由

值得注意的是，輪椅籃球有機械輔助，千萬以安全為重。

運動之母 仍是主項 田徑 亟待推廣

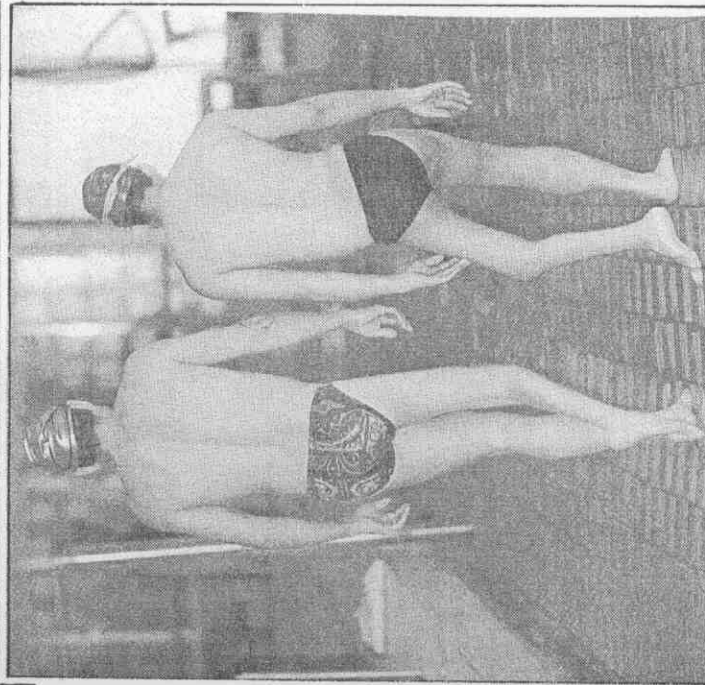
田徑是運動之母，在肢障運動領域裡，田徑當然是主項。無論田賽或徑賽，肢障者除了可藉著本身條件從事田徑運動外，還可以經由輔助器材玩田徑，做一個業餘田徑好手，已是歐美先進國家肢障者的競技、娛樂主項。肢障者可以長跑、短跑競速，也可以發揮個人臂力和爆發力，



↑藉由器械輔助，肢障者運動能力日益提升。
記者 張福興／攝影

←輕度肢障者的運動實力和天賦，與常人相差無幾。
記者 李亦伸／攝影

→游泳最讓肢障者着迷，活動力在水中大大增加是主因。
記者 鍾豐榮／攝影



番，而且肢障程度即使不同，仍可以同場競技，玩玩這種「桌上網球」，一同體驗桌球、網球雙重樂趣。

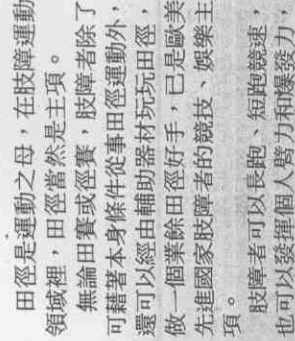
肢障桌球方便、易學，目前國內已有數百同好樂在其中，運動人口不少，有興趣的朋友不妨踴躍自去體驗一下，考驗自己的能耐與毅力。

成績名次並不比較 重拾自我才是重要

國內殘障運動還有已入門的羽

方便易學 更易專精 桌球 不受場地限制

肢障桌球經過法國隊來台一秀深受影響，原來肢障者桌球可以打得這麼好，輕度肢障選手，甚至再加強訓練，還可以投入國手選拔，的確令人吃驚。桌球比較不受場地限制，一般家裡就可以擺上球桌競技享受一



↑肢障運動者的毅力比一般人強，享受的樂趣也更多。
記者 鍾豐榮／攝影
→做個快樂籃球人，輪椅勇士在籃球場英姿勃發。
記者 李亦伸／攝影