

青少年軟式網球選手排名與身體協調能力之相關研究

董瓊文¹、張家昌²

¹國立彰化師範大學運動與健康休閒碩士在職專班

²國立彰化師範大學運動健康研究所

前言

軟式網球運動是由硬式網球轉變而成，日本人為了提倡平民化的網球運動，將球改良成較為廉價的橡膠球，然而演變成現今的軟式網球 (soft tennis) 簡稱「軟網」(蔡福仁, 2004)。無論是亞洲盃、世界盃、亞運等大型的運動賽事，軟式網球一直都是國家奪牌的重點運動項目。軟式網球的球體為橡膠素材，質地較軟，球形會因為施壓力量程度產生不同形體，以及手腕動作的變化產生不同的變化球 (簡秋紅、涂瑞洪, 2007)。因此，迅速的腳步步法及敏捷的動作反應成了軟式網球運動員的必備能力。依據軟式網球專項的特性，如身體位移能力、協調性、爆發力、平衡感來測驗並且提出方法與建議，能給予教練與運動員日後訓練之參考，冀望有助於運動員步法能力的提升。

研究方法

本研究以參加111年全國青年盃軟式網球錦標賽男子組選手為本研究之對象，共收錄14人，實驗以開眼平衡、閉眼平衡、20公尺及半米字型進行檢測選手之平衡能力及爆發力，並將平衡能力及爆發力與選手之排名進行相關性比較。統計方法透過描述性統計統整個人背景變項，並以平均數與標準差計算其檢測分數，再使用皮爾森積差相關分析進行排名與各項平衡能力之相關性。

研究結果

本研究結果顯示，選手排名與閉眼平衡能力之相關性未達顯著 ($p=0.608$)，選手排名與開眼平衡之相關性未達顯著 ($p=0.407$)，選手排名與半米字步伐之相關性未達顯 ($p=0.163$)，選手排名與20公尺衝刺跑之相關性未達顯著 ($p=0.271$)，研究結果顯示選手排名與協調性未有顯著關係。

表三 排名與協調能力之皮爾森相關分析

	閉眼平衡		開眼平衡		閉眼平衡		開眼平衡	
	相關性	顯著性	相關性	顯著性	相關性	顯著性	相關性	顯著性
排名	-0.15	0.60	-0.24	0.40	0.39	0.16	0.31	0.27

表二 協調能力表現分數表

	平均數	標準差
閉眼平衡	130.2	50.0
開演平衡	146.2	51.2
米字步型	16.0	0.91
20公尺	3.35	0.49

表一 受試者基本資料表

	平均數	標準差
年齡	15	1.43
身高	172.6	5.37
體重	64.3	4.41

結論與建議

依據本研究之結果其開眼平衡、閉眼平衡、半米字步法、20公尺衝刺跑等協調能力對於選手排名之高低未具有相關性。爰此，經本研究結果發現，有關軟網選手的排名或運動表現，除了提供選手協調能力的訓練外，仍應評估整合相關專項能力的訓練，以符合軟式網球選手身體能力要求，增進運動表現。