

第五章 結論與建議

本研究針對台灣男子殘障桌球運動選手的成績表現、訓練內容、訓練強度與訓練時間，進行整合式的比較分析與討論，各項數據經研究結果的呈現與討論後，所得結論如下：

第一節 結論

- 一、台灣男子殘障桌球選手的年齡最大者為 65 歲，年齡最小者為 25 歲，96 位選手之平均年齡為 45.5 歲。
 - (一) 具國手資格者 32 人平均為 45.4 歲。
 - (二) 非國手資格者 64 人平均為 45.6 歲。
- 二、目前台灣男子殘障桌球選手的參賽級別，以站立組的選手居多，國手級 32 人中有 20 個人，非國手級的 64 人中有 38 人。
- 三、台灣男子殘障桌球選手的殘障種類以小兒麻痺佔最多，共有 61 人。截肢者最少只有 4 人。
- 四、台灣男子殘障桌球選手的工作類別前三名分別為行政經營、技術服務及財會金融，各有 9 人。
- 五、台灣男子殘障桌球選手中曾具有國手資格的人數與比例在 96 人當中，有 32 人曾經獲得國手資格。
- 六、台灣男子殘障桌球選手曾獲得國手資格者接受正式訓練為期時間長度，從表十二看來訓練總時間長度都高於 12 個月，也就是最低都已接受過正式訓練一年的選手，才經由比賽獲得國手資格；未獲得國家隊國手資格者中有 43

人均接受 5 年以上的訓練。

七、真正以獲取國手參賽資格為目的的運動員，所訓練的時間強度明顯高於未獲得國手資格的選手。具國手資格者中有 23 人每週訓練強度都超過 4 小時；非國手資格者中有 41 人每週訓練強度未超過 4 小時。

在某些體育競賽的成績上，殘障選手的競賽成績並不亞於一般正常人的運動選手。殘障人士能參與體育競賽，表示他們能超越自己的身體缺陷，達到最佳的技能表現，當然也同樣擁有著高度的自信心、責任感與堅持的毅力。殘障人士參加體育活動的出發點有很多，除了獲取榮譽的參賽成績之外，更有許多人是為了提高身體素質與健康、豐富社會生活的經歷與增加自信心。

雖然我國的殘障體育推動時間較國際其他國家來的稍晚，但仍然可以靠全民的力量來跟上世界趨勢發展的速度與腳步。

殘障體育運動的推展，不再只是靠傳統的舉辦活動或增加設施就可以提升。我們應該要做的是將科技帶入到殘障運動的領域之中。使用新的科技技術來訓練選手、設計新的練習器具、使用科學並且有系統的長期訓練方法和步驟，來提升選手能獲得更好的技術和成績。

我們也可以學習其他國家使用法律來立定殘障人士的保障法規，來提昇殘障人士的生活權益與工作權力。甚至是成立專門的訓練機構或場地來統整培育，並管理和教育具有未來發展潛力或目前處於運動高峰的選手、教練與裁判，且對於殘障運動有熱忱的任何人士統一訓練。在對於選手的選材，也應朝向更具有科學性和專業性的方法做努力，而對新選手的發掘也將是重要的一環。以對岸中國的男子殘障桌球選手來說，他們的平均年齡為 32.41（標準差 12.03）歲。而台灣的男子殘障桌球選手平均年齡約為 45 歲。

在對岸中國的殘障選手遴選要點中曾提到，參加專業運動訓練或競技的選拔基本素質，第一是必須要有一個健康的身體，第二是身材要高大，第三必須經得起千錘百鍊的強者韌性。另外甚至是要選擇受過高等教育的選手來參與訓練。這些對岸的選材“基本條款”，對於目前台灣國內的選手來說，實行的可能性較低，但不失為未來努力的方向。雖然看似殘酷的遴選方式，但如為了以爭奪成績為目的，在某些情況下仍是必須採用的手段。依照目前台灣殘障桌球選手的年齡來說，已稍微偏高，而且出現斷層現象，必須尋找並培養新的、年輕的與有潛力的殘障桌球選手，才有機會將殘障桌球延續競爭力的機會。

第二節 建議

幫助殘障人士的心理和身體復健，使他們走出狹窄的生活空間，增加健康，強化自信心，提升生活水準，並且使他們融入社會環境，也將是我們需要努力與實行的，筆者認為如此的計畫與幫助，應比單純的提升我國殘障運動成績更來的有意義與深度。另一個方面，如果能將殘障體育運動的成績或是風氣提高，是否也能一併帶起一般殘障人士可以相對獲得更多的運動場所或是運動的機會。再來，如果能讓曾獲得優異比賽成績的選手有額外的獎勵或是長期安置的配套，筆者相信將會有更多有意參與運動訓練的殘障人士，願意以無後顧之憂的方式來配合訓練。畢竟一個傑出的運動選手，是需要時間的累積，訓練技術、提升技巧與穩定度、增加自信心和付與責任感，甚至是花費十年光陰，才能有機會站上勝利的獎台。

台灣之體壇在努力表現競賽成績之外，對於殘障體育運動學術上較少有專家學者研究著墨，參考資料因而不易取得，筆者近年從參與殘障體育活動中，覺得

應該可以做些什麼努力，因此首先從男子殘障桌球選手著手，統計資料數據，以提供行管部門、訓練工作者，甚至身心障礙之朋友們，如何為推展身心障礙者體育活動而有所依據，願以拋磚引玉之精神，做出一些貢獻，祈望對身心障礙之體育活動有所助益。

