

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 網球 來源 聯合報 日期 96. 9. 13 版面 E四版

網球選手勝負 經驗比體型重要

卓瓊鈺／
成大醫學院物理治療學系講師

這個星期一凌晨大家最關心的運動賽事除了美國職棒之外，就是美國網球公開賽了！因為我們的雙打女將詹詠然、莊佳容已經打入了決賽。

自己由於晚上要照顧小孩，隔天又要上班，沒能熬夜看球賽。一直等到星期一中午才知道比賽的結果，雖然比賽結果不是令人很滿意，

但看到兩位小將的努力讓台灣的國旗飄揚在紐約的網球場上，心裡還是很感動。晚上抽空看體育台重播，開始了我和先生的爭辯，因為我們兩個在美國念研究所時都曾經是網球迷。

根據我對生物力學的概念，剛開始我認為詹莊兩人之所以輸，主要是輸在體型。因為對手之一薩芬娜相當高，發球伸出長手一揮速度相對的也比較快，當然也就容易出現ace。但先生舉了一些例子，像這

次的單打冠軍海寧擊敗身高189公分的戴凡波特很多次，或是以前的球后葛拉芙，身高也沒有太高。

爲了不服輸，我還上醫學文獻去查，果然身高和網球選手的表現並沒有正向的相關性存在。不過，網球選手的慣用手的肌力，骨質密度都較非慣用手高，顯示打網球所施的力量對慣用手的骨骼、肌肉組成產生了直接的影響。而網球選手因為需要長時間征戰，一場球打下來至少要一個多小時，因此他們的心

肺功能較一般人強。

幸好爭辯的結果有一個共同觀點，就是詹莊兩人輸在經驗的不足。另一位雙打冠軍戴琦雖然不高，但卻是美網雙打冠軍的衛冕者，在轉播時她巧妙地救了好幾個球。而且，她們在不小心中失分時，還會邊回位邊討論待會要用的對策，因此，多多參與賽事，並且有時和不同人配對練習，可以增加自己的臨場經驗。這些原則和我在物理治療部門裡教病友們學習動作的道理是一樣

的。

最後，比賽最重要的當然是要克服壓力。詹莊兩人承受著國人強烈的期許，自己也給自己相當大的壓力，所以情緒在球場上看起來相當緊繃。尤其在這不太熟悉的球場、2萬5千名觀眾的目光之下，應該是很緊張的。

說真的，我也替她們緊張。但是，這種壓力的調適是要靠自己克服的，別人沒有辦法替你解決。

因此，保持笑容，試著以平常心來面對決賽，我相信她們在球場上的下一次表現會更好。加油吧！台灣之光。

