

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 高爾夫 來源 聯合報 日期 99 08 30 版面 B四版

老爸從小扎根 妮妮 上半身爆發力驚人

【記者雷光涵／綜合外電報導】台灣高球女將曾雅妮雖在加拿大公開賽遭淘汰，但她的身體素質為高球體能專家杜達托驚艷，「我沒看過女球員上半身爆發力這麼強的。」歸功於自小曾爸的養成。

杜達托與許多職業女子高球選手合作，日前在LPGA官網撰文分享訓練妮妮的心得及要點、圖文示範。為迎接2010年球季，妮妮換揮桿教練，更勤於進健身房。

杜達托指出，訓練重點在加強核心肌群及下半身力量，使身體、手

臂旋轉加速，「她的身體一旦疲勞，上桿會不知不覺下掉，」加強雙腿及臀部力量能穩定她的下半身。

兩人互傳「藥球」時，她對妮妮開玩笑說，「接球的時候，我得好好護住我的手指和牙齒。」杜達托認為，這種上半身的爆發力只能在年紀非常小的時候養成。妮妮告訴她，小時候爸爸教她，先盡力揮擊，以後再求準確。

杜達托說，自己看過一堆父母要孩子揮桿「動作漂亮」，忘記教孩子「盡全力揮桿」，「球員到青少

年後期，要全面開發這種爆發力，會非常、非常困難。」

而加拿大公開賽進行到第3輪，韓裔美籍的魏聖美被南韓的申智愛追3桿，以-10並居第1。

兩人最大敵人，不是對方，而是雨後球場出現的「蚊子大軍」。申智愛笑說：「牠們想把我殺死。」

魏聖美說：「蚊子令人難以專注。長草區蚊子特別多，明天我要盡量不把球打進去。」南韓崔羅蓮第18洞推進60呎的博蒂推，暫時並列第3。

