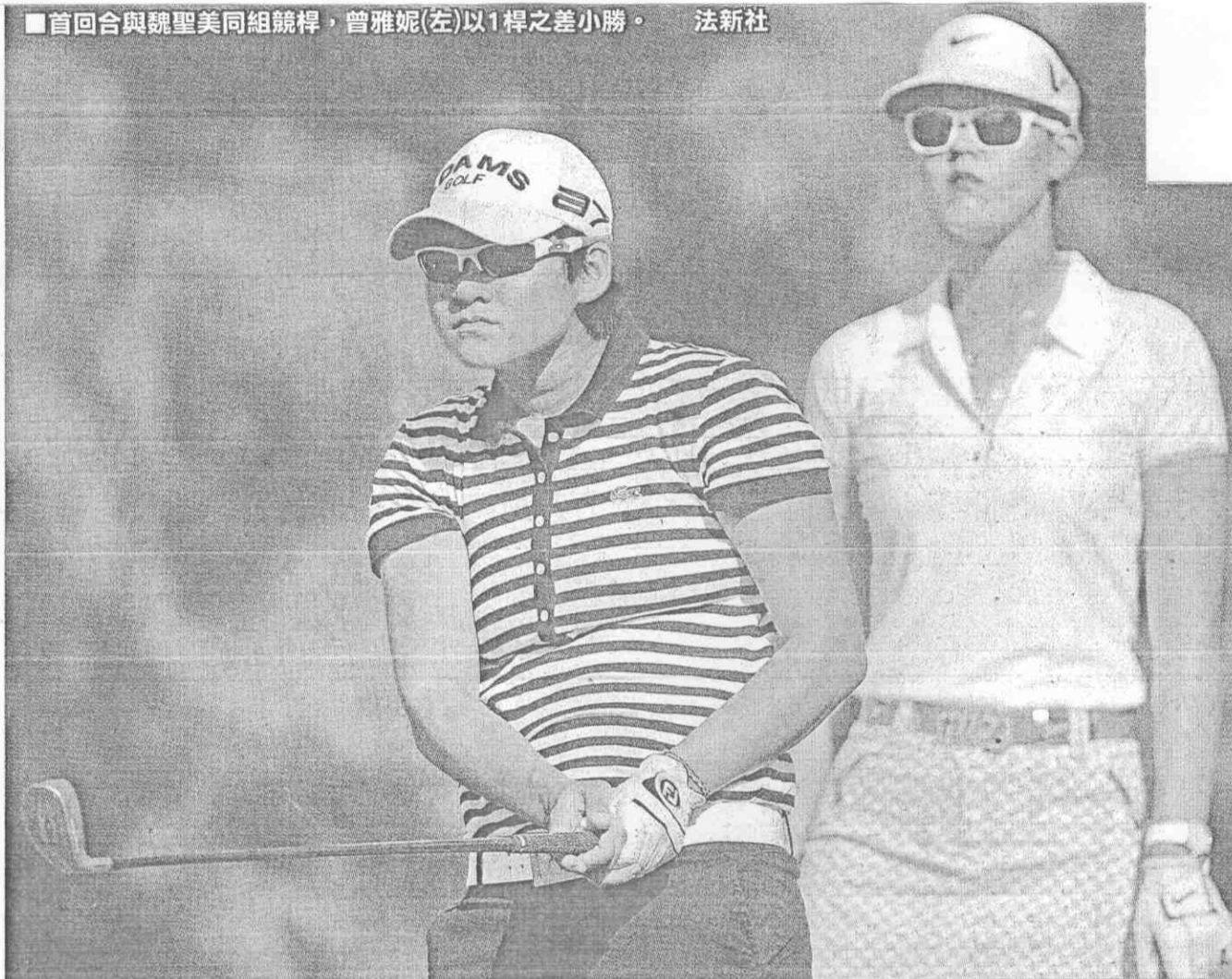


國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 高爾夫 來源 蘋果日報 日期 9.9.09.12 版面 D四版

■首回合與魏聖美同組競桿，曾雅妮(左)以1桿之差小勝。 法新社



2周調校見效

曾雅妮 衝出第2

P&G阿肯薩錦標賽

【陳國偉／綜合報導】

LPGA(Ladies Professional Golf Association, 女子職業高爾夫巡迴賽)P & G阿肯薩錦標賽首回合，台灣旅美高球天后「妮妮」曾雅妮以5鳥1柏忌，低於標準4桿的67桿，排名暫並列第2，僅僅只落後領先的美國選手普瑞絲爾1桿。

曾雅妮上個月底在加拿大舉行的喜互惠菁英賽(Safeway Classic)遭淘汰，經過2周調整再出發，成效彰顯，昨29推，平均每洞1.61推，低於整季平均的1.78推，

她說：「前9洞錯過幾次博蒂機會之後，我還是很耐心，所以後9洞還是可以打得很好。」

加強推桿鐵桿 耐心拼勝

妮妮前9洞無柏忌、抓1鳥，後9洞積極搶攻，儘管第13洞吞柏忌，但有4鳥入袋，妮妮賽後告訴大會人員說：「抱持耐心一直是我的打球策略，前2場比賽沒有打好，我特別針對推桿和鐵桿加強練習，所以才能有今天的好成績，真的很開心！」

上半身爆發力 備受讚揚

這項比賽只打3回合，過去紀錄顯示，妮妮參加過15場的3回合賽事，從未被淘汰，有8場獲前10，4場拿下第2，就差冠軍，去年在這項比賽排名第14，妮妮說：「上次來這

裡，我記得有下雨，這次天氣很好，希望天氣能一直這樣！」

另2名參賽的台灣女將，龔怡萍首回合表現穩定，低於標準桿1桿的70桿暫時並列19，洪沁慧平標準桿並列44。

昨官網也刊出妮妮的採訪及她做重量訓練的照片，作者、高球健身教練安德莉雅(Andrea Doddato)說：「教導職業高球選手長久以來，我從未看過上半身爆發力這麼強的女性球員！」她還開玩笑說，擔心妮妮扔擲訓練用的「藥球」，她的牙齒和手指可能會受傷。

官網照片中，妮妮右腳站在板凳上，左腳屈膝90度，雙手平舉「藥球」，接下來左腳往右、雙手向左方水平擺動；接著換左腳站在板凳上進行同一動作，重複10次。



■單腳站立，利用藥球旋轉手臂的動作，可訓練妮妮肌力、穩定度、柔韌性和平衡感。



■透過單腳屈身碰觸各位置啞鈴的訓練，讓妮妮動作更靈活也保持穩定。取材自大會官網