

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 網球 來源 民生報 日期 750913 版面 二版

學科門一是也球網(八)

離開洛杉磯，駕車往南，車行約二小時左右，就來到了荒涼的丘陵地帶。但在丘陵地帶的低凹處卻有一個綠意盎然的新興住宅區，「卡薩小屋」則是住宅區中較為特殊的建築物。喜愛網球的人士幾乎誰都知道位於住宅區的「科學學院」。

豐富生活·產生網球學院

開發此一新社區的公司首先在社區正中央興建游泳池與網球場。這兩項主要工程竣工後，才在四周興建住宅。這種開發方式顯與一般的做法不同，而該公司所持理由是：「豐富充實的生活，應從運動開始。」

基於這一獨特構想，並為了替新社區增添特色以廣招徠，建築公司邀請體育界譽為「科學性教練」的維克·浦萊殿參與開發工作，而「維克·浦萊殿網球學院」於焉誕生。

通稱為網球俱樂部的維克·浦萊殿網球學院，與在同一社區內由艾利安爾博士主持的研究中心構成一體。所謂研究中心，顧名思義，是一個研究體育科學的機構，內部少不了形形色色的訓練設施。

練習磁碟·逐日錄下資料

以研究中心的重量訓練部門為例，網球學院的員生必須攜帶自己的迷你磁碟前往重量訓練室，將那磁碟與早就準備妥當，目的在於美容的訓練課程的磁碟，一同插入電腦，然後在裝有類似啞鈴，用來增加臂力的運動器械上落座，再遵照椅前螢光幕所顯示的練習種類與次數，一絲不苟地照做。

根據電腦指示，做完當天所有練習項目後，學員帶來的個人磁碟上，已錄下了當天練習的新資料。那些新的練習資料就是第二天練習課程的基準。

浦萊殿不愧有「科學性教練」之稱，現在正與若干眼科專家及隱形眼鏡專家一起研究運動員戴眼鏡的問題。

有人問他怎會想起這個研究題目時，他展現出頗重笑容，答道：「我想弄清楚，打網球時必須戴眼鏡的話，



應該戴什麼眼鏡？普通的眼鏡還是隱形眼鏡，對球員更有利？」

全心投入卡薩小屋

五十七歲的浦萊殿所以會和艾利安爾的體育科學研究設施合作，可以說完全是志趣相投的自然結果。

一九七四年卡薩小屋邀請浦萊殿助陣時，他偶然聽說，麻省理工學院的專家們正在進行一項頗有趣味的研究工作，嘗試運用電腦，使體育科學所獲結論，協助各種單項運動的教練，釐訂更有效的訓練計畫，藉以提高訓練成效。這正是浦萊殿多年來的心願；不用說，他立即全部投入，成了卡薩小屋研究中心的共同創始人。至於艾利安爾其人，前文已經介紹過，由於他的努力，在國際女子排壇初無籍籍名的美國代表隊，居然奪走了洛杉磯奧運女排銀牌，艾利安爾本人也因之聲名遠播。

規模雖小·理論配合實務

就事論事，卡薩小屋研究中心只是網球學院的一個附設單位，所以，單以研究設施而論，規模可說是小之又小。

例如，訓練網球員跑步速度的，只是環繞網球場的一條小跑道，部分跑道通往若干狹隘的小房間。房間地下埋設了壓力測定器，室內正面、側面、天花板三個方向分別裝有高速攝影機。攝得的照片由艾利安爾自己設計的軟體加以分析。分析的結論送交選手本人或教練，作為檢定訓練方法是否正確有效，或是供改訂訓練計畫時參考。

顯然的，美國若干大學的體育研究設施，比卡薩小屋研究中心要多得多，但兩者最大的不同是，研究中心將研究結論直接運用到實際訓練方面，使科學、體育、生活三者結合成一體；也為各國體育界提供了一個範本：理論必須與實務及運動員生活結合成一體，才能產生理想的成績，否則不過是無裨實際的高談闊論而已。

網球學院受惠最多

自然，蒙受惠最多的，是浦萊殿的網球學院，及在學院接受訓練的網球員，乃至於居住在此一新社區的居民。

對其他國家而言，網球學院這一事例，也許含有某種警告意義：

將來有一天，如果沒有這一類組織、設施、人才，而欲提升體育水準，難免會徒勞無功。

