

2015 第十五屆印度世界盃 軟式網球錦標賽比賽心得

陳翊佳

國立臺灣體育運動大學 競技運動學系暨碩士班

摘要

臺灣軟式網球近年來在國際賽上成績大不如前，尤其在女子軟式網球選手，自 2010 年廣州亞洲運動會個人賽及團體賽獲取前二名的優異成績至今，臺灣女子軟式網球不論是個人賽或是團體賽皆在第三名止步。軟式網球主要還是以亞洲國家發展較為盛行，過去主要以韓國、日本、臺灣三國為軟式網球的強國，但近年來中國、泰國、蒙古等亞洲國家，在國際賽上的表現愈發優異，有少數國家會將重點選手送至韓國及日本加以訓練，或是來臺灣做短期的移地訓練，增加選手與其他國家之比賽經驗，雖然現今國際女子軟式網球前三名固定名單，還是以韓國、日本、臺灣為主，但這些新崛起的國家在國際上的表現日趨進步，相對的我國女子選手的表現則不如以往，與韓國及日本的實力差距越來越大，並漸漸被中國、泰國、蒙古等國家拉近距離，因此希望藉由分享本次帶隊教練的訓練方式及比賽現場的收穫，以提供未來選手與教練在賽前訓練及環境因應上的參考。

心得

本次世界盃的賽前集訓時間只有短短六星期，因此教練在訓練方式及重點與前幾屆國際賽教練有些許的不同，因為集訓時間較為短暫，所以教練利用第一至三星期作為基本動作的加強與比賽陣型的運用以及強度較低的練習比賽，作為集訓前半段的訓練重點；集訓的後半段則是以強度較高的比賽作為訓練的重點，並且加強比賽中所發現的缺點，短短六星期的集訓，皆以基本動作加強與練習比賽為訓練方式，另外在練習比賽中所發現的缺點，作為隔天練習比賽前的訓練重點，教練希望藉由這樣的訓練方式加強選手對於比賽的臨場反應及增加比賽場中陣型運用的熟悉度，並且可藉由練習比賽的過程，立即修正與加強比賽場中的缺點。

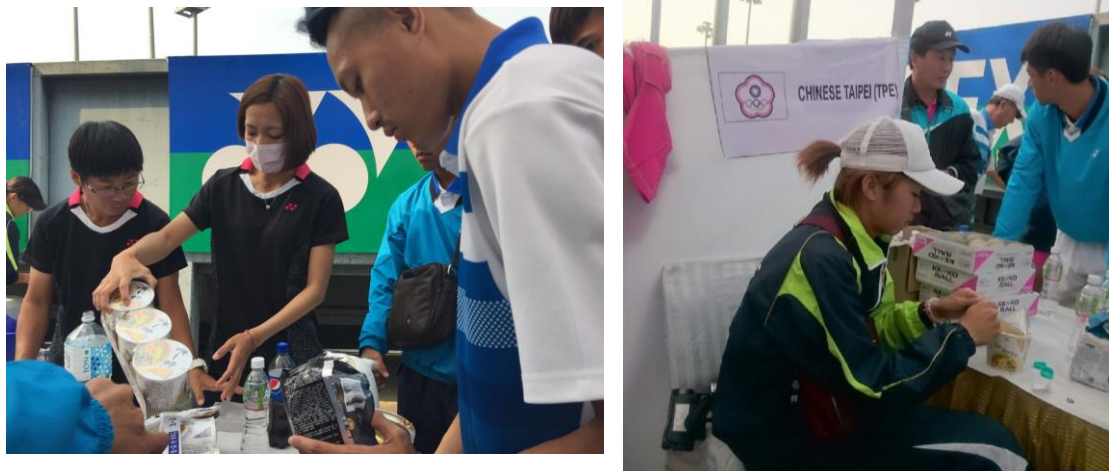
在短暫七天的賽事中，多了許多有別以往國際賽的經驗與感受，此次世界盃的比賽地點是位於印度首都新德里，在飲食、生活習慣及環境與我國有許多的不同，當地的空氣較為乾冷與我國氣候有所差異，使選手在激烈運動時呼吸會顯得較為急促，而在於生活習慣與飲食方面，是我國選手最無法適應的地方，因為當地生活習慣的因素，舉辦單位提供選手三餐的時間較為不穩定，因此我國選手多以泡麵、罐頭、餅乾等臺灣糧食作為三餐及補充體力的來源。此次比賽在資源及賽制規劃，都與其他國際賽有很大的不同，如接駁車、場地分配、賽程規劃等，多數均無法照安排的時間進行，推測因為印度國家較少舉辦大型的運動賽事，且軟式網球於國際是屬於較冷門的運動項目，不如硬式網球如此盛行，因而導致許多資源及規劃上都不如以往的舉辦國家。

於本次賽事中，我國女子團體及個人雙打，雖然皆以第三名敗給韓國及日本，但在整個比賽過程中我國與雙方國家的比數皆非常的相近，在比賽過程中不論臨場反應、陣型運用及團隊凝聚力等皆有突破與以往的表現，尤其是團隊凝聚力的表現，而在技術性的實力與其他兩國差距並無太大的懸殊，甚至有超越的趨勢，但由於環境適應能力我國還是不如其他兩國，因而吞了敗戰。

國際賽中要獲得勝利，選手除了在技術、戰術運用、臨場反應與心理都非常重要外，處於陌生的環境，生理適應佔了極為重要的因素，這些皆是獲取勝利很重要的關鍵。因為此次賽事由於舉辦國資源及規劃上的不足，導致許多國家皆無法適應，但也因為如此可以感受到，日本及韓國單項協會對於軟式網球的重視及支持，而相較之下我國在許多資源上就顯得非常不足，

韓國及日本整個團隊，除了代表隊選手外還包含了培訓選手、防護員、營養師等，而在教練上還分為助理教練、專項教練、總教練及體能教練等，尤其韓國為了使選手能適應不一樣的環境，提前來到印度移地訓練，相較之下，我國除了代表隊選手及教練外，皆無任何其他的資源，整個團隊在比賽前兩天才到印度適應環境，與其他兩國根本無法比較。此次賽事中讓我感觸最深的地方，也就是日本及韓國裝備及人力資源，讓我國代表隊選手都極為羨慕，希望未來我國軟式網球的團隊發展也能朝日本及韓國邁進，使我國女子軟式網球在國際上能更具有競爭力。

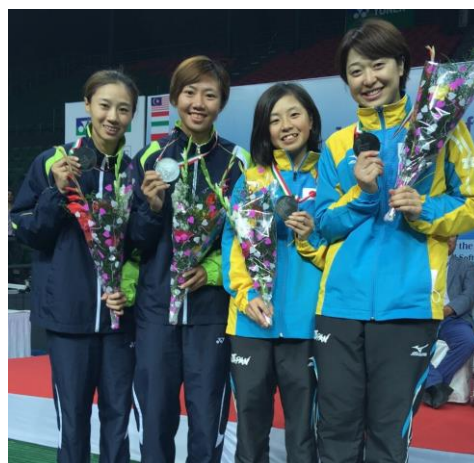
比賽花絮



由於主辦單位下午 2 點才提供午餐，加上對印度飲食習慣的不適應，我國選手多以泡麵、餅乾作為三餐及能量補充的來源（如上圖）。



比賽會場無安排場地人員與隨隊人員，因此選手在賽前須自行整理比賽場地（如上圖）。



比賽頒獎花絮：女子團體第三名、女子雙打第三名（如上圖）。

主要聯絡者：蕭美玉陳翊佳
E-mail：loves730@me.com