

# 女子網壇個個是金剛！

## 娜拉提諾娃領頭練肌肉 眾嬌娃強身不讓男子漢

一身結實而男性化的肌肉，似乎用也用不完的體力，使「女金剛」娜拉提諾娃，到今年的澳洲公開賽為止，已經贏得四十九個大滿貫賽冠軍。可是這位女子網壇的「不倒翁」近年來似乎也在走下坡了，她崛起的祕訣是什麼？風光不再的原因又在那裡？

第一個問題的答案，由娜拉提諾娃自己出版的書「Eat to Win」和錄影帶就能找到；第二個問題的答案是——其他的女網球員也和娜拉提諾娃一樣，悄悄地在網球場外加強體能訓練。

在職業女子網球員間發生的體能訓練革命，事實上已經改變了女子網球賽的風貌。如今世界頂尖的女網球員，幾乎個個身手矯捷，沒有多餘的脂肪，很少出現打到第三盤就體力不支的現象，而且打法也由被動改為主動攻擊，看起來和男球員簡直沒有兩樣。

這一切，始於娜拉提諾娃，一九八一年加拿大公開賽她在準決賽敗給不滿二十歲的奧絲汀，痛定思痛，她發誓以後絕不再因體力不繼而輸球。她開始找專家為她調配飲食、設計體能訓練課程，耗費大量金錢和精力在體能訓練上。

原來身高一七〇公分，體重近七十五公斤的娜拉提諾娃，經過這番鍛鍊，減掉十一點三公斤；以往必須打反手拍的球，她會多跑兩步用正手回擊，不怕多消耗體力。一九八三年溫布頓女子單打賽奪魁後，「女金剛」幾乎打遍天下無敵手，由當年的世界排名第四，躍居第一位。

其他球員很快警覺到娜拉提諾娃的改變，並群起效法。被女金剛搶去「世界第一」頭銜的美國網球皇后艾芙特，一九八三年就特地到洛杉磯求教於專家，在不比賽的二十個星期編列了精密的體能訓練計畫——

一她選擇較輕的槓鈴作多次推舉動作，每次訓練四十五分鐘，短時間內她減輕了六點八公斤，肌力和耐力顯著增強。

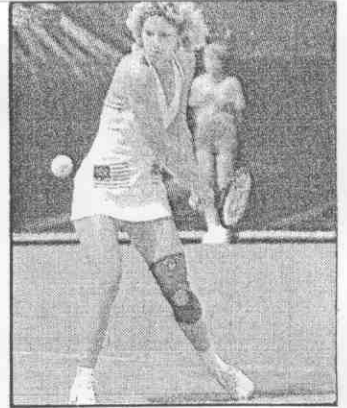
兩位超級新星，西德的葛拉芙和阿根廷的莎芭提妮，打法全面，滿場奔跑，正、反手都很強，而且反手拍不用雙手握拍，她們憑藉的也是旺盛的體能。

而以身穿緊身白衣褲馳名的懷特，也在艾芙特前任丈夫李洛德的督促下，天天上健身房訓練。

幾乎每位女網嬌娃都承認，體能訓練除了增強體力和耐力，也能使身體機能更協調，降低運動傷害的機率，對她們的運動生涯確實很有幫助。

況且，潮流已是如此，大家都加緊鍛鍊，要是誰敢違反潮流，休想踏進世界二十名內！

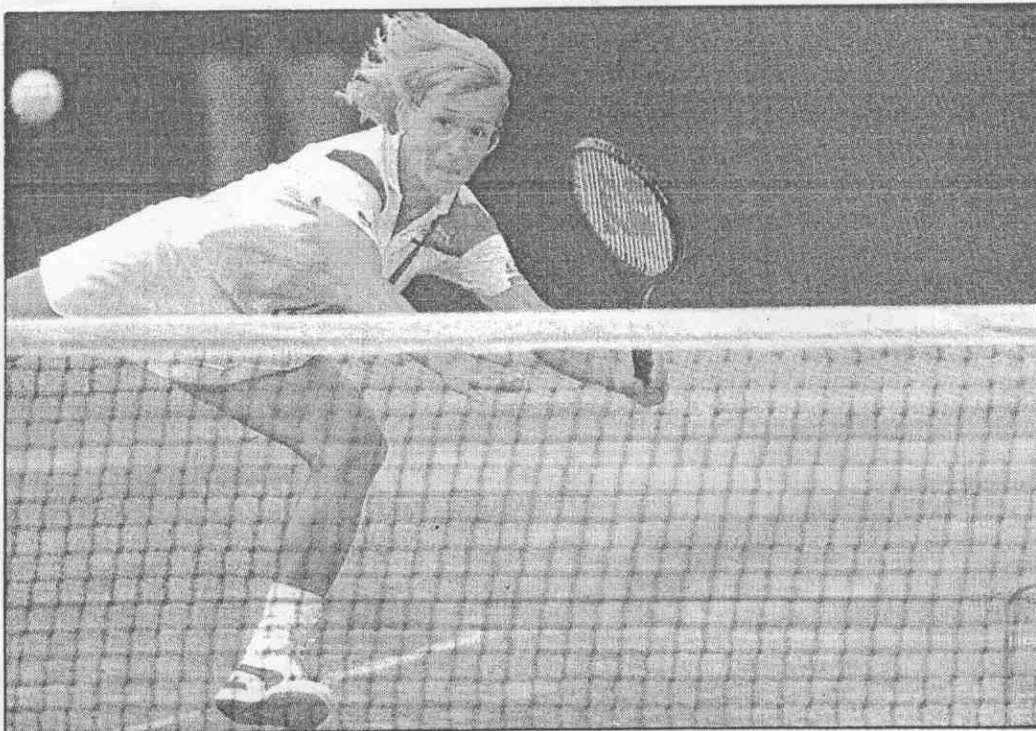
本報記者·呂美娟



▲艾芙特特地求教專家  
增強體能。



▲懷特不讓女金剛專美  
，天天上健身房。



▲女金剛叱咤網壇多年，憑藉的就是一身結實的肌肉。