

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類體育評論來源民生報日期770603版面二版

十年訓練 可登世界頂峰

世界四大賽之一的法國網球公開賽，女子單打晉級最後四強對決的全是十七、八歲的青少年。蘇聯的齊微瑞拉十七歲，要對十八歲的澳洲小姐普洛薇絲，十八歲的阿根廷美人莎芭提妮出戰快要十九歲的西德葛拉芙。

十七、八歲的小姐登上運動場上的世界頂峰，有其特殊的意義：①青少年稱霸網壇已是世界趨勢，老將會打不過他們，只能說不如青少年那麼心無旁騖的專心苦練，他們的世界就是網球。②以後的網球世界，獨霸局面不太可能維持長治久安之勢，像三十一歲的女金剛、三十三歲的艾芙特揚眉吐氣那麼久的情形將不復見，代之是群英並列，各爭一時。

十七、八歲能攀上世界頂峰，絕無半點僥倖，他們差不多都有十年的訓練年齡，前頭三、四年或許是啟蒙，多看多學多吸收，後面五、六年才是嚴格苦練期，成效卓著。

如以王思婷為例，現年十四歲，出

道還早，以前就算是啟蒙和基礎訓練吧，那麼未來的四年應該是球技進步最多的緊要關頭，多出去打，寓比賽於訓練，對未來的各國對手提早認識，才能實際幫助王思婷的成長，如再一直長期留在國內，封閉的網球界對王思婷的助益絕不多。

青少年出頭天，十年訓練可以揚威世界，我們體育界有何感想？籃球練十多年，還輸韓國三、四十分，排球也只能偶爾贏個一局，舉重、射箭亦僅破破全國紀錄，十項難越七千八，桌球在亞洲仍為三流。

不論中外，大家練習的時間一樣多一樣長，效果天壤有別，教練和選手自己去想想，很容易找到我們體育界不進不退的癥結。

