

體育學系 系刊 第 164 期



發行：國立屏東大學 體育系系學會

系主任：林琮智

指導老師：黃任閔

系會長：黃思翰

編輯：體育系系學會文書組(劉懿琪、王婉倩)

指導單位：體育學系

3月壽星



馮陳族



郭汶鑫



陳毅修



黃維之



吳杰凌



何青珊



張怡彤



谷承宏



李岱祐



林恩惠



陳昶君



莊昀珮



羅天雨



游家昇



林岑寧



吳 舫



蕭瑾嫻



朱啟文



林小雲



陳家玲



許惠鈞



林瑜珊



李淑瑋



官智勇



從輕找到重 建仔復活關鍵揭祕

作者（龔邦華） | 中時電子報 – 2016 年 4 月 6 日 上午 5:50

中國時報【（龔邦華）】

建仔在開季就擠上皇家 25 人名單，自己都覺得很不真實。這個很像夢境的際遇背後有一個很實際的數據在支撐，那就是他的球速。

從去年最多不過到 90 哩的球速到今年春訓熱身賽一路往上飆，最高達 96 哩。這是不是太神奇了一點？

關鍵在哪裡？這一點只有建仔本人知道。答案和建仔的復出一樣神奇，那就是從輕找到重。

如果有看到建仔特訓的影片，發現他手臂夾著一個很大的球。這個大球叫 **Connection Ball**，看起來很大，但是卻非常地輕，幾乎是像氣球一樣沒有重量。為什麼要用這個球，主要是建仔的投球姿勢有所謂 **Forearm Flyout** 也就是前臂往外飛的問題，用這個球主要的目的是在固定出手的姿勢。

建仔說：「那是個混合訓練，先讓你夾著丟 3 顆，然後完全不夾球去丟 3 顆。這樣要來來回回很多次。」這樣做的目的是什麼呢？建仔說：「是要學會固定姿態，讓肌肉記憶投球的動作。就是每次出手時的姿勢與角度都一樣，手臂最高提到 90 度，並且不能夠多於 90 度」。

結果一開始夾著這個大輕球練了之後沒多久，建仔就感覺到明顯不同。

建仔說：「就是覺得出手的力道很集中，而且投出去的姿勢很一致，感覺也比較輕鬆，投完之後也不會累。」力道一集中，球速自然會變快。手臂負擔輕了，球速就也就會有往上飆的空間。

大家都知道，過去的建仔常有姿勢走掉的問題，然後腳傷之後，太用上半身的力量去彌補，造成手臂受重傷。沒想到是夾著沒有重量的輕球，然後又完全不夾這樣反覆投下來的結果，讓建仔找到投球力道的重心。然後在真正投球時啟動肌肉記憶，很自然地在不傷到肩膀的角度內投球。

從輕找到重，這不是很有哲理嗎？

現在感覺處於夢境中的建仔，只要出手的那一剎那間，他的招牌沉球會提醒他，這一切是真的，他真的回來了。 更多精彩內容請看今天出刊的《周刊王》。

資料來源：

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%BE%9E%E8%BC%95%E6%89%BE%E5%88%B0%E9%87%8D-%E5%BB%BA%E4%BB%94%E5%BE%A9%E6%B4%BB%E9%97%9C%E9%8D%B5%E6%8F%AD%E7%A5%95-215003616.html>

印度青年台維斯盃網球賽 中華隊列八強



中央社 - 2016年4月6日 下午 8:53

（中央社記者康世人新德里 6 日專電）2016 年青年台維斯盃（世青男）網球賽印度站，中華小將們今天與澳洲爭奪分組賽冠軍，在搶下第一盤勝利後，可惜在二、三盤落敗，取得分組亞軍，順利躋身前八強。

教練羅浩允告訴中央社，明天將對上中國大陸隊，若能得勝，將可擠身前四強。若在四強賽中能贏一場，就能取得在西班牙舉行的 2016 年青年台維斯盃（世青男）世界組網球決賽門票。

2016 年青年台維斯盃（2016 Junior Cup）亞洲與大洋洲網球比賽印度站，本地時間上午 9 時在新德里展開 4 組分組冠亞軍賽。

身為第 6 種子隊的中華小將們，在前幾天的分組賽事，每戰都是三盤全拿，並在今天對上強敵第 4 種子隊的澳洲隊。

在第一盤單打賽事，先發選手王政捷遇上澳洲火爆浪子柏山希克（Thomas BOSANCIC），一開賽雙方誰也不讓誰，保住發球局至 3 比 3。後由澳洲選手發球時，王政捷兩個漂亮的直線穿越破了對手發球局，更以快速發球，先以 6 比 3 勝了一局。

但第二局卻因體力耗費、節奏出現混亂，王政捷以 0 比 6 敗給澳洲對手。到了第三局，王政捷經過冷靜思考又找回節奏感，並在連續取得勝點下，反讓

澳洲選手動氣摔球拍，以 6 比 3 贏了第三局，最終王政捷以 3 比 1 為中華隊拿下第一盤勝點。

緊接著是發球和抽球都很強勁的余驊宸，對上身高近 190 公分的澳洲長人選手克諾克拉克（AlexanderCRNOKRAK）。由於余驊宸先前腰部拉傷，加上對手沈穩應戰、完美發球下，讓余驊宸吃足了苦頭，以 3 比 6、2 比 6 直落兩局輸了第二盤。

第三盤進行雙打比賽，在下午攝氏 36 度的高溫下，搭檔的余驊宸、蘇鈺翔在對手完美發接球下以 1 比 6 先丟掉一點，到第二局時，中華小將們與對手從 6 比 6 搶 7，到 7 比 7 輪到中華小將發球，卻因裁判致命的誤判，使分數落後為 7 比 8，又因蘇鈺翔反拍發球發生打到拍框失誤，最終以 6 比 7 敗給了澳洲隊。

中華小將最後以一勝二敗的成績敗給澳洲隊，取得分組亞軍，並將在明天對壘中國大陸隊，爭奪前四強。

中華民國駐印度代表田中光伉儷和駐印度代表處官員，今天也到現場為中華隊加油，並贈送水果慰勞選手。1050406

資料來源:

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%8D%B0%E5%BA%A6%E9%9D%92%E5%B9%B4%E5%8F%B0%E7%B6%AD%E6%96%AF%E7%9B%83%E7%B6%B2%E7%90%83%E8%B3%BD-%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E9%9A%8A%E5%88%97%E5%85%AB%E5%BC%B7-125359028--ten.html>