



## 陽明軟網 ◀◀◀◀◀ 大專盃賽事與心得

• 文、圖陽明軟網隊

或許很多人沒有聽過軟式網球，也會問軟網與硬網差在哪裡？其實兩者最大的不同在於使用的球和球拍，在動作上也略有差異。其實台灣早期所謂「網球」都是打軟網，而軟網一般來說也較適合亞洲人。

談到陽明軟網隊，成立至今已有三十多年，幾乎是自建校以來便成立的元老級球隊，由榮譽教練林連禎老師一手創立並陪伴至今。雖然不少人是直到上大學才開始接觸網球，而軟網最大的好處便是不易受傷，加上陽明軟網最大的特色在於：新奇、有趣、充滿人情味。藉讀書之餘大家一起運動健身，

• 大專盃比賽落幕，歡慶豐收

不但培養良好的運動習慣並且聯絡情感，實為休閒健身之良方。

目前一樣擁有悠久軟網歷史的學校，會分別在春夏秋冬四季舉辦邀請賽，不過每年最重要的當屬十二月初舉辦的大專盃。對所有球隊來說，這是每年最重要的大賽，所以無不卯足全力準備。今年的大專盃在臺南舉辦，首先登場的個人賽，有男女單打、男女雙打和混合雙打三種，讓對本身技術相當有自信的球員可以爭取個人賽績，亦從比賽中了解自己要進步的地方。雖然早上下了一陣雨，但仍澆不熄大家旺盛的鬥志，在風雨中展開了激烈的爭奪。而





• 冠亞軍賽準備一爭高下

第二天開始的團體賽其實才是我們的重點，因為除了有排點的考量外，也是和敵方鬥智鬥技的過招，為團隊和學校贏取榮譽！看隊長和學長們討論戰術和費心盤算，無不是為了佔有最大的勝率。

本次代表隊表現不俗，除了團體賽取得亞軍的佳績外，還分別拿下混雙亞軍（立書和俐伶）、混雙第五（逸文和信端）及男雙季軍（逸文和思宇）！

以下內容整理自筆者的觀點和隊上球員賽後心得：

記得小時候老師曾說：「演什麼就要像什麼，用心，就可以去詮釋一個與自己截然不同的角色」。雖然這個目標總是差那麼臨門一腳，有時結果看似不錯但好像可以更好。這次的大專盃，我想我做到了，雖然喊聲有點誇張，但我學會了在球場上如何毫無保留地去證明自己的能耐，學會了如何扮演一個競技場上的運動員。場上的表現還是要靠場下經驗的累積和實力的磨練。這要感謝體育室的幫忙還有隊友的敦促，讓我賽前兩個月幾乎都能進行扎實的訓練，也能維持好的球感。其中特別想要分享的是練球的方式很重要，比起時間，練了哪些東西才是進步的關鍵。

• 聆聽教練臨場戰術指導





• 教練指導大家，再接再厲的奮戰



• 混雙決賽，選手戰戰兢兢

而比賽時，球技固然重要，但是心理狀態和球感也具有決定的因素，氣勢能否維持不墜也佔有一席之地，來自身後加油團的打氣是我們的強心劑。一如教練所說的，要將「練習當比賽、比賽當練習」才能達到最好的練球效果和比賽心態，這是我們隊上要一起努力的方向。我也希望在比賽中，可以順便觀察各校的球風，互相交流，與自己的隊友們一起努力，我想老了以後，會忘記當初對手長什麼樣子，輸了幾點，但一起出來比賽的情誼是永不磨滅的（這也是陽明軟網校友盃，每年都可以這麼熱鬧的原因）。

在場上總歸四點：氣勢！體力！站位！拉球！

“氣勢”是球場上一種勝敗的氛圍，有些人贏也贏得不知所以，輸也不會有甚麼不甘心的感

覺；“體力”是運動的基礎，有好的體力才可以把技術發揮出來，也才不會因為太累而亂了情緒；“站位”是一種默契與經驗的呈現，也是為對方產生壓力的最好方法；“拉球”質重於量，穩定度夠高，怎麼打都能打到自己要的點，對對方來說也是一種威脅，自己也比較能建立信心。

其實打團體賽很棒的地方，在於不論自己負責的這一場是勝是敗，都有隊友在身旁的加油和支持，勝了也好，敗了也能寄託於隊友再扳回來。像這次所有對戰的學校都是戰到第五點，而這最後的決勝點，二校對壘的氣氛可是相當讓人難忘的！有歡笑就有淚水，箇中滋味並不能用文字詳傳，唯有投身其中去感受，見隊友上場就彷彿自己上場，網球從來就不是孤單奮鬥的運動，只怕我們那份熱情無法傳染到夥伴身上。因為深深體會過，所以希望能再再



• 隊友屏氣凝神的觀看球賽





• 賽前齊聲吶喊，凝聚士氣



• 軟網隊員一同暢飲並談論賽事

提醒自己和身邊的夥伴們。感謝這次一同參加大專盃的所有同伴們，不論他們有沒有上場，後續軟網隊也需要學弟妹們的成長與接棒，所以也要努力培養未來的支柱。

感謝教練，恭喜你三年的執著開花結果；謝謝隊長，為軟網隊再創巔峰。雖然世代更替是一定的，學長姐會畢業，很強的對手也會畢業，但撐久就一定是你的，雖花了這麼多時間在練球，但很慶幸有機會加入這個大家庭！

※ 陽明軟網隊目前一週練習兩天，於週二及週五的晚上六點半至十點，並且在週末會自主訓練，山下共有兩個球場可供練習，視情況也能到山上球場練球。從剛進大學才開始學習軟

網，到已經打球十餘年的校友都可能出現在場上練球。基本動作和練球方式由北體學生指導，歡迎想要學網球的人一起加入我們！

### 連絡人

**隊 長**：醫四 彭紹銘

Ming Shao Peng

**副隊長**：醫四 林思宇

林思宇

**社 長**：醫二 林開亮

林開亮 (Raymond)



• 場邊加油的同學們