

105 年全國大專盃冠軍 + 殿軍

陽明女子、男子硬網隊

文／醫技系 許雯菱 圖／陽明硬網隊



» 一位好的網球選手必須擁有冷靜思考的能力，與能承受龐大壓力的心理素質



» 105 年全國大專盃女子硬網冠軍

陽明硬網隊與其他校隊最不同的地方，是男生、女生一起練球。我們就像是一個大家庭一樣，打破性別、系級的藩籬，與彼此分享進步的方法，聊聊生活上的瑣事。在笑聲中與大家一起前進的歸屬感，勝過在場上贏球的那瞬間。

大一去雲林參加大專盃全國賽，完全打破我對比賽的既有印象。小時候跟球隊比賽常充滿壓力，教練會不斷地強調贏球的重要性，而同儕間也存在著互相競爭的氛圍。然而和陽明硬網隊的夥伴一起出遠門比賽，卻像快樂的旅行。我喜歡在場下與學長姐聊有趣的事情，開些小玩笑，讓即將上場比賽的我忘卻壓力，能抱著開心打球的心態上場奮戰。

網球場上，最可怕的敵人並不是對手，而是因為壓力而害怕膽怯的自己。一位



好的網球選手，必須擁有冷靜思考的能力，以及能承受龐大壓力的心理素質。無論平時球打得多好，若上場時不敵心理壓力，最終也會無力地敗給自己。大一的我因為很久沒比賽，一上場就備感壓力。那時的第一場比賽，無論我的對手是誰，我都會因為自己的緊張而失誤連連，輸掉比賽，所幸堅強的夥伴們還是贏下之後的第二與第三點比賽，讓我們能夠繼續晉級。

當時我很害怕自己會被困在「第一場魔咒」之中，總要在第二場比賽才能放心地打出好球。我很感謝球隊的學長姐們，在發現了我剛開始容易緊張的問題時，與我討論出解決的方法，例如：在場下時開心地和大家聊天；在場上開始緊張時，就在心裡哼著能讓自己放鬆的歌，還有看看天空，緩緩地拍著球深呼吸。

領隊邱榮基老師也告訴我，不用急著馬上打出好球，目標應該是先把球打進才有贏球的機會；一開始就想打出刁鑽好球，反而增加自己失誤的機會，讓自己情緒低落，成為惡性循環。老師的一席話讓我領悟到，在場上的壓力，大部分是我為了追求完美而加諸在自己身上的。一開始在身體還沒適應對方球質時，就想強求自己打出完美的落點，只會造成失誤；應該多切磋幾顆球，找到球感後再試著打困難度較高的好球。經過一年的適應與調整，我在大二時終於順利破除魔咒，不再輸給緊張的自己，也能放開心胸去打球，讓比賽也成為快樂的事。

陽明硬網隊讓人印象深刻的一點，就是我們陣容龐大的加油團，場邊總能聽到整齊一致的加油聲喊著：「陽明加油！陽明加油！陽明陽明加油加油！」為場上的夥伴加油打氣，讓他知道無論如何我們支持他，並提振整體士氣。當上場體力快要耗盡時，只要聽到場邊滔滔大浪般的加油聲，身體瞬間充飽了電，又有了繼續奮戰的動力。

我們將隊員分成幾個小組：junior 組、男女二線與男女一線。「junior 組」為新生徵選剛入球隊的夥伴，學習網球的基本動作；經過一年訓練後會升上「男女二線」，學習更深入的技巧及比賽方面的訓練。而能從男女二線之中脫穎而出的夥伴，即為「男女一線」，在重大的比賽時將擔當為球隊爭光的一份子。

然而，球隊的榮耀，並非只來自上場的選手或



管理的隊長，而是各司其職的每位隊員。比賽時生活組張羅食衣住行大小事，讓選手與加油團都能發揮實力；總務組管理球隊的各項支出，身負行動銀行的重責大任；攝影組為大家留下美好的瞬間；活動組則在比賽結束後籌劃精彩的小旅行，讓所有隊員們一齊同樂。

隊員的練習方面，星期一是硬網社，星期三與星期六為全體團練。平常日，各組也會安排教練課，加上隊員自主性約練球，針對彼此需要加強的部分做訓練，也不吝於交換建議、一同進步。畢業的學長姐也常回來關心我們，分享他們的經驗，在球技與心理建設方面都令人獲益良多。

今年全國大專盃能夠榮獲女生第一名、男生第四名的佳績，要感謝為球隊付出的所有人，你們都是缺一不可的存在。在最後一刻之前，我們能相信的就是自己曾經付出過的努力。對我們來說，比賽最大的收穫是超越自己，能夠發揮自己應有的水準，打出的球無愧於自己平時的練習，便是最好的成就。因此我們賽前並沒有將目標設定在冠軍，因

為只關注在取得好的名次，會得失心過重，而給予自身過大的壓力，模糊了比賽的目的。

在這次全國賽前的三個禮拜，一直肩負單打重責的我卻在愛迪達盃嚴重扭傷，當時場邊的隊員馬上衝入球場，輪流將我抱出球場，協助冰敷腳踝與安撫我的心情。當時對我來說是晴天霹靂，因為我知道這樣嚴重的傷勢，無法在短短的三個禮拜中痊癒。讓夥伴們面對這樣的噩耗，使我充滿愧疚；那段時間只要想到比賽，我就無法克制地流淚。幸好有隊員們的扶持與照顧，陪伴我走過那段人生的低潮。

來到 105 年台東大專盃全國賽的場地，原先抱著當稱職啦啦隊的心情，沒想到在晉級之後，夥伴們問我腳踝狀況、要不要嘗試雙打。很感謝我的搭檔幫我在後場辛勤地跑動，打出大角度又深的高旋球，讓我站在前排在減少跑動的情況下，也能有機會出手截擊，贏得比賽。我們突然改變的比賽組合，讓其他學校的對手措手不及，對我們的排點摸不著頭緒，



» 105 年全國大專盃男子殿軍



» 105 年全國大專盃女子雙打冠軍



也是促成這次成績的原因之一。然而最重要的，是我們球隊對彼此的瞭解與信任，讓我們能讓所有人發揮所長，互相填補彼此的不足，不再害怕眼前的挑戰，只想著要用盡全力，專心地打好每一顆球，發揮實力。

最後一場冠亞賽時，我們對上擅長紅土場地的勁敵高醫。雖然第一點單打不敵她們最強的選手，然而第二點雙打實力相當，比數一直與對手糾纏拉平，就在我們士氣開始低落時，下起了狂風暴雨，讓比賽暫停且延後一天。感謝突如其來的大雨，讓差點亂了陣腳的我們有了重新出發的機會。隔天再戰時，我們已無所畏懼，帶著前所未有的氣勢，與對手纏鬥到最後一刻，終於擊潰了對手，贏下關鍵的第二點雙打。最後一點單打，我們對上強敵，卻因為夥伴們為彼此打下的基礎與氣勢，讓對手開始緊張，拿不出平時的實力，讓我們壓倒性地拿下第三點，並創下隊史最

高紀錄——全國大專盃第一名。當下，我們所有人衝進球場，抱著彼此開心地大哭，我們一起熬過了最難過的時候，在最後一刻終於得到解脫，那種快樂全都化為滾燙的淚水，滴落在上揚的嘴角。

女隊拿下冠軍後，便趕往男隊比賽的場地，為他們加油打氣。同樣面對勁敵高醫，男隊要打三場單打與兩場雙打，比女隊更辛苦，預測對手排點也更難捉摸。無論如何，一旦上了場便毫無保留地發揮所長，無論對手如何挑釁也都沈住氣，最終為陽明硬網隊創下男隊隊史最高紀錄「第四名」的殊榮。

這次大專盃能圓滿落幕，除了謝謝所有學校行政單位與老師的支持，也期許我們勇敢前進，與所有夥伴們一起，超越自己，成為隊服上所寫的“Tough guys last in YM tennis”。 ■

