



提昇網球員運動表現的 重量訓練方法

張嘉雄/中國技術學院

范姜逸敏/淡江大學

壹、前言

重量訓練是一種輔助訓練，是幫助成績進步的一種方法和手段（許樹淵，2001），但網球員究竟需不需要做重量訓練仍是網球界一個相當具有爭議性的話題。許多的運動員都相信舉重會讓肌肉變得變得比較沒有柔軟性。即使其他項的運動已在重量訓練裡獲得更佳的成績，但網球界還是保留著懷疑的態度，因為打網球需要有強壯的肌肉，但肌肉又不能太重，以免妨礙快速的移動。

在網球運動中，適度舉重與過度舉重之間存在著很細膩的分界線。華裔網球名將張德培為了增加發球的力量而加重了腿部與手臂的肌肉，卻也因此損失了腳的速度。但是 34 歲的美國名將阿格西，也是網球史上少數能分別稱霸四大公開賽的選手，他卻堅持重量訓練是造成他幾年前成功復出的一項主要原因，並且持續藉著重量訓練保持著最佳的體能狀態（Bruce，2001）。

在競爭激烈的網球殿堂中，每一位好手皆希望自己能不斷地突破球技以取得最佳成績，而多數的研究顯示只要訓練時機及方法正確，重量訓練對網球員來說是有益無害的。

貳、網球員力量素質的構成要素和所使用的特殊肌群

力量素質是肌肉克服內外阻力工作時所表現出來的一種能力。根據項目特點，網球員的力量素質包含爆發力、肌力、肌耐力和平衡用力等四個要素。

一、爆發力

網球員的雙臂、腹部、下背、臀部、雙腿，是肌肉負荷的主要部位，這些關鍵的肌肉群需要有更多的力量。較強的胸部、肩膀和三頭肌所帶來的回饋就是較強的發球和較兇猛的截擊。而強壯的背肌和腹肌可以讓你在做擊球的準備時給予更多的穩定性並提供底線抽球力量的來源。

二、肌力、肌耐力

在網球項目中，重量訓練的關鍵在於不要太過於激烈，網球員應該不要舉得重，反之應該是要舉得少、舉得輕，但次數與組數要多一些。這樣肌肉才會變得更有力量，但不會變得更大而妨礙了速度。例如：在回發球時，球員必須等待發球然後反應，所以必須要能朝任何方向做快速的移動。

三、平衡用力

在底線來回對抽中，常會遇到對手突如其來的變速球或變換方向，這時需要身體瞬間的平衡機制與協調性，並在第一時間挽救來球，避免失分。發球上網型的球員也常會遇到在上至網前時遭遇對手凌厲的攻勢及穿越球，此時若無良好的反應及身體平衡能力，就會導致重心的不穩定而造成失誤。

依據網球項目的特性和球員力量素質的構成要素及所使用的特殊肌群，有助於選擇適合的方法進行重量訓練。

參、網球員所需的重量訓練方法及計劃的安排

以下的訓練計劃為一週三天的例行性訓練所強調的是高次數，而非高重量，如此才可以增加力量而非增加體積。但也不要排斥提高舉重的重量，若不逼迫自己將無法獲得較佳的效果。

一、週一「胸部/三頭肌」

(一) 仰握挺舉：
平躺在長椅上，把
兩側掛有啞鈴鐵片
(barbell) 向上挺
舉。



(二) 啞鈴前舉：
慢慢地把啞鈴從大
腿外側舉到眼睛的
高度，維持 3-4 秒
鐘，然後慢慢地放
回開始的位置。記
得要將手肘保持彎
曲才能使關節承受
的力量降到最低。



(三) 三頭肌下拉動
作：手掌向外，從肩
膀的高度抓住鐵
杆，保持手肘靠近身
體，向下拉下鐵杆，
直到雙臂伸直，再慢
慢地放鬆回到開始
的位置。



(四) 啞鈴側舉：
身體微微向前傾並
保持手肘彎曲。慢
慢地把啞鈴從大腿
外側舉到耳朵的高
度，維持 3-4 秒鐘，
再慢慢地放回開始
的位置。





(五) 持啞鈴三頭肌向後擺：身體重心微微前傾、手臂彎曲，把啞鈴向後擺，直到手臂伸直為止，同時把手掌微微外轉並保持手臂緊靠身體。



(六) 腿部伸展：把要舉起的腿墊放在雙腳上，收縮股四頭肌，直到雙膝完全伸直為止。維持 3-4 秒，再慢慢地回到開始的位置。



二、週三「背部/二頭肌」

(一) 彎身划船：一腳在前，一腳在後，彎身並把休息的一手放在椅子上以支撐身體。背部持平，慢慢地將啞鈴往上拉至身體中央，維持 3-4 秒鐘，再慢慢地回到開始位置。



(二) 橫向下拉：採坐姿，雙膝置於靠墊下，稍微彎曲背部。雙手握杆時比肩寬約 3 英吋，慢慢地把鐵桿往下拉至胸部中央，之後再慢慢地回到開始位置。



(三) 啞鈴上捲：雙手握啞鈴，掌心向著臀部，之後將啞鈴往上捲起，慢慢地把啞鈴做外轉動作。



三、週五「雙肩/雙腿」

(一) 起立蹲下：把適合自己重量的槓鈴放在雙肩上，雙腿張開並彎曲 90 度，然後把槓鈴向上挺，直到站直為止，背部盡量保持挺直。



(二) 小腿上捲：俯臥在長椅上，把將要舉起的腿墊置於兩腳跟之上，之後把小腿往上抬，直到腿部後側完全收縮為止。之後再慢慢地回到開始位置。



(三) 正、反拍揮拍動作：持啞鈴做正、反拍揮拍動作。



(四) 高壓殺球及發球揮拍動作：持啞鈴做高壓殺球及發球揮拍動作。



根據上述的重量訓練動作內容，茲以網球雜誌裡的相關文章（Bruce，2001）為參考資料，統整此訓練計劃（如表一）。

表一 網球員一週三天的重量訓練計劃

	訓練項目名稱	訓練次數	反覆訓練組數	備註
週一 「胸部/三頭肌」	1.仰臥挺舉	15、12、10、8 下	四組	1.所有的動作都先以感到舒適的重量開始。 2.雖然每節的訓練次數皆由上往下遞減，但仍須試著逐次增加重量。 3.組間休息時間不應超過 45 秒。
	2.三頭肌向下拉	12、10、9、8 下	四組	
	3.三頭肌向後擺	12、10、9、8 下	四組	
	4.啞鈴前舉	12、10、8 下	三組	
	5.啞鈴側舉	12、10、8 下	三組	
	6.腿部伸展	12、10、8 下	三組	
週三 「背部/二頭肌」	1.彎身划船	12、10、8 下	三組	
	2.橫向下拉	12、10、8 下	三組	
	3.啞鈴上捲	12、10、8 下	三組	
週五 「雙肩/雙腿」	1.起立蹲下	12、10、9、8 下	四組	
	2.小腿上捲	12、10、8 下	三組	
	3.正、反拍揮拍	12、10、8 下	三組	
	4.殺球、發球揮拍	12、10、8 下	三組	

肆、網球項目重量訓練的特殊性

當以漸進的方法訓練肌肉時，若使用做訓練的動作相近於實際項目的動作，在肌力和肌耐力增加的同時，也將可以改善技巧（林正常，1987）。例如：要增加正、反拍底線抽球的威力，訓練重點就必須放在與正、反拍有關的肌肉和動作型式上。同樣的道理也可運用於其他運動項目中的技巧性訓練。

此外，也必須模擬打比賽的方式來訓練。因為網球比賽在分與分之間都只有短暫的休息，所以網球員在做重量訓練時，應該要盡量縮短組間的休息時間，在一場網球比賽中，每一分之間有 20 秒的時間可以休息（中華民國網球協會，2004），所以試著不要讓每一組之間的休息時間超出上述時間，至多休息 45 秒為宜。若是經過重量訓練之後，肌肉增大了，則應多做伸展運動以維持身體的柔軟性。



伍、結語

多項研究結果顯示，透過重量訓練除了可以增進運動表現、增加肌力和肌耐力之外，還能因骨質密度的增加而有助於婦女抵抗骨質疏鬆症（Dana，2000），最重要的是增加了主要活動肌肉的強健也能幫助運動員預防運動傷害並進而提升生活品質。再加上有世界頂尖球員阿格西為網球員究竟應不應做重量訓練作了最好的解釋與證明，重量訓練對於未來的網球員將是越來越重要，至於如何制定一套更完善的重量訓練計劃來因應競爭日益激烈的網球競賽，將是今後網球運動教練及運動科學研究人員努力的方向。

引用文獻

- 中華民國網球協會（2004）。*網球競賽規則*。台北市：中華民國網球協會。
- 林正常。（1987）。*運動生理學*。台北市：師大書苑。
- 許樹淵。（2001）。*運動訓練智略*。台北市：師大書苑。
- Bruce, F.（2001）。The playing life health & fitness. *Tennis magazine*, 47, 60-63.
- Dana, S.（2000）。The playing life fitness. *Tennis magazine*, 39, 64-65.

