

一代球王納達爾

丁景俊醫師

曾經登上世界第一的西班牙網球至尊納達爾，成長的背景相當特殊，他的兩位叔叔一位是職業足球巨星西班牙國手，一位是沒沒無聞的職業網球員，他從小在運動與生活結合的環境中耳濡目染，是網球少年冠軍亦是少年足球的當家台柱。

運動家族分工合作，網球叔叔東尼雖然無法突破自己的技術瓶頸，卻想像力豐富有許多充滿創意的訓練靈感，他不只是納達爾網球啟蒙教練，更一路陪伴專職培養納達爾。納達爾的父親是成功的地產商人，為了讓東尼在無後顧之憂的情形下，專注於栽培家族長子納達爾，他讓東尼擁有自己事業一半的股份，卻不從納達爾的運動生涯中獲取利益或得到懲罰，這讓東尼得以免除策略衝突提供良心建議。

父親是成功生意人並不介意他在球場上的成敗，無法理解納達爾何以一整個暑假的歡樂難抵一場敗陣的難過，一場暑假玩過頭造成的準備不足導致的輸球讓納達爾悶悶不樂，甚至

無法用平日最喜愛的食物來取悅，從此自己再不容許準備不足導致的失敗。這是天生的好勝與志氣，足球國手叔叔讓他耳濡目染從小習慣於操練，從足球叔叔身上他看到成功運動員不只不怕艱苦，甚至於享受艱苦的過程。足球與網球雙棲的少年時代就已流露不服輸的韌性，老覺得自己輸得冤枉，即使 0:5 還覺得會贏即使輸掉也覺得下次一定贏。任何獎賞比不上勝利本身帶來的狂喜，任何補償無法撫慰輸球時的失落，天生王者的氣質。

納達爾四歲學網球，東尼叔叔擅長吹噓唬爛，在崇拜東尼叔叔的心態下納達爾接受別出心裁的塑造。東尼自己是失敗的選手卻是個傑出的教練。例如納達爾七歲時被安排和一個 12 歲的對打，東尼叔叔覺得毫無勝算就安慰他說：『盡量打！如果 0:5 時我叫天下雨，中斷比賽讓你們握手言和。』未料輸到 0:3 時天空下起毛毛雨，小納達爾以為是東尼叔叔失去信心提早叫雨下來，於是卯起來表現，

追到 2:3 時他很高興東尼叔叔把雨收掉，最後他 5:7 雖敗猶榮。叔叔在他心目中曾經是無所不能的魔術師。

青春期的納達爾正面臨網球與足球之間兩難的抉擇，畢竟他雖然只有一半時間在足球，就已經是球隊當家台柱，但新任足球教練要求他同步參與球隊一切活動，他時間上無法配合只好放棄足球專心網球，然而紮實的足球根基反映在網球比賽中精準的到位。青少年時期就已經戰績輝煌。

東尼叔叔不只是教練簡直是網球全職保母，他要求嚴厲，輸球時他不接受任何藉口，要不撐住要不直接走人，斯巴達式教育下納達爾繃得很緊也很早熟。他一個 14 歲孩子曾經在比賽中小指骨折，竟然用四支手指握拍撐到冠軍不敢退賽。東尼叔叔的訓練以人道標準而言近乎虐待兒童，納達爾為了顧全大局而忍氣吞聲，他認為自己雖然是個聽話的孩子，但若非信任東尼叔叔能夠打造自己成為網球鬥士，納達爾也不可能對所有合理不合理的要求照單全收，其實是馴服於自己對勝利的渴望。東尼反對孩童在未成就大事前得到過度讚揚，因為他自己就親身體驗過職業生涯的艱難。當納達爾獲得全西班牙 12 歲組冠軍時，東尼阻止了一場家族預備盛大的慶祝晚會，然後念出 25 年間 12

歲組冠軍的名字，問他如今認得其中幾個？僅只五個！五分之一離成功還差得遠呢，從小他從東尼叔叔學到成功得來不易。他天生平衡感並不好，兒時訓練過程經常跌倒，跌倒不但得不到安慰反而還挨罵，但也證明良好的平衡感可以靠後天訓練成功。他和東尼叔叔是網球腦袋與技術結合的雙人組，東尼叔叔覺得當年自己的致命傷是缺乏致命一擊的武器，所以當別的教練強調控球時，東尼著重在培養攻擊力，如同高爾夫天王先把球奮力打遠再考慮如何進洞，東尼叔叔先驗收球速，先看是否用力再看是否界內。

有媒體認為右手是慣用手的納達爾卻用左手打網球，是東尼叔叔精心設計的人造左撇子優勢。左手者的優勢是右手的對手常常都會覺得不習慣，但如果左手並非先天慣用手，如此刻意訓練是否也存在其他弱點？最明顯的可能是發球威力不足，經常受傷或許也與非慣用側的協調性有關。並且發球是網球相當重要的一環，發球不輕鬆即使贏球也要做苦工，苦工做多連帶職業生涯也會縮短。他自己說法是叔叔並未強迫他用左手，而是他從小兩手握拍，所以是後來在雙手換單手過程中，自行選擇左手，應該說是兩手皆已習慣的情況下，接受東

尼建議而狂練左手罷。

單看納達爾總是揮出左手高轉速正手拍成功壓制住右手選手的反手拍，一定會認為塑造他刻意使用左手是英明的決定，但是如果再看納達爾強壯的體魄，會認為他的發球應該也是很具殺傷力的砲彈發球才對，然而球速卻只是還好而已，納達爾自己是覺得發球牽涉到全身的協調性，非慣用手所練出來的球速應該還是有影響，還有就是高頻率的受傷或許也與瞬間爆發力的不夠協調有關，所以應該是某些情況下佔便宜，有些情況卻反而吃虧，在發球比較不具決定性的紅土賽事中納達爾的表現更傑出，似乎左手攻勢在僵持與纏鬥中具有相當優勢，九座法國網球公開賽冠軍不但空前恐怕也是後繼無人。如果不是左手球路正好相剋，想要在費德勒全盛時期搶走一次溫布敦冠軍，幾乎是不可能的任務。而既然溫布敦冠軍是納達爾從小的夢想，在溫網決賽三度對決最終能險勝一次，無疑是納達爾視為網球生涯最大成就的一場關鍵戰役，他也因此首度取代費德勒繼任世界球王，在納達爾自傳中對這場比賽著墨甚多。從這個成就回看選擇使用左手這件事，至少最重要的目標是達到了。換句話說如果是右手的納達爾職業生涯可能更耐久，贏別人也許更

輕鬆，或許在快速球場上能靠更強的發球贏得更多冠軍，但是從費德勒手上贏溫布敦可能更困難。

他認為費德勒是網球天才，納達爾的天賦有差距，但這差距小到足以靠其他方面去補足去趕上，他必須把自己的脆弱武裝起來讓自己看不見對手也看不見，費德勒總是氣定神閒間打敗汗毛直豎的對手，而納達爾卻總是忙碌於防衛，每每在失去平衡的邊緣，瞬間回敬絕處逢生的受迫性致勝球，和費德勒對決時必須打破他擊球優雅的節奏，把他逼進危險邊緣，休想靠天份擊敗他，他比納達爾還要精於無中生有的打出致勝球，納達爾靠體能持續讓他感受到壓力，納達爾和他的體能訓練師合作很久，有別於其他人體能訓練師壯碩的外型，他的體能訓練師文質彬彬愛研究愛閱讀又是激勵達人，認為體能訓練必須在力量與速度間獲取最佳平衡點，網球選手如蜂鳥，必須持續快速移動中兼顧擊球力道，所以在他的調教之下納達爾速度足以跟上費德勒瑞士特快車節奏，力量又足夠壓制他。費德勒發球精確、截擊明快、正反拍都比納達爾致命，費德勒到位迅速，納達爾想在費德勒擅長的草地球場上擊敗他，只能靠堅強的意志力從頭磨到尾，還有就是整個團隊的賽前準備，讓他在衰

弱時得到支撐，剛強時噴出潛力。納達爾發現前十名的和 500 名的在訓練場所看來難分軒輊，比賽起來就不一樣，關鍵是如何善用和選擇已經練成的武器。簡單的一分和艱難的一分價值相等，能成為冠軍的人，心情總是較少受前一球影響。當費天王發威時，一切努力都徒勞只能耐心等待，但是對手狀況不可能從頭到尾不下滑，納達爾相信頂尖球員間技術落差有限，正確的觀念良好的情緒管理最重要，運氣的好與不好總是交替出現，為了一時運氣不好而生氣奉送其他機會才是一般選手的致命傷，對手打出無解的好球就只好認了，只要耐心等待，沒有人能一直打出無解好球。不必懊悔失去好機會，通常那表示只要繼續維持水準，機會就會一再出現，失去冷靜反而就玩完了，無法回擊的好球就當是天下雨罷，對於無可奈何的事不必耿耿於懷，經常受傷讓他更珍惜每一次決戰的機會，對於錯失良機的正面思考讓他越來越接近勝利。從每次比賽事後錄影中經教練剖析，他逐漸學會察言觀色，在比賽進行中洞悉對手當下的心理狀態，不怕贏比不怕輸更難能可貴，屢攻不下猶不會灰心喪志的人，才能成為最後贏家。正面思考的力量支撐下，納達爾走過一再錯失良機的陰霾，經歷五

盤大戰，兩度因雨暫停的情緒考驗，終究於 2008 年溫布敦冠軍戰獲得最後勝利，中斷費德勒溫網五連冠霸業，取代費德勒成為世界球王。這場比賽是頂尖球員的世紀對決，滿級分之間的對決，101 分與 99 分的差別，甚至於同樣 100 分，誰掌握到更關鍵的得分。頂尖對決不但球員自己的身心必須做足萬全準備，背後團隊也不能在任何環節螺絲鬆動，以東尼叔叔為核心的整個訓練團隊包括教練、助理教練、醫師、復健師、體能訓練師、經紀人乃至於女朋友等人，終究都能持續長期穩定合作關係，也讓納達爾長期表現比起團隊成員時常更換的某些人相對穩定，也許球員本身條件加上日復一日的努力就已經達到九成功力，最後團隊每位要角掌握的可能只有百分之一，卻都是相當關鍵的百分之一，可能造成 101 分與 99 分的差別，但是如果因此而認為選手的成功都是自己的功勞，那麼也是過度自我膨脹。作風強勢的東尼叔叔和納達爾之間的磨擦和緊張關係仍時浮時現，教練對於選手的要求是期望他遇到任何對手都既不輕敵也不畏懼，但其界限有時卻很難拿捏，尊敬對手不足就容易驕兵必敗，過度了就產生畏懼綁手綁腳，因此而落敗時就難免彼此怪罪，但是叔姪之間心裡都明白成績容

或時有起伏，彼此是密不可分的成功二人組。

雖然東尼叔叔沒有納達爾就無從發揮他在網球訓練上的創意，納達爾沒有東尼叔叔也很難異軍突起，在天才林立的頂級賽事中靠一記無堅不摧的左勾拳攻城掠地，納達爾和東尼叔叔都相信，主宰近十年來世界網壇的三位球王當中，其他兩人的先天條件都勝過納達爾，唯有致命武器的鍛鍊與心理建設的不斷強化才能造就納達爾的霸業。在後浪推前浪的頂級賽

事中，納達爾仍持續有好表現，不斷改寫自己所創造的歷史，東尼叔叔的建議總是坦蕩蕩直指問題核心，他表示納達爾是家人不是雇主，所以沒有忠言逆耳的顧忌，而納達爾的自傳也一樣知無不言的坦蕩蕩，對於各種戰術思維並不故做神秘，公開自己與對手之間彼此的戰術與心理狀態，是期勉自己以實力迎戰對手。在現役選手當中願意出自傳言無不盡，昭告世人自己成功的秘訣，是勇於接受後起之秀挑戰，薪傳網球哲學的大師風範。■

105.8.30 理事長王欽程率理監事及秘書處拜會健保署高屏業務組林組長立人，溝通會員陳情、立意抽審、審查醫師具名等問題。

