

網球的話

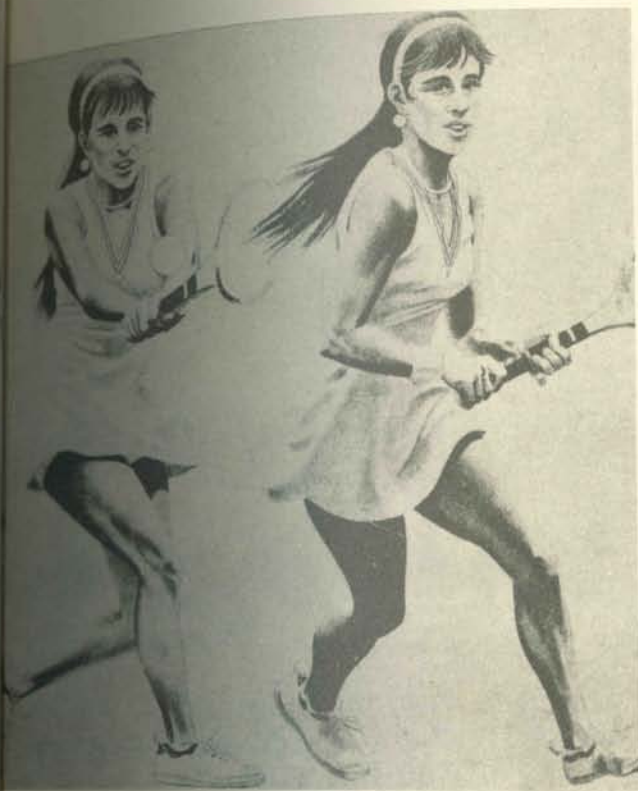
李茂碁

序詩

真不知道你們是什麼意思
非把我這一襲美麗的毛衣磨平不可
大熱天
你們這樣趕盡殺絕
也不怕人家笑話
鐵絲網內
我就是你們唯一的理想
網就是你們唯一的高度
從來
我未見過如此痴心的場面
真的 如果你們不信
我會拿我擦傷的面龐
在你們眼前逛 看看小球我
你們知道吧 壞就壞在我這天生的彈性
你們怎麼打 我怎麼跳
你們怎麼旋 我怎麼轉
你們管這叫出汗的娛樂
我樂得看鐵絲網外那
一畝草地 一窩天空
我是最最虔誠的基督徒了
看我圓圓的面龐
那一個角度不深刻 不江湖
愛你的仇人 哼
要不是他們用心良苦
早就飛了

—南方雁—





網球的話

李茂基

西元一八七三年，當英國陸軍少校華特·C·威非爾德（Walter·C·Wingfield）在威爾斯的一個園遊會的草地上，畫了一個砂漏形的場地，搭上網子，然後抓起卵圓形的拍子把一個橡皮球打過網子時，這種以後稱為「網球」的競技遊戲就開始成為人類生活的一部份。雖然最初它只是貴族階層的消遣遊戲，但慢慢的，在百年的發展後，它終於在七〇年代進入了中產階級的生活，在美國引起了所謂的網球熱（tennis boom）。據估計，美國現在約有三千五百萬的網球迷，比起以前多了三倍（Nielsen and Louis Harris）；直接或間接花在網球上的錢約十一億美元（Alschuler）。假如網球熱是一種流行病的話，那日本人現在也被感染了，她的網球人口約有三百萬，成長率約 14 %（Bernard Krisher）。本校在網球場建立後（民國 59 年），成為網球熱的“Endemic area”，雖然從來沒有人估計過網球人口有多少？成長率如何？但一個網球場擠上二十個人打球的盛況卻是聞所未聞的。

網球是紳士的運動嗎？

在網球還是上流社會的消遣遊戲時，男士們穿着白色長褲，條紋上衣，打著斜紋領帶，或許還留著一撮鬚鬍子，姿態翩翩的和穿著蓬鬆長裙的女士們在碧綠草地上玩「社交」網球，這時或許可以稱為紳士的運動，因為使對手打不到球並不是玩的目的；反之，為對方着想，使球戲能繼續下去才是目的。

隨著時代的改變，網球場上的景象也改變了。場地除了草地（grass court）外，硬地球場（hard court）、泥土球場（clay court），乃至於最新潮流的“Cushioned court”（指以人造膠面鋪設於硬地基上面而成的球場）也加入了陣營，成為俱樂部、遊樂中心、公園、甚至住家後院的一景；球員的衣着也變得愈來愈短，顏色也不限於傳統的白色，甚至有絕對通風的“See through”出現；球拍則除了木製的外，玻璃纖維、鋁、銅、石墨纖維製造的也紛紛出籠，而那飛來飛去的球也有了多種顏色，甚至加上螢光劑以便晚上使用。

競技本質的顯露，更改變了玩球的形式，且看下面一首歪詩：

Chop dink lob
Drop kick top
Running Jumping and puffing
Who can call it ——
a gentleman's game ?

這裏所提到的一些打法，目的就是要達到比賽的目的——擊敗對手；爲了達到這個目的，當然無法「紳士」了！諸位或許對這些術語陌生，那麼，且讓我們細細道來。

技巧的一面

網球是握著拍子的打擊動作，所以對網球員來說，適宜的握拍（Grip）可使球拍成爲手的延伸。換句話說，以球拍擊球就像用手擊球一樣的簡單。握拍法有三種：東方式（eastern grip）、西方式（Western grip）與大陸式（continental grip），最適合亞洲人的是東方式——只要你和球拍柄握手，使球拍面垂直地面即可。

網球的基本架式是落地擊（ground stroke），亦即待球落地彈起後才擊出的擊球法。假如你是右手執拍，那麼由右方擊出的叫正手（forehand），由左方擊出的叫反手（backhand），左拐子則反之。在球落地彈起的一瞬間擊出去的打法叫做兜擊（half volley）；假如在球未落地就把它擊出去，則稱做撞擊（Volley），這種打法極具侵略性，往往需要前進至網前來擊球（稱爲上網 net charging）；當對手上網時，你要怎麼辦？常見的是把球打得高高的，越過他的頭頂，落在後場，這稱爲高吊球（Lob——爲紀念發明者 Lob 伯爵而命名），假如你想打得漂亮些，那麼不妨嘗試「球兒網上飛」的擊球法，將球由距網頂些微距離處擊過去，當球是由一邊的短角至另一邊的短角，且帶上旋轉（top spin）時，即稱爲“dink shot”。當你面對一個高吊球時，你可以趕忙撤退到後場擊出一個落地擊，但也可以勇敢的左手捏個拍訣指向天空，球拍後拉作擦背狀，然後向前揮出，把球壓殺到對手場內，這種打法叫做高壓撲殺（overhead smash），有人說這是最有「殺氣」的擊球法，但同時也是很難的擊球

我去急救一阿山、阿仁、阿古，他們現在三缺一



法，史東先生有詩云：

“Lift your arm high ,
Sight the ball that way ,
When an overhead is
What you want to play .”
So my right came back ,
and I moved as planned
But I caught the ball ,
In my free left han

度、與旋轉來「服務」對手！

另外有一些是屬於奇門的落地擊球法，如兜擊墜球（drop shot），是使球帶著下旋轉（under spin），輕輕地落於對手網前，不再彈起的擊球法；如砍擊（chop），是以「刀劈泰山」的架式把球由上往下「砍」至對手場內，使球帶著下旋轉，落地後彈得很低的擊球法。

怎樣玩網球

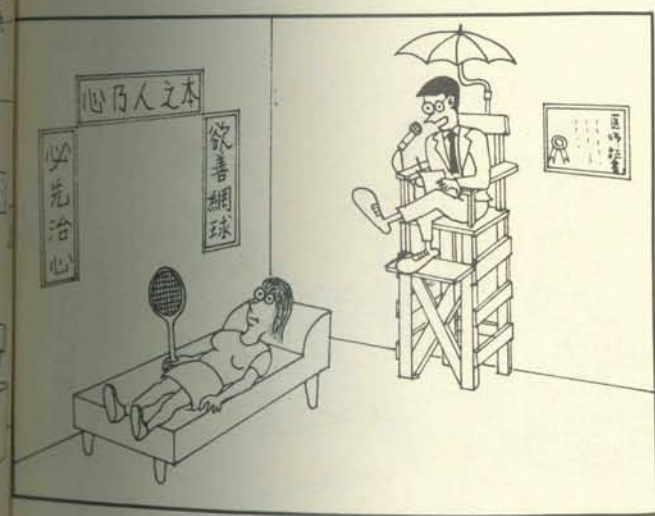
只要一拍在手，怎樣玩都行。你可以對著牆壁擊球，也可以在球場上和別人拉球（rally），甚至可以和擲球機（ball throwing machine）大玩一通；但如果在比賽的場合，就要依照一定的規則。

二位同性的人比賽稱單打（Single），四位同性的人分二組對抗稱雙打（Double），一男一女成一組和另一組男女對抗則稱混合雙打（Mixed double）；假如男女對抗，可姑稱為「二性之戰」（battle between sex）。

競賽的基本計分單位是點（point）、局（game）、盤（Set），在任一種比賽中都是一樣的。當對手打不到球或把球打到界外、觸網時，你就得到了一點。要贏取一局，你必需要先得到四點；零點時稱“love”，第一點稱“fifteen”，第二點稱“thirty”，第三點稱“forty”，第四點就成局了。假如雙方都各得三點時，則稱為“deuce or tie”，這時要贏得這一局，則需先連續取得兩點才行。當你先贏得了六局時，則稱贏了一盤。若雙方均得了五局時，也稱為“deuce”，這時也是需要連贏二局才算贏了這一盤。贏取一個比賽（match），必需在三盤比賽中勝二盤（男、女比賽均可），或五盤中勝三盤（只限於男性的比賽）。

在這計分系統下，假如雙方旗鼓相當，那麼比賽可以成為馬拉松式——在一九六七年新港的一場雙打比賽中，四位美國選手創下了世界紀錄（3—6、49—47、22—20、共147局）。為了避免這種漫長的競賽，現在有一種於一九七〇年推出的「速死制」（Sudden-death tie-

心理醫師—專醫網球心理症。



和高壓撲殺有相似動作的是發球，不過這時球是自己拋上去的。發球是球賽的發端，洋文稱為“Service”，這字本為服務的意思，大概發端於紳士彬彬有禮的態度，不過在現代已是虛有其名了（除非你的發球很弱或是只想“紳士”一番），因為發球是比賽時占有絕對攻擊勢態的時候，是致勝的法寶，有如綽號火箭的雷佛（Laver）所語：「把握你的發球，那麼就沒有人能擊敗你了。」

發球法有三種主要的形式：大砲式（cannon ball），削球式（Slice service），美式扭曲式（American twist or kick service），無非是利用不同的速度、弧

breaker system)，在這種新規則下，一盤的比數到六比六後，只比賽一局，而這一局中僅比賽九點，雙方輪流發球，先得五點者勝。

單打比賽是由發球者在場地右側發球而揭開賽幕。對每一點，發球者有兩次的發球機會，亦即第一次失誤後，還有第二次的機會。假如兩次均失誤，則稱為“double fault”，第二點的發球則移往場地左側。如此左右往復，一直到這一局的結束。下一局則換對手發球。奇數局時要互換場地。此種規則在雙打時的差別只在同一組的人必需輪流發球。

網球心理學

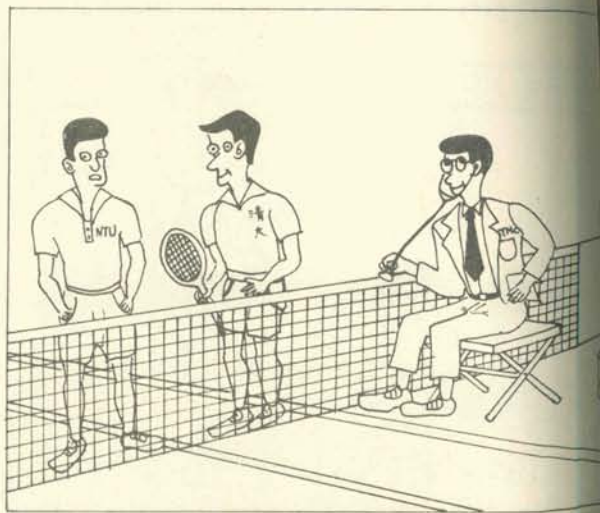
我們都覺得用一支拍子擊球過網，使它落到白線內是技能、體力的關係，這話當然不錯，但是網球技能也像詩歌、音樂、政治、商業以及其他等等需要全力經營的複雜事業一樣，是有心理因素牽涉在內的。

在神經學上，有個最終共同路徑（final common path）的觀念，意指分枝、廣大的神經衝動，最後終於滙聚在一路徑上，比如影響肌肉活動的神經衝動，最後滙聚在運動神經元上。網球本身也可以說是一個人心理狀態的最終共同路徑。在球戲中，個人的品格、對社會的反應、內在的衝突都可以表現出來。所以在網球場上你可以觀察到種種形態，各有特色的網球員。

有所謂「快感型」的球員，愛施用重擊難救的擊球法，打個漂亮的球是最重要的，所以難免會有所謂「場外全壘打」出現，這型球員或許像芥川龍之介在「阿呆的一生」裏所形容的人一般，只想在生活中抓住那一剎那美麗的火花。

有所謂「平淡型」的球員，球多正確規矩，沒有令人喝采的妙着，也沒有令人惋惜的失誤。在本校還有一種「軟硬兼施型」，又稱「不務正業」型，持拍加持鍋鏟，反手有驚人的「醜」感，但纏勁驚人，時而不忘來一個高吊球，常令快感型的陰溝裏翻船；最不幸的該是「患得患失型」，又稱「練習型」，練習時頗有一夫當關、萬夫莫敵

我跟你說北醫人對網球是頂認真的。



的氣概，可是比賽時會「如臨深淵、如履薄冰」，不是在網上；就是在場外；有些人要贏了才會高興，人則能打出漂亮的球就滿意了；有些人很在意觀眾，有些人則不在意；另有一些冠軍型的球員，比如球手，他們都是經由達爾文式的自然選擇，最後脫離的一群高手，雖然他們各有不同的球技，品格，但他們成為冠軍的共同心理特質，這將在後面詳加討論。個性與人格影響到打網球的樣式，但情緒與內涵卻影響到演出的水準，這在一般的周末網球員尤其自古以來，情緒就一直是影響人類行為的重要因素。

老李，你認為我的「瑜珈網球」如何？



當你快樂時，你可能有超水準的演出，當你憂鬱、憤怒或恐懼時，你可能演出水準以下的網球，甚至忘了如何打球；面對一位你「情有所鍾，意有所指」的人時，情緒的壓力可能最少，也可能最大，而面對一位你厭惡的人時，你也會有相同的表現（不管是何種情緒），這些都是因為心理不平衡之故。

衝突（conflict）是指有兩個或兩個以上的動機存在，而你只能允許其中一個實現時的心理狀態。當你的「原我」（Id）想把一個高壓撲殺球打到對手身上，而這時你的「超我」（superego）卻認為這是不對的時候，

你就有了內在的衝突；當你和你的女友玩球的時候，你「原我」的敵意想重擊來「辣手摧花」，但自我與超我卻知道這樣是會破壞多年來苦心經營的感情，而且有「強凌弱」的嫌疑，這時候也產生了衝突。除非自我（ego）能出面解決這些內在的衝突，否則你只能在「狠狠的給她來一下」和「溫柔地、要溫柔體貼地！」中間徘徊了。

當這些情緒、衝突使你不能實現打出正常水準的動機時，挫折（frustration）隨之而起。你或許感到緊張與憤怒，此時那些「發洩型」的可能會攻擊代罪羔羊——球拍、球、裁判、同伴；所以摔球拍、摸拍網（看看是不是鬆掉了）、把球打得滿天飛、埋怨同伴（閉嘴！不要露出牙齒，認真打球）、諷刺對手（你天天過年嗎？吃錯藥了？）……等等都不是稀奇的事，嚴重的甚至憤而離場；而那些「自責型」的難免會面有菜色，垂頭喪氣有如鬥敗的公雞，此後幾天網球場上再也不見伊人芳踪！

當然還有一些戲稱為「終不悔改型」的，他們會繼續的犯下同樣的錯誤（心理上稱為停滯 fixation or rigidity），如那些擊球時腿不作適當彎曲，故做關節強硬狀（ankylosis）的球員，他們真可說是敝帚自珍，至死不渝的死硬派。

各種的防衛機構（defense mechanism）也可能表現出來，以掩飾眼前令人「痛心」的現實；所以當反手打得不好時，他會說大部份的人反手都很差；當雙打比賽輸人後，他會自稱「遇人不淑，非戰之罪也。」，或許還會問一聲「誰還要打單打？」，以上都是「合理化」的例子。當球打歪或成全壘打時，他會說這是風沙太大的關係，此外比如眼鏡被雨水淋濕，以至把球看成「像霧又像花」……等等不勝枚舉，都是「投射作用」的結果。當然的，有些防衛機構反而能造就偉大的球員，比如以反手削球聞名於世的羅斯華（Rosewall），身高五呎七吋，和一般體形瘦削高挑的網球選手是不能比的，但是他握有多項世界大賽冠軍，在四十二歲的高齡仍贏取了今年香港公開賽的冠軍，他曾說過「身材矮的球員，必需跑得比別人快，

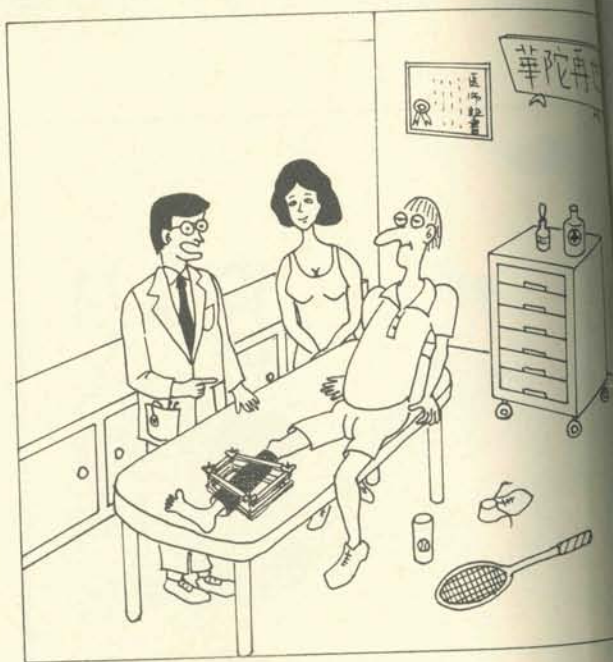
手上也需多一份絕技。」所以經由這種「補償作用」，他登上了網球界的頂峯。

除了有益的防衛機構外，對普通的網球愛好者而言，他們的球技是受了太多的心理限制了。為了解決這些心理限制，前哈佛大學網球隊隊長加爾威（gallway）正在推廣一種網球心理學，他認為每個球員的心理都包含有兩部份——self No. 1 與 self No. 2，self No. 1 是指那些影響及演出水準的心理而言，往往想得太多以至於什麼也做不出來；self No. 2 是指執行網球動作的神經系統而言，對熟練的網球員而言，這一部份是下意識的運動模式。要使 self No. 2 能自在的表現出來，那麼你必需要壓制 self No. 1，你必須了解你打球時是在「做」一個動作，而不是在「想」一個動作。加爾威理論的目的在使球員們達到打網球時的一種平靜，不受干擾的心理狀態，打網球只是打球而已，又何必加油添醋呢？更進一步的，他要求網球員們放棄爭強好勝的念頭，因為這是給與心理最大壓力的念頭，他會問他的學生說：「當你贏球時，你真正的贏得了什麼？」「當你輸球時，你真正的輸去了什麼？」，所以在他的觀點，真正的競爭不是求勝負，而應該是一種合作的形式，即雙方共同合作打網球，以享受網球的樂趣。這理論很合於阿德勒對人生意義的看法，對那些周末網球員來說，享受一個網球周末是勝於在網球場上唉聲嘆氣或暴跳如雷的。

現在我們轉過來看看那些冠軍們，不可否認的，這些人都具有極優越的體能條件，但是他們和一般普通球員的最大差異點卻是在他們的心理特質——極烈的競爭本能與在壓力下演出正常的能力。

人類彼此競爭是要爭取在社會階層的控制地位或某塊土地的領土權，這應該是人人都有的，但是對冠軍型的球員來說，打網球的最濃厚動機卻是要競爭與攻擊。在網球場上，那塊 36 ft × 78 ft 的土地就是要爭取的領土，勝利就代表著取得控制權（不知道你有沒有注意到，勝利的一方總是跨大步的走向網前去佔領土地，昂頭挺胸的作出控制者的姿態，而失敗的一方總是垂頭走碎步，伸出手去

漂亮的第一手急救——骨折必需先固定



做求和的姿態。)

為什麼這些人有如此濃厚的競爭本能呢？心理克斯（前美國台維斯盃選手）認為那是和一種「不安（insecurity）的心理有關，因為有這種「不安」的感覺，所以這些人必須時常藉著競爭來表現出「比你好」的行動，來肯定自我價值。

如同前述，網球技巧是一種經過學習而居於動作模式，假如受到心理的干擾就會有失常的表現。一般的周末球員，職業選手們的 self No. 2 是受 self No. 1 的干擾，所以他們纔能在求勝負的絕

婚前網球——你失誤的樣子多可愛

婚後網球——笨蛋



仍能表現出正常水準，保持著一種只對球反應的狀態。另一種有關「常勝」的心理特質是自信心。無疑的，信心來自學習，自信心可以說是「對勝利的期望」的一種表現方式，它純粹依賴過去同樣事件的結果，換句話說，如果你在球賽中贏得愈多次的話，你的自信心就愈強；如果你輸得多次的話，你只能期待失敗了！冠軍球員在本質上就是優越的運動員，而且有很强的信心使他們在網球上多下功夫，有輕鬆專注的心理特質，他們免除心理壓力的威脅，所以藉著眾多早期勝利的經驗，他們變得更有自信心——勝利的期待，而自信心也帶來

了更多的勝利，形成生理學上所稱的“vicious cycle”。

當double fault有双重意義時

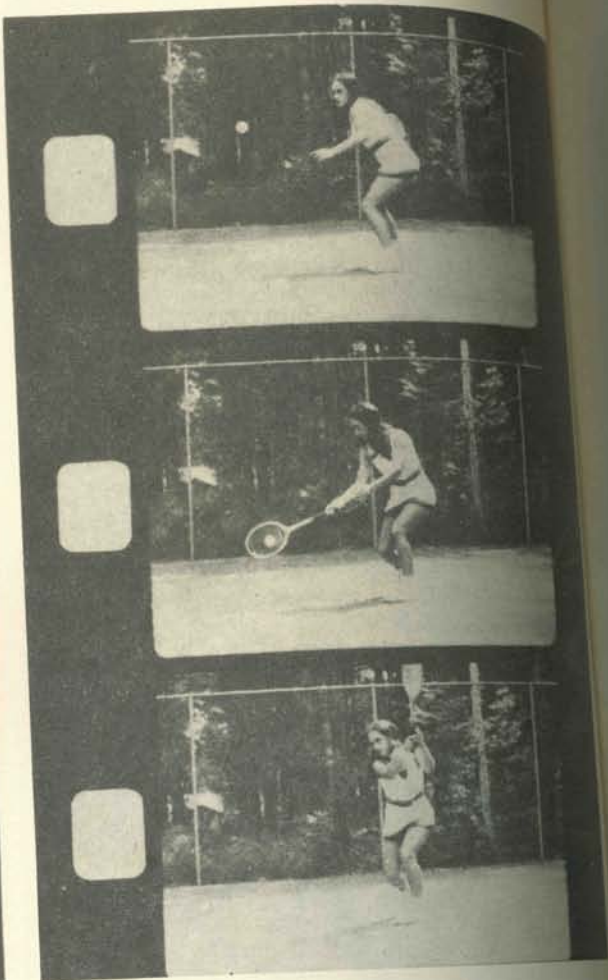
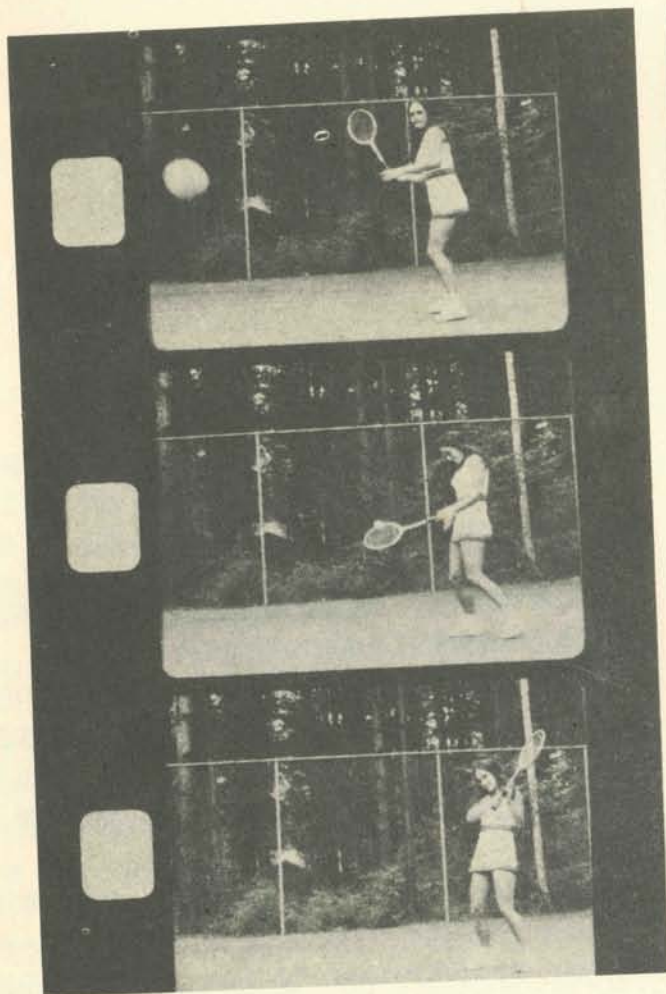
假如說發球失誤（double fault）有雙重意義的話，那大概是指混合雙打才會有的特殊情形。

在美國，網球熱裏最顯著的是女性球迷佔網球人口的一半以上，所以現在有愈來愈多的人在玩混合雙打。在混合雙打裏，你的對手中有一位是異性，你的「戰友」也是異性，所以在此情形下，網球場成了古老的「兩性之爭」的新戰場。

在「女性至上」的十九世紀，由網球計分規則就知道當時的情形是「男性要得到女性的“愛”（love），就必須在混合雙打中得到“零分”（love）。」而二十世紀時，隨著女性解放運動的推廣，情況開始有了轉變。女性們不甘雌伏於弱者的地位，而獲得了在網球場上喊叫、流汗、以及和男性平等競爭的權力。但不幸的，由於先天的限制，女性們往往困惑於同等的競爭權力與同等的網球技巧，所以有些男性會抱怨女性跑得太慢（由Kinesiology來說，這是因為女性骨盤較寬所造成的股骨角度使女性跑步時側擺太多，影響速度使然。），或發球太弱（因從小沒有發展過投擲動作所需要的三角肌、腰肌），或缺乏贏球所需要的兇狠……。因此，在網球場上，男性仍然像在古代社會一般，是以主宰者、暴君的姿態出現，所以有些女性會指控男性犯了毀謗罪（比如“stupid！move your ass.”）；或犯了發球太快的罪——不是紳士應有的禮貌；或犯了侵犯罪——把球打到女性身上；或犯了網球搶劫罪——搶著打那些應該由女性同伴回擊的球。

雖然玩混合雙打對男性來說是不夠刺激，對女性來說則是回復了「弱者！妳的名字是女人。」的地位，但是仍然有很多人樂此不疲。

有些人參加單身網球俱樂部，為的是想藉混合雙打來找異性伴侶（有這樣念頭的人，請記住一個笑話：婚前網球——妳失誤時的樣子多可愛，婚後網球——笨蛋！不要把拍



子拿得太低！)。但對大部份的夫妻檔來說，玩混合雙打時最重要的是從互助合作中，享受到有相同目標與願望的樂趣——這應該是幸福婚姻的一部份。

自誇與自勉的話

打過網球的人，決對不會忘記那球拍打到球時那“thwop”的一聲；或那像敏捷的豹子一般上網攻擊的動作感；或那弓起身子，然後像彈簧張開一樣的把球壓殺到底線，看著塵土濺起，對手無助的呆立一旁的「快感」。也不會忘記那使用戰術使對手疲於奔命的「如大將之感覺」；至於那裸著雙臂與雙腿，奔跑於金黃陽光下的那一種“非為維他命D”的愉悅，就非局外人所能體會了。

從大一起，我已經穿著網球短褲在網球場上瘋了五年了，我無法分析我潛在的動機，但我知道除了滿足了在自然下活動與競爭的本性外，我還鍛鍊出堅強的體魄，也許對曾在網球場上表現過的人格、情緒及衝突有初步的了解。我也學得了文明化的競爭所需要的禮儀，更有的是那經過多年苦心塑造，由理論而實際而獲得的動作藝術。將來也許會有資格玩加爾威「合作式網球」，也許能和更多的

球友做喬埃斯所言的“與經驗的實體，做第一百萬次會”，也許……。所以網球對我而言，不但有現實，也有未來值得追尋的意義。

在本文裏，我是想向諸位讀者表達網球的內在，假如本文能激發諸位看官對網球的熱誠，那滿足了。為了避免文章的枯燥，我畫了一些幽默的希望能博讀者們會心的微笑，但千萬不要當是真人。

最後感謝南方雁君，他不但給了我本文的序言，他也是多年來一同和我探索網球世界的友伴。

參考資料

Tennis Magazine：1972～1976

Rod Laver：How to play championship tennis

Bob Harman：Use your head in tennis

Lesten et al：Fundamentals of physical education

Alfred Adler：What life should mean to you.