

汪：不用非常流利，但起碼要聽得明。其實我經常出外比賽，許多時候都需要用到英文，說得多自然會流利。

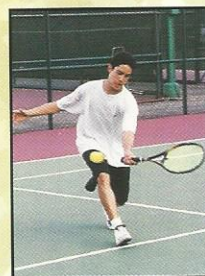
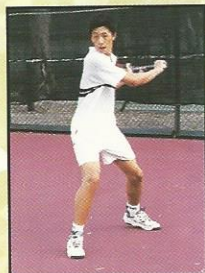
Q：打網球有甚麼先決的有利條件？

汪：第一要有「球感」Ball Sense，這個要由小就培養；第二是要夠高（Wayne高174cm）；第三是「靈活」；第四是要能做到精神絕對集中；第五最重要——「努力」，努力加上天分，無往而不利！（Wayne每星期練足五、六次波，每次兩小時！）。此外打

網球講究爆炸力速度和耐力，尤其是近年來網球手愈來愈流行快速、重擊的打法，所以對於體力的要求愈來愈高，所以我每日必須做「重量訓練」，即是做Gym，上午鍛煉上半身，下午鍛煉下半身。



Wayne和教練Chris Number 34
「鬼鬼」

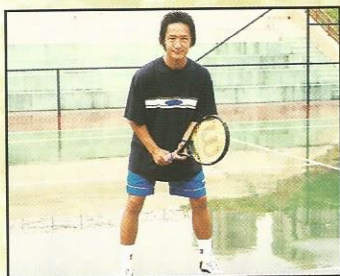


心理遊戲EQ、IQ同樣要出色

網球不是單靠體能和技術便行，其實也是一種靠Mental Skills（心理狀態）的Mind Game（心理遊戲），大家看世界頂級網球手森柏斯、張德培比賽時面目繃緊的樣子便知。Wayne說：「沒辦法，因為每一分都不容有失，否則牽連好大，包括影響到自己的出線及排名等。」Wayne最欣賞森柏斯，因為他夠冷靜、又全面，贏輸皆不形於色，成功處理好自己的情緒，EQ同IQ同樣出色。

球拍&穿線問題

現時質料較好的球拍約七百、八百元左右。選球拍的質料應用Graphite、石墨、玻璃纖維和硼製造的，拍柄以人造皮為佳，拍頸兩條分成V字。球拍最好選用Mid-size中型的，目前世界職業球手都是採用Mid-size。穿線方面，初學者可用尼龍線，Wayne用的線約四十元一卷（集體向美國訂購，原價一百元），一星期需穿一次，每次約需五十元穿線費用。



這班便是Wayne的師弟，他們分別就讀喇沙書院和拔萃男書院，皆是本港青少年的網球菁英。