

誰「羽」爭鋒～ 戴資穎十年磨一劍

長庚體系運動醫學團隊北院區副召集人 陳智光醫師



戴資穎，一個近年在羽壇響叮噠的人物，因為前幾年偶像劇「小資女孩向前衝」的關係，有人開始暱稱她為「小資」，不過戴資穎更喜歡大家叫她「戴戴」或「小戴」，這會讓她感到特別親切。這位 21 歲的少女也為球迷取了「穎迷」的外號，拉近彼此的距離。但別看她年紀輕輕，她 2015 年女子單打排名一度高居世界第三，2016 年可望再度衝進奧運這個運動競技的最高殿堂。

戴資穎父親戴楠凱熱愛羽球運動，在耳濡目染下，戴資穎國小三年級開始練習羽球，雖然她個頭小小的，但拿起球拍充滿自信，國小六年級打遍高雄，並贏得全國羽球排名賽乙組冠軍、升上甲組，成為台灣最年輕的甲組選手。

「戴爸」說，當時他和太太跟朋友練球，戴資穎也跟著打，因此啟發她的興趣。戴資穎回憶，因為爸爸媽媽每天一早都會去打球，她和姐姐念幼稚園的時候就跟著爸媽一起打球，「打著打著越來越有興趣，就開始認真練球了。」

為了不讓女兒自滿，以免「少年得志大不幸」，戴爸會帶著小孩全台巡迴比賽，戴資穎也曾向爸爸抱怨：「人家放假都是全家出遊，只有我們家去球館

觀光，感覺很瞎」。不過戴資穎抱怨歸抱怨，在羽球這條路上，她很感謝有父母作為後盾，因為媽媽總是幫她打理日常生活大小瑣事，讓她可以專心練球，爸爸也一路鼓勵戴資穎，不管是練球出現瓶頸，還是比賽遭遇挫敗，爸爸都幫她重建信心。

有天才少女之稱的戴資穎很年輕就闖出名號，揮拍手感不管在國內或國外都一樣犀利。2009 年亞洲青年羽球錦標賽獲得女單銀牌，2009 年東亞運動會拿到女單銅牌。2011 年，戴資穎以 16 歲又 6 個月之齡贏得台灣羽球排名賽冠軍，取代鄭韶婕成為台灣羽球史上最年輕的球后，開啟「小戴時代」。同年她在美國羽球公開賽拿下生涯首座國際賽冠軍，憑著一整年出色的表現，當年獲得有台灣體壇奧斯卡之稱的精英獎最佳新秀運動員頭銜。

戴資穎身高 163 公分，在國際選手中沒有特別出色，雖然小時候沒有接受正規訓練，但在許多老球皮的調教下，手腕運用超乎於同年齡選手，幾經歷練，她從老油條打法逐漸提升至頂級優秀選手的水平，在國際賽展現穩定成績，更在 2014 年世界羽球聯盟超級系列

賽年終賽封后，是台灣第一位達到此成就的選手。近年成績也包括了2014年仁川亞運女單銅牌，以及2015年光州世大運女單銅牌，並於2015年再獲台灣體壇最高榮譽精英獎肯定，得到最佳女運動員獎。



▲戴資穎在比賽場上的英姿

長庚運動醫學團隊自2014年成立後，便開始贊助戴資穎，她回憶起第一次向長庚運動醫學團隊申請運動防護師隨同出國比賽，是由陳盈璇防護師支援，之後因團隊人力調度，陸陸續續也經歷過不少位防護師，直到2014年底，兩人再度合作，連續拿下香港及年終杜拜兩站的冠軍，開啟兩人固定合作的模式。戴資穎表示，私底下都稱陳盈璇防護師為姊姊，在國外期間防護師除了幫她立即有效的處理生理上的疑難雜症，還會帶著她做賽前的熱身運動，一起吃飯會幫她注意營養補充，表現不如預期時也會給她鼓勵，兩人相處得很愉快，有個人陪伴讓她出國比賽更有勁。回顧2015年，戴資穎認為，雖然一整年都沒有贏得冠軍頭銜，有點美中不足，但平均來看成績比之前好，「進入8強、4強的成績更多」，她特別感謝防護師陳盈璇一整年的辛勞，以及長庚醫療團隊的照顧。

戴資穎在2015年最後一場賽事，是在12月初前往杜拜參加世界羽球聯盟超級系列賽年終賽，但受傷勢影響衛冕失利。她表示，參賽前就知道狀況不好，「因為有傷在身，練習不足」，也因此世

界排名略微下降。不過返國前長庚運動醫學團隊就已經幫她安排好後續醫療計畫，回到台灣第一件事就是專心治療腳傷，以便及早備戰下一年度的比賽。

能進入奧運比賽是運動員一生夢寐以求的終極目標，戴

資穎表示，小時候打球根本不知道什麼是奧運，不過爸爸卻一直對她很有信心，知道有朝一日她終會登上這個舞台。2012年戴資穎奮力爭取到倫敦奧運女單門票，在女單小組賽出線，不過卻在首輪敗給中國大陸名將李雪芮，止步於16強。面對即將到來的2016年里約熱內盧奧運，戴資穎很有機會二度站上這個運動競技的最高殿堂，而現在的戴資穎比起2012年，實力更為精進，她自認為改善最多的應該是穩定性，希望力拼成績比上一屆進步，「因為運動員要打很多次奧運太不容易了」。

戴資穎剛進入羽壇不久正逢2008年北京奧運，當時只能在電視機前看著奧運比賽轉播，對照後來她能真正踏上奧運會場比賽，真的很不容易，因為這樣的成績是將近十年的辛苦換來的。我們衷心期待戴資穎能在奧運會場大展身手，同時長庚運動醫學團隊也會在醫療防護上給予她最強大的支援，讓小戴在球場上能自信地揮動著羽球拍，正如同十年磨一劍後的鋒利寶劍出鞘，為自己，也為台灣的羽壇，再創巔峰。（本文照片來源：badminton photo）