

# 結束23年網球生涯

# 泥地王拿度趣事多 勵志金句啟發後進

## 拿度勵志金句

- 不管對手有多強大，我都會全力以赴
- 能夠承受壓力，你要視之為一種榮幸
- 單靠天賦並不足夠，你必須加上努力
- 為你想要的奮鬥，但絕不可忘記初心
- 永不要低估你的對手，切記保持尊重
- 勝利固然重要，但卻非代表所有東西
- 紀律就是連結目標和成就之間的橋樑
- 恐懼只是種思想屏障，我們必須克服
- 保持謙遜的態度，就是維持成功之匙
- 做事有熱誠，就是你爭取成功的動力
- 每一場比賽的開始，又是一個新契機

## 拿度小檔案

出生日期：1986年6月3日  
 國籍：西班牙  
 外號：泥地王  
 身高：1米85  
 轉職業年份：2001年  
 奧運會單打冠軍：2008年北京  
 大滿貫單打冠軍：2澳網、14法網、2溫網、4美網

▶ 拿度曾奪22個大滿貫冠軍。



▲ 拿度含淚向球迷告別。

法新社

網壇「四大天王」之一、贏過22個大滿貫兼奧運會金牌的西班牙「泥地王」拿度，在完成本屆戴維斯盃後結束自己長達23年的輝煌職業生涯。拿度在球場上的威水史，相信大家已經耳熟能詳，反而關於他的一些小事、趣事、習慣等就可能較少人留意或知悉。多年來，拿度亦有不少勵志金句，在他光榮引退之際，一起來重溫這位體壇殿堂級人物的背後故事。

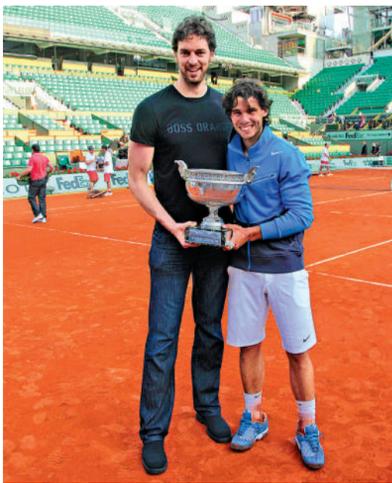
大公報記者 譚德龍

## 神臂

拿度其中一位叔叔東尼是一名網球教練，在拿度小時候教導他，原本拿度左右手握拍皆宜，但東尼察覺到其左邊較強，遂建議他用左手打球，這樣易於與其他球手有所區別，對手亦可能會不適應而讓自己佔優。長年累月以左手訓練和比賽下，拿度的左手肌肉發展比右手發達，其左手手臂的二頭肌便比右臂多4厘米，他踢足球亦以左腳為主。

## 摯友

拿度的最好朋友，就是曾兩奪NBA總冠軍的前湖人球星加索爾。2012年倫敦奧運會，西班牙代表團原定由爭取衛冕金牌的拿度作持旗手，但他最終因膝傷退賽，他便建議由加索爾代替持旗；年前西班牙傳媒舉辦最偉大西班牙運動員選舉，二人鬥得難分難解，最終拿度勝出但亦無損彼此友誼，至今不少公開和私人場合，都會見到兩人結伴的身影。



▲ 拿度（右）與加索爾（左）是好友。

## 神童

「泥地王」的首場奇妙勝利，可追溯至2000年他年僅14歲時。當時其家鄉馬略卡舉辦一場由德國名將碧加對澳洲名將卡殊的泥地表演賽，臨開賽前碧加因傷退賽，賽會便邀請拿度頂上，面對當時35歲、奪過溫網錦標的卡殊；卡殊憶述當時已準備刻意輸掉幾局「以免孩子痛哭」，誰知拿度的能力出乎意料的強以直落兩盤獲勝，卡殊也直認尷尬。

## 咬盃

拿度每次贏得大滿貫錦標後，都會有「咬獎盃」的舉動，這就源於2005年。當年拿度勝出法網，亦是其職業生涯的首項大滿貫錦標，領獎時他便想表現一些特別的慶祝動作，故此就半帶玩笑地輕咬獎盃。誰知自此之後每逢奪冠，在場攝影記者總會要求他重複此舉動，這亦成為他的招牌動作，但他卻告訴大家：獎盃的味道真的不好。



▲ 拿度「咬獎盃」的舉動，源於2005年首項大滿貫錦標。

## 足球

眾所周知拿度亦熱愛足球，這是受到其另一位叔叔米古爾拿度的潛移默化。原來米古爾小時候亦是網球高手，曾經奪得青年賽事的冠軍，但之後卻轉向足球方面發展，替巴塞隆拿贏盡各項錦標，拿度從小就培養出對網球和足球的熱情，米古爾亦扮演了重要角色。儘管長大後拿度卻成為了巴塞死對頭、皇家馬德里的粉絲，但亦絲毫無損兩叔侄的關係。

## 行星

拿度不僅震寰世界，還衝出宇宙。馬略卡天文台於2003年發現一顆小行星，該小行星位處火星與木星之間，直徑約4公里，並以秒速20公里前進；最初小行星只有一個128036的編號，有見出生於當地的拿度在網壇取得越來越多殊榮，馬略卡天文台遂向國際天文聯會申請，將該小行星以拿度命名，結果在2009年獲得通過。

## 習慣

細心的球迷可能會留意到，拿度比賽時其座椅前面會放置兩瓶飲料、位置在他坐下時的左方，其中一瓶是能量飲品，另一瓶是清水，能量飲品永遠在前面、即較接近場區，而且兩瓶的招紙一定會面向場內，他解釋這並非迷信，亦絕非屬強迫症，而是藉此動作來幫助自己頭腦保持有序運行。拿度的小習慣還包括賽前45分鐘沖一個凍水涼等。

## 名錶

網球與名錶似乎是最佳搭配，無數球手以至個別大滿貫賽事都獲知名手錶品牌贊助，拿度亦不例外，自2010年起獲一瑞士名錶品牌贊助，15年來已共同設計了11個款式，拿度更是少數在比賽時戴上其手錶的球手；今年5月發布的最新一款，重量進一步減輕至僅11.5克，可承受重力增至14000G，戴上手也不會影響發揮。



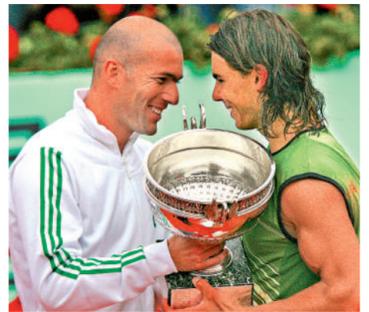
▲ 拿度是少數在比賽時戴上手錶的球手。

## 慈善

拿度於2008年和母親安娜瑪莉亞成立了一個非牟利慈善組織，專門幫助不幸患有智力障礙、難以融入社會的年輕人。拿度多年來亦已經捐獻數以百萬計歐元，給予全世界不同的非政府組織去幫助有需要的人，亦對不同種類的傷健人士作出支援和鼓勵。2018年，馬略卡地區發生洪災，拿度也特別開放剛於當地開設的拿度網球學院給災民暫避。

## 施丹

從小就是國內班霸皇家馬德里球迷的拿度，在2005年法網贏得自己首項大滿貫時，頒獎嘉賓正是當時效力皇馬的法國球星施丹，能夠從偶像手中接過獎盃，也實在令當年才19歲的小伙子受寵若驚；17年後的2022年法網，施丹親臨觀看拿度勝出第3圈的比賽並祝福他奪標，結果拿度亦取得自己最後一個大滿貫，可說好頭好尾。



▲ 拿度（右）的偶像是法國足球名宿施丹（左）。

## 下廚

網球、足球、高爾夫球皆精的拿度除了出得廳堂，原來也「入得廚房」，閒時在家喜歡走進廚房，也享受下廚過程可以讓自己放鬆心情，亦樂於為家人和朋友準備大餐，他最喜愛預備海鮮類食物，尤其精於製作西班牙雜菜飯。在西班牙伊比薩一間餐廳擁有股份的拿度熱衷於下廚的原因之一，是其對於「簡單生活就是快樂」主張的一種表達方式。



▲ 拿度閒時在家喜歡走進廚房。

## 恐懼

球場上的拿度勇者毋懼，但他還是和普通一樣有害怕的事物，包括打雷閃電、漆黑和蜘蛛；之前的新冠疫情也令他膽戰心驚，但並非怕自己染病，因他自覺身體強壯可以捱過，反而怕自己感染後會傳染身邊人，尤其是長輩。據聞拿度之前亦怕狗，到教練莫亞家時，必要後者先把所養的狗關起來，但拿度近年亦有養狗，可說正面面對恐懼。

# 桌球世界公開賽 73位頂尖球員角逐

【大公報訊】記者任芳頡北京報導：2025桌球世界公開賽將於2月23日至31日舉行。屆時，七屆桌球世錦賽冠軍奧蘇利雲、目前排名世界第一的卓林普，以及丁俊暉、沙比、希堅斯、威爾遜、艾倫等在內的73位桌球頂尖球員將齊聚江西上饒玉山，開展一場場巔峰對決。值得一提的是，英國桌球名將奧蘇利雲、卓林普日前已通過優秀人才入境計劃落戶成為中國香港居民。

本屆比賽是全球桌球職業選手爭奪今年4月桌球世界錦標賽入圍資格的一站重要賽事，總獎金82.5萬英鎊，刷新賽事新高。

「桌球世界公開賽是國內最具影響力的國際球賽之一，對於中國球事業和桌球在全球的推廣普及意義非

凡。」中國球協會副主席趙力平表示，這將不僅是一次精彩的體育盛事，更是拾球文化和產業發展的一次大舞台。

今年世界公開賽的參賽球員中，有一位從玉山，星牌國際球學院走出來的學生——20歲小將邢子豪。即將第一次以職業球員的身份回到玉山參加職業比賽，令他充滿期待：「桌球運動讓我有很大的收穫，我非常熱愛它。」談到他將在家鄉「首秀」對陣卓林

普時，他表示：「我不會給自己太大壓力，能和高手過招是我不斷提升自己比賽能力和水平的好機會，能與從小的偶像同台競技，我會全力以赴。」



▲ 2025桌球世界公開賽將於2月23日在江西上饒玉山進行。大公報記者任芳頡攝

# 男子排超 上海主場挫廣東

【大公報訊】記者夏微上海報導：9日晚間，2024-2025中國男子排球超級聯賽常規賽A級第十八輪第69場比賽在上海市黃浦區盧灣體育館舉行。最終，上海光明男排主場3：2戰勝廣東台山和力男排。

不同於前兩場比賽的順利開局，本場比賽，上海男排遭遇了廣東隊在發球和攔防上的衝擊，結果首局以22：25落敗。第二局中段，上海隊形勢依然不容樂觀。此時，上海隊將帕達爾換回，周末，李洋二次進攻打中，曲宗帥、付侯文連續貢獻精彩防守，上海隊32：30贏下第二局。第三局戰至局末階段，廣東隊發球出現失誤，上海隊卞世傑攔網得手，上海隊趁機25：20再下一城。不過，隨後一局中，兩隊比分交替上升的情況

下，廣東隊略勝一籌，戰至2：2平。關鍵第五局，上海隊局末憑霍爾特、武翊智先後扣球得分，加上庫比亞克攔網得手，以15：9贏下這一局，總局數3：2險勝。本場比賽後，上海隊將開啟客場征程。



▲ 上海男排慶祝得分。上海男排圖片