

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 籃球

來源 蘋果日報

日期 98.10.12

版面 D四版

【陳雅仁／中國杭州市報導】浙江廣廈正式基地營還在趕工興建，因此球隊宿舍、餐廳和健身房都是臨時場地，其中健身房更在36坪的毛坯屋中，儘管設備、場地略嫌簡陋，但球員訓練分量驚人，昨早累壞的「野獸」林志傑才做第1個動作，就難受的唉唉叫！

毛坯屋狠操 唉唉吃不消

野獸變叫獸



「趴臥雙手舉啞鈴」讓林志傑叫苦連天。
李鴻明／中國杭州市專員

志傑說：「我原本先看到練球場的花園社區裡，只是內部全未裝潢，僅擺放一些健身器材，部分器材看起來頗克難，每位球員散布房子四處，進行各項重量訓練。不只球員，廣廈教練王非也跟著球員一同訓練，這在台灣難得一見。儘管場地、設備簡陋，但廣廈體能教練韓超仍專心盯著每位球員，指導正確姿勢，他對林志傑也特別用心：「林志傑剛來，進度

盯進度 盼下周跟上隊友

目前廣廈的健身房位於球隊宿舍的花園社區裡，只是內部全未裝潢，僅擺放一些健身器材，部分器材看起來頗克難，每位球員散布房子四處，進行各項重量訓練。不只球員，廣廈教練王非也跟著球員一同訓練，這在台灣難得一見。儘管場地、設備簡陋，但廣廈體能教練韓超仍專心盯著每位球員，指導正確姿勢，他對林志傑也特別用心：「林志傑剛來，進度

還跟不上，所以得特別盯著，希望他下禮拜就會跟上隊友進度。」

照表操 15項只完成10項

昨日，志傑拖著疲憊身軀，咬牙硬練，但第1個動作「趴臥雙手舉啞鈴」，就讓他吃足苦頭，頻向韓超說：「怎麼手臂會那麼痠？」他還說：「全身從第1天痠到現在，真的很

不舒服。」韓超總共開出15項重訓課表，要野獸在1個半小時照表操課，最後他只完成10項。

王非也趁機問志傑：「在台灣，每周重訓幾次？有沒有像我們這邊一樣是軍事管理？」只見志傑笑著搖頭回答：「我在台灣每周練3次，每次都是我們針對自己想要加強的部位做訓練，很少像現在整套做到底！」

野獸談廣廈、台啤重量訓練差別

廣廈	台啤
有 (韓超)	沒有
每周4次	每周3次
每次由體能教練制訂課表，球員照表操課，要求動作確實，訓練的肌肉才能收到效果。	通常由何守正當小老師，偶爾才會訂定課表，平常多由球員自主訓練，針對自己需要的部位加強訓練。
專業體能教練	TTL
訓練方式	



體能教練韓超(左)緊盯，林志傑進行重量訓練不敢打馬虎眼。
李鴻明／中國杭州市專員

林志傑：「聽懂聽懂！」
(設計對白)

王非：「俺這樣講懂了沒？」

中國最大體育報

林志傑(左)在天津亞錦賽打出佳績，已吸引眾多中國媒體關注，又如願加盟浙江廣廈，更是成為焦點。發行量達150萬份的中國第一大體育報《體育週報》就特別派記者專訪志傑，打算為他做個萬字專題報導。

《體育週報》記者史林傑(右)說：「我們知道林志傑在台灣是指標性球星，所以這次他來到廣廈，當然要特別注意。和他幾天相處下來，感覺起來他像是『溫柔』的野獸，沒有想像中亢奮，反而很有禮貌、很低調。」不只《體育週報》大幅報導，中國籃球雜誌《SLAM》也要為他拍



攝寫真照片，CBA球季還未開打，中國已經掀起一場野獸風暴。(陳雅仁)

萬字專題訪野獸

已經到了中國1個禮拜，總算對中國的口音有點習慣。一開始來的時候，其實教練和隊友有時候講的國語，我都聽不太懂，不過沒關係，我早就找到應對方法，就是微笑加點頭。說真的，這邊的人雖然都講國語，但夾雜的口音，每次一講話，真的讓人有聽沒有懂，加上我的隊友都來自四面八方，有時候他們講話還會混著他們當地的方言，更是讓我聽得霧煞煞。

因為接觸的都是中國國語，有時候和他們講話，害我的國語也變得怪怪的，來採訪的《蘋果日報》記者就發現，每次我與他們說話，講話的語調就會不一樣，不是會偶而來個

捲舌，就是尾音會拉高，還好只要和台灣人講話，就會恢復正常，不然我想要是變成習慣，回去台灣，肯定被台啤那群球員笑到死！

籃球術語 大不相同

除了口音、語調不一樣以外，他們一些籃球術語也和台灣大不相同，比如說我們的火鍋，他們叫蓋帽；抄截，他們叫搶斷；切入，他們只有空手切的時候才叫切入，不然叫突破。另外，他們的生活用語差更多，叫計程車變成「打車」、計程車變成「出租車」，一開始我都搞不清楚，還好隊友跟我解釋，我才豁然開朗。

野獸的CBA 征戰日記 口音混方言 有聽沒有懂