

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 排球

來源 民生報 日期 781201 版面 五版

精神→體能→球技
古巴排球隊
訓練有章法特派記者 黃承富
／東京30日電

●世界排球超強隊伍古巴，在日本贏得1989年世界杯男、女組雙冠後，留給日本一個問題，為何古巴那麼強？

日本媒體連日來也在檢討「黑色旋風」古巴隊，發覺古巴隊男女球員不但球技驚人，球隊更重視精神教育，球員從9歲開始，進入地方的國立體育入門學校，學校的教育重點是，培養小球員未來成為國際一流球隊的一員，這段時間，精神教育重於實質訓練。

15歲後，將體育入門學校裡的可造之材送進體育專門學校，再進入高級國際體育研修部門，這種一元化訓練法，球員都是同學，每天一

起練習，默契好，若要實施進軍奧運的訓練計畫，也可同步進行。

古巴選手1天平均練球7小時，一半時間在做柔軟體操或是體能訓練，古巴隊特別重視基本的體力，所以，彈性好的球員，能連打3、4局，仍像空中飛人在網前殺球、攔網，而毫無累意。

古巴隊在國際大賽中奪標後回國，都領不到獎金，但政府會配給房子及汽車，還有免費提供旅行，這對女選手來說是最大的魅力。

球員有房子、有車子、有免費旅行，而居功很大的總教練會得到什麼呢？古巴男子隊教練薩姆艾爾斯離開日本時向記者說「說不定年薪會漲？」說完，是一臉苦笑。

