

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 籃球

來源 民生報

日期 820310

版面 四版

《大陸籃壇搜奇三之一》

軍事化訓練 一年百場比賽
課程“滿檔” 甬談個人時間

記者 李亦伸／特稿

●大陸籃球員的訓練與養成，比美國職業籃球員還要專業。

一般人很難想像，大陸球員一年要參加上百場比賽，比美國NBA職業籃球隊一年的82場例行賽更多，而且NBA球員每年還有三個月的非球季期間可以充份享受自我，大陸球員可就沒有那麼幸運了。

來自大陸東北的遼寧男籃隊正是職業籃球軍事化訓練的藍本，他們每天早上5點半起床，早上是體能訓練與課業的時間，中午有二個小時的「強迫午睡」課程。下午則是籃球專職訓練的重頭戲，整天滿滿的配當表，幾乎沒有球員個人時間，想約會就只有自己找空檔，或是打電話解悶。

就連星期天也沒有可資運用的休閒時間，星期天照常操兵是他們習以為常的「正餐」。

因此體能好、體力佳、球感不

錯是大陸球員的特色，靠打球為職業，以打球為外放的條件，在每個大陸球員身上都可以找到共同的目標。

來台發展的王立彬，在新加坡討生活的孫鳳武、張學雷，以及旅美的馬健，都是前大陸國家隊的主力，也是多數大陸球員亟力追求的目標。

