



勤練不輟·愛球超過愛妻子

梁海量來華指導我國羽球選手，每天練八小時，是我們選手平常的兩倍，訓練的份量，則是加倍的加倍。

世界羽球王梁海量說：「你們要加強體力。」雖是老生常談，但是，球王的話，大家都聽進去了，球王要求的訓練份量，大家都照單全收了。

梁海量來華指導我國羽球選手三天，每天練八小時，是我們選手平常的兩倍，訓練的份量，根據教練紀世清形容，則是加倍的加倍。

隊長張文松表示，幾天下來，每個人手痛、

腳痛、背痛，到處都痛，由此可見平常肌力訓練不夠。

甘榮益說出國內球員練球差別：「球王說的，平常我們都練，差別就在於時間長短，我們打三分鐘就停，印尼球員十分鐘才停，練步法時，我們十分鐘為一單元，梁海量練半小時也不准我們停。」甘榮益坦白說出他的心情：「我長這麼大，還沒這樣練過，他給我們是強迫式的訓練。」

增強體力別無他途，就是要勤練。梁海量

拿過九次世界冠軍，其中七次是連續的。在他拿過三次世界冠軍之後，仍保持每天八小時的訓練。這位「國寶」級球員退休後，轉任國家教練，也一樣秉持每日八小時的訓練計畫，不論你有多少天份，多大名氣。

見識了羽球王的訓練份量，我們選手心服口服，練起球來都不敢偷斤減兩。

梁海量的強迫式訓練，球員儘管全身肌肉痛，也不敢抱怨一聲。球王講習時間有限，

錯，李健美與馮美其也適合搭檔。

梁海量強調：「現在羽球和十年前不同，除了體力之外，速度也很重要，球員的自我控制很重要，唯有勤練才能通往世界球王之路。」

但是，造就一流球員，也需要環境配合，公家機構或工商企業界，對球員的工作及學業有妥善安排，有專業教練，同時經常出國比賽，吸取經驗，否則，光是練習，球員的

是否他走了以後，球員就恢復原狀？

甘榮益說：「我們很想這樣練，可是，人都有一種惰性，很容易原諒自己，打兩三分鐘，累了，就停下來，如果有教練在旁邊，可能會好一點。」

由於是客卿，梁海量做了很多保留，他願意公開說明選手的個人缺點，對於這批我國最佳球員中有無可能出現世界級選手，梁海量不作答覆，只是很含蓄地建議，我們不妨朝雙打發展，像葛新銘與廖偉詰的雙打不

成就有限。

梁海量打了一個比喻，做羽球員，就要視羽球如命，愛球甚至超過愛妻子。認定羽球，絕對要專心練它。

我們球員不妨自問，是否做到了一半？球王的成功之路原來這麼簡單，但是，對我們球員卻是如此艱難。但願，梁海量的強迫式訓練能夠在我國就此生根。

本報記者 王麗珠

要做人上人·多下苦功夫

梁海量建議選手加強體力



來華指導我國羽球選手的的世界羽球王梁海量(右)及他的妹夫金納德，在場邊指導。(本報記者 林少岩攝)

【本報訊】花了四年時間邀請，只來了五天的印尼世界羽球王梁海量，昨天結束羽球訓練營後，建議我國選手加強體力。

銀翼公司選出十二位與該公司簽約球員，八男四女，他們都是目前羽壇排名前十名的好手。他們是張文松、葛新銘、甘榮益、廖偉詰、鍾佳珍、林源興、林學信、林建川、馮美英、李健美、陳玉珍、丁秋如。

這項訓練營在台大體育館舉行，早上五點到七點，中午十二點到兩點，下午五點到九點。訓練份量極重，每天八小時。梁海量說，羽球要打三局，但是我們選手只有打一局的體力。梁海量定今天提前離華，他的妹夫繼續留教一天。