

# 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

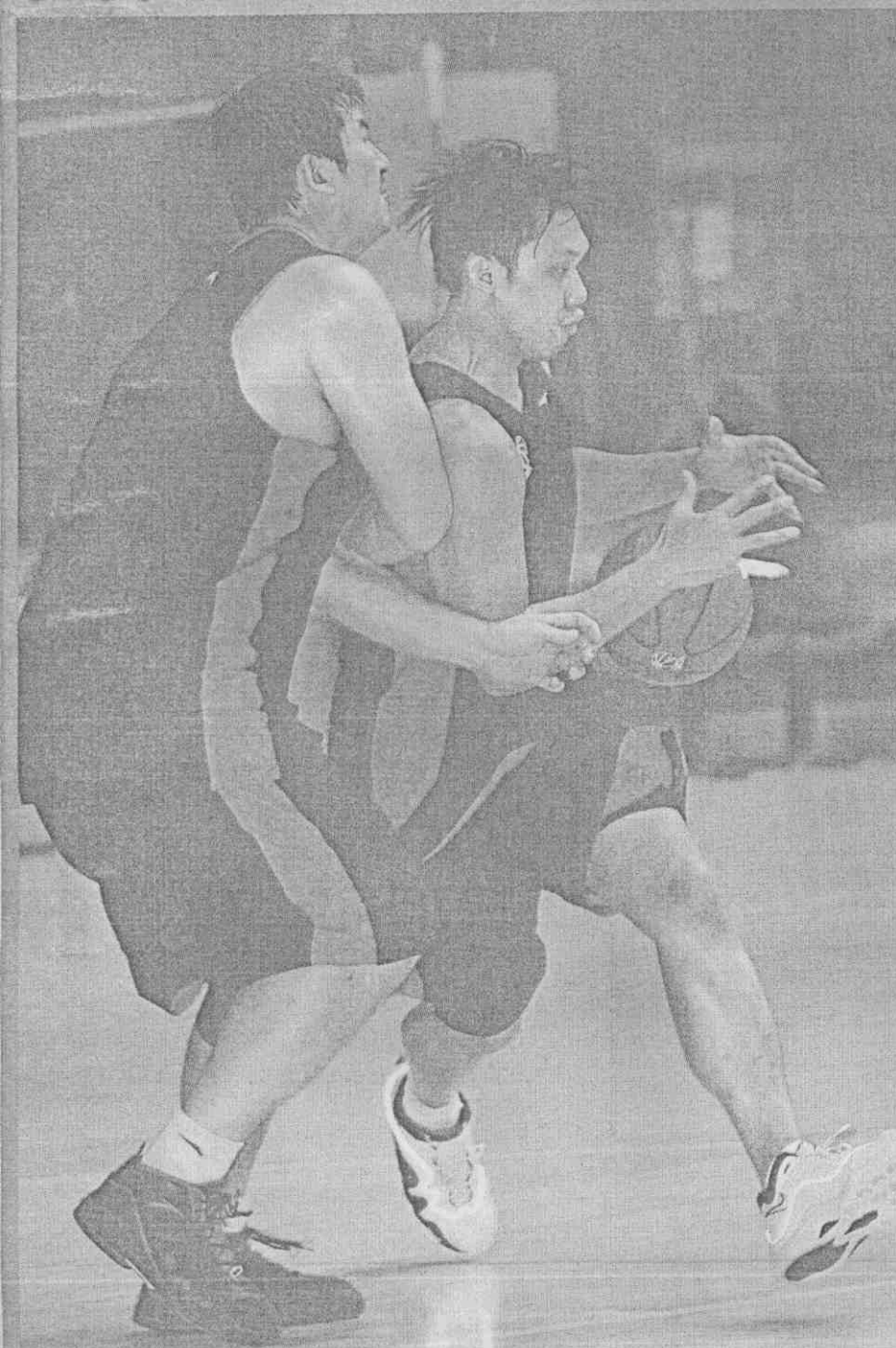
分類 籃球 來源 蘋果日報 日期 98.10.10 版面 D四版

# 野獸凍未條



■林志傑(中)與廣廈隊總經理葉湘玉(左)及總教練王非合影。李鴻明/中國杭州市傳真

## 狂操4天 重訓量多 手快舉不起來



【陳雍仁／中國杭州市報導】「野獸」林志傑周一隻身赴中國CBA (China Basketball Association, 中國籃球聯賽)浙江廣廈隊報到，隔天就加入訓練，連操4天，直喊吃不消。昨天見到《蘋果體育》記者專程來採訪，忍不住關心前天NBA台北賽狀況，直問：「熱不熱鬧？比賽精不精采？」

林志傑說：「到現在，我只到過道奇主場看過美國職棒，NBA從沒看過，這次NBA來台北，我又錯過，真的好可惜！」他一聽記者講述前天盛況，兩眼頓時發亮，直呼：「真的好想看看。」

儘管距CBA球季開打還有2個月，但廣廈隊早已進入備戰狀態，每周練6天，每天上午和下午各練一次，林志傑說：「王非教練練球非常嚴格，每次只要一有球員戰術跑錯，馬上要求重跑，連想偷懶休息的機會都沒有。」

昨天下午練球，林志傑幾次跑位時間拿捏不對，害隊友陪他多跑了好幾次，隊友金立鵬居然學起「蠻牛」廣告，笑著虧他：「你累

了嗎？頭都昏了歐！」林志傑無奈地說：「之前在台啤都是練早、晚，我午覺都可以睡到6點，一來這裡，根本不習慣，因為下午原本是我的午睡時間。」

### 想按摩 不敢申請

廣廈的重量訓練質量也遠遠超過台灣球隊，林志傑說：「他們重訓連小肌肉都要練到，不但分量重，次數也多，練個3、4回合很正常，這樣我的手就已經快舉不起來了，想不到他們還說現在已經輕鬆多了，以前是現在的一倍。」

球隊雖然也安排隊醫按摩放鬆，球員有需要都可提出申請，林志傑卻因為害羞不敢申請，他說：「因為和大家還不熟，不好意思提出要求，但現在已經快受不了了，全身痠痛到不行，真的得要叫隊醫來幫我按摩一下！」



### 野獸在廣廈 每日照表操課

07:30~08:00	吃早餐
09:00~11:00	練球 (每周4次改練重訓)
11:30~12:00	吃午餐
12:00~14:45	午休
15:00~17:30	練球
18:00~18:30	吃晚餐
19:30~22:00	休息時間