



場上一分鐘 場下十年功

2007-10-06 報導 / 汪承漢 報導、撰稿、監製、拍攝...等



籃球比賽場上，前鋒閃電般的切入撕裂對手的防守；射手精準的外線一次次以完美的弧線空心入網；控衛精采的妙傳讓觀眾看的目不暇給；中鋒凶狠的籃下拼戰、扣殺對手的每一記投籃、扣籃帶給觀眾刺激.....場上球員享受著觀眾的歡呼，觀眾叫的越大聲，球員打的越HIGH、越賣力。觀眾只看到球員在場上光彩的一面，但事實上，場上的一分鐘，場下十年功，球員背後累積了許多外人所不知道的血、汗、淚。



「一個禮拜，三到五次的練球，一次兩到三小時，還要加上重量訓練及體能訓練，有時比賽前夕的加練甚至連家都回不了。練球是辛苦的，和快樂的打球有天壤之別，練球前絕對不敢吃太多東西，除非你想在練球時全部吐出來。練球是很制式的，不斷的重複相同動作的練習，可能是戰術、進攻、防守、基本功，許多看似平凡無奇做起來毫不費力的動作，卻是累積了千百萬次的努力的結果。練球很辛苦、很喘、很酸、有時甚至會受傷，但是我們很清楚：「練球不辛苦，就不能讓對手痛苦！」

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思章 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



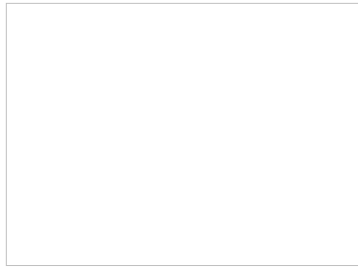
變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



寒、暑訓是一年最辛苦的兩個時段，當同學們享受著長假時，我們卻在體育館、操場、重量室度過。三到五個禮拜的訓練，一天兩次練球、跑步、體能訓練、重量訓練。最痛苦的莫過於早上一早起床，看著室友都在睡，自己卻只能忍著全身的痠痛下床。密集的訓練伴隨的是極度疲倦、全身肌肉痠痛。有時極度疲倦和壓力緊張使我們晚上失眠、睡不著。第一個禮拜往往是最辛苦的，甚至許多球員在第一個禮拜會萌生退意。集訓日子慢慢過去，慢慢的體能增強、習慣之後，練球漸漸的不那麼累了，寒暑訓也到尾聲了。事實上，只要集訓期間有下功夫，經過寒暑訓，球技一定會有明顯的進步。「撐過去!就是你的!」



受傷，是我們最不願意碰到的。受傷時，心情會很低落，不能打自己最愛的籃球，甚至在受傷期間，肌肉的力量會大幅度退化，即使傷好了也需要很長的時間才能恢復原本的力量，之前的努力都付諸流水。但即使在很低潮的時候，我們也只能安慰自己，盡快把傷養好，盡早回到球場奔馳。「傷痛不是讓我們放棄籃球的藉口!」



籃球這條路不是永遠順遂的，總是會碰到困境。多少個夜晚，浴室是我發洩情緒的場所，在這小小的空間裡，淋浴的水聲蓋過了我的哭聲，不論是輸球的悔恨、不能上場的失落、被教練學長指責，在這短短的幾分鐘得到了宣洩，拼命的告訴自己：「一切都是自己的問題，哭完就要克服他！」



重量訓練，很累、很痠，甚至會破壞投籃的手感及協調性，做完好幾天都會感到痠痛，但是我們都很清楚：「強壯的體格，是在球場上和對手廝殺的本錢！」



投籃，從籃下投籃、中距離跳投、罰球、三分球，從距離籃框0公尺到6.25公尺，每一個點都是我們的射程。百步穿楊的神射，不是天生的，而是靠後天不斷的努力練投才達到的境界。「投籃練習永遠是不夠的，永遠不會有人嫌你太準。」



▼看到教練拿出計時器就知道是體能訓練，折返跑、衝刺、馬克操、田徑操。那種頭昏眼花、氣喘如牛、異常酸痛、汗流浹背的感覺真的很不好受，看著計時器不停的跳動，希望盡快歸零好結束休息。但套一句老話:「練球流汗總比輸球流淚要好。」



板凳末端，是每個人必經的過程，不能上場，的確會心有不甘，只能期許自己繼續努力、努力、努力，然後在能上場的時候，大幹一場!「機會，是留給準備好的人!」



▼和SBL的球員不一樣，籃球不是我們生活的工具，我們學生球員努力練球，不是為了日後進職業球隊，只是為了在學生時代留下美好的回憶，曾經熱血的和一群人不顧一切追逐共同的夢想!血、汗、淚不能削減我們對籃球的熱愛!因為我們是如此的喜歡「他」!



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0