



不一樣的夏天

2008-10-26 記者 陳碩峰 文



圖為交大男排於2008年在墾丁移訓的紀念作品

一個平凡的夏天，太陽一樣燃燒著人們的時間，溫度依舊高得不像話。

「媽的，熱死我了，居然還要去跑沙灘，唉。」

「不只沙灘咧，沙灘跑完，還要做一堆有的沒的鬼動作，你省點力氣留著用吧！」

「拜託，才四點多，我還想睡耶，你們小聲點啦，媽的！」

2008年8月，一群稚嫩的球員到墾丁的小灣做移地訓練，整整一個月的時間裡，就有13天在這炎熱的國境之南進行著一般人眼中的魔鬼訓練。

暑訓是磨練 也是考驗

每年的暑訓，我們交大校男排總會在八月安排一個多禮拜的時間，全體移駕到墾丁做沙灘排球的練習，根據教練張振興的說法：「沙灘排球可以練到平日我們用不到的肌肉群，如果那些肌肉群強度增加，你們在各方面的能力都會有所提升。」對於我們這群不懂生物力學、人體肌肉結構的球員，也只能接受教練的「美意」。但「心事誰人知」，其中的辛酸也只有我們這些受過訓的人才曉得。說穿了，教練想訓練的不過是大家的意志力吧！

暑假移訓，對於球隊內大一和大二的學弟們來說，是一個磨練，或者說是考驗。要看看他們在恆春的高溫以及累人的訓練之下，是否有毅力堅持下去。而對大三的我們來說，這是一個練習領導的機會。因為不管是在球技還是態度上，我們都肩負著一邊學習的同時也要教導學弟一這樣的重責大任。大四的老人們則算是比較輕鬆的一群，因為雜務的部分都已經讓學弟們做完了，他們只需要專心致志在球技上的精進即可。

每天四次的練習，全都在墾丁八月那近30度的炎熱太陽下，揮汗如雨地進行著。水，已經被大家當成氧氣般的不可或缺。

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



練球前的場地整理

魔鬼訓練 苦中作樂

每天早上五點起床，戴隱形眼鏡、全身擦防曬油、隨意吃點東西墊個胃，六點出發跑社頂公園。總長4公里的路程一路上坡，不得用走的，跑到底之後開始熱身運動，加上練習攻擊步法以及開合跳300下，而這些，都還只是第一餐。90分鐘左右的第一餐結束後，緊接著就是八點半全體於沙灘集合完畢，開始整理場地，鬆沙、架球柱、處理漂浮木與垃圾。九點開始第二次的熱身，練習三人跑傳、單兵防守、單兵攻擊、攔網，加上教練突發奇想的鬼動作，十二點時結束我們的第二餐。下午三點半到六點半是我們的第三餐。就如同第二餐的行程，不同的只是加重訓練部分以及增加分組對抗。第四餐，也是一天中最後的一餐，在晚上八點半時移至墾丁國小內進行基本動作練習，一個小時後，一天的練習才正式宣告結束。

13天的移地訓練裡，每天都上演同樣的戲碼—練球、吃飯、休息等這些不曉得何時才會結束的迴圈。剛開始幾天，大家的身心狀況皆可列為優等，但隨著時間向前推進，疲勞也在慢慢累積。最後幾天，大家的眼神和動作都帶著疲態，也很明顯地說著：「靠！還剩幾天阿，教練，休息一下吧，我快死了。」每天都在算著到底還有幾天才會結束這場夢魘。

讓我們能繼續堅持下去的只剩下隊友間的鼓勵，本身的意志力，以及每天晚上的自由活動時間。但事實上，那段自由時間大家也都是盡快回房休息補充體力，以免隔天會有心有餘而力不足的狀況發生。

在這看似無趣的練習中，還是有許多讓大家回味無窮的軼事，像是我們被當成動物園內的動物被觀賞拍照，在墾丁國小內被當成流氓（因為我們都曬的很黑，身材又不錯，而且幾乎都穿黑色背心加夾腳拖），無懼颱風的威脅繼續進行我們的練習，休息時大家的夢話，練球時偷看海灘上的美女，晚上走在墾丁大街上看辣妹等等。這些，都是我們忙裡偷閒的生活點滴。





夜間於墾丁國小練球實況

印象很深的莫過於我的室友馬至堯以及隊友簡新恩和阿伯。馬至堯因為是第一次參加移訓，所以也特別不習慣。比學校內的練習還要高的訓練分量和強度，加上休息時間的不足，造成在睡覺時居然都還能夠夢到練球的助跑、起跳、攻擊。這些動作，他都會在睡覺時不自覺的做出來，同時也會把身為枕邊人的我踢醒。還有一天半夜時，我被一連串的國罵吵醒，原來是他與他女友在吵架。雖然影響到我的睡眠時間，但生氣的我也沒有多餘的力氣罵他，只能等他講完電話，讓一切回歸到寧靜之後再繼續休息。簡新恩的夢話可以說是大家的心聲，有天中午的休息，他居然大罵：「靠盃，又要練球，他媽的，才幾點啊，幹！」接著是一片寧靜。同寢的其餘四人全部被吵醒，面面相覷的看著對方，在發現那其實是夢話之後摸摸鼻子又倒回床上繼續睡。阿伯則是獲得了最高勇氣獎，因為他在練球中的短暫休息時，走到一位素未謀面的妙齡女子旁邊，對她說：「小姐，一個人看海嗎？」此事也被大家拿來說了好一陣子，因為在前陣子的電子布告欄(BBS)大站—PTT的排球板上，曾被拿出來討論。

最令人難以忘懷的莫過於颱風天練球了。今年八月多，中颱如麗的來襲使疲憊的大家振奮了起來，滿心期待著教練會因為安全考量讓我們待在旅館內休息。但也只能說，人算不如天算，教練那顆對於練習擁有極高熱誠的心，完全不被來勢兇猛的中颱影響，他認為這個颱風不算什麼，球員是吹不走的，所以還是可以練球，而且當風大時，可以順便加強我們接球的功力。因此，大家在颱風天的摧殘之下，還是咬緊牙關，步向沙灘繼續著每一餐的練習。而這種在風雨交織的天氣裡練球，也持續了整整三天。

每年的大專盃、永信杯、市長盃、主委盃、海大盃等等比賽，交大男排都有著令人讚賞的成績，去年甚至在梅竹賽史上，創下未戰先勝的事蹟。暑假，對普通的學生來說，無非是一個快樂又悠閒的時間，但對於我們，則是一段辛苦的長期訓練。而這些令我們又愛又恨的時光，都是造就輝煌戰績的關鍵因素。



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