

特訓

5C 黃智怡

「每天早上七時準時到體育館報到！」就這樣我開始了為期兩個月的籃球特訓，向着「大北冠軍」的目標前進。然而現實總是無情的，早上七時前起床，不是人人能做到的，即便做到了，你也可能沒有力氣走出這間體育館。

「二十轉來回，倒數計時，開始！」所謂二十轉來回並不是簡單地從一條邊線跑到另一條邊線二十次的意思，而是二十轉來回之後再做十九轉來回然後再來十八轉來回……的倒數算法，簡而言之，您需要跑足足二百一十轉來回才算過關。我們每天的特訓都要從這二百一十轉來回開始，然而最痛苦的還是結束前那六轉一百米短跑衝刺和三轉四百米長跑，因此每次前來的球員們的臉上都刻着「視死如歸」四個字，不過訓練結束後往往全躺在地上。其實想起來依然覺得非常難捱，也不知道自己從哪裏來的勇氣能繼續堅持下去，或許是跑得氣餒時隊友一聲聲的加油鼓勵，又或者是訓練時的互相調侃，嬉笑怒罵，完了以後大汗淋漓地一起去吃早餐的回憶，這些片段雖然很小且短，但卻足以支撐自己捱過一切困難險阻。這就像在一碗苦藥加了點冰糖進去，苦中一點甜，讓人甘之如飴，就像刻板的生活一樣，每天辛苦地上學上班所做的種種事情，不就是為了那一丁點讓自己幸福的感覺嗎？我想籃球的存在對我而言也是一樣的。

經歷彷彿漫長卻又十分短暫的特訓後，我們終於迎來第一場初賽。所有隊員的眼中都似有股熊熊烈火在燃燒一般，像要把那幾個月所受的苦都發洩在對手身上，以不辜負那幾個月的汗水與時間。哨聲一響，比賽開始了，我把球拍下傳給前方隊員，來一個快攻，上籃，進！就這樣我們來來回回的幾個快攻，就已經在首節耗損了對手不少的體力，我也不甘示弱地借力打力，使用

後轉身進了兩球插板。顯然這兩個月的訓練使我們在體能、射籃和步伐上有很大的進步，心中的愉悅感越發的強烈，打得也越發的順暢，形勢一片大好，身體彷彿有一股熱血刺激全身每一條神經，雖然還剩下很多時間，但在我心中一切已經有了定局。

但最讓我感到意外的，還是回到場邊時，教練那一句「你今天的表現簡直神了！」讓我興奮極了。原以為他會如平常練習時一樣，不斷挑我的毛病，畢竟進隊五年了，我還常常感覺自己好像一直在原地踏步，甚至陷入瓶頸期。最大原因是自己一點都不喜歡訓練，特別是體能訓練，總是想着逃避，教練雖然對我一直抱有期望，卻因為我的體能問題令他屢次失望。後來我深覺自己在籃球隊已經「時日無多」，便想盡一次全力，看看自己能撐到什麼時候。沒想到最後我居然咬着牙關全部挺過去了，現在又得到教練的讚賞，所以真的感到熱淚盈眶，喜不自勝，覺得自己每天七時起床辛苦訓練的汗水和眼淚，全都值了，恨不得現在立即燒煙花、燃爆竹。教練的讚賞真的是我有史以來聽到最動聽的一句話，當場眼淚「涮」的一聲就下來了。教練都嚇呆了，我邊哭邊笑着說沒事，只是有一種守得雲開見月明的感覺。「我沒事，好得很呢！」我跟教練說。

最後，比賽贏了，要守的那顆月亮也真的出來了。