

最老的菜鳥

——一位追尋籃球夢的**非體保生**自我敘說

 趙培愷／國立臺灣師範大學體育學系研究生

前言

我國 2018 年 4 月 10 日，湖人隊宣布簽下已經在發展聯盟打拼 10 年的 Andre Ingram，讓他在接下來的賽季，獲得上場機會，這個舉動讓他圓了籃球夢，成為了 NBA 為數不多的「老菜鳥」之一。

看到這則新聞，心中感到非常激動，這樣的故事總是能夠打動人心，在這名「老菜鳥」身上，我看見為了追尋夢想奮不顧身的模樣，本文希望透過自我敘說的方式，分享自身的籃球尋夢心路歷程，以及在壓力與挫折下學習成長以及心態調適，並從這些經驗中尋找出其中的意義與價值。

國小、國中：天真的夢

在上一輩人的眼中，萬般皆下品，惟有讀書高，想要成家立業，必須要靠著念書才能夠得到一份穩定、收入不錯的工作，但是我的父母，對我的教育抱持著不同想法，在家中排行最小的我，在開始上學前，我就面對著各式各樣不同的嘗試，音樂、書法、數學、語言和運動等等，只要有機會，就會讓我學習各種才藝。而我第一次接觸籃球，是在自家的院子裡，對著父親架設的簡易式籃球框，將球投向籃框。我永遠記得，第一次將球投進籃框後的那份喜悅，那是後來奠定我一路以來選擇父母眼中「困難」道路的原因。

從小我就特別熱衷運動，在運動場上，無論舉凡田徑、游泳、各種球類，我都躍躍欲試，也特別喜歡參加競賽，享受從中獲得的成就感。而當中，最讓我深深著迷的，是電視機前撥放的籃球賽，鬼斧神工般的運球、舉目千里般的傳球視野，雷霆萬鈞的強勢灌籃，再加上百步穿楊的清脆入網聲，這些都深深吸引著我，也讓我從此對籃球的魔力著迷。

國小的時候，由於學校並沒有籃球隊，我只能藉著每一節下課時間，以及參與和籃球也有些微相似之處的手球隊過過乾癢，卻也正因如此為我運動能力奠定了基礎，也讓我國中時獲得了手球體保生的資格。然而，經過一個學期，我發現，儘管兩者之間有著相似的刺探腳步，但缺乏了一些速度上的層次，有著相似的運球技巧，卻缺乏了一些細膩，更別說得分技巧上的強硬與柔和之間的切換了，在手球運動裡，儘管找尋到了籃球的影子，卻沒有讓我找到像對籃球的那般癡迷，最終，我還是選擇回到了一般的班級就讀，但心中的有個天真的想法，那就是將來我想要成為一個籃球運動員。

高中：深植心中的夢

升高中的那一年，在終於說服家人的情況下，報考了青年高中體育班，當時天真的認為只要能夠先進入體育班，認真練習，機會就會到來。入學後，一次因緣際會下，與甲組籃球隊進行了一場友誼賽，這對我來說就像是投下了一枚震撼彈，在這些國中就接觸過籃球的選手面前，我就像是待宰羔羊，完全的籃球門外漢，連簡單的防守觀念 2-3 區域以及 3-2 區域都分不清楚差別，上了球場腦筋只有一片空白，連基本的傳接球都做不好，只記得比賽結束時比數相差了將近 30 分。

這份「見面禮」激起了我的好勝心，在放學後留下來觀看甲組籃球隊的練習，印象深刻光是三重威脅腳步以及運球練習，就花了將近一個鐘頭的時間訓練，而全程訓練結束後又要投一個小時的球才能夠休息，看著這些球員汗流浹背，對於每一個動作的細節的要求，讓我深深感到佩服，也自知自己還有很大的進步空間，至此之後我以

他們為學習榜樣。練習時間總是第一個到、最後一個走，只要有空餘的時間，就拿起籃球像他們一樣頂著太陽做著腳步運著球，在無人的球場想像著在激烈的防守下如何擺脫得分。

然而，或許是發育較晚，即使做了許多額外練習，讓自己運球以及傳球的技巧更為扎實，我始終沒有辦法在適應場上的激烈碰撞，只要試著切入，仍舊多以失誤收場，更別說享受球投進籃框的快感了，在體育班競爭制度異常激烈，多方的壓力下，高二那年，我開始變得沒有自信，懷疑自己根本不是打籃球的料，再多的努力也都改變不了任何事，這樣的想法油然而生，球場上的失意也讓我沒有心情將課業顧好，因此常常想就這樣放棄，轉學回到正常的班級，也許不能夠自我實現，但至少能夠讓自己得到喘息機會，不用再這樣讓自己痛苦下去。

本來以為這樣的想法會得到家裡的人支持，沒有想到反而被臭罵了一頓，他們告訴我，當初應著我的堅持，最終妥協讓我就讀體育班，現在碰到了困難，不能夠就這樣臨陣退縮，這樣的說法也確實字字扎入了我的心裡，念頭一轉，路是自己選的，若是真心熱愛，就應該無論酸甜苦辣，都能夠細細品味，有始有終的將這一條路走完。

上天像是回應我的答案般，升高三的暑假，我長高了十公分，在球場上慢慢開始得心應手，對抗性、彈性的增加，讓本來不擅長投三分，以速度見長的我，切入後能夠做出許多動作，無論是拋投、跳投、分球甚至挑戰內線的強行上籃，我都有信心能夠不被封阻，得分的機率也大大提升，在防守上也不像以往一樣容易被身形高大的對手宰割，這樣的轉變讓我也終於能夠靜下心來，思考未來大學想要的生活。最後，為了能夠到大學階段除了能夠繼續打籃球，也想要學習有關運動防護、運動心理以及運動訓練等等相關知識，因此，放學後的時間都會拎起書包，到圖書館報到，以各大體育系為目標，努力準備考試，雖然高中生涯最後並沒有報名到任何比賽，但是這三年對我來說，是心智成長的重要階段，使我了解到「平時的努力，在最後一刻定會有所回報，不是得到，就是學到」。