



# 打籃球用智慧 練球用頭腦

美國教練尼倫在訓練中華青男隊時，常常指著腦袋告訴球員，對每一個動作，都要用腦筋想，打球要靠智慧，不是靠力量。

在去年本報連載的「金牌科學戰爭」一文中，也特別提到「訓練球員運用頭腦作戰」，強調比賽勝負往往是決定在對敵方意圖的預測是否正確，這就是頭腦的判斷。

「金牌科學戰爭」一文，用了排球做例子說，在對方躍起發球，至球落地的時間，大約只有零點二五秒，而人的反應時間最快為零點三秒，因此，如果看到對方發球，再移位接球，根本緩不濟急，一定要先到對方這種情況下，要接起對方發球，球員必須用智慧判斷，以預測移位的方法，才有接球成功機會。

這種智慧判斷，在練球時就要有訓練球員運用頭腦的習慣。

排球的道理是這樣，擊球的情況也相同，如何抄截對方一個進攻球，就是要靠球員事先隱微的判斷，衡量球場情勢，做最有利的部署。

打球用智慧，練球用頭腦，這是國內籃球訓練中，應有的正確觀念。

如何落實球員訓練，尤其代表隊集訓，是很重要工作，過去籃球界有個笑話，代表隊情況最好時常常是在集訓三、四個星期的時候，往後愈練愈退步，不練比練還好。

為什麼會有這種情形，就是我們訓練科學化工作不夠，在整段訓練時間，沒有全盤的計劃，教練常在東抓西湊下，練一天算一天，愈往後效果當然愈差。

所謂科學化訓練，教練本身必須先要建立訓練知識，才能接受科學化運用，中華青男隊在這次兩個月集訓，美國教練尼倫提供了我們球隊訓練方式。

尼倫在每天的訓練，必定自己先擬定教材，而且編排好作息時間，每次兩個小時的訓練，一分一秒都在控制中，並且要求球員每個動作細節，思考每個動作過程，自己是不是做對了，錯誤在什麼地方，養成球員用腦筋，才能突破練球的瓶頸。

運動科學化訓練，在講究質的提高，而不在于量的增多，如何做到質的提高，就是球員領悟力的培養，用腦多思考，才能達到預期的效果。

## 《亞青籃賽檢討》

# 成長再成長·進步再進步 中華青男面貌一新·若干缺失待改進

本報記者 馮同瑜

中華青年男隊重返闊別十三年的亞青籃球賽，優異的表現不但重獲亞洲籃壇一致的好評與肯定，更一改了大會原預期精彩球賽場次的如意算盤，嚴重影響門票收入。

中華隊從第四屆起一連五屆與亞青杯緣慳一面，本屆雖重返球場，但實力並未受到主辦單位重視，所以大會原計劃球賽的安排上沒將中華隊列入考慮，而以上屆冠軍韓國及大陸、地主菲律賓為重點。

由於中華隊實力的增強及韓隊的削弱，加上中華隊的傑出表現，提前掀起了大會的高潮，中華隊與大陸、菲律賓之戰既過，後來幾支隊伍對壘的比賽似乎已變得沒多大意義，尤其本月一至三日的賽程對預賽名次不具影響，更大大地降低了門票的收入，使大會直呼「失算」。

亞洲籃壇及僑界認為，中華男隊大幅進步的地方有下面幾個因素：

一、鬥志、拚勁及不服輸的精神：過去的中華隊一向只能打順手球，一旦比分落后便難以挽回，被對手領先超過十分早就認輸。

而此次中華青男隊表現迥然不同，預賽對大陸、菲律賓及日本三役，都曾處於落后十分以上的劣勢，但中華隊並沒有氣餒，力拚結果，與大陸打出了大會全部卅四場天唯一的延長賽，才以三分落敗，對菲律賓在中鋒朱志清受傷缺席的情況下也僅輸兩分，對日最後更反敗為勝贏了十分，也因此建立了決賽再大

及精神灌輸是今後刻不容緩的課題。

二、應儘速對中鋒人才施予特殊訓練：此次大陸男女隊能雙雙奪魁，就與平均身高遠超各隊有關，也再次證明「籃球是長人天下」此言不假。

過去我們訓練中鋒只限於教中鋒動作，今後的作法應是先給其前鋒球員基本動作，再施予中鋒球員的專才教育。

三、基本動作亟待加強：中華隊球員普遍缺乏單打能力及征服對方球員的慾望，這點要由球員的自我教育（如洪氏兄弟及田希和）及教練給予的專業教育雙管齊下。

四、快攻觀念有待改進：中華隊球員處理快攻球不夠理想，今後應灌輸其以傳球代替運球的落伍觀念。

中華隊睽違亞青籃壇十三年，此次重臨亞洲三強，得來不易，但在讚許及珍惜之餘，也宜以這次比賽的得失作為今後努力的參考，如此中華隊才能成長再成長，進步再進步。（上）

當然，中華隊這次也暴露了不少缺點：一、年輕球員籃球觀念的成長進度太慢；加強籃球資訊教育（錄影帶、書籍）

代替防守或被動式的防守，此次已被侵略性、正確補位的主動式防守取代，這是最可喜之處。

當然，中華隊這次也暴露了不少缺點：一、年輕球員籃球觀念的成長進度太慢；加強籃球資訊教育（錄影帶、書籍）