

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 **體育評論** 來源 **民生報** 日期 **770517** 版面 **三版**



國際
足球
座講

控運傳射流暢 才是技術

馬拉度納的技術令人拍案叫絕，但是很多人包括足球圈的參與者，卻弄不清楚技術是什麼？觀念裡還停在魔術般的盤弄技巧，就是高超的技術，其實錯了！

海德佳的理念中，技術必須是連貫性且流暢有作用的動作，而不是單純的一個控球或射門動作，應是控、運、傳、射球等動作一氣呵成的表現。

著有「運動訓練處方」的陳定雄，補充海德佳的解釋，強調技術的根本在準確，換言之，踢、傳不準確，便談不上什麼技術。

試想馬拉度納好在那裡？他射門準確，傳球準確，運球時機使用準確，跑位拉空檔的時機抓得準等等，這些準確都表現出來，就是馬拉度納過人之處的技术，而這些裡頭涵蓋了時間、空間及力量等的準確在內。

必須說明的是，技術有三大要素，除準確外，還有速度和耐力，缺乏速度，球員就練不成快速準確的能力；而耐力不足則球員缺乏持久的準確能力，

在足球場上，常需要有快速和持久的準確能力。慢半拍會失掉控球權及人球良機，持久耐力不夠，往往在最後關頭失去準頭。

我們再回憶從電視轉播中所看到的「足球戰神」馬拉度納，他的足球能力充分表現出準確，而促使他的各種準確發揮盡致的是，除從小養成的個人技巧外，他具有速度、耐力甚至肌力的雄厚本錢，這些有些是天生，有些則是他後天的苦練打下的基礎。綜合無數國內外行家的研究結果，馬拉度納如肌力不好，他的爆發力便不會像現在這樣突出；如他爆發力不好，速度便差；速度不夠的話，相信馬拉度納的技術便高明不到那裡。

在足球場上有時候也需要慢慢來的準確，但只限於某些狀況下，而大多數時候足球所需要的是快速的準確能力，有的球員慢慢來射、傳得準，但快起來便失去準頭，因此，沒有速度的準確，就不是好的技術，尤其是在今日足球愈來愈快的戰場上。

本報記者 何長發

