

土法煉鋼 鐵杵磨成針



●背著瀰滿砂的汽車內胎跑步，穿上很有分量的鐵鞋衝刺，不只是電影上可能看到的鏡頭，幾十年前的籃球訓練也是如此，土法煉鋼就算不科學，如果大家一條心全力投入，以「鐵杵磨成繡花針」的毅力鞭策自己，還是會產生不錯的效果。

台灣籃運初期的教練幾乎都是退休球員，以前的資訊不比今天，那有什麼學術、技術方面的新知在國際間流通或討論，更別說上網際網路可以隨時尋找資訊，有心人想深造也求助無門，所以多數都以本身的經驗和技術作藍圖，一旦有外國相關書籍或影片，一定盡力鑽研以求進步。

三十多年前台灣尚無室內體育館，水泥球場用久了形成「月球表面」般的小坑洞，穿著了的帆布球鞋橡膠底總是縫縫補補再三年，萬一扭傷了腳根本沒有冰敷的觀念，反而是用力揉搓愈腫愈大，更別說以輔助器材增加訓練效果，只有土製重量不一的槓鈴和廢車輪內胎，當作重量訓練器具，但是持之以恆還是有效果。

技術訓練時也都利用地形地物，找牆壁練傳球、繞桌椅練運球，每天投進兩百個籃需要練投六百個，最後的功課就是托籃板球，少說每人也要三百次，有時再加背對籃板以「聽音辨位」的方式轉身抓籃板，練完球手都快抬不起來，但長期苦練還是有一定的進步，要是今天球員能以更科學的方式和器材，付諸同樣的苦練精神，一定更有效果。

現代籃球訓練的精進已不

可同日而語，包括球員的條件、資訊的吸收、場地的設備、輔助的器材等整個大環境豐富太多了，理當全面提升籃運水準，然而事實卻不盡然，值得大家共同探討。

除了電視上各項高水準比賽可以借鏡，還有教學錄影帶和專業書籍增加認知，再加上「運球眼鏡」、「運球手套」協助矯正姿勢，「超大球」、「重球」增強運球傳球功力，「小籃框」、「投籃回收器」提升投籃效率，「防守繩」、「抓籃板器」則訓練防守與籃板；對於運動傷害的防護除了觀念已建立，也有牙套、護目鏡、護鼻器等產品保護，再加上運動傷害防護員隨伺在側，這一切拜現代科技之賜可使籃球員快速成長，應使技術層面繼續進步。

民國六十九年全國籃球協會大力推動籃運，組織了龐大的教練、裁判團，前往美國舊金山、洛杉磯、科羅拉多奧運訓練中心等處，接受一系列理論與實際的訓練，由洪金生擔任團長，團員包括國內所有甲組教練和國際裁判，讓大家大開眼界也帶回很多新觀念，在國內也帶動籃運革新的一股浪潮。

土法煉鋼只是過度時期，物質條件特別缺乏的環境是不得已，如今的青年朋友若能利用充分的資源，有目標的自我加強，肯定可開創有「願景」的新時代。

↓民國六十九年全國籃協組成龐大的教練、裁判赴美受訓團，由洪金生（前左五）擔任團長，網羅當時國內老中青三代傑出人才前往取經。——張克佑／提供

