

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 籃球

來源 民生報

日期

840305

版面

四版

哈球 激發贏球潛力

教練大膽嘗試 球員球感完全發揮

特派記者 李亦伸／特稿

●中華隊教練韓光雲在比賽前一、兩天不讓球員摸球，讓球員「哈球」，激發他們強烈旺盛的企圖心與饑餓感，由中華隊連勝兩場來看，這個策略奏效。

韓光雲認為，球員每天摸球、練球，久了會疲掉，影響球感與興趣。假如在比賽前兩天給球員一點體能訓練，暫時不讓他們摸球，給一些心理輔導與精神調適，球員臨場會有意想不到的效果。

這種讓球員練球卻不摸球的訓練方式，必須挑時機大膽使用，球員一「哈球」，饑餓感強烈想發洩，可以激出球員原

有潛力與實力。中華隊主力射手陳志忠與隊長藍智敏兩人先後獲得調整，正是「哈球」所得到的收穫。

三分球射手陳志忠，最近一個多月集訓，狀況差到極點，教練團擔心得很，到菲律賓兩場練習賽也未起色，讓教練很頭痛。藍智敏則是一來就感冒，整個人軟綿綿有氣無力，但是經過兩天調適，陳、藍兩人球感都在臨場比賽時找回來，發揮了百分之百的戰力。

前NBA巨星喬丹非球季期間絕少打球，他寧可從事其他運動，以保持對籃球的那種感覺與渴望，中華隊的「哈球」理論似乎與其相對應。

