

105 年全國大專盃手球錦標賽 參賽心得

徐銘鴻

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

歲月如流、白駒過隙，萬萬沒想到是第六年代表學校參加大專盃手球賽，從羽毛未豐的小選手奮戰至如今的球場上的老將，在參賽的六年來，在賽場上認識了許多手球場上的前輩及老師，也認識了許多朋友，而在比賽過程中也獲得很多的比賽經驗與感受，我想：這是一趟驚奇的旅程。

103 年退伍後，我順利考上競技運動學系碩士班，來圓一場在彰師大就讀四年未曾嘗過冠軍的夢，但老天爺在 104 年全國大專盃開了我一個玩笑，挑戰 11 連霸失利，讓我體驗到從開始打手球以來最大的失落感，無法用學長的身份帶領學弟拿下冠軍，這樣結果讓我的心情瞬間盪到谷底，低頭思考檢視自我心態及基本動作，並回想比賽經過，當成警惕自我的經驗，並讓這一生難忘經驗成為重登榮耀的動力。

105 年全國大專盃由樹德科技大學主辦，高雄小港國中承辦，讓我有捲土重來的機會，在小港國中的體育館比賽，這個場地我有比賽的經驗，所以場地是很熟悉的，讓我當下覺得有地利的優勢，這就是我捲土重來最佳的場地。

昔日的準備就是為了迎接重登榮耀的挑戰，第一場對戰戲碼就是上屆第二、第三名的組合，在過程中做調適，雖然過程中有一些失誤，調整過來還算可圈可點。接下來預賽階段，因對戰球隊實力有些微落差，而我也利用比賽過程中調整我的動作，來找尋我最佳及有利位置，讓我守門更加如魚得水。預賽階段結束了，而我也已經調整至水平以上的狀態。在決賽的四強戰，對上樹德科大，以大比分的比數提前結束比賽。賽後晚上也利用時間觀看錄影的影片，做分析、檢討及討論，我也利用空檔時間與普通球員做溝通，雖然過程中有點小衝突，但重點是，如何用有效率且不費力的方法來達成有效

的防守，在比賽中贏得勝利。

在冠亞軍賽前的一個晚上，我躺在床上闔上眼睛，頭腦中只想一件事情：報仇的機會一雪前恥來臨了，不管結果如何都有第二名，為甚麼不全力以赴打一場漂亮復仇戰，甚麼都不用怕，火力全開的享受這一場比賽，機會不會再來第二次了加油，想著就進入夢鄉了。起床後，盥洗身體讓自己一身清迎接挑戰，提早到球場看社女甲組冠軍賽，及感受冠亞軍的氣氛，比賽精采到最後社女甲組冠軍必須用抽籤的方式決定（積分相同），臺灣體大女生強勢的運氣，奪得社女甲組冠軍。看到此場景，我內心很激動，天時、地利都已準備好了，如果我自己不拼，這樣機會不就流失了嗎？我一定要全力以赴。

往往沉睡的獅子，必須要一個爆發點才會醒來，我的轉折點就在我方因防守犯規，對隊獲得一次罰球時，直接射中我的頭，我的氣勢都被引發出來，在加上球員的幫忙，上半場我的防守率上升，守起門來渾身是勁，上半場小贏五分。下半場因球員體能下降，上半場領先優勢被對手追成平手，我一直告訴我自己，不要讓去年憾事重演，努力的交代溝通聲音，一來一往中，時間來到最後一分鐘，我方四位普通球員對上隊方六位球員，在努力不懈情況下，正規賽平手進入延長賽。在中間休息時間中，在內心對自己說：回到原點而已，我們還沒有輸，如果畏首畏尾而退縮了，那球員辛苦一個小時是為了甚麼？加油，再接再厲。比賽到了最後 20 秒，我方領先一分，進攻球權在台北市立大學，對方組織了最後一波攻擊射門，攻擊者在我方防守者積極壓迫下，從防守者間縫隙中射門，而我讓身體延展開，雙腳劈腿屁股坐在地上擋住球，並看著因封擋的球從上方球門柱往後飛出過底線，瞬間放下責任與壓力，我們贏了，我激動的拍地板，比賽贏了。領到獎盃時，很多球員因奪回冠軍而紛紛哭了，但我沒哭，我只是鬆了一口氣，全力以赴的結果是好的，沒有留下遺憾，留下冠軍。

在下決定時，有無全力以赴的想法？機會再次來臨時，有沒有好好把握當下機會？基本動作行不通時，有沒有隨機應變的能力？以上的問題是我在比賽期間常常問自己的問題，守門動作及協調性是否達到標準？雖然說球是圓的，勝敗乃兵家常事，但有沒有選擇要做好，要用平常努力的心態去面對。這次我的選擇是我要再次重回榮耀，既然要參加比賽，就全力以赴的去完成，凡事做了而後悔，總比沒做而後悔來的好，所以在練習時我除了自己調整外，也會改變守門動作的時間差，讓射門者可以適應，對我來說更

是一個學習機會，所以我很珍惜每次專長練習的時間，在過程中我是很開心的，因為我是來找方法改進我的缺失，讓我更有效率的完成每一次的封阻，讓球賽可以能更有效率的贏得比賽。我也謝謝張簡老師及張老師細心教導，給予我機會能站上比賽舞台，享受比賽的樂趣。也謝謝在校學弟辛苦練球，成為我最大的護盾。團隊運動絕對不是一人突出就能贏的運動，不單單是靠場上球員、教練、場下替補球員等個體，而是大家一同努力，為同一目標盡心盡力來完成，且達到設定的目標，榮耀是大家一同參與而來的，一同度過訓練上的酸、甜、苦、辣，一同歡樂、一同打鬧、一同痛苦...等等的回憶，這就是我為甚麼很喜歡團隊運動做重要的原因。



註：相片來源 FB：Spinning Shooter。臺體手球團隊所拍攝