

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 820826 版面 二版

苦練不懈 是運動員成功的不二法門

· 社 評 ·

最近，一些國際級的運動明星以他們本身的事例，闡述運動精髓，引起廣泛的注目，尤值得國內體育界珍視。這些事例有：

(一) NBA 籃賽中，空中飛人喬丹以他矯健的身手，帶領公牛隊，三連霸奪得冠軍。喬丹身高一九八公分，但是高個子的通病，如動作笨拙，反應遲緩等，在他身上完全看不到；相反地，他比一般運動員反應更靈敏，動作更快捷，投籃更準確，在 NBA 籃賽中，沒有一個球員能對他構成有效的防守。但喬丹有如此身手，並非天生；他在高中時期曾很不得意，乃是經苦練後，球藝精進，才有今天的成就。他的成功經驗對國內高個子運動員而言，提供了良好的典範。

(二) 棒球名人王貞治發表對棒球的心得是：打球的基本動作必須反覆練習，練成如身體的一部分，能產生下意識的動作；意隨心生，就像鼻子一發癢，手就會去抓癢一樣。證諸 NBA 籃賽，公牛隊投入最後一個三分球，終以一分之差擊敗太陽隊的派克森，形容當時的狀況是：「完全是種直覺，接球出手，如同我一生中重複做過成千上萬的動作一樣。」派克森與王貞治信奉的理論，如出一轍。

(三) 過去曾帶領波士頓塞爾蒂克隊，在 NBA 完成三連霸的大鳥柏德說：在全盛時期，每次練球都必須做完五百次以上的投籃動作。王貞治的標準是：職棒球員一天必須作揮棒動作五百次以上，成棒兩百次，青棒一百次，如此才有成效。事實上，國內球員現在還沒有人能達到這種標準。

日本巨人棒球二軍訪華時，觀察過我國職棒球員練球情況，他們的感覺是：我國職棒球員的運動負荷，只有巨人隊的三分之一。此言也值得國內職棒球員引為警惕。

四) 網球名將張德培的先天條件並不理想；但是，靠著不斷苦練，以及奮戰不懈的精神，已成世界一流好手。而當年和他同時出道、且天賦較優的選手何思模，卻因為缺乏一份力爭不懈的精神與耐性，到目前尚未能排名世界一百名之內。

我國體育界曾重金禮聘外國教練來華任教，但成效不彰。其實，外國教練，甚至國內的教練們都已一再指出：我們球員的毛病就是不肯苦練，奮戰精神也不夠。外國教練只能就技巧、戰略、戰術方面提供意見；但若運動員基本的態度不能改，縱使把公牛隊的教練請到台灣來，恐也無濟於事。