

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 860801 版面：五版

《(上)學理心動運看賽後季從》

脈二督任通打 戰理心用善

記者 溫孝前 / 特稿

職籃三年季後賽正如火如荼展開，球員在場中奮戰所依恃的求勝利器，除了技術性戰術之外，心理戰也同等重要。從運動心理學的角度來看，掌握知己知彼的優勢，利用「回升力」、避免「高原期」，以團隊的凝聚力、適度運用壓力及觀眾的效果等，來打造通往勝利之門，已經成為職業運動競技中不可或缺的重要一環。

一般來說，技術性戰術的基礎，乃建立在球員對籃球運動的豐富知識、優異技能與隨機應變的能力上。一名好球員必須具備彈性運用自己體能、技術的能力；能與隊友保持密切聯繫的能力；或者比賽進行中，隨時可由一種戰術性配合或手段，立即改變成另一種配合或手段。

不過，進入季後賽的緊張戰況，不僅只是技術性的對抗而已，心理戰的運用也益形重要。通常包括有下列七種戰術：制敵機先、出敵預料、促使對方鬆懈、增加對方的心理負擔、消耗對方的精神熱量、給予己隊隊員有利的暗示、使己隊隊員保持常態等。從幸福隊總教練李清棋率隊連兩季在季後賽的「驚奇」之作，讓CBA雙強宏國、裕隆吃足苦頭，最後打到第五戰才分出勝負，幸福教練團在技術、心理戰術的交互運用方面，相當值得稱道。

對晉級四強的隊伍來說，本季例行賽已經出賽六十場，部份主力球員又參加東亞運，已經產生「心理飽和」現象；因此，過多的練習反而更不適宜。而中間如果經過一段休息後再行練習時，比起中途不休息且繼續練習時的效果要高、成績更進步，這種現象稱為「回升力」。參加集中訓練後的球員，其成績往往會在訓練結束後經過一段時間的休息才能顯示出來。所以，一味苦練並不是最佳方案，鬆緊之間、適度的壓力調節，才能顯露出真正的實力。

另外，球員臨場的情緒控制能力，也就是情緒容忍度（Emotion Tolerance）在激烈的競賽中，重要性與日俱增。如何有效適應刺激，而控制不當情緒反應的程度越高，獲勝的機率也就越高。如同智力測驗結果的智商IQ，情緒商數為EQ，而MQ則指的是運動商數（Motor Quotient），擁有較高成績者，自然在運動領域會有較佳的潛力。

「籃球博士」鄭志龍三年來在CBA的表現，愈趨成熟的全面性球風，就跟他場上的情緒容忍度密切相關；不只是阿龍的運動素質極佳，有優異的天賦能力之外，他逐漸穩健的掌控能力，在技術、心理上，都有令人嘆服的進步幅度，本季MVP可說當之無愧。