

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 750902

版面

二版

自行練球遠比集訓重要

籃球要打得比人好，平時自我的練習要比球隊集訓來得重要。

張嗣漢兩度回國打球，看過的人都說好，尤其是上一次打瓊斯杯的時候，他所展示的強力籃球打法，造成一陣子的「張嗣漢旋風」。這次他隨美華明星隊來參加中正百年紀念杯國際籃球邀請賽，球風穩定而成熟，亦再度獲得好評。

他在接受名記者馮同瑜訪問時，有兩段話特別值得國內選手參考深思，其一為「我自己每週一、三、五都到健身中心練舉重。我們在放假前，教練總要做一次測驗，開學後再一次測驗，如果你不做，沒進步，別人體能就有進步，你就自然被淘汰。」其二

為有關練球方面，「NCAA的規定，球季前校隊才能集訓，其他時間不得訓練，這就得自己去練習體能、基本動作及投籃，要進步也只有平時多練習，因為球隊在季前集訓，多著重於團隊合作。」

從這兩段談話，球界可以肯定球技的養成不能全靠教練，要靠自己，平

時練得不够，怎麼可能有第一流的基本動作。以往國內籃球員成名的球員裡，洪澄哲、洪裕正、陳金郎、蔡柏圳的故事，球迷耳熟能詳，都是自行苦練得來的，練出一身純熟的技術，等到球隊集訓了，與別人的搭配練一練，建立了默契，還是他們打得最好。

現在的籃球訓練，不論大小，團隊訓練太多，跑位置、打方法，三人進攻……，久而久之，養成牢不可破的系統戰觀念，打法跟日本隊很接近，而不容易看到有菲律賓、韓國球員保有獨特性的打法，我們並不是說系統方法戰不重要，而是在基本動作還沒成熟，體能訓練未臻上乘之際，方法戰再怎麼練，效果也是有其限度的。

總歸一句話，籃球要打得出眾，球員平時下的功夫深淺，一看便知，張嗣漢自行練習絲毫不敢鬆懈，我們球員更應如此。

