



劉嘉豪
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練
現任深籃體育會總教練
<http://slamsports.weebly.com>

籃球次文化 食物術語

香港被譽為「美食之都」，而籃球場竟是「美食之都」的縮影，在這裡我們可以品嚐到「美食」的另類詮釋。假如你是縱橫球場的籃球人，當中應已品嚐過不少，它們的名稱由來很多已無從稽考，本篇就介紹其中的「主菜」給大家！

「炒粉」

這是打籃球最常見的一道菜，投籃不中，即籃球射中內框，「浪」幾「浪」出來，球不入就是「炒粉」。

「波餅」

傳球是籃球賽常見的技術，無論傳球者的傳球是多麼出神入化，但接球者一不留神隨時就造成失誤，被球擊中身體，稱為「食波餅」。

「牛油手」

這是教練最不想見的情況。接球接不住，自己運球射球都會「甩手」，失誤掉了手上的籃球，雙手就像擦上牛油般滑溜無比。

「篤魚蛋」

這應是每一位籃球員都會食過的一味餸。當沒有做足熱身，手指硬繃繃，突然要接來勢洶洶的球或搶籃板，手指向球一「篤」，大大粒魚旦疼痛無比。

「唔湯唔水」

這雖然不是正式的一道菜，但當中的意思正正就是反映出球員差的傳球技術。傳球傳到三煞位，令接應的隊友進退失據，不知怎樣處理，對手從而搶去控球權。

「一蟹兩味」

球員往往在球場上「扮蟹」，意思是扮被對手撞跌、扮受傷等。另一個是「蟹步」，是防守步法，形態就是移動中的蟹，可橫行/直行。而NBA的球星Lebron James早前更推出了一種蟹式走籃步，惹來走步的爭議。

「食黃蓮」

吃過這道菜的都會體驗到在球場上真正的無奈。大家在籃下寸土必爭，自不然有推拉的情況，當對手用超技術動作侵犯你，但球證卻看不見，你「回禮」時卻向你吹罰，就是請你食黃蓮，名正言順是「啞子食黃蓮」。

訓練好基本功

以上餸菜的形成歸根究底都是球員們基本技術練得不好，未學行先學跑，是急功的缺點。球員們可以先從球感訓練開始，讓手指熟習對籃球的感覺，如大小、重量，把球控制於掌中，甚麼「波餅」、「篤魚旦」、「牛油手」及「唔湯唔水」都不用食或遇到了；另外再用時間和用正確的動作去訓練步法，投籃及防守的動作，我相信「炒粉」及「食黃蓮」等都會慢慢減少或離你而去！所以不斷練習是謝絕食物的其中一個方法。

但世事往往不太完美，就算你真能練好基本技術，卻未必可以避免在球場「食嘢」，因總有敵方球員送你食更美味的食物！

「雞翼」

對抗是現今籃球的一種要求，大家身體碰撞增加了，少不免就會食多幾件「雞翼」。「雞翼」是在任何搶身位、搶球時暗中肘擊對手的動作。

「攞弓蝦米」

爭搶球權時被對手撞到氣門或者「男人最痛」處，按住痛楚處倒地不起，形似蝦米。這是男人最不想食的餸菜。

「炒芥蘭」

這味餸，相信大部份球員都食過，不過隨著球齡和技術進步，食的次數會越來越少！讓我介紹下這味餸的材料：(簡單版)

這道菜要有兩位球員一起方能煮成。一個全力運球向前衝來的球員(A球員)，一個防守球員(B球員)雙腳站在地上，重心腳的膝頭向著A球員方向。A球員沒有留意到B球員的膝頭位置，並且越跑越近……這時B球員看準時機，讓A球員的大腿撞向自己的膝頭，A球員反應不來，沒有自我保護的意識，撞個正着。最後A球員在電光火石間倒地，慘叫一聲一看，大腿烏黑一片，這味餸完成，就是「炒芥蘭」。

學懂保護自己

由此可見，有技術亦不一定能避免在球場「食嘢」。所以學好基本功後，就要學習保護動作，因為球場上不同的對手隨時都會免費請我們飲飲食食。我們先要觀察對手的打法，如果遇上是技術一般，只懂亂衝亂撞的門外漢，我們在防守時就要小心他的肘頭和膝頭亂飛亂起，盡量用雙手擋住保護；換轉在進攻時我們應選擇離身進攻或找一個足夠的空間才去進攻，不可選擇硬碰硬。如果真的要對抗、要埋身進攻時，盡量以擺腳位，尋空位的方法來進攻。其實我們練好中距離的急停投籃技術，對手要請你食「芥蘭」是非常困難的。在高對抗的比賽中，碰撞有時不能避免，所以我們有時也要佩戴一些保護工具來保護身體，例如護肘、護腕、護膝等。

調整心態

我們有時打球過急或被對手侵犯時會更想請他「食嘢」，這是一種壞心態、報復心態！如果我們能保持「愛人如己」這心態去打球，就不會容易發怒或弄傷別人。籃球是一種激情的運動，很多時都會有不同的情緒出現，我們要控制自己的情緒，否則球場的食物就會不斷創新，可能現在還有一些新的食品我是不知道的！文章結尾，最後為大家介紹一道真正的好菜。

「食叉燒」

「叉燒」是chance的粵譯，靚的叉燒是非常肥美可口的，有個好的機會，一啖食落去實無孺牙，正！🍖