

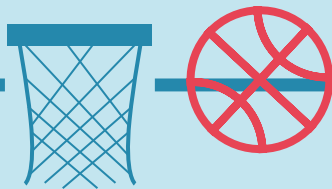
劉嘉豪

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

www.slamsportshongkong.com



心理意識培養



在現今世界各地的籃球有各種不同風格、特點、打法，高水平的競爭日趨激烈。競爭和對抗不但顯示出高超的技術，更表現出一種強大的心理對抗。不服輸、不畏強是球員的風格；頑強、堅毅、協助是球員的品質。認知決定心理，心理左右意識，意識支配行動。所以心理意識對促進自己的技術水平起了重要作用，今次從4點去分享：

建立團隊意識

團隊意識的核心是協作精神，就是從服從、紀律做起。服從球隊，尊重教練，投入訓練。球員必須懂得控制個人情緒、加強團隊合作，在助攻、掩護及傳球方面都配合好。透過全隊的協助，球員們將會明白一個道理：一個人不努力或過分地表現自己，將會影響全隊的成績，甚至導致比賽失敗。

籃

教練要求球員執行戰術時，必須重點教導球員要控制比賽節奏，掌握比賽主動權，這些都是建立球員間的默契及協作的必要條件。例如：「擋拆」戰術配合，可以分兩部分進行。第一部分是發動人直接給持球人做掩護，用身體擋住防守球員，當持球員運球穿越時，防守球員交換防守，發動掩護的球員立即轉身，即進入擋拆的第二部分，發動掩護的人轉身擺脫後再接球進攻。

上述的戰術需透過不斷重複訓練，才能順利做到，做掩護的球員有機會拿不到球進攻，但戰術中沒有他的動作，就不能成功。因此每個球員都要胸懷全局，建立團隊，絕不要無團隊意識或單獨行動。

建立無私支持、默契配合的情感齒輪

一個成功的球隊，主要基於球隊無堅不摧的整體實力，發揮全隊戰鬥力。在比賽中，球員間要互相配合，要知道每一個的跟進動作，如隊友突破進攻，就要上前跟進籃板；隊友穿插走動，就要填補空間；隊友做掩護，就要去擺脫防守球員，這就是默契。如

果自己持球突破，發現籃下有隊友的位置更好，就應傳球給隊友進攻，這是分享。有隊友將持球的對手緊逼至死角位，就應上前一起做夾擊，造成對手傳球失誤或5秒違例，這就是技術上的協助。

默契和支持是一種技巧，也是一種情感的投入，更是串連全隊關係的心理鑰匙。默契是需要大家互相了解，支持就是大家鼓起勇氣去對待球賽，球隊建立了無私支持、默契配合的情感齒輪是取得勝利的保證。再者球員能擁有這兩種品質，將會是受人歡迎及尊敬的高水平球員。

培養勇敢、頑強個性

籃球運動就像人生，道路不是一直平坦，有成功，也有失敗。學習打籃球就要培養出一種信念：不要怕失敗，只要勇往直前。因為我們是每次經歷失敗，再戰勝失敗，才會成熟起來，所以我們在心理上要培養「勇敢、頑強」的個性，尤其是勝不驕，敗不餒的韌性。球員要在每次比賽中經歷的成功或失敗中吸取經驗，找出當中的教訓，再去填補不足，繼續向高峰攀登，這會使自己成熟和堅強。

培養積極拼搶的意識

籃球運動以對抗為主，拼搶是獲勝的關鍵。就是要加強球員的拼搶意識，主要靠緊逼防守、衝搶籃板和搶斷對方球的能力表現出來。根據統計，以得100分的球隊為例，其中有30%左右的得分，是由搶籃板後再發動進攻或籃下直接補籃而取得的。即是如果消極或放棄搶籃板球，就會比對手少了30%的得分。所以建立拼搶的意識是重要的。

教練可以從小就將積極拼搶的精神灌輸給球員，務求令球員做到全力以赴打球的良好習慣。用搶籃板球的動作為例，要成為一位出色的搶籃板高手，必須要在對手投籃時就有這球投不進的思想，並且做好搶籃板的準備，稍有懶惰而不準備搶就會失去機會。另外搶斷球的意識也是一樣，當對手將球傳出，我們就要視這球為無人控制的球，所以要隨時爭奪。有這些積極拼搶的意識，球員才會時刻保持主動出擊的狀態，防守戰術的配合就是最好時機，做到將被動保守的防守狀態變成主動積極緊逼協防，這就是走向勝利的保證。🏀