

### 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](http://www.slamsportshongkong.com)



# 籃球改變生活

籃球不只是場遊戲。籃球運動提供許多激動人心的挑戰和機遇。籃球適合所有年齡的人，而且也是受大眾歡迎的運動之一，它是一項能夠讓球員享受其中的運動，更重要是籃球能改變生活。



## 心理陶造

無論你想成為一名全能球員，還是只想做一名普通球員，甚至只想提升某種技能，都先要掌握籃球正確的心理和身體技能的知識，這兩種技能是不可分開的，必須同時給予重視。只強調身體技能的訓練而忽略心理訓練，會導致只懂如何運球、傳球和投籃，卻不知道完成這些技術的恰當時機，及如何和隊友配合。要獲得真正的成功，需要球員對身體技能和心理技能付出百份百的努力。大多數教練和球員認為，籃球中心理的作用至少佔一半（有許多人認為佔更高，如75%-90%），這樣球員更應該花時間在提高心理方面的技能，通過閱讀及嘗試運用圖像、自我對談等方法去成為真正技術全面的球員。

# 籃



## 掌握重點

籃球在進攻及防守時經常出現很多不平衡的狀況，如以少攻多、以多攻少或以少防多、以多防少。當這些情況出現時，就是磨練及考驗如何掌握重點及優先選擇次序的有利機會。

球員要知己知彼，發揮自己的優點，對自己的弱點則要及時修正或減到最低，同時也要了解對手的優點和專長，作為防範的重點，並設法擴大對手的弱點。如果防守時大家都沒有重點，就周圍防守，會造成周圍都變得薄弱，浪費精力；如果進攻沒有重點，一定成效不彰。假如當狀況不明，自己要主動走到關鍵位置或近身防守，纏住最具威脅的對手。

進攻時優先過半場、優先接近籃下、優先傳球給最有利進攻的隊友等，都是磨練掌握優先次序及重點觀念的最佳機會。就如人生目標很多，哪些是重點，哪個是優先，是進入社會不可缺少的思

考邏輯。有了掌握重點、順序的習慣及能力，處理任何工作必能按部就班，有條不紊。

## 改變生活

籃球就像生活一樣，有時也是雜亂無章和不可預測的，無論你如何努力想去控制它，它仍按其自有的方式對付你，就像生活，真正的快樂來自充分地把握當前的每分每秒。

要成為一名優秀的球員，必需要學習身體技能和心理技能，而且要精通，如果在生活中不去運用心理技能，自然也不能在籃球中有好表現及發揮。圖像、專注集中以及積極的自我對談技能都可以在籃球以外的領域發揮它們的作用。

這些心理技能會使球員在任何情境下受益，對身心健康和事業都產生深遠的影響。無論在閱讀、考試、駕車和聆聽等，懂得如何集中精神都是非常重要，任何一項任務都要求關注自己將要做甚

麼或如何去做。生活中我們可以使用圖像去預先演習一下，這能提高面試時的自信、提高社交技巧、放鬆身心、進行注意集中訓練等。

增強心理技能改善一些生活事件，如準備面試，減少緊張情緒，可以用圖像預演的方法，想象一下自己在面試中表現得專業，懂得如何集中精神，這樣就能聽清問題，並知道如何去答，在面試中積極的自我對談可以幫助保持自信。

在心理技能中最重要的一項技能是通過訓練使自己的自我對談變得更加積極。在日常生活中，有怎樣的表現、怎樣做出反應及怎樣去行動是建立在自我對談的基礎上，更重要是自我對談決定了你是否快樂、決定了你的正負面能量、並且決定是否具備應對生活中突如其來的挑戰能力。

只要在籃球運動中使用這些技能，在生活中實踐這些技能，就會成為自己最好的隊友和教練，就是籃球改變生活。🏀