



熱血沸騰 紀錄綠色神盾

2007-12-01 文 / 汪承漢



國內的HBL（高中籃球聯賽）和SBL（超級籃球聯賽）是兩項最引人注目的籃球賽事。老實說論球賽精彩度及球技，HBL是遠不及SBL的，但高中籃球員充滿活力、熱血、真誠不做作的球風，相較於商業化的SBL更為吸引人。這部由NIKE所拍攝的松山高中籃球隊紀錄短片，記錄了松山高中2006年進入八強複賽的過程。從前年意外的輸球未晉級八強，必須打資格賽，重新開始，到最後贏球進入八強，夾雜汗水與淚水、球員間的小故事。



圖片來源：HBL官方網站

在HBL的傳統籃球名校中，松山高中籃球隊穿著和制服同樣顏色的球衣，「綠色」是所有松山學生的精神指標，相同顏色的衣服，象徵球隊和同學是一體的，同學的支持就是場上的最佳第六人。在教練黃萬隆的帶領下，松山籃球隊打出侵略式防守的球風。因為松山高中是台北市的明星高中，即便是體育班的體保生，對入學成績也有所要求，所以能招到的球員自然有限。松山的球員在身材條件並不突出的情況下，苦練防守，因為球場上變化莫測，進攻有可能失常，但紮實的防守不會失常，防守才是贏球的關鍵。其他球隊，不管是教練或是球員，遇到松山都只有一個感覺：「累！」除了體能上的累，還要面對下一秒不知會遇到什麼防守的心理煎熬，可能是包夾防守、甚至是窒息式的全場盯人防守。

不怕練球辛苦 只要Ready To Go!

「靠你一個人殺是不夠的，所有人都要準備好，你們不可能靠教練的，你們要靠自己在球場上。」比賽前的熱身時間，觀眾的鼓譟加油聲，球員緊張忐忑不安的心情在醞釀，此時教練是穩定軍心的重要角色，教練的一席話使球員彷彿吃下了定心丸，準備上場！大幹一場！「團隊很重要，只靠自己一個人打球的話是不行的，一定要是五個人去合作，才能打出好球」沒有團隊觀念的「個人」再怎麼強，也不過像是一副筷子罷了，一折就斷，但如果場上的五個人團結合作，那就是一捆筷子，要輕易折斷，很難。「把個人的部份，每一個人拼湊起來，就像一個拼圖一樣，拼湊一個自己的團隊。」

「做每個動作都要求百分之百，最好做百分之兩百」、「練球前絕對不能吃早餐，強度太強，練十分鐘就吐出來了吧」練球非常的辛苦，但如果練球做的動作不夠確實，那只是在應付教練及隊友而已，對自己的實力不會有實質的幫助，只是在浪費時間。因此，不如盡自己最大的努力做到最好，不為別人，只為自己。「對三年級，應該就算是最後一場的比賽，一個舞台讓我們可以把技巧那些都展現出來。」練球練這麼辛苦，為了什麼？就為了上場，在眾人面前展現自己努力的成果。不論練球多麼辛苦，一定有動力可以撐的下去。

目標是冠軍 敵人是自己

在練球的過程，往往會產生許多不快樂的因子，挫折、疲勞、逃避練球、自我懷疑等接踵而至，破除這些「心魔」，戰勝心理的魔鬼，對籃球員來說非常重要。「爸爸很支持，他都會傳簡訊、寫信、打電話跟我講，鼓勵我，每次比賽我爸爸媽媽都會打電話跟我說，等一下打球就好好打，放心去打，不要想太多。」家人的支持對於球員很重要，如果父母不支持，如何將心思專心放在球場上？在挫折時，家人更是給予安慰鼓勵的避風港。

「現在每次比賽前都要剪，一開始覺得很丟臉，好想哭喔」彼此拿著剃刀理成光頭，象徵著決心與毅力，更是團隊的象徵。「記住，明天的比賽有很多的觀眾，你也不要考慮，我只要你比對方每一件事都比他多一步，防守比他快一步，進攻比他快一步，投籃時間比他快一步。我不管對手是誰，你就保持自己的信念，GO！」教練在賽前鼓勵球員時如此說道。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機記錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



「你們覺得我們現在輸了嗎？為什麼要垂頭喪氣的，比賽結束了沒？」即使處於落後的情況，只要時間還沒歸零，堅持不放棄，奇蹟就有可能發生；但如果放棄了，一切就都結束了。「幸運之神不會永遠在他們身上，所以你們不用沮喪，你要解決球場上的事情，重新開始，不用去想你今天後悔怎樣，你後悔也來不及了，你的比賽不是只有一場，你們也不用垂頭喪氣，誰垂頭喪氣就可以打他兩個耳光」當然，奇蹟也可能會發生在對手身上，輸球的確讓人沮喪，但與其難過、自暴自棄，不如正視自己的缺點，將輸球的不甘心化為努力的原動力。

無畏傷痛 團結就是力量

「我是椎間盤突出壓迫神經，痛到要咬東西。自己花了很多體力時間，然後去努力想要打HBL，結果因為受傷就不能打，真的是蠻難過的，哭也哭很多次了，哭完就告訴自己說，如果我把身體弄好，或許我以後還能再打球」只要是真心的喜歡籃球，傷痛不會是放棄籃球的藉口，一定可以找到解決的辦法。「也不能說為了我個人然後影響到整支球隊，雖然不能跟他們一起奮鬥，可是就是說，看他們場上如果打的好，我心裡就會很開心」籃球無奈是十二個人打的運動，總是有人無法上場比賽，上場的球員認真打球，場下的球員幫忙加油打氣，在場下用聲音鼓舞、幫助隊友，場上場下球員合為一體，扮演好自己角色，不計較上場時間，贏球與有榮焉，輸球一起痛哭，這就是團隊。

圖片來源：[HBL官方網站](#)

「現在才剛開始，告訴我一個理由，怎麼樣做下一次的準備？」勝利是團隊合作下的結果，要犧牲、要團隊、要積極、不要挫手、不要走步、做重量造就了勝利的果實。勝利從來就不是僥倖的，是留給準備好的人「一起朝一個方向努力，讓我們大家都團結在一起」。

人生如球賽 堅持到底

「Do our best！」這句松山球員在每場賽前所喊的口號，除了鼓舞自己的士氣外，更是一種對自己的承諾、一種態度。這句話有著教練對他們的期許，期許球員上場就拼盡全力，為自己更為整個球隊努力。就算輸球，只要盡了最大的努力，教練仍會對他們說「It's a good game！」。其實人生就像一場籃球賽，這種堅持到底、努力不懈、扮演好自己角色的精神，才是教練和師長們希望每個球員在畢業後，不管是繼續打球或轉戰其他跑道，都能謹記在心、並貫徹去面對人生的態度與無形的寶貴資產。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0