



零秒出手 籃球小將陳翰圻

2012-05-13 記者 戴子嘉 報導



球賽進入最後讀秒階段，全場倒數「十、九、八、七、六……」這時球傳到陳翰圻的手上，一個瞄籃的假動作，讓防守球員高高躍起，趁著補防球員反應不及的瞬間，他迅速切入籃底下擦板，全場目不轉睛地看著球在籃框中轉了一圈，嘴裡仍繼續倒數「三、二、一」嗶……裁判鳴笛，球進了！全隊為陳翰圻的致勝一球歡聲雷動。

其實台灣有很多各方面條件很好，而且熱愛籃球的學子，但是他們在父母與升學主義至上的雙重壓力下，只能選擇屈服現實，忍痛放棄職業籃球這條路，把籃球當成課外的休閒活動，而陳翰圻正是其中之一。

對籃球的愛 從小皮球開始

就讀於台灣科技大學電資不分系大二的陳翰圻，有著模特兒般修長的身型，外表看起來相當斯文靦腆，但骨子裡卻是個熱愛籃球的陽光男孩。家裡除了媽媽以外，陳翰圻倆兄弟和爸爸都是活動力十足的運動男兒，「小學二、三年級時，因為爸爸的關係，只要有時間就會帶著哥哥與我一起去住家附近的公園打籃球。」在爸爸與哥哥的耳濡目染下，陳翰圻小小的手拿著小皮球，開始與籃框打交道。



有著模特兒般修長的身型，看起來相當斯文靦腆，其實是個熱愛籃球的陽光男孩。

(照片來源/陳翰圻提供)

當時陳翰圻年紀還小，手的力氣比較不足，爸爸先用小皮球教他一些投籃技巧與運球等基本動作，隨著年紀漸長，他小小的手逐漸改成拿籃球來練習投籃，「只是一開始手比較沒有力氣，要用推的。」不過陳翰圻經過多次練習以後，已慢慢抓到爸爸所教的投籃方法，他微笑表示：「因為籃球投進的感覺很好，就上癮了！」進而培養出他對籃球的濃厚興趣。

漸漸地，隨著陳翰圻對籃球與日漸增所發展出的興趣，打籃球也成為他與朋友聯絡感情的方式，放學後有空就會和同學相約到球場打球，他談起印象中最深刻的打球經驗「國中時，跟朋友約出來打球，在炎炎烈日下我們三對三打了五個小時的全場，比數破百，打到最後輸贏已經不那麼重要了。」

在挑戰體能極限的同時，也看得出陳翰圻對籃球有一份執著的情感。然而升上高中後，礙於課業壓力的因素，陳翰圻進入籃球校隊只有短短一個月的時間，因此並沒有接受完整的籃球訓練。不

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。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。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

過他每天仍會盡量提早到學校，利用早到的時間或課間下課的十分鐘，抱著籃球和同學一起衝向球場，享受打球的快樂，從邊玩邊打中磨練技術，而且這也是他最佳且唯一的紓解讀書壓力方式。



陳翰圻（右）籃球投上癮，進而培養出他對籃球的濃厚興趣。（照片來源／陳翰圻提供）

NBA 球場外的教室

深受父兄影響的陳翰圻，記得從小學起就開始觀賞美國職籃NBA的比賽，他也因此學到不少籃球觀念，從旁觀者的角度，觀看球員是如何跑位來找出空檔出手，以及站在該隊的立場學習解讀對手的想法，因為在球場上球員很容易陷入當局者迷的困境，以抽離比賽的旁觀者來看，可以刺激腦力激盪，尋找破解進攻或防守的手段，NBA球賽成為他吸收籃球知識的重要來源。

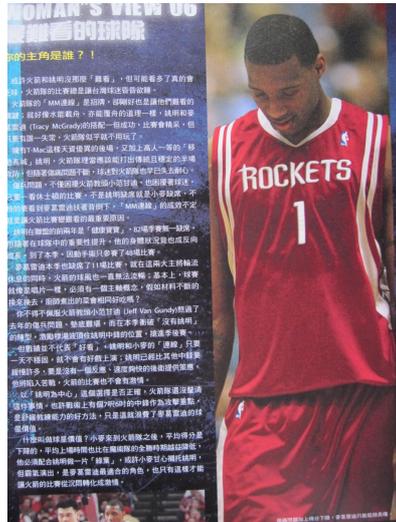
對NBA深深著迷的陳翰圻，談起NBA與國內球隊打球風格的差異，他認為NBA比較偏向英雄主義的打法，簡單來說，英雄主義是指隊伍中通常有一個明星球員，所有進攻都是由他啟動。由於NBA傾向商業導向，收視率高才能賺取更多的廣告收入，為了要吸引廣大觀眾收看，NBA會比較注重球賽的流暢度，因此在比賽流暢的前提下，裁判對於犯規尺度也就比較寬鬆，不會因為小犯規或是發生一點碰撞就停下來，才能增加比賽的刺激度與可看性。

陳翰圻對NBA的關注已有相當長的一段時間，陪伴他成長的球員不計其數，不論從以前到現在，他最喜歡的球員仍是目前效力於亞特蘭大老鷹隊的Tracy McGrady（簡稱T-Mac），陳翰圻說為了看他打球，即使是大半夜也願意守在電視機前。

在提及這位陳翰圻心目中第一名的偶像時，他分享多年看T-Mac比賽的心得「他的投籃姿勢很漂亮，得分手段多，切入的第一步非常快，往往都可以擺脫防守者。」語畢，陳翰圻露出有點遺憾的表情，由於T-Mac的傳球視野及彈跳力在他全盛時期是聯盟數一數二的，後來受年紀漸增與膝傷的影響，他的表現已大不如前，做為球迷的陳翰圻只求T-Mac能健康地打球就好，等大學畢業後陳翰圻最想做的事就是去美國看他比賽。



球員最大的威脅就是運動傷害，因為受傷會降低平常訓練的強度，而導致身體的肌力退化，容易讓體能快速衰退，因此如何避免運動傷害與自我保養是每位球員最重要的課題。不過陳翰圻也提到打球受傷是很難避免的，從小到大兩腿膝蓋、腳踝都受過傷，甚至有一次大腿還打上石膏，之後反而更懂得保護自己，現在他會隨時隨地提醒自己要小心，因為傷勢如果沒有完全康復，會成為宿疾一直跟著自己，成為一輩子的負擔。



儘管T-Mac因傷上場時間逐漸減少，但陳翰圻仍會透過雜誌關心他的動態。(照片來源/戴子嘉翻攝)

陳翰圻對於林書豪的崛起，也給予正面肯定「可以說是『機會是給準備好的人』的最佳例子」。其實陳翰圻在林書豪尚未成名前，就已經開始注意他了，畢竟有著台灣人血統的美國球員是很罕見的，當然會關注他的動態，陳翰圻認為從林書豪的比賽統計數據，可以看出他的效率非常好，但是他的上場時間一直都很少，關於這一點，他很為林書豪抱不平，最後林書豪被球隊釋出，才跟紐約尼克簽約。他也提到雖然剛到尼克仍坐了許久的板凳，但不諱言林書豪的運氣相當不錯，終於有機會讓他表現，當然本身也要有實力就是了。

籃球 甜蜜的負荷

籃球對陳翰圻來說，是一項可以讓他放鬆心情的娛樂，也是一項可以帶給他成就感的活動。升上大二後，陳翰圻擔任系上籃球隊長一職，是一項挑戰也是一份責任，因為剛好這一屆沒有大四學長帶領，沒有前輩的指引讓陳翰圻有點手足無措，時常煩惱他設計的訓練內容是否有效果、會不會不夠積極而讓大家不準時來練習，不過他認為既然隊友們願意將如此重責大任交付給他，就是對他的肯定，他一定會全力以赴！



那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，樞樞憶起爸爸與芭樂的故事。

變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP