

練習比天分更重要

文／蔡淇華（高中圖書館主任）

和老友宋仔打籃球25年了，打三對三鬥牛時，受到防守，我常嚇到投麵包(落空)，但他照樣，咻一聲，空心進籃。「你太神了！」我賽後總如鬥敗的公雞：「你怎麼那麼準！」

「我要求自己在禁區外拿球就投，投進100顆，最後1顆一定要投3分球。」宋仔像得道高僧開示我：「聽說喬丹每天要投進1000顆，所以他就進入他所講的——the zone。」

原來麥可·喬丹在1991年初次奪得總冠軍後，人人都讚嘆他超人的彈跳力以及滯空能力，似乎「天分」是他主宰NBA最大的因素。但事實上，80年代，NBA東區重身體對抗，西區則以團隊技術掛帥。喬丹所屬的東區公牛隊，在1989-90球季，連續被身體對抗最凶狠的「壞孩子」活塞軍團擊敗，喬丹體會到，或許他的速度、彈跳的確過人一等，但他的身體對抗強度，還無法使他晉身偉大球員之林。

於是，喬丹登廣告徵召訓練師，找到來自芝加哥的格洛佛，他們成立了「早餐俱樂部」，將訓練提前到早餐時間。自此，喬丹拋棄職業運動員最喜歡的夜生活，早起訓練，接著參加上午10點到下午4點的隊訓，以及晚上高強度的比賽。喬丹的生活剩下兩個名詞：「苦練」和「紀律」。

「早餐俱樂部」收到立竿見影的效果，也開啟了兩度三連霸的公牛王朝。參與過的球星巴克利表示：「我不會再羨慕喬丹的天賦，因為他的成功是吃難以想像的苦換來的。」1997年同隊的科比曾隨喬丹一起訓練，當科比提前一個小時來到球場，卻發現喬丹早已開練許久了。

喬丹曾和科比分享過一種神奇的感覺「the zone」，意指化境，也就是一旦進入到這種狀態，眼前的對手似乎都進入了慢動作模式，這時你可以隨心所欲的攻擊，而且籃框大的像大海，怎麼投，怎麼中。

然而我們都知道，要進入「化境」，除了苦練，別無他法。其實，在這個全球化的年代，能夠在各行各業出類拔萃的專家或職人，無一不是在自己的領域中苦練再苦練，然後進入自己的「化境」後，其他人都進入慢動作模式，讓他可以隨意得分。

記得我的第一本書熱賣後，第二本書的出版過程一波三折，而且市場的反應也不好。當下的自己，就像被現實的「壞孩子」撞倒一樣。於是，我成立自己的「晚餐俱樂部」，除了拒絕晚上的應酬，飯後不是讀書，就是寫稿，四年下來竟看了三百本書，又出了四本書，世界的籃框好像變得越來越大。

終於明瞭，Zone一直在那個地方，就看你願不願意為它付出。每個人都只有一輩子，一生能苦練進入一個化境，就足以「化」人生的逆境為順「境」了。❀