

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 籃球 來源 民生報 日期 741211 版面 二版

歸而載滿 行加美籃女

念觀新防攻少不到收吸 速神步進

【本報訊】中華女籃帶著豐盛的行囊回來了，美、加之行，教練球員都覺得進步甚多。

教練江憲治說明，由於中華女籃都為年輕球員，因此行前並未預期他們有高水準表現，經過一個多月的訓練及比賽之後，球員比預料中好得多。

江憲治指出，在防守方面，球員佔位、卡位、防守觀念都表現不錯，一場比一場成熟，有幾場球本來一路落後，後來採用全場緊迫釘人，全隊配合良好，終於反敗為勝。

其中對奧立岡州立大學，是中華女籃最高水準的一仗，無論是防守、快攻、三分球、籃下切入都精彩漂亮，中華隊以八十二比六十獲勝。

進攻方面，中華隊的失誤也逐場減少，第一場時，全隊失誤多達二十幾次，到後來都節制到十次以內。中華女籃所表現的快攻，頗獲好評。許多迎戰的美國大學球隊表示：「雖然你們輸了，但是我們仍從你們的打法中學到很多，如果有我們的身材，你們的速度，應該是

支強隊。」



巡迴美加十九仗，「火鷄」教練收穫豐 終於找到了女籃發展新趨勢 最深刻的印象是「強力籃球」的觀念

本報記者 包勇敏

中華女籃教練江憲治，帶著十二位球員，巡迴美加打了十九場球，返回國內就累倒了，不過他卻有滿載而歸的充實感，深深體驗了女籃發展的趨勢。

江憲治這趟美、加行，最深刻的印象是「強力籃球」的觀念，而且勢必成為現代籃球的主流，也是我們提升女籃水準必走的方向。

「強力籃球」是個比較抽象的觀念，特色是「速度」和「力」的表現，基本上，已擺脫過去花拳綉腿的範疇。

中華女籃這次美加比賽，遇到像德州大學這種一流的隊伍，深刻體驗「強力籃球」的兇猛，中華隊輸了

四十餘分。

「強力籃球」過去一直認為是男子球員動作，但現在很明顯的，女子籃球也走上這條路，我們女籃要在國際間爭一席之地，勢必要往這方面去訓練。

要做到「強力籃球」，第一項最基本要求，就是球員體能和體型的配合，高壯的球員才經得起衝撞，有優秀的體能，才能在四十分鐘比賽中，發揮最佳的速度。

江憲治表示，這次中華女籃十二名球員中，進步最大的球員是詹雅玲，她是位新人，因為體型高大，經得起美、加球員的衝撞，在防守和籃板球方面，都有

不俗的表現。

過去國內籃球界人士都了解體能訓練的重要，但要求上不夠積極。事實上，現在球場加大，防守、進攻的節奏變快，球員體能訓練的要求更加嚴格。

國內籃球教練對球員體能要求，習慣上在賽前不敢做重量訓練，但美國教練的做法，球員必須天天有重量訓練，只是比賽期間份量減輕而已，教練們現在應修改重量訓練會影響投籃準頭的觀念。

從整個國際女籃走勢來看，我們必須提出，「體能訓練重於一切」的觀念。

管，連當地觀眾都看不過去了，在多倫多舉行的國際大學邀請賽本有機會打冠軍，後來就因為裁判執法欠公允而只位居第三。中華隊結束多倫多比賽之後，曾與亞軍隊威林比克隊再度交手，結果贏了十二分。值得欣慰的是譚慧玲當選明星球員，而且，許多球迷還問許翠齡、徐雪珠何以不來。

中華女籃是於十一月三日前往美國，首先在科羅拉多奧運訓練中心進行十天訓練，內容為體能訓練及團隊攻防。隨後，在美國、加拿大展開廿一天十九場的比賽。以往在國內，球員至多只連續打過七天六場比賽，從未經歷過如此長途跋涉的巡迴比賽，球員均能適應，相當不易，江憲治對球員表現的精神、紀律頗為滿意。

江憲治認為，今後中華

女籃發展應走向強力籃球，球員也得向美國女籃一般強悍，能碰能撞。但是，我們球員首先要加強強力籃球的本錢——提高身材、增加重量訓練、加強基本動作。

中華女籃隊員，是為進軍八八年奧運而選出的年輕隊伍，球員年齡都在廿三歲以下，她們也認為此行對於美式打法有了深刻體認。

邵碧珍認為，美國大學球隊都很高大靈活，而且實力平均，對付這種球隊，一定要用快攻，外線準的

話，中鋒在籃下較容易得球，到空檔，以前在國內比賽，很容易就切入上籃，在美國比賽，中鋒很難單打得分，前鋒切入得到的是撞人、帶球走、吃火鍋，在這情況下，切入三分球、運用小組合作才是攻擊要訣。

邵慶璐也認為收穫頗豐，尤其在防守方面，對方體型高大，攻守俱佳，比賽就得儘量保護中樞地帶，小祁說：「大家在卡位，及全場釘人都做的很好。」她對自己的期許是，今後應該再兇悍些，速度也得增快。