

亞洲田徑賽前夕

名師望高徒

突破八千分

亞洲田徑錦標賽已經到了緊鑼密鼓的階段，「亞洲鐵人」楊傳廣最近曾專程到左營探視集訓中的中華田徑隊，他對十項選手李福恩、古金水再拿金、銀牌的信心十足，並希望他們能突破八千分大關。

古金水與李福恩都曾先後受教於楊傳廣，但是古金水退伍後進入省體專由李運來指導，李福恩高中畢業後進入輔大由吳錦雲訓練，接觸的機會少了很多。

談十項運動，得過奧運銀牌的楊傳廣當然是第一高手。兩、三年來，一方面因為他自覺不便置喙，一方面則因身體兼職十項，楊傳廣並未參與古金水、李福恩的實際訓練，但仍很注意兩位得意弟子的進展，照他的看法，只要訓練得法，古金水、李福恩可以很輕易便多得一百分，破八千分應該不是難事。

古金水上個月在全國中正杯田徑公開賽，創了七七·四分四十分個人最佳紀錄，十個項目中，除了一百公尺三十三秒三平個人紀錄外，並未見突破，總成績所以進步，是因為各項目均有所致。

楊傳廣認為古金水要再進步，速度還要加強，他說只要古金水能跑到十秒八，他的撐竿跳高過五公尺三、四不成問題，其他項目也會跟著進步。

目前田徑協會大力提倡的馬克短跑訓練法，楊傳廣認為很有效，一九七六年他負責蒙特奧運國手的集訓時所採用的方式，有百分之九十便與馬克訓練法很相似。他認為古金水應該跟著短跑隊一起練習速度，對他的幫助會很大。

李福恩的速度優於古金水，但楊傳廣認為他的技巧還不夠，以撐竿跳高手來說，二年前李福恩就跳過四公尺五，至今沒有再進步，楊傳廣認為只要稍修正技巧，李福恩輕易可以跳過四公尺八。

此外，李福恩速度優於古金水，高欄成績卻遠遜於古金水，很重要的原因是他的柔軟度差。楊傳廣說他自己以前也是柔軟度差，一直在加強，不過他建議李福恩，柔軟度差有差的跨欄法，不需要刻意去學習柔軟度好的跨欄技巧，如果李福

恩跨欄時前腿不要伸那麼直，身體稍稍向前傾，應該會覺得輕鬆很多，進步到十四秒五應該是很正常的事。

根據他過去的經驗，楊傳廣認為李福恩和古金水如果能在一起訓練，互相競爭互相磨練，一如過去他和強生那樣，進步會快得多。

以前他在美國訓練時，一天常得花上三個半小時，一練就是五、六項，主要還要適應兩個項目間隔時間的調整，此外他還常在小型對抗賽中一口氣報名參加好幾個項目，但是跳部及擲部，投擲與跳的次數少一些，這種比賽對正式參加十項很有幫助。

在楊傳廣訓練時期，他的訓練份量之重，可能令人想像不到，他說那時他的二百公尺跑過二十秒，從廿七、八秒跑到最後三圈用二十三秒多，在這些反覆的訓練中培養出來的耐力，對十項選手可說受用不盡。

重量訓練也是很重要的，楊傳廣說，看目前保有世界紀錄的英國選手湯普森，身材簡直像打橄欖球的一樣！李福恩和古金水還要練得更壯一點，否則三鐵會和他當年一樣吃虧。

楊傳廣曾經估計古金水在一九八二年突破八千分，李福恩在八四年破八千分，但是，可能是未能完全按照他所擬定的計劃進行訓練。他認為，古、李兩人在訓練過程中走的路不能偏差太多，否則時間一天天過去，要達到目標的希望愈來愈小。

以目前的情況看來，楊傳廣認為他們兩人當中，一定有一位可以達到本屆八千一、二百分，但是要到八千三百分就比較難。

當年楊傳廣拿奧運銀牌是二十七歲，目前古金水廿五歲，李福恩廿一歲，照他的看法，李福恩還有兩次奧運機會，古金水可能就只有一次，者一娟美

想成功，真的要珍惜時間，走正確的路徑才行。

但是，女籃將選出四十位儲訓選手，其中只有最好的十四位可以赴美，另外廿六位是否無人理會，只能做有名無實的儲訓隊員？如果沒有人關心這批選手，她們必然是等待民國七十五年自由杯，選上光華隊，打一個瓊斯杯，然後，淘汰到高雄，然後滿懷沮喪地解散，然後，再盼望第二年……，每年的光華隊都是如此。

中華女籃長期集訓，不能打著「長期集訓」美名，實際上只是局部訓練。新籃協已經表示了起而行的決心，其次應該加強的就是教練陣容。

今年瓊斯杯，女籃、男籃就是強烈的對比，男籃有三位教練共同訓練、商榷，成效至彰，女籃只有一位教練參與全局，教練團另兩位顧問僅是顧問，以致於造成該贏而未贏的遺憾。凡是強盛的球隊，必然有強大的教練團，歷年來，參加瓊斯杯的外隊都有總教練、教練、訓練員、隊醫等人同心協力，分工合作，今年的加拿大隊甚至還有隨隊心理醫生。中華女籃好不容易有一個三人一組的教練團，卻是「三足鼎立」，未能發揮預期功效。

中正杯後，女籃將展開長期集訓，這四十人的龐大團體，將依序迎戰明年亞青杯、亞洲杯、及八八年奧運，這樣繁重的工
作，絕對不是一位教練所能承擔的，江憲治自己也認為，這個工作需要增加兩位教練。女籃長期集訓教練人選，當然以女子隊教練為最理想，他們熟悉女籃事務，實際參與之後，更能增加他們對長期集訓的熱衷與支持。但是，教練團必需摒除私見，通力合作，如同今年男籃教練團一般之和諧與合作，否則，女籃水準只能到此為止。
教練團陣容堅強之後，才能分層負責，針對不同的目標亞洲杯、亞青杯展開強化工作，使不同程度球員得到適當的訓練與指導。

女籃長期集訓 應該是個整體

40名儲訓選手·只挑14名集訓·還有26名怎麼辦?

女籃長期集訓，似乎已因中華女籃十一月赴美訓練比賽，而讓人以為一切已經有了眉目，然而，另一批年輕選手的訓練卻被忽略了。

這樣的「眉目」，早在一年前就已展開。去年瓊斯杯，中華男、女籃隊表現不理想，中華男籃還輸給日本，造成震撼，賽後，籃協召開了一個長達九小時的檢討會，具體結論是，我們要立刻展開長期集訓。

去年九月，中正杯賽後，籃協選出十六位女將準備長期集訓，但是，一拖再拖，一延再延，始終停留在紙上作業的階段。先是等十月底的台灣區運動會打完，區運結束後，中華女籃教練江憲治又帶著台元子弟兵赴美作了一個月的比賽，中華女籃集訓不得不順延。

待十二月台元女籃返國後，又因自由杯提前在一月開打，選手須為母隊效力集訓，於是中華女籃長期集訓又泡湯了。今年自由杯提前比賽，為的是瓊斯杯能提早展開集訓，但是，籃協仍然拖到四月才開始訓練，瓊斯杯，中華女籃在實力相近的八支隊伍中，名列第七。

上月底籃協改組，新任理事長張建邦宣布，中華男、女代表隊將出國訓練比賽，令籃壇人士振奮不已。
再者，青年球員也有必要出國移地訓練，提高士氣，觀摩球技。像韓國不僅重視第一隊的訓練，也時時派第二隊到外國訓練或比賽，有心為善的新任籃協，當會注意青年球員的發展，一年僅僅一個瓊斯杯不足以大幅提昇青年球員水準。反而是鄰近的韓國、日本把瓊斯杯當作他們青年球員訓練比賽，我們的年輕球員卻沒有出國比賽、觀摩的機會。
但願女籃長期集訓有週密計畫，切實執行，不論是中華女籃主力，還是青年球員都能有所斬獲，在未來的亞洲比賽，帶給國人振奮的消息。

本報記者 王麗珠