

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 770812 版面 三版

角逐檳城馬拉松

李營生膺選代表

盧瑞忠擔任教練



【本報訊】田徑協會昨天公布一九八八檳城馬拉松我國代表選手及教練名單，分別由李營生和盧瑞忠兩人當選。

李營生是今年台北國際馬拉松國內男子組第二名，個人最佳成績兩小時廿七分四十六秒，盧瑞忠目前則是基隆田徑訓練中心教練。

檳城馬拉松自開辦至今，已有七年的歷史，我國男選手何信言及女選手廖月卿，曾在八六年贏得男子組冠軍和女子組亞軍，而目前就讀名古屋商科大學的長跑好手許績勝，也曾在八五年獲得第三名。

今年檳城馬拉松預定在十月九日舉行，起點和終點分別設在檳城的連波廳泰及艾斯帕連得廣場，贏得國際組冠軍的選手，分別可獲得約廿三萬新台幣的獎金。



「摩根·伍騰專欄」

「開後門」功夫

●今天我們來談一個名詞GO BACK-DOOR (開後門)。

顧名思義，「開後門」就是讓你的對手在措手不及的情況下輕鬆偷襲得分，而在「開門」之前你必須先緊咬你的對手，凍結他的防守策略，不讓他知道下一個步驟你想幹啥；然後，你得徹底做好空手切入動作以密切配合。

空手切入看其字義似沒有得分威脅，其實不然，它是一種空手打球 (PLAYING WITHOUT THE BALL)，經常有攻城掠地的意外效果，不過，這一定要由你與隊友互相掩護來幫忙。

我的籃球哲學裡，有一條是「要得到空檔，先要不斷的掩護」，掩護乍看是種苦工，卻也往往是對手忽視的地方，因為掩護者或被掩護者只要默契夠，做好「弱邊掩護」、「掩護轉身」或「切入掩護」，經常可以製造空手切入而順利開對方後門的機會。

所以我特別重視二對二的訓練，因為他們想得分，就得不斷互相掩護、尋求切入，甚至奮力搶籃板，而練就出無形的「開後門」功夫。(李炎權整理)