

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 820312 版面 四版

《從大陸籃隊來訪談起》(中)

## 台灣球員 體力要加油

文／齊劍洪

● 球員場上的表現，在眾多的球迷眼中是騙不了人的。我們雖輸多贏少，但球員的鬥志，個人技術確實受到了肯定。我們所缺的還是體力，因此自然影響到防守的移動與出手投籃的平衡與穩定。

我不認為身材較矮是致命傷，至少我們在亞洲不是矮的太多。我們可以用速度、靈敏、搶位來彌補。男子隊能勝高大的遼寧隊就是一個很好的例子。

我要特別強調球員的體力。現在籃球的比賽已證實有80%的時間是在做無氧酵解運動，在每個錦標中也非只打一兩場比賽，所以持續的耐力最重要。

若從此次大陸兩男女籃球隊，在一周內各打五場球來看（臨場沒有設科研人員做體能的測試），每隊員的體能狀況都不是頂好，也就是他們都沒有發揮個人應有的潛能。

美國籃球名教練鮑比奈特的籃球思想是：「如果不去盡力的發揮你的潛力、才華；你不去知道你的敵人在做什麼，將來打敗你的不是你的敵人，而是你自己」。

東亞運動會即將來臨，希望我們的籃球代表隊要在體能訓練上多下功夫，也要從如何降低血乳酸的聚積以及如何延長無氧酵解的臨界值做起。

其次談到進攻與防守的問題。從男、女籃球隊各五場的比賽看雙方的進攻與防守，似乎仍停留

在80年代的戰術。即使有些佳作，也是偶發的機會造成。因此個人表現較突出的球隊就佔了優勢，而看不出整隊作戰的威力。

現在美國所流行的進攻戰術是motion offense我們叫它傳切戰術。以往使用的交叉，掩護進攻法，已很少使用，因為現在的防守觀念是找尋包夾的機會，若交叉則易形成球員的聚積容易受包夾。

傳切戰術有他的原則性。每人傳球後必需移動或切入，這樣不停的移動，掩護在對方摸不清的一霎時刻尋找投籃時機。也因為球與人不不停的在動，也減少了被截擊的機會。這種打法在台北明星女子隊偶爾可以見到。

（本文作者為中華奧會委員）