

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 **球** 來源 **民生報** 日期 **750204** 版面 **三版**

寄望我國籃運振衰起蔽

中泰籃球隊教練 任兆亮

由球員而擔任教練已近廿年，眼見國內籃球水準，盛衰起伏之況。不可否認的事實，訓練未能踏實貫徹實施乃一大原因；而精神層次未能更上一層卻是現況停滯的最主要誘因。經歷了球員、學校球隊教練、甲組球隊教練、國家第二隊教練，眼見親歷，內心有許多感慨，特提出研討，期由改進間，促我國籃運能振衰起蔽，揚威於國際籃壇。

一、訓練教材統一化：現階段球員技術層面欠佳，舉凡運球、傳球、投籃、攻防技巧等，皆欠缺標準化動作，致在花樣百出情況下，訓練效率欠佳。試想甲組球隊或國家代表隊教練仍須花費心血於基本動作的修正上，訓練績效如何提高。我們應可編出難易度不等的少年籃球、青少年籃球、青年籃球、成年籃球教材，由基層著手開始循序漸進地實施，訓練才能達事半功倍之效。

二、執行球隊管理辦法：現行辦法應研擬修

正，尤其甲組球隊球員來源與取才應明文規定執行。就以軍中球隊為例，優秀且具潛力球員集中於某隊，造成實力懸殊，比賽欠缺實質意義，更嚴重影響各球隊價值觀，對全面提升籃球實力，阻屬一大障礙。我們似應由全國籃協，透過適當管道與國防部協商溝通，促使昔日軍種球隊全面蓬勃之景況重現。當然，工商企業球隊亦應求適宜之辦法，藉球隊管理辦法來推展、執行。

三、比賽季節明確化：目前比賽情況，未能充份完善排定，致訓練無法全然依進度實施，降低訓練成效。馬不停蹄的比賽之後，即入冬眠，於訓練而言是不科學的。依個人看法，全國協會應於年度開始前，協調省市籃球領導單位，訂定詳密而不重疊的比賽季，原則上以每隔二三月實施，除重要比賽外，可以聯賽方式實施。如此，可使球隊依自己進度，充份訓練，再經由比賽驗收成果，調整訓練方式，亦可廣增臨場比賽經驗。

四、強化體能訓練：如何加強球員體能，向來是教練所關注的重點，而訓練過程中的超載(Over loading)等原理，也是眾所皆知的，但實施情況是否踏實，則是一大疑問。我們似乎缺少一專門性的單位來推展體能領域的訓練，個人認為在此資訊科技時代，應充份利用電腦來分析、解釋訓練績效，了解體能缺失之範圍而加補救。另一方面應審慎編訂一套籃球專用的重量、循環、間歇等訓練方式，由教練實施，期使球員體能臻於最佳狀況。

五、強調精神訓練：「大牌球員」的造成，追其原因乃是社會、球隊、教練所造成的，積習已久，更改並非一朝一夕可成，且其方式十分複雜。其中，溝通籃球訓練精神的真諦，是重要的。我們應使球員確實了悟人生並非侷限於「8×5」的地板上，而是必須把訓練的奮鬥、比賽的守規則等精神延伸至生活之每一角落，養成在球場上是生龍活虎的優秀球員，球場外是謙恭、奮發、有為之模範青年。

六、加強球員臨場應變能力：現下一般球員似乎缺乏臨場緊急應變能力。比賽間，常於對方改變策略，一時難以適應而一籌莫展，全然依賴教練僅有的半場兩次暫停，這是相當危險的。依個人淺見，教練應於訓練中指導「如何做？」外，應使球員了解「為何如此做？」，使其於訓練中了解每一攻防型態皆針對某一情況而設計。如此，比賽應變能力必將提升，才不致導至「手忙腳亂」「兵敗如山倒」之窘況。

七、教練在職進修：增加勉勵教練進修研究，並調訓練心得交換之管道。籃協可藉刊物的編訂，探討研究國外技術之主流與戰法之新況，經分析、批判，集思廣益去尋求適合於我國球員之方式，進行訓練工作。

總而言之，我國籃運並非已至不可挽救的地步，祇要大刀闊斧地加以改革，前途仍大有可為。失敗之際，推諉於體能不足，心理壓力太大等原因，並非我輩所當言，但亦大不可不察。目指向教練，畢竟籃球是屬於大家的，球隊亦並非屬於教練一人所有，若全然歸咎於教練是不公平的。當務之急乃在於勇敢承擔事實與責任，拿出勇氣自我檢討改進。更重要的是我們應坦誠佈公、摒棄私見，心平氣和地探討籃運沒落之原因，就因果進行診斷治療，使脈絡活絡，相信明天必然呈現光明景況。

