

建立長期訓練計畫

李麗玉



言談家

瓊斯杯結束後，曾經響起一片檢討聲。在此個人僅以一個熱愛籃球運動的球迷，提出幾點淺見：

一、爭取國際比賽的機會與經驗。近年來由於「會籍」一會歌「對我們的困擾，使我們在政治因素下受到不公平待遇而退出賽

貴的比賽，於是我們缺乏對比賽的刺激，而跟不上國際水準，球技與經驗均無法與外隊匹敵，因此籃協對於這個問題，必須建立明確的立場及彈性措施與作法。

二、邀請傑出教練來我國講習，派遣國內優秀教練及球員到國外研習，以提高球隊的素質和組織的健全。

三、廣泛要求國內的監理人士編寫籃球書籍。

四、建立長期訓練計畫，韓國近年來的作法可以讓我們引為借鏡。

五、工商界摒除私見，去除挖角之風。因為挖角的功利主義之下，球員自然重利輕義，也讓教練為他們投入的心血拱手讓人，於是教練及企業界的寒心和球員的前途成了相互惡性循環，所以我們不得不正視此一問題。

國家教練的成績單

現在，大多數運動團體要出國參加國際比賽，多半會到左營為期兩三週或三兩個月的集訓，沒去左營的也可申領或多或少的賽前訓練補助。準備參加奧運的培訓隊也已進行到第二期。教育部、全國體協支付的訓練費用相當驚人。

訓練費用的直線上升，顯示政府重視提高我國的運動水準，這是很好的現象。如果訓練的績效也與經費的增加成正比，則在國際比賽上爭得更多、更大的榮譽就可寄予期待。

有些項目的訓練工作進行得很好，以中華田徑隊來說是一例，經集訓後，在宜蘭的比賽一口氣破了七個全國紀錄。成棒隊也如此，在美國比賽和加拿大洲際杯有良好成績，社會各界對這些團隊都給予好評。

不過，不容否認的，也有一些隊伍成績甚差，外出征戰輸得臉上無光。看了球賽結果，不禁叫人懷疑他們是怎麼集訓的，花那麼多的時間、花那麼多的金錢，訓練一無成果就是一種

浪費，應予檢討。

國家教練對代表隊的訓練要負成敗之責，當然，每一比賽因有主、客觀因素，無法保證成功，但是每一單項協會要求國家教練提出成績單應屬可行。

這份教練的成績單應有以下的內容：

1. 集訓實力提升分析；
2. 選手情況報告；
3. 選手潛力發展評估；
4. 對手的評判；
5. 預估出國比賽成績；
6. 全盤檢討。

國家教練對訓練負責是一個理想，如何的負責法子？或許我們無法仿照職業運動好則加薪壞則走路的現實做法，但是每一教練替單項協會建立選手資料庫評估往後的發展就是負責任的態度，單項協會依據教練的成績單來決定該不該續聘，優者留用，劣者就應淘汰更換。



一次求穩的戰略



最後九秒，北市銀以一分落後，獲得一加一罰球權，是罰球還是採用自由選擇權？這個問題是昨晚中華體育館內的熱門話題。

北市銀教練林德永表示，當時在落後一分的狀況下，由射手張偉力主罰，所以我不考慮使用自由選擇權。

北市銀老將蔡德福指出，當時我曾考慮可以用自由選擇權，因為即使張偉力的一加一罰球都罰中，還要苦守九秒，實在不保險能反敗為勝，但一看是張偉力罰球，也就打消向教練建議採自由選擇權的念頭。

在場邊觀戰的籃球專家霍劍平、王永信，也認為可以考慮使用自由選擇權，以爭取控球權及最後反敗為勝的契機。

但也有部分專家認為，在落後一分的劣勢下，還是先把罰球扳平或超前的機會為宜。

綜述各方意見，罰不罰球都是戰略，但採取罰球是求穩的戰略。

而採自由選擇權發中線界外球，則是一種比較大膽、風險也比較大，是一種賭博性的戰略。

因為最後九秒，對方已經七次犯規，可以有二種打法：

①以切入製造犯規，可有得分加罰一次，連得三分的機會。

②以籃下單打取分，將時間拖掉，絕不予對方進攻機會。

③拖到最後三秒由射手張偉力或范鳴霖外線出手，進了反敗為勝，不進，也只有認了！（本報記者馮同瑜）

