

籃運跌落谷底 期望張建邦的妙手能回春

【本報特稿】台北市議長張建邦內定出任全國籃協理事長馮恩博開後，許多籃球界人士都期望張建邦，在未來任期內，能振衰起敝，將目前陷於谷底的籃運，重新帶至高峯。

民國四十七年和張建邦一同帶隊訪問東南亞的曹清麟說，張建邦做事講原則，而且追求成功的慾望很強，他接掌籃協，對籃運的現況必有改善。

曹清麟認為，以張建邦辦校的精神，來處理籃協的事務，雖然有餘，但目前張建邦除了要處理校務，還有繁雜的台北市議會公務，可能無法全心全力放在籃協方面。因此，籃協幹事部的組成極為重要，才能分擔張建邦的壓力。

籃球運動在國內有廣泛的人口，而且歷史久遠，難免受到傳統包袱的限制，在各方面的改革，會受到很多壓力，而執行改革工作的幹事部，就必須要有清廉公正的人士出任，才能

求得突破。

一些資深籃協技術委員認為，事情的成敗，人為因素是關鍵，幹事部人員，能以大公無私，誠心誠意的態度處事，才能做好籃運的推動工作。

一位對現今籃運極感失望的小時討論，但其結果會

議歸會議，問題並沒有解決。中華、光華隊球員還是任意的退訓，美其名長期集訓，事實上，還是大家一起混時間。

這位委員很痛心的說，看到這幾年籃運的情形，大家「心都死了」。

許多籃球界人士，都很支持這種看法，我們籃運退落到今天的地步，人為因素關係最大。例如，我們有球員管理辦法，有球隊登記辦法，但都沒有認真執行，虛有辦法必使籃球界一片混亂。

籃運無法上軌道，就在這種情況下產生的，而且也影響了籃運水準的提升。

一位籃球教練說，各階層籃運的提升，需要計畫有目標的進行，籃球水準提高不是一下子就能做好的，但是，籃協領導缺少遠見和計畫，虛擲了不少時間，才造成今天籃球界人才凋零的現象。

國內籃球運動，隨著理事長更換，將進入新階段，大家都希望下一任期的理事長張建邦，能以當年帶領淡江學院角逐大專籃賽的精神，勇往向前，克服困難，再創籃運的高峯。（記者包勇敏）

「倒退跑」不再是笑話 運動訓練，值得借鏡

墨菲，迎面仰視著飛在半空中的球，邊退邊跑，等著把它逮入手套裡；「魔術強森」身形方自一次跳躍中墜落，馬上彈地而起，佈下另一個防守密網。他們，都是在經歷過一段前所不曾受過的訓練——「倒退跑」——之後，才能做出這類難度極高的動作。

奧斯汀就是「倒退跑」的信徒，事實上，他已經倒退著跑了五年，並大力推廣這項看似滑稽，實際卻極有成效的，他稱之為「倒退訓練」的跑步方式。

根據這位廿七歲的美國肯塔基州人說法，「倒退訓練」有很多好處：它能改善運動員的競賽表現、姿勢、精神專注力和肌肉協調性。「倒退跑」會對肌肉產生更高的壓力，因而所消耗掉的卡路里，比通常所見的前進跑要多三倍以上。

「倒退跑」可以平衡各種肌肉力量的部位就是雙腿，而跑步給人的雙腿帶來的是一陣陣猛烈襲擊的力量，但人們常忽略了肌肉群因而致生的過度伸展，或過度收縮的現象。

奧斯汀是在拉傷過腿筋後，開始從事「倒退訓練」的，他因此減輕了腿傷的疼痛，並增強了肌肉的柔軟度、伸展度。

他現在倒退跑一英里的時間是六分廿三秒，而世界紀錄為六分〇七秒。

在和萊克錫頓的一位醫師協力推動下，奧斯汀已說服了肯塔基大學的足球隊、萊克錫頓的警察局及許多老人團體加入「倒退訓練」的陣容。

「六個月以前，「倒退訓練」還是個受人嗤視的笑話，」奧斯汀說：「現在，許多運動專家已用不同的眼光來看它。不管怎麼說，「倒退訓練」能

給人們帶來倒退的年齡。」

（本報記者劉延青）



運動新知