

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 日期 750228 版面 二版 來源 民生報

愛護她·就不要扼苗助長!

訓練青少年籃球員·應依序加重份量

本報記者

王麗珠

今年自由杯籃球賽，青少年組出現了四十二位一七〇公分以上的國中女生，其中還有六位超過一八〇，這是可喜的籃球資源。但是，我們也看到這些女生，有些已呈矮壯、粗腿型。暴露出國中生訓練過度，不會再長高了，球技到此為止。

過猶不及的訓練，浪費了我們的籃球資源，這才是我們的籃球危機，一個隱藏多年的危機。國中階段的青少年，訓練籃球，應止於培養興趣、建立觀念，如何運球、如何護球、如何轉身……等等基本觀念。

但是，許多青少年教練為了爭取好成績，都把小孩當大人一般的訓練，所以我們看到許多小女孩已經是粗胳膊、粗腿。

根據專家研究，國中學生不宜接受肌力訓練，這一階段的青少年，骨骼尚未完全發育成熟，過度訓練容易造成運動傷害，或是影響他的生長發育。

這便不難解釋，為什麼許多甲組球隊招收新球員時，球員技術雖好，但已滿身是傷，其中，膝蓋及踝關節運動傷害最常見。運動傷害成了永遠的惡夢。

過度訓練的唯一優點是，球員可以傲視同儕，在同齡

選手中是不得了的人物。但是，出道太早，還未成年，心雄已老，也就是常聽教練們形容一位進步遲緩的球員「這個球員已經打疲了！」

他們長大了之後，小部份成名了，但是，有更多的球員銷聲匿跡了。

民國四十八年少年籃球剛引進的時候，北師附小的高克超，動作優異，不知風靡多少人，但是，到了甲組球隊後，不但未成等比例的進步，反而退步

電信女籃一個現成的例子，是職司控球的陳淑雲，小學五年級就有一六四公分高，現在她還是一六四，她曾當選過少年、青少年明星球員，聰明靈活，動作優異，但是，技術委員選拔國手並不重視她，因為她矮。陳淑雲就是吃了太早練習過度訓練的虧。我們的國中球隊、國小球隊往往能在國際賽中脫穎而出，就是因為我們的

訓練份量重。前兩年，韓國許多著名的高中隊來訪，都不是我們的對手，表面上當然令人欣慰，但是深一層想，為什麼到了甲組階段就比不上韓國了？

正常的訓練計畫，應該是國中、高中、社會組訓練份量依序加重。而不是在國中就把球員練成甲組選手，到了真正高中，社會組階段，反而不能銜接。「小時了了，大未必佳」，我們很不願意聽到這樣的形容詞，籃協的基本教材，將在三個月後編列完成，臨時，希望各級教練有所參考，使我們的籃球人才得到正常訓練，從「分齡賽巨星」的短程目標，跳昇到「國際級潛質巨星」的層次。

