

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育科學 來源 大成報 日期 90. 3. 03 版面 五版

# 過度訓練 對球員揠苗助長

記者吳協昌／特稿

過去入選中華隊的老將常嘆比賽太多，休息不夠，不過即使在大幅度換血之後，情況還是沒有好轉。如何調配球員的體力，增加球員打球的樂趣，是籃協不可迴避的責任。

十八名中華培訓隊名單中，大學球員有十名，高中球員有四名。三月十八日中華隊開始集訓後，大學球員還得分身參加三月底的大專籃球聯賽決賽，蠟燭

兩頭燒，不懂得擔心球員受傷，還要注意球員是否對籃球已感到厭倦。

四名高中球員更可憐，從前年十月的HBL開始，歷經五個月之後，HBL結束，緊接著投入亞青集訓，亞青抱個季軍回來之後，再回歸各校準備HBL比賽，即使今年HBL賽完之後，又得升級到國家隊參加訓練，整整兩年未得休息，即使是鐵人，恐怕也難以承受。

其實這些問題都不成問題，主因在於

籃協與大專體總以及高中體總的橫向聯繫不足。大專球員打完甲組聯賽之後，馬上又得參加大專籃球聯賽，每天起床睜開眼就是籃球，對身、心都造成傷害，也影響球員的鬥志。

高中球員的體型與心態也尚未發展成熟，揠苗助長只會令他們感到厭倦，反而造成反效果，也難怪過去入選中華隊的球員常常叫累，心中的那股痛，還不是一般人能體會的。

