

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 籃球 來源 民生報 日期 750820 版面 二版淑女不敵女泰山 強力籃球勢在必行
改造女籃品質 先糾正觀念和態度

籃產生第一次革命性變化。

歷經將近廿年頭，美國隊今日的打法和觀念，讓女籃界又激起陣陣波瀾，國際女子籃球歷經這次比賽，勢必走向強力化的觀念，而在推動女籃工作中，必須先有這種準備，球員參與這項運動，也要了解自己扮演角色的情況，不再是球場上的淑女型人物，應該是球場上的女泰山。

美國女籃球員，展現的機敏性、跳躍性，如人猿般靈活，這種球員個人體能的訓練，是今天美國隊能展現強力籃球打法的基本關鍵，先有這種個人基礎，才能求得整體發揮。

籃球比賽其實就是三項條件的競技，第一項就是球員體能，條件的較量，第二項個人基本動作的比較，第三項是團隊合作的發揮，三者缺一就影響比賽的勝負。

球員體能，條件的較量，並不僅僅是身高的問題，中華隊球員比其他球隊矮是事實，但除了這項先天缺點，我們球員的速度、靈敏性，也比不過別人，又如何解釋。

體能的訓練，近幾年來的每次代表隊集訓，都列為重點之一，而且每次出發比賽，教練、球員都強調體

能已比以前增強，但事實上，比賽敗因的檢討，體能又是主因之一。

球員體能為什麼不能在球場上發揮，牽涉的因素很多。但基本上，球員是不是有拚鬥的精神，是不是用心在每個動作中，上場一分鐘就盡一分鐘的力量，這種心理因素，直接影響體能的發揮。

美國隊球員，為救一個地板球，兩公尺○三的杜諾瓦，會拚命跳在空中撥籃板球，這些都是她們盡心盡力的表現。

但反觀中華隊球員，動作是做了，但就差那把勁，這是教練平常要求不夠，球員律已不嚴，養成的不良習慣。

中華隊這次赴莫斯科之前，請了師大教授做體能訓練，每天早上爬台階，但表現的體能情況，實在讓人失望，球員不是沒有體能，而是發揮不出來，這是致命傷。

強力籃球的觀念，勢必主導日後整個女籃界，中華女籃品質想徹底改造，第一步工作，就是要糾正打球的觀念和態度，才能有強力體能的發揮，否則一切都是空談。

女籃賽「世紀之爭」落幕了，對中華女籃隊職員，及國內球迷來說，見識了世界一流勁旅的角逐，也了解我們的水準和別人究竟差多少，這是一次很好的機會教育。

國內籃球界人士，透過電視轉播，看到了美國對加拿大隊和蘇聯隊的兩場比賽，等於是這次賽會最高層次的比賽，美國隊強力籃球的觀念，得到舉世肯定，也帶給世界女籃第二次大革命。

世界女籃賽已歷經卅三個年頭，東歐隊伍扮演主要角色，但在一九六七年，第五屆比賽時，亞洲的韓國隊崛起，帶給了女籃速度和外線投射的衝擊，國際女