



別說黑人不會玩體操 希伯讓你刮目相看



體操天地

很少看到黑人選手的體操運動，今年奧運會體操賽將出現一位身手不凡的黑人選手希伯（見圖），他可望在東歐強敵環伺下，為加拿大奪取獎牌。

一般人認為黑人傳統運動，是田徑、拳擊，對技巧性高的運動，黑人玩不來，尤其體操項目，大部分動作都在空中完成，在軀體控制上更需高度技巧。所以在體操運動很少看到黑人選手。

希伯去年底代表加拿大參加世界賽，贏得一面單槓銀牌，僅以點〇七五分之微輸給蘇聯受傷復出的畢羅色契夫。他在世界賽奪牌，還發生一段小插曲。因為加拿大從來沒有在世界賽上

贏得前三名，所以大會並沒有準備他們的國旗，結果只好以一面小旗子湊數。

今年二十二歲的希伯，出生於牙買加，六歲移民加拿大，九歲開始接受體操訓練。這是他首次代表加拿大參加世界賽，想不到一舉奪得銀牌，令加拿大體操界驚喜不已。

希伯希望更多黑人參與體操運動，讓人相信黑人也具有體操天份。

加拿大男子體操由於在世界賽只獲第十四名，所以無法派整隊角逐團體賽，希伯只有與其他兩位隊友競爭單項錦標了。

本報記者 雲大植

補強中華青籃體能

裘比萊特開出「支票」！

【本報訊】全國籃協新聘顧問裘比·萊特昨天開出「支票」，兩週內以自創的漸進式訓練課程，補強中華青男、女隊員體能、動作及觀念等缺陷，奠定進軍亞青杯勝利基礎。裘比昨天要求亞青國手，

以彌補身高體型不足之處。這兩天，裘比有條不紊、具體踏實的教法，令籃壇人士讚賞有加。今天上午八時裘比將繼續指導青女隊，十時青男隊，地點則改在台電體育館。

《摩根伍騰專欄》

壓迫性防守

無望？不見得，若能有效落實壓迫性防守（PRESSURE DEFENSE），仍有逼和甚至反敗為勝機會。

防守需有一顆堅強的心及堅定的意志，正常防守或變化防守皆然。壓迫性防守更是複雜多變。它由一對二、二對二乃至三對三緊迫釘人衍生而來，由於費神耗力，一場球四十分鐘都採用事實不可能，緊要關頭使用則可建奇功。

而欲奏效，設陷及移位要能密切配合；設陷（TRAP）是一個很抽象的名詞，對方進攻時常在不知不覺中上當，運球、傳球都可能出現；移位就是防守者腳步的移動，腳步正確，可能逼使對方掉球或帶球撞人，腳步錯誤，就變成非法阻擋，而壓迫性防守也就失效了。

壓迫性防守有半場、全場或四分之三場，不一而足，其奧妙在讓對手原處於我方正常防守時，突遭變化性的壓力無法立即適應而倉皇失措，進而製造了我方反守為攻的有利局勢。因此，無論攻方守方比賽時都要隨時有此心理準備。

（李炎權整理）

●終場
前卅秒，
落後五分
控球權又
在對方手
中，贏球

