

醞釀多時的女籃長期集訓終於要開工了，這件浩大工程，需要全體教練及球員熱忱奉獻的精神。

在教練方面，昨天，教練團六位教練態度都很積極樂觀，並能暢所欲言，充分顯出合作的誠意，為長期集訓打通了最重要的關節，以往，國內各教練觀念不一，教出來的選手各有不同，再加上教練們「謙虛」，不好意思面對面討論問題，背後又忍不住的要說兩句，以前的女籃七隊，彼此都有距離，透過這次長期集訓，幾乎各隊都有教練參與長期集訓，很自然地，大家都只有一個目標——提高女籃實力，而願意竭盡所能，在一致的觀念下，共同推動女籃訓練。

也可以說，長期集訓給了教練們一個合作的機會，創造和諧的環境。

教練團注重事前溝通，及事後協調，絕對不在球員面前說：「那個教練教的不對。」有任何問題，均由教練直接與教練討論，否則，會破壞了教練權威，也破壞了球員服從精神。這雖然看似小問題，實際上卻困擾著歷年中華隊，球員不知該聽誰的，教練不知如何糾正球員。

在技術方面，江憲治強調：一、球員位置不要做太明顯的畫分，長人、矮將都要練習所有基本動作，各個都能鋒能衛。過去，江憲治一直想提高中華隊的身高，他曾將覃素莉、陳黃鶯兩位中鋒改練大前鋒，但因時間短促成效不彰，現在既然有了長期集訓，應該能在充裕的時間裡培養全能球員。

# 女籃開訓大吉！

## 學員高興高采烈 教練意見溝通

### 提高球隊身高，是符合國際潮流的理想，但是，部份教練、球員都自我倚賴，以為一八〇就該打中鋒，到了國際賽中連別人的前鋒都比她高，或是，自己球隊中有了比自己更高的球員，到時再改打前鋒為時晚矣。我們樂於見到，年輕一輩的球員，各個都有完整、紮實的基本動作。

本報記者  
王麗珠

提高球隊身高，是符合國際潮流的理想，但是，部份教練、球員都自我倚賴，以為一八〇就該打中鋒，到了國際賽中連別人的前鋒都比她高，或是，自己球隊中有了比自己更高的球員，到時再改打前鋒為時晚矣。我們樂於見到，年輕一輩的球員，各個都有完整、紮實的基本動作。

二、絕對要加強防守觀念，練習中，進攻與防守的練習量要各佔一半，防守守的步法、觀念都要深植球員心中。

此外，球員要有奮戰、服從的精神。曾經有人戲稱，亞東贏冠軍，是因為兩個小球員肯聽話，該傳的傳，該教的教，完全遵從教練指示。昨天，許多教練都對資深球員感到頭痛。因為，小球員絕對有服從精神，成名之後，意見就多了，比賽時自作主張，或是平日找藉口不練球，到比賽時又爭上場機會。江憲治昨天表示，球隊中不容許有大牌球員，造成她們非我莫屬的心理，甚至於，不容許球員以受傷為由摸魚，今後，球員如果因受傷而缺席若干時日，將被替換。

洪濬正表示，培養球員服從精神，要從平日做起，關心球員、瞭解球員，你對她的嚴厲要求，她一定能做到。洪玲瑤、許寶月也以切身經驗談及，女孩子的心理比較微妙，帶女球員一定要帶住心，注意她們的心理建設。

女籃長期集訓由年輕的教練、年輕的球員組合，相信能為女籃帶來新氣象。

# 籃球集訓要能爭亞洲第一

我國籃球史上最大規模的球員集訓開始了，中華男子隊的目標是今年十二月二十八日起的亞洲杯大賽，葛光男子隊則要去馬來西亞打李三春杯國際賽，中華女籃三隊則是為了準備八八年漢城奧運。

籃球隊的集訓已經無數次了，每一次都煞有介事的進行，效果有好也有壞，最近這幾年間，只有兩次給國人留下良好印象，一次是前年的中華隊贏了日本二十八分，一次是今年瓊斯杯中中華隊的良好表現。女籃方面球員雖然流了很多汗水參加集訓，但是，效果總是不怎麼佳，女籃水準也未隨之提升。

這些目標與提升我們的籃球水準有重要關聯，籃協要對集訓隊施加壓力，使之非達階段性目標不可。如果這一種長期訓練效果只是一點點的話，就用不著勞動眾花費大筆公帑做此投資，現在既然決定非訓不可，就得有訓練出亞洲第一的決心和成果。

拿女籃來說，把長期訓練的理想放在八八年奧運是不切實際的，因為大部分的人都知道漢城奧運只有六隊，生搬硬套得優待遇保送上臺，上屆奧運冠軍美國也有保送權，剩下四個名額在會外賽競爭，蘇聯、南斯拉夫、捷克、保加利亞、古巴……等都是世界籃壇赫赫有名的勁旅，中華隊的勁旅，中華隊如何與之爭前四名。因此，如果改把目標列為競爭亞洲第一則比較實際，中華女籃若能達此目標，那將會是人人稱讚的成功集訓。

這一次又要舉行比以往更大規模的訓練行動，籃協與身負訓練工作的教練們應先取以往訓練的缺失，求得徹底的改進，籃協也應要求集訓隊伍訂定出明確的階段性目標，球員的動作可以在什麼時候訓練成熟，體能加強到什麼程度，整體實力提升到那一種境界，何時可以打敗韓國，何時可以跟比韓國更強的隊伍競爭。

這一次又要舉行比以往更大規模的訓練行動，籃協與身負訓練工作的教練們應先取以往訓練的缺失，求得徹底的改進，籃協也應要求集訓隊伍訂定出明確的階段性目標，球員的動作可以在什麼時候訓練成熟，體能加強到什麼程度，整體實力提升到那一種境界，何時可以打敗韓國，何時可以跟比韓國更強的隊伍競爭。

