

臺灣高中女籃赴日移訓之反思

陳羿戎 國立嘉義女子高級中學教師

前言

近幾年來，我國女子籃球在國際賽會上與日本、韓國、中國形成亞洲四強的局面（鄭智仁，2006）。其中，日本地理文化與之相近，運動發展亦息息相關，尤其在臺、日球員具相似的體格條件下，日本女籃卻得以在 2009 年 16 歲級亞洲錦標賽（U-16）、2010 年亞青錦標賽，以及 2010 年 18 歲級亞洲錦標賽（U-18）榮獲亞軍，並僅次於人口倍數之遙的中國大陸隊，可見該項運動發展的蓬勃與成功策略，而富有觀摩及應用之價值。

然而，現有對日本籃球發展的相

關研究付之闕如，僅能參取部分賽事報導，是一憾事。而在研究取向部份，諸多學者（洪文惠，2004；鄭智仁，2006；蔣憶德，2005）藉由技術分析或攻守紀錄作為題材，以獲知各項技術與比賽結果的相關性，亦針對高中女籃的生理指標研究（賴國弘、胡國興、吳慧君，2007）釐清選手位置的體能差異，作為球員訓練處方的調整。然而，此種藉由「量的研究」提供教練及選手顯著的數據差異，雖能作為團隊技術或體能改善的參考方向，但若僅依此做為唯一訓練指標，可能有因果錯置的偏頗。有鑑於此，作者經由 2010 年隨臺北市立陽明高中女子籃球隊至日本移地訓練

後，將移訓過程的紀錄與反省加以統整如下，期盼能作為國內女子籃球培訓的初步參考。

日本籃球與「櫻花學園」簡介

事實上，日本籃球推展於第二次世界大戰之後，唯 1970 年代以前多類歸女性的身體活動，男性運動則屬棒球（野球）為大宗（Quasha, 2001），反以女子籃球運動的發展較具傳統與規模，高中籃球的發展也已相當蓬勃。朱彥碩（2002）深入日

本籃球的諸多賽事，即對日本高校女籃「快、狠、準」的球風深表激賞。尤其，以井上真一教練所帶領的常勝軍——「櫻花學園」（前身為名古屋短大附屬高校）最具代表，其對於國內高中籃球隊而言，也許並不陌生。該校曾於 2008 年來臺參加中州盃國際邀請賽，獲得冠軍。「全國制霸」的標語（圖 1）看似簡陋，但就張貼在學校體育館中央，以此目標努力致之（註 1）。就其曾經培育國際知名選手如：大神雄子（おおが ゆう



圖1 櫻花學園體育館標語

こ)——美國 WNBA 球員；諏訪裕美 (すわ ひろみ)——2010 廣州亞運國家代表隊選手；渡嘉敷來夢 (とかしき らむ)——因 16 歲能灌籃而頗負盛名，該校籃球隊深受各界推崇。

櫻花學園女籃發展概況

一、運動訓練

高中階段籃球的技术訓練與養成，關係著女子球員和國家女籃日後的成績表現（鄭智仁，2006），其在日本不僅備受重視，體育單位更加投入上源隊伍的發展資源，以完善運動發展的金字塔結構。Quasha (2001) 與朱彥碩 (2008) 皆指出，日本籃球向下紮根的培訓方式，強調起自小學到國中、高中，採取一貫教材、教案以達成系統化的訓練體系。

櫻花學園收取下源經系統化訓練的球員，其基本動作具紮實的相似度，從持球腳步、投籃動作、攻守觀念，以至於整體打球節奏，確保球員的動作養成為「日本球風」，並且從校園至國際舞臺中享受運動。在移訓的一週中，我們發現球員在訓練過程

（熱身、練習、比賽、收操）都訂有時間限制，團隊成員共同為訓練內容的銜接負起責任，而球員在正規訓練之餘，也能自主性地進行個人加強。當地助理教練解釋此種現象，可能出自於她們知道自己隨時可能被其他球員取代，因此更努力爭取上場打球的机会，並藉由學姊、學妹之間在學業與生活上的相互激勵，更能專心致志於運動表現的提升。此外，教練作為運動訓練的靈魂人物，也必須有持續學習的概念。櫻花學園教練的交流情形甚為頻繁，除定期在國內舉辦經驗分享，更積極尋聘外籍教練（圖 2）蒞臨指導（註 2），教練與選手交流的多元化，避免照本宣科和不合時宜的訓練模式，也是我國值得學習仿效之處。

二、培訓體制

朱彥碩 (2002) 認為日本籃球制度的健全，堪稱為亞洲第一。近年，更透過官方與民間的組織協作與財源籌措，建構一個以運動立國的願景（邱建章，2011）。就選手來源方面，日本基層球隊發展穩定，招收優



圖2 韓籍鄭周鉉教練（右1）赴日指導

秀國中運動員並非難事，而為符應國際趨勢，高中隊伍會招收 1-2 位的外籍球員（朱彥碩，2008）。其中，此次移訓發現櫻花學園招募包括：奈及利亞（已取得日本國籍）、北韓和美國球員，讓選手在高中階段即有機會適應各種高度、速度和強度的競爭對手，以因應未來各項國際賽事。

生活管理部份，該校聘有相關專業人才協助球員的各層面之需，例如：由專屬廚師（具營養師執照）控制飲食；防護員教授貼紮與傷防

觀念；廠商訂製專屬鞋墊（圖 3）等（註 3）。基於此，日本球員對身體的保養和強化相當重視。而除了專員教師關注學業與比賽的大小事宜，還招募學校志工學生協助管理，也更能從中掌握球員的生活型態。而在訓練階段的最後一年，球員必須在「學業」或「就業」之中有所取捨，決定續升大學或進軍日本職業女籃（WJBL）（註 4），方能專心致之。再者，教練團表示日本高校對社會球團的介入具有相當共識，明確切割贊助單位對球



圖3 日製個人專屬鞋墊

員發展的既定安排，使各個學校之間的競爭發展正常，實為我國女籃值得省思之處。

以上種種，考察單所高中對運動團隊的用心經營，無怪乎日本女籃球員能於國際舞臺屢創佳績。究其運動文化深根，經營模式符應國際潮流，職業球團與學校單位劃分明確，不僅運動精神與傷害預防觀念向下紮根，尤其落實基層籃球技、戰模式化訓練，亦牽引著球員自主管理和積極投入的穩定發展。

反思與實務應用

徐武雄（2003）探討臺灣高中籃球教練的壓力來源包括：選手來源不佳、球隊管理不當、球員態度不明等阻礙因素。就其反思與實務應用之建議如下。

一、運動訓練

臺灣在小學、中學雖有諸多賽事的舉行，然而，升學主義所牽引的金牌迷思，致使教練為達短期見效，採以土法煉鋼的訓練模式屢見不鮮，

而未能建立良好的基礎動作和身體素質，更何況團隊技、戰的巔峰表現。陳子威、石明宗（2009）即強調要找出臺灣球員適合的球風，必須先克服基本動作的一致性。然而，筆者認為臺灣球員傾向保守的防守模式，主要原因是球員動作不夠紮實，觀念上無法配合提昇速度，尤其不經思考偏重個人單打的比賽模式，導致孩子們打死球，便不能勇於嘗試和以此為樂。猶有甚者，諸多教練呼籲基礎訓練的統合策略仍無結果（朱彥碩，2002），是突破現狀的一大瓶頸，對此中華籃球協會務必積極推動各階段銜接的完整，一方面透過更多的訓練考察和實務操作，強調體育人才跨領域（interdisciplinary）、跨階層（cross-level）之交流分享，以力求一貫化的訓練系統；另一方面，期盼教練除動作技能的養成，更藉由反覆和多樣化的訓練，讓球員能夠理解團隊攻守觀念，有助於提升心理素質，並達到隨機應變的可能。

二、培訓體制

在運動競賽方面，儘管臺灣大專體育總會自 96 學年度起，實施 UBA 和 SBL 切割制度，使特殊的「學生球員」現象走入歷史（陳子威、石明宗，2009），還予大專運動團隊一個單純的發展環境。但針對高中女籃「企業小隊」的生態現象，仍因各種商業因素影響而有所牽制，其弱減球員對運動生涯的選擇權，以及非企業贊助球隊發展的諸多困擾，例如：訓練經費、選手來源和升學保障等，行政單位應予以相當程度的發展介入。

生活管理方面，高中競技選手多數編制在體育班中授課學習，但此一班級型態僅是依據運動訓練和生活管理之便，所習學科仍屬普通高中範疇，缺乏專業課程或職業類科的選擇機會，亦無辦理相關技術檢定或證照考試，能否因應生涯發展並不確知，是未來值得探究之處。生活管理部份，除予以經費保障該階段運動訓練之需（如集中住宿、營養補給），投入多元輔助人員

(復健師、心理諮商師、防護員、課業輔導員)，善用學校運動志工的管理策略，更要求基層教練學習相關專業課程，引導年輕選手正視運動生涯規畫，才是照顧運動員學業與生活的根本之道。

綜合上述，筆者認為臺灣硬體設施較具規模，但在軟體層面如：運動人才的階段銜接、基層教練的訓練素養，以及運動傷防、運動營養，甚至於運動心理學等專業人員的編制仍有相當大的進步空間，尤其體育行政和企業單位，更應重視運動文化的向下紮根，藉由定期性的交流（教練研習、國際競賽）提升球員與教練的國際視野。再者，適當的資源分配來支持從業人員之專業成長，更整合教練實務知能，以編列基礎訓練教材，逐而建構一貫化的培訓體制，期能提升我國女籃未來在國際賽事的精采表現。

未來研究方向

本文僅觀察我國球員至日本高校移地訓練的經驗為題材，限於語

言隔閡與研究短缺，不得不取材自學術與媒體界的一般性論述，以擴展國內女籃發展的實務反思。未來，需要後續學者投入更多的實徵性研究，包括對鄰近日本、韓國女籃的基層培訓、技戰術分析，以至於政策體制的深入考察。

此外，筆者撰文期間的預設立場，原傾向以日本女籃的發展優勢做為臺灣女籃的評論指標，卻反受諸多專家（如 Quasha、鄭周鉉與朱碩彥等）對於日本籃球的評判影響，而略得美式球團經營與攻守球風的研究價值，如能銜以更多的跨文化（cross-cultural）研究，截長補短，作為女子籃球運動培訓的借鏡和參考，則臺灣球員在 WNBA 大放異彩應是指日可待。

（本文照片刊載感謝郭名娟老師、黃綉婷老師之授權同意，並對協助臺、日籃球交流和提供本文專業見解的李臺英教練、劉馥蓉小姐一併致謝。）

註釋

註 1 日本高校年度的三個全國大賽

包括：IH 賽（Inter High，最為重視）、國民體育大會（以縣市為單位），以及全國高校選拔賽（Winter Cup）。

註 2 鄭周鉉教練至櫻花學園指導並與臺灣球員交流攻防觀念，其因多次領導韓國女籃代表隊取勝中國，而有譽有「中國專家」之稱。

註 3 日本人對傷害防護的觀念相當重視（從著名的日製護具和醫藥用品即可看出），選手專屬鞋墊的製作費用約在 7000-15000 元日幣，達到減緩足弓承受壓力和增進重心穩定的效果。

註 4 日本職業女籃（WJBL）共 2 個聯盟，計 13 支隊伍（官方網站 http://www.wjbl.org/pc_index.html），其在早期即與大學分道不可兼得。

參考文獻

Quasha, S. (2001). *An intercultural assessment of Japanese basketball*. Retrieved from Gifu Shotoku Gakuen University, Faculty of Foreign Languages Web site: <http://ci.nii.ac.jp/naid/110000038895>

朱彥碩 (2002)。日本高校籃球漫談。2011 年 7 月 26 日，取自網路資料 <http://sannoh.xenounion.com/star/lesson31.htm>

朱彥碩 (2008)。走入日本高中籃球：「能代杯」之行 (1-5)。2011 年 7 月 26 日，取自網路資料 <http://www.roundballcity.com/blogs/blog/archive/category/1021.aspx?p=9>

邱建章 (2011)。以運動立國：日本中央體育運動振興體制。《國民體育季刊》，40 (1)，91-97。

洪文惠 (2004)。第十六屆亞洲青年女籃賽中華臺北對技術表現分析。《大專體育學刊》，6 (1)，181-190。

徐武雄 (2003)。高中籃球教練壓力來源及其解決之道之質性研究。《體育學報》，34，101-112。

賴國弘、胡國興、吳慧君 (2007)。優秀高中女子籃球選手生理機能與競賽運動負荷之分析。《運動生理暨體能學報》，5，93-101。

蔣憶德 (2005)。2003 年大邱世界大學運動會籃球賽攻守技術分析之研究。《體育學報》，38 (2)，137-149。

陳子威、石明宗 (2009)。當韓國教練遇上臺灣球員：中華男籃隊總教練鄭光錫側寫。《運動教練科學》，16，91-102。

鄭智仁 (2006)。高中女子籃球聯賽攻守技術分析及影響比賽勝負因素之研究。《大專體育學刊》，8 (2)，121-131。