

2018 年國立臺灣師範大學男子籃球隊赴澳洲移地訓練之探討

文 / 盧譽誠

壹、前言

近年來，政府積極推動「新南向政策」，提升與東協及南亞國家的互動關係，增加各式經濟、人才、資源、區域等合作模式，達到建立「經濟共同體意識」的目標（楊昊，2017；林資傑，2018）。教育部體育署為配合國家政策的實施，自2017年起執行「體育新南向政策推動計畫」，並提出3大策略為主軸，其中包含培訓（以賽代訓、移地訓練）等23項工作計畫（林宗偉，2016），為使政策推動之順利與成效，教育部體育署更編列高達7千多萬元的計畫經費，提供國內各單項協會或是民間運動團體提出計畫，獲得經費補助（黃邱倫，2016）。

國立臺灣師範大學男子甲組籃球隊（以下簡稱師大男甲籃）於2018年向體育署提出新南向之交流計畫，以澳大利亞墨爾本市為移地訓練區域。澳大利亞在世界籃球分區上已納入亞太賽區，並且於2019籃球世界盃之資格賽分為同一小組，成為我國主要競爭對手之一。澳大利亞為世界籃球傳統強權，根據國際籃球總會（Fédération Internationale de Basketball, FIBA）最新世界排名顯示，澳大利亞排名第10為亞洲地區最佳。據此，澳大利亞將是我國籃球未來追求之目標，師大男甲籃因而將此次交流計畫之對象選定為澳大利亞，希冀透過運動參訪與交流，能夠深入瞭解澳大利亞於籃球推展及培訓機制的模式，並且與當地學



左一為國際資深籃球裁判，多次擔任夏季奧運會之籃球賽裁判。
左二戴帽者為國際大學體育總會（FISU）大洋洲的主席（理事長）Martin Dou先生。（圖片提供 / 盧譽誠）

術單位及運動團隊進行交流。筆者擔任師大男甲籃教練一職，將此次移地訓練交流之相關資料進行整理與分析，透過本文分享於澳大利亞之交流經歷，以及當地籃球之發展現況，供國內相關單位於未來發展籃球之參考。

貳、賽事交流

一、籃球運動中心

籃球於澳大利亞算是熱門運動項目之一，在墨爾本市皆隨處可見籃球場的林立，其中最特別的是墨爾本市建立一座專門提供籃球運動的場館，將其命名為Dandenong Stadium，並為墨爾本最大的一個籃球運動中心。該場館位於墨爾本市中心旁邊的郊區，距市區約30分鐘的車程，館內總計有15面



與莫納許大學賽後交流活動。(圖片提供 / 盧譽誠)



圖中著白色袖子之球員為前NBA黃蜂隊球員Mangok Mathiang。(圖片提供 / 盧譽誠)

籃球場，墨爾本大部分的籃球訓練與賽事皆於該中心舉行，我們其中的一場交流賽也於此進行。參訪該場館時，可以發現館內所有籃球場地皆無虛席，無論是籃球訓練或是比賽，甚至從青少年到成人層級都在館內進行籃球活動，週邊則隨處可見家長或是親友在場邊歡呼與吶喊。如此完善的硬體設備也使當地的居民有更方便的運動空間，並且提升當地民衆對於籃球的喜愛程度。如此的場館經營模式則與我國的運動中心有所差異，據了解，類似這樣的場館於澳大利亞各城市是相當常見的，透過分類各項運動的專屬場館，能夠將資源集中並且聚焦於該項運動之上。

二、籃球交流賽

此次於墨爾本之移地訓練行程，共安排了4場

籃球交流賽，包含2間當地籃球俱樂部，以及2間大學籃球隊。第一場賽事面對的隊伍為Wah Chin Basketball Club，其為當地華人所經營的籃球俱樂部，成員包含許多退役職業球員，因此於比賽

的身體對抗相當頻繁，師大男甲籃球員經過中場休息的調整之後，逐漸適應比賽節奏與強度，最後靠著全場高壓防守造成對手屢屢失誤，轉換快攻得分。此外，比賽場邊坐了非常多華人觀眾，並且高喊「臺灣加油、臺灣師大加油」，在異鄉能夠聽到如此熟悉的加油聲，使人感到特別的感動，也讓球員們產生更強大的動力，發揮更好的運動表現，最後逆轉獲得勝利。

之後也分別與墨爾本大學（University of Melbourne）以及莫納許大學（Monash University）進行籃球交流賽，兩校分別於2017澳大利亞大學籃球聯賽獲得全國第5名（墨爾本大學）以及第3名（莫納許大學）的佳績，雖然師大男甲籃兩場皆落敗，卻從中獲得許多寶貴的經驗。其中，墨爾本大學籃球隊中擁有一名210公分的長人，但是在比賽中鮮少看見他們進行個人單打，而是非常注重團隊的合作，透過不斷的小組搭配及傳球流動，尋找最佳出手機會，進攻節奏非常流暢，面對兩間高水準的大學籃球隊，師大男甲籃一路苦苦追趕，比分差距甚至接近30分，也讓這些在國內堪稱頂尖的大學籃球員見識到世界籃球強國的實力，瞭解自身的不足，體會到「人外有人、天外有天」的感覺。



墨爾本大學健身中心一樓。(圖片提供 / 盧譽誠)

此次安排的交流賽當中，最讓筆者與全體成員最印象深刻的是對上當地相當著名的籃球俱樂部-Longhorns Basketball Club (LBC)，該隊所有的成員皆由黑人所組成，其根據地位於墨爾本郊區的Maribyrnong City，當天比賽該市的市長Cr Cuc Lam女士也特別蒞臨現場，表示熱烈的歡迎。LBC成立的主要目的為培養當地年輕運動員，並致力於推送優秀球員至世界各地的籃球聯賽發展，平均身高與身體素質皆相當優異，值得一提的是，當天LBC隊中有一名身高210公分的球員，曾經參加美國職業籃球（National Basketball Association, NBA）選秀，並且獲得青睞入選，目前則準備前往歐洲參加職業籃球聯賽。此次的對手可說是師大男甲籃球員至今遇過最強的對手，熱身時見到對手頻頻轟炸籃框進行灌籃，心理逐漸感到緊張，身體也受到影響，未能發揮平時的身手。LBC的打法則與前面幾支隊伍有較大的不同，主要以個人技術、簡單的擋拆、突破分球等進攻模式取分，並頻繁利用身材優勢進攻禁區，賽事中屢見空中接力的灌籃，最後師大男甲籃以20分的差距落敗，其中該名曾參加NBA的球員，更發揮其頂尖的身手，打起球來輕鬆寫意，獲得32分20籃板的恐怖數據，雖然在比賽中遭遇很大的挫敗，但是能夠與NBA等級球員交手，此次的交流賽已收穫滿滿，累積更多的經驗值。

參、校園參訪

一、墨爾本大學（University of Melbourne）

墨爾本大學於1852年成立，其為澳大利亞歷



墨爾本大學健身中心二樓。(圖片提供 / 盧譽誠)

史第二悠久的大學，同時也是全澳大利亞最好的大學，2018年QS世界大學排名為第41名。墨爾本大學並未設立體育相關科系，運動員皆就讀普通科系，對於運動員而言，除了要兼顧運動表現與成績，更要達到學校所訂定之學業要求。為了協助與輔導運動員於校園的生活，墨爾本大學更提出三大戰略方針「參與、表現、領導」，而在這三大方針的基礎上建立了優秀運動員發展計劃，包括「運動員的入學門檻」、「精英運動員的獎勵」、「獎學金贊助」、「肌力與體能訓練」、「研討會」等。

墨爾本大學的「運動員的入學門檻」非常不容易，其規定必須在中學階段取得高水準的運動表現，並且曾入選州或國家代表、全國俱樂部代表、或是州 / 國家研究院學員，才能夠獲得入學資格。另外，墨爾本大學亦針對優秀運動員訂定彈性課程的修習辦法，使運動員能夠避免學科與術科的衝突，平衡兩者之間的重要性。除此之外，墨爾本大學更提供許多獎學金的機會，像是巴克斯頓田徑獎學金10,000澳元、澳洲橄欖球青少年成就獎學金5,000澳元、高效表現獎學金4,000澳元、校友贊助獎學金3,000澳元等等，但是在眾多的運動項目之中，只有35名學生是通過運動員入學計劃進入墨爾本大學就讀，大約只有50名學生能夠獲得學校的培

訓計劃援助，整個計劃共有400,000澳元的獎金贊助，因此要在眾多競爭的運動項目裡獲得這些獎勵實屬不易。

墨爾本大學的運動項目之軟、硬體設備相當完善，除了聘請專業教練員之外，更與運動醫學診所進行合作。此外，更建立「專題系列」的活動，此為不定時安排所有優秀運動員計劃會員的活動，讓所有優秀運動員共同討論各式各樣的議題，或是競技場上的任何疑問，學校則提供餐點、正面的心理建設、物理治療、營養和健康飲食的議題、個人身體健康檢查以及復健訓練等等。此外，學校對於運動員的生涯規劃也相當重視，除了安排第二專長的培養，更設有專人為運動員做分析與建議，對學生運動員而言，能夠減少未來生涯轉換的挫折，並增添更多的保障。

二、莫納許大學（Monash University）

莫納許大學位於墨爾本市區的近郊，因此校園佔地非常大，硬體設備更是相當充足，依據2018年QS世界大學排名為第60名。莫納許大學擁有許多優異的運動團隊，校園運動風氣相當盛行，其更於校園中最大建築的牆壁上，設立一面超大型電視螢幕，專門播放各種著名運動

賽事，讓所有師生能夠在大螢幕前的草地或桌椅觀看賽事轉播，藉此提升校園運動風氣。此次莫納許大學接待我們的是該校體育室主任Martin Doulton先生，Martin Doulton先生的背景大有來頭，除了為莫納許大學的體育室主任，同時也是國際大學體育總會（FISU）大洋洲的主席（理事長），2017台北世大運期間亦曾率領委員團隊來臺進行訪視。Martin Doulton先生雖然擁有崇高的地位，但卻是非常的熱情與友善，甚至在我們與墨爾本大學交流時，特地提前來與我們進行會面，展現高度的熱情。

最後，也利用機會瞭解澳大利亞大學對於籃球員的訓練模式。據了解，澳大利亞大學籃球聯賽的賽事場數並不多，平時隊員皆於校外參加籃球俱樂部進行訓練與比賽，直至接近大學籃球聯賽前期，才回學校進行團隊訓練，進行約6至8週的磨合訓練。

肆、移訓之效益

一、增進校際交流機會及提升國際觀

此次新南向交流計畫收穫滿滿，透過與澳大利



莫納許大學校園大型螢幕。（圖片提供／盧譽誠）



墨爾本大學交流賽，二樓轉播單位與採訪記者。（圖片提供／盧譽誠）

亞大學的交流，增加校際之間的情誼，開展未來國際交流的機會，更藉由參訪與交流活動，瞭解國際百大名校的體育發展現況與策略，提供國內相關單位與人員未來發展之參考。此外，更使師大男甲籃所有參與之隊職員增長見聞，並提升個人國際觀以及未來國際能力之發展。

二、參訪澳洲籃球推展模式與賽事交流

此次新南向計畫之行程，除了校際交流之外，更與當地籃球俱樂部進行籃球交流活動，藉此瞭解當地籃球發展之現況。透過此次移地訓練可發現，澳大利亞之所以籃球發展能夠如此興盛，除了職業聯賽的完善之外，更歸功於各地籃球俱樂部的盛行，並且訂定分級制度培養各層級優異的選手。此外，近年我國中華男子籃球國家隊也常於暑假期間前往澳大利亞進行移地訓練，主要是因為澳大利亞的球風有別於其他歐美國家，雖然其陣中仍有身材高大的球員，並且身體接觸非常頻繁，但整體而言更注重團隊合作，利用不斷的球權流動與切入分球，耐心尋找最佳出手機會，非常適合國內球隊學習的方向。

三、提升於澳大利亞之能見度

此次於澳大利亞墨爾本進行交流的活動期間，受到當地許多單位與民衆的關注，並且可發現他們對於來訪的客人相當重視，除了熱情的接待之外，更於社群網路積極宣傳，也因此賽事交流時湧進許多觀眾入場觀賽，賽事更場場提供線上直播，並且將賽事內容於賽後進行詳細報導，分享於網路社群之中。透過多元的宣傳方式，不僅能夠提升於當地的曝光度，更使國內的親友能夠隨時瞭解球隊的動態，此外，透過社群網路的發達，更能夠將賽事內容傳遞至世界各地，提升我校於澳大利亞的曝光度，實現發展國際能見度的目標。

伍、結語

體育新南向政策的實施，使國內運動單位或團隊能夠有更多元的發展模式，不僅能夠赴國外進行移地訓練，亦可邀請國外高水準運動團隊或教練來台，辦理邀請賽事或研習會，藉由國際體育頻繁的交流機會，除了協助國內之運動發展，更藉此增進國家間體育文化的交流，以及國際交流的合作機會，更重要的是，能夠培養國內運動員之技術觀念與國際觀，達到新南向計畫之目標，培育更多優秀運動人才。

致謝：本研究感謝體育署經費上的協助。◎

作者盧馨誠為國立臺灣師範大學男子籃球隊教練

參考文獻

林資傑（2018，11月2日）。《經濟》賴清德：全方位推動新南向政策。中時電子報。資料來源https://www.chinatimes.com/realtimenews/20181102001816-260410?fbclid=IwAR0UicpnONnAQ4xT3b8PbfejpzNJVxXJisJvUjCfWcWUBVU36ixjU_K2rw

林宗偉（2016年10月27日）。推動新南向政策 體育署編7,270萬預算。自由時報。資料來源http://sports.ltn.com.tw/news/breakingnews/1868937?fbclid=IwAR3cOSnFkWJswpdTQX0FxoT6jkt0l7heBnYtgiOMWAGlgLrnpFow3EKg3_s

黃邱倫（2016年10月27日）。體育新南向政策 體育署編列7,270萬元預算。中時電子報。資料來源https://www.chinatimes.com/realtimenews/20161027004705-260403?fbclid=IwAR0UicpnONnAQ4xT3b8PbfejpzNJVxXJisJvUjCfWcWUBVU36ixjU_K2rw

楊昊（2017）。檢視臺灣的新南向政策：議程、網絡與挑戰。問題與研究，56（1），P123-143。

國際籃球總會（2018年12月4日）。Ranking men after FIBA Basketball World Cup 2019 Qualifiers Window 5。資料來源<http://www.fiba.basketball/en/rankingmen#tab=fiba>