



中央女籃105年首度晉級UBA甲一級，立下新的里程碑。圖／中央女籃提供

中央女籃105年首度晉級UBA甲一級，對於球隊及教練皆為嶄新之挑戰，預賽首場即面臨與去年冠軍文化大學對戰。教練陳冠錦勉勵球隊，享受這場比賽並在過程中積極地投入，結果雖不敵強敵，仍贏得全場喝采。

自我砥礪 學習欣賞、觀察與接受

經歷與公開一級球隊之比賽，並從中了解到自己的不足是為最大收穫。隊上體保生球員發覺與曾經同為HBL的他隊球員，上大學後因練習時間的差異導致實力落差甚多，而選擇利用課餘時間，自主做額外的重量訓練，彌補在大學因分配給課業而減少的練習時間。

教練陳冠錦表示，多數人於大學選擇轉換跑道，導致大學打球時間較少，但論資質事實上不比別人差，彼此的分歧點不同，也學習去欣賞彼此不同的長處。

對隊長江羽涵而言，身為一般生，觀念基礎不比體保生紮實，在一級比賽當中除了精神專注投入且全力以赴，同時也需觀察別人是如何聰明地打球，團隊如何巧妙地分工，利用何種戰術，突破重圍得分。運用智慧

打球，才能讓自己比過去進步。江羽涵笑說，有時犯錯卻開心，因為恍然大悟：「啊！原來是這樣啊！」

比賽過程中緊急突發狀況之發生在所難免，往往並非所有事情都能如預期般掌握。陳冠錦老師鼓勵球隊，當面對突發狀況，需靜下心、理性思考，該怎麼處理就盡最大努力去處理，對於結果如何坦然接受。事情的發展峰迴路轉，盡己所能！

自主練習 培養團隊默契

中央女籃於民國66年成立，距今約有40年之歷史。於95年曾獲得公開二級全國第五名，今年更突破歷年成績，獲得公開二級第二名，得以贏得機會晉級為公開一級。

分析原因，不僅因為自90年起有體保生加入，整體選手資質更加提升，多數一般生對於籃球之熱愛與堅持，更加強了球隊之團結與默契。

陳冠錦老師近年改變球隊帶領方式，充分授權隊長組織平時之練習，培養球隊自主練習之習性，除了基本動作訓練，球員們更集結加入過去曾受訓之方式，不僅是讓教練滿意之紮實訓練，亦讓球隊練習每每充滿著新鮮感。

江羽涵提到，透過對打是培養默契的極佳方式，近期邀請系男籃進行友誼賽，一次次的比賽，能夠警惕自己不要再犯相同的錯誤。而平時默契之培養除了場上的激戰，亦包含私底下球員們之間的聊天以及互動，江羽涵說，平時規定時間在9點練習結束，但往往到了快10點半才會見到球員們離開籃球場的身影，一夥人再一起去吃個宵夜，回到宿舍約莫都11點了。

因為熱愛 堅持籃球之路

只要有意願就能進入中央女籃，但在嚴格的訓練下，往往能夠堅持下去的人不多。江羽涵曾經在大二經歷了人生低潮的逃避期，因缺乏比賽經驗，更需要上場去累積經驗，卻因無法面對比賽壓力，缺乏勇氣上場，總是坐在後排，頭低低地擔心教練點到自己。

然而在學姐的鼓勵下，不斷提醒著自己對於籃球的熱衷，不想就此放棄對籃球的堅持，逐漸地放開自我，才了解到前面的磨練僅僅是過程，面對才能夠真正解決問題。

江羽涵感性地說，從小就開始很喜愛打籃球，就像有人喜歡跑步，到了40、50歲都還會跑，那麼她可能到那個歲數也還會打。籃球就如同生活的調劑品，兩三天沒打球就會手癢，不一定要比賽，有時去投投籃也好，還能夠舒緩讀書壓力。

公開一級賽制採循環賽制，至106年3月，多場比賽尚在進行，中央女籃盡力將每場預賽發揮至淋漓盡致，並於賽後積極檢討缺失，不僅為中大籃球立下里程碑，更為個人籃球生涯留下難以磨滅的美好記憶。



面對每一次練習不敢懈怠，每一場比賽沙盤推演，中央女籃隊的成長穩紮穩打。彭國瑛攝



女籃與系男籃友誼賽是最好的培養默契和練習方式。彭國瑛攝