

# 「醫學盃」三連霸霸主 陽明女籃隊

文／女籃隊隊長 林晏瑜 圖／女籃隊、秘書室



▲朱隆前教練與陽明女籃隊

每一場屬於陽明女籃的球賽開始前，都可以聽見一段與眾不同的加油聲，這段話是原住民語裡面「勇士」的意思，來自一個勇士家族的家族名。而這段呼告，是招集、是打氣，更是屬於陽明女籃的信念。



▲ 陽明女籃賽前的隊呼，意涵著「勇士」的意思

▼ 2015 年全國「大專盃」決賽



陽明女籃社團成立於 2003 年，2004 年首度參加「醫學盃」，2007 年第一次參與「大專盃」，2008 年才正式成為學校代表隊。隔年，幸運遇見了現在的朱隆前教練，還有助理教練沙群，自此脫胎換骨：2010 年「大專盃」拿下隊史最佳、全國第二名的成績；接下來年年進軍全國，更在「醫學盃」連續兩年亞軍後，創下三連霸的輝煌戰績。

風光成績的背後，堆疊的是球員們犧牲私人時間所投入的汗水，以及教練無怨無悔的指導和付出。球隊平常的練習包括很多面向，除了籃球技術面的進攻與防守基本動作之外，為了能擁有更好的身體素質，以因應球場上高強度的肢體碰撞：體能、敏捷、重量訓練，都是球隊日常的訓練菜單。此外，重視團隊合作與默契的籃球運動中，跑位與戰術演練更是不可或缺。

這種種繁重的訓練課程，都必須要在週間課餘時間完成：除了週二、週五晚上固定的練球時間之外，鄰近重要盃賽時，大夥兒還會抽出多餘的時間進行體能訓練，並且在週末參加業餘盃賽，增強實戰經驗。

▼ 2008 年「醫學盃」第四名





▲ 賽前體能訓練

◀ 2015 年全國「大專盃」第五名

在陽明這樣一所課業繁重的學校裡，要支撐住女籃隊這個圓夢舞台，並不是一件容易的事情。球員由大一到大七，甚至是碩班、博班的學生組成，在段考、區段、實習、實驗、seminar，甚至是自己的工作、家庭間努力取得平衡，是所有人必須面臨的挑戰。幸虧我們擁有共同的精神大家長：朱教練，帶領大家。

私底下，教練風趣而親切，我們總喜歡親暱地喊他「帥哥」；練球時，教練帶給我們多樣而扎實的課程，一步一步修正球隊不足；比賽時，教練沉穩老練地提點我們戰術，讓我們攻守有據。



朱教練、沙教練還有學姊們不計代價地抽空投入球隊訓練，是我們最大的靠山，讓我們不需要煩惱太多其他的事情——在這裡，就是盡力的打球，並且成長。



踏上籃球場的那一刻起，每一個人都給自己下了戰帖。無止境的衝刺與滑步、咬牙顫抖的肌力訓練中，有一聲聲的加油支持彼此，有對籃球、對勝利的渴望敦促自己向前。

▼ 開賽前加油



▲ 朱教練和沙教練在比賽中面授機宜

學姊常說，我們每次都要做到比自己的極限再多一點點；因為只有現在辛苦地撐住了，站上比賽舞台的時候，我們才能比別人更有本錢、更輕鬆！所以，只要站在球場內，就沒有垂頭喪氣的時刻，我們要用聲音、用體能、用球技、更用態度，讓每一個對手都為我們懾服。

或許每一場比賽、每一次練習、甚至是每一個處理球的機會，都是舞台，也是考驗，但我們學著沉著，並且不再害怕，因為知道身後還有隊友、還有整個球隊，在為自己撐腰——因為我們度過那麼多曲折的磨合與努力，打出一場場逆轉勝的好球……陽明女籃的故事寫到這裡，還未結束，因為每個學期、每個學年都還會有新的下一頁展開。■

▼ 隊友擁有的良好的默契

