

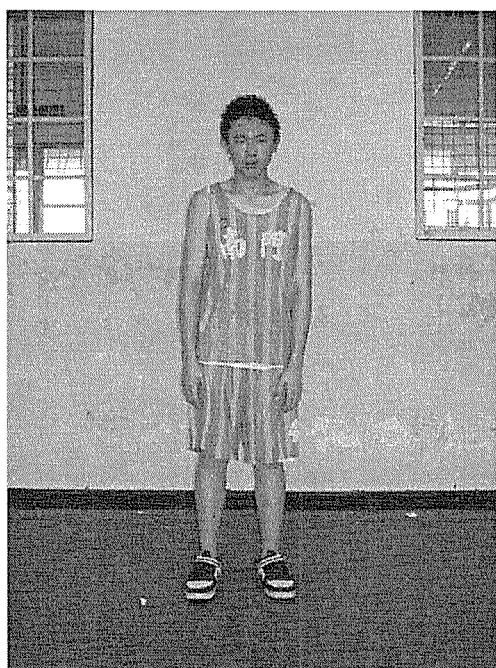
一位菜鳥籃球隊教練心得分享

臺北市立南門國民中學 嚴佑寧

摘要

如何當個好教練？我認為一個好教練，對隊員們不管是術科部分，亦或是品性、學科的規範，都要能讓他的球員們經過教練的要求之後有所進步；「帶兵帶心」，相信這句名諺是每一位運動教練奉為球隊中的圭臬，如何能使球隊的戰鬥力發揮到極限，使球員樂於接受訓練，要達到此目標，教練必須多花些心思、設計訓練內容及溝通，讓球員深信，只要認真接受指導，對本身的球技有絕對的助益，對球隊的戰績有著正面的提昇。運動教練跟老師的角色很類似，但教練不是在教體育，而是在教「人」；對運動教練來說，每年也有新的隊員不知道基本動作的要領，看著選手的成長將是每位教練最大的成就！

帶兵帶心，我先自費購買一套新球衣，讓隊員們訓練、比賽時有高昂士氣！



舊球衣較破舊鬆垮看起來沒精神



帥氣新球衣看起來就有高戰鬥力

關鍵字 籃球 運動 教練

前言

籃球是國內目前國中生最受歡迎的運動之一，我們從課間十分鐘，校園的籃球場上擠滿了學生打球人潮中自可看出端倪；這些孩子願意每節下課抱著籃球，從四樓教室飛奔下至籃球場，不管是來場三對三鬥牛或投籃，儘管只有短短十分鐘都好，聽到了上課鐘聲再飛奔回教室，並等待著下次下課十分鐘的打球時間，請問還有什麼事情有這樣的魔力呢？而之所以籃球會如此的令人癡狂，無非是它的快速、多變、多樣性、投籃命中率不確定性、、、等有趣因素，令圍觀者與打球者都充分享受到籃球運動的吸引力與樂趣。

去年，本校原籃球隊教練由於家庭因素不克繼續帶隊，而詢問我是否願意接下籃球隊教練一職，看著這些活潑好動的孩子們，就跟自己國中時期一樣，想當年自己也是個下課十分鐘籃球族，現在有機會陪著孩子們一同成長，便決定接下這份義務工作，當自己投入其中才發現自己所知有限，以及有太多、太多東西要學及努力，便告訴自己隨時要抱持著「如臨深淵、如履薄冰」之心態去學習及從事教練工作，當然個人能力有限，所以仍在努力學習中。本文僅將自己第一年出任國中籃球教練生涯中，自己的籃球教練理念、對球員的期盼、所遇到的問題解決等與大家分享。

什麼是教練？該為隊員們提供那些學習方向？

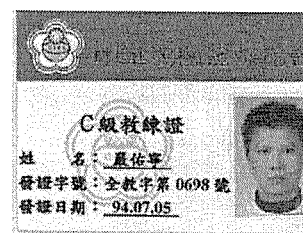
這是我接下這份工作時問自己的問題；我雖是體育老師，但卻不是籃球科班出身，也從沒接受過正規的籃球訓練，因此要教給我的隊員們正確的籃球觀念與基本動作，是我必須首要具備的能力，運動教練在許多部分有別於體育教師，但是，運動教練應該身兼體育教師多數的角色；我擁有對籃球的熱忱也肯學習，於是在這一年多的時間裡，我開始積極參加全省各項的籃球教練講習、研習會，向許多籃球界耆老請益，並獲得許多非常有用的帶隊經驗，購買參考籃球教學影片、籃球教學書籍，希望能補自己之不足。



大專體總 C 級籃球教練



大專體總 B 級籃球教練



中華籃協 C 級籃球教練



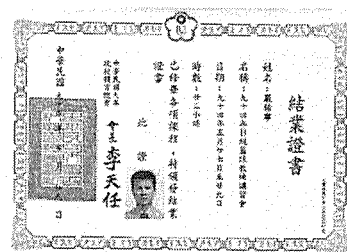
彰化縣 C 級籃球教練



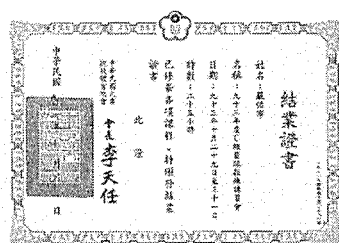
FIBA C 級籃球教練講習會



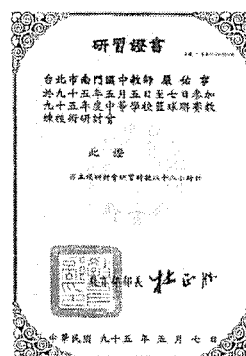
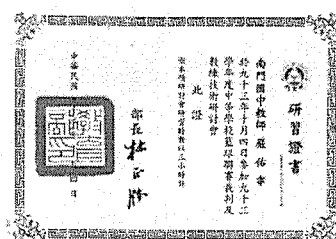
NCAA 籃球教練講座



94 年 B 級籃球教練講習



93 年 C 級籃球教練講習 苗栗縣 93 年 C 級籃球教練



93 年中等學校籃球教練技術研討會 95 年中等學校籃球教練技術研討會

教練該是傳授隊員「人生技術」的智慧家

最基本的，教練必須提供球員有關運動技術的經驗，就拿籃球來說，運動技術包括運球、傳球、投籃、擋人、搶籃板、進攻與防守等，但是一個偉大的教練不同於一般教練的地方，在於他有能力傳授與人生息息相關的智慧，也就是身教與言教，教練若只有技術的傳授，實在太過於簡化教練的價值！教練是一面球員的鏡子、是一盞開拓球員視野的明燈，但同樣的，教練本身也要不斷地努力學習，

懂得球員的需要，以期能做每個球員的心靈補手。所謂「成功」的教練，像現任 NBA 熱火隊總教練 Pat Riley、美國大學籃球名教練 Rick Pitino，他們都是精通於建立籃球與人生之間親密關係的高手，讓他的球員們能信服；這絕對是攸關人生勝敗的關鍵因素。

教練要能全力以赴堅持到最後

爲了求勝，教練必須激發球員的能力，透過不斷練習與努力以達到好的個人成就，比如提示一個籃球球員得要求自己投籃更準，更會搶籃板、防守的腳步要更快等等。Rick Pitino 在他的著作《成功是一種選擇》中提到：「勝利是屬於那些努力工作而持久的人，沒有一個有意義而有價值的事情，是不勞而獲的。假如你想成功，你就要比你的對手更努力，如果對你所做的工作全力以赴，當你成功的時候，你會知道這勝利是你應該得到的。」Pitino 之所以會說成功是一種選擇，在他認爲一個人選擇了努力，就會成功。人的選擇不外乎兩種，一是認真工作，二是不認真工作，因此，當一個人成功的時候，就是表現出認真工作的豐收結果。

努力工作不僅是達到巔峰的唯一方法，同時也是保持巔峰的手段。Pat Riley 在他的一本書《內在的贏家》中告訴我們要小心自滿的毛病，他說出自己的觀察經驗——在早期的湖人隊時代，球員們獲得冠軍後，因滿足於眼前的成就，而不願意再努力練球，結果，在下一年度的季後賽中慘遭滑鐵盧。

教練要能帶領每位球員達到團隊的合作新境界

當球員提升了個人的技術與比賽的能力，這時候，教練必須把大家結合起來成爲一個球隊。要提升個人水準是比較容易的，要讓一群青少年球員共同達到一個理想的目標，共同克服障礙，就非常難了。單獨個人的成就會使當事人內心感到舒暢，不過在團隊中達到成就的感覺相比下，團隊成就卻是更高一層的，正是所謂「獨樂樂不如眾樂樂」。在一個球隊裡，整體會比部分偉大，而這個具有偉大感的團體，就會引導球員走向終極的一刻——創造出一種突破性的新境界，透過團隊中累聚的和諧與默契，以最積極的投入及最純熟的演出，實現了永生難忘的成就感。這也就是爲什麼 Pat Riley 在《內心的贏家》書裡，提出團隊精神是

人生的本質，我們永遠生活在團體中，這團體可能是我們的球隊，可能是我們的家庭，或可能是我們工作的地方，也可能是我們所交往的朋友圈，只要有人的地方就有團體，了解如何在這種環境中成功，了解如何與他人合作，是人生成功的密訣。

教練必須要有許多的技術，但最不需要有的技術就是打球的能力，所以我們常聽到好球員不一定是好教練，好教練不必非得是好球員。

我的教練理念

美國大學有名籃球教練 John Wooden 要求說，運動教練所扮演的角色應像是領導者、跟隨者、角色模範、訓練者、心理學家、朋友和輔導員、家長代理人、家庭成員等等角色，而我的教練理念也希望能夠朝著這樣的方向走。

一、以身作則

1、時間觀念

公佈球隊每次訓練的時間表，例如每項目的練習、休息時間，或多少的練習時間才能達到效果；另外在隊員到球場之前，我就在球場先行準備，讓訓練準時開始與結束練習。

2、練習精神

每次到球場都提醒自己要精神抖擻，且從開始到結束都能維持一致的高昂精神；因為教練的精神會傳染給球員，進而影響到訓練的品質。

3、執著態度

人生不如意之事十之八九，我的心情會因隊員練球不認真、球隊輸球、隊員生活表現不如預期等因素所影響，在此情況，我要求自己無論如何都能執著於開始投入的態度，我為球隊成立的網路奇摩籃球隊家族中，給每位加入的成員一句話就是「我會堅持到底、永不放棄！」這不僅是我自己的座右銘，也是送給每位成員的一句話。

二、我對隊員的期許

學生球員必需接受「通識」及「全人」之教育，而非只會打球的機器。如此

對於其人格、品行、學識、人際等各方面才有正面之幫助。

1、課業方面

我重視球員的求學精神與態度，必須與一般學生一樣按時上課、交作業、考試等之課堂規定，沒有任何特殊之優待；段考前一週暫停練球準備段考，並由成績優異的隊員擔任小老師，協助成績較差的隊員準備課業，考完之後檢視成績單，如有退步嚴重情形者，予以停練！待成績恢復水準之後，再行歸隊練球，也因此球員能養成各種學習能力，也增進各方面知識，此對其球技之提升有正面之助益。

2、課外活動

球員在訓練與上課外，也參加不同之分組活動社團或參與學校舉辦之各種活動，從中培養各種不同之興趣，調劑訓練與上課之情緒，如此對學生不同能力與興趣之養成與提昇有很大的幫助，另一方面也可增進訓練之效果。

3、生活品行方面

在帶隊初期，校長曾找我面談溝通，並提出希望我帶的籃球隊不要成為一個學校亂源！？變成一群不愛唸書會鬧事的團體！？因此我嚴格規定，如有違反校規情形，視情節配合生教組予以輕重處分，從停練到最嚴重的退隊處分，讓同儕力量彼此約束，並希望藉由他們熱愛籃球的心來提升品德，讓球員自動自發來參與這個球隊的訓練。最後我們不難理解，他們是為了「愛籃球」而打籃球，這是他們的興趣、快樂！這樣的要求往往是極為有效的！我覺得這對學生往後畢業在社會上、工作上或人格塑造上有很大的幫助。

三、利用資源充實自我

現今社會對於一位有心學習的人來說是十分有利且方便的，但如何有效整合及利用這些資訊則須靠自己的付出與努力。

籃球教練有關可利用之資訊大致如下：

1、雜誌：訪問現有 HOOP、XXL、DUNK 等中外籃球雜誌可供參考。

2、講習會(研討會)：參加全省各地辦理之籃球講習研討會(籃協或地區籃委會)。

- 3、電視轉播：收看各體育台轉撥之各級籃球比賽。
- 4、網路：常上網站有大專籃球討論區、圓球城市、花蓮、苗栗籃球委員會等。
- 5、籃球教學錄影帶與書籍
- 6、比賽錄影檢討：利用 DV 拍攝球隊每場比賽，並於賽後觀看檢討。

帶隊所遇到的問題及解決

一、練球時間

本校十分重視學生課業，原本訂定的練球時間是週一至週五，每天下午四點至六點，但實施一個月之後，發現練球時間會卡到第八節課後輔導或補習班補習，使得練球人數不固定又寥寥無幾，另外練球場地也會重疊到本校重點運動項目排球隊每天四點至六點的練球，因此決定將練球時間改成每天早晨六點半至七點半與中午十二點十分至一點十分，並要求第三節十一點下課先行用午餐，如此每天陪著隊員們迎接晨曦，犧牲自己休息時間，唯一感到困擾的，若是遇上一天中體育正課排四、五節，往往得提早至十點半吃午餐，上完第四節課，接著中午練球，接著上第五節課，對體力上來說是不小的負荷，所幸我還年輕。

二、個別差異

在此可分成導師、家長與學生幾個面向來說明：

有些導師家長是視籃球隊為毒蛇猛獸，認為只要加入籃球隊訓練，功課必然退步、必然影響到學業成績，所以儘管孩子十分熱愛籃球想加入球隊，但就是禁止孩子這份渴望，我曾碰過訓練至一半，媽媽到球場破口大罵抓孩子走，也遇過父母威脅要打斷腳來禁止孩子打籃球，或是導師禁止班上學生加入籃球隊，而造成師生關係緊張，後來該導師跑去找校長要求我不得收九年級隊員，對此我只有默默祝福這些熱愛籃球的孩子們，未來有機會再提供他們學習的機會。

另一種家長則是溺愛孩子型，由於孩子視籃球為人生中最重要，而父母視寶貝兒子為人生中最重要，因此希望教練不用管課業，讓犯校規或成績退步而停練的隊員，能免受球隊規範，對此我則是堅持自己立場該停練就停練、該退隊就退隊，因為如果真心愛籃球、真心想待在球隊，那必然自己會願意做某些程度的付

出，而我看的就是那份心。

還有隊員之間的球技個別差異，在招考籃球隊隊員之初，七年級來報名了近五十位同學，我很高興有這麼多熱愛籃球的孩子，但是校隊成員必然需要經過篩選，所以我鼓勵初選未過的孩子們持續自我提升球技，每週三均可來測驗，如此有毅力的孩子，後來通過入隊測驗佔全隊員人數占百分之十，加入球隊後的球技個別差異，則用分組訓練與學長帶學弟的方式，來讓球技程度儘量提升至一水準。

三、球隊組織

一個球隊要有效率的運作以達到贏球的目的，必須靠整體之分工合作、分層負責、各司其職以竟其功。其中至少包含以下幾項

- 1、教練：負責球隊整個訓練工作，如戰略、戰術技能方面之擬訂，與各項球隊之運作型態等。
- 2、助理教練：協助教練實際執行各項訓練工作，並與球員溝通，做為球員與教練之橋樑，以求訓練工作之有效完成。
- 3、管理：管理是一個球隊能否無後顧之憂、專心一意練球之關鍵，例如經費、請假、訓練日誌等之工作。
- 4、隊長：球員與教練溝通之另一管道，高年級之同學能以身作則，達到示範與領導作用，隊長本身不一定要是球技最佳者，但必須有好的人際溝通與領導統御之能力。
- 5、球員：每位球員除了認真練球外，都有自己該負責的工作，例如拖地、拿訓練器材、收拾善後、填寫訓練日誌等工作。

但在國中校隊但事實上性質接近運動社團的狀況下，能獲得的資源與支援並不多，因此教練需要把教練、助理教練、管理工作一把抓，而國中校隊出外比賽，教練還得身兼褓母照顧球員的食衣住行，我還曾在某場比賽中，因隊員嚴重扭傷腳踝，焦急陪同送醫掛急診看病，並護送回家；在沒有太多支援的情況之下，唯有從每次事件的發生中，找出最有效率的解決問題方法吸取經驗。



忍痛掛號



含淚冰敷

結語

最後以我在家族網站留言給孩子們的一封信與家長回函來作結語。

家族留言：誰在毀滅籃球隊？

我不知道各位對於自己身為籃球隊的一員有什麼想法？覺得是榮譽？是驕傲？還是無所謂？第一次段考結束，幾位導師跟我反應之後，發現我們籃球隊成員在他人的眼中，漸漸要變成我之前所擔心的，是一個沒有紀律、沒有羞恥心、沒有榮譽感的團體，染髮、打架、球場吃東西亂丟、練球導致上課習慣性睡覺、練球導致上課習慣性遲到、上課大大方方閱讀籃球雜誌、上課噙老師、下課噙同學、惡作劇把同學弄到骨折、考試成績總是排名班上最後幾名、私自擅用球場、與其他違反校規的事。以上每一件都確實是我們籃球隊成員做的，人家說一粒老鼠屎壞了一鍋粥，難不成我們籃球隊整鍋都是老鼠屎？當然也有認真練球努力用功的好隊員，但是很抱歉，壞事傳千里，別人看整個團體就會先看到不好的事，一個優良學生彌補不了一個犯校規的事件，因此如果你是家長、導師、生教組長、主任、校長，你有多大的意願要繼續留下這支名聲不好的球隊？請你好好反省想一想，你是在珍惜還是毀滅籃球隊？我要用什麼理由去說服學校讓籃球隊繼續留下？隊員操行表現不良？早上練球人數寥寥無幾？不愛練基本動作只想鬥牛？我想其實各位也不需要籃球隊了！

明天各位帶著第一次段考成績單到球場，至少成績班上倒數十名的同學，你要自我反省做出改變！

家長來信

來源: Mary Ma 馬嘉琍 <Maryxx@xxxx.xxx.tw>

收信: t318@nmjh.tp.edu.tw

日期: Fri, 7 Apr 2006 09:15:36 +0800

標題: 嚴教練加油!

親愛的老師:

孩子昨天很難過讓我分享了您在家族的留言，一直以來都看到教練對籃球隊及這群孩子的用心，希望老師別氣餒您是這群孩子唯一的出口，籃球隊更是讓他們有自信的地方，失去了這個舞台我想…這群孩子可能會更"狀況百出"……

有時不是身為導師的他/她們能了解的，誰沒年輕過..台灣的教育環境與方式真的適合這些充滿活力、天馬行空的孩子們嗎？

老師您要加油！籃球隊是這群孩子們的希望，這些"狀況"對孩子來說只是一個過程，而老師您對他們卻可能是決定他們未來最重要的那個人…加油老師！！

孩子爸 孩子媽 2006/4/7

曾有人說台灣籃球是一個在國際體壇沒有競爭力的項目，我不否認。但為何有一大群人心甘情願在 28x15 公尺的小天地裡揮汗如雨盡情徜徉？有時籃球的魔力大大的取代了競爭力。不僅對孩子們，對我來說也是願意無怨無悔的付出！



評審意見：

義務的投入，無私的奉獻，以人文的精神思考如何帶隊教「人」，而非教「術」，用心經營，平實記錄，令人感動。