



劉嘉豪
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練
現任深籃體育會總教練
<http://slamsports.weebly.com>

何謂籃球教練？

在維基百科裡「教練」是體育隊伍的管理職業，通常擔負著訓練運動員、策劃球隊整體技戰術的工作。毫無疑問，教練的概念起源於運動場，但事實證明，在任何有競爭的領域中，教練都可以像指導運動員一樣，指導人在其專業領域的有所作為，提升他們的專業。聽起來真是偉大的行業，但在香港「籃球教練」往往被人看低一線，是苦力、是讀不成書的人才去做的，俗語話：無前(錢)途。今期讓我們探究何謂籃球教練。

香港籃球教練可大致分為三種：

「比賽好」的教練：常勝將軍，因為隊中擁有好多明星級球員，湊埋在一起就能向勝利進發，但球員的基本功及態度需要改善，因為往往出現自視過高及驕傲的問題。球員會得到「晉升」的機會，這些教練得到名利。

「教導好」的教練：帶隊比賽的成績平平無奇，不過一班球員的技術由零開始提升到比賽的級數，可見教練的認真和實力，而球員的態度是培訓的重點。有球員和教練一齊成長的過程。這些教練得到尊敬。

「明星級」的教練：由現役或退役的知名球員去當教練，球技當然了得，會吸引球員去模仿，但對某些教學的表達和教導的精細程度需要改善。這些教練得到球員的擁戴。

籃球教練的角色

籃球教練所扮演的角色包括老師、父母、親戚、朋友、同學等等，所以不難發現不少教練上至天文、下至地理，樣樣皆通。作為籃球教練，我們要清楚教練是在做人的工作，不是在做錢的工作，要是球員能在身心靈上都成長，這已是無價的回報。教練不只是教波，更要讓球員得到「成長」，陪着他們經歷，讓他們感受打籃球是最幸福的記憶，那種團隊、榮辱



與共、互相建立、溝通相處、一起學習苦練，同時一起享受練習和比賽的感覺，真的非常美妙。轉回到人生也是這樣，教練可以陪球員走過一段求新求變的生命時光，就像每個人的老師、朋友或生意伙伴，不同的是教練具備了引導人們審查生活各個層面，找出各種答案的能力。教練除了「教」，還更多地注重「練」。教練要將教和練融於整體訓練間，運用心理技術尋找心智模式的問題，然後對症下藥。

以下是我作為籃球教練所領略到一個理想教練應該具備的條件，一位教練未必能同時擁有所有條件，但這些條件都是重要基礎並且值得擁有的：

- 樂觀

教練須擁有正面、樂觀的態度，能使用實際方法帶領有活力和信心的球隊。不要花時間抱怨、煩惱不能控制或超出能力範圍的東西，應集中注意力改善一些自己能夠改善的事情。

- 忠心

教練與領隊、球員必需建立忠誠的關係，缺少忠誠，互相不信任會造成球隊失敗。缺少能力才幹可以接受，缺少效忠的精神卻不可。

- 勤勉和熱誠

對每次的教學練習都需要勤勉和熱誠的態度，這些都是成功的基石，是一個教練應有的特質。

- 大體性格/態度

教練會接觸到很多在學校和社區內的人，不單對球員，對所有人和有興趣參與的人也要有熱誠和親切的態度；不友善的態度會令人疏遠和卻步。

- 守時

教練一定要有守時的習慣，並將所有的聯絡和工作都安排得井井有條。

- 整潔和有禮貌

整潔和乾淨的外表，加上有禮的表現，對接觸家長、學校的教務人員、行政人員和所有合作的人都能幫助建立良好的關係。禮貌是一個很小的代價去換取別人的好感。

- 門志/志氣

教練應該在崗位上擁有一顆上進的心，不斷改進；而他們在工作上也需要受到鼓勵和幫助，並與其它隊員一樣得到滿足。

- 知識

如果教練不清楚自己所教的，就難以得到隊員的順服和尊重，也會因而影響球隊表現。現時已再不可能向時下青少年虛張聲勢，尤其在經常與他們在一起的情況下。

- 上進心

一定要花時間努力去學習別人成功的因素、比賽的技巧、球員和教練心理學、分析隊員強與弱點、改善基本的教學和改良個人不足之處。

- 成為榜樣

教練要嘗試和努力地作青年人的好榜樣。青年人需要好的見證勝於批評，好老師的生命見證更勝於文字和書本上的理論。

- 配偶的諒解和支持

有一些好教練不能發揮應有的能力，甚至離開執教的工作，是因為他們缺乏配偶的諒解和支持。家庭生活是很重要，但一個上進的教練，卻有很多時候不在家。配偶一定要明白這種情況，同時教練也應注意到配偶可能有適應上的問題。獲家人的支持，工作果效將事半功倍。

NCAA：John Wooden的觀點

他認為籃球教練該具備的5項主要基本原則及14項重要原則。

5項基本原則：

勤勉
熱誠
狀況、心智、土氣與體能
基本動作
團隊精神的培養

其他14項重要原則：

耐心與愛心指導
虛心追求完美
做的多不如做的好
不拘謹多開放
追求平衡
注重細節
萬全準備
注意狀況保持
積極
隨時處於攻守準備心態
多讚賞
建設性批評
瞭解得分之鑰
虛心檢討

在籃球史上，執教成功的教練，最使人印象深刻的教練，都擁有自己的獨特的執教風格與特色，像萊利教練鐵血治軍，維持火霸權形象；如積遜教練領軍，帶動公牛輝煌的90年代，之後還打造湖人，幫助球隊起死回生的能力，得到戰績與實際成功的證明。所以一名籃球教練最重要的是「建立自己風格」，有了風格就能產生影響力，進而成為一個「品牌」。