

何謂籃球教練？

教練是…

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」往往被人看低一綫，是苦力、是讀不成書的人才去做的，俗語話：無前(錢)途。讓我們探究何謂籃球教練吧！

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。而球員會得到「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應該包括老師、父母、親戚、朋友、同學等等；所以，籃球教練他必須「樣樣通」，上至天文、下至地理，都是他該掌握的資訊。作為籃球教練的我們要清楚我們是在做人的工作，不是在做錢的工作，能使球員在身心靈上都成長，這已是無價的了。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，真的太美妙了。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時所領略到一個理想教練應該具備的條件：

樂觀

教練須擁有正面、樂觀的態度和使用實際的方法帶領有活力和信心的球隊。不要花時間在抱怨、煩惱一些不能控制的東西或超出你能力範圍的東西，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

對每次的教學都需要有勤勉和熱誠的態度，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，他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、行政人員和所有與你合作的人並建立良好的關係都有幫助。禮貌是一個很小的代價去換取別人的好感。

鬥志/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；並與其它隊員一樣要有滿足的感覺。

知識

如果教練不清楚自己所教的，就難以得隊員的順服和尊重，也可能因而影響球隊表現。你不可能向現代的青少年虛張聲勢，尤其是你經常都與他們在一起。

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少年的好榜樣。青少年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，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形，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。

當然，教練難以同時擁有以上所有條件，但這些條件是重要基礎並且值得擁有的。

John Wooden 的教練觀點

NCAA 偉大的教練 John Wooden，則敘述了他的觀點，籃球教練該具備的五項主要基本原則、十四項重要原則。

五項基本原則分別如下：

1. 勤勉
2. 熱誠
3. 狀況、心智、士氣與體能
4. 基本動作
5. 團隊精神的培養

其他十四項重要原則如下：

1. 耐心與愛心指導
2. 虛心追求完美
3. 做的多不如做的好
4. 不拘謹多開放
5. 追求平衡
6. 注重細節
7. 萬全準備
8. 注意狀況保持
9. 積極
10. 隨時處於攻守準備心態
11. 多讚賞
12. 建設性批評
13. 瞭解得分之鑰
14. 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，都擁有自己獨特的執教風格與特色，像萊利教練鐵血治軍，維持熱火霸權形象；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」。