

透過籃球訓練培養學生良好的性格

籃球運動的本質是透過整隊個別球員間的配合而產生的化學作用，以期達到入籃得分；除此亦可達到強身健體之效。球隊若要達至更佳成績，球員間的純熟合作乃是成功之鑰匙。縱使教練對籃球的認識頗深，訓練又認真。但最可惜很多球隊因球員的個別性格所致而未能發揮至最佳效果，致使成績未如理想。因此，我在此與大家分享怎樣透過籃球隊際訓練去培養出學生的良好品格。若能成功塑造學生的品格，不單對球隊有利，並且可裝備他們面對將來在社會工作。推而廣之，個別球員的性格亦可因參與良好的籃球隊際訓練而有所改善。

“THERE IS NO ‘I’ IN BASKETBALL”

“在籃球這個字中找不到 ‘I’(我) 字”

“THERE IS NO ‘I’ IN TEAM”

“在隊這個字中找不到 ‘I’(我) 字”

**“PRACTICE MAKES PERMANENT BUT NOT PERFECT,
ONLY GOOD PRACTICE MAKES PERFECT”**

“練習可使你恆久而非完美，但好的練習可使你完美”

引伸至返回課室上課及將來到社會上工作，這些已鍛煉好了的性格將大派用場，大有機會成為社會的棟樑。我深信藉著籃球訓練中可培養出良好的習慣及態度，繼而發展成為優良的性格，但必須具備以下的先決條件。

先決條件：

1. 教練必須相信及認同這個意念，並須先自我培養這種性格，透過行為榜樣去教導學生。
2. 訓練時，教練要保持自己及學生在開心快樂的氣氛下進行。教練要以趣味性及挑戰性(難度)的練習去誘發學生的學習；繼而以不斷反覆練習去培養出經常性的習慣。
3. 教練要與學生共同定立不同階段的目標 (全隊及個人)，包括短期，中期及長期的目標 (由具體到夢想) “一個人沒有目標就像一艘船沒有舵”。但緊記不要只顧勝利，應要重視享受過程。
4. 教練要多以正面的說話和行為去鼓勵學生，並教導學生以正面的說話自我鼓勵。(例如：我可以……，我會……等；我是一個出色的防守球員)。最好要求學生能將自我鼓勵語句寫下並每天最少讀兩次。甚或貼在家中的當眼處以便自我提醒。

可培養的性格：

1. 責任感

教練應該要求學生自我要求，而非只將責任放在教練自己身上。為了要培養學生小心認真、不肯放棄、不怕失敗的態度；並且勇於承擔責任及守信……等。若學生肯認真練習，他們的進步必定很快，但切記要按步就班，免將標準定得過高。

孩子有責任感，做事時就會很了解及清楚自己的處境，作出某個決定時，也會顧及後果，及承擔事情的責任。做事時更不會半途而廢，亦會遵守承諾，不會反悔應承別人做的事。

(處理/訓練方法：教練與學生(球隊)定立事先共同承諾的契約(如服飾要求；準時出席訓練；要準確地完成教練所教授的動作；設立獎勵計劃，如準時出席訓練；衣著整齊；練習態度認真；快攻失誤或入球後立即回防；防守訓練－聯防或盯人；可要求學生穿著劃一或指定的制服，除可鍛煉服從性外，還可以提高全隊士氣。)

2. 合群(團隊精神)

特性：顧及他人感受，肯付出；願意犧牲，互相支持及願意與他人合作等。社會是由群體組成，只是自己一個人是不能建立成功的人生，亦不能獲得別人的鼓勵和支持。所以能學習與人和諧合作外，對建立良好的的人際關係有莫大裨益。

(處理/訓練方法：做伸展運動時，讓學生一齊大聲數出次數；練習射球時，全隊定立入球目標，並讓學生一齊大聲數出入球次數；執行戰術前要全隊(包括後備)叫出所打戰術的號碼或名稱；隊友入球後，以說話或動作表示讚賞(acknowledge)；與隊友溝通互相配合做防守換防及協防(Switch & Help)……等等。)

3. 主動

一個人有主動的性格，就會懂得製造機會給自己及勇於嘗試，不會錯過任何發展的機會。而且，對於自己的能力亦會相當了解，知道改善的方法。而在這個講求人際關係的社會，主動的人亦容易認識朋友，與別人建立良好的關係。主動可藉著成功感而帶出，因為成功感可使人有自信

(處理/訓練方法：做每一項練習時，只容許學生在指定的時間內集隊，如：3秒、5秒、8秒等；每一項練習時，必須積極搶籃板球並主動快速運球到下一列排隊；每次練習前後要準備及收拾用具－可預先定立系統輪流負責以鍛煉主動性格。)

4. 服從(謙虛肯學)

在學生未有足夠經驗和知識去作出正確無誤的決定前，他們必須先學會服從。換句話說，服從是指學生肯受教並依從著教練指示去完成。因為服從、受教可減少很多不必要的時間浪費，使學習更加有效率。當學生累積足夠經驗和知識，教練便可以讓他們自己去探索一下。因為一個人的成功是對新事物好奇之餘，更主動地去學習及尋求新知識，對適應新社會、新知識方面更容易做到。

(處理/訓練方法：做每一項練習前，只給予學生在指定的時間內集隊，如：3秒、5秒、8秒等與球例有關的時間限制；做練習時，必須積極搶籃板球並主動快速運球到下一列排隊，但初期需要教練去推動他們；每次練習前後要準備及收拾用具，可預先定立系統輪流負責以鍛煉學生主動性格；可要求學生穿著劃一或指定的制服，除可鍛煉服從性外，還可以提高全隊士氣。)

5. 自信

學生望鏡子時就會有自我概念，不過在最初的成長階段，主要都是依賴其他人的幫助。所以若得到別人的良好對待，通常都會有較高自我價值，反之就會認為自己表現不好。而一個人的自我價值高，就會相信自己凡事都可以應付。當面對新事物或新工作都會有勇氣去嘗試，不會退縮及覺得自己做不來。可是千萬要切記勿讓學生有過高的自信，否則變成自負。教練對待好與壞的球員均須一視同仁。

(處理/訓練方法：如射籃練習時，提示學生集中精神望著籃框，並於心中不住向自己說“一定射入”等字句；練習時，讓學生在眾多觀眾下去嘗試做動作，教練可提問“可否做得到？你一定可以做得很好……”等字句以揭示其自信。在群眾壓力所推動下，學生必須面對現實去努力嘗試。即使初期完成得不理想，仍可讓他們從失敗中去學習；若表現好的學生即時給予讚賞及表揚，並讓他在隊友前作示範以茲鼓勵。)

6. 自律

特性：建立自我形象，自律自尊；不單與人比較，願意自我檢討。

有自律的人，就能夠衡量每件事的重要性，再而決定自己應否去做，並且能夠克制自己的衝動和慾望。

教練先以他律方法引導學生，教導他們以口訣提示自己要做好的動作。讓學生養成良好的習慣，營造一個自我提醒(檢討)的機制(潛意識訓練)。

(處理/訓練方法：如走籃時，讓學生叫出“1, 2, 上”或“左, 右, 射”等口訣；

射籃前，讓學生叫出“SQUARE”作對籃的口訣；比賽完成後，不論勝負均應作自我的小組檢討。)

7. 毅力

特性：忍耐、不肯放棄、不怕輸、勇於面對現實的不屈不撓精神。

一個人心中設下目標，朝著目標而奮鬥，不論過程中遇到任何挫折，都不會半途而廢，直到取得成功為止。若能透過多參與多嘗試，從實踐中去學習堅持。

(處理/訓練方法：防守練習時，教練可以行為榜樣去推動學生積極練習，讓他們學會忍耐及堅持到底的精神(Mass Defense Drill)；走籃練習時，教練用多球去訓練並在特定時間內完成指定的入球數目(Walt Drill)；透過體能訓練(Conditioning Drill)，讓學生共同去嘗試完成同一個目標，利用隊友間的互相推動(群體壓力 Group Dynamic)，並以良性的競爭作推動力。)

8. 愛心及寬恕心 (公平競賽)

能與人建立良好關係，其中一個條件就是要有愛心。有愛心的人就是願意與人分享，亦懂得關心別人，最終贏得的支持和鼓勵。

每個人都有獨特的才能，所以若能體會別人處境，原諒別人的過失，可以協助學生容易建立人際關係，對講求合作的群體社會是相當重要的。若能把愛心發展正確，學生必會因顧及他人感受而以公平手段去競賽。

(處理/籃球訓練方法：傳球教學可教導學生學會分享合作的過程以達至建立互助互愛；教導防守時，學生學會分担隊友的工作(換防及協防)以達至建立互相協助及關懷；於分隊比賽時，其中一名隊員可能於關鍵射籃失準而導致落敗。教練應先行開解該名隊員，並同時請求其他隊友向他表示不介意及主動安慰。)