

# 隊伍組織和選擇

張美莉 譯

一個教練最重要的責任之一，就是選擇與他共事的人員。選擇運動員並非易事。有些人當她們在早期的訓練季節裏，總是處於不佳的狀況下，因疲勞和缺乏適當時機往往使她們不如其他人在同一階段的情況。其他人的最先情況看起來非常好，但是時間既久，進步幅度便非常緩慢，有些人只顧及自己的目標，而忽略了團隊的目標，因此就階段的成績而言，有其決定性的因素，那就是選擇運動員，而且把她們塑成一個有組織之團體。如果有個人之間的問題一旦存在於教練和隊員，或隊員之間的話，她們必須於季節之初就解決。如果這些問題持續著，她們之間的摩擦可能擴大，而且阻礙一個隊伍成爲好的團體。

除非教練非常了解運動員之心態，否則心理因素，只會在季節的最末才能顯示出來。教練必須尋找最適當的言詞去開導某些人，讓她們最好的顯示出來。有些運動員一直要等到與教練的關係正式建立後，才會解除緊張，以及信賴教練。

選拔運動員時，教練不但要注意現在的情況，同時也要爲將來着想，必須記住的是，工作不但是只爲目前，未來也是一樣重要的。下列幾項必須謹記於心：(一)隊伍的組織。(二)練習的期間之狀況。(三)判斷運動員的潛能。(四)打破小集團隊伍的組織。

## (一)隊伍的組織：

教練想要選拔運動員最好的機會是舉行測驗，以期聚集所有有興趣者，知道其要求什麼，練習的時間、地點以及選拔標準如何？都應該公開。爲獲得良好的效果，教練應利用媒介物。例如：佈告集會、校刊、海報等，最需要注意的是要正式測驗的時間須預先公佈。

第一次的見面，應給選手們有彼此認識和與教練認識的機會。每位選手首先必須了解教練於此季節的期望爲何？是很重要的。但我們必須強調的是：

- (1)參加練習的重要性。
- (2)訓練規則（方法）。
- (3)訓練時應有的行爲與態度。
- (4)協調合作，個人與團隊的榮譽，以及個人的努力方針。
- (5)敏捷性的必要條件，平均分數點必須保持，運動員必須練習多久等？
- (6)暫時訓練季的計劃表。

教練應該留些時間，讓運動員來發表其疑問，並加以解說。

## (二)練習期間的狀況

每天練習的時間一定要確定，因爲時間和設備有限，每個隊員才能準時參加練習。教練應了解隊員的任何勉強與缺席。

雖然對於準備運動，衆說紛紜，然而大多數的教練都認爲，他們是有價值的，不論是在平時練習或賽前，體操可用來發展適應、協調、耐力和參加特定運動的力量。一個運動員須視本身項目之需要而逐漸增強耐力和力量爲目標。如此於階段的結束時，方能發展到

最高峯狀態。

運動員在第一階段練習的心理狀態可能為其餘階段的參考。如果教練是熱心，而且一開始就逐漸灌輸其自信心給隊員，那麼比賽的進步是毫無疑問的，除非運動員因工作過度或疲倦了，否則士氣在最初就建立起來，將因每次新的勝利逐漸升高。

雖然教練必須知道每個運動員心理狀況，以及他的能力，而且易於親近，同時她必須具有控制力，一個隊伍必須把權威交付給教練。然而教練每日必須有規律的安排訓練計劃。這些都是教練的專門項目。她對教練園地有經驗（或者到了解技巧和策略）這種人，才能博得權威。而且將她的隊伍指導成功。這並非說教練不必聽隊員的建議，公開討論是受歡迎的。但最後的決定權卻是教練的責任。

練習期間必須作靈活的運用，其他期間，教練對熟練的運動員應做口頭的教導和示範，當運動員必須執行一項策略，黑板的講解和事先的排練通常都會澄清問題和消除迷惑。如果運動員在賽中沒有上場，她們在精神上應該參加行動，以便作為後補者。

如果一個運動員在訓練期間內精神散漫而流於形式則導致在正式的比賽中也會偷懶或者不能在整個的比賽中盡全力。如果一個運動員太疲倦以致於練習期間中無法精力充沛，那麼與其浪費時間，寧可換個後補者繼續未定的練習。

適合同量的體操，舉重和其他的方式必須用作增強運動者的體能。因為運動員需要的耐力，所以練習須包括跑步、跳繩和嚴格訓練以增加心臟血管系統的效能。

良好的技巧（要求正確、適時、反應快）應該在訓練之初練習，要比練習之末來得好，因為練習之後已經疲倦，如果一個運動員當她精神抖擻時在技巧上達到熟練，她一定做得比疲倦時做得更好。

練習時間的分配，須視技巧水準和運動員的年紀，大部分的技巧都應在競爭的情況下練習，對於一個曲棍球員而言，如果她想使她的帶球前進於擁擠地區中完美些，那麼練習在有一二對手的情況下要比獨自帶球前進會效得多，要使練習完美，須在實行得和正確的環境之下。

訓練和練習的方法應多變化，以期免於單調和疲倦。初階段的練習期間應提供刺激，如此才能使運動員保持警覺一直到正式的比賽。如果疲倦了幾天的休息或變換場地能使隊伍回復到高峯狀況。例如一個田徑隊厭倦了運動場的跑道，教練可用海岸或另外一個區域來給予新的刺激。初階段的練習應允許所有的參與者同等的機會去表現所長，同時也讓教練了解每個女孩的潛能。然後教練要打破小集團，他應利用練習的期間去使運動的系統完美，改進個人和團隊的技巧，以及發展心理和生理的健康。

### (三) 判斷運動員的潛能

要正確判定一個人的潛能是很難的，有些女孩遲遲起步，有些則起初看來情況良好，稍後卻停止進步了。決定一個女運動員是否有技巧或潛能加入隊伍，教練必須對女運動員作多方面的考慮：(一)心理狀態。(二)奉獻之熱忱和犧牲之精神。(三)生理的發展。(四)健康。(五)協調合作的可能性。(六)對比賽的愛好。(七)技巧。

大多情況下，心理狀態能促使運動員成功或失敗。許多人起初並無很多的技巧，卻成功了。只因爲希望和積極的態度。其他的人必須克服許多障礙：*Ben Hogan*及*Glen Cunningham*兩人已證明勇氣的力量或者與願望競爭的力量。

一個縱使遇重大障礙也不退縮却總要比沒競爭慾望的人更易成功，雖然此人有更熟練的技巧

。持“我能”的女選手比“我喜歡，我就能”的女選手較具成功的潛能。

一個好運動員與偉大運動員的區別就在於一個人是否願意奉獻或犧牲去使他的技巧完美。訓練一項運動是艱難又耗時的。一個偉大的運動員，必須能自願放棄許多的娛樂，以期能超群。喜歡通宵舞會、抽煙、喝酒甚至於盡力發揮潛能成爲一個運動員的女孩，將發現要超群是很困難的。

中學時期必須考慮到女孩的生理發展，因爲生長的個別差異，有些初中的女孩已達發育的巔峯，而有些却尚未開始，一個女孩是需要時間去適應急速成長的身高和體重。許多女孩在發育時期會顯得笨拙，不協調和對技巧生疏。但是發育穩定且習慣於生理的變化後她們會成爲最好的運動員。

不容置疑全面性的健康是最主要的因素。許多有名隊伍中之偉大運動員，因疾病、或運動傷害之復發而沒落。一個女孩患憂鬱症，自然會使隊伍的士氣沮喪。因此所有的女孩於接受訓練以前須作身體檢查。教練在訓練以前也須注意她們的健康。

在團體運動中合作的重要性是不可道盡的。一個女選手在團體運動中只爲自己的表現而不顧別人且給予有更好的機會爲隊上立功的選手將阻礙團隊的發展。最好的射球員或攻擊員未必是最好的運動員，因爲她們需要有人將球供應給他們。視團隊的勝負爲先的隊伍效率一定較競相求自我表現的隊伍爲高。

對運動的愛好包括：在戰況激烈時能控制住身和心，愛好跑、跳、擲、運用氣力及協調，認識個人在種種的情況以及心情。熱愛奉獻和犧牲是競賽中極其重要的。

技巧是非常重要的，一個運動員除非把基本動作練得完美，否則可能優秀，不可能超越而有更進一步的發展。要獲得勝利必須具有高超的技巧和良好的心理狀態。但缺其一不可，教練必須在這兩方面鼓勵她的運動員。

#### 四打破小集團隊伍的組織

一旦教練具有了解每個女運動員能力的機會，和已嘗試評定每人的潛力以後，她必須打破小集團。這可能是教練遭遇到最困難的工作，因爲她的判斷常是錯誤的。雖然如此她必須將自己的判斷具有信心，直到它被證明是錯誤的。

一群不易與人共事的小集團必須打破。大部分的情況，這是指兩個完全的隊伍須加上幾個後補以確保有足夠的球員能在比賽時運用。如果必須帶出去比賽，教練必須把隊伍縮的更小。這些帶出去的球員要有變化，而必須看球員在練習中的情況來決定比賽的代表。

要想打破小集團，教練不但評價個人的表現，同時要評價團隊的表現。一起出場比賽的選手應該是互相幫助的。小集團的運動員應該在比賽中適應別人，許多優秀的運動員組成一個小集團的話，團隊的效率一定減低。她們就如同一整體中，許多不協調的部分。

要告訴一個女選手她缺乏團隊所須的機智和共鳴的話，教練應決定在所有女選手面前宣佈或者私下個別約談，將決定公佈在公佈欄上，對教練而言是較容易的方法。（但這不經常不用於被刪除的女孩）。

應該強調的是任何一個女選手如果在這階段被刪除掉，應該鼓勵她明年再來。教練也應該試著去告訴每個女選手下次她所需要加強練習技巧是什麼以便於改進，能夠有更多的機會上場比賽，即使把隊伍縮小也不會使運動員銳氣，而不再熱愛這種運動。

（譯自 *Coaching Methode for Women*）