

足球教練須知

陳定雄
呂崇銘

A、教練的教育背景

一位成功的教練不僅要具備高深的足球知識和優良的技術，對於人體的成長和發育，運動生理，運動力學，運動醫學，教育學，營養學，體育心理學等等相關的學問必須有相當的基礎並能加以運用。很可惜的是國內足壇的名教練却很少能夠當場處置運動傷害，瞭解運動生理的現象，運用教育學，運動力學或心理學的原理於足球的訓練。爲了建立起教練的威信，爲了提高國內的足球水準，相關學問的研究是當前的要務。

B、教練的理想條件

(1) 英雄的體質，(2) 勇者的鬥志，(3) 醫生的知識，(4) 拿破崙的信心，(5) 辯論家的口才，(6) 教育家的愛心，(7) 哲學家的智慧，(8) 科學家的想像力，(9) 軍事家的攻擊力，(10) 幽默家的幽默感，(11) 運動家的風度，(12) 社會學家的合群性。

C、教練須知(註七)

- (1) 勝利的五因：運動家的風度，規則的瞭解，惡境的克服，計劃的週詳以及訓練的合理性。
- (2) 教練的五慎：秩序不亂，僥倖不期，準備不怠，疏忽不得，違約不幹。
- (3) 教練的五德：智謀、勇氣、威嚴、愛情、實行力。
- (4) 教練的三S：Speed Skill Science
- (5) 教練的三F：Faithfulness Friendship Fighting

Spirit

(6) 教練的四A：Aggressive Agility Ambition

Attention

(7) 教練的五W：Who When Why What Where

D、教練的金言：(註一、三、四、七)

成功的教練應有一語驚人的才華，爲了金言的給予必須因人、因時、因地而異，因之，教練仰對於體育史上名言的研讀，有下工夫的必要。筆者在此僅擇錄其中數語，藉此以示名言研究的重要性。

- (1) 勇者最強，(不能勇敢的冒險的人將成爲進攻者的奴隸。)
- (2) 勝利者即努力者。
- (3) 急者不勝，勝者不急。
- (4) 怒者，弱者的徵象。
- (5) 大膽崇高的去做夢，有一天你的夢想將成預言。
- (6) 運動的目的在於參加，不在獲勝；人生的真諦在於奮鬥有方，不在於爭服別人。
- (7) 過去的已經過去，未來的將要珍惜。
- (8) 過去的足以爲榮無需留戀，未來的充滿希望有待爭取。
- (9) 發現別人的長處用代入法，發現自己的短處用消去法。
- (10) 宗教是人類弱者的避難所。
- (11) 苦しささ楽しむ。
- (12) 春の低い者が，春伸びしてもやはり春は低いのである。
- (13) 精神なき人物生命のない人物である。
- (14) 節制の徳は宴席において，勇氣の徳は恐怖の場において養われぬ。
- (15) 我は戦う，力の限りに戦う。
- (16) 柔道とは相手の力に抵抗せず，衝突の力を避け，敵の力の乗すべきを利用して，それを倒す道である。(精力善用)。

(17) 徳育を基礎とせずして、知育を施す者は人を器械にすめる者なり。

徳育を基礎とせずして、體育を行う者は人を野獸にすめる者なり。

(18) 優れたる強き者は常に孤獨でいぬ。

(19) 如何なる弁解も、勝者に對する愛と敗者に對する嘲笑を變へるものではない。

(20) 人生は勝負だ。

(21) A coach to all is a coach to none .

(22) Don't find fault find a remedy .

(23) A coach must first despise himself and then players will despise him .

(24) There is not a part of the body that a man does not love . Therefore you must love all of your players .

(25) Every player is a volume if you know how to read him .

(26) A coach can not drive his players up a dark avenue . but he must hang the lights of knowledge and show them not only the directness of its course to the goal . but the beauty of the way .

(27) Whatever advice you give be short .

(28) Never give advice in a crowd .

(29) Better deny at once than promise long .

(30) The worst player gives often the best advice . (Because he has seen most of the practices and games)

(31) No player is wise at all times .

(32) The will of the player is the best law .

(33) Every player is a moon and has a dark side which he never shows to any body .

(34) Slow help is no help .

(35) Each player will succeed at something .

(36) No one approach will be adaptable to all situation .

(37) The most important for the team is to build a bridge of feeling .

(38) Let all players know that they really do not have complete freedom of choice if they want to be a good one .

(39) The dynamics of the player's characteristics' like all others' . and like no others .

(40) The world is a book . he who stays at home reads only one page .

(41) In game ' as in chess' . forethought wins .

(42) A stumble may prevent a fall .

(43) Slow and steady wins the race .

(44) To say impossible always puts you on the losing side .

(45) Mistakes or failures are not sins .

(46) The failure of today may turn out to be the success of tomorrow .

(47) The door of success is always open to a willing mind .

(48) Whatever mistakes we have made our only way out is ahead .

(49) When all else is lost' . the next still remains .

(50) No pains . no gains .

(51) The used key is always bright .

- 82 Good and quick seldom meet .
- 83 By nature men are alike . through practice they have become far apart .
- 84 It is always darkest just before the day dawneth .
- 85 When one is about to act one must reason first .
- 86 He who learns but does not think is lost . he who thinks but does not learn is in danger .
- 87 You must keep swimming in order to keep you in the safe place in a river . If you want to get somewhere ahead . you must swim at least twice as fast as that .
- 88 Experience is good if not bought too expensive .

E、教練的第一印象

好的開始是成功的一半。他給予球員的第一印象應是樂觀、易親近、有信心、有實力的人格型或個性型，而非權威型的教練。他必須認識帶球隊練球和帶學生上課是兩回事。一個簡明而有力的訓示，將給全隊帶來新希望。

新教練正如新生的嬰兒，對於他的新球隊一無所知，因之需要他人的照顧。他必須懂得運用前一位教練的遺產，加上自己新的作風。

He is expected to be seen but not heard For a Considerable Period of time . (註五)

F、選手的選擇

每一項運動的運動員皆有其獨特的體裁 (Sportsman's style)，當然足球員亦有其獨特的型態。爲了選擇具有潛在能力的球員，教練們須具有“慧眼識英雄”的才華。而這些才華可由(1)體型的研究 (根據 Morehouse 的 Sports medicine for trainers 的報告，守

門員應是高重型，守衛者應屬於短重型，前鋒應屬於短輕型。因爲腿長者重心較高，對於急速的方向變化較慢之故，但筆者對此認爲有再進一步研究的必要。因爲足球運動除了反應和速度之外有其他決定性的影響因素。(2)體能的調查，(3)性格的診斷，(4)智力的測驗，(5)心理的分析加上其他科學的瞭解等等而獲得。一位成功的教練必須瞭解攻擊型，防禦型，合群型，冒險型，犧牲型，衝動型或沈思型等球員的特徵以配合戰術的使用。隊員的入隊應有家長的同意 (尤其是中小學生) 和醫生的健康證明。(註一)

爲了球隊的信譽我主張將學業成績不良，或品行惡劣的球員給予留隊查看或短時期的球監。(我不贊成開除隊籍，因爲每一個人都有犯錯或疏忽的時刻，我們應給予捲土重來的機會，此即教育的本義。)

G、異性的問題

很多教練們對於球員們異性的交往常加以嚴格的限制，違反了人類的本性，蔑視了教育的原理，忽略了青年的心理。筆者認爲適當的運用“異性的鼓勵”對於足球的學習和比賽有着無比重大的貢獻。(日本東京教育大學的足球教練成田博士，巧妙地運用了三位女同學爲球隊的管理，給球員們帶來了一片歡欣的氣息，給予球員帶來了無限的活力。)近年來國內女子足球水準已普遍的提高。證明了“英雄不亞於英雄”的理論。爲了提高學習時的興趣，男女選手的共同練習將會有無比的助益。筆者深信男女選手共同出場比賽的日子就在不遠。

H、戰術的運用

松田岩男氏在其“現代スポーツ心理学”一書中，將競賽的方法分爲戰術(技術上的競賽)和心理上的競賽(心理上的競賽)兩種，所謂戰術系指將個人或全隊的能力有效的發揮，給予對方有效的攻擊或本隊適當防禦的技術。爲了達成戰術運用的成功，全隊隊員必須有豐富的足球

知識和優異的技術加上隨機應變的能力。教練必需洞悉競賽中的自己已屬於觀眾的地位。他必須賦予隊長指揮作戰或改變戰術的權利。所謂“平時不燒香，臨時抱佛脚”的臨場指導已是敗者的徵象。至於採用何種戰術為宜，見仁見智並無定論。一位成名的教練常能給衝動型的球員有快攻的機會，給沈思型的球員有慢打的自由，加上天時，地利，人和的巧妙運用。

筆者對於孫子兵法沒有深入的研究，但確信其中有無數的方法，可被運用於足球的戰術上。希望未來的教練仰能加以研究，俾能促使我們的足球水準，早日趕上世界水準。如能善加運用，打敗歐美強隊的日子當在不遠。

茲將孫子兵法摘錄於下(註六)

一、計篇：

- (1) 兵者詭道也。(球賽是一種詭術。)
- (2) 奇正之變，不可勝窮。(競賽無常道。)
- (3) 夫未戰而廟算者，得算多也。(勝敗在賽前大勢已定。)
- (4) 多算勝，少算不勝。(計劃要週密。)

二、作戰篇：

- (1) 其用戰也貴勝，久則鈍只，挫銳。(不要給對方餘裕的時間。)
- (2) 故殺敵者，怒也。(士氣。)
- (3) 只貴勝，不貴久。(速戰速決。)

三、謀政篇：

- (1) 百戰百勝，非善之善者也，不戰而屈人之兵，善之善者也。(百賽百勝，不如不賽而勝。)
- (2) 上兵伐謀，其次發交，其次伐兵，其下攻城。(球賽最好的方法是謀略，比體力比速度，比技術是下策。)
- (3) 小敵之堅，大敵之擒。(無進球希望時，立即回位。)
- (4) 三軍既惑且疑，則諸侯之難至矣，是謂亂軍引勝。(人選的錯誤，毀滅了球隊。)

(5) 知可以與戰，不可以與戰者勝。(先看是否該參加比賽，然後採取行動。)

四、軍形篇：

(1) 勝可知而不可為。(求勝的戰術知易行難。)

(2) 不可勝者守也，可勝者攻也。(對方強時，以守為攻，弱時以攻為守。)

(3) 勝兵先勝而後求戰，敗兵先戰而後求勝。(進入競賽才探求求勝方策是最愚笨的方法。)

(4) 善用兵者，潔身守法。(成功的教練必須潔身自好。)

五、兵勢篇：

(1) 兵之所加，如比礮投卵石，虛實是也。(競賽時如能利用虛(蛋)實(石)之勢，雖遇強隊可不敗。)

(2) 凡戰者以正合，以奇勝。(以主力交戰，用奇策制勝。)

(3) 戰勢不過奇正，奇正之變不可勝窮也。(戰術的變化無限。)

(4) 激水之疾，至於漂石者，勢也。(機會來臨時，將蓄積的力量一氣之下發揮。)

(5) 善戰者其勢險其節短。(集中兵力，縮短突擊的距離。)

(6) 以利動之，以卒待之。(誘離對方守備而進攻。)

(7) 善戰者，求之於勢，不責於人。(好教練求之於全隊，不責於個人。)

六、虛實篇：

(1) 善戰者致人，而不致於人。(掌握主動。)

(2) 攻而必取者，攻其所不守也。(攻擊對方的弱點。)

(3) 形兵之極，至於無形，無形則深間不能窺，智者不能謀。(不暴露行動徵候，秘密地準備作戰。)

(4) 故其戰勝不復，而應形於無窮。(同樣的戰術不能再度使用。)

(5) 兵無常勢，水無常形。(球賽中必須瞭解×變化不斷的道理。)

七、軍事篇

(1) 軍事之難者，以迂爲直，以患爲利。(比對方遲一步出發，比對方早一步到達，將不利變有利。)

(2) 疾如風，靜如林，侵略如火，不動如山，難知如陰，動如雷霆。(此則重要有待深思。)

(3) 朝氣銳，晝氣情，暮氣歸。

(4) 無激正正之旗，無擊堂堂之陣。(別在對方隊形嚴整之時發動攻擊。)

八、九變篇：

(1) 圍師必闕，窮寇勿追。(別將對隊趕入絕地。)

(2) 城有所不攻，地有所不爭，君命有所不受。(教練須瞭解可射而不射，可搶而不搶，可遵而不遵的道理。)

(3) 無恃其不來，無恃其不攻。(堅守己陣準備迎擊。)

九、行軍篇：

(1) 塚樹動者，來也。

(2) 辭卑而異備者，進也。(愈是謙遜的人，愈是準備作戰的傢伙。)

(3) 辭強而進驅者，退也。(虛強聲勢故作進攻狀者，退守的徵象。)

(4) 仗而立者，饑也，汲而先飲者，渴也，見利而不進者，勞也。

(5) 數賞者窘也，數罰者困也。(賞罰過多者，弱隊的現象。)

(6) 卒未親附而罰之，則不服；卒已親附而罰不行，則不可用也。(口服心服的球隊易帶。)

十、地形篇：

(1) 主日無戰，必戰可也；主日必戰，無戰可也。(教練應將其指揮的權力交給隊長。)

(2) 視卒如嬰兒，故可與之赴深谿；視卒如愛子，故可與之俱死。(視隊員如己子者，將會收到全力以赴之利。)

(3) 知兵者，動而不迷，舉而不窮。

(4) 知天知地，勝乃可全。(知天氣與地形的球隊，勝利可期。)

十一、九地篇：

(1) 圍地則謀。(被圍困時，將會有計劃的掙扎包圍。)

(2) 死地則戰。(輸球時，常能發揮意想不到的潛力。)

(3) 合於利而動；不合於利而止。(有利則攻，無利則止。)

(4) 兵之情，至速，乘人之不及。(神速常能以寡敵衆。)

(5) 凡爲客之道，深則專，主人不克。(在對方戰易鬆懈，在己方戰易專心防守。)

(6) 投之無所往，死且不北，死焉不得士人盡力。(死都不怕，沒有什麼做不好的。)

(7) 故善用兵譬如率然。(“率然”乃是居於常人之蛇，如果揮棒打這種蛇的頭部他便揮尾反擊，打他的尾巴，便抬頭反擊因此前後左右必須呼應。)

(8) 凡爲客之道，深則專，淺則散。(深入對方自然專心一志，否則人心渙散。)

(9) 施無法之賞懸無政之令，犯三軍之衆若使一人。(教練應賞罰嚴明，使全隊如若一人。)

(10) 故爲兵之事，在於須解敵之意。(知己知彼百戰百勝。)

十二、火攻篇：

(1) 夫戰勝攻取，而不修其功者凶，命曰費留。(賽勝而不能達到競賽的目的者只是浪費。)

(2) 主不可以怒興師，將不以愠而致戰。(喜怒不應形於外。)

(3) 亡國不可以復存，死者不可以復生。

十三、用間篇：

(1) 故明君賢將，所以動而勝人，成功出於衆者，先知也。(情報必須比他人靈活，才能制人機先。)

(2) 御間者，因其鄉人而用之。(把一般觀衆當情報的來源。)

(3) 內間者，因其官人而用之。(利用對隊職員爲情報來源。)

(4) 反間者，因其敵間而用之。(利用敵人的間諜為反間。)

(5) 敵反間不可不原也。(原遇反間。)

我們的所謂“三十六計”中×亦有很多能被運用於足球的訓練或戰術上。茲將三十六計摘錄於下：

驀天過海、圍魏救趙、借刀殺人、以逸待勞、趁火打劫、聲東擊西、增兵減灶、暗度陳倉、隔岸觀火、笑裏藏刀、李代桃僵、順手牽羊、十面埋伏、借屍還魂、調虎離山、欲擒故縱、拋磚引玉、擒賊擒王、釜底抽薪、渾水摸魚、金蟬脫殼、關山捉賊、遠交近攻、假途伐虢、偷樑換柱、指桑罵槐、誘敵深入、虛張聲勢、反客為主、美人計、疑兵計、空城計、反間計、苦肉計、連環計、走為上策。(增兵減灶和十面埋伏可寫為無中生有及打草驚蛇)

總之，一位成功的教練必須明白“條”路通羅馬“的本義。我們不能只賴於外國訓練法的引進，因為凡是出版為書籍的理論已是落伍的理論。為了早日抵達我們共同的目標，迎頭趕上歐美各國的足球水準，我們應運用各種可用的智慧，加上東方人獨特的靈感。不要忘了最遠最崎嶇的道路常是最佳的捷徑。

本文只提供些“細的靈感”希望對足球的同好們有些“微的貢獻”。未了筆者願借此向弘光護專的呂崇銘先生所給予的“翻譯上的幫忙”致萬分的謝意。

參考書籍

- 一、松田岩男·現代心理學、日本體育社
- 二、Singer Robert No.: Motor Learning and Human Performance. the Macmillan Company New York. 1968.
- 三、Fawther Job n D.: psychology of Coaching. Prentice Hall Inc. 1951.
- 四、Oxendine J. B.: psychology of Motor learning. Mw York. 1968.

Gross. Bertram M.: Organizations and their Managing the free Press. Nw York. 1968.

六、姜聲·孫子兵法

七、笹本正治·

理論、消遙書院