

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 足球 來源 民生報 日期 740414 版面 三版

先有良師，才能造就成功的足球選手，馬諾扎克談教練之道時指出，一位教練能否成功，百分之八十以上是心理因素，因此，成功的教練必須懂得心理學，更善於運用心理帶兵。

馬諾扎克在講課時，特別舉一個非洲國家的足球教練趣事，他說，他曾到非洲某國指導足球訓練，問起他們國家代表隊的集訓情形，那位教練告訴他每天清晨四點先做四十五分鐘的體能訓練，再做一個小時的技術訓練，最後是一、二十分鐘的戰術訓練。

隔天大清早，馬諾扎克在四點以前趕到球場，以了解他們訓練之前的準備工作情形，但他在現場等了



## 好教練第一步 掌握球員心理

本報記者  
何長發

二十幾分鐘，才見教練緩緩地走過來，仍未見球員，等到既定的體能訓練時間過去了，才看到球員陸續的走過來，進入分邊比賽訓練時，球員才到齊參加訓練。

馬諾扎克發現在分邊比賽訓練之前，很多球員早已到達球場，就是不進去參與集訓，卻躲在球場外的牆縫裡，窺視場內的教練動態。

馬諾扎克很納悶，為什麼這些球員要這樣呢？後來他才弄清楚，原來這位教練的訓練方法，五年來均是一成不變的老套，球員早已感到厭煩，偏偏這位教練不了解球員的心理，還責怪球員懶惰，訓練不認真，

在球員心裡，這位教練除了會大聲罵人外，對足球懂得有限！

馬諾扎克舉這個非洲教練的例子，說明一名教練不了解球員的心理，無法善誘他們，也缺乏不斷自我學習新知的研究精神，在一個健全的組織制度下，這樣的教練註定要被淘汰，難以走上成功之路。

然而，很多教練往往忽視帶隊的心理因素，甚至認為教練不必了解心理學，以致常造成教練與球員之間的隔閡，球隊內部頻生怨言，當然打不出應該有的團隊實力。

成功的教練除善用心理教導球員外，還會設計一套

活用的訓練方法，在場內實地訓練之前，應該先為球員做「介紹性」的訓練，讓他們完全了解訓練的意義與方法。

足球訓練不外戰術、技術及體能三方面，往往大部分球員都排斥體能訓練，因為訓練體能是最累的一項，但對於一支成人球隊來說，技術大部定型，要突破實力，唯有從加強體能著手，因此，教練要能善導球員接受足球體能訓練，必先有方法，灌輸他們體能訓練的心理建設。

