

第五章 最「真實」的一群人——球員與教練

NBA 這三個字，對全美甚至是全球成千上萬的孩子而言，是希望、逃避和有出息的象徵。在許多方面，NBA 職籃是個神奇的地方，只消在下回看球賽時，感受一下周遭——那音樂、雷射秀、坐在球場休息區的光鮮人士；還有百萬明星球員一個接一個進場時的歡呼聲，以及地主隊在最後一秒反敗為勝時的狂吼聲。NBA 職籃充滿活力、有趣、令人興奮，但那些光鮮只是片面印象，你們沒有見到的和你們看到的同樣地重要，有許多打籃球、有過這個夢的人，他/她們大多因為受傷或運氣不佳，只好放棄籃球事業。

日盡時分，比賽結束，你回到家鄉，回到朋友、家人、同儕的身邊，下一代球迷會去追尋其他的偶像。若他/她們還記得你是何方神聖，則是你的運氣。

Ben Joravsky²⁶

本章主要以教練與選手平時的訓練為背景，勾勒出平日教練和選手的練習狀況、互動、心路歷程，呈現出光鮮比賽背後練球時的真實情景。實際上整個球季都是既漫長又辛苦的訓練所累積而來，在這訓練過程之中，大部分球隊的教練與球員都在為各種狀況做調適，像幼蟲要幻化成美麗的蝴蝶一樣，必須為了一致的理想，忍受超越身體體能極限的訓練、挑戰自我、學習接受團隊生活的紀律、強化自己的心理建設，更須常常具備接受挫折的勇氣…。從球隊平時的練習就可以看到教練與選手的付出與努力，所有訓練中漫長的累積與體驗，絕非比賽的結果與表現可以概括而論的。

本章分為四節，第一節在於了解籃球這項運動讓一般人喜愛與願意從事、參與的體驗，利用訪談進行了解；第二節則進入教練與球員平日的練球情況，以觀察期間，教練與球員的互動、對談、表現為描述；第三節主要呈現教練和球員對比賽、對訓練的看法如何？最後，第四節點出現今 HBL 比賽結果重於訓練過程的反轉現象。

²⁶ 引自黃治蘋譯(民 85)，籃球夢，台北：智庫出版。

第一節 籃球場上的身體經驗

每種運動項目的不同，給參與其中的人不一樣的感受，籃球這項運動的特質是什麼？為什麼有廣大的參與人口樂在其中？各個國高中、大學的籃球場，打球的人都像研究者在台大校園籃球場看到的那麼多人(甚至更多)，一個籃框通常都有六個人正在 play(鬥牛)，場下還有三至四隊的人馬在觀賽等待，尤其在台大，參與的人口一直到中年、老年都有，而且越老的阿伯越喜歡打全場(這是台大球場的最大特色)。籃球為什麼有那麼多喜歡它的人？

事實上一個籃球場地並不大，可是籃球的節奏快，即使比賽場地十個人在場上，但是摸球的機會仍然很多，而且拿到球就可以投籃，如果沒有辦法投籃，還有很多方法可以玩得很盡興，可以助攻、可以傳球、可以運球、可以防守…。最重要的是，籃球是可以獨立完成的運動，至少你一個人想打球也可以。籃球的魅力在於，你跟對手的距離是零！碰撞、身體接觸，可是又沒有美式足球那麼粗暴與劇烈：

「所以 它能夠滿足你對那種 肌肉接觸的那種 怎麼講 慾望吧！」(記者)

通常喜歡上籃球的人是因為它是身體接觸性的運動，人與人之間、防守者對進攻者之間彼此運用身體與空間的抗衡張力，每一步的測量都是為了試探與對手之間的能動性，籃球還有另一種動感的體驗：

「然後就純粹的 也許 籃球空心進網的那種聲音！那是一種 那是一種 ，那個東西其實它 像是你的 喜歡籃球的人會把它當成原力，就是指你的本性啦，你的內心最原始的那個地方，就是你的慾望、你的需求什麼都從那邊來，那個叫 Libido。」

「球進籃的那種聲音，是籃球裡面最基本的元素。就是這個聲音沒有辦法被切割了，這種東西就是很原始的會吸引你的這個東西這樣子。」

「或者是說球接觸地板的聲音，或者是說球跟手指接觸的聲音。其實聲音在運動裡面也佔蠻重要的！」

「還有就是 流汗跟喘息聲吧？！而且是你跟你的對手喘息聲互相聽得到的那種，但是就是說那種競爭你知道嗎？就是說看誰先倒那種 ！」(文字記者)

Nike 曾經拍過一支廣告，各種球員(男的、女的、壯的、高的、矮的、黑的)一次鏡頭拍一個人，在木製的地板上運球，球擊地的聲音跟鞋摩擦地面的節奏配合在一起，加上黑人街頭籃球所富有的節奏感，那個聲音…，好聽極了，邊聽邊看球員耍弄著手中的橘色籃球，耍一耍球飛到另一個人手中，換另一個人秀！這真的是將藝術與籃球的力量結合在一起的美感。

籃球就具備那樣的特色吧？場上的五個人，透過一個小動作，就知道這個人可能沒力了；看到一個人切入，兩個防守者就在禁區形成阻攻的雙人牆。在籃球場上就是要那種人與人之間互動的敏銳感受！

一般人會從各種喜愛籃球的角度去分析籃球帶給他/她的感受，他/她們會用比較美學的方式在詮釋喜愛打籃球、看籃球的原因，雖然也觸碰到了從事籃球運動的真實感受，事實上是另一層不同於訓練的運動經驗。

第二節 籃球隊的實際訓練過程

持續在運動訓練上努力的球員，雖然有種種經過訓練的體驗，但是他/她們更為單純地只認知到自己非常喜愛籃球，從沒想過為什麼自己喜歡籃球，也說不出自己在打球時有什麼樣的感受。每每在辛苦了一天的練習，被研究者問到：「這麼辛苦，還會想打球嗎？」，他/她們都是一樣的答案：「還是要打球啊！」，總是看他/她們咬著牙、忍受喘不過氣的痛苦，就是喜歡打球、練球，願意接受各種磨練。

本節在進入球隊的訓練生活之中，深入去了解追求比賽成績與卓越的背後，平時球隊在訓練的過程裡，教練與球員經常必須面對的調適與狀況。研究者只能說明：成績的背後，總是有教練與球員在辛苦的付出努力、汗水、時間、體力與精神，他/她們是最需要多給予鼓勵與肯定的一群人。

一、早晨的例行性訓練

清晨七點鐘，體育館內已有一群群球員在做準備動作：換上球衣、綁好鞋帶，揉揉惺忪的睡眠——「又是一天的練習」、「教練還沒來，趕快先把暖身做好」、「等一下教練來不知道會有多操？」（球員心想）。直到隊長發出口令——「跑步了！」，三三兩兩的人群跟隨隊長的腳步，鬆散的步伐聲迴響在寬闊的體育館內…。

七點半左右，教練走進球場，隨即原本鬆散的步伐開始有了節奏，球員臉上帶著謹慎的表情，氣喘噓噓的不時看著教練，唯恐稍一鬆懈步伐，教練就會多加圈數，最初的嘻鬧聲轉而換做整齊一致的口號，教練看著稍有滿意的點了一下頭。等到所有例行性的做操與體能練習完畢後，教練開始了一天的訓話，為的是不斷的激勵球員努力練球，提昇練球士氣。下一個練習動作在教練的訓話中下達了口令——基本動作的練習隨即展開。「怎麼那麼慢哪，移位快一點！」，運球聲中不時伴隨著教練直接而有力的命令式口氣，「上籃沒上進的再一趟！」。眼見球員摸摸鼻子順從教練的口令再做一次。常常教練忍不住地跟著球員的動作比手畫腳起來「要這樣子，手撐開、張大，動作小小的擺在旁邊做什麼？！」

球員淌著汗水努力地照著教練的訓練計畫反覆練習，偶爾在教練集合時瞄一下牆上的時鐘——「再撐一下，快要結束了」（球員在操作的辛苦下總希望時間過快一點）。整個的練習中充斥著熱騰騰的氣息，直到教練集合下達最後一個指令——「好，收球，下午四點練球」。球員馬上放鬆了謹慎而嚴肅的表情，彼此對看了一眼，小小的歡呼了一下，就拖著微酸的雙腳走出球場準備休息，並等待下午的練球。

二、下午的重點訓練

下午的變化與訓練量更加重了一些，球員的疲憊也多了不少，教練會特別著重在步伐、團隊變化上，培養球員之間的默契，有時為了紓解球員們疲憊的身心，教練會設計具對抗性的遊戲，或是轉換另一種運動來作為

調劑，當然，這是球員們最開心的時候了，球員常希望練球是以比較充滿快樂而有趣的方式進行，而不是一再重複的複習動作。

「GO, GO, GO」，映入眼簾的是志氣高昂的球員，呼應著教練喊口號，整個體育館頓時注入了一股活力。整整的三個小時球員不停地在做動作，而教練則嚴格把關著所有球員的任何細微動作，「你不能讓他們養成不好的習慣動作。」(教練)，因此教練讓球員的士氣一直持續蔓延到所有的練習之後才結束。

在團隊的練習完畢後，有多餘的時間，教練將一、二、三個年級分開成三組進行對抗賽，往往在這時，球員們總有一股躍躍欲試的反應，教練正好利用這段時間試試球員的實力與能耐，球員間彼此的特殊氛圍乃形成互別瞄頭的景象，以實力來證明自己是優秀的。練習的效果在這時候看得最一清二楚。

比賽結束，整個一天的練習終了是晚上七點鐘，研究者以為球員已經練夠了，大概收拾、換好衣服就準備回家了吧，可是卻看到另一幅景象：幾個球員拿著跳繩往樓下走，繼續在操場上補足練習不夠的體能與肌力；幾個球員留在場上練投籃準度；幾個人球場旁做伏地挺身，仰臥起坐…。不知道他們回到家都幾點了…。「對呀，他們通常都會自己留下來練，不用我督促。」(教練)每一次的練球，其實都是球員和教練用汗水、體力、努力、精神、時間堆砌而成的！

球員的基本動作練習往往是由靜態到動態，由原地的練習到移位的練習，由個人的基本動作到團隊集體動作這樣的流程，每天反覆的幾套固定模式不斷地練習，教練有一句常用來激勵球員的名言：「平常練球的動作都做不好了，比賽更別想要有好的表現。」因此在練球的過程中，教練時時地注意球員的各種表現與狀況，球技就在此起彼落的口號與命令聲中逐漸成形。

事實上，每個球隊至少每天都練兩次到三餐的球，從五個小時到以上不等，每次的練球都是體能與基本動作的再加強，每一次的筋疲力盡的練球，都更促使球隊進一步朝著冠軍之路邁進。

三、場內插曲

教練：「阿寶快一點，你還有五趟四線折返跑。」阿寶已經拖著步伐，以極度緩慢的速度前進…「再慢一點就重來！那什麼速度？」(教練)，「撐一下，跑起來呀，加油！」、「加油！」、「阿寶加油！」(隊友此起彼落的加油聲)，阿寶仍舊同樣的速度前進…「再不快一點，所有的隊友替你跑！」(教練)，「加油，腳抬起來嘛，跑起來！」(隊友叫喊著)，終於五趟剩四趟…「休息三十秒，再來。」，四趟，三趟，兩趟…又見阿寶努力地喘氣，用連走帶拖的步伐，喘氣聲越來越大，兩趟，一趟，最終結束時，早已癱軟在地上，呼吸聲數度哽咽。兩天沒來的阿寶，必須補回這兩天缺席的訓練量，教練以堅定的口氣說：「別人都來練球，他沒有來就是應該要把練習補回來。」

在練習時各式各樣的挫折都有，阿寶只是其中一天的例子，還有受不了練習的辛苦而跟教練說想退出的球員、一直努力卻打不到球的球員、常常被教練罵的球員；最可憐的是因為訓練過度或暖身不夠而受傷的球員，這些球員除了繼續練習，就是選擇退出球隊，這些都是球隊的現實面。外人很難去從教練、甚至球員的角度去看待 HBL 對他們(球員、教練)而言的重要性…，一般人都以為球員有光鮮亮麗的球衣、場上打球的球技很了得，有眾多的球迷支持，如此罷了，但是誰會想到球員在訓練時常常會遇到瓶頸、受到挫折，又要想辦法自己站起來！可是這一切，身為教練卻是看得一清二楚：

「這是一般人想像不到的，很苦、有會哭的、有哭的、有被操哭的、有被罵的、有自己很苦練的，也有 很挫折的時候，什麼都有！也有很開心的時候，什麼都有，這整年！都反覆的發生這些事。」

四、練習過度造成的後遺症

「啊！」一聲清脆的叫喊迴響在三攻二團隊進攻的隊伍中…，隨即而來看到的是一隻腫脹的腳踝，「怎麼辦？我要練球！」、「再過兩天就有練習賽，我要上場！」、「可是…好痛喔！好痛！我還能不能上場比賽？」(球員被抬到球場旁一副懊惱的神情)球員受傷的第一個反應竟是關心到自己的比賽，關心到自己上場與否的問題？更甚者擔心被教練罵，擔心坐冷板凳！沒有去想到自己的腳踝是否有嚴重的受傷？只是不斷地關心幾天能好？多久能上場？這些情形在球場上鮮明的例子非常多，通常球員只要傷勢好一點，就立刻貼紮上場練球，說怎麼樣也不讓教練看出他/她還沒有痊癒，「只要還可以打球就好！」(球員)

在籃球隊的訓練過程裡，比賽競爭的壓力往往也會在練習時帶給教練與球員，然而，越競爭、層次越高的比賽讓球員受傷的機率越高，這些狀況雖然常是暖身的不足所造成，但大多時候是訓練的過量，以及過度使用的疲勞所引起的。嚴重受傷的球員在球場旁休息，較輕微受傷的球員通常的反應都是拿繃帶包一包繼續下場練習。當然教練也不希望球員受傷，教練平日也盡量以冰敷的方式替球員緩和傷勢，常常，教練也必須肩負起義務跟責任，在練習過後仍舊不休息，開著車送球員去看醫生。

受傷在運動競賽的世界裡不足為奇，但在高中生涯、非職業選手的訓練裡，這卻也是逐漸形成的常態之一，這種現象對球員未來的發展，值得三思！

五、冷板凳的辛酸

阿寶的「特訓」讓在一旁跟著練習的國三球員欣羨不已…「啊，教練一定是要重用他才這樣做的。」(國三球員這樣講給同伴聽)，在國三即將畢業選擇學校時，每一個國三剛畢業的球員都希望能夠選擇打得到球的球隊…「不要讓我坐冷板凳就好！」、「只要教練能夠讓我上場，我一定好好表現給他看！」，小小年紀，說什麼就是想要努力練球，想要出頭。

事實上，球隊裡面其實是非常殘酷的，教練在用人時會希望用有經驗的好手，球打不好或受傷的球員，就是坐板凳的一份子，平日除了照常跟著努力練習外，有些額外的工作這些球員也必須負起責任，像打掃、紀錄、收球等等，有時多少也會受到打得好的隊友排擠…。所以一隻球隊如果招生新手十個名額，普遍地最後只剩下五、六個人在打。最後這些板凳球員的聲音也會慢慢地隱藏起來，直到他/她萌生退意的那一天。

六、球場上永遠責罵多於鼓勵

或許是因為團隊項目的關係，團隊的紀律永遠比個人的需求重要，教練對球員也永遠都是要求比鼓勵還多很多：「不行，再來。」、「你在做什麼啊？跑哪去了？」只要當教練開口，球員大多心裡有底：「又要被教練罵了。」教練永遠有更高的目標要完成，而球員則亦步亦趨跟在教練背後，做不到再重做。因此球員的心理抗壓能力要跟教練一樣強，才能持續地在場上有好的表現。

七、球隊作為一種捷徑

現在的高中球隊為了日漸競爭的比賽，想盡各種辦法挖掘與招收好手，招收到一名好手遠抵過三名球員全天候的培訓，各高中球隊學校乃開出各種附帶條件吸引好的球員，期望能快速的達到好的比賽成績，為校爭光。在這白熱化的招收過程中，有許多球隊與學校無法提供更多的條件，自然在培訓上就更為辛苦…。HBL 的招收新血情形與職業隊的 NBA 競爭是不相上下的。在實地了解教練的想法後知道，在台灣，因為升學主義的影響，許多成績、家境不是很好的學生，有點運動天賦的，就朝著籃球運動訓練的路走，「球隊多少有一些貼補，像學費減免啦、營養午餐等，至少在球隊不用花太多錢；有時候球員經濟上有問題，做教練的也會想辦法幫忙！」（教練）

教練的角色都是盡量在幫忙球員的課業、球員的家境、甚至球員的生活，對教練來說，參加籃球隊努力練習獲得好成績，是功課不好、家境經濟情況不好的球員，一個最佳的捷徑！可以升大學（國立大學）、可以繼續

參加校隊或進入甲組球隊、可以有額外的收入貼補(廠商贊助球鞋、球衣)，這些想法是教練認為對這些孩子最好的出路—「通常退出或不打球的球員，除非他/她功課很好，往學科的方向走成就也不錯，但是大多數淘汰的球員，少了球隊的約束力，發展都不好，很容易交到壞朋友，變壞。」

八、全天候的教練

教練的角色真的是非常吃重，深入球隊與教練一同進出才知道，一早的球隊例行性訓練，教練就到場，直到晚上七點的訓練結束，教練的工作還沒告一段落—教練要帶球員去看醫生，了解球員的受傷狀況。教練回到家大概已是晚上十點以後的事了。有時教練是球員生活的打理者，要替球員安排好作息、監督課業、替球員與家長溝通…。有時候教練要在多餘的練球時間外，作為球員與家長的橋樑，扮演起輔導的角色：「教練的工作不像妳想像的那麼簡單，教練要一肩扛起球隊的重責：比賽的調度在教練、比賽的輸贏交代在教練、球員的期望寄託在教練、還有球隊與學校的協調在教練，教練還要極力去爭取資源！這絕非一般人所想像的輕鬆！」(教練)

除了這些還有突如其來的許多狀況與問題，都是教練要替球員著想與解決的。「教練工作不像妳想像的那麼輕鬆」，的確，教練在球場的時間遠超過每天八小時以上，全天候的付出，日復一日。

第三節 球場如戰場

不管是這一兩年，事實上從有高中籃球聯賽到 HBL，十五年下來，它培養了很多的球員、也培養很多傑出的教練，其實，辦得也真的不錯，讓每個人都能夠很重視，這是 HBL 成功的地方。

然而在整個 HBL 的發展上來看，對教練來說，比較希望去強調的是：「HBL 對於球員來講，是非常重要的——戰場、場域」、「我不知道對別人是怎麼看待，但對我們教練、對我們球員，事實上我們整年、整年、整年都是為了那一年、那一個球季，

在做努力，在做奮戰。」如同進入球場的實際訓練過程中看到的，對於教練與球員，他/她們是不斷地在為球賽而做準備，每天花大量的時間與精力挑戰自我、挑戰成績，每個人都想好好把握住每一次比賽的機會加以磨練。

只要一上球場，在球場上不留情面的就是輸贏結果，如同戰場一般，場上兩隊人馬互相抗戰，就只為了贏球！在球隊裡花了那麼多的心血練球，無非就是要爭取冠軍——「勝者為王，敗者為寇」不只是兵家名言，更是球場上著名的寫照：

「比賽最重要的當然是為了要贏！每一場比賽我們都會想贏！每一次HBL我們都會想要冠軍！我每一次就是都想要拿冠軍！我每年都會想要拿冠軍！我們只是說，冠軍是我們最終極的目標，我們看我們可以盡多少的力量去爭取這個成績！」(教練)球員也跟教練是一樣的想法，在場上…「就是專心打球啊！就是要 比如說要打冠軍就是想說 把冠軍拿下來！就只有這個夢想！」畢竟還不是屬於職業球隊的球員，會將學校的榮譽放在身上…「盡量去打之前 能打出來的 實力呀，就是把它拿出來，然後幫團隊精神都放在自己的學校啊，然後打出一場好球啊，就這樣！」。

在球場如戰場的挑戰下，對球員來說，只要一上場，最重要、內心最在乎的是什麼…

「我在場上..我根本沒有..沒有頭腦去思考別的東西，就是 好，裁判球發進來，我就開始很專注在這個球。然後我該做什麼事 ，我是認為 覺得我連我該做的事都沒有做好， 然後我只是 好，今天我該做什麼事我就盡力去做！然後一直到裁判「擘！」哨音，啊，好像才回過神來，然後才去想什麼事這樣子！」(大學球員的感受)

短暫的球員生涯，只希望為的是場上每一分的用盡全力，球員與教練都很清楚：為了成績，只有靠當下的付出換取。

為了贏，每一次的上場都是拼、拿冠軍、努力、認真、榮耀與傳統。

第四節 本章小結

反主為客—擬像與真實之間的翻轉

球員與教練在整個籃球的場域來講，是最真實、最辛苦、最可憐也最孤獨的一群人。球員與教練在比賽場上的表現，實際上是 HBL 比賽中最被操弄的對象。從球隊的實際訓練狀況當中我們可以了解到：訓練的過程遠比比賽結果更加的重要，也更為真實。而球員與教練每一天、每一個月、一整年都以對籃球的熱忱以及為了比賽的贏球而努力，是目的最單純、最活在當下的一群人。然而現今的 HBL 卻使得球員與教練練習的過程成為最少人注意與關心的焦點，只有在比賽場中、人為塑造的場景下，球員與教練的角色才備受矚目。