

活力 副刊

新教育

Sin Chew Plus Education

edumag@sinchew.com.my

熱愛籃球的心 40年不變

籃球教練
陳國華

籃球向来与身高相关联，陈国华身高虽然没有1米8，但对于篮球的热爱却不亚于任何一位篮球运动员。

他带领仁嘉隆华小篮球队征战三十余年，经历近四十载人事转变，体能也随着岁月侵袭逐渐走下坡，而在他身上，唯一不变的就是那颗热爱篮球的心。

A02



陈国华与仁嘉隆新村同年诞生，在远离尘嚣的朴素城镇里，并没有过多娱乐场所，当时陪伴他度过青葱岁月的就只有学校篮球场。

“以前，我家就在学校对面，小时候唯一的娱乐场所就是学校篮球场，只要没上课，无所事事时，我都可以在球场逗留一整天，到那里交朋友一起打篮球。”

他笑说，当时自己还是仁嘉隆新村篮球队的忠实粉丝，不管球队到哪里比赛或表演，他与爱好篮球的朋友总会紧随，对于球队的精湛表现更是羡慕不已。

也许因为接触得多，热爱篮球的基因悄悄地在身体蔓延，也因此踏上了近40载的篮球教练之旅，“自己打不好，没办法成为仁嘉隆新村球队代表，只好把对于篮球的知识及领悟传授给下一代。”

基于陈国华对运动感兴趣，所以自1971年投身教育界起，他都主要负责学校体育科目，后来，他想好好利用学校里的篮球场设施，主动报读了雪州篮总提供的教练及裁判课程。

约两三年后，他开始在仁嘉隆华小组织男女篮球队，一带就带了三十多年，尽管目前已退休，但仍然致力于带领校队到处征战。

“不是每个老师都喜欢训练球队，因为训练很花时间，有些老师甚至不感兴趣，我却傻傻地投入进去。”



通常，陈国华须利用至少3个月时间，稳固好球员们篮球基础。

球员短缺 向来是他面对的最大问题

每一年从年初开始物色球员、训练，到半年后陆续参加比赛，陈国华都尽量亲力亲为，而他筛选球员的条件除了长得高有利于投篮防守，或长得矮小须身手敏捷外，竟然是从别的运动项目挑选球员。

“运动员是最佳选择，因为体能好又有运动细胞，人如果没有运动细胞，动也不想动，就算跑，速度也不快，所以其他项目运动员有多少就吸纳多少，但也不见得他们都愿意加入球队。”

其实他之所以定下这样的筛选条件，不仅为了确保球队素质，还因球员短缺向来是他面对的最大问题。

“现在家长跟以前不同，太注重孩子学业成绩，从一二年级开始，就灌输他们不要打球，打球没前途，应该多读书。即使学生本身有兴趣，也没办法前来练球，空余时间都安排在补习上。”

他说，在注重学业成绩的大环境下，运动成绩往往被人们忽视，就算得到再多冠军，收获的称赞不比学业成绩好来得多，也因此常导致球员无法全员到齐参与训练。

“开始挑选的时候，可能有二三十个球员，训练不到一半，剩下不到一队，有的因为本身懒惰，而有的则为了专注课业。”

基于种种因素，球员来源方面，与同夺县级18连冠的育才小篮球队相比，仁嘉隆华小的球员人数可说得可怜。

“育才球员人数达上百人，选出12位代表不是什么问题，而且男女队球员都长得高大，但我们12人都凑不足，有时还要哀求学生前来加入，才能凑足人数，像今年又要望天打卦，靠老天赐予球员，没有选择。”

籃球教練陳國華

幾十年風雨不改訓練球隊

報道：本刊 郭慧筠

攝影：本報 蔡偉傳

对于一样事物的热爱，每个人持续力都有所不一，有者持三分钟热度，有者却钟爱一生，甚至将其发展成事业一部分。

自投身教育界起，陈国华一并将自己热爱的篮球带进事业里，从篮球队无到有，慢慢累积一定实力，到女子校队创下雪州瓜冷县学联篮球赛18连冠傲人成绩。

这一切全归功于他近40年来，都全心全意，毫无保留地将所有心力，投入进由他一手带大的篮球校队里。



陈国华采取亦师亦友态度对待球员，不让孩子们心里感觉负担。

尽管限制重重，但陈国华从未想过放弃执教，反而将篮球队当成生命中的重要部分，时刻思考如何训练及物色球员。

“每年球队水平高低在于球员素质，球员素质好，学习技巧对球员来说简单，训练相对轻松，只要保持练习即可，但遇到球员素质不好，怎样训练表现都停滞不前，就必须想办法如何在短时间内强化球队。”

因此，他平时最烦恼的是要学医生般对症下药，观察球队弱点，并努力纠正，好在最短时间内提升球队水平，直到拥有出赛资格。

创下18连冠纪录实属不易，除了须专心一意投入，少不了训练秘诀，陈国华笑说，他的秘诀或许在于花较长时间稳固球员基础。

“小学球队就像一张白纸，从无到有，所以基础很重要，至少要用3个月来学习基本动作如运球、上篮、防守等，纯熟掌握基本功会占优势，取胜机会更高，而球队要达到出赛水平，则要半年。”

他说，从比赛中可发觉，有些学校球员基础不够扎实，很轻易就被敌队攻破，“运球技巧不稳，只要一贴身，盯紧对手，对方自动感到混乱，不用抢球，也会掉球。”

谈及训练过程，陈国华说得一派轻松，但其实对于篮球训练技巧的掌握并不与生俱来，“我也是一边教，一边学习，执教几年后，对篮球认识越来越多，才懂得怎样在最短时间内拉拔起球队去比赛。”

每一场比赛，对陈国华而言，都是球员学习战术、吸取经验的最佳机会，虽然训练最终目的是为了参赛，甚至获胜，不过他却教导学生应以平常心看待胜负。

“球是圆的，不到最后一秒钟，你都不知道谁会获胜，我每次告诉球员运动要有运动精神，输赢无所谓，我们当然要胜，但只要尽力，输了我也不会责怪你。”

他说，如果技不如人没什么好埋怨，或者差了一点运气，也只好认命，输了只好回去勤加练习和研究对手打法，明年卷土重来，再把冠军赢回来。

尽管获胜，只要分数接近，他也会与队员们进行赛后检讨，针对每个球员说出缺点，并分析双方战术优缺点。

稳固球员基础最重要

▼在陈国华（后排左五）带领及助教们协助下，仁嘉隆华小女子校队今年创下了18连冠佳绩。



不是每个老师都喜欢训练球队，因为训练很花时间，有些老师甚至不感兴趣，我却傻傻地投入进去。

面对球员，亦师亦友

访谈当天，碰巧遇到球队训练，球员们与陈国华有说有笑，氛围融洽，面对球员，他采取的是亦师亦友态度。

“篮球是很好的运动，不仅能锻炼体格，还能培养性情、调整脾气及学习合作精神。对待球员，该严格时就要严格，该放松时就要放松，不让他们心理感觉负担。”

他说，球队里总会碰到较情绪化或性格自大的球员，身为教练，必须想方设法令他们知道这是不对的行为。

“脾气坏的，我会放任他发脾气，甚至哭泣也好，等情绪稳定后，再慢慢分析给他听，让他明白情绪化将对自己和球队造成什么损失，而自大的，则会给他坐冷板凳，让他反省为何球技好都不能下场打球。”

至于放松一面，陈国华常会请吃和与球员聊天，甚至年轻时，还会记得球员生日，带他们到快餐店，买好蛋糕一起庆生。

“球员跟我们关系很好，把我们当成亲人一样无所不谈，连秘密都会告诉我，有时还脱口而出喊我爸爸，相当尊重我。”

除了严师及朋友角色，球队面临纷争时，他还须担任起调解员，“球队讲求纪律和团结，平时只要发现不对劲，就要去了解他们不和原因，尽量调解，这样比赛时才不会出乱子，导致取胜机会白白流失。”

退休后继续训练球队，延长了篮球教练之旅

去年12月初，因身体出现状况，陈国华进行了心脏绕道手术，离队前，他交代球员及助教好好训练，以应付2月初举办的学联赛，而能否保持冠军只能听天由命。

“还好我复原得快，离比赛前一个星期，我重返球队帮他们复习，过后带领他们去比赛，女子队也顺利夺下18连冠，比赛赛后，我告诉他们我需要休养一段时间，等到5月就会回来执教。”

陈国华今年66岁，10年前早已退休，卸下教师职务，但因校方希望他能继续训练球队，而延长了篮球教练之旅。

对于篮球的热爱，他也说不出个所以然，“我也不知道为什么可以几十年风雨不改训练球队，每年带领球队参加州赛时，其他县教练都说很佩服我，几十年了还在篮球场上，可能生下来就带有篮球细胞吧！”

他说，这一路走来成绩不算最佳，不过值得安慰的是，尽管仁嘉隆只是个小地方，但也培育出不少州手，有的球员还夺下最有价值球员奖（MVP），甚至还有一位当选为初选青年国手。

而他对于球队的冀望是写下20连冠纪录，“我们知道保持连冠纪录很难，要视乎命中注定，我希望最好有20年或以上，所以能教多久就多久，最多也是两三年，先达成20连冠愿望。”

▶热爱篮球的种子自小埋藏在陈国华身体里，驱使他踏上了篮球教练之旅。

