

酷滑雪、飆滑板之滑遍天下 - 滑雪、雪地滑板大集 合 - 要滑雪,要飆板,到這兒來就對了!

我是鐵血教練 - 阿德

類別：一二三事

_MD_POSTEDON由 [Ader](#) 發佈於 2008/10/29

多年前我帶了一個公司團去日本滑雪，團員中有2位學員是曾經在韓國滑雪時被我帶過的；這個公司團就是他們介紹來的。能夠這樣幫忙牽線，我當然是很感謝這2位學員，閒聊中自然也會提到往事。其實在他們的印象中，我是一個嗓門大，而且有夠兇又有夠嚴的教練，可是也因為認真負責而讓他們印象深刻，所以才會輾轉介紹。可是 當我再次出現在他們面前，帶這一個不知滑雪為何物的公司滑雪團，他們很訝異我的改變，因為 他們覺得除了我的教學技巧愈來愈成熟外，我變的很有耐心而且和藹可親！後來他們討論之後的結論是 因為結婚生子讓我的個性有了變化，而且是朝正面的方向調整；當時我是有點尷尬，因為聽到自己在學員心中的印象竟是個狠角色，這和我對自己的評價其實有點出入。而且之所以會在這一個公司團表現出和藹可親的耐心，主要是我知道這團中大都是沒有運動習慣的OL，我如果強勢的逼他們，可能也沒有什麼成果，不如放輕鬆點，或釵o們會比較容易上手。後來這個公司連續2年的員工旅遊都辦滑雪，我想我的策略是有效的，之後這間公司營運重心轉到大陸，才沒有再辦全公司的滑雪活動，但是上至老板下至員工都和我成了好朋友。

經過那次和學員的對談，我很認真的思考，是不是我對凡事要求完美的個性，再加上我有一段時間有在參與選手的訓練工作，導致我對學員的標準訂太高？所以 我一直提醒自己降低標準，不要我用對自己的標準加在學員身上，同時能儘量的保持耐性、愛心，讓教學變的更人性。雖然我很有心，可是在不同的人、事、時、地、物，要達到給自己的要求，真的很難很難，再加上我的個性急，有機關槍的說話頻率，也有婆婆媽媽的囉嗦，有幾次都是突然看到學員一臉驚恐的表情，才發現自己又超過了；做教練真的不簡單。

隨著帶團的時數愈來愈長，教學技術在經歷幾次加拿大的訓練和考試而有所長進，相對的對待學員也更圓滑(我自己是這麼認為)。但是一些事情又讓我警覺，我是不是朝牛皮教練的方向前進，帶團帶久就會油條，這可不是件好事，近來發生幾件事；

前面說的那個公司，雖然已經好幾年沒有再辦公司滑雪活動，不過我和大老板之間還保持固定的連絡；因為該公司的產品和滑雪運動有關，我除了可以拿些免費的好東西外，還會請教他一些工作上的解決之道。有這麼一次，我們有比較長的交談，已經全家移民到美國的老板說；他很想有機會再和我一起滑雪，讓我調整一下他的動作。除了之前的公司滑雪活動，我也曾經陪他滑過雪，交換一些滑雪心得。當下我就建議他可以在美國找教練上些私人課程，效果會比普通的團體課程要好，可是他搖頭拒絕。因為他去上過了，他覺得這些老外上課沒有效率，他很懷念之前我的教學方式，因為我是真的在調整他的滑雪動作，沒有笑話很直接而有效。當我聽到他說的時候，我心裡想的是當教練到底是要認真負責而是該說學逗唱!?

又有這麼一團，我是支援初級班的教練，身為長字輩的我，其實已經很難去接觸初級班的學員。不是我依老賣老，而是其它教練們都搶著要上初級班，我頂多就是第一天去支援；但是通常我被分配到的，都是落後於學習進度的待開發學員。以我的教學習慣，不上纜車時，我會盡量的讓學員在無壓力，甚至搞笑的渡過。可是上纜車之後，為了學員的安全與動作確實，尤其是在第一次上纜車，為了讓學員在六神無主的情況下，還可以接收到我的指令，正常情況下我會以較嚴格且足夠的音量去提醒滑行中的學員，最常聽到我會“灌”到學員耳朵裡的詞句；

『把雪板打開 身體向前 眼睛不要看地上 膝誘ㄛ夾起來 屁股不要坐下去 』

另外 為了怕初學者的雪板操控不佳，很多時候我都會擋在學員前面，如果要有效點我就直接去抓滑雪者的雪板前端幫忙控制速度，就我所知很多台灣教練都會用這招來協助初學者。抓雪板前端這樣處理的好處是可以避免雪板過開而劈腿，也可以當學員暴衝時的備用剎車。不過 很多時候學員一看到前面有個支撐物，都會本能用手去靠著，所以在雪場上偶而會看見這樣的景象；一個倒滑在前彎腰抓著後面人的雪板，後面那個不知所措的初學者整個人幾乎都趴著前面的人背上。一般來說我蠻注意這樣的情況，在我身上碰到這樣的情形時，我都會在第一時間用手撥開那雙無助的雙手，讓學員靠自己來控制雪板，這時我最常說的就是 - 『不要碰我 ！』(心裡的OS是再碰我我就放手讓你飛下去)。教學經驗告訴我，當學員在極度不安的情況下，如果不用直接又果斷的方式表達想法，比如說用很大聲說並透過肢體語言表達 ”DON ’ T TOUCH ME ”，通常學員 (尤其是女學員)，會一直靠教練的支撐來滑雪，而不是真正靠自己。這當頭棒喝是很有效果但是蠻傷感情的。

在一個支援的CASE，有這麼一個敏感的女學員，想當然耳也收到我的『不要碰我』四個字，她的反應是蠻shock的，因為剛剛在練習時搞笑到不行的阿德怎麼突然換了個臉孔 變的那麼兇!?我是間接知道這個學員有被嚇到的感覺。

從19歲的小毛頭開始當滑雪指導員，雖然不是第一次聽到學員對我教學時的嚴格有點不太適應，但是在聽到學員這樣的反應，我還是多少有點沮喪，而且又開始做起自我檢討。我也看過不少國外滑雪指導員上課時的情況，甚至我自己也實際去學習過國外的教學體系，但是說實話，我個人是不太認為成效會太好。我覺得台灣的教練壓力比國外ski school的教練壓力要大很多，因為我們的教練都一定要成左漕泐R感，為了讓從沒有滑雪經驗的學員在三日之內學會滑雪，真的要花不少的專注力和精力；其實我所知道，台灣幾個達成效率高的教練，都曾被學員暗示過情緒有點超過。我承認我有點雞婆，從我開始當教練到現在，有一段時期我很習慣一直盯著學員的動作，發現到他們有那些習慣性缺點時，我就會一直抓他那個動作，抓到學員們愈滑愈沒有信心，一直到某個學員不知所措的回答我說他的壓力很大之後，我就才學著盡量不去盯動作。嚴格是好還是不好呢!?這想這是個見仁見智的問題，本來我想要儘量的放鬆自己的教學，但是 在我重新思考之後，我還是很希望接受我指導的雪友都能有所收穫，所以我決定儘可能的去收斂我的情緒，但是我還是要盯緊一點。所以 下次各位看到我時請把皮繃緊一點，因為我是鐵血教練 - 阿德！