

教練的專業能力

陳錦雄博士

甚麼是教練的專業能力？除了本身在運動員時期獲得的實質的運動經驗及知識，一般的體能、技術及戰術的認知，都會構成教練的部分專業知識及能力。Ericsson et al. (1993) 提出運動員要達到專業水平必須有 10,000 小時或以上的訓練。但根據我們的經驗，很多訓練超過 10,000 小時的運動員卻未能達到專業水平！相反，有些訓練不足 10,000 小時的運動員卻又可以達到國際水平 (Brenner, 2016)。究竟教練的專業能力是甚麼？如上所述，教練的角色及職責是隨著不同的崗位而有所改變，而他們的工作亦十分多元化，以下就是 Robinson (2015) 引述一些學者對教練專門能力的看法：

- 專門技能是通過長時間發展的專項知識和技能。
- 專業教練能夠比一般人更能夠辨認出不同的訓練模式。
- 教練的專業知識結構是讓人更容易理解的。
- 專業教練會按照解決方法對問題進行分類及分析。
- 在開始的時候，專業教練會較緩慢地解決問題，但整體上會比一般人快。
- 專業教練會較有彈性地適應不同的環境。
- 專業教練可以從啟示獲得較為深入的意義。

在討論過教練的角色及職責之後，讓我們現在回到一個最基本的問題：甚麼是教練學 (coaching)？在回答這個問題，Lyle (2002) 提出了幾個不同的範疇加以討論：

(1) 理念

教練學是指在提升或改善個人或團隊的運動能力，包括一般的運動能力及專項運動表現。此等獲提升的運動表現是有計劃及穩定的，而並非偶然及碰運氣；更不是因為運動員的成長而達致。運動員穩定的表現及其專項訓練增加了其在賽事表現的可預測性。

(2) 方法

透過一系列的賽事及訓練計劃，以協助運動員達到預期的目標。要達到競賽目標，我們要考慮不同的直接或間接的因素。

(3) 角色

教練的角色是要指導及管理一個如何達標的訓練過程。當中包括運動員的志向及能力、目標、外在環境及必須的訓練計劃。

(4) 重要組成部分

除上述的理念及方法外，教練進程 (coaching process) 還應包括運動員、教練、訓練形態以及他們之間的本質、關係及程度；此外還有訓練計劃、運動表現及背景等不同因素的相互關係及其所擁有的子元素。

(5) 教練學的範圍

運動 (Sport) 是以競技為主的高度組織的社會制度 (Social Institution) 及媒介 (Agencies)。獲提升的運動表現是不同賽事的特點，而教練學所關注的範疇更不止於高水平的訓練及準備工作，更包括不同運動水平的訓練工作。

Lyle (2002)更對下列一些名詞作出解說:

教練進程 (Coaching Process)

是指教練在執行或實施與運動員之間的協議的過程。

- (1) 根據機構的背景、運動員的抱負及承諾以及教練的責任，教練與個別運動員定立不同的協議。這種做法突顯出教練與運動員的責任與期望。
- (2) 教練進程的執行及實踐包括一連串有目的、直接或間接，正式或非正式的活動及訓練計劃，用以改善運動員的表現。在過程中最為明顯的是一個有計劃、需要協調各方人物及綜合不同元素的訓練計劃。經過協調及綜合的訓練計劃當中還包括不同的賽事安排及運動員的參與。教練及運動員都有責任按照協議及需要共同參與制定訓練計劃。在實踐過程中，教練還需邀請不同的專業人士參與及給予意見及支持。

運動教練 (sports coach)

在教練領導下，根據訂定的目標，從而改善運動員的表現。教練有很多不同的角色及工作，但當中以高級教練與基層教練的分別至為明顯。所以我們會按照教練進程的水平及規模對教練進行評估。

教練實務 (coaching practice)

所指的是在教練進程中，教練在履行職責時所實踐的一連串的行為、活動、互動及過程，當中包括個人及組織的不同功能及工作。

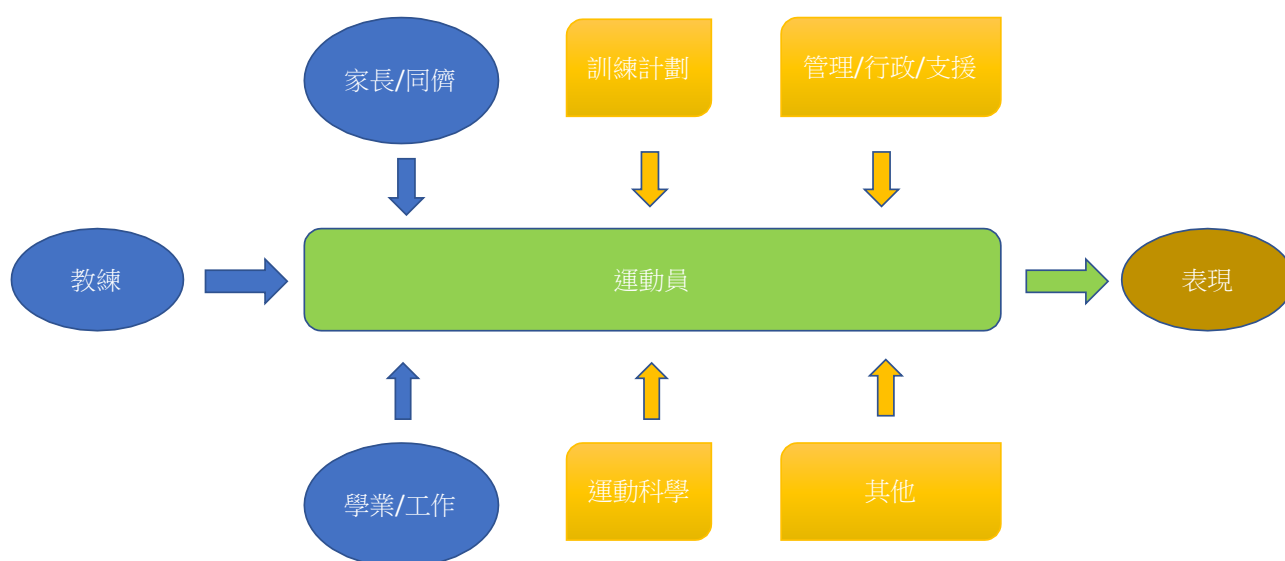
教練學 (coaching)

教練按照既定的技術、戰術及體能訓練的要求，對教練進程輸入專門或專業知識和技能。

訓練 (to coach)

除了將訓練計劃付諸實行外，「訓練」還應包括履行教練的角色。一般人都誤以為教練的工作只跟實務有關，如教學或管理一場賽事。這種看法只會輕視了教練的工作為實用性 (practical) 或「手作」性 (manual) 的，而忽略了教練的智力工作，如計劃及人際互動等教練進程的重要元素。

教練學所最關注的莫過於運動表現；其實教練只不過是整個過程的一部分。雖然如此，以人為本 (humanistic) 的策略、不同的教練方法及風格 (style)，以及認為教練學是一個過程而非單一事件，都是教練進程的重要元素。下圖是概括教練與不同持分者的關係。



參考文獻

1. Brenner, J.S. and Council on Sports Medicine and Fitness. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*. DOI: 10.1542/peds.2016-2148.
2. Ericsson, K.A., Krampe, R.T. and Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
3. Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behavior*. Routledge.
4. Robinson, P.E. (2015). *Foundations of sports coaching*. Routledge.

此文章的版權屬中國香港體操總會及陳錦雄博士所有，請勿以任何形式複製及/或派發。如需引用文章的內容或觀點，非牟利機構及學術界請註明出處便可。

