

# 教練進程

陳錦雄博士

為了進一步了解教練學，Potrac et al. (2000) 提出了利用觀察及深度訪談的研究方法來深入研究教練的教學方法。他們建議透過研究，找出在教練實務的環境下，教練的教學行為及其原因；同時，研究亦幫助我們探究這些行為對運動員的影響以及在訓練過程中，運動員對教練指示的了解程度。

此外 Martens (1996) 提出，除了運動知識和技能之外，教練更需掌握教學技巧、心理輔導、心理訓練技巧，以及商業管理的領導才能等。

不同的學者對教練進程有著不同的觀點，並對其進行研究。專題研究包括溝通(Jones, 1997)，回饋 (Carreiro da Costa and Pieron, 1992)，教學及指導 (Tinning, 1982)，技能學習 (Fischman and Oxedine, 1993) 以及決策 (Chelladurai, 1993) 等。他們都認為以上的元素對教練進程及效能至為重要。由是觀之，在討論及探究教練學或教練進程的時候，我們要從多方面及多角度進行思考。

Cushion, Armour and Jones (2006) 綜合不同學者的觀點指出，教練進程應包括一連串的不同階段，協助運動員改善技能，而其重點則在於訓練環節。不過，要取得成效，教練需要考慮課堂內外的不同元素。正因為教練進程的複雜性，教練對此等要素的辨析，分析以及控制能力，均影響到運動員的表現。為解決教練學以及教練進程的問題，學者便提出了不同的模型/模式 (models) 嘗試解釋及演繹當中的元素、關係及其複習性。

Fairs (1987) 認為教練學是一連串有秩序及相互關連的步驟。他提出了四個教練進程的特徵，包括：有活力/彈性的、有組織的、有系統的、及有計劃 (刻意)的。Fairs 的模型要求教練員認識、分析及修正本身的行為以滿足運動員的需要及提升他們的表現。在過程當中，有五個不同的步驟，包括：收集數據、分析、計劃、執行以及評估。Fairs 更把教練進程描述為一個連續性的循環系統，而我們可以從中不時對其程序及結果進行評估及修訂。

根據教練的效能，Franks et al. (1986) 認為教學是教練學的一個重要組成部分。他們更主張透過分析運動員的表現，便可以量度運動員的進度及教練效能。與此同時，Sherman et al. (1997) 亦提出了運動教學模式 (sport instruction model)以彰顯教學對訓練的重要性。

Lyle (1996, 1998) 整理出一個宏觀的、相互倚賴及關連的教練進程模式。該模式是一個以不同元素組成的循環系統。當中的元素包括：資料庫、教練的知識和技能、運動員能力、表現分析、賽事安排、訓練計劃.....等。除此之外，該模式亦考慮到過程中的外在障礙及模型內的人際關係。

著名的游泳教練 **Councilman (2014)** 在討論游泳訓練的重要因素時認為，在訓練過程中，教練過於強調運動科學，如運動生理學和生物力學，而忽略了其他因素。他並不認為運動科學不重要，但他認為教練應該將運動科學留給科研人員，向教練提供意見。他指出，在美國和澳洲，教練們在訓練的時候，根本從沒有替運動員量度脈搏，更何況是按照力學原則，指導游泳運動員的姿勢！在文章中，他更指出在美國大概有 50 萬的青少年參與游泳的分齡賽事。這就是 **Councilman** 認為美國游泳運動成功的一個重要因素。除了有大量的後備力量外，**Councilman** 認為要讓孩子從錯誤中學習，養成孩子有自學能力、充滿自信和鬥心，才是致勝之道。這就是為甚麼能力稍遜的教練都可以有出色的運動員。

在運動科學中，**Councilman** 強調了運動心理學的重要性，他認為運動心理學不單能夠提升運動員的學習動機及鬥志，它更能讓運動員享受游泳，讓更多青少年參加游泳運動。如教練本身熟知心理學，他更能好好的管理泳隊及吸引更多的運動員。

在總結文章時，**Councilman** 認為一個出色的教練便是一個出色的組織者及心理學家，偉大的教練更能分辨出哪些是重要的事情及因素，從而針對這些事情及因素對症下藥，而不會對不重要的事情浪費時間。

此外 **Cushion et al. (2006)** 亦對教練進程的特徵作出了五個建議：

- (1) 教練進程並非一定是循環 (cyclical) 的，有時候各種因素的出現是連續性 (serial) 及或互不關連 (unrelated) 的。
- (2) 機構、教練及運動員的目標會影響教練進程。
- (3) 教練進程是組織內部或與外間機構及人物的互相關係。而此等關係是建立於人物 (教練、運動員)及或機構之間。但這些關係時常會被受考驗。
- (4) 教練進程時常會受到外間的制約及影響，而只有少部分的外在因素是我們能夠控制的。
- (5) 不同的文化領域正透過機構、教練及運動員影響著整個教練進程。

總的來說，我們認為教練進程大概可分為宏觀及微觀兩個部分。宏觀方面，一般所指的是一個規模較大，時間較長，動用的資源及牽涉的人物較多的正規過程；透過教練與運動員的關係及互動，這過程能夠改善運動員的運動表現。而微觀方面，一般所指的是一個在短時間內及既定的情景所發生的教練與運動員關係及互動。例如，一節訓練課或一場賽事。所動用的資源及牽涉的人物都比宏觀的進程為少。

### 參考文獻

1. Carreiro da Costa, F. & Pieron, M. (1992). Teaching effectiveness: comparison of more and less effective teachers in an experimental teaching unit. In: T. Almond & A. Sparkes (Eds) *Sport and physical activity: moving towards excellence* (London, E & F N Spon), 169-176.
2. Chelladurai, P. (1993). Leadership. In: R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds) *Handbook of research on sport psychology*. New York. Macmillan. 647-671.
3. Counsilman, D. (2014). The X factor. *Swimming in Australia*. 20-23.
4. Cushion, C.J., Armour, K.M. and Jones, R.L. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11 (1), 83-99.
5. Fairs, J.R. (1987). The coaching process: the essence of coaching. *Sports Coach*, 11(1), 17-19.
6. Fischman, M.G. and Oxedine, J.B. (1993). Motor skill learning for effective coaching and performance, in: J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co., 11-24.
7. Franks, I., Sinclair, G., Tomson, W. and Goodman, D. (1986). Analysis of the coaching process, *Science, Periodical, Research Technology and Sport*, 1, 1-12 (January).
8. Jones, R.L. (1997). "Effective" instructional coaching behavior: a review of literature. *International Journal of Physical Education*. 24(1), 27-32.

9. Lyle, J.W.B. (1996). A conceptual appreciation of the coaching process. *Scottish Centre Research Papers in Sport. Leisure and Society*. 1(1), 15-37.
10. Lyle, J.W.B. (1998). *The coaching process* (Leeds, National Coaching Foundation).
11. Martens, R. (1996): *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K. & Hoff, J. (2000). Toward a holistic understanding of the coaching process. *Quest*, 52, 186-199.
13. Sherman, C., Crassini, B., Maschette, W. and Sands R. (1997). Instructional sports psychology: a reconceptualisation of sports coaching as instruction. *Instructional Journal of Sports Psychology*. 28(2), 103-125.
14. Tinning, R. (1982). Improving coaches' instructional effectiveness. *Sports Coach*. 5(4), 37-41.

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。