

# 「教練」與「訓練」

## Coaching and Training

陳錦雄博士

甚麼是教練學 (coaching)? 在回答這個問題, Lyle (2002) 提出了幾個不同的概念並加以討論:

### (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。

由是觀之, 「訓練學」(Training) 是「教練學」(coaching) 的其中一個重要組成部分。綜合不同作者的觀點, 我們對教練學的內容分類及範疇有如下的理解:

## 教練學 Coaching

### 教練方面的專題:

- 教練的角色 Roles of a coach
- 教練進度 Coaching process
- 教練行為 Coaching behavior
- 教練效能 Coaching effectiveness
- 教練反思 Reflection
- 教練風格 Coaching styles
- 體育領導 Sport leadership
- 溝通 Communications
- 教練與運動員的關係 Coach-Athletes relationship
- 體育發展 Sport Development
- 教練操守 Coaching Ethics
- 教練輔導 Coaching & Mentoring
- 教練表現分析 Coach performance analysis

### 運動員方面的專題:

- 運動員生涯  
Transition in sport
- 影響表現的因素  
Moderators of performance
- 自我調節及反思  
Self-regulation and Self-reflection
- 決策與預測  
Decision making and Perceptual-cognitive Expertise
- 運動員天資模式  
Talent models and systems
- 社會支援  
Social support
- 先天與後天  
Nature Vs Nurture
- 早期的專項與多元化訓練  
Early specialization Vs diversification
- 專門練習與遊玩  
Deliberate practice and deliberate play
- 出生日期與地點對運動表現的影響  
Relative Age Effect and Birthplace Effect
- 創傷, 退役與完美主義  
Trauma, dropout, and perfectionism
- 運動員的轉項  
Talent transfer
- 運動員的精神健康  
Mental health

### 已獨立成科的教練學範疇

- 教學法 Instruction & Pedagogy
- 技能學習 Motor Learning
- 教練哲學 Coaching Philosophy
- 運動科學 Sport Sciences
  
- 體育心理學 Sport Psychology
  
- 體育社會學 Sport Sociology
- 風險管理與法律 Risk Management & Legal Aspects

### 高水平訓練 High Performance Training

- 週期訓練計劃 Periodization
- 功能性訓練 Functional Training
- 增強式訓練 Plyometrics
- 本體神經感受伸展 Proprioceptive Neuromuscular Facilitation
- 速度,敏捷,與反應 Speed, Agility and Quickness
- 戰術分析 Notational Analysis
- 視頻及手機應用程式 Video Analysis and Mobile Apps

總的來說，訓練學是教練學的其中一個範疇，而訓練學當中亦包含了很多不同的訓練原則及科學概念。身為教練，我們應對教練學及訓練學都有一定的認識，以便提升運動員的表現。

### 參考書目

1. Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2009). *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice* (2nd ed.). Routledge.
2. Jones, R., Hughes, M., & Kingston, K. (2008). *An introduction to sports coaching: From science to theory to practice*. Routledge.
3. Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: a framework for coaches' behaviour*. Routledge.
4. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, USA.
5. Robinson, P. (2015). *Foundations of sports coaching* (2nd ed.). Milton Park, Abingdon, Oxon; New York: 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。