

教練的工作與角色

Roles of Coaches

陳錦雄博士

綜合了 Crisfield et al., (2003) 的意見, Robinson (2015) 認為，教練需要擁有如下的質素及技能：

<ul style="list-style-type: none">良好的溝通技巧給予運動員恰當的回饋一個出色的計劃者良好的分析能力給運動員提供良好及安全的訓練環境不斷進修以增強自我的教練知識及技能開放的探究精神足夠的反思能力	<ul style="list-style-type: none">作為運動員的模範對所有持份者都是公平、公正以及可信任的專項體育項目的知識豐富有效地演示正確的動作觀察及評估學員的進度確保運動員恰當地配戴及使用輔助器具提醒學員注意均衡的生活習慣為學員提供適當的比賽機會
--	---

而本會熊松良總教練則認為因材施教是在教學過程中至為重要。與此同時，Crisfield et al. (2003) 更指出如下的教練職責及角色：

一個教練可以同時擁有幾個不同的角色及職責，教練的職責包括：

- 協助運動員建立目標及志向
- 透過一系列的訓練和比賽，改善運動員的表現
- 根據運動員的訓練目標，教練需要對訓練課程的效果進行反思，監控及評估
- 在訓練及比賽期間，向運動員提供一個正面及積極的氛圍
- 向運動員提供一個積極的環境，誘導及發揮運動員的最大潛能

而 Robinson (2015) 則認為教練有如下的角色：

<ul style="list-style-type: none">指導員誘導者朋友管理及行政人員社工科研人員	<ul style="list-style-type: none">學生保護者紀律人員體能訓練員公關
--	--

教練員在同一時間扮演不同的角色及履行不同的職責。基層教練或地區教練一身兼多職的情況十分普遍，而高級教練或國家隊教練的職責會更集中及更專門化。除上述的職責及角色外，Robinson (2015) 認為下列的安全及危機評估對運動員至為重要：

健康，安全及危機評估

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 教練需擁有有效的急救證書 ▪ 確保運動員有足夠的個人意外保險 ▪ 熟識危機處理的程序 ▪ 清楚知道急救箱的藥物及其位置 ▪ 清楚知道一般的應急程序 (Normal Operating Procedures) (NOPs) ▪ 清楚知道危機處理程序 (Emergency Operating Procedures) (EOPs) ▪ 清楚知道火警及逃生路線及程序 ▪ 對教練、參加者、公眾人士及用具等進行風險評估 ▪ 教練應在上課前預早到達場地，進行風險評估 ▪ 上課前，教練應確保運動員的健康狀況 ▪ 確保運動員穿上合適的衣著及鞋襪 ▪ 建立及提醒學員遵守安全守則 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 確保教學時空間運用得宜 ▪ 訓練前，確保運動員應進行全面的熱身運動 ▪ 訓練後，確保運動員應進行整理活動 ▪ 練習後，小心地將所有用具放回原處 ▪ 如有意外，教練應儘快通知場地職員 ▪ 教練應保持意外紀錄 ▪ 教練應保持運動員親屬或監護人的聯絡方式 ▪ 教練應視察場地，處理及移除障礙物 ▪ 確保充足燈光及光線 ▪ 清楚了解天氣情況 ▪ 訓練期間，確保運動員有足夠的休息時間 ▪ 訓練期間，確保運動員有足夠的水分補充 ▪ 教練應有一份健康及安全的檢查清單存檔
---	---

參考文獻

1. Crisfield et al. (2003). *The successful coach: Guidelines for coaching practice*. SportsCoachUK, Leeds.
2. 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。