

淺談教練影響力

張玉珍 國立臺灣體育運動大學休閒運動組研究生

前言

2012 世界棒球經典賽，中華隊奮戰精神感動球迷，球員的表現再次引起臺灣棒球熱潮，但回顧選手生涯及下一代選手的培育計畫，更是令人擔憂。2005 年由真人真事改編的電影「卡特教練 (Coach Carter)」，卡特獲聘在母校加州瑞奇蒙高中 (Richmond High School) 擔任教練，他在意的不只是贏得籃球比賽，更關心球員未來的發展。在高中時期卡特是一名優秀的籃球球員，直到現在依然是學校多項記錄保持人，歷經球員的生涯，他認為能夠成就今天的他，靠的並不是

籃球場上精湛的技術和表現，而是教育給他無限寬廣的選擇機會和未來。卡特在體驗到週遭的同學、球友誤入歧途，自己比其他人幸運，瞭解怎樣做才能給予學生最好的未來，所以他要求球員先把書唸好才能打籃球，教導的不只是球場上的球技，更訓練學生守法、守份、尊重自己和他人，並對自己言行負責的做人做事態度。卡特教練認為只要肯認真積極的把書唸好，接受良好的教育，並以嚴格的紀律培養品德及團隊精神，才能擁有一個充滿無限可能和自己可選擇的未來。而球員在卡特的影響下，成為該校創始以來球隊球員進入大學就讀人數

最多的一屆。反觀 1968 年紅葉少棒隊球員的現況，方孝孺〈指喻〉：「天下之事，常發於至微，而終為大患；始以為不足治，而終至於不可為。」天下的事情，常常從最微小的地方發生，最後卻成為大禍害；剛開始認為不值得去處理它，最後卻發展到不可挽救的地步，由此可知，教練長期與選手相處，對選手的影響比學校的教師更大、更深遠（許義雄，1989）。

教練的影響力

Jowett 與 Cockerill (2002) 將教練與選手的關係定義為教練和選手在認知、感覺和行為上相互互動的情形，教練是運動團隊的領導者與靈魂人物，如何影響選手學習成長？美國教育學者克伯屈 (William Heard Kilpatrick)，提倡同時學習原則，即學習的結果應是一個完整的經驗，而非片斷的知識，亦即再一個時間內並非僅有一種學習，而是包含多種學習。運動教練教授專業

運動技能、策略、規則、體能、心理、道德外，教練並應以身作則協助選手建立正確價值觀，讓選手除了專注運動領域上，更能適應社會變遷的應變能力（金樹人，2013），教練更需不斷進修、接受新事物、新觀念，才能帶給選手新的視野。

一、身教及言教的影響

美國心理學家班度拉 (Bandura, 1977) 認為人類的行為大都經由學習而來，無時無刻、不知不覺中學習他人的行為。訓練時，教練在場內外應該給予選手適當教育，教練對球員表現不佳時，打、罵球員和裁判有衝突時行為失控等現象，教練的情緒像易燃的化學物品，環境、氣氛與文化耳濡目染下對選手在行動、思想、感覺以及對人、事、物的看法產生影響（洪瑞浩，2012）。情緒傳達要反應是因為學生教不會？教的人是教練自己。領導的榜樣很重要，給學生明確的態度，傳達他該做及應負的責任（王意中，2012）。Wooden 與 Jamison (2005)

認為教練的主要職責在樹立一個榜樣以身作則，教練應自我約束在言行舉止、日常生活、平時行動中落實培養孩子的品德教育，正面的肯定潛移默化選手的人格情操，教育選手成為負責、自律等習慣的養成，選手的思辨能力、價值觀、溝通能力、對人、對事態度及與人互動言談舉止都會比其運動成就更深遠的影響其一生（黃崇儒，1998）。

二、正確學習的價值觀

哈佛小子林書豪打破了運動選手「頭腦簡單、四肢發達」的刻板印象，因此建立健全的學習價值觀十分重要。教練勿給選手有體育保送甄試迷思，讓小選手覺得贏了比賽，不理想的課業成績也有學校讀。選手心智年齡不夠成熟，過高的要求運動競技能力提昇和成績突破，而忽略了在其他方面的發展，會影響選手心智及未來，讓選手活在頂尖的英雄假像中（蕭德蘭，2013）。約翰伍登教練認為第一名在運動場上無人可長久，正確使用時

間，才是最有力的資產，身為球員的教練他有明確的先後順序，念書第一、練球第二，在他指導的籃球隊，每天練球時間2小時，每週5天，一個球季共21週，他認為教練有責任引導選手走上一條有益於一生的道路，而不僅限於他們的運動生涯（Wooden & Jamison, 2005）。選手的運動生涯有限，運動成就再好的人會因各種條件因素而結束運動生涯並另謀發展（Coakley, 1983）。選手經歷各種競賽脫穎而出，成為比賽場中的佼佼者，但在面對社會上充滿競爭的職場，畢業和離開運動領域是否也能有同樣優秀的表現？反觀國外職業運動與運動產業的盛行，國內選手的未來發展卻充滿了問號。以目前經濟不景氣與快速變遷的年代，面對高學歷高失業率的社會，選手只會運動的專長更是令他們感到迷惘，並對自我認同產生質疑，踏出校門是否真的就代表失業？

三、培養選手正面價值觀及好習慣

約翰伍登教練力行自己的原則，例如：言行如一、守時、整齊乾淨、自律，他希望能潛移默化影響選手（Wooden & Jamison, 2005）。大多數的人都知道這些原則，但是實踐的意志力？教練體育教學應能讓選手延用於生活，教導選手不只是運動，更應讓選手產生生理、心理上的健康正面觀念，並持續成為一生中的習慣（陳春蓮，2004）。

四、培養運動素養觀念

激烈緊張的球賽，常常緊扣球迷的心弦，選手在球場的表現影響運動迷的情緒（特別是對抗性的運動，代表國家參賽支持臺灣選手的比賽），媒體轉播時常見選手表現出來的情緒性失控行為例如：粗暴肢體語言、暴力行為或在網路上發表情緒性言論，更有違反運動倫理及運動精神的失序行為例如：簽賭、放水、使用禁藥事件等。體育課從幼稚園一路培植到大學，所教課內容多為運動項目動作、知識、

技巧、規則，教師及教練應讓學生從小紮實瞭解運動比賽的運動精神與素養及價值。約翰伍登教練要求自己言行一致，團隊中無法控制自己行為或情緒的球員，他會讓球員付出代價，他認為魔鬼藏在細節中，要求球員紀律嚴明（Wooden & Jamison, 2005）。黃崇儒（1998）則認為可透過系統方法循序漸進的培養選手運動素養及精神。選手成為職業選手後所表現的一舉一動更是運動迷的模仿對象，選手肩負社會責任，教練所營造的團隊生態，無聲的且關鍵的烙印在選手運動素養的養成中。

五、充實新知的觀念

約翰伍登教練隨時充實自己的能力和知識，在每個球季後檢討自己怎樣才能幫助團隊改進缺點，警惕自己並不是所有的改變都會帶來進步，但是進步是勇於改變所帶來的成果（Wooden & Jamison, 2005）。長年的學習模式要改變思想是一項困難的工作，教學反省檢驗個人教

學行為及價值，教練需被動學習轉變為主動充實新知，觀摩學習他人的經驗，不斷的自我挑戰幫助選手檢視的進展並作改善。從教練改造、教學反省做起，突破思維的定勢及察覺力，充實專業素養新訓練技術、新規則、新想法及新知識在關鍵時刻才能幫助選手和自己（陳春蓮，2004）。

結語

教育的普及與科技的發達，資訊的傳遞與知識的激增，現今選手的機會與未來發展和1968年相比之下更為寬廣，運動教練具有威權、仁慈、德行，選手的運動成績、生活規範、未來的發展是和教練息息相關的（高三福、陳鈺芳，2006）。嚴長壽（2008）總裁在「做自己與別人生命中的天使」一書中說：「讓自己成為可以去幫助別人的角色，對他人影響，讓他肯定自我價值，不質疑自我存在的價值，將來有一天也會去安慰鼓舞更多的人」。綜觀

學者所示之教練影響多著重於訓練選手專長領域：例如運動心理學、運動訓練學、運動管理學、運動傷害防護以及教練學等，除了選手之父母外，筆者認為教練價值觀、思想、態度、行為對選手一生有強烈影響，想一想教練這份工作讓您將選手培養成什麼樣的人？每位選手都是潛力股，教練要讓選手瞭解脫離選手的身份後，仍須擁有與一般人競爭的能力，這是過去和現在不變的社會生存法則，培養選手正面價值觀及好習慣及正確的學習價值觀，讓選手肯定自我價值，您用汗心和心力去培育選手，讓選手在眼前賽場上勝利，長期更讓選手因為有您，有無限的選擇未來的機會。

參考文獻

- 王意中（2012）。標準答案：臨床心理師的大格局教養。臺北市：寶瓶文化。
- 金樹人（2013）。生涯諮商與輔導。臺北市：東華書局。
- 洪瑞浩（譯）（2012）。場內場外——與

- 伍登教練一對一。臺北市：天恩。(John Wooden & Jay Carty, 2003)
- 高三福、陳鈺芳 (2006)。運動教練的教誨領導：高中運動團隊的個案研究。《大專體育學刊》，8 (1)，97-111。
- 許義雄 (1989)。運動教練的角色—就人本主義觀點談起。《中華體育季刊》，11，60-62。
- 陳春蓮 (2004)。體育教學的反省與實踐。臺北市：師大書苑。
- 黃崇儒 (1998)。談運動家精神之培養。《中華體育季刊》，12 (1)，1-8。
- 蕭德蘭 (譯) (2013)。《心智地圖：帶你了解孩子的8種大腦功能》。臺北市：天下文化。(Mel Levin, 2002)
- 嚴長壽 (2008)。《做自己與別人生命中的天使》。臺北市：寶瓶文化。
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Carter, T., Gale, D., Robbins, B., Toffler, V., & Tollin, M. (Producer), & Carter, T. (Director) (2005). *Coach Carter* [Motion picture]. United States: Paramount Pictures.
- Coakley, J.J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest*, 1-11. DOI:10.1080/00336297.1983.10483777
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 16-31). London: Thomson Learning.
- Wooden, J. R., & Jamison, S. (2005). *Wooden on leadership*. New York: McGraw-Hill.