

「賦權教練工作坊」對教練的啟發

文 / 江姿穎



▲賦權動機氣候 - 學員與 Duda 教授學習交流 (圖／江姿穎提供)

壹、前言

本次活動為教育部體育署委由國立臺灣師範大學體育學系季力康教授主持的 105 學年度專任運動教練輔導與管理計畫工作小組籌辦，邀請英國伯明罕運動科學學院特聘教授 Joan Duda 來台主持專任運動教練賦權動機氣候工作坊，透過針對教練的賦權動機氣候教學課程的實施，希望協助教練可以塑造一個賦予青少年運動員更多權力，使青少年運動員能對自己從事的運動訓練感到有趣且能更投入的運動環境。

貳、賦權動機氣候工作坊

何謂賦權動機氣候工作坊？「賦權」意指賦予與給予運動員權力，而權力最主要元素是選手自主權。「動機氣候」指的是一種環繞運動員的社會情境、環境與氛圍，例如：教練所說的話、所展現的行為與如何組織、溝通及嘗試，會經由教練所塑造的環境，進而影響運動員從事運動訓練的內在動機。因此，教練所營造的環境氛圍成為影響運動員內在動機的重要關鍵。在此次工作坊的互動課程中，Joan 教授提出了有關賦權動機氣候的三大要素（又簡稱 ABC 理論），筆者分述如

下：

一、自主性 (Autonomy)：

指運動員按自己的意志行事，包含內在動機、獨立做出決定與實際執行選擇的過程。

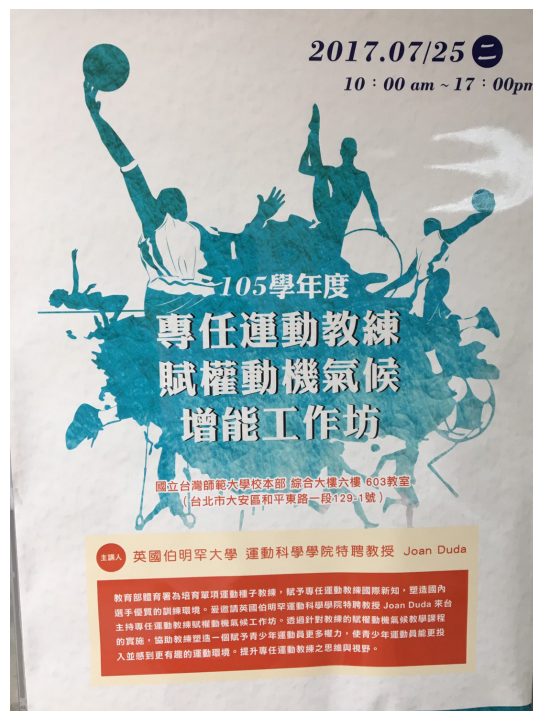
二、歸屬感 (Belonging)：

指運動員與所屬團體的一種內在連結，而內在連結指對於團體的尊重、認同與維繫，歸屬感則是尊重、認同與維繫的心理表現。

三、勝任感 (Competence)：

指運動員的自我價值感，藉由勝任的經驗累積適時的發揮經驗能力，促使自我價值不斷成長。當運動員擁有自主性時參與運動訓練是因為內在動機，例如：享受運動、專注於運動當下與當外在酬賞消失時，仍保持持續運動，另外，自主性提升相對於自我思考提高，運動員較有創造力能解決問題，進一步較易達成自我目標，而形成一種正向表現；當運動員感受到歸屬感時，能在運動中感覺自己是團隊一員，擁有高凝聚力而相互合作，更能展現同理心與尊重關懷；當運動員擁有勝任感時，則覺得自己有能力達成自我目標與要求。

綜合上述，一個賦權的教練氣候就是在



▲賦權動機氣候增能工作坊邀請青少年運動員投入更有興趣的學習行列(圖/江姿穎提供)

培養運動員內在動機的自主性、歸屬感與勝任感，間接提升選手對於運動表現與個人發展、幸福感、樂趣與持續參與運動。

筆者目前在大學擔任游泳專任運動教練工作約有七年，經過實務經驗的洗禮，察覺到很多運動員上了大學對於原本的競技運動不再感到興趣或是幾乎是放棄；前述的負面問題讓我開始會去觀察學生並且從中歸納出兩個現象：

- 一、對競技運動訓練感到厭倦進而排斥。
- 二、沒有目標，不知道為什麼要訓練。導致運動員倦怠多半是因為長期枯燥與高壓

的訓練，使得運動員對於訓練產生負面的感受，造成厭倦與排斥。運動員不知為何參與運動訓練，則是由於缺乏明確的目標而沒有動力，上大學前的目標通常是教練幫選手設定，並告訴選手運動保障升學，升學保障就業，只要認真練習有好成績就有大學可以唸，在這樣的觀念下上了大學等於達到目標設定，但是選手卻不知道接下來究竟是為了甚麼而參與運動訓練。

然而，藉由對於賦權動機氣候的認知，我了解到可以應用 ABC 理論，嘗試去改善運動員的這兩個現象。提高選手自主性可以降低選手對於訓練的厭倦與排斥感，提升他自我發現問題、覺察問題與解決問題的能力。在自我發現問題與查覺問題過程中，促使選手思考該如何解決問題，如此便能提高選手內在動機進一步設定自我目標，而這個目標已不在是單一方向由教練下達指令給選手設定的目標。現階段我給予選手除了專業訓練之外，更著重選手的自我目標設定與自我價值養成，去了解每一位選手的背景，聆聽他們內心聲音並引導選手表達內心想法，藉由這樣的過程中，進一步探討每一個選手的內在動機，幫助他們解決訓練過程遇到的瓶頸。

探討自己的成長背景與運動環境，讓



▲賦權動機氣候—活動小組討論（圖／江姿穎提供）

我去反思過去身為運動員的時候，我的教練給予我什麼動機氣候？他的教練哲學又是什麼？是否有符合科學研究文獻理論「賦權動機氣候」呢？答案是有的。舉例來說，教練與我會共同訂定目標，這個過程中不是教練決定一切，而是一個雙向的討論並提供建議；教練強調學習，他會問我「今天的優點是什麼？下次我們如何可以更進步？」就算有失誤也會和我一起討論如何改進，教練鼓勵我盡自己最大努力去展現，自己跟自己比賽，而不是只有超越他人才算是進步。由運動員身分轉戰為教練職，除了自己實務執教經驗外在這次的工作坊中學習學術理論增加自我知能，這樣的結合讓我對自己的教練哲學更有信心。我很幸運在過去 20 年前就擁有賦權動機氣候的訓練環境，未來希望能融合過去自身選手經驗再注入所學理論基礎，可以協助

運動員對於自己從事的運動訓練有不一樣的思維與視野。另外，希望未來還有更多機會參與賦權動機氣候相關研習課程，若有機會推廣此觀念並分享給身邊的教練朋友們。

參、結語

賦權動機氣候的增能計畫案起源於 2012 年，Duda 教授身兼歐洲促進青少年身體活動計畫專案 (Promoting Adolescent Physical Activity, PAPA) 的執行長。此一多年期專案係由歐盟出資，旨在提升歐洲青少年參與競技與健身運動的正向經驗。賦權教練動機氣候的增能訓練為專案中的重要工作項目之一，巡迴歐洲各大國家推廣教育運動教練塑造賦權式運動環境。賦權增能計畫廣集了來自英國、希臘、西班牙等地的運動心理學專家共同執行，透過互動式的巡迴演講、增能工作坊以及實務操作，引導運動教練為運動員塑造一個可增進運動表現及運動樂趣的環境。

此計畫執行迄今即將邁入第六個年頭。除了歐洲以外 Duda 教授也率領其團隊跨足南美洲及墨西哥等國家，進行賦權動機氣候計畫的宣導與互動工作坊，臺灣則為亞洲國家的第一站！在教育運動教練的同時，隨著計畫的執行及相關的研究發現，Duda 教授的工作團隊也在近年發展出針對體育教師及運動員家



▲賦權動機氣候 - 教練個人職教經驗分享 (圖／江姿穎提供)

長的賦權動機氣候教材；此外，也開始發展針對特定運動專項的賦權動機氣候工作坊，例如：足球、籃球等。能夠在臺灣也認識並且接入這樣的國際新知實為專任運動教練的一大福音。能夠學習藉由幫助運動員感受正向的活動經驗，降低競技環境下造成的壓力。以享受及喜愛的態度去參與身體活動或競技運動。同時，幫助他們體驗非強迫性的動機驅動能使青少年運動員獲得最理想的運動經驗、運動表現、運動參與和運動心理狀態。