

國家運動訓練中心之休閒規劃

文 / 劉照金

壹、前言

國家運動訓練中心是國家精英選手準備大型賽會之集訓處所，也是許多優秀運動選手進軍國際賽會之跳板，但是國家運動訓練中心通常給人硬梆梆的印象，認為國家運動訓練中心只是高強度的技術與體能訓練，造成部分精英運動員對國家運動訓練中心產生負面的觀感，也讓部分選手視進駐國家運動訓練中心為畏途。綜合相關研究（Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gould, Greenleaf, Guinan & Chung, 2002; Koivula, Hassmén & Fallby, 2002; Mallett and Hanrahan, 2004; Woodman and Hardy, 2003），影響精英運動員表現的重要心理因素包括：自信（confidence）、焦慮（anxiety）、應對能力（coping）、

動機（motivation）、團隊凝聚力（team cohesion）、社會支持（social support）及優質的教練領導（quality coach leadership），雖然這些心理因素研究均與休閒規劃沒有直接關係，然而精英運動員的表現屬於體能、心理及社會綜合性展現，成功地培訓機構應有完整訓練與休閒生活規劃；其次，近年來，追求運動表現精英水準的成功導致運動發展系統越來越異種同型（isomorphic）與封閉孤立（insular）（De Bosscher et al., 2009; Phillips & Newland, 2013）。因此，完善的國家運動訓練中心，除了要有精良與運動訓練設施、訓練計畫及教練人才，也應有良好休閒服務規劃，以紓緩嚴苛訓練與沈重競賽壓力。

「休閒規劃（leisure and recreation planning）」是安排或是協助人們置身於社會的、



▲國訓中心休閒設施——圖書館。（圖 / 國訓中心提供）

人造的（設施），或是一個自然的環境中，以達成休閒的目的，其中必然也涉及到活動的規劃、組織、設備、器材運用及領導的人才等等（Edginton, Hansen & Edginton, 1998; Edginton, Hudson, Dieser, & Edginton, 2004）。而休閒規劃的目標乃在建構人際間的社會機會，創造休閒的環境及享受自然環境。根據 Gouws（1997）與 Eichberg（1998）認為「運動（sport）」是在一套規則與規定（rules and regulations）架構下競爭輸贏的身體活動（competitive physical activity）；「休閒（leisure）」則是作為個體恢復或再造（restores or recreates）之過程，亦即個體結合特定類型活動（如遊戲、藝術、工藝、戶外休閒、休閒運動及其他等），以達成有益個體身心目的之解釋（Edginton et al., 1998）。因此，運動與休閒之角色對精英運動員的訓練與目標之達成是相輔相成。首先，運動與休閒均是一種提升競技體質、能力、精神及素質之準備工具（instrumental preparedness）。其次，它也可透過跨越層級結構外在關係以提高士氣（Young, Goslin, Potgieter, Nthangeni, & Modise, 2011）。同時，它透過運動與休閒交流激勵團隊之感情，並可提升對所屬隊伍之自豪感（Chien-Yu, Ping-Chao, & Hui-Fang, 2008; Mason, 2011）。所以在

培訓國家精英運動員之國家運動訓練中心，有必要重視休閒設施、活動及服務之規劃。本文從休閒規劃理論與文獻回顧之角度，探討我國國家運動訓練中心之休閒服務規劃，以期提升精英運動員訓練效果，也能維持國家運動精英之精神士氣與生活品質。不過由於國家運動訓練中心除了精英運動員訓練外，尚有負責訓練的教練及相關科研與行政人員，甚至如先進國家開放設施資源分享公眾，故本文探討之休閒規劃範圍採較廣義適用之觀點。

貳、國家運動訓練中心休閒規劃之效益與指標

從事有意義休閒活動會產生諸多效益，包含均衡生活體驗、健全生活內涵、提升生命品質、增進人際互動等正面功能（洪櫻純，2005）。Verduin and McEwen（1984）也認為休閒參與經驗中可獲得包括社交效益（social benefits）、放鬆效益（relaxation benefits）、教育效益（educational benefits）、心理效益（psychological benefits）及美學效益（aesthetic benefits）等五項體驗效益。此外，Godbey（1999）與 Kelly and Godbey（1992）更進一步認為休閒效益更可以延伸到改善人際

關係、體能、預防社會問題或穩定社群狀態；針對大學優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之分析顯示，優秀運動員的休閒參與對訓練效果有正向效果，休閒效益間接的影響訓練效果，自由時間管理會直接的影響休閒效益，自由時間管理可直接影響訓練效果（郭進財、高俊雄，2008；郭進財、孫美蓮、黃文成，2010）。因此，精英運動選手之休閒規劃確實有其必要性，有意義的從事休閒活動也能夠有助於訓練效果。

其次，有關如何規劃國家精英運動選手休閒規劃，Gunter（1979）早就提出優質休閒規劃包括：選擇性（接受限制性、參與的量及代替性的選擇）、自我滿足（對個人有意義事件或活動）、融入與愉悅（引發情感的投入）、無時間感（忘卻時間的存在）、脫離（解離固定一成不變的生活）、創造力（創造一些新奇的事物）、自願性（自在的反應）及體驗（冒險與好奇心）等八項指標。因此，針對這些精英運動員在密集的體能訓練後，如何讓其身體得到完全的放鬆與恢復，心理上也能有紓壓的管道或是產生正面的情緒與感覺，在社交方面讓選手與教練的緊張關係紓解、與長期離家的親友保持良好關係、與隊友及管理單位同仁的人際互動

良好，更進一步讓團體運動項目的凝聚力提高，以及預防團隊運動中隊員們之間互動緊張的問題（姜義村，2011）。

參、國家運動訓練中心休閒規劃之內涵

規劃（planning）是一種有關物力、人力與財務資源配置之分析與評估過程，以達成組織最有效之正面成果，在理想情況下，資源配置過程應該能反映社會的目標與願望（Marriot, 2010）。休閒規劃（leisure and recreation planning）可定義為通過組織（社區）的信息、態度、價值與需求檢視與評估之持續過程，以達成更好的休閒效果（recreation outcomes）。此外，有效的休閒規劃將提供一系列對組織（社區）的個人、社會、經濟與環境之效益，並對組織（社區）帶來永續的發展。而有關休閒規劃之類型，依哲學觀點可分為情境取向的休閒（知識型、藝術型、悠閒型）、體驗取向的休閒（競技遊戲型、博奕虛擬型、民俗文化型）及成果取向的休閒（戶外遊憩型、消遣娛樂型、社交聯誼型）等三大類型（鄭健雄，1997：260）。因此，從上述休閒哲學觀點的分類，國家運動訓練中心休閒規劃宜包含情境取向的休閒（如知識型、藝術型、悠閒型）、體驗取向的休閒（如遊戲型、博奕虛擬型）及成果取向的休閒（如消遣娛樂型、社交

聯誼型)等類型規劃為主要方向。

休閒計畫 (recreation planning) 有時也被稱為休閒規劃 (leisure planning)，或是休閒與遊憩規劃 (leisure and recreation planning)。因此，它涵蓋範圍十分廣泛，其涉及的規劃包含休閒設施 (recreation facilities)、休閒活動或計畫 (activities or programs) 及休閒支持服務 (recreation support services) (Marriot, 2010)。以下針對國家運動訓練中心休閒規劃之內涵探討如下：

一、休閒設施規劃 (planning for recreation facilities)

休閒設施為承載休閒活動的實體資材 (physical assets)，主要為專門提供與管理休閒為目的之天然或建置的資材，有時這些資材主要作為其他用途，偶爾可移作休閒之用途，一般情況休閒設施的設計以滿足某些特殊或多種用途為主。有關國家運動訓練中心休閒設施規劃建議如下：

(一) SPA 水療休閒設施

SPA 水療休閒設施可提供精英選手在高強度訓練生活之休閒、療浴與放鬆之用途，其主要設施包括 SPA 水療休閒空間、設施、三溫暖設備、休憩水區、按摩池、泡湯池、休閒泳池等。

(二) 多功能休閒空間與設施



▲國訓中心教學大樓前小橋。(圖/國訓中心提供)

多功能的休閒運動設施可提供精英選手在受訓生活休閒與交誼之空間，尤其不同種類運動訓練選手之間的交流，更可以讓選手或教練在緊繃的集訓生活中，維持休閒與人際的互動，增添其訓練生活之變化與樂趣。主要休閒空間為多功能休閒空間，其空間內可設卡拉 OK 室、卜克牌桌、撞球室、桌上足球臺、投籃機、射擊遊戲機、體感遊樂器 (如 Nintendo Wii 或 XBOX 360) 等空間與設施。

(三) 宿舍區聯誼廳

宿舍區聯誼廳可提供長期居住在國家運動訓練中心家庭式的居家休閒模式，或是家人與訪客面見的重要空間。在宿舍區提供小型聯誼廳，廳內可提供色調與觸感舒服的沙發、電視、雜誌與報紙，並依不同性別的宿舍區提供飲料、甜點

或水果等服務，以營造國家運動訓練中心家庭式客廳休閒氛圍。配合國家運動訓練中心的安排，可定期為選手舉辦溫馨的小型生日派對或家庭懇親聚會與節日活動，增加選手對國家運動訓練中心的社區文化認同。

（四）多功能多媒體視聽空間

多功能多媒體視聽空間可提供簡報、會議、討論及影片播放與欣賞等用途，尤其具備可容納不同人數的多功能多媒體視聽簡報室是相當重要的。大型的多功能多媒體視聽空間可以作為不同賽會訓練開幕或閉幕等典禮之用途，或作為選手觀看訓練或比賽錄影，自我調整與回饋用途，或作為參訪團體的簡報之用，亦可作為影片播放之空間，提供選手與教練在緊張訓練生活之休閒娛樂用途。

（五）數位資訊空間與設備

數位資訊空間可提供教練或選手網路資訊與科技資源，亦可提供教練或選手連絡親友，維持社交生活之管道，也是網路休閒生活重要設施，並提供軟硬體與設備，讓選手可以比較容易取得外界的資訊。其次，透過數位資訊空間與設備，結合網路休閒需求，讓選手能夠在訓練生活中，滿足其網路休閒需求。

（六）戶外休閒空間與設施

戶外休閒空間與設施可提供選手或教練戶外休憩、散步空間與設施，亦可作為教練或選手戶外交談、社交、散心、冥思之場所。其設施包括休閒桌椅與步道、亭檯等，以滿足選手或教練餐後散步，戶外交誼或冥思之休閒需求。

二、休閒活動或方案之規劃 (planning for activities or programs)

休閒活動或方案之規劃主要追求人員之參加，以獲得他們期望尋求之休閒利益 (leisure benefits)。優良的休閒活動或方案之規劃主要目標，乃在提供機會給培訓選手或教練參與的休閒活動與方案。事實上，在提供機會讓培訓選手或教練參與休閒活動與方案之前，應優先提供設施為前提。國家運動訓練中心休閒活動或方案規劃可朝下列方向進行：

- （一）特定時段與地點休閒活動 (duration and location)：如假日或晚間親友會面、卜克牌聯誼、撞球聯誼、桌上足球臺休閒、投籃機、射擊遊戲機、體感遊戲等。
- （二）組織性休閒活動 (organized for people)：如電影欣賞會、音樂會、卡拉 OK 聯誼、慶生聯誼、假日烤肉活動、團體旅遊活動等。
- （三）彈性與自我休閒 (being flexible and self-programmed)：如餐後散步、園藝、休

憩按摩、泡湯、休閒游泳、閱讀雜誌與報紙等彈性或個人自主休閒活動。

三、休閒支持服務規劃 (planning for recreation support services)

休閒服務 (recreation services) 主要在協助選手與教練取得休閒活動的信息，以及如何獲得與參與這些活動與服務，研究顯示 (Marriot, 2010) 缺乏休閒服務可能意味著多數人在組織 (社區) 不使用設施與參與休閒活動，對休閒服務需求的評估應該是任何休閒規劃過程之重要部分。因此，國家運動訓練中心的休閒服務可朝下列方向規劃：

- (一) 資訊 (information)：宣傳手冊、網站、標語及新消息。
- (二) 遊憩領導 (recreation leadership)：包括管理、策劃人員、規劃人員、領導及訓練員。
- (三) 支持服務 (support services)：提供相關休閒遊憩之工具、社群俱樂部、優惠服務及領導力培訓等。

肆、國家運動訓練中心休閒規劃之原則與策略

有關國家運動訓練中心休閒規劃之原則，主要仍以達成國家精英運動員訓練為首要目標，並能兼顧精英運動員與教練之生活品質與

權益之考量。因此，休閒規劃以上述兩項目標達成為原則，在此原則下建議如下推動策略：

一、目標與效益

國家精英運動員培訓乃以國家運動選手訓練目標與選手潛力之發揮為最重要考量。首先，休閒規劃應以配合訓練目標與進度達成優先考量。其次，休閒規劃以可帶來廣效之設施、方案及服務措施為重點，並能隨時評估休閒規劃的成果與效益，以作為中心持續改善之參考。

二、安全與品質

國家精英運動員乃國家重要資產，國家運動訓練中心休閒規劃除配合訓練目標與進程外，休閒規劃應按照現代健康、風險管理及安全之標準與做法，提供國家精英運動員與教練高標準的休閒機會。

三、休閒規劃促進

為持續改進國家運動訓練中心之休閒規劃品質，宜成立由主管單位、選手、教練及專家組織而成的團隊，針對國家運動訓練中心提供休閒設施、方案及服務持續加以檢討與建議，以提高中心休閒規劃之能力與效果。

四、多用途與效率

多用途主要針對中心休閒規劃之廣泛性，能考量不同選手與教練之需求，而效率則針對有關中心休閒設施、方案及服務提供所產生的成本、費用、維修、改善之流程之效率。

五、效果評估

從本文撰寫與文獻蒐集過程發現，有關頂尖精英選手培訓成效與休閒規劃關係之文獻非常稀少，尤其休閒規劃對頂尖精英選手訓練成效與後續成績表現之實證研究十分稀少，不同運動類型選手適合之休閒規劃等等，均是未來可以長期加以實證研究，以建立休閒設施成效、休閒效益、滿意度、比賽成績、傷病比率、心理狀態等等指標，以作為國家運動訓練中心未來休閒規劃之參考。

六、資源共享

世界先進國家大都已將國家運動訓練中心開放全民，例如位於美國科羅拉多州泉（Colorado Springs, Colorado）之美國奧林匹克訓練中心（the U.S. Olympic Training Center），每年大約有 13 萬遊客到訪，創造約 800 萬美元的奧運遊客中心收入（USA Training Centers & Sites, 2015）。日本運動科學中心亦於行政部門設有運動服務方案，主要負責日本體育運動組織單位承租該中心設施、公眾借用場地等業務（Japan Institute of Sports Science, 2011），規劃全民休閒參與運作之新興業務。因此，國家運動訓練中心休閒規劃願景，未來應可朝擴及全民休閒參與及社區夥伴關係建設結合，透過國家運動訓練中心設施、方案及服務之開放，提供民眾參訪、住

宿、休閒規劃、公益活動的推行等，不但可創造國家運動訓練中心之財源與收入，亦可提升國家運動訓練中心與運動員良好的社會形象，也能藉此獲得民眾的支持及對運動的認同。

伍、結語

休閒規劃主要在陳述一個期望與可接受的未來及最佳途徑，主要建立社會所期待的休閒的機會，以及社會現存與追求的休閒水準。成功的休閒規劃目標是從休閒參與及提供之結果或效益之最大化，休閒規劃的重要性在於它可以反映出整合一系列政策，並提供一致的決策架構的原則（Edginton, et al., 2004; Marriot, 2010）。因此，休閒規劃在現代社會越來越有必要，國家運動訓練中心雖以培訓精英選手與追求運動表現為目標，然而在選手備受訓練與成績壓力之餘，如何規劃一系列休閒設施、休閒活動或方案及服務，協助選手與教練消除訓練疲勞、走出成績低潮、減緩人際緊張，甚至經由適當的休閒規劃，開拓運動選手的職涯廣度，就如 Stebbins（2007）所定義之偶發休閒（casual leisure）與認真休閒（serious leisure），使得國家運動訓練中心休閒規劃不只具有短暫性之立即內在獎勵效果，也能培養選手持久的休閒利益，甚至未來在運動選手生涯結束後，可以從個人休閒規劃中尋得另一個「職涯（career）」。

此，本文建議國家運動訓練中心應可透過良好的休閒設施、活動或方案及服務的規劃，密切與中心的運動科學、運動訓練及參賽計畫相輔相成，消除培訓選手體能與心理疲勞感，可進一步接受更高更強的訓練與挑戰，讓國家運動精英不但能再創個人運動成績，也能為國家爭取更高的國際運動榮譽。其次，由於頂尖精英選手培訓與休閒規劃之實證研究尚少，未來宜長期針對國家運動訓練中心精英選手培訓成效與休閒規劃關係加以研究，以建立休閒設施成效、休閒效益、滿意度、比賽成績、傷病比率、心理狀態等等指標，以作為國家運動訓練中心未來休閒規劃之參考。（本文作者為美和科技大學運動與休閒系教授兼民生學院院長）

參考文獻

- 姜義村（2011）。營造國家運動訓練中心愉悅的休閒氛圍。國民體育季刊，40（2），40-45。
- 郭進財、高俊雄（2008）。大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立臺灣體育大學論叢，19（2），51-72。
- 郭進財、孫美蓮、黃文成（2010）。大學院校優秀運動員的休閒參與及訓練效果之研究。嶺東體育暨休閒學刊，8（6），17-29。
- Chien-Yu, L., Ping-Chao, L. & Hui-Fang, N. (2008). Theorizing the role of sport in state-politics. *International Journal of Sport and Exercise Science*, 1（1）, 23-32.
- De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M., Shibli, S., Bingham, J. (2009). explaining international sporting success : An International comparison of elite sport systems and policies in six countries. *Sport Management Review*, 12（3）, 113-136.
- Japan Institute of Sports Science (2011). Programs. Retrieved March 20, 2011, from <http://naash.go.jp/jiss-en/Default.aspx>
- Marriot, K. (2010). Planning for the provision of leisure and recreation in Australia. HM Leisure and Planning Pty Ltd and Sport and Recreation Tasmania. Retrieved January 20, 2015, from http://www.dpac.tas.gov.au/_data/assets/pdf_file/0004/228694/Recreation_Planning_Manual.pdf
- Mason, T. (2011). The military, sport and physical training. In B. Hailihan & M. Green (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Development* (pp. 42-50). UK : Oxon.
- Phillips, P. & Newland, B. (2013). Emergent models of sport development and delivery : the case of triathlon in Australia and the US. *Sport management review*, 17（2）, 107-120,
- USA Training Centers & Sites (2015). Visit : Tour Information. Retrieved January 29, 2015, from <http://www.teamusa.org/About-the-USOC/Training-Centers-and-Sites/Colorado-Springs/Visit>
- Young, M. E. M., Goslin, A., Potgieter, N., Nthangeni, S., & Modise, J. (2011). Sport and recreation participation preferences in the Botswana Defence Force. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance* (AJPHERD), June (Supplement), 134-145.