

83-86

國際運動賽會國家代表隊 教練人才培育

張思敏

壹、前言

隨著全球化的浪潮，國際大型賽會已成為全世界矚目的焦點，同時透過大眾傳播媒體的報導，已深入每個國家，運動賽會不論是大型綜合運動會或各單項的錦標賽，均已列為各國家爭辦或參賽的重大政策，不僅有助提升國際形象，帶動經濟效益的活動，更重要的是能提升各國的競技水準，帶動全民運動，促進人們健康（程紹同 民93）。

國際運動賽會之舉辦效益廣泛及多元，成為現代國家帶動社會全方位發展的重要活動，相對的參與國際賽會也同樣的需具備相當的條件與努力，才能獲得更多的效益，這些工作需全體國民及政府的投入，舉凡行政組織、場館興建、選手、裁判、教練、賽會人才培育等始能完成，當然我們亦需瞭解國際賽會的組織及舉辦的賽會以做為人才培育的方向。

教育部依國民體育法國光體育獎章及獎助學金頒發辦法中，獎勵範圍則以參加：

- 一、奧林匹克運動會
- 二、亞洲運動會
- 三、世界運動會
- 四、世界大學運動會
- 五、東亞運動會
- 六、單項世界盃錦標賽
- 七、單項亞洲盃錦標賽

八、青年奧運會

九、亞洲青年運動會

十、世界中學運動會

十一、世界青年、青少年錦標賽

十二、亞洲青年、青少年錦標賽

為限，當然還有一些其他重要的國際賽會，這些重要的國際運動賽會雖然層級不同，但都屬國家級的層次，值得在推動及發展上做更清楚及明確的定位。

貳、教練人才的專業化

競技運動中除了選手之外，教練是個關鍵因素，透過長期的運動訓練、有優秀的選手才能在國際上發光，現今體育從業人員積極追求建立專業化，邱金松（民81）認為「專業」必須具備「建立知識領域」、「確立資格標準」、「正式的教育訓練」、「專業倫理規範」等四種，教練是運動領域中最具專業化的一環節，教練的專業素養對於選手的養成舉足輕重，是創造運動最佳表現的重要角色，教練不能只為符合市場大量的需求而忽略素質的要求，專業教練資格與能力的認定，需考量培育過程與教練的帶隊經歷，尤其要擔任國家代表隊的教練更要擔負起重責大任，及接受更多的挑戰與歷練。

依照目前我國擔任國家代表隊教練的資格，為取得各單項協會A級（國家級）教練證者，他們歷



▲ 2011深圳世大運開幕典禮。（圖片提供：張思敬）

經C級至B級才能參加A級教練講習會，並經考試合格，各單項協會教練制度的建立也成為重要的因素，一位好教練，不僅要具備卓越的專業技能和知識，還要擁有組織企劃能力和指導的能力，德國教練培育教材（1995）中更指出，除了本身教育程度與個人專精的領域外，個人經驗、運動訓練經驗、教授技巧和智力靈活度都是教練資格的重要衡量標準，而教練的工作除從事運動選手選才、比賽臨場指導外，也包含了諮詢、活動設計、壓力的調適和控制等，因此教練的培育也要有技術以外的學習，諸如學科的基本知識、溝通技巧、廣泛的體驗能力

（瞭解球員的經驗和情緒變化）與人格品德修養等。

目前全國體育總會亦針對各單項運動協會教練講習會學術科課程科目及授課時數配當表做一完整的規劃，在共同科目部分：運動禁藥、奧林匹克模式、教練職責與素養、教練倫理、教練心理學、運動術語、運動規則、專門科目則分為運動科學、運動心理學、運動生理學、運動生物力學、運動訓練、運動教練訓練學、運動選才學、體能測驗、體能測驗評估及訓練、運動競賽技術與戰術、訓練計畫擬定；運動管理、運動沿革及其發展現況、教練管

理學、運動團隊經營管理、運動情報蒐集及其分析；運動醫學：運動傷害防護及急救、運動員健康管理、運動營養學、運動疲勞及恢復，再加上術科技術操作，而分級之授課時數，內容可適度的調整，並配合測驗，由協會安排；這些課程的安排兼顧了理論與實務，短期的講習會並不能完全造就一個國家級優質的教練，仍需要有一些特殊的培育方式。

立法院於100年10月25日三讀通過國民體育法第13條修正條文，為厚植國家競技實力，解決各級學校聘任專任運動教練，明訂學校設體育班者，每校至少置專任運動教練一人，其每年級均設體育班二班以上者，至少置專任運動教練二人。同時亦訂定各級學校專任運動教練聘任管理辦法、各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則實施修訂，以提升各級學校運動競技水準，增進運動競技實力，儲備優秀運動人才，如此亦能配合國家代表隊教練人才培育體系。

參、國家級教練的核心能力

- 一、徹底了解教練的任務：教練的主要工作為指導運動員參加比賽，但賽前的準備即要花費相當大的時間與精力從事訓練，以國家代表隊教練的任務來說，就是如何帶領代表隊贏得勝利，吳萬福（民96年）認為運動教練的任務分為直接與間接任務，直接任務：（一）發掘優質選手，（二）擬定訓練計畫，（三）訓練指導，（四）比賽指導。間接任務：（一）選手的專業或生活指導，（二）人際關係指導，（三）蒐集情報以供訓賽參考，（四）定期評量指導效果。
- 二、擁有該運動項目之專業知識：包括專業知識與專業能力兩部分，教練為指導者，當然在專業領域上應能帶給選手很高的助益，專業知識包括相關學科基礎知識，且以應用為主，專項運

動理論知識，則以不同的運動項目擇定之；專業能力則分為專項訓練能力、臨場指揮能力、團隊管理能力、創新研發能力、協同合作能力與運動科研能力（付哲敏、張萍，民95）

- 三、教練應具專業態度及熱忱：教練不僅應具備相關專業知識，仍需正確的專業態度及熱忱來相輔相成，如此才能有好的訓練成效，教練應深知訓練需長期的艱辛過程，才能達到巔峰，保持新鮮感，更能增強動機。

- 四、具有良好的外語能力：國家代表隊教練需經常出國參加國際賽會，舉凡領隊會議、技術會議、臨場指導等，都需以外語來溝通，甚至為爭取權益及規則瞭解都需外語能力，否則無法表達意思，教練都由選手轉任，語言的能力常是個缺憾，此點不但要多學習外語，且要有隨機應變的能力。

- 五、教練的領導風格及溝通能力：領導是一門科學也是門藝術，教練應以領導者的角色，以適當的行為，導引運動員往適當的方向，進而有效達成學校、團隊之功能目標（翁志成，民83），教練所採取的領導策略及溝通技巧，對整個團隊絕對影響深遠，以專業的權威建立領導之基礎，以激勵士氣營造良好團隊情境，兼顧團隊目標達成與成員需求的滿足，公正無私，建立人師情操，並建立良好溝通管道，使整個團隊能正常運作，並朝目標前進。

- 六、具有健康管理及運動醫學的能力：教練應對於團隊成員的健康狀況做有效的管理，透過每日的健康生活方式，瞭解每日訓練過程前後的身體變化、睡眠、體重、三餐、運動傷害，並透過監測，評估疾病的現況，若有疾病需治療則應尋求醫療。

- 七、教練應具備擬定訓練計畫的能力：教練對於參

賽計畫及訓練計畫，主要目標在讓運動員的體型、技術、戰術與心理做短中長期的計畫，合理的安排賽季，並對訓練量、訓練強度、賽程規劃做完整的規劃，並不定期的檢測及評量計畫的可行性及調整，以便在每次賽後做檢討修正。

八、具備使用科學化訓練策略：國家代表隊教練，最重要在追求卓越，就必須借助有系統的科學化訓練，一個完整的科學化訓練策略包括科學化選才、監控、評估及恢復等策略，教練可利用各種資源的整合，尋找合作，並由具有學科專長之學者專家形成訓練團隊，輔以科學儀器、技術分析、醫學復健、情報蒐集，來達成最大的訓練效果。

九、教練應具選訓組成及解決問題的能力：教練對於代表隊之選拔及組訓能有充分的了解，並能選出最堅強的代表隊，按照計畫執行訓練事宜，集訓中能解決相關問題，並對出發前、賽中、賽後工作處理妥當，在準備比賽之心理因素，強化及壓力管理能掌握得宜，對於教練團之分工與合作能劃分清楚責任，發揮最大效益，而選手的生活管理、健康狀況更是工作的重點，這些繁雜的工作在情緒與時間管理下，在樹立領導風格下執行，直到完成任務為止。

十、教練應具備品德教育及倫理概念：成功的教練不只在追求勝利的過程中教導運動員學到品德素養、道德規範及倫理規則，並做為良好的典範，這些都是家庭、學校、社會的共同職責，教練的職掌任務或許是一時，但可對運動員的影響一輩子，因此教練都會擁有正確的執教理念及倫理概念。

肆、結語

影響一個國家競技水準的因素相當多，教練人



▲ 作者參與2011深圳世大運。(圖片提供：張思敏)

數的多寡和素質的高低，是個重要因素，也是一個國家在國際競技舞臺上的關鍵因素，美國、蘇俄、德國、大陸在國際上競技的強國更對教練的培訓工作加以重視，不但基層教練能具有良好的訓練能力，打好基礎，直到國家代表隊的教練更有國際競爭力，這些環節是一個歷程，需建立一套人才庫的制度。

一個完整的教練制度應有教練的技術等級制度、培訓制度、考核制度、定期進修制度、管理使用制度（史康成，1988），每個制度之間都相互的影響，並有相輔相成的效果，透過大專院校正規的教育加上單項運動協會嚴格的專業訓練及實際而長期的臨場教練經驗，才能造就國家代表隊的教練。



作者張思敏為國立體育大學教授兼副校長暨中華民國運動教練學會理事長