

淺論運動教練 應具備之專業能力

李仁佐 國立台中高級工業職業學校體育教師

前言

為提升運動競技實力，世界各國莫不競相追求國際化、現代化及科學化，我國體育界亦然（賈凡、步國財，2009）。教練對於選手在生理、心理、社會及情緒的發展上扮演著影響甚鉅的角色，更是學校、俱樂部組織和職業球隊的領導人物，也是選手運動傷害極重要的預防者，因此承擔重責大任的教練們，亦須對自己應具備之專業能力有所體認與增進（藍雪華，2007）。本文淺論運動教練應具備之專業能力，提供教練在訓練及培育上之建議，以充實其專業素養，提升技術水準，促進我國競技運動發展的品質。

運動教練的定義

吳萬福（1991）定義運動教練是具有運動專門素養與指導技能，教導選手從事有效的訓練，以利於參加比賽時能突破自己，擊敗對手，獲得優秀成績為己任之指導者。余育蘋（2002）則認為運動教練須負責運動技術指導、體能訓練、戰術之運用、蒐集運動情報、選手健康管理等，使選手於適合的環境裡接受訓練，創造優異的成績。教練的責任與工作非常複雜，除訓練及指導選手參加運動競賽外，還必須具有高度的組織能力與良好的領導力，以及有堅強的心理忍耐力（徐文星，2007）。因此，筆者認為運動教練是擔任選手生理、心理訓練與比賽的指導者，須具備有豐富之運動知識、經驗及技能，並運用高度組織及領導能力，在各項知識上努力精進，並在運動領域上創新觀念，規劃適合選手之個別需求的訓練計畫，使選手提升運動技術與能力。



運動教練的重要性及功能

綜觀運動領域中教練是最具專業化的角色之一，教練專業素質對於運動員的養成具有舉足輕重之地位，也是創造運動員最佳表現的重要表現角色（林華韋、廖主民、魏子閔，2003）。Martins（2002）認為教練必須培養球員的球技、態度、團隊精神、溝通默契。教練也可被視為一個回饋的管道，可接收和分析球員的臨場表現，提供符合球員球技需求的策略，但最重要的是，為創造球隊的成功，可提供更有效率的溝通。教練的重要性不只是運動技術上的成就，他們也了解如何教導年輕選手這些重要的球技且建立其典範。而成功的教練不只教導運動技能，他們也教導在社會上成功生活的事項（黃永旺，2006）。綜觀學者所示，筆者認為運動教練對於選手個人乃至整個團隊具有不可或缺的重要性，不但要有強烈的責任感之外，還要具備專業的知能與精神，同時更要富有正確的教練哲學觀來面對詭譎多變的訓練環境及交涉對象。因此，筆者認為在教練的功能性部分，有營造合適的訓練環境、研發訓練課程、研擬比賽的策略和戰術、對選手進行指導及訓練、強化成功經驗並建立模式、對比賽結果進行評核、建立目標與願景等。

專業能力的定義

專業能力是指從事專門職業時所需具備的能力。也就是當一個人想成功的扮演好專門職業中的特定角色時，所需具備的知識、技能、

態度、情意或價值（陳進祥，2009）。康自立（1994）也認為該「專業能力」包含了認知、情意和技能的特質，且履行此一任務時必須達到某一水準。不過這些定義中的知識、技能、特定的專業標準都會隨著時代的變遷與需要而有所更迭，並非一成不變的。英國學者 Jarvis（1983）提出專業能力包含專業知識、技能與態度三要素，而且三者會交互作用且同時發生。這意味專業能力有其時代性意義，即專業所需的知識技能或標準會隨時代而有所變化。專業能力是執行各項任務應具備的要素，須具備高度的專業知識與技能，能夠獨立自主地執行職務且具有服務熱忱。因此，與專業能力相關的文獻皆認為可分為「專業知識」、「專業技術」及「專業態度」三方面（Chisholm & Ely, 1976; 鄭志富，1996）。統整與專業能力相關文獻後，筆者認為，專業能力係指從事專門職業時所具備的能力，經過長期有系統的教育與訓練之後，能夠成功的扮演好專門職業中的特定角色所需知識、技能、態度、情意、價值與行為特質的表現，同時並包括未來可能發展的潛在能力與學習能力。

運動教練應具備之專業能力

古今中外皆有學者對運動教練應具備之專業能力提出不同見解，筆者歸納與運動教練專業相關文獻，認為運動教練應具備之專業能力如下（劉秋琴，2000；余育蘋，2002；林敬民，2005）：

一、專業知識方面

(一) 具備教育專業知識

成功的運動教練，是扮演益友和嚴師的角色，其對運動員的「身教」及「言教」的影響非常大，在訓練過程中，正確的教育方法可使訓練有事半功倍之效，並且在人格特質方面產生正面加分的效果，因此教練需具備教育專業知識，才能使運動訓練更具有教育意義的存在，方能收教育之成效。

(二) 具備運動專業知識

教練專業知識除了具備運動的起源與發展之外，所擅長之項目專項理論、科學選材之能力均須具備。因為現代化競技技術的發展日新月異，除了創新及動作橫向延伸外，對場地、器材、設備、保護措施與幫助的操作以及規則修訂等專業知識的具備，是身為運動教練必要的條件。

(三) 具備體育專業知識

練習設計及訓練強度的安排必須要有學理知識基礎的支持，如此才能在訓練中獲得最佳訓練效果。教練具備的體育專業知識應包含：行政與管理、傷害與防護、訓練與指導、生理學、心理學、教練哲學、體育法令與規章、基本外語能力等知識，如此才能有效培養選手獲得運動方面的能力與知識。

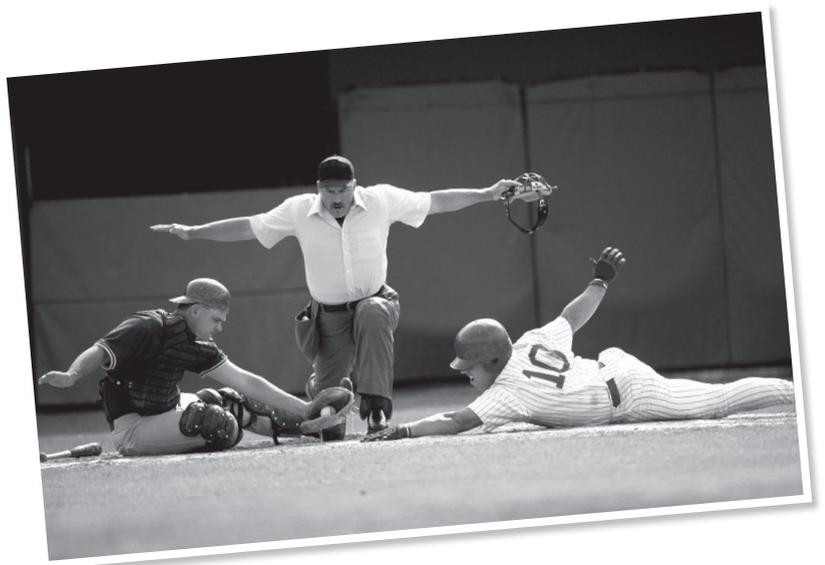
二、專業技能方面

(一) 運動基本技術訓練

各專項運動皆要經過基本動作技術訓練，使教練能以正確的、合理的動作技術型態和要求，指導運動之教學，達到運動水準提升和體能增強的目的（許樹淵、張思敏、張清泉、田文政，2000）。

(二) 運動專項體能

教練對運動員的身體素質、體能條件都應該非常清晰而且有深刻的認識。體能有基礎體能與專項體能兩種，基礎體能是指構成體能的基本體能要素，如身體組織、肌力、耐力及柔軟性等。而專項體能是指運作專項運動時所須具備的體能要素，如速度、平衡感、敏捷、反應性、爆發力及協調性等（葉志仙，1998）。



（三）比賽戰略與戰術應用

運動科學時代已來臨，比賽戰術應該建構在基本動作基礎上，賽前需讓選手得知身體狀態、與對手的對戰記錄以及熟悉其習性和缺點，擬一套戰略，戰術則應該根據選手現況、技能特徵、面對的選手及環境等因素來考量（林光宏，2004）。

（四）心智訓練與控制能力

心智訓練必須建立在明確心智訓練目標及內容上，而且要掌握多種訓練的準則和方法，提高控制能力，全面掌握運動選手心理狀態及素質發展水平的可變性，設計合理可行心智訓練，如此一來選手心理品質改善，也才能提升或建立選手在心理上的自主性。心智技能訓練內容包含意象技能、心理能量、壓力管理、專注技巧、自信心及目標設定。

（五）經營管理能力

運動代表隊發展體系中，教練負責所有運動代表隊的事物管理，因此教練多少都應具備管理能力，發揮管理功能，並找到適當的助手完成管理工作（俞智贏，2006）。因此具備領導力的教練溝通能力必定很強。決策是教練重要的職責之一，不論是運動員任務的分配，練習時間的長短、練習的強度與頻率，練習的方向、臨場上戰略的轉換及運動員的調度，上述各項決策均會影響團隊的表現。而好的決策是基於教練的專業知能與經驗而不是憑著單純的直覺反應，應著重於

未來的影響去考量，以及對運動員與團隊的需求去努力（黃永昌、王瑞瑾，2006）。

（六）運動傷害防護與管理

在運動競技場上不乏由於傷害的發生而造成優秀運動員運動生涯終止的案例。因此當前在長期培訓選手時，必探討傷害主要的發生原因、種類、部位以及適當的緊急處理步驟等問題，並且秉持「預防勝於治療」的理念，施行有效的訓練管理以降低、避免傷害之發生機率，方有利於積極開展運動訓練的功能；若是發生運動傷害時，如何正確的治療以及有效的復健，則有賴於協同醫師，傷害防護員的指導與配合（王明鴈，2004）。

（七）創新與研發

運動所追求的更高、更快、更遠，除了建立在紮實的訓練基礎，教練更要具有預見未來及創新研發的能力，方能突破傳統創造新紀錄，並要適度與科學技術人員合作，提升利用資訊輔助訓練的能力。

三、專業態度方面

（一）對選手的態度

教練應秉持以尊重及嚴慈的相處之道，並以關愛伴隨選手成長，以品德培育選手，要公平對待每一位選手，並鼓勵其自主學習（張榮三、王翔星，2005）。

（二）敬業的態度

對於從事的教練工作應抱持熱忱及犧牲奉獻的精神。待人要平易近人，隨時和選手溝通，並有耐心與恆心。對於個別差異的運動員應採取因材施教的訓練方法，積極提升專業能力與專業形象，透過研習與進修，不斷自我充實專業技能與自我反省的能力、豐富實戰經驗，提升專業實踐能力並能確實的運用於訓練上。

（三）服務奉獻的精神

教練職責應本著犧牲奉獻的精神來協助與服務選手。教練想要成就一番事業，僅靠訓練選手的工作時間，是難以成大器，因此必須犧牲某些東西，付出更超值的代價，才能有所成就，故服務奉獻的精神是不可或缺的。

四、專業成長方面

教練的工作是進行教學訓練，應對其職業本質、專業標準與專業人員的角色有所理解，對自身的工作實踐進行反思，以分析訓練歷程中所存在的問題與解決策略。同時，對訓練實施的有效性應自我評鑑，並不斷進修學習自我成長，比如，現今體壇發展趨勢、專項能力的訓練、訓練指導新知及新規則修訂等專業資訊，都可透過國際性期刊或研討會等習得，因此，外語能力的加強亦是現今邁向國際化應具備之要件，可藉此改進指導能力，並確保專業性的提升（藍孝勤、楊宗文，2009）。

結語

運動教練專業能力涵蓋範圍極深且廣，如何在訓練的實務工作上，扮演專業的角色，贏得選手倚賴、家長信任，進而獲得社會大眾對此教練專業的尊敬，實有待身為運動教練的體育人共同來證明。運動相關單位及大專院校體育相關科系，在教練養成的過程中，亦應妥善規劃，開設專項相關課程與提供專業證照認證，讓想成為專業運動教練的學生能提早做好職前準備。



參考文獻

- 王明鴈 (2004)。男子競技體操。國立體育學院教練研究所技術報告書，桃園。
- 余育蘋 (2002)。排球運動教練專業能力研究 (未出版碩士論文)。台北市立體育學院，台北市。
- 吳萬福 (1991)。如何發揮運動教練的角色。體育與運動，73，8-12。
- 林光宏 (2004)。棒球選手與教練之間的認知與互動關係。大專體育，70，27-31。
- 林華章、廖主民、魏子閔 (2003)。運動教練講習會教練培育過程評析研究。教練科學，2，239-248。
- 林敬民 (2005)。學校棒球運動教練專業能力現況與需求之研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 俞智贏 (2006)。如何提升教練專業能力與形象。國民體育季刊，35 (2)，37-38。
- 徐文星 (2007)。台北市高級中學田徑運動教練領導行為與訓練績效之研究 (未出版碩士論文)。銘傳大學，台北市。
- 康自立 (1994)。技職教育課程基礎理論之研究以工業教育為例。台北：教育部。
- 張榮三、王翔星 (2005)。創造新世紀優質的運動訓練環境。大專體育，77，164-167。
- 許樹淵、張思敏、張清泉、田文政 (2000)。網球技術理論與實際。台北市：中華民國網球協會。
- 陳進祥 (2009)。桌球運動教練專業能力之探討。嘉大體育健康休閒，8 (3)，282-292。
- 黃永旺 (2006)。我國推展各級學校八人制拔河活動效益之研究。台北市：師大書苑。
- 黃永昌、王瑞瑾 (2006)。探討運動教練領導能力。大專體育，84，113-119。
- 葉志仙 (1998)。棒球運動——防守技術與戰術。台北市：中華少年棒球聯盟。
- 賈凡、步國財 (2009)。探討現今學校運動教練基本專業能力與發展。休閒保健期刊，1，77-84。
- 劉秋琴 (2000)。我國學校運動教練專業能力分析與課程發展之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，台北市。
- 鄭志富 (1996)。體育運動管理人員專業能力之探討。中華體育，10 (3)，8-17。
- 藍孝勤、楊宗文 (2009)。高齡者運動指導員應具備的專業能力。大專體育，104，16-22。
- 藍雪華 (2007)。如何成為一位優秀的體操教練。學校體育，17 (6)，77-80。
- Chisholm, M. E. & Ely, D. P. (1976). *Medial personnel in education: A competency approach*. Englewood cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Jarvis, P. (1983). *Professional education*. London: Croom Helm.
- Martins, R. (2002). *Successful coaching*. London: Hunan Kinetics.

