

教練如何增進學生運動員的參與動機

小時了了，大了更好

季力康 國立臺灣師範大學體育學系教授

前言

運動教練是發展競技運動的基礎與關鍵，而我國競技運動的發展大多仰賴在學校運動代表隊的訓練，因此各級學校的運動代表隊教練扮演了極為重要的角色。目前我國的學校運動代表隊教練有教育部核定之學校專任運動教練、教師兼運動教練、以及一般外聘的運動教練。韓愈曾說：「世有伯樂，然後有千里馬，千里馬常有，而伯樂不常有。」教練的主要任務是挑選具有潛能的選手，通過科學化的訓練，使選手在體能、心理、技術都有長足的進步與發展。好的教練必

須具備一定的專業知識與技能，才能讓運動員成為千里馬。

在眾多的教練專業知能中，如何讓學生能夠維持及增進運動參與的動機，是非常重要的專業知能之一，而這個議題也一直受到教師、教練、家長、運動員及運動心理學家的重視。在長期且嚴苛的訓練環境中，為什麼有些運動員會持續參與，付出努力且願意尋求挑戰？為什麼有些運動員卻缺乏動機，不願意付出努力，甚至退出運動？造成這樣的原因，參與運動的動機實在是扮演了非常重要的角色。在學校的階段，影響運動員運動參與除了

父母親之外，教練應該是影響最大的重要他人。因此，本文主要的目的在於探討目前國內學生運動員的動機問題，並以近年來重要的動機理論及研究為基礎，提出教練對於維持和提升選手參與動機的建議。

參與運動的動機

在臺灣的競技運動中，常聽到媒體報導，某國小參加世界比賽拿到冠軍，某國中參加國際比賽拿到金牌等消息，因此，在競技運動中有一句流行的話：「在臺灣的競技運動成績大人不如小孩。」這句話似乎也印證「小時了了，大未必佳」的俗語。許多的運動都是在高中幾乎達到頂峰，上了大學之後許多人就不想再訓練或比賽。然而，為何臺灣的競技運動發展有這樣的現象？當然造成這樣現象的原因很多，包括個人的因素、環境的因素、體育運動的政策等等。

然而，顯現出來的問題就是缺乏參與運動的動機。根據Deci & Ryan (1985) 所提出的認知評價理論，參與活動的動機可以分為內在動機及外在動機，內在動機是對於運動本身喜歡或是有興趣而參與的，外在動機則是因為外在的獎賞或是避免受到懲罰而參與的。就動機的「量」而言，無論內在動機或是外在動機都能讓選手有很強的動機參與運動。然而，就「品質」而言，內在動機的品質優於外在動機，原因是內在動機的自願性和自主性很高，選手若是因內在動機而參與運動，不需要外在的條件，也可以持續很久。相反的，若是因為外在動機參與運動，選手是因為受到利誘或威脅才參與的，一旦外在條件消失，可能就會終止參與。試想，若一位高中選手只因為要保送大學而參與運動，一旦保送大學之後，若他（她）認為不再有更大的外在誘因，可能就會退出運動。

其實，大部分的學生在小時候開始參與運動，大多是因為興趣，較沒有外在獎賞的介入，所以是內在動機而參與。經由外在獎賞的介入之後，若是獎賞被選手認為是受到獎賞的控制，會漸漸為了獎賞而參與運動，因而內在動機就慢慢被削弱；另一方面，若是獎賞被選手認為是肯定他（她）的能力，則選手的勝任感會提高，內在動機會因此而提升。因此，外在獎賞有可能增進內在動機或削弱內在動機，主要的關鍵在於給予獎賞的方式，當教練要給予選手獎賞時，最好是採用事後給獎的方式，也就是說，在選手表現好之後，給予獎賞來肯定選手的的能力，盡量不要用條件式或是期約的方式給予獎賞。例如，告訴選手要認真練習，若拿到獎牌就可以有獎金或是保送大學。這樣的獎勵方式會讓選手受到獎賞的控制，進而削弱內在動機。

基本心理需求的滿足

根據自我決定理論（Deci & Ryan, 1991）的觀點，參與動機品質的高低主要受到參與者基本心理需求是否被滿足。基本心理需求包括自主性（autonomy）、勝任感（competence）以及關係感（relatedness）。所謂自主性的需求是指選手選擇與投入，能夠做自己，例如在一個球隊中，選手覺得自己在球隊不會處處受到教練的控制，能夠有一些選擇的空間，並且有機會參與球隊的決策；勝任感的需求是指選手感覺到自己是有能力的，例如選手覺得在運動中自己是有能力做到一些事情，而不是覺得自己一無是處；關係感的需求是指選手感覺到和別人產生連結，被關心且被尊重，例如選手在團隊中感受到教練的關心，當自己遇到挫折及瓶頸時，教練會給予適時的安慰與鼓勵，並協助解決問題。當選手的自主性、勝任感及關係感的需求被滿

足時，參與運動的動機就傾向於有自我決定的動機，也就是高品質的動機。

基本心理需求是否被滿足，主要是受到重要他人塑造動機氣候的影響，而在競技運動的情境中，影響選手最重要的人就是教練。根據運動心理學的研究發現，教練提供選手自主支持的行為可以增進選手的基本心理需求，進而增進參與運動的動機。

控制vs.自主支持的教練

一般在競技運動的教練，最常展現出二種不同的行為，一種是控制的行為，另一種是自主支持的行為。根據Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani (2010) 的研究，控制的行為包括獎勵控制、恐嚇、負面條件、過度控制。獎勵控制是指教練利用有形的和口頭獎勵作為控制選手完成某一任務或達到一定表現標準的從事動機，例如，

教練為了激勵選手的動機，告訴選手：「只要聯賽拿到冠軍就有保送權。」恐嚇是指教練採用以羞辱和貶低的行為策略，例如責罵和威脅，大聲喊叫和體罰來控制選手。負向條件是指教練有條件給予選手關注和認同，以達到控制選手產生期望的行為。過度控制是指教練試圖控制干涉選手在生活各方面的行為。教練的控制行為會損害選手的三個心理需求，包括自主性、關係感及勝任感。當教練展現過多的控制行為，選手因為心理需求無法滿足，投入運動變成是被要求的行為，而不是選手本身自願參與或是有興趣，因此參與運動會有被迫的感覺，對於選手的動機及表現都會有不好的影響。

如果控制的行為是不好的行為，為什麼很多教練會採用控制的行為？Reeve (2009) 認為教練展現控制的行為主要有下列幾個原因：一、教練和選手的權力不對

等，教練認為自己的權力遠遠大過於選手；二、教練過度的認為應對選手的行為和表現負責；三、教練誤認為使用控制的策略比使用自主支持的策略更顯得有能力；四、當選手的動機很低時，教練會採用控制的行為來逼迫選手。

相反的，教練會展現自主支持行為包括：一、會從運動員的觀點做考量，也就是說，會嘗試去瞭解選手的感受，會注重球員的身心發展，而不是只在意成績，當球員感覺很差時，教練會給予關懷；二、徵求運動員的投入和參與決策，教練提供選手可以討論運動訓練和比賽相關的事情，並鼓勵選手參與決策的過程，例如和選手討論，幫助選手設定自己的目標；三、提供選擇，教練會依據選手的個人目標與價值提供選擇的機會，並且在訓練課表的安排也可以提供選手不同的選擇，而非一成不變；四、解釋原因，當教練要選手訓練時，教練會

讓選手了解為什麼要這樣訓練，並詳細說明要這樣做的理由。

有些人會誤會自主支持就等於放任，對於選手不要有太多的約束，其實，自主支持和放任是完全不同的。自主支持的教練最重要的先決條件是要將運動團隊建立很好的組織結構（structure），也就是教練必須要提供清楚的、有條件的和一致的準則，提供選手適當的挑戰以及適時的、有益的訊息回饋。教練在建立有組織結構及有紀律的運動團隊的前提之下，展現自主支持的行為，對選手的動機會有非常正面的影響。

結語

在競技運動場上為了追求的表現，選手必須投入大量的經歷與時間參與訓練及比賽，因此動機顯得格外的重要。而運動教練往往是影響選手參與運動動機最重要的人，教練有必要瞭解選手的動機以及影

響選手動機的因素，才能讓運動員的運動生涯持續的發展。青少年運動員正處於發展的階段，競技運動的訓練除了訓練運動技術、體能以增進運動成績及運動表現外，更重要的是讓選手在參與運動的過程中能夠享受樂趣，並且持續對運動的熱情。為了提升運動教練對於運動動機的瞭解，建議未來可以透過開設教練自主支持行為的訓練課程，培育各個運動種類的種子教練，教導教練在執教的過程中，盡量展現自主支持的行為，以滿足選手的基本心理需求，讓選手在參與運動的過程中能夠感受到有自主性，感受到自己是有能力的，感受到重要他人的支持，進而讓選手保有高品質的參與運動動機，在競技場上願意付出努力、持續參與、選擇挑戰，並且能發揮自己最大的潛能。

參考文獻

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 193-216.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R.A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation, Vol. 38* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist, 44*, 159-175.