

## 第肆章 結果與討論

本章內容根據受訪教練之口述，經由研究者轉述成文字稿後，交由每位受訪教練做文字內容之修正及確認，在不扭曲語意的情況下，綜合所得之文字內容，完成分析與研究。

並依據本文研究之目的分成四節呈現結果與討論，第一節、教練領導之基本資料；第二節、杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練對於亞運教練該具有的領導模式；第三節、杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練如何人力管理與溝通並完成目標；第四節、杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練所面臨而期望解決的問題等四個部份。

### 第一節 教練領導之基本資料

#### 一、年 齡

參與本研究的受訪教練共有3位，年齡範圍為40～48歲，平均年齡為44.7歲，最年長者為48歲，最年輕者為40歲。

#### 二、教育程度

本研究受訪者學歷均為碩士，且都是體育相關科系畢業。

#### 三、擔任教練工作有關之經歷

所有受訪者中教練年資最久長達19年，最短年資為10年，平均為13.7年，且都有擔任學校教師或行政工作1至18年。

## 第二節 杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練

### 對於亞運教練該具有的領導模式

本節嘗試從兩個子題當中，探討出2006杜哈亞運教練該具有的領導模式。經由深入訪談後，摘要內容如下：

一、您目前所運用的領導模式為何？

Case 1：混合式領導。生活方面採較嚴謹的方式，訓練方面則是以民主的方式。待人之道，守備教練，了解每位選手的習慣。某些選手希望比賽前可以與教練談談，有些則否。調整心態的方式不同，要去了解選手的需求與放鬆方式，生活上給予最直接的協助。

Case 2：引導加上民主的方式領導。

Case 3：混合式領導。剛柔並進、恩威並施。

民主式領導。用在選手生活上的民主，簡單生活上的輔導，集合起來訓練後並提出看法互相討論。

撞球選手與教練心態上必須要完完全全的信任，從比賽前的工作或訓練的項目至比賽現場，注意到很多細節方面提供給選手，例如：飲食、作息、氣候...等等。

除了教練工作以外比較像「保母心態」的教練，心理層面會影響到生理的表現，我們所訓練的都是世界頂尖的選手，心理層面的協助會大過技能表現的協助。

集體訓練時難免會有優秀選手與一般選手，如何做到平等對待所有選手，每位教練有自我的方法，去觀察與關懷所有選手，亦師亦友相待。

小 結：

以往的訓練過程中，教練要扮演的角色絕對是「專制」的，這樣才能去除選手的惰性，但是隨著時代的變遷越來越多的教練較喜歡採用混合型的領導方式，平日與選手建立深厚的感情，在訓練上教練嚴格如父，至於其他時間或方面，則希望教練能採取「民主」的方式，尊重選手的意見，能與選手溝通，甚至適時的給予選手放鬆及空間。

二、在領導球員方面，您認為當時該努力與改進的部份？

Case 1：這次比賽可說是相當融洽，沒有較大的問題。

心理問題-球員未必能接受心理諮商師的協助，球員未能了解其用意、找到選手與諮商師溝通的橋樑，諮商師的鼓勵是正面是積極的未嘗不可接受。

問卷方式-訓練前與訓練後的自我評估問卷，球員通常熱身完就準備下場去比賽，比賽完就準備去休息，選手們是否真的用心很詳細思考後填寫，尋找對選手有益的訓練方法。

Case 2：體能訓練方面是最期待可以解決的問題，從其他國家選手身上學習優點，學習與改善訓練方式，從集體訓練開始到比賽時都不能鬆懈。

Case 3：生活上-氣候與飲食方面的情報蒐集不足，可以再改進。

經驗上-參與開幕活動多少對選手接下來幾天比賽的表現會有影響。

### 小 結：

一位優秀教練的產生，是整個團隊的重要核心，就像領航者需要一張航海圖一樣，要選手百分之百完全信任教練的協助與指導，才能創造出最完美的表現。在各個層面的思索與考慮，給予選手最佳的狀態去比賽，更需要有完整的訊息、情報的蒐集。

### 第三節 杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練

#### 如何人力管理與溝通並完成目標

在整個訓練過程中，教練扮演著相當重要的角色，每天與選手密切的相處，教練與選手間的互動如同堆砌金字塔般的奠立基底，然後點點滴滴、日積月累、血汗交融，進而塑立完美的金字塔。教練如何在場上及場下讓選手心服口服，以及在適當有效的言行中，讓選手認同，能使選手感受到教練的付出與關懷，並採取合宜的領導行為，進而使選手能自動自發參與練習，共創佳績。我們從以下問題中，來探討選手與教練之互動關係。

一、代表隊的球員來源管道以何為主？

Case 1：職棒、旅外選手、甲組優秀選手。國際賽、國內舉辦的比賽中，找到近況好近況佳的選手，找到需求的選手。

Case 2：國內外大小的比賽中，挑選最佳狀態的選手。

Case 3：撞球場雖是商業經營場所更是培養選手的場所，台灣撞球運動最鼎盛的時候將近有3000家球場在選才與培養選手，以及從協會所舉辦的大中小型比賽，從比賽中挑選有潛力的選手。

#### 小結：

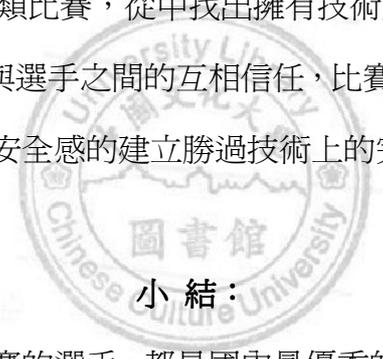
養兵千日用在一時，唯有參與過無數場大小戰爭的將領，才是最優秀也最有領導能力風範者。選手也不例外，就是要經歷許多大小的比賽，不論在國內或是國外出賽，跟自己挑戰學習與成長後才會超越巔峰。

二、您是如何評估、觀察與鼓勵您的選手？

Case 1：表現、比賽中發掘、練習中觀察。有名氣的選手，對球員士氣方面也是有加分效果。國際賽的經驗累積以及比賽的賽制都要很謹慎去面對。自我認知的限制技能的發揮，練習時表現與上場比賽時的表現都要適當調適。

Case 2：藉由比賽中選手的表現來評估選手的潛力，細微的觀察該選手需要的指導，往往最細微的地方就是關鍵。發現問題點後給予最洽當的指導是身為教練的本分之一，通常不需要針對某次失誤的表現給與指正，真誠的與選手溝通往往會比嚴厲的責罵有效率。

Case 3：比賽多，常看各類比賽，從中找出擁有技術又具備抗壓性的選手，以及懂得自我調整的選手。與選手之間的互相信任，比賽所需運用的技能太多太複雜，養成彼此間的默契，安全感的建立勝過技術上的完成。



#### 小結：

帶領到能代表國家出賽的選手，都是國內最優秀的選手。往往技術上的指導不見得會給與選手最需要的幫助，身為教練若能發現選手內心真正面臨的問題，給予最洽當的解決方案會勝過一切，得到選手的信任後，僅是眼神交會就能傳達到最直接的鼓勵與支持。

三、您與球員如何溝通與交流並完成目標？

Case 1：年齡相仿，感同身受，同理心的溝通 隨時作洽當的調整 依選手的請求做調整，還是以整體球隊為主，做最個別的需求訓練。選手與教練彼此的默契與信任感為很大的因素。

Case 2：深入了解體會選手的需求，協助選手解決最急迫也最重要的問題，引導選手解決該選手所面臨之問題。

Case 3：選手完全的信任教練先，教練完全的指導在後。真正去帶領選手培養彼此間默契，了解選手心裡面所想要的目標，從微小精細的觀察出問題必立即解決問題。

### 小 結：

綜合以上結果，影響選手最深的教練，無論是在基礎的啓蒙教練，或是在技術指導最多、幫助選手突破的階段教練都有，我們不難了解教練對選手的影響是長遠的，其朝夕相處所培養出師生同舟共濟的情感，相互的影響是一生的。陳景星（2000）指出，處於多元化的現今社會，教練如僅專注在比賽勝負的追求，只算成功的一面，教練唯有兼顧選手多方面的均衡發展才算是成功的教練。所以教練平時無論在各個方面、各個層次，甚至爲人處事，都要相當注意，嚴以律己，才不會成爲選手負面的教材。

四、以您的經驗，領導目前的球員最大的困難在那裡？

Case 1：教練領導選手之關係：業餘教練與職業教練帶給選手信任感間的問題，要球員完全信服的教練，不論資歷、經驗、名氣上的領導是可以繼續鑽研的部分。

Case 2：體能的部份是可以再進步，跟其他國家選手比較其來，我國選手還勢必較缺乏，希望藉助運動科學的協助來解決這最迫切的問題。

Case 3：高傲的選手 內向型選手 撞球選手的氣勢對成功佔很大因素  
現實面所帶來的問題，高層投入撞球運動的協助不足，用心規劃有效率的政策

### 小 結：

歸納以上教練的問題，其實一切問題都逃不開制度與人事的問題，要讓國內的運動變的更好，還有一段很長的路要走。選手與教練期望受到重視、企業能更多支持、多舉辦比賽及未來能看到更多好手、協會能做得更好、擁有更周詳的計畫，不僅是發自教練最真的心聲，也是國內未來發展體育運動應該走的方向，希望所有熱愛體育的運動人，冷靜我們的思慮，想想如何為我國舉才，突破困境來爭取榮譽為國爭光。



## 第四節 杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練

### 所面臨而期望解決的問題

本節期望討論，並瞭解到杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練所面臨而期望解決的問題為何，藉以得知有無需改進的地方並提供於其他專項項目。

Case 1：球季結束後球員體能還有心理方面是要做休息與調整，加上職棒結束後調和期 都會影響選手的表現，相對也透過國際賽來增進國內對棒球的發展有所助益，來帶動國內整體的發展，共同目標的建立會引導共同意志出現來達到最佳的表現。最堅強的陣容是否能帶來最佳的表現也是考驗團隊運動教練所該注意的部分。生理與心理問題，自我期許較高、得失心較重。

Case 2：體能方面：目前是最需要改善的部份。

基層方面：選手斷層的問題是目前要推廣與選拔優秀選手所不能銜接上的問題，唯有不斷培養新秀，更年輕更優秀的選手更是基層教練的主要目標。

情蒐方面：不僅是情報的蒐集對於各個方面的資訊都要能搜集到，本屆亞運會可能出乎意料杜哈的天氣如此變化，期許往後國際大型賽會能更完整的獲得最精準的資訊做最好的準備。

Case 3：政策面：尋找適合以及對我們東方人身材有利的運動項目發展，培養出一個撞球的世界冠軍比起團體運動項目容易許多。

執行面：良好的目標需要努力用心去執行才是最佳的過程。

經費方面：協助台灣國際化，運動外交是最有效率也最健康的，將經費運用到體育運動活動方面，政府若願意多用些心力與協助撞球協會舉辦活動，贊助協會的需求。

### 小 結：

國內對於選手心理方面的訓練稍有不足，如果可以結合心理學專家來支援發展出一些加強或檢測選手心理抗壓能量的方法，那應該很好，假使在比賽中，教練無法了解選手的心理抗壓能量好、壞，是會有所影響。那選手有了良好的心理抗壓能量，相對的也能提高技能表現，我認為這方面應該多加強才是。其它關於運動傷害的預防，亦建議多辦講習會，指導球員如何預防傷害，或自我檢測的方法。

根據學者陳景星（2000）指出，當今運動成績不斷之提升，亦跟潛意識意象訓練有密切關係，他們把自己所想到的，想完成的，活生生地出現在腦中潛意識的圖畫想像，以加強潛意識與顯意識的互動關係，其目的在整合身心、培養平衡感、加強集中力、直覺力、創造力及運動能力。由此可見，影響運動員成績表現，心理因素是非常重要的勝負關鍵。

