

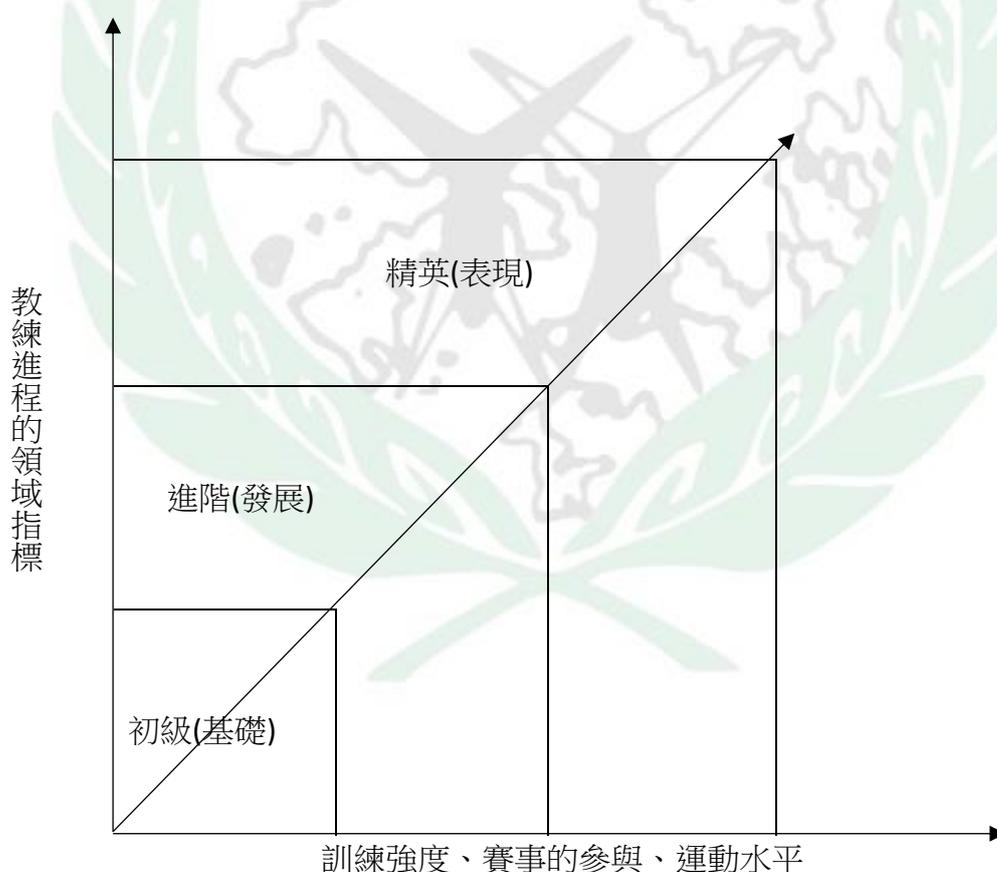
訓練模式與階梯

陳錦雄博士

參與體育活動或訓練的人士都有不同的目標及理想，如健康、興趣或競賽（表現）等。懷著不同的目標，參加者便會參加不同要求、水平及組織的訓練課程，如初級（基礎）班或高級（精英）班等。兩個不同級別的課程清楚地向參加者陳列出不同的要求及安排。

負責精英培訓的教練，需要盡可能地完成進程內所有的準則及要求，而形成一個相對較為複雜的訓練體系，從而引伸出不同的教練實務及角色。在不同水平的訓練課程工作的教練，雖然有著不同的使命及目標，他們都本著一個共同的理念：就是要改善學員的運動表現。

此外，他們都積極參與教學的過程，不同水平的訓練課程會牽涉到不同程度的訓練及競賽要求。所以，我們可以看到被壓縮了的教練進程。按照不同訓練水平的訓練課程，Lyle（2002）發展了如下圖所示的三個階段的訓練範圍界線：



(註：各階梯級別名稱視乎各地區及體育總會的習慣而定。)

初級 (基礎) 課程

初級班，又稱興趣班，以教授入門或基本技巧為主。個別少年兒童在這一階段的訓練已經展現出在個別項目的潛質，從而在很短的時間內能夠晉升到下一階段。其餘的參加者，由於不同的原因，會相對較長時間地停留在這一階段的訓練，以滿足他們的內在需要 (如興趣及友誼)，直至成年。位於初階的基礎班，有如下的特徵：

- (1) 學員較少參與賽事；
- (2) 出席及訓練都較為輕鬆；
- (3) 提升運動表現的要求較為次要，如體能訓練及利用運動科學等。
- (4) 參加者一般都祇有短期目標及即時的興趣；
- (5) 由於只有短期目標，課程的安排及教授，以單課節或短單元為主；
- (6) 由於欠缺長遠計劃及目標，教練祇著重教授的過程而非表現；
- (7) 教練和運動員之間沒有甚麼協議；
- (8) 教練進程的臨界點至為模糊。

以參與或消閒為目的，基礎班都有著大量的教學元素。雖然沒有嚴謹的訓練要求，教練會教導學員很多不同形態的基礎運動技巧，從而滿足初學者或其他人士參與活動的基本需要 (如消閒)。教練在這一階段以教授符合發展需要的活動為主。

進階 (發展) 課程

中級班，又稱潛能班或進階班，以技術發展為主要目標。學員在這一階段進展神速，並開始積極參與較為正式規範的賽事，以提升運動能力及表現。這是一個選材的重要階段。一般來說，在家長的鼓勵下，學員在這一階段已展現出成為選手的志向。

高級 (精英) 訓練課程

精英階段是以高水平的運動表現及高強度的訓練為其特徵。不同年齡層的人士都可以在此階段受訓，視乎教練及運動員能否滿足大部分的教練進程的要求。精英培訓階段的特徵為：

- (1) 十分嚴謹的訓練過程；
- (2) 對影響運動表現的因素有明顯的控制，如運動科學；
- (3) 在訓練過程中，運動員的個別差異及需要，得到充分的照顧；
- (4) 訓練有長、中、短期甚或競賽的目標；
- (5) 綜合其他的訓練因素 (如運動科學)，進行循序漸進的教學及訓練計劃；
- (6) 運動員需要在正式及規範化的賽事進行比賽；

- (7) 雖然教學及訓練十分重要，教練及運動員亦不能忽視決策及數據處理，如紀錄、監察、計劃及分析等；
- (8) 教練與運動員有一個較為穩固及長久的關係。

雖然高級教練能夠履行大部分精英培訓的教練實務，但其運動員的表現卻不一定是精英的表現；相反來說，某些進階的運動員卻表現出色，但從教練的實務觀察，他們又不屬於精英培訓階段 (Lyle, 2002; Jenny, 2007)。這又引出了如下的一連串的問題：

- (1) 任何教練都可能同時負責不同階段的訓練工作。
- (2) 不同層次的訓練對教練有不同的技術及知識的要求。經過一段時間的訓練，運動員獲得了明顯的進步，並可能獲晉升到更高級別的階段。這時，大多數的教練都希望能夠繼續訓練該名運動員。但當運動員升級之後，現時的教練是否仍然有足夠的知識和技能應付運動員提升了的要求？這就是我們在教練進程中的一個議題。所以在教練部署的問題上，中層教練（發展）會被認為是「過渡性」教練。處理不當會引致人事安排及士氣問題。
- (3) 一些知識、技術及經驗都達到高級水平的教練，往往被安排到進階或潛能(發展)班當教練，其用意就是要好好利用該出色教練的優勢，幫助運動員在發展階段打下良好的基礎，好讓運動員在選材過程中被選中及提升。
- (4) 很多教練都希望能夠成為高級教練或國家級教練。在晉升的過程當中，我們需要考慮教練的出身及其運動生涯 (transition)，例如，他們之前是否專業運動員或其初級教練資歷及經驗。
- (5) 為了適應訓練的需要，教練有時候會降低對運動員的要求，以配合賽事的需要。如參加練習賽時，會降低動作難度。
- (6) 對某些體育項目來說，如體操、高爾夫球、網球等，個人技術比任何元素都來得重要。技術指導員 (instructor) 需要在課堂上深化技術的教學及在高級課程內完善技術練習。這種訓練強調「深化技術」的過程。
- (7) 這種專門化的訓練在隊制活動中至為明顯。在深化的訓練中，教練會根據球員的不同位置及功能，更加專門地安排個別的訓練項目。如守門員或進攻球員的專門技術。
- (8) 雖然高級教練或國家隊教練的工作主要是對高水平運動員的表現負責，但中級教練在俱樂部或社區的訓練對運動員的表現亦有一定的貢獻，所以亦都是訓練過程的一個重要環節。而國家隊與地區隊伍的合作，在賽

事的準備過程當中極為重要。高級教練在這綜合過程中起著重要的作用。

回顧體育發展的階梯，三級制在世上已經推行了一段時間，且取得成效。但隨著時間的推移，科技的進步，參與人數日多，本港及世界各地的發展階梯都向現實情況發生轉變。有見及此，Robinson (2015) 提出了四級制的發展階梯。因此教練及運動員都同時被分為四個級別 (表一)。

表一 Robinson (2015) 的四級制發展階梯

教練級別	一級	二級	三級	四級
教練職稱	助理教練	教練	高級教練	專業教練
訓練水平	基礎訓練	潛能	進階	精英
地點	幼兒小組/小學	高小/初中	俱樂部 省/地區	國家訓練中心 高級訓練中心

按照實際的執行情況，Robinson (2015) 認為我們可以更有彈性地推行四級制的階梯制度；而且不同的體育項目可能有不同的安排。這建議與香港的情況不謀而合。舉例來說，一位資深的港隊 (三級) 教練可以到進階班為中層運動員發展技術，但他仍然是一位三級教練。反過來，一位潛能 (二級) 教練亦可以跟隨運動員晉升到進階班繼續訓練，但他仍然是一位二級教練。當然，如果他的運動員成績優異，這位二級教練可能會被晉升為三級教練。

不論我們所選取的是三級或四級的階梯模式，教練都必須知道做決定的原因，並且將運動員的表現放於首位。運動項目的本質、參與人數、運動員的年齡、發展階段及狀況、教練資歷、場地及用具、及賽事安排等，都是我們要考慮的因素。在選擇過發展階梯之後，我們還須確保能夠履行教練的職責及以教練實務達到領域指標；並按照不同的體育背景，以不同的進程技能，領導及管理一支體育隊伍。

參考文獻

1. Jenny, S. (2007). Coaching effectiveness in NCAA D-I and II distance running. *Track Coach*. Track and Field News.
2. Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: a framework for coaches' behaviour*. Routledge.
3. Robinson, P. (2015). *Foundations of sports coaching* (2nd ed.). Milton Park, Abingdon, Oxon; New York: Routledge.

此文章的版權屬中國香港體操總會及陳錦雄博士所有，請勿以任何形式複製及/或派發。如需引用文章的內容或觀點，非牟利機構及學術界請註明出處便可。

