

## 第五章 結論與建議

本研究係透過與我國2006亞運榮獲金牌項目棒球、軟式網球及撞球九號球教練之深度訪談，了解從事教練工作上所面臨的問題。依據研究結果找出解決之道，有效提出相關建議，協助各專項教練、選手及有關行政單位，在未來規劃我國參加亞運運動代表隊的訓練工作上能夠解決其所面臨的重要問題，有效的提升現有的訓練環境以及克服未來的挑戰。依據研究目的，將所訪談之結果綜合整理，並依研究過程的結果與討論做成以下的結論與建議。

### 第一節 結論

一、分析杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練具有的領導模式。

領導模式：以混合式領導是最有效率的方式。平日就與選手建立深厚的感情，在訓練上的教練嚴格如父，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，甚至適時的給於選手放鬆及空間。

二、探討杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練人力管理與溝通的實踐。

可以代表國內參賽者都是最頂尖優秀的選手，技能表現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，教練唯有兼顧選手多方面的均衡發展才算是成功的教練，平時無論在各個方面、各個層次，甚至為人處事，都要相當注意，嚴以律己，才不會成為選手負面的教材。

三、尋求杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練所面臨且期望解決的問題。

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。

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，這方面應該多加強才是。

## 第二節 建議

### 一、對研究本身

(一) 本研究是採深入訪談的方式由國家教練自我描述其教練領導行為與想法。擬建議未來應以國家隊球員為研究對象，採以相互對照之方式來進行探討，不僅能彌補單方面之研究限制，更能深入瞭解教練與球員之間的感受與需求。

(二) 本研究僅以國際教練之領導行為為對象，若能擴展到其他教練層級之領導行為的研究，例如：大專、高中、國中與國小其軟式網球教練一系列問題探討與整合呈現，另外，搭配建立一套有系統化與規模化的科學訓練模式，相信對未來推廣軟式網球運動的發展，更有實質上的助益。

(三) 本研究針對國家教練之領導行為作為研究對象與重心。若要使運動競技能力之提昇方法上，獲得改善助益，如能從基層運動訓練之環節上追根究柢，並積極瞭解未來的發展趨勢，無論從生理、心理、甚至社會人文的主軸上，都可建構出更具效率與完善的訓練模式。

## 二、實務上之應用

Case1：多吸收新知識，找到最和適的訓練法，固有優秀的訓練法加上東西方日益漸進有效率的方法來協助提供予選手，不墨守成規。教練本身就要思考，「過去就這樣練」現在是否要繼續研習過去的訓練法，而是要去蕪存菁，找到基本的方法再延伸出更好更有效的訓練法。

斷層問題與優秀年輕選手的替補，大學至服兵役期間年輕優秀選手若出國發展後，國內年輕優秀選手到國外發展與訓練，期許國內也該提供相當的成長機會。

Case2：教練領導行為所提出的相關意見，相信對於有心想推廣軟式網球運動之相關人員，應可從中獲得寶貴的參考訊息，對於實際訓練之課程安排，將有助於提昇球員的成績表現。建議在多元時代競爭及社會形態不斷變遷、訓練的方式不斷求進，應多給予基層教練支持與鼓勵，使其能發掘更優秀的選手來拓展21世紀台灣軟式網球在國際競技舞台之競爭力。

Case3：專業知識以及不斷更新、求新、創新，繼續再升造。

謙虛的態度帶領選手，不斷地進化找到最適合當下所帶領選手的方法。

訓練要花費很大的耐心，在眾多選手裡面，要訓練出最優秀選手，所要經歷的過程是相當有挑戰性

熱忱、熱愛撞球運動，願意投入心力與付出。

## 三、彙整杜哈亞運棒球、軟式網球及撞球金牌教練提出之建議事項

棒球項目：

(一)代表隊最後決選成員由國內、旅外近況佳的職業選手與大學球員組成。期間經歷了世界大學錦標賽(第二名)、洲際杯(第三名)以及亞洲職棒大賽(第二名)，由於成績優異，使得選手信心倍增軍心大振，因此在亞運會比賽

期間表現出積極的奪標企圖心，最後終以堅持到底的奮戰決心逆轉，獲得金牌。

(二) 此屆亞運棒球隊員在集訓的最後階段與比賽期間的生活作息正常，嚴守團隊紀律，故能以身心最佳狀態贏得每一場勝利，值得肯定與嘉許。

(三) 大型運動賽會的準備期間長，選訓作業需提早，因此對於部分選手最佳狀況難以掌握。對於大會名單提報的最後期限應正確的告知球隊以利於掌握近況較佳的選手報名參賽，更避免造成最佳陣容的遺珠。

(四) 選訓作業時職棒選手立場考量應重新評估；職棒聯盟代表在選訓會議時常提出，若職棒選手無法列入正選名單時不要列入預備名單，以顧及職棒選手的面子。導致正選選手受傷或因故無法徵召時錯失遞補較優的人選。例如在洲際盃表現優異的投手楊建福在亞運正選投手因傷無法參賽時，因不在預備名單中，以致此次亞運會無法遞補參加比賽甚為可惜。

(五) 代表團人員的增減應以各競賽隊伍需求為主要考量。此次亞運會棒球隊員列有牛棚練習捕手一人，最後因故無法成行，以致在比賽中缺少一位捕手協助牛棚中的後援投手熱身練習，影響後援投手的熱身準備。

(六) 情蒐是長期的工作，應編列長期的工作預算進行主要對手的情報蒐集。

軟式網球項目：

(一) 針對本次男女隊的陣容感到有些憂心，因國內基層的軟網已出現斷層，原因是出在甲組選手的人數太少，因為全運會是比照亞奧項目人數的模式參賽，導致二年一次的全運會各參賽的縣市選手太少，卻只能去爭取每縣市五人的名額，更何況五人都要下場，不准有人受傷，受傷後又不能替換選手，重要的是選不上各縣市的代表隊選手會因兩年一次的全運會代表人數太少，都選不上會扼殺這些優秀的甲組選手，這樣對軟網的推廣的推廣是一種傷害。

建議：希望體委會能將全運會軟網項目的參賽人數放寬，是更多優秀選手能代表各縣市參賽，這樣也會讓基層教練能繼續推廣此項目，讓學軟網的人數提昇，這樣也會使甲組的參賽選手有個競爭目標，如果人數及水準越來越好，才會使軟網的水準繼續提昇，立於不敗之地。

(二) 亞運從選拔、集訓到參賽將近四個月，教練所要負責的項目太雜，除了要專心指導選手訓練，還得辦理行政方面的業務，人手不足對訓練上有很嚴重的影響。

建議：因軟網項目男、女隊各有一個教練的配額實在是不夠，希望在集訓期間多增加男、女各一名助理教練。

(三) 針對這次杜哈亞運的天氣資訊蒐集不精準，導致我隊帶的衣物不足。

建議：如以後遇到天氣問題時，請第一批到達選手村的隊職員馬上通知台灣隊本部，聯繫各個準備出發的代表團帶足比賽的衣物。

撞球項目：

(一) 我國在參加司諾克及開侖選手部分參賽經驗確實不多，可能要多參加賽事，多增加選手「視野」，讓自己的技術提升，格局拉大，方能在大型國際賽事中與他人一較高低，再者希望能有一個適合長期訓練之場所，原則上以現有球館為之或另闢專業之訓練場館。

(二) 亦可以再考慮長期聘請外籍教練來台指導及訓練選手。如此雙管齊下之補強，日後應可有較亮眼的成績出現。

(三) 花式選手部分則尚需再補強臨場之抗壓力及紓解壓力之方法訓練，以便於「勝券在握」的比賽中，不會有意外落馬之情事發生。

(四) 本屆亞運在男子組部份”只”拿到 2 面銅牌，可說是差強人意，8 號球的黃琨璋及 9 號球的楊清順原本都看好可進入冠軍決賽的機會，但卻都

在四強賽落敗，其中最主要原因不外乎是臨場抗壓力失調所致。因此比賽前的抗壓，訓練就變得格外重要了。

(五) 建議上級指導單位，能多製作或蒐集更多選手奮力奪牌(或相關人生勵志...)勵志的影片以增加教練教學之多方面的題材及工具。相信也更能激發選手在國際體壇中奪金的潛在力量！為國爭光！

本研究之最大收穫，在於透過深入訪談的方式瞭解到，2006亞運金牌棒球、軟式網球、撞球九號球教練們在執行教練工作時所面臨及極需改進的問題。各球隊執行教練從事教練工作都有一定的時間經歷，且都有一定的教育程度，教練資格大多為國家級教練，因此他們對於國內運動項目大環境的認知瞭解應受到重視。其所提出問題改進之建議，希望能同時提供給相關單位及體育行政主管進行改革規劃之決策參考。

在未來規劃我國參加亞運運動代表隊的訓練工作上能夠解決其所面臨的重要問題，有效的提升現有的訓練環境以及克服未來的挑戰。本研究並發現，這些從事教練工作的人員，其多半為學校正職之體育教師或行政人員，其犧牲自我的休息或家庭時間來從事訓練球隊之工作，各學校或各行政機關應給予適當的鼓勵，對於推展體育活動、提升體育訓練環境之無私精神，亦值得體育從業人員效法之。