

國小扯鈴教練訓練行為研究

彰化師範大學 /吳聲豪 王宗進

摘要

本研究目的在分析國小扯鈴教練的訓練行為表現，經由將訓練過程錄影記錄後，採用亞利桑納州立大學觀察工具 ASUOI 加以分析歸類。得到以下結果：扯鈴教練於 120 分鐘的訓練過程中，合計出現了 368 次的行為類目，歸納其出現趨勢最多的依序為管理、當場指導、讚美行為。出現最少者為則為無法編碼發問、事前指導等行為。從結果可知，扯鈴教練為能有效進行訓練，透過管理訓練過程及營造正面積極的訓練環境，以達到增進選手學習成效的目標；並經由指導以促進運動技能學習；且能以讚美行為來培養學習動機及鼓勵參與訓練。

關鍵詞：教練行為，系統觀察，ASUOI

壹、緒論

一、研究背景與動機

體育活動的推展，最有效也最直接的方式，是從學校教育著手(張少熙,2004)，而學校體育不只是社會體育的搖籃，更是學生學習運動技能，養成規律運動習慣的場所；它也是國家體育的根基，培育優秀運動員強而有力的推手；更是影響國家政策推行成效最重要的關鍵(楊宗文,1994)。透過運動團隊的組訓來代表學校參與校內外的活動及比賽，是學校體育的重大環節，學生投入運動團隊的訓練不僅藉此提升運動技能，增加學生自信心，促進其身心體魄發展，同時對於學生的生活、人際關係及學養都有幫助(張大昌,2003)。且運動團隊活動和體育教學同樣扮演著促進孩童身心發展的重要角色(小澤治夫,2003)。因此，為求培養學生從事運動的興趣，提升運動競技水準；並進而發掘優秀運動人才為國爭取榮譽，在學校體育中組訓運動團隊有其必要性。

而一個運動團隊的成功，教練佔有決定性的地位(翁志成,1998)，因為教練集領導者、訓練者、教學者之重任於一身(黃金柱,1990)，透過口語及行為影響著運動員的運動表現。運動教練不會因為帶領團隊的差異，其所擔負的職責便有所不同，同樣對於運動員的技能學習有著舉足輕重的影響，但國小教練在運動團隊中對運動員的身心發展，更居關鍵性地位(林育宗,2005)。因為國小教練之施教對象為身心發展尚未成熟的兒童，此時的運動經驗將影響至其成年以後的運動成就(蔡崇濱,1997)，優秀運動選手更多自國中小便開始參與其專項運動競技訓練(姜義村、吳聰義、秦玉芳、陳志文，2005)。但國內教練訓練行為研究多針對中學及大專之教練為研究對象，僅見兩篇以國小教練為對象之文獻資料(吳海助,1997；林漢彬,2003)。而屬於我國優秀運動選手培訓體系第四級之中小學基層訓練運動團隊，可謂發掘和培養優秀運動人才的重要搖籃。因此，此階段之國小教練如何有效安排其訓練行為實有其值得探討之處。

國外自 Thrap and Gallimore 於 1976 年以亞利桑納州立大學觀察工具 (Arizona State University Observation Instrument, ASUOI) 觀察籃球教練 Wooden 的訓練開始，至今已有三十多年的歷史，使得教練訓練行為之研究發展已具備相當的基礎。而其研究觀察項目則以籃球、足球、棒球等團體項目為最多(鄭漢吾、闕月清,2000)。國內針對教練訓練行為之趨勢，所探討項

目則以手球、籃球、羽球等項目為主(吳海助,1997、2002；李文田,1997；林漢彬,2003；鄭漢吾,2000、2003；歐正明,2006)，其勝負標準在於相互競爭對抗後得分高者為勝，扯鈴比賽則在於評定運動員對於繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作之組合及其配合，以其結構、難度、熟練、變化之技術能力來決定。因此，對於不同性質運動項目之間在訓練行為上是否會有所差異，仍有待進一步的探討。

振興民俗體育是國家重要體育政策之一，學校體育長久以來便擔負著延續民俗體育推展的重責大任，但學校民俗體育發展仍有待突破之困境，特別是民俗體育師資的缺乏，即為民俗體育難以在學校落實的重要原因(蔡宗信,2000)。目前推展有成的學校中，多是因有優良的師資方能年年延續傳統(吳騰達,2000)。再者，透過在各地及各層級運動賽會舉辦各類民俗體育競賽，將使得民俗體育益加普及且更易於看出其推展成果，更是活絡民俗體育教學及深化民俗體育發展的不二法門(詹俊成、詹彩琴,2000)。職是之故，民俗體育的推廣關鍵與民俗體育教練之優劣有著密切的相關，而優秀教練不僅延續民俗體育團隊運作發展，更能指導訓練民俗體育團隊參與比賽創造佳績。

筆者自到國小服務即有機會接觸扯鈴團隊的訓練工作，發現在學校推廣實施民俗體育團隊，不僅達到體能鍛鍊、提高體適能之目的，更涵養學生對傳統鄉土文化的修養。但在民俗體育訓練參考資訊上卻甚為缺乏，基此，本研究希望經由探討不同性別之國小扯鈴教練訓練行為，瞭解優秀教練的真實訓練情形，建立有效率的訓練行為模式。為參與組訓團隊之教練提供參考資訊，並藉以達到推廣民俗體育之目的。

二、研究目的

本研究目的為透過系統觀察工具 ASUOI 來分析民俗體育扯鈴團隊的教練訓練行為，以瞭解扯鈴教練之訓練行為特徵，進而提供訓練模式參考資料。

三、研究問題

- (一)探討民俗體育扯鈴教練訓練行為特徵為何。
- (二)探討民俗體育扯鈴教練是否採取有效的訓練行為。

四、名詞解釋

(一)扯鈴：扯鈴在民俗文化的觀點上為雜技、百戲的一環，舊稱「空鐘」、「空竹」、「抖噏」、「風葫蘆」、「扯腰兒」。目前列為中小學「民俗體育」課程以及傳統藝術教育課程「傳統雜技」項目之一。

(二)教練訓練行為：本研究將教練於訓練中所呈現的各項行為，經由亞利桑納州立大學觀察工具 ASUOI 中之 12 項觀察類目加以定義，歸納為教練訓練行為。並將其中事前指導、當場指導、事後指導、發問、肢體協助、正面示範、負面示範等七項歸屬於指導類行為。

(三)有效教練行為：有效的教練在訓練時應能夠專注的提供正確及重複的指導，且能透過回饋來督促運動員參與訓練，並提問與訓練有關的問題引發思考及充分管理訓練環境(Douge & Hastie, 1993)。

貳、研究方法與步驟

一、研究對象

本研究以台中市國民小學扯鈴教練為研究對象，該名教練基本資料如表 1 所示：

表 1 研究對象基本資料表

性別	年齡	學歷	教練年資	專長項目	成績
男	37	大專	11 年	扯鈴	92、93、94 年台中市市長盃冠軍 94 年教育部全國民俗體育觀摩賽優等

二、研究工具

本研究採用亞利桑納州立大學觀察工具 ASUOI，此觀察法首先由 Tharp and Gallimore 於 1976 年用於籃球教練訓練行為研究上，其後經多次增刪後，發展成為更敏銳的觀察工具 (Lacy & Darst, 1985)。其共有 14 個行為類目，如表二所列之分類與定義。

此觀察工具在國內為許多進行教練訓練行為研究時所採用之系統觀察法(鄭漢吾,1990)，相關研究其觀察者內部信度介於 80% 至 92%(吳海助,2002；鄭漢吾,2003；林漢彬,2004)。

表 2 ASUOI 行為類目定義

行為類目	定義	舉例
使用名字	使用名字或綽號稱呼選手。	阿民，妳的繩子沒有綁好。
*事前指導	教練操作選手動作技能前事先給予訊息。	作上拋換位時記得要盯著鈴。
*當場指導	教練在選手操作動作技能時給予提示與指正。	現在運鈴的速度都再快一點，
*事後指導	教練在選手操作動作技能後給予調整與解說。	剛才接鈴的手都太低了，所以才容易掉鈴。
*發問	教練向選手提問與運動有關的策略或技術問題。	妳覺得讓鈴速變快會有什麼不同呢？
*肢體協助	教練透過導引選手的肢體來修正選手的技術動作。	教練用手引導鈴的位置協助選手瞭解怎樣繞鈴。
*正面示範	教練示範正確的。	配合說明示範正確的動作
*負面示範	教練示範錯誤的動作技能或。	重現剛才選手錯誤的動作
催促	以口語的方式督促選手加緊練習。	快點！都去就位練習了。
讚美	以口語或非口語的方式讚美及鼓勵選手。	很好，這個動作很漂亮。
責備	以口語或非口語的方式表現出不悅的行為。	每次都是妳練習遲到！
管理	與組織練習有關、而非針對運動技能策略的口語指示	現在開始練習長繩動作
無法編碼	任何不屬於上列的教練行為。	教練到辦公室拿東西。
沈默	教練未說話的時間(使用於間歇記錄法)。	教練安靜監看選手練習

註：*記號歸類為指導類行為，共有七項。

三、研究限制

本研究係以國小扯鈴教練之訓練行為為研究範圍，因此產生如下之限制：

(一) 本研究採用系統觀察工具 ASUOI 作為研究工具，因此僅以觀察工

具所定義之行為類目加以劃記，非在界定之類目不予記錄。所得之資料僅呈現該教練行為之趨勢，不能做同理性之推論。

(二)影帶拍攝及觀察分析之依據為教練訓練時所呈現之行為，學習者反應不在本研究攝錄之範圍。

四、實施過程

自 95 年 4 月至 95 年 5 月間，取得教練之同意後，配合團隊訓練每次錄影紀錄 40 分鐘，共進行 4 次合計 120 分鐘的訓練觀察。

五、資料處理

所觀察記錄之影帶資訊經由 ASUOI 之類目定義，採用事件記錄法將教練之訓練行為加以分析編碼。逐一記錄於記錄表中，分別計算出行為出現之次數及比例。其中「沈默」類目為間歇記錄法所使用之類目；「使用名字」常伴隨行為類目出現，因此記錄時排除這兩種行為，僅採計 12 項行為類目加以分析。

於進行研究觀察編碼前，經由多次詳細研讀行為類目定義以確認對類目之瞭解與釋疑。本研究經過兩次觀察編碼後，依下列信度考驗公式計算後之觀察者內信度為 .88，符合對信度的要求。

$$\frac{\text{行為歸類意見相同次數}}{\text{觀察所得之總行為數 (相同+不相同)}} \times 100$$

參、結果與分析

一、教練訓練行為之描述

自 95 年 4 月至 95 年 5 月間共觀察該名教練 4 次達 120 分鐘的訓練過程，合計編碼 368 次行為，每分鐘行為出現率為 3.06 次，該教練的訓練行為中出現最多的依序為管理(29.9%)、當場指導(20.9%)、讚美(11.7%)等行為，出現最少者為依序為無法編碼(1.9%)、發問(1.6%)、事前指導(2.2%)等行為。指導類行為佔 51%，非指導類行為則佔 49%。在所有指導行為中以當場指導出現比率為最高，正面與負面示範行為比率為 3：1，讚美與責備行為比率是 4：1。

表 3 扯鈴教練觀察訓練行為次數、百分比、排序一覽表

類目	次數	百分比	排序	RPM
事前	8	2.2	10	0.07
當場	77	20.9	2	0.64
事後	34	9.2	5	0.28
發問	6	1.6	11	0.05
肢體	15	4.1	6	0.13
正面	36	9.8	4	0.30
負面	13	3.5	7	0.11
催促	9	2.4	9	0.08
讚美	43	11.7	3	0.36
責備	10	2.7	8	0.08
管理	110	29.9	1	0.92
無法	7	1.9	12	0.06
合計	368	100		

二、教練訓練行為之分析

(一)指導類行為

指導類行為佔總行為數 51%，其中又以當場指導類為最高，此研究結果與其他相關研究相符合(鄭漢吾,2003、林漢彬,2004、Christopher & Jones, 2001；Lacy & Goldston, 1990)由此可知指導行為之使用為有效訓練行為之關鍵，且更強調的是對於質勝過於量的要求(吳海助,2004)。因此本研究中呈現此趨勢顯示教練為求確實能技巧傳達給學生，在訓練的過程中能不斷針對問題給予立即的指正。

正面示範之出現次數多於負面示範接近三倍，探究其原因為本研究中之運動員為國小階段之學生，皆為初次接觸扯鈴項目，而一個良好示範的首要條件在於提供正確的動作資訊(許義雄、黃月嬋,2001)。因此經由教練提供正面示範動作，將使學生更精確瞭解動作技能之重點為何，並透過模仿學習瞭解技巧要領。

(二)讚美

本研究中讚美之正向回饋行為比例高於其他相關研究結果，且與 Martin & Hrycaiko (1983) 的建議比例 4：1 相符合，表示該教練為學生建構一個正

而且積極的訓練環境。國小階段之運動團隊以建立學生終身運動興趣為主要目的，經由教練對動作表現的讚美與認同，將可提升其參與動機進而更熱衷投入訓練。且在運動情境中，兒童若能獲得積極正向的經驗，將促使其運動表現朝向正面的發展(Sarlin, Telama, Bovellan, & Romppaninen, 1990)。

(三)發問

發問之比例使用較少，與其他相關研究相似，顯示本教練採取直接式的教學法為主，由教練主控訓練之內容與課題安排，學生僅需配合教練之設計參與訓練。當為求使學生精熟基本動作技巧時，有效率的教師會選用直接教學法(許義雄、黃月嬋,2001)。因此，本研究之教練能夠有效率的增進學生訓練效能。但若能經由增加發問次數，不僅能瞭解學生的觀點，且能透過學生的回饋使得教練更加瞭解學生的學習成效。

(四)管理

而在不同年齡以及不同運動項目之運動團隊中，管理類目皆為出現比率較高之行為(吳海助,1997；鄭漢吾,2000；鄭漢吾,2003；林漢彬,2004；Lacy & Goldston, 1990)，說明了教練的角色在任何一個運動訓練環境中皆為主導者，肩負起培訓運動員的主要任務，因此，教練需不斷充實專業技能並具備良好的組織技巧，才能勝任教練之職務。

(五)領導類型

本研究中之行為次數依序為管理、當場指導、讚美，該名教練於訓練過程中以維持訓練活動順暢及學生訓練有效為主要訴求，但仍不忘為兼顧學生的學習興趣而讚美學生，與翁志成(1998)所提出之民主式教練領導類型相符合。推廣國小民俗體育運動團隊之目標除了有運動技能學習及對外競賽成績之要求，更重要的應該是能有更多人口參與及欣賞民俗體育，進而使民俗體育更加蓬勃發展。因此，透過該名教練之訓練模式，不僅促進學生投入民俗體育活動而獲得健康，同時能啟發對民俗體育的喜愛及關注，為民俗體育的發展奠定基礎。

肆、結論與建議

一、結論

本研究目的為透過系統觀察工具 ASUOI 來分析民俗體育扯鈴團隊的教練訓練行為，以瞭解扯鈴教練之訓練行為特徵，進而提供訓練模式參考資料。

進而得到下列之結論：

(一)扯鈴教練於120分鐘的訓練過程中，合計出現了368次的行為類目，歸納其出現趨勢最多的依序為管理、當場指導、讚美行為。出現最少者為則為無法編碼、發問、事前指導等行為。

(二)就行為趨勢結果可知，扯鈴教練為能有效進行訓練，經由管理訓練過程及營造正面積極的訓練環境，以達到增進選手學習成效的目標；並經由指導以促進運動技能學習；且能以讚美行為來培養學習動機及鼓勵參與訓練。

二、建議

(一)教練訓練行為：由於民俗體育團隊教練除了負責訓練管理之職責外，更身兼民俗體育薪傳之重責大任。因此，其不僅需加強自身教練訓練相關的本質學能外，以提升訓練成效外。更應瞭解民俗體育所代表之意涵，使民俗體育的發展透過學校體育協助進而紮根茁壯。

(二)後續研究：對於研究對象上，可經由探討不同性別、不同運動層級或同時探討多位教練訓練行為特徵差異等研究設計，為瞭解教練訓練模式提供更多參考數據。

參考文獻

- 小澤治夫(2003)。日本之學校社團活動。教育部九十二年度學校體育推展策略國際研討會(105-106)。台北市：教育部體育司。
- 吳海助(1997)。學校專任運動教練行為分析—以國小手球教練為例。國立體育學院論叢，7(2)，177-200。
- 吳海助(2002)。大甲國中手球教練訓練行為分析。弘光學報，39，139-146。
- 吳海助(2004)。教練訓練行為的利器--指導與回饋。弘光學報，43，211-218。
- 吳騰達(2000)。我國學校推展民俗體育的問題與對策。學校體育雙月刊，10(6)，26-30。
- 李文田(1997)。運動教練行為分析—以大學籃球教練為例。國立體育學院論叢，8(1)，33-62。
- 林育宗(2005)。國小拔河運動教練領導行為之探討。大專體育，76，152-159。
- 林漢彬(2004)。國小籃球教練訓練行為之研究。國立屏東師範學院未出版碩

士論文，屏東市。

姜義村、吳聰義、秦玉芳、陳志文(2005)。向下紮根擴大競技運動人口。國民體育季刊，34(4)，50-56。

翁志成(1998)。運動訓練管理。台北市：師大書苑。

張大昌(2003)。校代表隊組訓。學校體育，75，39-44。

張少熙(2004)。體育活動規劃與管理。載於鄭志富(主編)，體育行政與管理(249-298)。台北市：師大書苑。

許義雄、黃月嬋譯(2001)。體育教學策略。臺北市：美商麥格羅·希爾。(Rink, J. E., 1998)。

黃金柱(1990)。國家及運動教練行為之研究調查。國立體育學院論叢，1(2)，33-62。

楊宗文(1994)。體育政策執行之因素與實證分析。國立體育學院體育研究所未出版碩士論文，桃園縣。

詹俊成、詹彩琴(2000)。發展學校民俗體育中程計畫之介紹與展望。學校體育雙月刊，10(6)，67-71。

歐正明(2006)。高中羽球教練訓練行為個案研究。國立臺灣師範大學未出版碩士論文，台北市。

蔡宗信(2000)。如何推動學校民俗體育之探析。學校體育雙月刊，10(6)，6-12。

蔡崇濱(1997)。啓蒙教練的專業倫理。國民體育季刊，26(4)，29-35。

鄭漢吾(2000)。大專院校羽球教練訓練行為之研究。國立臺灣師範大學未出版碩士論文，台北市。

鄭漢吾(2003)。優秀國中羽球教練訓練行為與訓練行為知覺之個案研究。體育學報，35，233-244。

Christopher, J. C., & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of profession top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 354-376.

Claxton, D. B. (1988). A systematic observation of more and less Successful high school tennis coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7, 302-310.

Douge, B., & Hastile, P. (1993). Coach effectiveness. *Sport Science Review*, 2(2), 14-29

Lacy, A. C., & Darst, P. D. (1985). systematic observation of behavior of winning high school head football coaches. *Journal of Teaching in*

- Physical Education, 4*, 256-270.
- Lacy, A. C., & Goldston, P. D. (1990). Behavior analysis of male and female coaches in high school girls' basketball. *Journal of Sport Behavior, 13*(1), 29-39.
- Martin, G., & Hrycaiko, D. (1983). Effective behavioral coaching: what's it all about? *Journal of sport psychology, 5*, 8-20.
- Sarlin, E. L., Telama, R., Bovellan, A. K., & Romppainen, A. M. (1990). Effects of daily physical education on motor fitness, ball handing, gymnastic skills and perceived physical competence among elementary school children. In R. Telama, et al. (Eds.), *Physical Education and Life-long Physical Activity* (pp. 501-507). Reports of Physical Culture and Health 73, Jyvaskyla.

The Study on investigate diabolo coaching behaviors in elementary school

Wu Sheng Hao / Wang Tsung-Chin

Graduate Institute of Applied Sport Science, National Changhua University
of Education

Abstract

The purpose of this study is to investigate diabolo coaching behaviors in elementary school. The training process is videotaped and analyzed by Arizona State University Observational Instrument. The result is as follows: The coach has 368 coaching behaviors during 120 minutes training process. The most recurrent behaviors are management, concurrent-instruction, and praise. However, the least ones are uncodable, questioning, pre-instruction. We can conclude from the result that a diabolo coach, in order to have an effective training, has to manage the training process well and create a positive training environment. The most effective goal can be achieved by promoting learning. Skills with instruction, by increasing study motivation with praise, and by enhancing participation with encouragement.

Key words: coaching behavior, systematic observation, ASUOI