

進德 修業



靜宜體育

Providence University, Physical Education

第十一期

2018 DOI: 10.6260/PUPE



目 錄

胡程鈞、蕭新榮、湯文慈

游泳生物力學理論與應用-----1

李筱苹、季力康

運動員知覺教練效能與教練選手關係對身心倦怠之預測-----12

黃燕雯

跑出名堂—五位香港華人女騎師-----27

阮慧貞、黃盈晨

網球團隊雙教練模式下的運作—以布爾迪厄觀點探知-----35

游泳生物力學理論與應用

胡程鈞¹、蕭新榮*²、湯文慈¹

¹國立體育大學競技學院競技與教練科學 ²東海大學體育室

摘要

游泳競賽是各國均努力藉由科學化訓練促進選手運動表現以提昇競賽水平的主要項目之一。而游泳的技術動作中與運動生物力學最為相關，因此本文將透過生物力學分析游泳專項技術與其動作效率等議題。因為游泳運動與陸上運動差異甚大，整個運動過程皆被水介質包圍，所以對流體的認知是為當前之鑰。流體環境中重要的影響要素包含：流體阻力、流體昇力、游泳推進力；藉由對於流體環境的特徵認知，透過加速節奏與游泳技術及效率之認知以減少水阻提升游泳推進力，提升整競技運動表現。

關鍵詞：游泳、流體力學、阻力、推進力

壹、前言

游泳競賽項目係屬各大型賽會重點項目之一，各國均致力於相關研究以提昇競賽水準，現今運動訓練以科學化訓練為主，相關科學亦可細分為：生理學、心理學、生物化學、營養學、醫學與生物力學等。運動生物力學主要與技術層面息息相關，故本文欲以生物力學觀點切入游泳運動，藉以剖析該項目技術層面之影響因素與其應用。近年來國內開始針對水中游泳動作進行研究探討，期以瞭解國內選手之游泳動作技術情況，並搭配訓練之策略實驗，以協助國內選手訓練瓶頸之突破，提昇國內游泳競技水平。

由於游泳運動與一般常見陸上運動差異甚大，整個運動過程皆被水介質包圍，因此對於流體的認知是為當前之鑰，瞭解其環境特徵以最佳化之動作降低水中阻力並有效增加水中推進力，期以提昇整體競技表現。文章主要分為流體阻力、流體昇力、游泳推進力與最佳化之競賽表現進行討論，冀以提昇國內游泳技術認知，促進游泳運動發展與推廣。

貳、流體阻力

游泳者在進行運動過程中，所承受的阻力來自包圍身體周遭的水，以往的經驗中可明顯體會，人體在水中運動過程並不如陸地上容易，由於水的密度大於空氣密度的八百倍之多，即表示物體在水中運動過程中所承受的阻力遠大於在陸地上運動。游泳者在水中運動所承受的阻力型態主要分為三種類型（圖 1）：形狀阻力(form drag)、表面摩擦阻力(skin friction drag)與水波阻力(wave drag) (Maglischo, 1993; Susan, 2007)，以下將分別闡述說明。

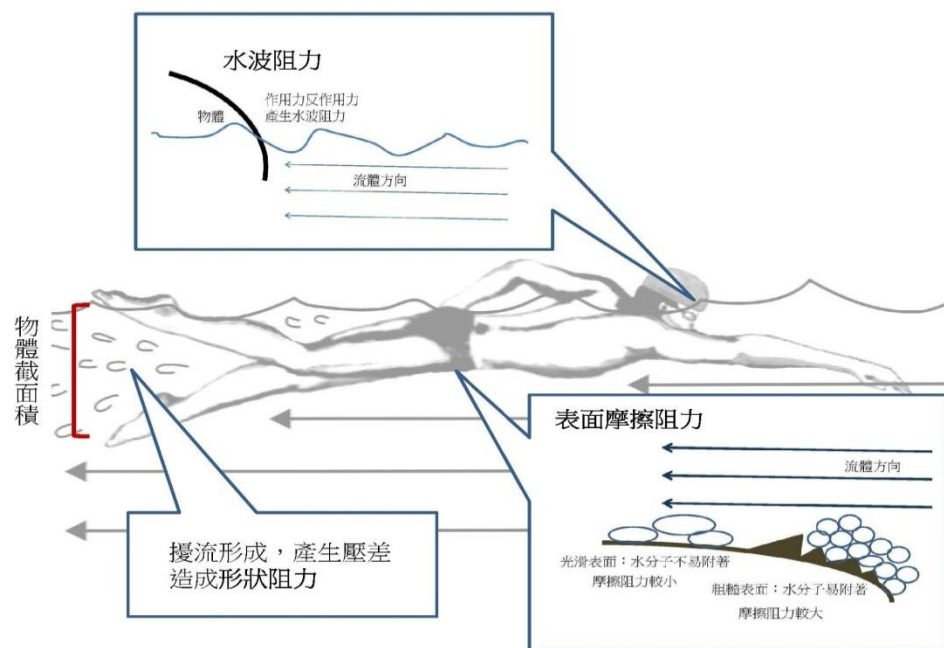


圖 1. 游泳運動過程的水中阻力 (胡程鈞、蕭新榮、湯文慈，2011)

一、形狀阻力

物體靜止於流體時，周遭的流體壓力呈現平衡狀態；若物體開始運動時，則流體將產生擾流（低壓區）於物體前進方向之相反方向，此時流體會由高壓區往低壓區運動，因而產生一與物體運動方向相反地形狀阻力，故又稱壓力阻力 (pressure drag) (Susan, 2007)。

在游泳過程中，泳池的流體密度是無法改變的影響因素；形狀阻力係數與物體在流體中的截面積大小皆能夠依照游泳者技術調整獲得修正，以減少水中形狀阻力的影響。游泳者在游泳過程若能保持身體與水面、水流方向平行之流線型姿勢，則能有效減少形狀阻力係數的影響與物體截面積大小，減少在運動過程中所產生的擾流，降低形狀阻力對游泳運動的影響。

二、表面摩擦阻力

由於人體皮膚並非光滑表面，當與水接觸時會有部份水分子附著在皮膚或毛髮間隙，運動時水分子的內聚力作用與相鄰水層產生摩擦現象 (Maglischo,

1993；徐嘉良、陶武訓，2002)。影響表面摩擦阻力大小的因素與流體黏滯度、流體中移動速度、物體表面積大小與物體表面粗糙程度有關，故又稱表面阻力 (surface drag) 或黏滯阻力 (viscous drag) (McGinnis, 2005；Susan, 2007)。

早期的游泳比賽中，許多國際級選手會在賽前將身上毛髮刮除，藉此增加身體表面光滑程度以減少表面摩擦阻力的影響。在 2000 年雪梨奧運會首見的「鯊魚裝」，則利用仿鯊魚表皮的特殊粗糙表面製成的科技泳裝，以降底表面摩擦阻力提昇競賽表現；但科技泳裝已在國際游泳總會 (FINA) 決議於 2010 年起全面禁用。

三、水波阻力

當物體同時通過兩種介質時，則會在介質密度較高的流體產生波；游泳運動是在水面上進行，動作範圍包涵水與空氣兩種介質，當游泳者通過水面時所產生的水波，藉由能量傳遞反射回到游泳者身體的作用力，與產生水波時的反作用力，稱為水波阻力 (Maglischo, 1993；Susan, 2007)。

通常技巧較好的游泳選手，在游泳過程中所產生水波較小，但泳速越快相對所產生的水波振幅也越大。當游泳者在高泳速 (3m/s) 情況下，水波阻力對於速度的影響最大 (Susan, 2007)，因此常在比賽中看見選手在跳水出發與轉身蹬牆後，在規則限制的 15 公尺內，將身體全部潛入水中行進，藉以排除水波阻力的影響。另外在泳池硬體設備方面，也有許多設計是用來減少水波阻力的功能，例如：每個水道之間的消波水道繩、與泳池水面相同高度的排水溝、使用無雜質的水 (徐嘉良、陶武訓，2002)、加深泳池深度與斜角設計的牆面以反射水波至池底，延緩水波反射時間等設計 (Costill, Maglischo, & Richardson, 1992)。

上述三種阻力類型中，以形狀阻力最為容易感受其於運動表現之影響。因此在游泳過程中，保持身體流線型態以減少水中阻力是為從事游泳運動者的基礎認知。

參、流體昇力

游泳者在水中運動時，除了受到阻力的作用外，還有一垂直於阻力與推進方向的力量，稱為流體昇力 (Maglischo, 1993; McGinnis, 2005; Susan, 2007)。以「白努利定律」可知：當流體流速增加，則壓力減小；反之，流體流速減小，則壓力增加。最常見的例子：飛機的機翼設計（圖 2）得知：機翼上方的弧形表面與下方較為平緩的表面設計；當流體通過時，通過上方的流體流速較下方的流速快，表示上方的流體壓力較小於下方的流體壓力，而產生流體昇力向上的壓力差。

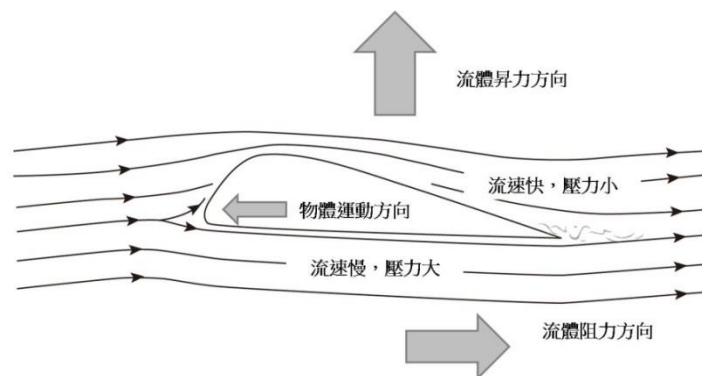


圖 2. 流體昇力

從流體力學的理论背景可知，物體在流體中的昇力（公式 1）與流體密度、物體截面積以及相對流速相關（江姿穎、湯文慈，2009）。

$$F_L = \frac{1}{2} C_L A \rho V^2 \quad \text{公式 1}$$

其中 F_L 為流體昇力， C_L 為昇力係數， A 為物體平行水流方向的投影面積， ρ 為流體密度， V 則為相對流速。

常見應用流體昇力的泳姿，為救生之立泳泳姿，其手部類似「8 字型」之划水動作，目的即為增加流體昇力之作用。流體昇力在游泳過程中是屬於容易被忽略的

部份，其主要目的為控制身體於平行水平面之狀態；於划手抓水階段類似搖櫓划手動作，其主要目的為增加每次划手之確實性，提昇做功效率；但其細微動作中亦包含增加流體昇力之作用，是不可忽視於練習訓練中的部份因子。

肆、游泳推進力

游泳運動的水中推進力源自於身體肌肉收縮帶動四肢動力鍊：「上臂—前臂—手掌」與「大腿—小腿—腳掌」；動力鍊開始運作時，身體產生推進力並與水中阻力、昇力作用合力（圖 3），以獲得向前移動的加速度（江姿穎、湯文慈，2009）。其中 F_d 為水中阻力方向， F_L 為水中昇力方向，而 P 則為游泳者肌肉收縮所產生的水中推進力量方向；三者共同作用產生合力使游泳者獲得水中向前運動的作用力。

Kreighbaum 與 Barthels (1990) 指出，上述合力在游泳方向的方量為有效推進力。游泳者每次動作中，對於推進力影響最大的因素為手部划水所產生的合力。Maglischo (2003)、Sanders (1998) 等學者指出，游泳者於划手推水動作時，較注重推進方向之力量，則產生的推進效率較好。國內實驗亦驗證國內優秀女子自由式游泳選手划手位移軌跡主要偏重於前後方向（江姿穎，2008），此結果係屬於較有效率之划水軌跡方向。

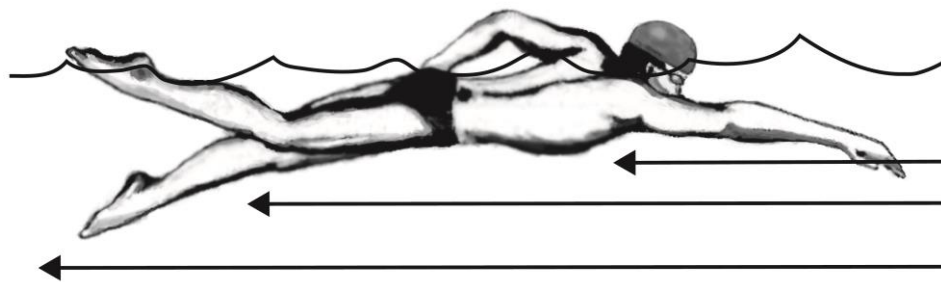


圖 3. 水中昇阻力與推進力作用

伍、最佳化之競賽表現

划頻與划距之策略應用攸關整體運動表現結果，王甯與劉有德 (2007) 提出最佳划手策略應在相當的划頻下力求較大的划距，以換取最佳推進合力效果。理想的划手形式是屈臂高肘 (Maglischo, 2003)，此表示划手動作過程中，手肘高度高於前臂與手腕位置，以獲得划手動作較佳的施力臂；例如：自由式游泳過程中，屈臂高肘入水後，先向前延伸在開始曲臂高肘進行划水動作。在蛙泳與蝶泳的划手過程中，亦有類似屈臂高肘的動作，但仰泳則相反，由於動作為背向水面，因此其划手動作並非屬屈臂高肘，而為低肘動作進行。

游泳除了划水與踢腳打水動作外，還需要身體各肢段協調型態以完成各種泳姿動作，洪櫻花 (1994) 發現，游泳運動表現較佳的選手其動作協調效率亦較高。自由式與仰式游泳動作中，由於雙臂交替划水所產生的身體滾轉 (Body Roll) 動作，即為其划手與踢水動作協調的連結動作。Yanai (2001) 指出身體滾轉動作為自由式游泳重要的特徵結構之一。選手於身體滾轉動作之優劣影響其划頻、划距與其策略應用，進而影響其競賽表現。胡程鈞等人 (2011) 從過去文獻中彙整出身體滾轉動作對於自由式游泳運動表現之影響因素有：自由式游泳之抱水 (S 型) 軌跡為身體滾轉動作所貢獻，游泳者可藉由滾轉動作增加每次划距，並依照比賽策略改變划頻；維持良好的滾轉動作可有效提昇划水推進力並降低水中阻力的影響。

然而較佳的技術動作可提昇每次動作效益，並降低水中阻力之影響，但運動訓練並非僅強調技術之重要性，選手之高水準技術動作仍須仰賴穩定且成熟的體能狀態維持，搭配正確競賽策略並適度調整發揮於比賽中以獲得最佳競賽表現。

陸、結論

流體阻力主要分為形狀阻力、表面摩擦阻力與水波阻力三種類型，其中以形狀阻力最為容易被感受出來，維持身體流線型以減少前後方向之流體壓差，即可有效減少形狀阻力之影響。游泳划水的合力結果來自水中推進力、水中昇力與水中阻力三力相互作用產生，游泳者之划頻划距之應用策略與其手腳動作之協調聯合亦為影響競賽結果之因素，本文在此主要以流體中的力量進行介紹，未來將於細部動作進行探究，冀以其提昇國內游泳技術認知，促進游泳運動發展與推廣。

參考文獻

- 王甯、劉有德 (2007)。從動作協調探討提升游泳速度之要素。《中華體育季刊》，21(3)，135-142。
- 江姿穎 (2008)。不同划手板尺寸對自由式雙臂動作協調之影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 江姿穎、湯文慈 (2009)。划手板於游泳自由式訓練之應用。《大專體育》，100，129-136。
- 洪櫻花 (1994)。不同等級蝶泳選手推進功率及協調效率與能量消耗之比較 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 胡程鈞、蕭新榮、湯文慈 (2011)。身體滾轉對自由式游泳運動表現之影響。《大專體育》，113，42-48。
- 徐嘉良、陶武訓 (2002)。淺談水中阻力在游泳運動所扮演的角色。《大專體育》，58，149-154。
- Costill, D. L., Maglischo, E. W., & Richardson, A. B. (1992). *Handbook of sports medicine and science: swimming*. Oxford, United Kingdom: Blackwell Scientific
- Kreighbaum, E., & Barthels, K. M. (1990). *Biomechanics: A qualitative approach for studying human movement*. New York: Macmillan.
- Maglischo, E. W. (1993). *Swimming even faster*. Mountain View, Calif: Mayfield.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- McGinnis, P. M. (2005). *Biomechanics of sport and exercise*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Sanders, R.H. (1998). *Lift performance in aquatic sports*. In: Riehle, H.J., Vieten, M.M. (Eds.), *Proceedings of the XVI International Symposium of Biomechanics in Sports* (pp. 25-39). University of Konstanz, Germany,.

Yanai, T. (2001). What Causes the Body to Roll in Front-Crawl Swimming? *Journal of Applied Biomechanics*, 17 (1), 28-42. doi: <https://doi.org/10.1123/jab.17.1.28>

Biomechanical principle and application in Swimming

Cheng-Chun Hu ¹ , **Hsin-Jung Hsiao*** ² , and Wen-Tzu Tang ¹

¹ Graduate Institute of Coaching Science, National Taiwan Sport University

² Physical Education Office, Tunghai University

Abstract

Competitive swimming is a major international sport with countries all around the world that are committed to the application of scientific training to enhance athletic performance. Sports biomechanics is closely related to the technical aspects of swimming; and therefore, this paper utilizes biomechanical analysis to elucidate the factors that influence skills in swimming and their applications to efficient movement. Because swimming differs greatly from general terrestrial movements, the entire movement is surrounded by the water medium, so fluid cognition is of primary significance. The important biomechanical characteristics of the fluid environment include: fluid resistance, fluid lift, and propulsion. It is essential to have an optimal understanding of the environmental characteristics of water, in addition to efficient swimming skill cognition, and employ an optimal mechanical acceleration pattern in order to reduce water resistance and effectively increase water propulsion.

Keywords: swimming, fluid dynamics, resistance force, propulsion force

運動員知覺教練效能與教練選手關係對身心倦怠之預測

李筱苹*、李力康

國立臺灣師範大學體育學系

摘要

目的：本研究目的為探討運動員知覺教練效能、教練選手關係對身心倦怠之預測關係。方法：本研究以國立臺灣師範大學運動競技學系之甲組運動員為研究對象，運動項目包含籃球、排球、羽球、網球、足球、田徑、跆拳道、舉重、體操、游泳、射擊等 11 個運動項目，男生為 25 人、女生為 49 人，共 74 人，平均年齡為 20.5 ± 1.78 歲；平均球齡為 9.52 ± 3.06 年；平均每週訓練時數為 $2.53 \pm .73$ 小時；平均接受現任教練指導時間為 2.93 ± 2.11 年。研究工具為「教練選手關係量表」、「知覺教練效能量表」、「運動員身心倦怠量表」經參與者同意後進行施測。所得資料皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸統計分析了解變項間相關以及預測之情形。結果：研究結果顯示，教練效能與教練選手關係以及身心倦怠皆呈負相關。在教練效能與教練選手關係預測身心倦怠方面，教練效能與教練選手關係均能顯著負向預測身心倦怠，解釋變異量分別為 1.8% 與 27.1%。此結果代表高教練效能會有較低的身心倦怠，此外，教練選手關係越好，身心倦怠也會越低。結論：本研究結論認為教練應根據不同特質之選手，擬定適合的訓練方式，有助於提升教練效能與教練與選手之間的關係，維持選手對於運動之動力，為了達成共同的目標，無論在訓練或比賽期間，教練與選手之間必須同心協力、努力完成各自的角色、工作與支持行為，以其運動團隊在激烈的競爭中，取得優勝的地位，也進而成就運動員降低身心倦怠。

關鍵詞：情感、承諾感、親密性、互補性、策略、技術

壹、緒論

由於運動員為了在運動場上獲取成功，運動員必須全心全意付出、努力訓練，無形中，許多運動員訓練時間和強度大量增加，因而造成運動員身心理上更多的壓力。舉106學年度HBL松山高中奪冠為例，某球員因三年來經歷高強度辛苦的訓練在奪冠後瞬間釋放而落淚，對運動員來說經歷辛苦的訓練最後勇奪冠軍是一種最甜蜜的負荷，奪冠的隊伍總是被聚集在鎂光燈下，而球員認為教練之所以會嚴厲的苛責是為了爭取最高榮譽，這一切辛苦的訓練不外乎就是要拿下冠軍，但奪冠的背後，有著許多不為人知的訓練過程，運動員必須經歷長時間練習、嚴苛的訓練以及比賽壓力，持續不斷的努力來增強個人體能與技巧，這些過程充滿許多無形壓力與挑戰，並不是每一位運動員都可以堅持到最後，當置身於主觀與客觀競賽要求情境中，他們會透過自己認知來評估自己能力與所擁有的資源是否能符合這些主觀與客觀的競賽要求，一旦評估到競賽要求與能力之間不平衡時，會感受到疲倦的反應與負面情緒，最後產生壓力、挫折，稱為倦怠。

然而Silva (1990) 一項調查研究發現，曾經有66%的研究參與選手有過度訓練的經驗；72%曾有過低潮期的現象；更有47%在其運動生涯中有過運動倦怠的感受。運動倦怠問題已是運動心理學界重要的研究課題 (Gould, Tuffey, Udry, & Loehr,1996; Raedek,1997)。運動選手過早投入訓練，並且過早面臨高度的競技訓練和比賽所帶來的壓力；當選手在面對比賽勝負的壓力時，若無法面對強大的訓練量，以及高張力的比賽壓力時，很可能會呈現身心倦怠 (Cherniss,1980; Freudenberger,1980; Juba,1986; Smith,1986)。身心倦怠是一種心理症狀，是教練在競技場的環境中，因要不斷與選手緊密接觸且持續的交互作用，最後導致情緒耗竭、去人格化和低落的個人成就感。教練經常得處於長時間、高密度、高壓力的競技環境，對教練效能、教學品質、訓練強度都會有所改變，且可能對選手負面情緒態度增加等，使得造成身心倦怠也可能會影響教練的效能。

針對教練選手關係的定義，Jowett與Cockerill (2002) 認為是教練和選手在認知和行為上互動的情形。然而，張曉玉 (2010) 研究結果顯示教練選手關係的互補性可負向預測身心倦怠。也就是說，選手會以自己的表現是否優於其他隊友來評斷自我能力的高低，當長期處在壓力及對運動成績表現不滿意之情況下，會造成運動員產生身心倦怠的現象。

Weinberg 與 Gould(1990) 把運動員競技倦怠定義為「由於經常性地，有時是極端地，無法應付過度訓練和競賽要求而導致的一種耗竭性的心理反應」。Smith (1986) 運動情境中，倦怠是複雜的觀念，也是一種精疲力竭 (exhaustive) 表現，包括心理、情緒和身體上對活動的疏遠，可以說是運動員長期處在比賽和訓練壓力以及對成績表現不滿意所出現的反應。Silva (1990) 針對運動選手進行研究發現，有 47% 選手在參與運動生涯中有過競技倦怠的感覺。而且 Raglin 與 Morgan (1989) 發現，一旦運動選手發生競技倦怠現象，很有可能在下一季的賽季中再度發生，而且不論競賽的等級為何，都有可能再發生競技倦怠。

競技倦怠是運動員無法應付過度訓練和比賽要求，致使運動員產生，情緒與身體的耗竭、和對自我以及運動的貶價，以及降低成就感，近來有關競技倦怠的研究主要是以 Smith (1986) 的競技運動倦怠認知-情意模式為理論基礎，Smith (1986) 指競技倦怠是個體對運動情境要求與個人擁有資源之間產生認知上的不平衡所導致。運動選手置身於主觀與客觀競賽要求情境中，他們會透過自己認知評估過程來評估自己能力與所擁有的資源是否能符合這些主觀與客觀的競賽要求，一旦評估到競賽要求與能力之間不平衡時，使會感受壓力與威脅、焦慮、冷漠、疲倦的反應與較少的正面情緒，而這些生、心理上的反應會導致負面因應和工作行為，成績下降、不適當的行為、人際交往上的困難，甚至從活動退出。

Hanin (2000) 研究指出競技倦怠程度高的運動員，其受傷的機率較低競技倦怠的運動員為較高，其指高度競技倦怠傾向者，在訓練或比賽時可能比較無法專注而導致運動傷害。由此可見高度倦怠的運動員因某些個人或是環境因素而繼續參與訓練者，事實上對組織或是運動本身都是一種嚴重的風險，是故運動員競技倦怠確實是一個需要關切並投注心力的研究領域。因此，選手在訓練壓力、比賽壓力會促使倦怠的產生，進而使有些運動員萌生退休念頭亦或者產生對自己不利影響。

一、身心倦怠之相關理論

(一)情緒/身體耗竭 (emotional/physical exhaustion)

本研究情緒/身體耗竭是根據 Raedeke 與 Smith (2001) 指出身體耗竭包括個體感受到體力衰退、精疲力竭、疲憊不堪等；心理的耗竭包括精神疲倦、喪失樂趣、喪失信任感等。本研究情緒/身體耗竭是以運動競技倦怠問卷中的情緒/身體耗竭分量表測得，得分愈高表示情緒/身體耗竭愈高。

(二)對運動的貶價 (devaluation of sport)

本研究對運動的貶價根據 Raedeke 與 Smith (2001) 指出運動員不再關心他們所參與的運動，可能離開這個運動或是對運動產生了怨恨的感覺。本研究對運動的貶價是以運動競技倦怠問卷中的對運動的貶價分量表測得，得分愈高表示對運動的貶價愈高。

(三)降低成就感 (reduced sense of accomplishment)

本研究對降低成就感根據 Raedeke 與 Smith (2001) 指出對自我參與的運動成就感降低，不滿意自己的運動、自我表現降低以及對參與的運動價值貶低。本研究對降低成就感是以運動競技倦怠問卷中的降低成就感分量表測得，得分愈高表示對降低成就感愈高。

Wylleman (2000) 的概念性模式：已在運動場上之行為表現為依據來定義其關係，人與人互動的行為主要可以分成三個構面：「接受-拒絕」構面，表示雙方關係在態度上是正面還是負面；「主宰-服從」構面，表現出雙方在關係中其地位是強勢還是弱勢；「社會-情緒」構面，以社會或是個人角度來分析雙方關係。此模式主要在探討競技場上，教練與選手之間的互動及對應行為。

Poczwardowski (1997) 的概念性模式：主要在探討教練-選手間的配對關係歷程，在質性研究中議題著重於團隊配對關係的人際互動，在此配對關係中議題（指導、學習與情感上的經驗）包含很廣，且都會對教練與選手配對關係造成一定的影響，其研究結論為教練和選手間不停出現相互關懷的懸還模式，從其研究的晤談與觀察資料確定了教練-選手關係的階段為，前關係期、關係期與後關係期，共三個時期。

LaVoi (2004) 的概念性模式：其模式途徑來自於關係-文化理論 (relational-cultural theory) 的心理詮釋 (Miller & Stiver, 1997)，從一些其它學門（發展、教育及社會心理學）來應用關係-文化理論作為詮釋性架構，顯示人際關係對於自尊、動作行為、健康生活型態等的幫助，以及剝奪人際關係會出現情緒和不適應的問題，此理論主要在驗證運動員、教練與隊友的互相依賴和親密性是否達到最高水準。(LaVoi, 2004) 表示，可從下列特性的性質來探討，真誠 (authenticity)：積極熱衷並給於承諾；賦權 (empowerment)：在關係中得到稱讚，因此成為積極的隊友；處理歧異和衝突的能力 (ability to deal with difference and conflict)：經由多元性的建立及容忍以增強彼此關係。

教練-選手關係模式整合三個相互關聯的構念，分別是親密性 (closeness)、承諾感 (commitment)、互補性 (complementarity) (Kiesles, 1997)，統稱為“3C” (盧俊宏、廖主民、季力康，2008；Jowett & Lavallee, 2007; Olympiou, Jowett, & Duda, 2008)。概念性模式的三個構念如下列所述：

1. 親密性 (closeness)：被定義為是在感情或情緒上互相依賴的產物，像是喜歡、信任或是尊重對方。而在之前的研究也證實了親密性對於教練選手關係是一個相當重要的情緒上的連結。
2. 承諾感 (commitment)：可以定義為隨著時間過去，教練和選手的目的是渴望維持他們的運動夥伴關係的程度，它可以視為教練和選手之間連結認知的代表性。在一些研究中，承諾是教練選手關係連結可以堅毅不便的因素 (Jowett & Meek, 2000)。Jowett (2003) 認為當成員不能客觀的去理解其他參與者的狀況時，對於彼此無法做出妥協、犧牲或是誠實溝通時，關係不可能繼續保持和諧，會導致關係無效。
3. 互補性 (complementarity)：指的是教練和選手之間合作和有效的互動，可以反應出人與人之間加入的行為動力並且包括行為的特性，例如敏感、友好、自由自在和意願。一個教練維繫和運動員的連結、合作的能力被運動員認為是一項重要的人與人之間的技能 (Jowett & Cockerill, 2002, 2003；Jowett & Timson-Katchis, 2005)。

教練與選手關係是雙方彼此的感覺、想法和行為相互依賴的一種情境，一般大都藉由 Jowett 與 Ntoumanis (2004) 的教練選手關係量表 (Coach-Athlete Relationship Questionnaires, CART-Q) 來測量兩者之間的關係，量表中包括：「親密感」、「相同想法」及「互補性」等三個概念，親密感所指的是教練與選手間，在情緒上彼此感受到的親密的感覺，這些感覺包括關懷、喜愛、被珍惜和信任；承諾意指教練與選手意圖去維持與加強他們之間的關係，包含彼此對未來發展方向的認知；互補性則是指教練和選手在訓練中相互合作的行為，為了達成共同的目標，無論在訓練或比賽期間，教練與選手之間必須同心協力、努力完成各自的角色、工作與支持行為，以其運動團隊在激烈的競爭中，取得優勝的地位 (Jowett & Ntoumanis, 2004)。

二、教練效能相關之定義

(一)效能廣義的說明是指達成原先所訂定之目標，即是效能 (吳清山，1993)，而就狹義的定義來探討，在研究組織中學者均認為，效能它並不是一個概念，而是一種構念，而構念代表是一種理論的內涵，是無法由現實世界的具體事件直接接觸而獲得，也並無法明確的看得到。然而，效能並非是絕對全有或全無的問題，而是多寡良窳的問題，它含有客觀測量與主觀評價的成份在內，而且，效能是多層次、多層面、多元化的構念，必須審度系統的效能層面和具有代表性的效能指標予以呈現及描述 (張竺雲，1986)，而效能和表現之關係，就本質上來解釋它是一個循環的過程，會產生可幫助或者是阻礙個體的情形。

(二)運動情境中的效能信念當一個人認為運動需要和其他的運動員做有效的互動時，彼此間的效能信念便會出現。團隊中的運動員相互依賴之角色責任、夥伴完成某項任務的能力或者是整個團體或團隊的能力都與效能有關，在運動情境中因彼此關係的互動情形，即會衍生出效能信念，運動情境中有選手個人、教練、隊員及整個團隊等各種效能產生情形，根據各角色的心理認知及各角色所扮演工作，可將其效能信念的類型歸納出彼此的脈絡關係圖，進而可說明彼此之間相互關係。

教練效能是教練相信自己有能力影響運動員學習和表現程度 (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999)。運動教練類似於教師，他們提供教導、指導技術的練習、給予運動員們回饋，如同知覺教師效能是教學有效性的重要預測變項之一，知覺教練效能應也是訓練有效性的重要預測變項 (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999)，教練效能會受到個人過去經歷 (教練工作經驗、先前勝負紀錄等)、察覺球員的技術和潛能、知覺社會支持，教練效能會進一步影響教練的行為、選手對教練的滿意度、選手表現與選手態度。

綜觀上述文獻，運動員的技術及戰術是外在行為的表現 (廖主民，1993)，而根據各教練和選手角色的心理認知及各角色所扮演工作。有些教練會主動要求諮商輔導員進一步提供檢測，並提出建議以協助教練進行最佳的處置策略。由於諮商輔導者並非是第一線與教練或運動員直接接觸的人員，因此如何建立起受到教練或運動員的信任是極為關鍵的問題。如果能經常與教練和運動員進行有效的溝通，讓他們了解一位諮商輔導者的專業以及可提供的服務，對於後續面對運動員所產生的問題，將可以更快速的提供適當的處置。本研究主要目的是想探討運動員負面身

心倦怠會使運動員失去對運動的熱忱，或是對自己的成績表現產生懷疑，若教練效能有能力影響運動員學習和表現 (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999)，在訓練過程加入符合運動員心理需求的課程，增強心理層面的建設，即可讓選手有較好的生涯發展。

貳、方法

一、研究對象

本研究參與者為師大競技系甲組的運動代表隊選手，運動項目包含籃球、排球、羽球、網球、足球、田徑、跆拳道、舉重、體操、游泳、射擊等 11 個運動項目，共 74 人，男生為 25 人、女生為 49 人，平均年齡為 20.5 ± 1.78 歲；平均球齡為 9.52 ± 3.06 年；平均每週訓練時數為 $2.53 \pm .73$ 小時；平均接受現任教練指導時間為 2.93 ± 2.11 年。

二、研究方法

1. 基本背景資料

包括性別、年齡、目前就讀年級、專長、正規訓練時間、接受現任教練指導時間、每週訓練時數、訓練意願。

2. 知覺教練效能量表

陳忠強 (2004) 依據國內教練現況翻譯編製而成之教練效能量表。本量表經各相關理論探討及經過問卷編製修訂適合選手之量表，形成知覺教練效能量表。原始量表分為四個分量表：「比賽策略」、「動機」、「技術」、「人格養成」，採李克特氏 (Likert-type) 七點量尺，共計 24 題，總解釋變異量為 65.31%，Cronbach's α 值介於 .90~.94。

3. 中文版「教練-選手關係量表」

李力康、陳思羽、葉允棋與江衍宏 (2013) 所編製之中文版教練-選手關係量表，採第一階段探索性因素分析，共有三個因素分別為：「親密性」、「承諾感」、「互補性」，採李克特氏 (Likert-type) 七點量尺，共計 14 題，總解釋變異量為 73.76%，Cronbach's α 值介於 .87~.90。

4.運動員競技倦怠量表

盧俊宏、夏淑蓉、楊孟容與張總鐘 (2001) 所編製的運動員競技倦怠量表進行修訂，其中包括「運動能力的負面自我概念」、「教練與隊友的負面」、「心理上的退縮」、「個人運動表現知覺」及「情緒及身體」五個分量表，採李克特氏(Likert-type)七點量尺，共計 13 題，總解釋變異量為 66.73%，Cronbach's α 值介於.68~.92。

三、資料處理與分析

本研究將依據問卷蒐集所得資料，分別以下列統計方法進行分析：

(一)描述統計：以平均數和標準差，瞭解樣本在各量表總得分，以及各變項中各層面的得分情形。

(二)皮爾遜積差相關 (person product-moment correlation)：分析教練效能、教練-選手關係、身心倦怠之關係。

(三)多元逐步迴歸 (multiple regression correlation)：以教練-選手關係中的「親密性」、「承諾感」與「互補性」為預測變項，預測教練-選手關係對身心倦怠的情形。

上述推論統計部份，所得資料利用統計套裝軟體 SPSS 23.0，統計考驗的顯著水準均定為 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、知覺教練效能、教練選手關係與運動員倦怠之相關分析

本研究驗證自變項為比賽策略、動機、技術、人格養成四個層面，依變項為親密性、承諾感、互補性，經研究結果得到相關因素皆達統計顯著水準($p < .05$)如下表 1 與 2 顯示在教練效能方面運動員較能感受到教練團認同效能、分析效能、技術指導能降低運動倦怠的感受 ($r = -.30$)；其中教練效能中包括動機 ($r = -.37$)、人格養成 ($r = -.27$)、技術 ($r = -.28$) 呈負相關，但比賽策略 ($r = -.08$)則無相關；教練選手關係中包括親密性 ($r = -.44$)、承諾感 ($r = -.51$)、互補性 ($r = -.48$) 皆呈負相關，教練效能中越高，球員的身心倦怠越低；究其原因，教練平日惠要求選手的品行，淺移默化的建立選手人格的觀念，可見台灣甲組教練隊選手的本質秉持相同的信念，注重在人格的養成，其次在技術指導方面，教練非常要求選手的基本技術，強調建立紮實穩定才能在比賽中正常發揮，而動機方面發現，大專甲組選手之球齡平均為 9.5 年左右，故動機早已消磨殆盡，但為了升學或專長學分不得不繼續，最後比賽策略之所以無相關或許是教練較注重在人格養成及技術指導而非比賽策略上，往後或許可針對不同層級來研究教練效能各層面的需求程度，是否會一致，亦或是隨著球隊的風格或教練的風格而改變，值得往後再度深究。

表 1 相關分析摘要表 ($N = 74$)

	教練選手關係	教練效能	身心倦怠
教練選手關係	1.00	.75*	-.51*
教練效能		1.00	-.30*
身心倦怠			1.00
平均數	4.98	5.58	4.00
標準差	1.01	.88	1.20

註：* $p < .05$

表 2 各變項相關分析摘要表 (N = 74)

	親密性	承諾感	互補性	動機	品格養成	比賽策略	技術	身心倦怠
親密性	--	.78**	.76**	.76**	.58**	.34**	.54**	-.44**
承諾感		--	.81**	.75**	.60**	.30**	.57**	-.51**
互補性			--	.80**	.63**	.42**	.62**	-.48**
動機				--	.77**	.59**	.75**	-.37**
品格養成					--	.49**	.76**	-.27*
比賽策略						--	.55**	-.08
技術							--	-.28*
身心倦怠								--

註：* $p < .05$

二、知覺教練效能、教練選手關係與運動員倦怠之迴歸分析

統計方法採用多元逐步回歸分析，以教練效能與教練選手關係為預測變項，身心倦怠為效標變項。在預測身心倦怠方面，結果如表 3 所示，教練效能能顯著負向預測身心倦怠($F=-30, p<.05$)，解釋變異量為 1.8%，由迴歸係數的正負號可知教練效能與身心倦怠呈負相關，表示當教練效能能給予選手越多時，越不容易產生身心倦怠。教練選手關係亦能顯著負向預測身心倦怠，解釋變異量為 27.1%，表示教練選手關係互動越親密，選手的身心倦怠也會越低。

表 3 迴歸預測分析摘要表

預測變項	R	R 平方	F
教練效能	.52	.271	-30*
教練選手關係	.54	1.8	-51*

註：* $p < .05$

本研究結果得知教練效能與教練選手關係對身心倦怠是扮演非常重要的角色。Jowett (2005) 認為教練選手關係的結果在於是否能符合教練與選手的個人成長與發展需求，而 Jowett (2003) 也發現藉由教練與選手分享知識和相互了解，是教練與選手開放溝通管道，並且影響教練選手關係的結果，因此，教練應盡量以同理心看待選手的表現，並且多與選手討論訓練內容與未來目標，建構出良好的教練選手

關係，才能有效降低選手身心倦怠。教練應多以選手的努力、進步與精熟，為評斷選手是否成功的標準，而非以獲勝或冠軍 (陳詩欣、董俊男、季力康，2007)。

未來研究的方向應可用自覺教練效能量表，比較與知覺教練效能量表之差異，並確認教練選手關係的建構效度，不同文化背景與族群是否形成不同的結構，與其他的心理變項進行更為廣泛且深入的研究，提供教練與選手在實務上的應用參考。

肆、結論

過去因團隊中的運動員相互依賴之角色責任、夥伴完成某項任務的能力或者是整個團體或團隊的能力都與效能有關，在運動情境中因彼此關係的互動情形，即會衍生出效能信念，運動情境中有選手個人、教練、隊員及整個團隊等各種效能產生情形，根據各角色的心理認知及各角色所扮演工作，可將其效能信念的類型歸納出彼此的脈絡關係圖，進而可說明彼此之間相互關係，運動員在競賽當中，若教練給予比賽策略行為更多的信心能夠促使運動員面對壓力及負面情緒能夠更穩定或調整是否可以改變自身對倦怠的想法進而積極面對不逃避，這值得再深入研究。

現今運動員在訓練及比賽的過程中心理佔了很大的因素，為了提升運動員的訓練成效，以及達成目標，無論在生活上或運動團隊中教練和選手都可能影響競技倦怠。在運動團隊的實際經驗中，與倦怠有關的議題常常可見，也大大的影響團隊與組織的效能。由此看來，競技倦怠是具有學術研究與實務應用的重要性，同時教練也可以了解優秀運動員的心理狀態，有充分的了解，對於之後的訓練安排才會更有成效。

最後在運動的環境之中，教練效能是教練深信自己能夠影響選手學習及表現之知覺，這種能力知覺會經由教練個人在訓練上的期望、價值、信念與目標，影響其實際表現出的領導行為，進而影響選手的表現及行為。所以當選手對教練可以幫助他們達成目標具有信心時，這樣的信心程度即可強化他們在比賽時的勝任能力。

參考文獻

- 王俊明、陳其昌 (2006)。大專院校教練效能及領導行為對運動員運動動機及運動態度的影響。臺灣運動心理學報，9，1-18。
- 宋一夫、湯慧娟 (2009)。高中甲組排球運動員知覺教練領導高中甲組排球運動員知覺教練領導與教練效能對團隊氣氛之影響研究。臺灣運動心理學報，15，13-25。
- 季力康、陳思羽、葉允棋、江衍宏 (2013)。中文版「教練-選手關係量表」之編製。大專體育學刊，15(4)，429-438。
- 夏淑蓉、盧俊宏 (2011)。大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。大專體育學刊，4(1)，145-156。
- 張曉玉 (2011)。高中籃球選手知覺運動動機氣候、教練選手關係與身心倦怠之相關研究-探討教練-選手關係的中介效果 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 許吉越 (2008)。柔道選手訓練壓力、運動員競技倦怠與運動表現滿意度之實證研究。運動與遊憩研究，2(4)，66-80。
- 陳宛渝 (2010)。籃球選手知覺教練-選手關係對衝突處理型態及滿意度預測之研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 陳忠強、季力康、江衍宏 (2007)。高中教練之教練效能、社會支持與身心倦怠之相關研究。國立體育學院論叢，18(1)，1-12。
- 陳詩欣、董俊男、季力康 (2007)。知覺動機氣候、運動動機與教練選手關係之相關研究。大專體育學術專刊，260-264。
- 陳瓊茶 (2005)。大專運動員完美主義、目標取向及特質性焦慮對競技倦怠之相關與預測研究。大專體育學刊，7(1)，101-113。
- 陳瓊茶 (2005)。運動員自我認同、成就目標取向和運動員競技倦怠之相關與預測研究。大專體育學術專刊，305-312。

彭譯箴、呂青山、許家得 (2005)。體育教師兼教練角色衝突、身心倦怠現況分析。 *運動知識學報*, 9, 35-45。

黃心蒂 (2010)。體操選手知覺教練選手關係、運動動機、運動表現及主觀安適感之關係研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。

蕭玉琴、呂宛蓁 (2004)。運動教練及選手倦怠之成因與預防之道。 *大專體育*, 75, 148-153。

聶喬齡、盧俊宏 (2000)。運動員競技崩潰的成因與相關心理探討。 *大專體育*, 49, 45-53。

Antonini Philippe, R., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.

Burke, M. (2001). Obeying until it hurts: Coach-athlete relationships. *Journal of the Philosophy of Sport*, 28, 227-240.

Dale, J. & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83.

Gould, D. (1981). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Sport Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30.

Kozub, S. A. & Pease, D. G (2001). Coach and player leadership in high school basketball. *Journal of sport Pedagogy: Teaching and Coaching in Sport*, 7, 1-15.

Loughead, T. & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 303-312.

Loughead, T. M. & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 303-312.

Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett & M. Jones (Eds.), *The psychology of coaching* (pp. 14-26). Leicester: British Psychological Society.

Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in physical education and exercise science*, 13, 34-51.

Jowett, S., & Carpenter, P. (2004). *Coaches's and athletes's perceptions of rules in the coach-athlete relation-ship*. Poster session presented at the Annual Conference of the Association of the Advancement of Applied Sport Psychology, MN.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach – athlete relationship.

In I.M. Cockerill (Ed.). *Solutions in sport Psychology* (pp. 16-31).

London:Thomson Learning.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.

The predictive utility of athletes perceived coach efficacy and coach-athlete relationship on burnout

Siao-Ping Li* and Li-Kang Chi

Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to explore the prediction of coach efficacy and coach-athlete relationship on mental burnout. **Methods:** The participants of this study were 74 students (males = 23, females = 49) who were major in Department of Athlete Performance from National Taiwan Normal University there were 11 kinds of sports teams including basketball, volleyball, tennis, soccer, track and field, taekwondo, weightlifting, gymnastics, swimming and shooting. The average age of participants was 20.5 ± 1.78 years old. The average experience in competition was 9.52 ± 3.06 years. The average of training time per week was $2.53 \pm .73$ hours. The average time of accepting instruction from current coach was 2.93 ± 2.11 years. The measurements of this study include Coach-Athlete Relation Questionnaire, Coach Efficacy Questionnaire and Athlete Mental Burnout Questionnaire. The participants were asked to complete questionnaires after receiving the informed consented. The collected data were analyzed by Pearson Product-Moment correlation and multiple stepwise regression analysis to find out variable correlation and prediction. **Results:** The results of the study shows that coach efficacy and coach-athlete relationship had negative relations with mental burnout. Moreover, the results suggested that coach efficacy and coach-athlete relationship had significantly negative prediction with mental burnout in other words, higher coach efficacy would decrease mental burnout and higher coach-athlete relationship would decrease mental burnout. **Conclusion:** Based on the finding of this study, it's suggested that coach should set appropriate training method according to characteristic of players to improve coach efficacy and coach-athlete relationship. Moreover, it can lower mental burnout and keep the motivation to sports of athlete. To maintain the players' motivation for sports, in order to achieve the common goal, coaches and players must make concerted efforts to complete their roles, work and support during training or competition.

Keywords: emotion, commitment, closeness, complementarity, tactics, skill

跑出名堂—五位香港華人女騎師

黃燕雯

國立臺灣師範大學體育學系

摘要

香港自 1841 年英國殖民始引入賽馬，至今 (2018) 經歷約一百七十餘年，1971 年香港賽馬轉為職業化後，1993 年有首位女見習騎師江碧蕙登場，接着由鍾麗芳成為首位贏馬的香港土生土長華人女將，之後有余詠詩及簡慧榆接力，相隔十八年後蔣嘉琦的出現成為香港近年當紅女騎師。香港轉為職業賽馬後，五位女騎師在男女比例不公平的馬圈中跑出另一片天。本研究採用歷史研究法，輔以文獻分析法，透過相關文獻進行解讀和分析，並進行整理與歸納以瞭解香港華人女騎師相關之發展。研究結果發現：(一) 受時間限制，多半受訓者向其他職位發展。(二) 隨著公眾騎術學校的興建，開放女性投入逐步打破以往職業騎師都是男性主導的局面。

關鍵詞：女性、馬術、跑馬、殖民者

壹、緒論

在男性主導的賽馬場上，女性要在男性天下的馬圈闖出名堂，談何容易？

筆者從小時候在電視轉播的賽事上看到的騎師都是男性，香港自 1841 年英國殖民始引入賽馬，至今 (2018 年) 經歷約一百七十餘年，香港馬圈的騎師中，男女比例都非常不平均，相對有名且為香港人熟識的女騎師有五位。1971 年香港賽馬轉為職業化後，成立騎師訓練學校，培養多位香港華人騎師，其中只有少數女性能在訓練中脫穎而出成為見習騎師或騎師。

本研究主要針對香港女騎師在賽馬行業的軌跡歷程。首先，從「香港賽馬運動發展」談起，進行簡單的介紹，提供概念性的認識；其次，藉「香港賽馬會見習騎師學校」了解香港培養賽馬行業學員的制度與出路；最後，亦是令人最著迷之處，筆者試圖透過百年歷史中整理其中五位香港華人女騎師的發展。

貳、香港賽馬運動發展

賽馬起源於英國，香港賽馬運動自 1841 年被英國殖民後隨之引入，1846 年首次舉行婦女銀袋賽，是香港歷史最悠久的賽事；1884 年 11 月，香港賽馬會成立（香港簡稱賽馬會或馬會），賽馬規模開始改變及擴大；1971 年，香港賽馬會由業餘轉為職業賽馬機構。經歷任總督、官商仕紳和地方協會的努力與推廣，令賽馬活動愈來愈具有國際化之規模，賽馬亦日趨興盛；隨著賽馬運動發展 1972 年成立騎師訓練學校，開設見習騎師訓練班，聘請外地專業騎師到香港訓練華人騎師；1988 年，舉行第一場國際賽事—香港邀請盃，使香港一步步地邁向國際化。

參、香港賽馬會見習騎師學校

騎師訓練學校成立於 1972 年，後改為賽馬培訓發展委員會旗下的見習騎師學校，要投入賽馬事業必須「過五關斬六將」，賽馬會會從選拔體驗營中觀察申請者的態度，從中選出最優秀的 25 人，成為正式見習學員。學員除了必須完成由學校開設九個月的基礎課程外，還需要學會如何克服對墮馬的恐懼和駕馭馬匹。其後按表現和興趣決定發展方向，受聘為見習騎師、

見習策騎員、獸醫助理、馬術事務助理等職位 (圖 1)，進一步接受訓練。現擔任獸醫事務技術員的吳俊偉於 2012 年投考賽事見習學員，曾接受文匯報訪問時表示：

當初是希望當見習騎師，惟經過半年訓練後，技術表現不符當騎師的條件，當時很失落，很迷惘，但後來想通了，於是轉往幕後發展，我期望能成為一位專業的獸醫護士。

從以上的內容筆者認為要成為一名見習騎師可不是一件簡單的事，在培訓的過程中表現稍微遜色，就不符合當騎師的資格。根據香港賽馬會規定，要成為騎師除了九個月的基本課程完成外，「見習騎師學員」需要受訓兩至三年，考取相關證照；「見習騎師」必須贏 70 場次的頭馬，且對馬匹料理、馬房工作等有充分的瞭解與認識才可獲升為騎師，這一過程則平均需要花上五至七年，騎師生涯有限，因此每年 25 位新學員中，也有不少人選擇轉換目標，最終能成為騎師不多，歷年來賽馬會培養不少著名騎師，包括告東尼、姚本輝及呂健威等。

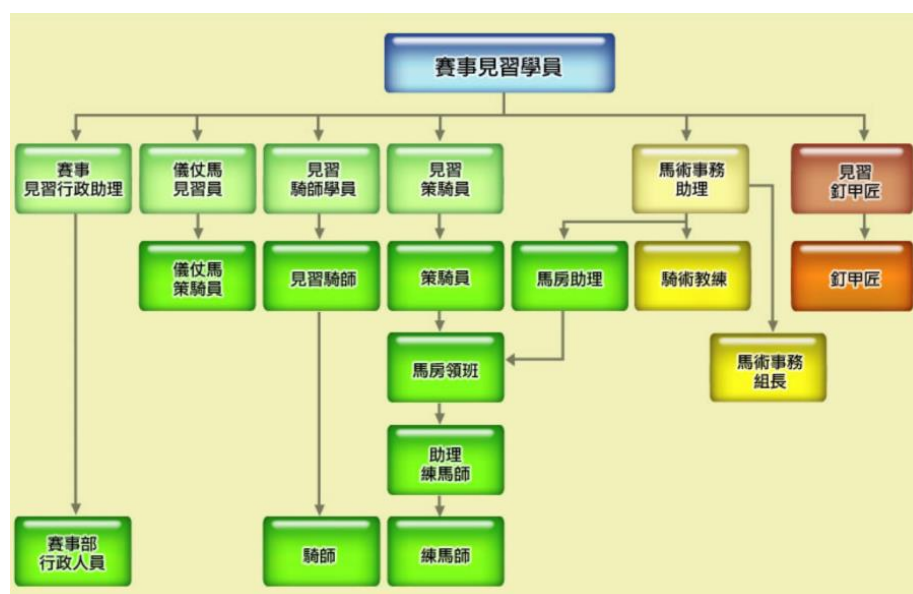


圖 1. 成為賽事見習學員後的晉升方向與機會

肆、五位華人女騎師之發展

香港賽馬有一百七十多年歷史，前後出現五位有名的女性騎師，分別是江碧蕙，鍾麗芳、余詠詩和簡惠榆（圖 2），以及剛宣佈退役的蔣嘉琦。以下針對五位華人女騎師在香港馬壇的發展進行闡述。

一、首位香港華人女見習騎師—江碧蕙

江碧蕙 1976 年 2 月 12 日出生於香港。策騎「玉璽」出道，是香港首位華人女騎師，21 歲的江碧蕙與僅僅認識 3 個月的法國騎師李格力結婚，因多次墜馬意外受傷導致不孕，隨後結束職業賽馬生涯；與李格力離婚後，不時擔任張學友和郭富城等人的馬術私人教練。

二、首位贏得盃賽的女見習騎師—鍾麗芳

鍾麗芳 1975 年 7 月 31 日出生於香港。1992 年，報名考入第 13 屆馬房助理課程；1993 年，當時夏季休賽後剛開季，馬匹情緒不太穩定，引致墜馬受傷，休養數月鎖骨仍未癒合，後因參加選拔練習再次受傷。香港賽馬職業化後，她是首位勝出頭馬且是首位贏取杯賽獎項的華籍女見習騎師。鍾麗芳結束騎師競賽生涯後轉任策騎員及馬房領班。

三、首位女副練馬師—余詠詩

余詠詩 1976 年 4 月 16 日出生於香港。1994 年進入見習騎師學校；1997 年獲見習騎師牌照，短短三年多的騎師生涯，一共勝出 19 場頭馬，其中最難忘是 1997 年婦女銀袋日勝出從騎生涯的首場頭馬。在 2000 年 5 月放棄騎師執照，轉任騎馬人，曾被男性懷疑工作能力，現在是香港唯一女副練馬師，未來以香港唯一女練馬師為目標。

四、首位女騎師在打吡賽中出賽—簡慧榆

簡慧榆 1978 年 6 月 17 日出生於香港，與鍾麗芳和江碧蕙同期出道。1997 年，獲香港馬會見習騎師牌照，1997 年首次出賽；1998 年憑「夠威先生」取得首場勝利；1999 年 3 月 7 日的香港打吡大賽中，成為香港賽馬職業化以來首位女騎師在打吡出賽；1999 年 3 月 21 日下午意外墜馬死亡，是香港賽馬史上第 5 位墜馬身亡的騎師。

五、十年後再度出現女見習騎師—蔣嘉琦

蔣嘉琦 1992 年 10 月 12 日出生於香港。她是余詠詩在 2000 年引退至幕後，相隔十多年

才出現的女騎師。2012 年 2 月，蔣嘉琦簽約成為見習騎師牌照，讓她繼江碧蕙、鍾麗芳、簡慧榆及余詠詩後成為香港土生土長的華人女騎師。她除了是香港首位一日內贏四場頭馬的女騎師外，也是近年唯一女見習騎師。

香港女性能在賽馬場上佔一席位是多麼困難的事，1993 年首位華人女騎師—江碧蕙誕生後、還有 1994 年鍾麗芳、1997 年余詠詩及簡慧榆。其間陸續有女生加入、轉職或退出，自江碧蕙和鍾麗芳二人均在 1998 年掛靴，簡慧榆在其中一場賽事中墮馬死亡、余詠詩在 2000 年引退後，相隔十多年後，蔣嘉琦的登場為香港馬壇帶來新氣象。騎師因墮馬受傷及死亡的不計其數，或許因為騎師一職過於危險，職業生涯也不長，令不少女性望而卻步或是轉至香港賽馬會其他職位。

余詠詩受香港賽馬會專訪說道：

考左七次先考得入訓練學校，因為要好做得好捱得，第一次出場女仔一出場就係焦點，所以要習慣，女仔係男性主導既馬圈入邊，細心通常係佢地既優勢，一入去個果男性會蝦女仔嫁，而且男性都會懷疑女性既能力，因為好多人都抗拒女性叻過你 (此內容為香港方言)

接受蘋果日報訪問的內容：

一個女人仔於男人圈做領袖，你估咁易咩，工作時難免受遇上困難。當然，余詠詩有自己一套先可以屹立不倒.....因為工作多數接觸男性，你是一個小女孩，你怎能指示別人工作呢？初初無甚麼人聽從我說話，當時我選擇將心比己，互相對大家好，事情自然逐漸順利。(此內容為香港方言)

訪問內容大意为余詠詩曾經考七次才被錄取成為賽事見習學員，並描述她在職場上遇到的問題，一個女性剛進入男性較多的馬圈時難免會被欺負，而且有部分的人思想比較傳統故難以接受一位女性成為你的上司，一開始真的不容易，但余詠詩向來以謙卑態度對待大家，後來工作上都開始變得順利。在騎師的競賽生涯中，女生顯現出巾幗不讓鬚眉的真正實力，余詠詩在騎師生涯中贏得 19 場、簡慧榆 16 場、江碧蕙 11 場、鍾麗芳 10 場的頭馬，身為現役騎師的蔣嘉琦至今在香港共贏得 58 場頭馬。



圖 2. 合稱馬壇四小花

伍、結語

擁有百年歷史的賽馬運動雖然在香港流行，受訓過程土生土長的女騎師卻寥寥可數，1971年香港賽馬轉為職業化後，1993年有首位女見習騎師江碧蕙登場，接着由鍾麗芳成為首位贏得盃賽的華人女將，之後有余詠詩及簡慧榆接力。十二年後，蔣嘉琦香港當紅女騎師延續此棒，這五位女騎師在馬圈中佔有一席之地。香港轉為職業賽馬之後，五位女性騎師在許多男性的馬壇中脫穎而出，以故顯女性的能力。

承擔風險、勇敢和奉獻是幾乎每一項運動的必要條件，騎師是一種危險的職業，成功的背後卻是充滿著血與淚，參與及從事騎馬職業的人很多，能站在賽馬場上出賽的卻很少。騎師在訓練時常常從馬上摔下來受傷無數次，與鍾麗芳、余詠詩和簡慧榆等三位見習女騎師合稱「馬壇四小花」的江碧蕙在16歲成為香港賽馬首位華人女騎師，因為當訓練時常受傷的關係，不久被驗出腎臟組織變異，要服用類固醇，22歲被迫結束騎師生涯。筆者於年前撰寫本文時也得知「25歲蔣嘉琦因健康理由告別策騎生涯」的消息，她將因傷引退決定告別騎師生涯。香港華人女騎師的發展令人最著迷之處，唯是過去百年以來，鮮少有女騎師出現，而隨著賽馬開放華人參與，除了專業訓練騎師學校外，也不斷增設公眾騎術學校培養更多的人接觸這項活動，筆者期許未來女性參與人數逐年增加，見習騎師或騎師打破職業騎師都是男性主導的局面，再次創造屬於香港女騎師的故事，代表香港跑向國際。

參考文獻

戈春源 (2010)。《賭博史》。上海：文藝出版社。

文匯報 (民 106 年 6 月 27 日)。馬會招見習學員 校長：肯用心學便可【文匯報】。取自 <https://goo.gl/pBL3L5>

香港賽馬會 (2018)。練馬師資料。取自 <http://racing.hkjc.com/racing/chinese/index.aspx>

香港賽馬會 (民 106 年 1 月 17 日)。綠茵闖蕩--余詠詩專訪。取自 <https://goo.gl/xafs2j>

魯言 (1978)。《香港賭博史》。香港：廣角鏡出版社出版。

簡而清 (1991)。《賽馬掌故》。香港：聚賢館文化。

簡而清(1997)。《香港賽馬話舊》。香港：三聯書店。

蘋果日報 (民 107 年 1 月 8 日)。本港唯一女將！25 歲蔣嘉琦宣佈掛靴【蘋果日報】。取自 <https://goo.gl/MFvYzx>

蘋果娛樂 (民 106 年 2 月 3 日)。香港首位華人女騎師上年離婚江碧蕙下月嫁網球教練【蘋果娛樂】。取自 <https://goo.gl/zw2N7a>

蘋果新聞 (民 103 年 3 月 21 日)。1999 年首位女騎師簡慧榆墮馬亡【蘋果新聞】。取自 <https://goo.gl/vU66V1>

Run to Fame : The Five Chinese Female Jockeys in Hong Kong

Yan-Wen Huang

Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

It has been over 170 years since horse racing was introduced to the British colonized Hong Kong in 1841. After the Hong Kong horse racing turned professional in 1971, Pik-Wai Kong (Sherie Kong) became its first female apprentice jockey in 1993, and then Lai-fong Chung (Win Chung) became the first Hong Kong native-born Chinese female jockey to win a horse race. After that, Wing-Sze Yu (Carol Yu) and Wai-Yue Kan (Willy Kan) followed suit to become jockeys, and 18 years later, Ka-Kei Chiong (Kei Chiong) appeared and became the Hong Kong's most popular female jockey in recent years. These five female jockeys were extremely popular in the male-dominated horse racing circle. After Hong Kong horse racing became a professional sport, they each rode their way to fame. This study adopts the historical research method and document analysis to interpret and analyze related literatures, while sorting out and summarizing the information to understand the relevant developments of Hong Kong's Chinese female jockeys. The study finds that: (1) their training times were limited, so most of them eventually shifted to other positions; (2) with the establishment of Public Riding School, the participation of females has increased.

Keywords : Women, Equestrianism, The Horse-racing, Colonization

網球團隊雙教練模式下的運作—以布爾迪厄觀點探知

阮慧貞*、黃盈晨

國立臺灣師範大學體育學系

摘要

一般網球教練事務很多，不單單只是訓練而已，還要應付球隊行政跟團隊人員間的各種瑣事，因此在經費充足的狀況之下，便會多聘請教練來幫忙，所以普遍大家對雙教練模式下的團隊都是看好的，認為其團隊一定會有發展性，但並不知其中的辛苦且複雜的關係。從過去筆者不論在選手身份或現在教練身份，都深受其教練間的問題影響，直到真實遭遇到雙教練間一連串的起伏，從團隊快速進步到停滯不前、球員離隊等問題，因此研究者將對此教練間帶來的現象進行釐清。本文以布爾迪厄 (Pierre Bourdieu, 1930-2002) 的資本、慣習、場域三觀點，釐清雙教練模式在球隊社會的實踐，反省後重新分析兩位教練之間的互動關係。深入研究我們可以發現兩位教練一直處於某種對比和共存，相互矛盾的處境下，得以了解個人累積的能量（象徵資本）、競技的殘酷（慣習）、生存的球場（場域）等內容的重要性，有一個全新的觀點解釋雙教練模式的互動關係。

關鍵詞：網球團隊、雙教練模式

壹、前言

網球隊教練群在大家眼中是一體的，被認為是一個組織和團隊，共同決策球隊事務和訓練球員，往往一個完整的教練團，才能夠帶出一批又一批優秀的選手。因此教練團的存在是必要的，所以不論擔任選手或教練角色，都期待擁有一個屬於自己的強力團隊。

在一個偶然的機會下，筆者成為一名小學總教練，剛開始便積極發展，找來另一名教練聯手，成立一個屬於我們球隊的教練團，試圖將訓練氛圍和環境變得更好。推動的過程中，看似相輔相成的雙教練模式，起初一切都很順利，團隊成員樂觀投入，選手成績快速提升，大家都處於十分融洽的氣氛中。直到後來遇到成績停滯且無法突破的困境，並接連球員受傷、離隊等等問題，種種質疑的聲浪向兩位教練襲來，各式各樣的問題逐漸浮現，整個團隊面臨前所未有的低潮。

雖然我們兩位教練終極目標十分一致，可是在遭遇團隊逆境時，處理討論的過程中，卻發現我們兩個的處事態度和教學風格相差甚遠，但為了團隊好我們試著容忍並相互包容。本來多找一名教練的用意，主要是想分擔選手的訓練，藉由補足各自的視野與缺點，以達到最高的成效，但實際上與我想像的差很多，到後來反而感覺對方的存在有點綁手綁腳，不滿的情緒，一點一點的積累，這是當初始料未及的狀態。

隨著相處時間變長，教練團完美的面貌，漸漸扭曲從教學上的矛盾擴展到其他事務上，如：比賽的帶隊方式、對家長問題上的想法、球隊的經營等，兩人理念上是相互牴觸的。這次的經歷使我重新思考教練和教練間的相處、溝通、磨合上的問題，以及究竟雙教練模式在球隊這個小型社會中，該如何扮演好領導者的角色，因此筆者試圖用布爾迪厄 (Pierre Bourdieu, 1930-2002) 的三種觀點，資本 (capital)、

慣習 (habitus)、場域 (field) 去進行解析處於球隊社會下的雙教練模式，勾畫雙教練互相影響、滲透、轉化的現象，藉此重新反思教練各自的生存處境和相處上的關係，最後該以何種心態和態度面對彼此的轉換。故本研究目的在藉由布爾迪厄的慣習、場域、資本三觀點，探究網球團隊雙教練模式下的運作關係。

貳、布爾迪厄觀點

布爾迪厄的理論基礎都建構在社會與個人關係的問題，重構整個社會，他對社會和個人的思想，所有著作及其理論創造都貫穿的三大基本工具：慣習、場域、資本。布爾迪厄對社會的描述，對研究者在社會場域教練的身份而言，開闊對社會的視野，剛進入教練職場的研究者，起初不知原來身處的生存處境，有許多無形有形的權力關係拉扯著，因此筆者嘗試從布爾迪厄的資本、慣習、場域去探究球隊社會。

一、資本

布爾迪厄將資本定義為行動者的社會實踐工具，這種工具是行動者所積累起來的勞動，共有以下四種：它可以是物質化的經濟資本，也可以是身體化的社會資本和文化資本，以及符號化的象徵資本，每種資本都有可傳遞性，以及不同資本間還具有可轉換性 (宮留記，2010)。

二、慣習

布爾迪厄改造了 habitus 這個拉丁原詞，稱之為“慣習”也可譯為習癖和習性體系，賦予 habitus 新意義，它是講一種體系，人因過去社會和文化對於人行動所產生的慣性作用。高宣揚更將其翻譯為「生存心態」主要既是要全面地表達其意義，它並不只是習慣；更是描述人的儀態、穿著狀態和生存的樣態，它是在說人結構、性情、社會行為交互作用下形塑的慣性作用 (高宣揚，2002)。

三、場域

場域始終是實際的活動場所，有商品、知識、服務、社會地位和資本生產、流通及使用的領域，但在本質上既是歷史的和現實的、實際的和可能的、有形的和無形的、固定的和正在發生的、物質性和精神性的各種因素下，力量的關係網絡，場域是貫穿社會關係中的力量。(宮留記) 因此其實一個又一個的場域都是社會形成的基礎，文化的發展來源。

布爾迪厄的概念中場域和慣習，是一種二重性 (duality) 存在，一方面主要是用來解釋實踐，另外則是朝向對社會的理解。社會世界存在著制度性的結構當中(場域)，也存在心智結構當中(慣習)，呈現出一件事情的兩個面向(劉擁華，2009)。場域和慣習在社會實踐中是無法將它們二元論述的，而是互相存在的關係。場域是一種空間的概念在於提供各種資本互相比較、競爭及轉換的場所，從另一個角度來說，場域整體的存在與運作，也是依靠不同資本的流動、換取和競爭才能維持。社會空間中，任何場域都可以是個人或團體的展演空間，使用掌握的資本進行運作，透過競爭、交易達到資本再分配的場所。然而不同場域，都有它各自爭奪的利益與運行的權利邏輯例如，政治、文學、運動等領域(林義淳，2006)。我們將以這種資本、慣習在場域間的流動關係，解釋雙教練的互動模式。

參、目光的聚焦：相同身份下的兩種極端存在

從布爾迪厄的觀點看待雙教練模式下的社會實踐，兩者截然不同的個體，但在同一場域中身份上的重疊，並且以不一樣的方式在詮釋自己對教練職位的認知，其他成員也在對我們的行為進行解讀，分析兩位教練。所以場域中兩位教練的存在，是大家目光的焦點，恰好形成一種強烈的對比性，同時又是必須共生共存的關係。

以實踐的角度來說，球隊組織、訓練比賽、站在球隊的立場上，不管對外還是

對內的操作，雙教練模式的功能若能好好發揮，一定還是大於原先一人孤軍奮戰。

以筆者為主發號施令，但同時分配許多權力給另一名教練，如：全權負責隊上優秀選手的訓練，這具有很大的象徵意義，在選手心中這位教練代表著全隊最厲害的形象，因為他指導的都是隊中的強者。而且我們兩人的相處模式，塑造給選手的一面是兩人平等的討論，而非上對下的指令，形塑雙教練模式的意象。隨著兩人的深入相處，雙方還是會在理念、作法、訓練...等，多方面的異同產生衝突。這些不一樣來自於我們過去的選手培養經歷，譬如：我是在學校中訓練的選手，他是由爸爸自己練的選手、受到不同教練的指導...等，這些都是兩人意見上分叉的緣由，而球隊運作過程中的挫折，更加深我們之間的矛盾，可是最終我們會為了球隊做出調整。

兩位教練在場域中不僅要面對球隊成績的壓力，以及相互之間某種牽制的力量，雙教練模式確實具有特殊性，明顯地在相同職位上呈現出慣習的對比和共存，使我們可以看到兩人在教練角色上無形的競爭和合作。因此雙教練模式的共處其實並不容易，意見不同時，對立的感覺在球隊中特別明顯，所以時常在教球現場是互看眼色的進行訓練，這時才發現雙教練模式帶來的不舒服感，需要花時間去了解溝通達成共識，並非全然順遂。

所謂一山難容二虎很適合形容我們當時的處境，當兩人對相同的事物都很投入時，必然會引發紛爭，看上同一名選手、不同的訓練想法、處理事情的態度...等，本以為是共同解決球隊難題，但兩位教練之間需要克服的問題比想像的更多。而雙教練模式在台灣一些小型球隊中是很常見的搭配，在本文我們試著以布爾迪厄的觀點描寫我在實踐現場中的遭遇，解釋雙教練模式中對比和共存的極端關係：

一、對比

競技世界中，不僅是選手間的較勁，教練也時常被拿來做比較，即使雙方身處在同一個教練團隊中，但無可避免會被球員、家長、學校，檢視個人形象和能力，不自覺地在兩人之間做出優劣判斷。

兩位教練雖然共同為球隊努力，目標是一致的，但在球隊中存在著若有似無的競爭關係。我們有分配各自訓練的選手，相鄰的兩面球場，展現出迥然不同的訓練模式及氛圍、教導出完全不同的選手型態和動作特色。因此某些同時受兩位教練關注的選手在技術操作和球場行為中，可以看到兩名教練的影子，以及他們在技術上的掙扎，身體在教練的建構下不斷的扭曲、變形，選手的身體好像被兩位教練拉扯，反映出頭腦混亂的狀態，不知該照誰的做或各做一套，所以身體心理都充滿壓力及不確定性。故若想在一時之間結合兩位教練的訓練是不可能的，我們之間確實需要明確的分工，不能毫無章法的應付球隊選手，否則會帶來負面的效果。

我們之所以會產生這種對比的感覺，來自於覺得對方跟自己不一樣，雖然有時無法理解對方的教法，但從另一個面向來說對方的存在也讓彼此更加努力。其實這種雙教練模式下的對比和碰撞，反而使球隊具豐富性，不像一位教練時，單調乏味，教練和球員也有更多樣的選擇，找到適合自己體系的模式。一個球隊要擴大發展，確實是需要不同元素，所以兩位教練的不一樣並沒有不好，只是我們需要時間和經驗找到我們的優勢進行適當的配合。

我們相同的教練身份，對於教練角色該如何扮演，兩人都有各自的特色，起初默默觀察另一名和自己不一樣的教練，自然會分析他的優劣處。直到共同訓練的選手混亂產生，訓練的衝撞反映在選手身上，但兩人依然都堅持自己是對的，執意灌輸給選手，導致完全變形，兩人才各退一步檢討。後來我們在對方身上看到，本來

個人認為一定是對或錯的事，在另一人身上卻會有不一樣的解釋，反而雙方的刺激答案變得更多元，因此對比可以是弊也能是利，完全取決雙方的協調。

二、共存

兩人相似的選手背景，又經歷類似的升學之路，即使過程是不一樣的，但早已被場域中的所有人歸類在一起，甚至在我們的潛意識也是如此認定對方的，所以才會一起共事。

球隊中繁瑣事務帶來的壓力使我們有共存的感受，一起分擔成績的壓力，相互質疑的同時又十分信賴對方，是一種很奇妙的心境，因為也只有他能夠懂得當教練的那一份心情。而且我們很容易被歸類為一夥的，經常有一人失誤兩人承擔的責任感，所以我們也會相互監督和提醒對方，以免犯錯。種種他人目光下的約束，讓我們靠更近必須凝聚起來，對抗某種不友善的力量，所以加深兩人在這個場域中共生共存的使命感。

兩人因為網球一起成長，教練工作也把我們綁在一起，其實我們對網球都有一份很深的情感，選手到教練身份一路走來也有一種共通的默契，明白在台灣當運動員的艱辛，一起見證彼此許多重要的時刻。好像有一種不需說破的情誼存在，我們會一直支持對方，這個信念支撐著我們所有的不順遂，網球讓我們在這個場域中成為生命共同體。

不論從外界的眼中或者是我們自己都視為理所當然是一夥的，而經歷真實的教練生活後，各種成績的挫敗、選手的反抗、球隊的壓力，反而加重我們之間的義氣，有更強烈的決心。這與過去的成長歷程息息相關，兩人都是不服輸的運動員，所以彼此的陪伴下願意堅持，並且深信一定可以成功。

兩位教練共同參與的場域，將兩人形塑成既是對比又是共存的兩種極端處境，

從上述對比和共存的分析中，發現這是教練間必然會發生的狀況，只是在雙教練模式中對照性更為明顯。從結果來說，教練間雖然偶爾會有不舒服感覺，但依賴感更強，而且對球隊整體正面的影響居多。所以我們可以樂觀看待雙教練模式未來的發展，只是我們需要搞清楚，教練間各種因素背後的意義。

肆、身份的深層運作結構分析

當初找另一名教練一起來球隊，主要是想擴大球隊規模，分擔學生的訓練，讓整個球隊從社團性質走向競技。兩位教練十分投入在其中，積極努力的想快速取得好成績，但在執行的過程中挫折、疲倦和壓力，使缺乏經驗和溝通的兩人反而累積許多矛盾。原先的理想受到阻礙，又被眾多目光注視著，雙教練模式承受著龐大的壓力。

事實上，雙教練模式投入後，選手普遍成績有所改善，球隊風氣也成功轉變，選手、家長和學校大多都傾向支持，球隊在眾多人的努力下的確漸漸成長。球隊從不看好到一步步成型，兩位教練的束縛卻越來越重，背負的責任逐漸擴大，兩人的關係更加緊密，可是產生的摩擦與問題越發頻繁。雙教練模式不如表象般和諧，兩個個體間有我們無法想像複雜的相處模式。因為網球團隊中教練被賦予發號施令的權力，在球場上的言語不只對選手具有影響力，其實兩人的任何表達對彼此也有感染力，形成另一種制約。例如：筆者對選手要求下雨天照常訓練，另一位教練即使不想，但也要繼續訓練，所以這種方式是變相的在要求另一位教練的配合。

兩位教練在時間的磨合下，看到對方的優缺點各種樣貌，逐步他自己也會改變，願意去適應和理解對方。終究雙教練模式是在球隊的支援下才存在的，教練關係若不穩固，整個球隊可能會打回原形。這個場域中思考雙教練關係時，球隊一直是兩人之間很重要的因素，所以在大家的注視下兩位教練在對比和共存中持續努力。

教練關係藉由一層一層的探討，發現兩人始終圍繞著球隊打轉，運用各自的資本和慣習施展在球隊身上，兩股力量的相撞使球隊的結構產生變化。而我們從結構的新樣貌中，才了解到彼此的差異，球隊目光的聚焦中，相同身份下兩人的兩種極端存在。因此我們將透過布爾迪厄的觀點，討論引發教練間兩種極端存在的深層因素，從資本、慣習、場域的概念，一一進行釐清。

一、累積的能量 (象徵資本)

乍看之下兩位教練有相似的成長背景，都曾經歷過選手在到教練的角色，共通點非常的多，但透過布爾迪厄提出的四種資本能夠做詳細的劃分，重新檢視我們在這些「共通點」的經歷中，是如何發展累積各自的能量，最後都成為我們在新場域競爭的資本。

兩位教練的資本結合在一起時，對球隊或學校都更具影響力和說服力，能夠爭取到有利的資源。但這些都是表面的假象，使兩人誤以為豐富的選手背景，能夠輕易地轉換為當教練的能量，實際上當教練後卻都在他人的目光中重新認清自己，別人對你下的定義及選手反映出賴的樣貌，才是真實的。

因此重新衡量，反而變成在累積符合該場域的各種能量，場域中所希望的教練樣貌，成為別人期待中的樣子。以自己為出發點，教練的球隊根本不存在，教練被球隊雕塑新形象。所以教練的象徵資本在場域中是相當重要，影響著別人的觀感。

二、競技的殘酷 (慣習)

兩位教練目標一致，訓練選手取得優異成績，在眾多球隊及球員間脫穎而出，打響選手、學校、教練的名號。而學校體制下的球隊訓練出來的選手，打敗外面的敵人之前，必定先經過一場內部的廝殺，其中表現傑出者才容易受到教練的矚目，而這就是運動世界殘酷現實的一面。

過去選手時期兩人充分體驗到輸贏的差別，甚至選手時期的成績，形塑現在當教練的地位。教練將個人爭強奪勝的特質透過訓練傳遞給各自的選手，而他們將成為自己的代表，進行內部爭鬥以及對抗外敵。兩人會從選手流露出來的樣態，了解不足的地方，模仿對方的優點做出修正，所以，競技的旅程，也是一段學習的過程。相近的兩人最容易成為假想敵，相互影響，藉由這種方式成長的更快速。

選手成就已經是過去另一個身份的代表，即便有轉換為我們成為教練的資本，但必須重新累積成為一名優秀教練的才是重點。所以學習當教練是我們最大的課題，具備教學的技術知識和技巧（文化資本）、有效應對選手和家長（社會資本）、訓練代表性選手（象徵資本）、朝著這些方向努力每天積累能量，最終轉換為個人的經濟資本。教練間也是一種無形的比較，然而未來樣貌是從選手時期到現在當教練一連串累積下來的，某方面來講是可預期的，所以我們為了提高自己才一直都在做競爭。

三、生存的球場（場域）

從選手到教練我們都清楚明白在網球場域，必須累積自己的能量，否則必定遭到競技運動殘酷的打擊。球場一直以來是我們表現的舞台，我們心中某個角落，甚至把球場當成神聖的場域，儀式、祈禱、感謝，期許著能夠不斷地獲勝，存活在這個場域中，不被淘汰。

過去我們是依賴著運動經歷成為教練，可是教練這份工作也是在做競爭，不適任者自然會離開，為了適應學校場域或者競技場域的教練，勢必要做出改變。進入社會後我們都必須使出渾身解數受到他人認可，我們以自己的資本、慣習的引導在自身處境和現實中徘徊，尋找屬於自己的定位。

本以為選手背景的雙教練模式就能快速達到目標，但原來過去累積的選手資

本，幫助我們轉化為教練，但成為教練後又需要繼續堆積當教練的能量，才能在該場域競爭生存。雙教練模式其實就是以對比和共存的方式，透過良性競爭，激發彼此成長，最終需要實際的戰績站穩陣腳，生存於球場。

伍、結語

由此看來，普遍雙教練模式在團隊中，兩個人意識都會特別強，比較容易以自我的角度為中心，導致衝突發生，所以我們經常看到學校裡教練的流動率非常高。因此這邊建議教練都要各退一步，多從選手流露出的反應來觀察，教練的教導效果或者整個團隊氛圍的走向才是最真實的，莫以自己的角度去做評論。而筆者認為衝突是不可避免的，這是團隊形成的必經之路，兩人若對教練一職的熱誠不夠，在面對雙方問題時，極有可能放棄離開，但若能夠撐過去必然會打造一個融合雙方特色的球隊。

參考文獻

- 林義淳 (2006)。從布爾迪厄觀點論體育班文化再製：批判俗民誌的應用(未出版博士論文)。國立臺灣師範大學：臺北市。
- 宮留記 (2010)。資本：社會實踐工具—布爾迪厄的資本理論。開封市：河南大學出版社。
- 高宣揚 (2002)。布爾迪厄。臺北市：生智。
- 劉擁華 (2009)。布迪厄的終身問題。上海市：三聯書局。

On the operation of the double coach model in tennis teams:

From Bourdieu's perspective

Hui-Chen Juan * and Ying-Chen Huang

¹ Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

The tennis coaches do not only train, but also have to tackle the trifles coming from the administration staff and team members. Hence, if budget permits, the school will hire more coaches for assistance. As a result, most people think that the double coach mode is promising, and that the team will be more developed. However, they would not understand how intricate it is underlying in the relationship. Thus, the researchers will clarify the phenomenon brought by the coaches. This study departed from Pierre Bourdieu's theoretical tools such as capital, habitus and field. We clarifies how the tennis team society is practiced under the double coach model and then reexamined the interaction between the two coaches after introspection. As we found that the two coaches have been paradoxically situated between contrast and coexistence. This permits readers to understand the importance of individual energy (symbol capital), the cruelty of competitions (habitus), the survival of the stadium (field), and then exhibits a new point of view to explain the interaction of the double coach model.

Keywords: tennis team, double coach model

「靜宜體育」徵稿要點

- 一、「靜宜體育」(以下簡稱「本期」)旨在提供體育與運動科學之學術發表機會與溝通管道，每年出版一期(七月底出版)。本期設有審查制度，歡迎各界惠賜有關體育與運動科學之原創性、論述性論文。
- 二、稿件首頁包含題目、真實姓名、所屬單位及主要聯絡者通訊地址、電話、傳真號碼、電子郵件信箱(E-mail)。
- 三、稿件一律採用電腦打字(版面設定上、下、右-2.5cm、左-3.5公分，12號字，1.5倍行高，每頁最多26行，中文標點符號用全型，英文標點符號用半型)，並附上電子檔光碟片乙張，文稿一式二份(中、英文摘要及內文請勿出現個人資料)，寄交編輯委員會。
- 四、稿件(圖與表總數以8幅為限)經編輯排版後以8頁為原則，每篇上限為10頁，均附中、英文摘要，各500字以內，內容含研究的目的、方法、結果與結論，以一段式呈現，並含5個以內之關鍵詞(Key words)。
- 五、書寫格式為求統一，請參用APA格式或人文類格式撰寫(以參考文獻撰寫格式範例為原則)，參考文獻與正文引用文獻一致，以30則為限，自然科學類儘量引用五年內之文獻，不引用書籍與報紙為原則。
- 六、稿件著作權歸屬本期，本期亦有刪改權，投稿時需繳交著作財產權讓與書，除獲本期同意，不得重刊於其它刊物。本期不接受一稿兩投之稿件，凡曾於其它刊物發表或抄襲之稿件，一概拒絕刊登，一切法律問題自行負責。
- 七、每期投稿同一作者至多兩篇，每篇作者至多三名。投稿行政業務費1500元(郵政劃撥儲金存款帳號：21016518；戶名：靜宜大學)，請備註「靜宜體育」，連同稿件附上郵政劃撥影本，以掛號寄送：43301台中市沙鹿區臺灣大道七段200號靜宜大學體育室收。如須退稿，請附回郵信封，否則恕不退稿。
- 八、如有詢問事項可用電子郵件方式傳送frank9133@pu.edu.tw或來電04-26328001轉16327，傳真02-28752553；傳真或電子郵件標題請訂「詢問靜宜體育稿件事宜」，並附上正確通訊資料，以利儘速處理。

※ 附註

- 一、本期建議投稿論文分章格式如下：
 - 壹、緒論(前言／問題背景：含相關理論及研究、研究動機、研究目的)
 - 貳、方法(含研究對象、研究工具、資料處理)
 - 參、結果與討論(含各項研究結果的統計表解釋，及其各項研究結果加以討論)
 - 肆、結論(做出結論及建議)
 - 參考文獻(排列順序為：中文、英文、其他外文)
- 二、質性與人文類的分章格式如下：
 - 壹、緒論(含背景、目的、方法)
 - 貳、本文及注釋(得分數章分述，如分為三章為：貳、參、肆)
 - 參、結論(序號依順序排列，如本文及注釋分三章，則結論序號為伍)
 - 引用書目(排列順序為：中文、英文、其他外文)

「靜宜體育」

著作財產權讓與書

作者：_____

篇名：_____

本著作所有列名作者皆同意本篇文章被刊登於「靜宜體育」，並為推廣本期刊內容，茲將本著作之著作財產權讓與靜宜大學體育室編輯委員會，惟仍保有著作人格權，並本著作集結出版、教學及網站等個人無償（非商業）使用之權利。

立書人代表：_____ 簽章

（本人已取得其他作者同意簽署，否則須自負法律責任。）

身分證字號：_____

電話：_____ 傳真：_____

戶籍地址：_____

通訊地址：_____

中 華 民 國

年

月

日

靜宜體育 第十一期

發行人：唐傳義

總編輯：張維嶽

執行編輯：張甄玲、陳光宗

審查委員：林文斌、邱仲緯、許雅雯、蔡虔祿

（依姓氏筆劃順序排列）

出版者：靜宜大學體育室

地址：43301 台中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號

電話：04-26328001 分機 16327

傳真：04-26316961

網址：http://www.phyed.pu.edu.tw/other_web_3.html

印刷：活力點子數位整合中心

電話：04-26331613

版權所有，請勿翻印

2018 年 7 月

ISSN 2073-3224



9772073322006



靜宜大學
PROVIDENCE UNIVERSITY

電話：04-26328001 轉 16037

傳真：04-26316961

43301台中市沙鹿區台灣大道200號

<http://www.phyed.pu.edu.tw>