

運動員之休閒規劃

黃士魁、林文郎
中國文化大學

摘要

俗語說：「休息，是爲了走更長遠的路」。21世紀的競技運動訓練除了重視訓練過程本身之外，對於訓練後的恢復更是格外強調。而選手訓練後疲勞的恢復、身心狀況的維持、訓練效果的確保、比賽成績的創造、生命品質的提高，均與運動員在訓練後閒暇時間內所從事的休閒活動有密切的關係。故本文試圖從規劃的觀點，來探討運動員與休閒活動間的關係及其重要性，藉此提出運動員休閒活動之規劃模式，以提供教練及選手本身在規劃運動員自由時間活動之參考。

關鍵詞：休閒、休閒利益、規劃、休閒規劃

壹、前言

21世紀的競技運動員若想在運動場上有超越巔峰的演出，除了本身須具有優異的資質潛能外，更須透過經由實際運動訓練科學理論所支持的嚴格訓練及心、智層面的再建設來達到此一目標（黃士魁、林文郎，民86）。但近年來，運動訓練科學的領域中，不光只著重在訓練的過程，對於訓練後的恢復更是倍加重視。可惜的是，現代的教練及選手往往只著重在訓練本身，而忽略了訓練後的恢復，使選手無法持續地保有高品質的訓練效果，甚至在從事高強度、高負荷訓練之後，因其恢復情形不佳進而威脅到運動員的健康（蘇俊賢，民87）。

衆所周知，運動員主要的恢復時間大多集中在扣除個人生存時間（吃、睡、排泄等）與生活時間（上課、訓練、通勤等）外的自由時間（謝政諭，民78）。故了解選手在自由時間內如何選擇及安排休閒活動，則有利於教練監控與評估選手的恢復情形，並對後續訓練及比賽成績有所幫助（高俊雄，民87）。本文共分爲：一、前言；二、休閒的概念；三、休閒與運動員的關係；四、規劃的意義；五、運動員

之休閒規劃；六、運動員休閒活動規劃之建議；及七、結語。

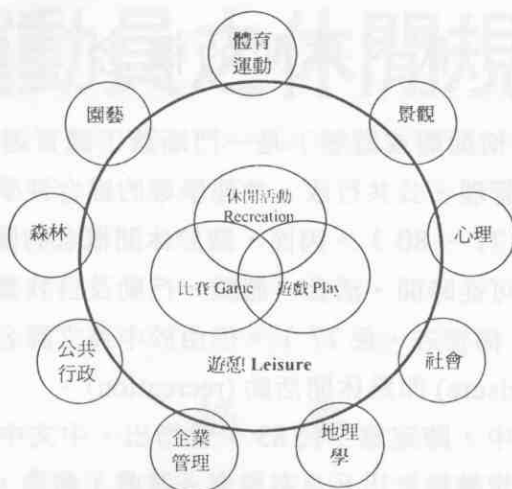
貳、休閒的概念

休閒 (leisure, 亦稱閒暇或遊憩) 是一門涵蓋了體育運動、森林、園藝、景觀、心理、社會、企業管理、公共行政、地理學等的綜合性學術領域 (陳昭明, 民 77; 戶外遊憩研究, 民 77、80)。因而, 關於休閒概念的闡述也顯得十分複雜。一般說來, 休閒的概念可從時間、活動、體驗、行動及自我實現等五個觀點來加以解釋 (高俊雄, 民 85; 楊宏志, 民 77)。但由於中英文譯名的關係, 大多數的國人都認為所謂的休閒 (leisure) 即為休閒活動 (recreation)。

在中文的休閒意義中, 陳定雄 (民 83) 曾指出, 中文中的休閒即為休閒活動 (recreation) 之簡稱。其定義為: 「凡具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞性質; 並以解除疲勞、恢復體力、振奮精神、傷害復健、自我娛樂、善用閒暇、促進身心健康、增進社會關係、喚起工作意願、提昇工作效率為目的; 所從事之自由的、自願的、自動的、健康的、快樂的、有趣的、自我表現的、有益於個人和社會的再造活動, 皆稱為休閒活動 (recreation)」。它是一種生活、一種文化、一種社會人與道德人的活動。

而 Rosnam(1995) 則認為, leisure (休閒、遊憩) 包含了 recreation (休閒活動)、play (遊戲) 及 game (比賽) 三個層面。leisure (休閒、遊憩) 是內在滿足、自由選擇及有積極影響的; recreation (休閒活動) 是具有恢復、社會目的, 特殊寓意等特性; play (遊戲) 是具有自發性、自我表現及創造性等兒童特質; game (比賽) 則是指休閒的經驗是來自於有規則、對手的競賽與嚐試等。他是有競爭對手、技術與運氣及有結果的。

總而言之, leisure 是指個人於扣除必須時間及義務時間的自由時間內, 隨個人意願所從事具有樂趣性、建設性、自主性、積極性等的活動, 以達鬆弛、娛樂、社會關係及個人發展等功能。他是個人親身透過各種不同型式的活動, 而獲得事物學習、休閒體驗及利益的過程。(高俊雄, 民 87; 蔡貞雄, 民 87; 林東泰, 民 86; 高俊雄, 民 85; Rosnam, 1995; Gist & Fava, 1964) 而一般的休閒概念及其相關研究領域可由圖一表示之。



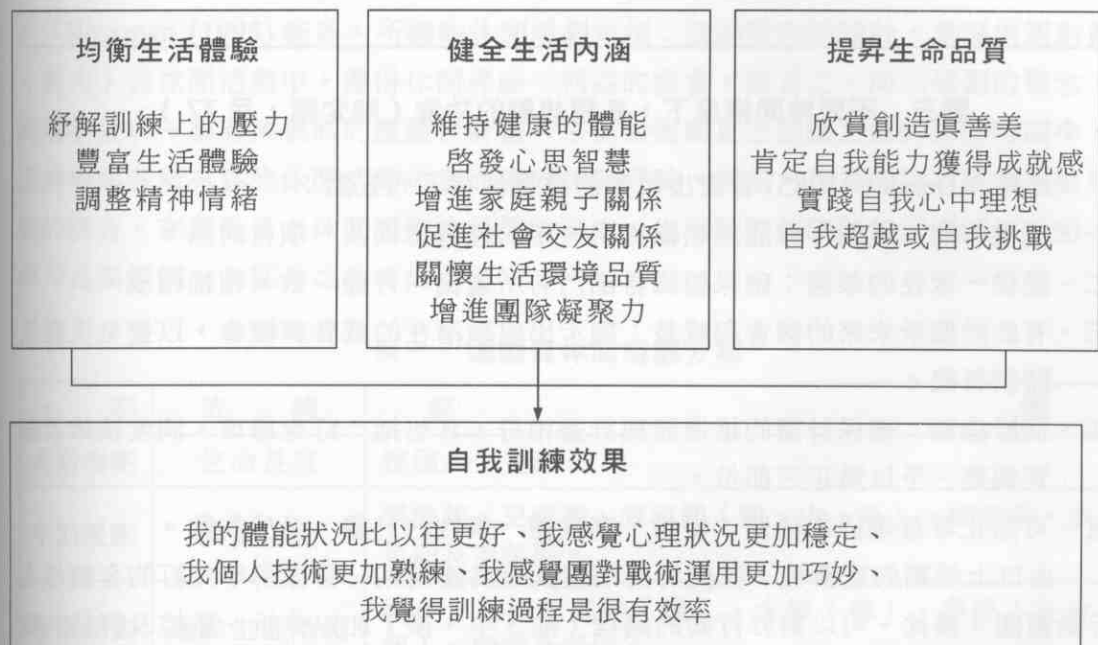
圖一 休閒概念及相關研究領域

參、休閒與運動員的關係

在閒暇時間內適當地從事休閒活動對於忙碌的現代人而言是相當重要的。而不管是何種年齡層或階級的人們，他們於參與休閒活動中，可獲得以各種不同的利益。休閒利益指的是：一個人在從自由時間從事活動的過程中，可以改善其身心狀態或滿足需求的內容（高俊雄，民85）。一般而言，休閒所帶來的利益可分為以下六種：（涂淑芳譯，民85）

- 一、生理利益（physiological benefits）：即改善身體狀況，增進身體健康及適能，提昇生命品質。
- 二、社交利益（social benefits）：即培養珍貴友誼、拓展人際關係、廣結善緣。
- 三、放鬆利益（relaxation benefits）：即藉由休閒活動使人們減輕心理壓力、解除憂慮、恢復精力而達絕對放鬆。
- 四、教育利益（educational benefits）：即由休閒活動中學習，滿足個人的求知慾、創作慾、提高個人的知識領域。
- 五、心理利益（psychological benefits）：即於休閒活動中獲得成就感及被肯定、被認同等等的機會。
- 六、美學利益（aesthetic benefits）：從休閒活動中獲得心靈、情感及靈性的充實與滿足。

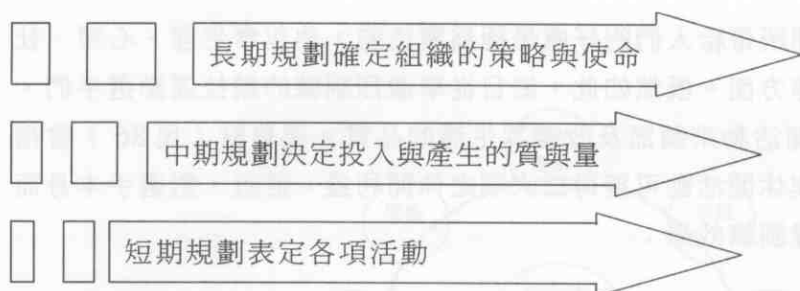
由以上可得知，休閒所帶給人們的好處是極為廣泛的，他包含生理、心理、社會、智能、教育、情緒等方面。既然如此，終日從事激烈訓練的競技運動選手們，更須經由從事適當的休閒活動來調節及改善其生活的品質。溫景財（民 86）曾指出，對運動員而言，參與休閒活動可獲得三大項之休閒利益。並且，對選手本身而言，更有五點正向的自覺訓練效果：



圖二 運動員參與休閒活動之利益與自覺訓練效果（溫景財，民 86）

肆、規劃的意義

規劃 (planning) 亦可稱為計畫或企劃，為管理功能之一，也是在管理策略中首當其衝的一項。規劃一詞係指：一組織（團體）在事前依其組織的理念，所事先訂定的辦理或促成某一事物之方法。為決定組織目標及達成該目標所需步驟的一種程序，以期在最短的時間內，以最有效率的方法及最少的錯誤來達成目標，並預測組織的未來。（黃金柱，民 85；崔延紘，民 85；Lin, 1997）。一般說來，規劃依時間幅度可區分為：一、長期規劃（long-range planning，五年以上）；二、中期規劃（intermediate-range planning，一至五年）及三、短期規劃（short-range planning，一年及一年以內）三種（陳定國，民 77）。



圖三 不同時間幅度下，各種規劃的功能（陳定國，民 77）

此外，Dessler (1985) 曾提出規劃的重要性有下列五點：

- 一、提供方向：規劃作業能為組織提供一定的經營方向及一項目的感。
- 二、提供一致性的架構：確保組織各部門有所遵循、行動一致、相輔相成。
- 三、有助於顯示未來的機會和威脅：顯示出組織潛在的威脅與機會，以避免災難及開創新機。
- 四、便於控制：確保計畫的推進能與計畫相符，其包括：訂定標準、測度績效及認定偏差、予以矯正三部份。
- 五、可防止零星瑣碎的決策：提供一套整體一貫性的計畫，免於失敗。

由以上規劃的重要性，我們可得知規劃是為達到某一目標所事先訂的全盤性之行動藍圖。據此，可以對於行動的過程（前、中、後）加以分析、監控及評估，提高執行效率及品質、減少錯誤產生、預測機會、風險及未來，以確保目標之順利達成。而既然規劃是如此的重要，那訂定計畫對一組織（企業）於目標達成上又到底有何具體的好處呢？崔延紘（民 85）指出，規劃的訂定對於組織（企業）有利之處有：

- 一、使行動有目的及有次序：明確的目標及流程，有助於行動的順利執行，避免行動雜亂無章、毫無目標。
- 二、可指出對未來改變的需要：瞭解未來的走向及變化，提早研擬因應之道。
- 三、可提供控制之基礎：據以沙盤推演，將所有不利之因素降至最小的程度。
- 四、有助於目標的達成：因規劃而使行動一致、有所遵循，不致有所偏差。
- 五、可預見全體企業之發展：消除孤立及混亂，使企業整體的概念能夠顯現。
- 六、促進企業增加資源及設備並加以平衡利用：人盡其材、物盡其用、避免資源浪費。
- 七、有助於經理人員保持其地位：正確之規劃能促進經理人員之信心及卓越之能力。

伍、運動員之休閒規劃

由以上對於休閒、休閒與運動員的關係及規劃等的闡述，可以了解到其重要性與必要性。將規劃的概念實際應用在運動員的休閒設計中，則有利於選手培養時間管理能力、正當的休閒活動及訓練後的恢復等均有正面的助益。

Rossman (1995) 認為，所謂的休閒規劃是指：透過特殊的設計，來提供運動員（個人）從休閒活動中，獲得休閒經驗、利益的機會。換言之，即以規劃的概念，為選手設計一套有系統的的整體性計畫，來提供運動員在訓練之餘的休閒時間中，透過參與各種有益的休閒活動，進而獲得休閒經驗、利益、促進恢復及提昇運動成績的機會。在運動員之休閒規劃的整體架構中，也可將其依時間的幅度區分為短、中、長期規劃。其區分內容如下：

表一 運動員休閒規劃分期

分期	依據	範圍
長期規劃	生命長度	整个人生生涯
中期規劃	成長階段	學齡前、兒童期、青年期（前、中、後）、成年期、中年期及老年期。
短期規劃	運動生涯階段	國小、國中、高中（職）、大學（專）、業餘（社會組）、職業及退休。



圖四 運動員休閒規劃之長、中、短期規劃分期

運動員休閒規劃是一個有系統且連續不斷的過程，根據訓練管理策略的概念，其包括了以下四個部份（林文郎，民86）：

一、分析部份

- (一)7W分析：預先確認規劃之整體架構，包括What/做什麼（目標）、Why/為什麼做（理由）、Who/對誰；有誰做（對象；人員）、How/如何做（方法）、When/何時做（時間）、Where/在哪做（地點）、How Much/做多少（量）。
- (二)內部環境分析：性別、年齡、職業、健康情形、教育程度、興趣、時間、生活作息情形、目前的休閒形式、經濟能力、運動屬性、訓練結構（時間、形態、強度及負荷）、行政支援等。
- (三)外部環境分析：社會環境、政治環境、居住環境、比賽環境、社會階層、機動性、團隊關係（教練：選手；選手：選手）、同儕關係、社交團體、家庭狀況。
- (四)S. W. O. T.分析：對7W、內、外部環境的整體分析結果作最後的總結性分析包括：strength（優點）、weakness（缺點）、opportunity（機會）與threat（威脅）。

二、計畫部分

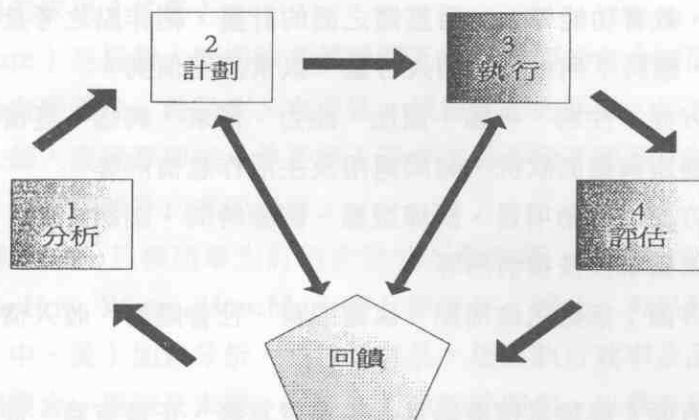
依據分析部份之結果產生計畫藍圖，包括：設定明確目標、研擬行動流程（步驟）、選擇執行策略、組織/組合資源、預測過程及安排相關事宜。

三、執行部份

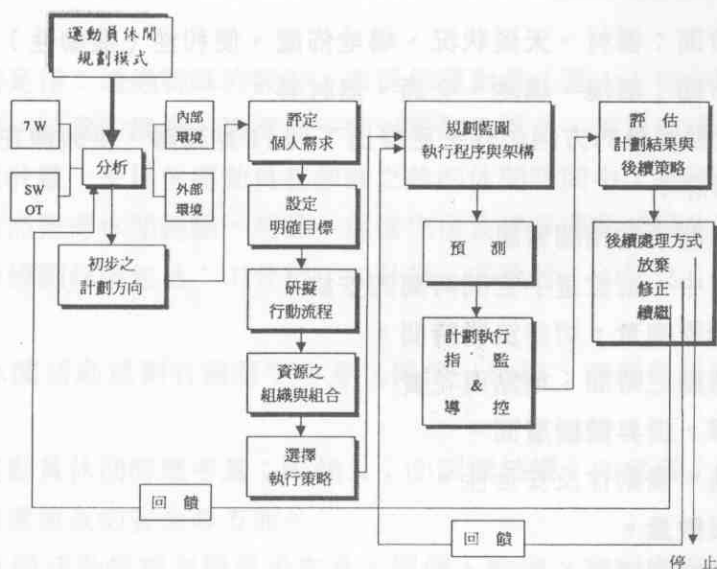
執行計畫藍圖。對其步驟、流程、進度及品質加以監控與指導。

四、評估部份

將本次實施之結果作一全面性的檢討，找出其優、缺點，據以做為修正與進行下次計畫之參考。



圖五 運動員休閒規劃程序



圖六 運動員休閒規劃模式

陸、運動員休閒活動規劃之建議

因場地設備、器材裝備、經費、時間、交通、課業、健康情形、友伴、體力、個性、興趣、家庭、天候、安全等皆為阻礙參與休閒活動的重要因素（謝秀芳，民 84；王水文，民 83）。所以，運動員休閒活動的規劃乃一系列複雜的全盤性計畫。其規劃涵蓋範圍除了選手本身內在的考量外，更包括了外在及「潛在考量」

(即人際關係、教育功能等)，為整體之面的計畫，絕非點之考量。故在規劃選手之休閒活動時，應將下列幾方面列入考量，以求面面俱到。

- 一、個人考量方面：性別、年齡、個性、能力、需求、興趣、經濟、教育程度、課業情形、健康與體能狀況、時間運用及生活作息情形等。
- 二、訓練結構方面：運動項目、訓練型態、訓練時間、訓練形態、訓練強度、訓練負荷、訓練頻率及恢復情形等。
- 三、家庭考量方面：家庭生命週期、家庭成員、社會階層、收入情形、家庭生活習慣。
- 四、教育價值方面：經驗累積與聯貫、具學習意義、正當有益、促進認知發展、增進技能學習及培養第二專長等。
- 五、人際考量方面：人際互動、教練 V.S. 選手及選手 V.S. 選手關係、同儕關係及社交關係等。
- 六、環境考量方面：器材、天候狀況、場地佈置、便利性(機動性)。
- 七、安全考量方面：環境、場地、交通、器材等。

除了以上七點考量的方向之外，更提出下列 11 點建議，供教練在規劃選手休閒時，考慮更為周詳：

- 一、多多蒐集休閒活動相關資訊。
- 二、在訓練計畫中，留意選手空間時間的安排。
- 三、訓練應兼顧質與量，切勿浪費時間。
- 四、評定休閒活動之時間、地點與花費。
- 五、多樣化選擇，提昇體驗層面。
- 六、顧及便利性、機動性及安全性。
- 七、兼顧品質與數量。
- 八、建立選手時間管理能力。
- 九、訂定生活作息，並配合個人生活作息。
- 十、與個人工作能相輔相成為宜。
- 十一、利用假日多從事戶外活動。
- 十二、注意同儕關係及人際互動。
- 十三、鼓勵選手從事正當休閒活動並持之以恆。

柒、結 語

- 一、21 世紀的競技運動訓練為：『嚴格的科學化心、技、體、智訓練+均衡的營養

補給+妥善的恢復（休息）」。

- 二、休閒（leisure）是指個人於扣除必須時間及義務時間的自由時間內，隨個人意願所從事具有樂趣性、建設性、自主性、積極性等的活動，以達鬆弛、娛樂、社會成社及個人發展等功能。他是個人親身透過各種不同型式的活動，而獲得事物學習、休閒體驗及利益的過程。
- 三、規劃是為達到某一目標所事先訂的全盤性行動藍圖，其中包含了What, Why, When, Who, How, Where, How Much等七個要件。據此，可以對於整體行動的過程（前、中、後）加以分析、監控及評估，提高執行效率及品質、減少錯誤產生、預測機會、風險及未來，以期在最短的時間內，以最有效率的方法來確保組織目標之順利達成。
- 四、選手訓練後疲勞的恢復、身心狀況的維持、訓練效果的確保、比賽成績的創造、生活素質的提升、生命品質的提高，均有賴運動員休閒活動的規劃與進行。
- 五、休閒規劃是指：透過特殊的設計，來提供運動員（個人）從休閒活動中，獲得休閒經驗、利益的機會。換言之，即以規劃的概念，為選手設計一套有系統的整體性計畫，來提供運動員在訓練之餘的休閒時間中，透過各種有益的休閒活動，進而獲得休閒經驗、利益、促進恢復及提昇運動成績的機會。
- 六、休閒活動規劃程序包括：(1)分析；(2)計畫；(3)執行；(4)評估；及(5)回饋等五部份。
- 七、選手的休閒活動規劃有賴選手本身、同儕、教練、家庭與行政支援等方面配合。
- 八、在規劃運動員休閒時應考量：(1)個人；(2)訓練結構；(3)家庭；(4)教育價值；(5)人際；(6)環境及(7)安全等方面。
- 九、選手的休閒活動規劃有賴選手本身、同儕、教練、家庭與行政支援等方面配合。

參考文獻

- 戶外遊憩研究。(民80)。國立體育研究所簡介。戶外遊憩研究，4(4)，頁97-100。
- 戶外遊憩研究。(民77)。論文介紹。戶外遊憩研究，1(2)，頁79-86。
- 王水文。(民83)。台南市國中學生休閒活動之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林文郎。(民86)。訓練管理。一九九七年國際大專運動教練研討會報告書，頁

- 114-132。台北：中華民國大專院校體育總會。
- 林東泰。(民86)。休閒教育與其宣導策略之研究(初版三刷)。台北：師大書苑。
- 高俊雄。(民87)。運動員休閒參與行為之比較研究。一九九八年國際大專運動教練科學研討會報告書，頁299-238。台北：中華民國大專院校體育總會。
- 高俊雄。(民85)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，頁69-78。
- 涂淑芳譯。(民85)。休閒與人類行為。台北：桂冠圖書股份有限公司。
- 崔延紘。(民85)。企業管理。台北：五南。
- 陳昭明。(民77)。創刊詞。戶外遊憩研究，1(1)，頁2。
- 陳定國主編。(民77)。組織理論與管理(四版)。台北：桂冠圖書。
- 陳定雄。(民83)。休閒活動相關術語之歷史研究。國立台灣體育學院體育學報，1-29。
- 黃士魁、林文郎。(民86)。淺談成功球隊的靈魂人物：投手。大專體育，33，頁70-79。
- 黃金柱。(民85)。體育管理(二版)。台北：師大書苑。
- 楊宏志。(民77)。Leisure, Recreation, Outdoor Recreation。戶外遊憩研究，1(1)，頁83-86。
- 溫景財。(民86)。休閒利益與自覺運動訓練效果關係之研究：以台灣大聯盟棒選手為例。國立體育學院碩士論文。
- 蔡貞雄。(民87)。落實休閒運動的體育教學。國民體育季刊，27(3)，頁9-15。
- 謝秀芳。(民84)。技職院校學生休閒活動參與狀況與動機之研究。台北：歐語出版社。
- 謝政論。(民78)。休閒活動的理論與實際：民主主義的台灣經驗。台北：幼獅文化事業公司。
- 蘇俊賢。(民87)。運動員健康管理之鑰：恢復。一九九八國際大專運動教練科學研討會報告書，頁201-209。台北：中華民國大專院校體育總會。
- Lin, W. L. (1997). A model for a master's degree program in sport management in Taiwan, Republic of China. Unpublished doctoral dissertation, Daphne, Alabama: United States Sports Academy.
- Rossmann, J. R. (1995). Recreation programming: designing leisure experiences (2nd ed). Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gist, N. P., & Fava, S. F. (1964). Urban society. NY: Crowell.
- Dessler, G. (1985). Management fundamentals: modern principles & practice. Prentice Hall Inc.