



▲我國應積極培育青少年菁英運動選手。(攝影/林嘉欣)

# 向下紮根 擴大競技運動人口

■ 姜義村、吳聰義、秦玉芳、陳志文

由於2004年雅典奧運中華台北代表隊突破多年來的零金障礙，首度奪得二金一銀三銅的亮麗成績，當全民至今仍沈浸在勝利的氛圍當頭，運動相關專業已經開始為下一屆北京奧運，甚至未來幾年的國際競技運動比賽準備。在準備的過程當中，除了積極就當前之優秀選手應用運動科學方法加強訓練之外，擴大未來競技運動之參與人口也是被積極探討的議題，惟有積極發展並施行擴大未來競技運動參與人口政策，國內競技運動才能永續發展，延續目前的成績。

## ■ 向下紮根：擴大競技運動參與人口之根本

根據本篇作者群的研究中資料顯示，在訪談調查29位國內跆拳道、9位射箭與10位排球項目的菁英運動選手（曾經獲得國際比賽金、銀、銅牌選手）回憶最初開始參與運動原因後發現，主要參與該競

技運動最初的動機有約八成表示是因為好玩、有趣等因素與約三成表示是因為學校社團與同儕因素，而提及父母是否支持其練習該專項運動時，絕大部分選手表示家人不但支持，有些甚至要求其練習及學習該運動（如：基於健康理由、家長喜愛或父母親是教練或選手），也在許多瓶頸的階段扮演重要的支持角色（如下表所示）。再者，這些選手的開

### 受訪精英運動選手

競技運動項目	菁英選手姓名 (依筆劃排序)	最佳成績 (每人僅列舉一項成績，並依時間排序)	最初開始該專項的年齡(人數)
跆拳道	王怡嫻、王明松、朱木炎、吳保益、吳燕妮、呂俊佳、宋玉麒、李後坤、周桂名、河龍成、邱盟仁、紀淑如、韋政宏、秦玉芳、張淑媛、張榮三、張瓊芳、陳怡安、陳美樺、陳詩欣、湯惠雯、童雅琳、黃小瑩、楊紋貞、劉祖蔭、鄭依昀、蘇麗文	1982年世錦賽金牌、1988年奧運金牌、1990年世界盃賽金牌、1990年世界盃賽銅牌、1992年奧運金牌、1992年奧運金牌、1992年奧運會銅牌、1992年世錦賽銀牌、1992年奧運會銅牌、1993年世錦賽金牌、1993年世運會銀牌、1994年亞運金牌、1994年世界盃金牌、1994年世界盃賽金牌、1997年世錦賽銅牌、1998年亞洲盃金牌、2000年亞洲盃銅牌、2000年奧運銅牌、2001年東亞運金牌、2001年世界盃賽銀牌、2001年世界盃賽銅牌、2002年亞運會金牌、2002年世錦賽金牌、2003年世大運銀牌、2004年世錦賽金牌、2004年奧運金牌、2004年奧運金牌、2005年世大運金牌、2005年世錦賽銀牌	幼稚園：3人 小學：24人 國中：2人
排球	林靜怡、施妍霏、施惠芳、張惠敏、陳佳琦、陳孟利、陳淑俐、劉麗芳、鄧衍敏、顧乃涵	2003年世大運銀牌、2003年世大運銀牌、2003年世大運銀牌、2003年世大運銀牌、2003年世大運銀牌、2005年世大運金牌、2005年世大運金牌、2005年世大運金牌、2005年世大運金牌	小學：10人
射箭	王正邦、吳蕙如、吳聰義、秦秋月、袁淑琪、郭振維、陳詩園、陳麗如、劉明煌	1991世界盃個人銀牌、1993年世錦賽個人金牌、2004年奧運團體銀牌、2004年奧運團體銀牌、2004年奧運團體銀牌、2004年奧運團體銅牌、2004年奧運團體銅牌、2004年奧運團體銅牌、2005年世大運個人金牌	國小：2人 國中：3人 高中：4人

始時間，除了射箭項目比較晚之外，大多集中在國中小。因此，欲培養未來競技運動人口的未來策略，可以參考這群曾經為國家奪得世界成績的選手在當初加入該單項運動的動機與環境，以吸引未來可能菁英運動選手參與競技運動。是故，本文將針對以上研究所整理出的初步成果，嘗試以深耕、紮根與萌芽三階段進行對未來擴大競技運動參與人口的策略之論述。



▲ 基於健康因素，家長較能接納、支持游泳運動，因此對於此項運動應積極向下紮根。（攝影／吳心平）

### 階段一、深耕： 對家長而言，健康是行銷 競技運動的利器

在本次國內菁英運動選手的調查中顯示，由於選手開始練習的時間多集中於國小或國中，而在此時的年輕選手大多未有獨立自主的生活能力，也就是多由父母等家庭成員照顧。因此，如何讓家長贊

成或鼓勵其子女參加該運動便成為擴大競技參與人口中相當重要的工作。在Baxter與Maffulli（2003）所針對英國282名8至17歲的菁英青少年運動選手及其家人的訪談調查研究中發現，在游泳、足球、體操與網球的四個單項運動中，父母親扮演相當重要的角色。換言之，這些優秀的青少年運動選手多是因為父母親喜愛該單項運動，才會使其進入相關的運動練習。以游泳為例，70%的優秀青少年選手是因為父母的關係才開始練習，而57%的青少年網球選手也是因為父母的影響才開始練習網球（Baxter & Maffulli, 2003）。

從上述的文獻不難發現，想要擴大競技運動人口的第一步，便是需要先有大量的兒童或青少年運動選手，以便從中選材或掌握訓練的黃金期。而為了完成上述目標，各單項競技運動應以吸引父母為首進行銷的目標，例如讓父母對該運動有好感或甚至參與該運動，如此才能順利展開增加競技運動人口的第一期目標。然而當今社會生育率降低，每一位子女都是父母心中的寶貝，備受呵護，運動訓練中可能進行的要求，將可能與父母疼惜兒女受苦的概念有所衝突。試舉一範例說明其衝突：



▲ 競技運動應透過休閒專業的規劃後休閒化，才能以最適當的方式休閒化該競技運動。(攝影 / 吳心平)

曉明是家中的獨生子，日前自己要求參加學校的游泳暑期夏令營，父母欣然答應，然而，在夏令營開始一週後，曉明便向父母表示學校的游泳池水太冷，而且因為是室外游泳池，接近中午時，太陽通常很強，幾次下來都快要曬傷了！曉明表明自己不想要學，而且他告訴父母鄰居怡君參加學校的繪畫班，都在有冷氣的室內教室上課很舒服，而且可以參加學校下學期的繪畫比賽與展覽，對未來推薦甄試也會有幫助，所以要求父母前往游泳班退費，改報繪畫班。父母在聽了曉明的說法後，便前往游泳夏令營退費，然而，前往退費的過程中，父母想起了曉明有氣喘及過敏性咳嗽的健康問題，但在參加游泳班後似乎發現咳嗽的問題較為改善，加上抵達學校的游泳池後，看到學校教練在游泳池旁的佈告欄中，貼有教練在在職進修時所蒐集到的有關游泳可以改善健康狀況的研究及新聞報導，曉明的父母在考慮學業與健康兩者時，決定以健康為重，並與曉明溝通，希望曉明繼續參加游泳班以改善其健康狀況。

由上述的範例不難發現，由於當今課外輔導或補習教育較以往多元化，舉凡繪畫、音樂、記憶課

程、國外遊學及其他學業相關科目的課程林立，也因為這些才藝或課外輔導多以輕鬆方式進行，也能吸引兒童與青少年的興趣。在同樣對子女來說是「好玩」與「有趣」的條件下，運動項目往往被父母在排序上置於較後順位，相對地不如以往可以大量地吸收年輕學子加入練習。因此，競技運動若要向下紮根以增加運動人口，「身體健康」應是競技運動與其他才藝或補習班競爭的主要訴求。根據研究指出兒童參與競技運動受到父母態度的影響深遠，當父母覺得該

運動不會影響到他們子女的課業及基本社會要求時，兒童比較有機會繼續參加該競技運動 (Kaniuk, 1979)。因此，以健康為訴求的競技運動學習課程可以提高父母在多樣選擇中的重要性與正當性，也能順利進行擴大競技運動之參與人口的策略，然而，學校老師或教練在此階段不宜驟然給予高強度或密集之訓練，也應注意到練習是否會影響到兒童學習或青少年的課業及其他學習，以免造成父母之反感或不好印象，而造成選手繼續參與該運動的阻力。

## ■ 階段二、紮根： 競技運動休閒化是未來趨勢

在我國精英選手的訪談研究中也發現，由於接受訪談的菁英運動選手之開始接觸該專項運動之時間較早，「好玩」是許多菁英運動選手當初在兒童期或青少年期會持續練習該競技運動的主要原因。Baxter與Maffulli (2003)的研究指出，參與單項運動雖然是父母所引發，但65%的足球選手之所以願意接受嚴格而強度高的專業訓練是受到教練的鼓

動，所以教練在持續選手繼續維持練習該運動的部分，扮演著相當重要的角色。近年來由於家庭子女數少，參與運動的年輕世代大多數在相當周全的呵護下成長，所以基層教練的鼓勵與督促的手法也需要調整，以免造成流失潛力選手的情形。然而，如何將「辛苦的」、「嚴肅的」競技運動的訓練過程中讓選手引起興趣、感到愉快、甚至「好玩」，也就成為當今競技運動所面臨的一項重要的挑戰。然



▲ 籃球是國人最常觀賞及參與的運動。（攝影 / 李天助）

而，透過休閒專業近來的發展，將競技運動休閒化也就成為未來可以發展的重要方向。或許許多競技運動專業人士會提出「競技運動是嚴肅的！怎能休閒化？」等相關疑問，然而，仔細思考，「休閒化」的目的其實是強調將該競技運動加以包裝與設計，並以增加參與該運動的有趣性與旁觀者之可看性。以籃球運動為例，加入灌籃賽的比賽或三對三街頭鬥牛賽的設計，或是在比賽進行當中加入音樂與啦啦隊等相關遊憩活動的設計，都可以增加籃球運動中的休閒成份，而變得好玩（fun）、有趣（enjoyable），也增加了其可看性。同理，在運動訓練中，若能將休閒的成份加入競技運動，不但可以持續吸引選手繼續參與，更能讓運動訓練的過程中充滿歡樂。試以下範例說明競技運動休閒化的方式：

趙李錢教練是位相當資深的跆拳道教練，在其私人開設的道館也培育出許多為國爭光的選手。然而近來卻發現招生的人數逐漸減少，二十年來一貫的大聲吼魔鬼訓練的教導方式，也使得一些學生的家長反對而將學生安排學習其他才藝。因此，道館學生的流失率愈來愈高，相對地也無法找到可以繼續培養的學生以延續道館長久以來的好成績。透過一次偶然的機會，趙教練遇到了就讀休閒運動管理研究所的學生，也與他討論了道館所面臨的問題，學生建議趙教練向學校教授求救以改善該現象，學校教授建議趙教練應將該道館所提供的跆拳道課程休閒化，並在了解家長的需求後，加以改變行銷策略，以改善現況。趙教練採用教授的建議並和道館助教溝通後，研擬以下策略以改變現況：一、開設親子跆拳道強身班：鼓勵父母親一同加入學習的行列，並以兩人同行一人免費作為促銷，以解決許多遠道而來的家長枯坐在道館的無聊感；二、訓練模式有趣化：以遊戲競賽方式取代以往的體能訓練，

讓學生在不知不覺中完成體能訓練；三、播放適合的音樂：按照練習的節奏播放適合的音樂，取代以往大聲吼的方式。四、利用假日舉辦道館間的友誼賽暨聯誼活動：不但可以連絡道館家長們與學生間的情感，更可以利用機會增加學生之實戰經驗。

以上範例即為將競技運動休閒化的初步範例，其中不難發現，即使如跆拳道這類的武術競技運動皆可休閒化，其他的競技運動也應當可以透過

休閒專業的規劃後休閒化，惟需要仔細分析該競技運動的特質後，才可以最適當的方式休閒化該競技運動。

### 階段三、萌芽： 提升基層教練的行銷策略

近年來許多國內競技運動專業人士強調以「重賞之下必有勇夫」的策略進行鼓勵競技運動的方式，然而，一項針對斯洛維尼亞48位頂尖籃球、美式足球與手球選手與60名12-14歲男性青少年運動員所調查運動動機的研究指出，青少年運動員對於比賽的內在動機在許多面向（如：aggression motives 與 conflict motives）都高於頂尖運動員，作者也提出可能是因為運動獎金或鼓勵所導致頂尖運動員動機外化。由該研究可以看出，「重賞之下必有勇夫」的方式可能因為並非年輕選手加入該運動的主要動機，並無法深耕擴大競技運動參與人口。因此，以高額獎金獎勵競技運動員的體育政



▲「好玩」是許多菁英運動選手當初在兒童期或青少年期會持續練習該競技運動的主要原因，因此近來跆拳道已朝休閒娛樂化推廣。（攝影 / 孟立文）

策，不但物化了競技運動參與者的動機，也可能因高標準的獎金目標無法達成而放棄參與，這是一個相當值得深思與探討的問題（Tusak, 2000）。

此外，以往競技教練的養成教育中，多著重於運動技術的訓練或運動科學的基礎教育，但在基層教練需要面對的現實工作，卻是擔任站在第一線吸收及挑選未來優秀競技選手的重要角色。相對於運動技術訓練或運動科學教育，對於行銷管理的訓練往往在過去較未受到重視。然而，以目前的現實社會環境，競技運動的行銷卻往往決定是否讓基層教練之運動技術與運動科學有應用的機會。試問，基層教練若長期困在招收不到學生或沒有選手的窘境，運動技術與運動科學焉有發揮的機會？誠如在階段一與二中所提到的範例，目前許多競技運動無法擴大參與人口的原因之一是因為基層教練的行銷管理仍採取以往傳統方式，無法與其他運動項目（如休閒運動）或才藝班（如棋藝、繪畫與音樂）等異業結合（如：俱樂部、百貨公司、新聞媒體形象建立、偶像劇與動畫等）的強力行銷手法競爭，

加上管理的方式也並無標準系統化，因而無法有效擴大競技運動人口。在Kay（2000）的研究中發現，家庭的支持對兒童及青少年競技運動天分發展的相關性非常高。家庭除了提供經濟上的支持外，更需要有能力去提供配合競技比賽的能力，例如：需要有時間及能力接送到不同比賽或訓練場地或適應不同比賽的形式等（Kay, 2000）。研究建議體育政策的研擬者應該擬定相關政策或方案或是基層教練擬定相關行銷計畫，協助家庭能夠配合兒童與青少年的競技運動訓練或比賽。舉例來說，由於目前台灣雙薪家庭很多，若父母雙方都需要工作時，兒童及青少年選手的訓練及比賽的接送問題將會間接地阻礙其繼續參與的機會。以跆拳道項目為例，許多跆拳道基層教練道館開始提供相關的交通服務（如道館專車），負責學生平時練習的接送服務與假日比賽時的專車，此舉不但在平時接送服務時有宣傳行銷的效果，在比賽時也可以協助家人工作時間無法配合的選手，將有利於繼續該競技運動人口的成長與維持。此外，跆拳道相關協會也應可以利用近來獲得佳績的選手群，加以製作該競技運動之形象宣傳廣告、電視節目或電影等，以提升該專項競技運動的形象，增加未來參與該專項競技運動的人口。

## ■ 未來可與休閒運動管理專業配合與規劃

本文僅以初步簡單的調查訪談了解以往精英選手最初參與動機，嘗試為未來擴大競技參與人口找尋一可行的方向。綜合以上論述與目前跨領域結合的趨勢，競技運動急需進行跨領域結合以擴大競技參與人口，而休閒運動管理專業可以說是其可以積極尋求合作的對象，因為休閒運動管理專業中的休閒管理、運動管理、治療式遊憩、戶外遊憩、休閒與健康促進等相關專業領域都可與競技運動專業結合，讓競技運動的推廣更加專業與順暢，以協助擴大未來競技運動之參與人口。（姜義村為台北市立體育學院休閒運動管理學系助理教授；吳聰義為國立台灣體育學院競技運動學系講師；秦玉芳為台北市立體育學院技擊系助理教授；陳志文為台北市立體育學院技擊系講師）

### 參考文獻

- 》Baxter, J. A. D. G., & Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. (influence parentale sur la participation sportive de jeunes athletes de haut niveau.). *Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(2), 250-255.
- 》Kaniuk, R. (1979). Stereotyp sportowca w opiniach rodzicow mlodocianych sportowcow. (the stereotype of sportsman in the opinion of parents of adolescent sportsmen.). In Krawczyk, Zbigniew, 362-379.
- 》Kay, T. (2000). Sporting excellence: A family affair? (l'excellence sportive: Une affaire de famille?) (sportliche exzellenz: Eine familienangelegenheit?) (deporte de elite. Un problema familiar?). *European physical education review*, 6(2), 151-169.
- 》Tusak, M. (2000). Comparison of sports motivation of top athletes and young boys. (motivacija za sport pri vrhunskih in mladih sportnikih.) (vergleich der motivation von spitzensportlern und jungen nachwuchssportlern.). *Sportonomics*, 6(1), 36-40.

## 競技運動教育之省思

王秉泰

### A Reflection on Competitive Sports Education

Wang, Ping Tai

人的投資是所有建設和發展的基礎與目標，面對全球化、數位化、永續化的未來，世界各國皆卯足全力，投入國際競爭的行列，而人的投資最根本之道，仍離不開教育。本文對加強運動員培育之課程規劃提出建言，期能提升運動員之人文素養及其未來生涯之競爭力。

Human resource investment is both the foundation and objective of all construction and development. Challenged by the trends of globalization, digitalization and long-lasting development, every country in the world competes with each other with all-out effort. Education is the fundamental approach of human resource investment. This article elaborates on the curriculum planning of athlete development, with the intention to promote humanities and career competitiveness of the athletes.

## 向下紮根擴大競技運動人口

姜義村、吳聰義、秦玉芳、陳志文

### Building the Foundation for Expanding the Competitive Sports Population

Chiang, Yi Tsun、Wu, Chun Yi、Chin, Yu Fang、Chen, Chih Wen

唯有積極發展並施行擴大競技運動參與人口政策，國內競技運動才能永續發展，延續目前佳績。本文以調查訪談方式，了解以往精英選手最初參與運動之動機，並嘗試為未來擴大競技參與人口找尋一個可行的方向。

The full implementation of population expansion policies is the only way to ensure long-term development and maintain the current performance standard of competitive sports. This article introduces the initial motives of sports participation drawing from interviews with a number of elite athletes. It attempts to come up with a workable direction to increase the number of competitive sport participants.