

足球教練心理學

蘇文仁

一位優秀的足球教練，除了指導選手各種基本技術及戰術上的學習外，尚須掌握全隊隊員的心理及訓練法則，而加以發揮控制，才能事半功倍，所以在平常即應注意如何去掌握，而施以訓練和指導，幫助球員獲得顯著的進步，進而給予整隊合作的助益，以成爲一支勁旅，茲列舉下列數點，盼能對訓練足球運動有所裨益。

壹、訓練法則

一、耐力訓練：在訓練過程中應避免完全單純的耐力訓練，而利用技術訓練來培養耐力。通常長距離的跑步往往被教練認爲是訓練耐力的最佳方法之一，而樂於被採用，然却常被選手認爲一種枯燥無味的反覆訓練，甚至於有被動或強迫訓練的心理產生，易引起煩厭之感，而所獲得的又無法完全適用於足球運動中。足球比賽它是在另外一種不同的條件下所進行的，包括了快跑、側跑、轉身、跳躍、頭頂球、短時間的休息、衝撞，速度有時快有時慢，所以一位選手所需具備的，不是長距離耐力跑，而是時時刻刻在改變運動速度與方向，以及種種不同的動作，配合球場上的需要，而採取適當的移位運動。

以技術訓練來培養耐力，訓練耐力於無形之中。在整個訓練過程中，教練應先擬定訓練計劃，以不讓選手有完全休息爲原則，當身體練習停止時讓他們有心理練習的機會。在每一單項進度完畢後，緊接着進行另一單項訓練，並盡可能讓所有選手保持在運動的狀態中。如：雙人傳球練習、定位傳球將無法獲得耐力的訓練效果，向前跑動並作傳球（如圖一），不但可獲得技術學習效果及耐力的訓練，而且更符

合訓練以接近比賽狀況之原則，讓選手在心理上認爲是一種技術訓練，而樂於去學習，不再有被迫練習的感覺。

圖一



二、耐力訓練時間不宜過長：過長時間的訓練，因體力過度的消耗，選手會產生退縮的反應，以避免更多的消耗。爲維持自我安全而採取防衛方式（參考資料一、五二頁）不作積極有效的學習，因受上述心理的影響，而限制了自己參與活動，表現出消極的行爲。於每次訓練的開始，心理上即思索如何來應付今天體力的消耗，在訓練中無法主動的去學習，並把它當作是一種「壓迫」。

過長時間的訓練，選手在整個過程中，只要能獲得休息之機會，即不予放過，甚至於製造機會。例如：把球踢向遠遠的一邊，而再慢慢的走去檢回來，把練習當作是件苦差事，而當訓練結束後離開球場，心理上則會有一種「解脫」的感覺。在平常只要接近訓練場地，即會有不安的感覺，當然更不會有主動學習的慾望。

訓練時間的長短，應依選手身體的狀況而作合理的安排，通常女子每天以不超過五十分鐘，男子以不超過九十分鐘爲原則，讓選手在體力上不會有過勞的現象。並作「漸進式超負荷」份量的增加，可得到最大的肌耐力，心肺耐力，精神集中及獲得的效果。

三、體能訓練：體能訓練應編排於所有的技術訓練結束後，亦即整個訓練課程的最後一項，此時選手的感覺中樞神經，因受運動中樞神經的影響，而無法再作有效的思考，故教練所要求的是選手在體力上作最後的衝刺或增強專項性體能，雖然在結束前的整個訓練過程，已給予選手在技術訓練中作最大的體能訓練，然因選手的個別差異的不同，亦須給予在中途能力無法達到負荷的選手，有暫時休息的自由，只要經過教練的允許，即可獲得休息。據精神分析學者榮赫氏（Carl Jung）指出，個人有謀求充分發展其潛能的傾向，希望使自己達到最完美的境界（參考資料一、四十九頁），選手爲達自我表現，

便可在此項訓練結束後，即可獲得休息，當作最大的努力。在訓練方法上可採用體能競賽遊戲之方式來完成，以提高興趣。

四、新教材的講解與示範：運動中樞與感覺中樞的疲勞雖互不相關，但運動中樞的疲勞，却能散至感覺中樞（參考資料二、二二五頁）。時間較長而劇烈的活動會促使中樞神經產生疲勞。而從事輕微或度活動，却能促進中樞神經系統的功能（參考資料二、二二五頁）。據統計一般人的注意力與吸收能力，在活動開始五分鐘之階段內效果最佳，教練應在此段時間內把本日所要教授的教材內容與方法，作詳盡的示範與說明。雖有時無法在短短的五分鐘內講解完畢，但亦不宜拖延太長，影響選手心理上急欲「探究的動機」與「探究的動機」。此指選手對於任何新的教材有注視及趨就行為（參考資料一、四六頁），而急於學習的趨向。

對於以三千公尺或五千公尺的耐力長跑訓練，作為練習的開始，或選手在自行活動之後，再作長時間的準備活動，選手往往因體力的消耗，影響中樞神經系統的反應能力，無法全神貫注於教練的講解與示範，而作有效的學習，所獲得的學習效果，亦將相對的減低。

五、避免長時間的反覆訓練：同樣的六天當中要學習六項新的動作，將每天的訓練時間分為六段，每段學習一項，六天學習六項，比每天將全部時間學習一項，六天學習六項效果好。曾有些人士認為一項動作，應分段或全部一次學習完畢，然選手一再的反覆於某項動作，不但在生理上局部性的器官無法承受，心理上亦因上述之關係，會產生厭倦的感覺。每天都讓選手嘗試每項學習的一小部份，選手離開球場後，將產生極大的向心力，因每次練習完畢，對所學的動作，常有未能滿足之感覺，亦因此將激發選手在平時能夠自動自發的去學習。

訓練課程的編排，應注意達爾文所闡述的理論，用進廢退說，每項動作的練習，應較上次增加份量、複雜的動作或增加速度。反之不但無法獲得預期的效果，以前所學的將永遠停頓在原有的水準上，如

有所進步，效果亦不高。

貳、學習法則

一、學習強調轉移：每一種藝術上或技術上的訓練，並非最終的目的，而是為了適應球場上千變萬化的需要，事先予以擬定的構想，教練應闡述該項訓練的作用，及賽中在何種情況下發生的，如何來加以運用，以增加選手學習的動機，並在比賽中發揮最大的功效。

在全隊隊員當中，我們常可發現某些是屬於練習型的選手，某些是屬於比賽型的選手，在同樣的狀況條件訓練下，相同的動作或情況，會有不同的表現，此與個人的性向、智力、知覺歷程的訓練法有很大的關係，亦即轉移能力的差異，平常教練在選手學習活動中，應針對轉移能力低者，給予更深入的個別指導，或加強訓練，以補救其能力的不足。

二、學習使用法則：選手個人在共同的條件下，依照教練的法則學習各種技術，其發展的常模可以告訴我們預期的表現，但個體亦有其本身的獨特性，有自己發展的步伐，而不與常模完全相同。故對於初學的選手，應在同一種的動作，教以數種不同的方法，依照選手自己的習慣、生理狀況及嗜好來選擇一種或是數種最適合於自己的動作，而加以運用學習，並於練習完畢，後給予實際運用的機會，以增強動作的實用性 以及技術性的自我發展。

參、心理學練習法則



一、選手在每次動作完成後，不管是射門、傳接球或其他動作，若失敗或無法達到預期的目的，應即時在心理上有個為何「失敗」的判斷，俾在下次練習同樣的動作時有所改進，此種心理的練習，可訓練選手自我判斷的能力。

二、在整個訓練過程，選手當然無法完全保持在動的狀態中，而必須給予短暫的休息時間（圖二），此時選手在生理上雖然處於休息狀態，但在心理上的練習應是繼續不斷的。教練可要求選手回憶或說出剛才的練習，在動作上何需要改進的錯誤，以作為下一次練習改進的依據。

三、在不同高度所落下之球，以及反彈後球之落點或是何種情況的球，其重心點在何處，教練應指導選手去觀察並作說明，以增加選手對於來球變化的判斷能力及在不同情況下之球，應作如何處理的心理技術練習，以便在實際運用上能作適當的反應。

肆、準備的法則

選手對於某一刺激躍躍欲反應時，使之反應，則感滿足，不使反應，則生煩惱。對於某一刺激不欲反應時，強使之反應，則亦感煩惱（參考資料三 六頁）。選手在心理上已準備學習時，教以各種的動作或練習，所得之效果，將比沒有準備學習的效果要高。當規定練習時間一到，選手在心理上即準備在此時間用身體或心理去獲得某種新的動作，或復習前所學時，所獲得的效果，遠較於規定練習時間之外，選手在心理上未準備學習而突然的學習為佳。所以平常規定遇雨則停止練習，若遇時斷時續的下雨，則教練再集中選手作訓練時，學習效果將不會大於規定風雨無阻的練習所獲的效果。

伍、個別差異的法則

一、三級跳教學法：在同一隊中個人因受到智力、性向、創造、推理能力和環境的影響，均有不同的個別差異。有的選手能舉一反三，有的需一步一步的學習。三級跳的教學法則，能夠適應個別差異的需要，讓能力強的選手得以充分發揮。如學習A、B、C、D、等連貫動作，先教以A動作，第二次越過B動作而教以C動作，連貫能力強的選手，他可以把A與C間之B動作浴會貫通，不會因按步就班的

學習，速度太慢，產生迫不及待之感。若學習完畢A與C動作後，仍無法連貫者，則可再回來教授其學習B之動作，以適應若干的個別差異。

二、戰術運用的個別差異：一種戰術的運用，除了在理論上探討外，尚需考慮選手的適應性。一個球的傳遞，一個選手動作上的配合，教練應對全隊選手的個性、技術能作全盤考慮，以及可能發生的情況，給予實際上的練習，並作深入的研究，根據事實而作適當戰術的調查。

當然每一位教練都希望同樣的訓練，選手會有同等的成就，但也很難希望每一個選手在技術運用上都有同樣的類型。我們要使選手充分發揮其智力，同時還要發現其性向，啓發潛在能力，比賽中能夠讓「衝動型的選手有快攻的機會，冷靜型的選手有慢打的自由。」（參考資料四）。一次快速的突破攻擊，教練可安排衝動型的選手去完成任務，而此次攻擊機會的製造，可由冷靜型的選手觀察適當的時機，而作有效進攻機會的發動者。所以一種戰術的運用，並非一成不變，事實上應考慮全隊的狀況，再作適當的編排。

陸、效果的法則

一定要在最愉快的心情下來學習，此時選手在身體上、心理上呈緊張狀態，仍引起驅力，產生學習慾望，促使有機體表現某些活動，以解除其身心緊張，並樂於去學習。對於錯誤動作的糾正，將獲得最快速的效果。如因受到外在壓力，被迫或強迫學習，心理上所感覺的是一種壓迫，隨時準備有機會即行敷衍，祇求能儘早離開球場，尤如離開他所厭惡的環境，將會影響到選手看到球、球場或球門就會有厭惡的感覺。

柒、記憶和遺忘

最近有一部份心理學家，仍照電腦處理資料的原理來說明遺忘，

首先我們必須將感官的感覺資料輸入ST^M（短期記憶），並將它換為另一種方式的能量儲存，在電腦學的名詞又稱為換碼（coding），由於ST^M的容量有限，倘剛輸入的資料在尚未換碼成功之前，新資料又輸入，則前者便被沖走。即學習之後，記憶痕跡須經過鞏固的過程（參考資料一、九一頁）所以與時間有密切的關係。一項新的技術或動作的學習，給以一五〇%的學習時間，則遺忘的速度將較給予一〇〇%的學習時間慢。如假動作的練習，若用五分鐘（一〇〇%）的練習可以學會，而再加上五分鐘（五〇%）的反覆練習（鞏固過程），其記憶的痕跡，較祇學習五分鐘（一〇〇%）深刻，亦不容易遺忘。

捌、錯誤動作的改正

在訓練過程中，發現選手在動作上有了錯誤，應予於馬上糾正，等過了一段時間，錯誤動作與改正時間有了延宕，再予糾正，則效用減少並增加改正的困難。而錯誤的糾正每次只能糾正單一部份，由實驗得知，一個人無法在同一時間注意並做好數個動作。如以手寫字為例，第一次以右手寫自己的名字，第二次同時以左右手寫自己的名字，第二次就不如第一次字跡工整，第三次再加上右腳左右幌動，則第三次又會比前兩次差，若第四次再加上左腳上下踏地，其情況又會不如前三次。由上述可知，在發現選手動作上的錯誤，應即刻給予糾正，並作分析錯誤之所在，擇其最主要之處開始，讓選手的注意力完全着重於此單一部份錯誤的改正，不作其他分心之思考，至此單一部份動作正確後，再擇次要之處予以糾正。

錯誤的糾正，亦應考慮個別差異，有些選手需要從新講解示範，有些則需改變練習的方式。當然有時亦可借助外物來完成選手動作的改正，並經常用圖表、電影和利用鏡中自己的動作，來發現錯誤而自行改進。

玖、需要的法則

讓選手在心理上有一種需要學習的動機，對於所學的各项技術訓練及錯誤的改正，將獲得較佳的效果。至於如何去促進學習的動機，今擬就下面幾項，以供參考。（參考資料四）

- 一、和自己競爭：讓選手與昨天或上一次自己，所獲得的成績或效果，自我競爭比較。
- 二、和別人競爭：利用彼此競爭，以求獲得勝利的心理目標，而作程度的高下之分。
- 三、團體和團體競爭：在同隊中分成若干小團體，作競爭比賽，並可訓練團隊合作之精神。
- 四、擬定可達成的目標：目標的擬定，當以選手努力學習時即可獲得成功。反之，如不經努力，成功就不易獲致。太容易達到的目標，因沒有挑戰性，亦無法引起興趣。
- 五、利用口頭上的鼓勵：多利用口頭上的鼓勵，盡量減少物質的獎賞，避免選手變為對權威的服從，而不是自動自發的。以及只有少數人受到鼓勵，大部份人受到挫折。
- 六、獎勵比懲罰有效：懲罰只是暫時的抑制反應，並不足以消除壞的行為。獎勵可以使選手忘却痛苦的經驗，獲得心理上的滿足。使用方式必須在事先給予刺激，即口頭上在事前先予以說明完成後將會獲得何種的獎勵，當促使選手作最大的努力。
- 七、教練本身需要有強烈的興趣：教練是一個球隊的重心所在，一舉一動均影響全隊隊員的情緒，教練的熱心足以讓選手提高學習興趣及對教練的向心力。
- 八、利用音樂、照像或攝影影片，來激發選手的學習動機。
- 九、時常給予選手觀看有關的書籍、電影、雜誌、照片，以及各種的統計圖表。
- 十、要知道選手的需要、興趣、能力、個性、家庭背景、職業狀況，以及以前的各種資料，以作為日後之參考。

拾、科學的法則

一、要了解各種訓練法的步驟，從簡而複雜，從易而困難。整段學習或分段學習，則需要考慮教材的長度，意義性，學習者的能力，經驗等因素，再作選擇，並利用圖片、電影等來幫助教學。

二、每一個複雜的動作可利用電影、圖片或實地的示範俾讓選手了解此種動作的可能性，以增加他們學習的信心。

三、對於選手的各項活動，及各種的訓練成效，製成圖表，以了解選手的狀況，作為訓練的依據及比賽的安排。

四、小的動作訓練，最好在室內壁上裝有大鏡子前練習，不但能觀察到全身的動作，亦能發現自己的優缺點，並經指導者加以適當的改正，則事半功倍。

五、在每次的訓練完畢後，盡可能的給予五至十分鐘的相關遊戲，以提高學習興趣，例如網球場或排球場的分組吊球或頂球比賽。

六、為訓練選手射門前的冷靜判斷與決擇，以及達到射門的準確性，可以縮小球門的尺寸，如用欄架當球門，每次均須將球踢進欄架內才算得分，並可查出那些選手的準確率較高。

七、某些動作初學者，若尚未體會全部動作的要領時，大部份選手均會有恐懼感，為了消除這種心理上的威脅，減少運動傷害，可利用海棉墊或其他富有彈性之物之幫助，來完成訓練。

結論

足球教練是一種高度的藝術。球賽的成敗與教練的方法有着密切的關係。當然我們不能以成敗論英雄，因為成敗的因素很多但為了教練的合理化及科學化，我們必須對於教練心理學有充分的認識。本文僅提供了些微的資料，加上筆者的淺見付之，並非完整的足球教練心理學。由於這是第一次的嘗試，加上經驗的不足，故離理想仍甚遠。望足球界先進及體育界諸公加以指正，俾對未來的足球訓練有所助益。

參考資料

- 一、教育心理學：黃碧厚路君約張春興邱維城著
- 二、運動生理學：江良規譯台灣商務出版社
- 三、體育分科教材教法：焦嘉誥著台灣開明書店
- 四、體育心理學：陳定雄講述