

運動賽場上的基本功:發展紀律訓練

吳炫政¹、林裕量²
國防大學體育室教官¹²

摘 要

體育運動長久以來一直是屬於教育的一環，因此透過體育運動除了能獲得身心的健康外，更能落實品德教育，進而發展良善的運動道德。本文透過文獻分析的方式，了解到在體育運動場域中的紀律，無論是運動員本身的行為表現、運動教練及體育教師在運動團隊或體育課程的指導，多與紀律有重要的關聯性。紀律，對個人和組織的重要性不言可喻，到底什麼是紀律呢？綜合眾家看法後，可以歸納為「紀律是一種個性、一種文化、也是一種紮根的行為」，更是生活的一部分，透過日積月累的堅持，持之以恆不輕言放棄的自我要求，在特定時間，進行特定事情，從而達成特定目標。沒有紀律就無法進行有效的運動訓練，所以在運動場域中必須從基本做起，亦即先把紀律要求好再去談其他的，如此，才能收事半功倍之效。

關鍵詞：體育運動、紀律

壹、前言

鴻海集團董事長郭台銘以蹲馬步來談紀律：「跆拳道打得好，一定是馬步蹲得紮實：你知道少林寺和尚武功千變萬化，是過去挑了多少年的水上山嗎？」

雲門舞集創辦人林懷民以按表操課、基本功要求來落實紀律。

台灣杜邦公司技術長王開國表示：「創意也要紀律。」

而奧美集團董事長莊淑芬以及日本作家村上春樹，則以每天不間斷的慢跑來呈現紀律。

紀律是自由的第一要件，人是社會性的生物，活在群體生活之中，有效率的社群生活具規範性，個體必須有遵守紀律的態度和能力。每個人生活情境，都有特殊紀律要求，需要培養須有遵守紀律的態度和能力，沒有紀律就無法進行有效學習，當運動員在青少年階段家庭及教練沒有幫助他們養成紀律，未來人生所面對的工作、人際關係及家庭生活，勢必會產生挫折。懷德海(A.N. Whitehead, 1861~1947)倡導「教育的韻律」說，認為理想的教育乃是使個人理解生命的藝術，並遵守自由與紀律節奏的原則。懷德海認為學生的心靈是活潑而寬大的，具有創造思考的能力，若在教育歷程中加以調節，使紀律基於自由的意願，並使自由成為紀律的結果，即是教育的韻律。懷德海將教育歷程分成正反合三個階段，亦即「自由-紀律-自由」三部曲循環。第一階段是浪漫的自由；第二階段是紀律訓練；第三階段是自由與紀律的綜合運用，亦即自由自律(陳世恩，1989)。紀律，是一種持續不變，日積月累的模式和精神，這也是個人或團體能夠成功的最重要因素，碰上挫折、失望和打擊時，唯有紀律才能讓人以堅毅不拔的決心與行動去面對難關，自我管理包括行為的規範、合宜的情緒反應、合於現實的期待及正確的問題解決能力。正向管教與紀律是一體之兩面，藉由正向管教，紀律才得以養成，這樣的觀念有助於釐清教練在管教上的迷思，也可指引出正確的管教方法，達到所期望的訓練效果。

貳、紀律的概念釐析：紀律是自我規範

“discipline”源自拉丁文 *disciplinus*，意指門徒，跟隨者或學習者，有紀律的訓練協助運動員發展驅策力、自我控制、秩序、特質和技巧的學習過程(林正常譯，2012)。具有良好紀律的運動員能將規範、價值觀點與信念予以內化，能夠控制衝動，理性思考以及在行動前做出正確的判斷，以有效的行為解決問題，並且能以自我肯定與他人合作，奠定未來不論是在運動場域、社會生活及家庭生活所需的紀律。在辭海辭典裏「紀律」(discipline)的定義可被歸納為：自我控制、保持社會和團體內的秩序、服從合理之命令、對指示抱合作之態度、尊重組織內之階級等別(辭海，1999)。Michael Jordan 這名在籃球界偉大的球星在自傳中提到，紀律對個人及組織來說是十分重要的。在運動場域中去學習懂得去相信、去努力、去練習、去完成教練要求的訓練，這是一種服從的態度(蔡世偉，2015)，紀律能讓人在特定的時間做特定的事，有效率地用時間，實際上部分球員在紀律上做得不足。舉例來說就像守時這件事，未能每次準時出席訓練的運動員，便反

映了球員未對訓練用心。其實運動員如果想有好的表現、想有好的比賽成績，就要從紀律、態度去做起。

紀律的目的不在於方便管理，而是在於幫助運動員形塑內化的行為與思考架構，此架構植基於高的自我價值，而非因為恐懼權威者，或基於逃避處罰或免於罪惡感。運動員的紀律行為是在社會化的歷程中，透過教練與父母的關懷與教導，養成遵守社會情境規範的行為。紀律不可能在批評、指責、輕視或羞辱中培養出來，因為這些負向經驗只會貶抑運動員的自尊，並養成憤世嫉俗的思考模式。低自我價值的人，情感上比較脆弱，遇到困難時的情緒反應往往過大，妨礙理性思考的功能，由於無法有效解決問題而產生更大的挫折感，有紀律的運動員才能遵守運動場上的規範。所謂的社會化歷程，即是一種學習在社會情境中能配合情境規範的行為，運動場上的規範或任何團體規範，都是輔助運動員養成內化行為的媒介，通常當個體知道限制的範圍之後，行動的自由感也才跟著產生，所以規範看似對人的限制，實者是提供自由與保護所必需。

參、發展紀律訓練構成要素

一、確定渴望

多數運動員都想在運動中體會到成功與偉大，但只有非常渴望而且願意盡其所能去做，才會到達他們可能達成之最高水準而成為冠軍，渴望成功的運動員不會問「教練，我想要成功但是要怎麼做？」而是會說「教練，我想要成功告訴我現在要做的事。」後面的對話充滿深切的渴望與熱情，願意於逆境中吃苦及有所犧牲，能在追求成功的過程中，發揮一個人全部的潛能。

許多好的運動員對於現在的狀況感到滿意，他們不想再進一步，他們不要付出更多努力來達成自己最佳的狀況。藉由協助他們找到方法將時間做最好的管理，將其他領域的犧牲降到最低，而達到生活平衡的狀態。所有偉大的表現、突破及成就，都是經歷過一些痛苦（身體、心理、情緒、精神的）犧牲及逆境而來的結果必能達成目標，讓一切有價值。

二、培養有紀律的訓練

紀律是自我管理以促進自我實現，並貢獻人群的行為模式。自我管理包括行為的規範、合宜的情緒反應、合於現實的期待及正確的問題解決能力，合理管教與紀律是一體之兩面，藉由正向管教，紀律才得以養成，這樣的觀念有助於釐清教練在管教上的迷思，也可指引出正確的管教方法，達到所期望的管教效果。

正向管教的過程不用處罰，也不是縱容，而是以相互尊重和合作的方式，在溫和而堅定的教導下，幫助運動員培養面對人生任務所需的自律能力，教練往往以為「不處罰」等同於縱容，因而很難接受正向管教的方式。正向管教反對處罰，不表示運動員可以任意非為，正向管教認為處罰只能立即嚇阻不良行為，而不具

長期效果。嚇阻行為是外控的，如欲達到長期效果，必須形成內控的行為模式，處罰無法教導自律行為，運動員不可能在處罰的方式下形成紀律。

三、選擇一個有紀律的生活型態

紀律是一個人自律的生活態度和行為的自我規範，紀律是個體自發性的自我管理，是自律的行為不是外在的規範，當我們說這個團體有良好的紀律，實際上是因為團體中每個成員都有紀律，團體中每個人都守紀律時，則團體呈現出秩序與合作，處罰無法培養學生的紀律性行為，經由權威、處罰方式維持團體紀律的教師，只能讓選手害怕處罰而暫時屈服，他們沒有辦法在處罰中發展自我控制的智慧。最糟的結果是受到處罰的選手認為他們也有處罰他人的權利，他們會把受到教練處罰的不平，報復在其他學弟妹的身上，以贏回他們失去的自我價值。他們也會報復教練，以奪回權力。

教練應在教育的層面中讓球員瞭解「紀律」的涵義並不只於規則、約束及懲罰。我們不想見到球員們只在受人監視或懲罰的阻嚇下才能有好的行為，才能有限時的循規蹈矩。希望紀律可以轉變球員的態度，以致他們離開球隊在沒有教練監督的情況下，仍會作出負責任的行為。每隊球隊都應該要培訓出能夠有自制及自律能力的球員，將來他們會成為一個有責任感及思想成熟的成年人。因此除了在規則及獎懲制度的約束外，我們需要一個更全面訓練紀律的系統，例如要求球員在練習中出聲，互相學習提醒，尊重隊友和教練，虛心教導基層的球員等。

四、最佳的耐心和時機

耐心可以讓我們維持冷靜專注並打開我們的視野，時機在運動競賽中扮演重要的腳色，個人和團隊的潛能是逐漸成長的，在成長過程中會受到阻礙，如果運動員和對手比較訓練進展的程度是相當危險，因為快速的進展是和自然相違背，成長需要時間。教練及運動員要具有高度的耐心等待時機，就像非洲草原的獅子安靜等待獵物，時機一到立即出擊，另像狙擊手有耐心的等待目標物出現，時機成熟給予致命的一擊，有耐心等待時機是一件不容易的事，尤其是長期培養一名運動員，運動選手從選材、育才到成才每個階段都必須付出相當程度的耐心。

五、注意平衡

紀律訓練不在於方便管理，而是在於幫助選手形塑內化的行為與思考架構，此架構植基於高自我價值，不正確的價值觀會誘使運動員傷害自己的身體（像是使用違禁物質）。如果你發現到不健康行為的徵兆，和你的運動員談談有關運動和生活的平衡，如果有需要，和他一起坐下來幫助他擬訂包含運動和個人生活的計劃，幫助運動員瞭解完成一件事的渴望不只在工作的，適度和適量之間有很

微妙的平衡，這是依據經驗而來的，教練是改變運動員和訓練人員過度狂熱最有效的角色，這會創造出更大的成功，艱苦的訓練和適度恢復之間取得平衡運動員可以有高品質的訓練，而使訓練效益更高。

教練是改變運動員和訓練人員過度狂熱最有效的角色；這將會是創造出更大的成功。一個比較聰明持續穩定進步的方法就是平衡和適度，不要將適度和鬆懈混淆。艱苦訓練和適度恢復之間取得平衡運動員可以更能提高品質的訓練，而使訓練的效益更高。適度和過量之間有很維妙的平衡，這是依據經驗而來的。要注意過度訓練的徵兆。以下是一些指標：

- (一)睡眠型態快速轉變，造成過多或不足的睡眠
- (二)飲食量改變，像是吃太多或太少
- (三)常發生意外，傷害或生病
- (四)持續疲勞
- (五)平時懶散的運動員變得暴怒或暴躁
- (六)難以維持注意力或專注

六、專注於體能訓練的效益

體能訓練是一項艱苦的訓練，體能訓練是為了提升運動選手運動能力及運動技能水準，主要是一種長期的、系統的、漸進的，和有個別對待的集體活動，促使運動員的生理和心理的功能模式化。運動選手致力於透過有計畫的訓練來達成目標，訓練的目的希望可以增加運動員的技術與運動能力使運動表現達到顛峰。

七、建立較好的習慣

《貧民窟裡的領導》發現紀律的樂趣---讓自己習慣。紀律之樂始於瞭解紀律是一種習慣。和任何習慣一樣，紀律必須一再重複才能養成，紀律培養性格、技能和耐力。但重複可能導致厭倦，漸漸地，習慣變成單調乏味。此時意志力可能減弱，厭倦成了脫軌的第一個藉口。紀律之樂可以反制上述無可避免的注意力渙散，它提醒我們從嘗試，從天天實踐的簡單行動中，獲得愉悅和暗自欣喜。德蕾莎修女相信上帝要我們嘗試，不論成功與否。因此我們必須從我們做的每件事，從嘗試本身，尋找樂趣，而不以成敗論英雄。取得平衡後，就要開始建立較好的習慣(朱道凱，2012)。運動員必須被教導有紀律的訓練，這要從教練做起，需要有工作及生活上良好紀律之模範的意願。

紀政說，後天的紀律訓練與生活教育常能產生匡正性格缺陷的效果；讓弱者轉強，強者越強。靠鋼鐵般的紀律，更能讓運動員在花花世界的物欲誘惑下看清真相，進而堅定意志(運動生理學網站，1998)。不論體能訓練或是技巧發展，尋找一些可帶來樂趣的方法來加以平衡。有良好紀律的教練瞭解若是加入一些樂趣，將會使運動員更能接受艱苦的訓練，當他們能享受他們所做的事，將會有更

好的表現，千萬不要將樂趣和懶散混為一談。樂趣其實是執行深思熟慮的攻擊計劃。樂趣不代表妳的訓練較不嚴格，而僅是使壓力焦慮降低。樂趣是大多數運動員最初開始從事運動的原因，找出一些運動員能做好的訓練或練習，這將會使他們有樂趣，特別是安排練習結束的時候。

肆、運動場域中的紀律

行為心理學家施金納 (Skinner) 認為控制在本質上就是紀律 (道德、法律、傳統、習俗等) 的具體實現(陳世恩, 2001)，下面就參酌施氏的觀點來討論有關運動場域中的紀律：

- 一、**人際關係**：人際間往往透過讚賞與譴責來互相約束，例如競技比賽時，對勝利者給與獎賞鼓勵，以增強其求勝的動機，對失敗者則以懲罰的方式來促使其迎頭趕上，或以高額的獎金、優渥的工作條件來酬庸勝利者，此時參與競賽者往往被這些外在的誘因或親友的壓力、國家或社會的寄託所約束而失去其自主性。為了使個別的行爲符合團體的規範，却失去體育的意義，也使學習的自由、參與的自由等變質。
- 二、**教育**：教育的目的是透過特別安排的方式，使學習者的社會行爲符合社會文化的模式，養成有用於社會的知識和技能，基於此，學校乃按照國家、社會的需求設定體育目標、安排師資、課程、設備，設計教學方法、學習活動等。這些措施必然根據習俗或傳統，因此在本質上仍是一種紀律的約束。尤其當這些措施僵硬毫無彈性時，其約束性更爲明顯。
- 三、**環境與體育活動**：此處所指環境包括自然環境與社會環境。自然環境的大小、類別等等影響活動的實施、類型、內容等。例如多數城市學校既無足夠之空間供給體育活動之使用，此即直接、間接影響體育活動的實施。其次談到社會環境 (包括社會制度、經濟制度、文化規範、社會規範、信仰等)，也對體育活動造成相當程度的影響，以當前瀰漫整個社會的升學主義而言，即常導致體育活動的無法正常實施，不僅剝奪了參與、學習體育活動的自由，更抹殺了可貴的創造自由。也使得個人無法養成運動的習慣，建立正當的休閒活動，導致社會問題叢生，這無疑是傳統、習俗與體育活動中自由的衝突。
- 四、**政府與體育的關係**：政府經常透過法律制度及社會規範等來規範人民，使人民服從法律，遵守道德。社會主義國家爲了政治目的，訓練專業化的運動員，遂行其政治宣傳，完全忽略運動員的自主性，運動員所從事之活動，完全由政府依其客觀之條件作決定，而不顧其興趣爲何？自由何在？這些措施是否符合體育的價值，實在值得商榷。

陸、結語

從以上的論述，我們可以發現，體育活動中不僅具有自由的實踐，亦有刻板的他律性活動，如學習自由，但却受教育紀律的約束，創造自由，却又無法免於環境的限制，參與自由。即由無律、他律而後自律，而這個由無律到自律，本我到超我的歷程，就有賴紀律來加以完成。

教練應在教學的層面中讓運動員瞭解「紀律」的含義並不只於規則、約束及懲罰。我們不想見到運動員只在受人監視或懲罰的阻嚇下才能有好的行為，才能有限時的循規蹈矩。我希望紀律可以轉變運動員的態度，以致他們離開球隊在沒有教練監督的情況下，仍會作出負責任的行為。每隊球隊都應該要培訓出能夠有自制及自律能力的運動員，將來他們會成為一個有責任感及思想成熟的成年人。因此除了在規則及獎懲制度的約束外，我們需要一個更全面訓練紀律的系統，例如要求運動員在練習中出聲，互相學習提醒，尊重運動員和教練，虛心教導基層的運動員等。能維持高度的紀律對於團隊是十分重要的，因為良好的紀律，能保證：

- (一)有效率地完成一個訓練，不拖泥帶水的
- (二)減少訓練中的意外，保障隊員之間的安全
- (三)可以提高士氣及正面的團隊精神
- (四)增加球員之間的溝通能力，互相鼓勵、激勵

因此有良好的紀律能使運動員在逆境的比賽下，亦能冷靜及有效地執行戰術，最後能拿下勝利。精通於有紀律訓練觀念的教練，他們注意尊重、合作、接納、鼓勵、塑造渴望的態度和行為，正向管教的過程不用處罰，也不是縱容，而是以相互尊重和合作的方式，紀律是自我管理以促進自我實現，並貢獻人群的行為模式。

參考文獻

- 林正常、李宜芳、溫富雄、邱詩涵、蔡政霖(譯)(2012)。《創意教練學》。新北市：易利。(Jerry Lynch, 2001)
- 蔡世偉(譯)(2015)。《麥克喬丹傳》。台北市：遠流。(Roland Lazenby, 2015)
- 馬鈺龍(2007)。《紀政 飛躍羚羊》。取自運動生理學網站，運動生理學網址
<http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp>
- 陳世恩、曾瑞成(1989)。體育教學中之自由與紀律。《中華體育季刊》，2卷(5)，61-66。
- 陳世恩(2001)。體育現象中之自由與紀律。《彰化師大體育學報》，2期，71-78。
- 周婉玲(2007)。從基本做起-淺談紀律。《諮商與輔導》，264期。
- 朱道凱(譯)(2012)。《貧民窟裡的領導》。台北市：天下雜誌。(Ruma Bose、Lou Faust, 2012)。

Basic skills movement on the field: development of discipline training

Wu Hsuan-Chang, Lin Yu-Liang
Office of Physical Education National Defense University

Abstract

Sport has long been a ring belonging to education, and therefore can be obtained through sports in addition to physical and mental health, the better the implementation of moral education, the development of sport moral goodness. This article analyzes the way through the literature, I learned discipline sports field in the domain, whether it is the players themselves behavior, sports coaches and sports teachers in guiding a team sport or sports curriculum, and discipline are important relevance. Discipline, the importance of individuals and organizations that do not self-evident, in the end what is the discipline it? Comprehensive public house views, can be summarized as "discipline is a personality, a culture, but also a root of behavior", it is part of life, through the cumulative insistence and perseverance do not give up the self-demands, at a particular time, be specific things, so as to achieve a specific goal. No discipline can not be effective exercise training, so in playground field must start from the basic, that first requires good discipline to go on to something else, and thus can receive a multiplier effect.

Key words : sports 、Disciplin