

尿布、論文、戰術板

——「通過儀式」與大專教練工作

石明宗*

摘要

「日常生活」已成為學術研究的一個課題，教練如何去面對周而復始的「日常生活」？具體而言，一個大學教練如何去面對「比賽」、「家人」和「升等」？凡是當教練者，似乎不得不去面對這些問號，有別於運動生理學、運動力學所提供的答案，本文嘗試從「教練哲學」領域，找到適合的價值和觀點來對待。

本研究以范格內普 (Arnold Van Gennep) 的通過儀式 (rites of passage) 理論，亦即「分離 (separation) →過渡 (transition) →融合 (incorporation)」的三階段模式，作為主要的理論依據。來呈現運動比賽對生活產生的影響，以及對所處的生活世界所造成的作用。

研究發現教練世界的現象如下：面對家人，是一種苦行也是充電；面對升等，是一種折磨與加薪；面對比賽，是一種挑戰與成長；面對社會，則會衝擊到升學主義與運動價值。同時也發現教練有「四難」，分別是面對家人「認同難」、面對升等「寫作難」、面對比賽「看開難」以及面對社會「振作難」，應用「分離」的做法，可以發現許多時候，是當事者「過渡認同」所引起的煩惱。

本文的結論，呈現在三方面：一、教練的淬鍊：闡釋教練工作的特殊性、挑戰性與豐富性；二、認同與分離：應用分離的禪式思維，可以釐清煩惱的

* 石明宗，國立臺灣師範大運動競技學系教授，E-mail: stone@ntnu.edu.tw

來源；三、活在當下：欲扮演好教練的多重角色，以及生活的不同領域，活在當下是一個重要的方法。

關鍵詞：日常生活、尿布、論文、戰術板、通過儀式

Diaper, Thesis and Coaching Board: Rites of Passage and Coaching in University

Simon Shih *

Abstract

‘Everyday life’ has become a popular issue in academic studies, for coach how to deal with the routine of everyday life? To put it more precisely, how does a coach strike a balance among game, family and career promotion? It is then a critical topic in coaching life that necessarily to deal with. This study intends to offer a possible interpretation through the perspective of coaching philosophy. Following the light of Arnold van Gennep, this study utilizes his concept of rites of passage and its three phases, namely, separation, transition and incorporation as main theoretical background to illustrate the impact brought by sport competition to life and its effect over living world. I found that in coaching life, staying with family members is ascetic but recharging; for the pressure of promotion is both torturing and motivating; game planning is challenging and nourishing; in societal aspect, it brings impact to diploma doctrine and the value of sports. Four major difficulties were also found in being a coach. Firstly, it is hard to find recognition from family. Secondly, only limited and scattered time is available for academic writing. Thirdly, it is difficult to stay emotional detachment from the result of game. Lastly, support from the public is usually scarce. Through a detached position and the way of separation, I claimed that these worries were often brought by over identification to this work. In concluding words, this article identifies the

* Simon Shih, Professor, Department of Athletic Performance, National Taiwan Normal University

uniqueness, challenges and grandness in this job through the testament of coaching. Using the practice of zen as the separation of identification could sort out worries. 'Be here now' is a pivotal way to cope with multiple roles in coaching life.

Keywords: everyday life, diaper, thesis, coaching board and rites of passage

一、前言

本文嘗試以「主體性」的立場和表達方式，來描繪大學教練的田野樣貌，並以說故事的方式來詮釋人類學的理論，最後輔以哲學的分析，揭示複雜現象的背後意義。之所以選擇此種較特殊的寫作方式，是受到亨利·列斐伏爾 (Henry Lefebvre) 思想的啟發，¹希望從看似日常生活的教練世界，萃取值得論述的學術議題，以開拓不同的寫作風格。

時間回到民國 78 年，筆者大學畢業實習的那一年，因為身兼體育組長的緣故，同時擔任田徑與足球隊的教練，並率領當初全部是國中一年級生的足球隊小朋友，赴外地比「李惠堂盃」等正式比賽，開啟了當教練的生涯。民國 83 年至師大任教以來，也連續擔任男子乙組（現為第三級）籃球隊的教練 11 年，扣掉去美國伊利諾大學香檳分校進修一年外，十年的青春歲月，陪伴著師大歷屆的學生，全省南征北討，期間曾飛到澎湖移地訓練，也曾上阿里山幫忙推動「陽光健身計畫」，而帶領整個籃球隊上山去教球。一直到民國 94 年開始幫忙男子第一級籃球隊，隔年正式擔任總教練一職迄今，回想起這近二十年的教練點滴，的確發生了許多的事情，以及難以忘懷的記憶。特別是在帶甲組的最初五年，適逢兒子的誕生，以及博士論文的最後階段，加上師長校友、媒體輿論的關切……，有時難免會覺得，今天晚上如果能睡得一場好覺，便算是人間好時節了。²基於這樣的背景，才會以「尿布、論文、戰術板」的題目，來標示每位教練一生的執教中，張力最大、睡眠最少、考驗最多，卻有可能是最精采的一段歲月！

¹ 參閱 Henry Lefebvre, *Everyday Life in the Modern World*, trans. Sacha Rabinovitch (New Jersey: New Brunswick, 1984).

² 石明宗，〈籃球是我的宗教〉，《山難、運動與宗教之體驗》，（臺北：頂點文化，2007），266-276。

翻看著大學時期教練湯銘新的教授升等論文「女子籃球訓練研究」³，出版於民國 60 年，近 40 年過去了，臺灣的籃球到底是「向上提升」？或是「向下沉淪」？實在是見仁見智。有一點想提出的是，以「技術報告書」當作升等論文，是 2006 年教育部通過，2007 年才正式實施的方案。幾十年來教育部要求大專老師的升等論文，皆必須是學術性論文，然而，40 年前可以升等的內容，後來為何會被否定掉？改變之後，期間對比賽成績的影響，到底是正面或負面？老師們真正的需要到底是什麼？對老師、選手真正有幫助的又是什麼？這些問題私下一直都聽到有人談論過，然而整體上的評估，卻還不是很清楚。

本文的理論基礎是「學術性」的，而不是「技術性」的，甚至是來自人類學的理論，而不是訓練學或教練學的背景。因為人類學界所指稱的「通過儀式 (The Rites of Passage)」，是筆者的升等論文之主要理論依據，而此升等論文之產生背景，正是大多數教練們的寫照，亦即遷就教育部的規定，無法用「技術性」的論文來升等。雖然過去以來還是有少數老師以專項訓練的議題當作升等論文，然而皆須冒著不通過的危險，更重要的是此類論文，並非國內體育運動學術界主流所認同的成品，此現象和國內專任運動教練的處境是相呼應的，也就是「專任教師」是正式且高一等的，「專項教練」則流於約聘、非正式編制、次一等的位階。此情境也使得許多老師們寧願「捨近求遠」，放棄自己每天從事的專業，而選擇某一個體育運動學術領域來撰寫論文，只為了不想被人看不起，試著維護一個大學老師應有的尊嚴。

個人有幸遇到一個注重術科的指導教授，使得筆者不至於「忘本」！卻也唏噓於碩博士期間十五年的學術研究，始終不敢把籃球放在第一位，即使它是筆者研究的最愛。本文的理論依據雖然是人類學，探討的對

³ 參閱湯銘新，《女子籃球訓練研究——我國出席第三屆亞洲盃女子籃球賽報告書》（臺北：中華全國籃球委員會，1971）。

象卻是以籃球教練為核心。或許此種研究方式的好處，是擴充了體育運動的狹隘性，增加了和其他學術界的共同語言，事實上在撰寫的過程也是有趣和具有啟發性的。

本文的「尿布」指的是教練與家庭的課題。未婚人士遇到的是原生家庭、或是男女朋友之間所引發的事件，已婚人士則是指新組成的家庭，每次的訓練和比賽，另一半、兒子或女兒所帶給教練的諸課題；「論文」特別指的是和升等有關的學術工作，也包含與訓練相關的進修活動；「戰術板」則是針對比賽而言，包括參與的國內外各項比賽和移地訓練時，所遇到的和專業能力相關的課題。

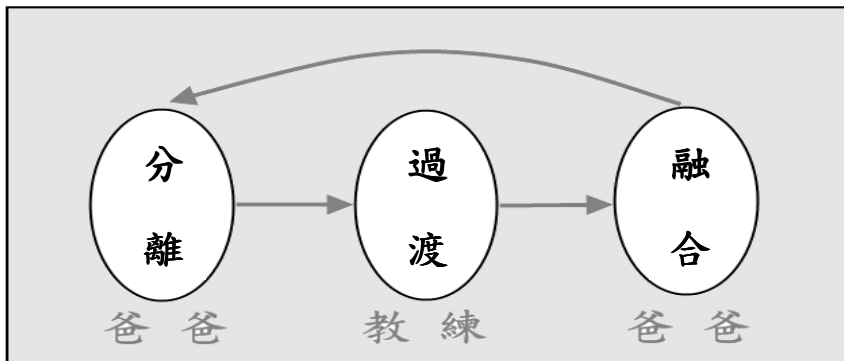
二、「通過儀式」的理論與應用

(一) 范格內普的「通過儀式」理論

本文以范格內普 (Arnold Van Gennep) 的通過儀式 (rites of passage) 理論，⁴ 亦即「分離 (separation) → 過渡 (transition) → 融合 (incorporation)」的三階段模式，作為主要的理論依據。來呈現運動比賽對生活產生的影響，同時對所處的生活世界造成的作用。范格內普的通過儀式理論，簡要的說明如下：

范格內普用「通過儀式」這個術語表達「通過儀式」，及改變狀態或地位，或為人或為季節，或為集體或為個人的。通過儀式一般與成年（入法）禮相聯繫，但是在范格內普所發展的框架裡，其應用範圍擴大了許多。他認為所有的通過儀式，都具有三種結構。第一階段

⁴ Arnold van Gennep, *The Rites of Passage*, trans. Monika B. Vizedim and Gabrielle L. Caffee (Chicago: The University of Chicago Press, 1960), vii. 此主要理論有人翻譯為「過渡儀式」，本文選擇字義以及涵義皆較明白的「通過儀式」，作為中文名稱。



通過儀式與教練工作

圖一 通過儀式理論的應用

是與原來在狀態、地點、時間或地位相分離。然後是中間階段，處於這個階段中的人既不是轉變前的人，也不是在第三階段經過重新整合的人，而是處於轉變狀態中。幾乎可以在所有的儀式中看到這個基本的模式，尤其是它們表現為轉變或運動的某些類型時更是如此（從冬天到春天，從生到死，從單身到結婚，從童年到成年等等）⁵。

本研究採取和范格內普的理論一致的立場，也就是將「通過儀式」置於最廣泛的意義上，循此論點，運動就像季節性的節目、保衛領土的儀式、獻祭與朝聖一般，對人們的日常生活具備了分離、過渡與融合的共同結構，並因此具備了特殊的意義。范格內普的說法如下：

「通過儀式」這個詞，經常用來涉及「生命循環」或「生命危機」的儀式，它與個人和群體之生活地位的改變有關。圍繞生命、成年、結婚、與死亡的儀式，是這些生命危機儀式中的典型例證。然而，

⁵ 菲奧納·鮑伊 (Fiona Bowie) 著，《宗教人類學導論 (The Anthropology of Religion: An Introduction)》(金澤、何其敏譯)(北京：中國人民大學，2004)，174。

范根納普認為通過儀式可以昇於更廣泛的意義上，作為人類社會中的普遍建構機制。他將季節性的節日、保衛領土的儀式、獻祭、朝聖等包括於其中，而這些行為，無論是宗教的或是世俗的，皆都展現了分離、過渡與融合的那個相序的基本的三重模式。⁶

(二)「通過儀式」在比賽的應用

「當兵」或「成年禮」是比較常被介紹的二個例子，用來說明通過儀式的三重模式，本文試著將此理論應用到運動比賽，而有相同的三重模式如下：

■分離：離開日常生活→離鄉背景、拋家棄子、移地訓練

當教練者常常需要離開日常的工作和家庭，投入訓練和比賽的另一個時空。短則每次的 2-3 小時練球，長則 7-10 天的移地訓練，甚至是一整年的國家隊集訓。用離鄉背井、拋家棄子來形容也不為過。

■過渡：進入儀式時空→投入訓練與比賽時空

在這一個新的時空，扮演著教練的角色，有時還須擔任領隊兼管理的角色，在異鄉帶領著一群選手，為學校或國家打拼。和不同國家的人士相處，住在飯店、吃著不同的食物，甚至需要用英語才能溝通，和家人則只能透過網路視訊來聯絡。白天或晚上腦袋所想的幾乎都是代表隊練習比賽的相關內容，所接觸的人事物也迥異於熟悉的家人情境。

■融合：回到日常生活後的轉變→結束比賽後回到日常生活的轉變

一趟移地訓練後回到日常生活，和家人或工作同仁的關係，有可能變得更親密，也有可能反而漸漸疏離。因為生活時空拓展的關係，加上異文

⁶ 菲奧納·鮑伊 (Fiona Bowie) 著，《宗教人類學導論 (The Anthropology of Religion: An Introduction)》，184。

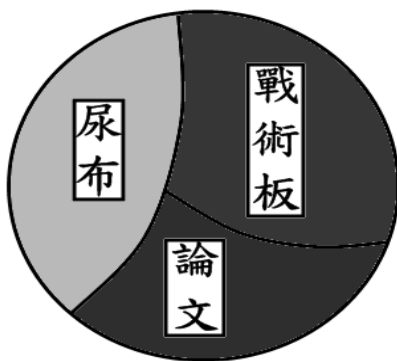
化的刺激，有些教練變得更多元化、更具包容性，有些教練或許無法融入或接受不同的異文化，反而更擁抱原本的生活內容。不管如何，某種程度上都會因為分離和過渡的影響，而對於原本生活內容產生了改變。

三、面對生活

第一次擔綱總教練一職，因為比賽有電視轉播的緣故，筆者戲稱為「攤在陽光下」的比賽，每回比賽完，難免會有媒體新聞記者的採訪，或者是親朋好友的來電致意。第一次打完系列五場預賽後，回家很高興的告訴另一半：「還好，我晚上可以睡得著！」正規比賽時間雖然只有 40 分鐘，然而比賽前的準備與策略，至少提早在一天以前，而賽完的消化與恢復，則可能需要一天、一個星期或一個月，某些重大的比賽甚至是持續一輩子。以下午 5 點的一場比賽為例子，雖然比賽期間是公假，然而早上送兒子去幼稚園後，仍進入研究室，準備課程、撰寫升等論文、和研究生 meeting、幫忙各類研討會、參與系上學校的種種會議……；前往比賽途中，買個麵包牛奶果腹，以爭取時間；比賽完後回到家裡，身心雖已經疲憊，卻仍須打起精神幫忙照顧稚兒的各種需求，換尿布、洗澡、吃飯、哄睡，樣樣都得來。贏球後似乎有比較好的心情做家務事，輸球後也須儘快消化心情，或暫時掩飾心情來陪孩子玩，畢竟他們是和比賽不相干的親人。

家庭→學校→比賽→家庭，這四部曲在比賽期一直輪番上演，也一再考驗著當教練的先生、或是當教練爸爸的 IQ 及 EQ。面對「比賽」、「家人」和「升等」，雖然內容迥異，卻都是生活的一部份。每個教練也因此編織出屬於自己的生活內容，然而大同小異的內容中，有些教練是愈幹愈起勁，有些教練則宣布放棄，有些教練則留下一輩子的陰影。如此不同的結局，難免會引發一個問題，也就是教練如何去面對「比賽」、「家人」和「升等」？如何去面對整體的「生活」？凡是當教練者，似乎不得不去面

對這些問號，有別於運動生理學、運動力學所提供的答案，教練「哲學」提出了這些問題，也希望能夠找到適合的價值和觀點來對待。



教練世界

圖二 教練世界示意圖

(一) 面對家人：尿布的苦行與充電

單身的好處是「一人飽全家飽」，一個人時回家累了可以一覺睡到天亮，不洗澡不吃晚飯都無所謂。有家庭以後，特別是有孩子以後，生活已經不只是自己，還有另一半及小孩，想睡不能睡，不想起床卻得起床，變成了新的生活節奏，尤其是沒有長輩可以幫忙的小家庭，家裡的一切只能靠夫妻小倆口，如果夫妻皆是上班族，小孩子的到來，有人戲稱「判刑十年的開始」！

說也奇怪，雖然身體疲憊、睡眠不足、鬍子變白、容顏衰老，然而，小孩子所代表的「家庭」卻是提供動力，充電的絕佳能源。特別是比賽輸球的時候，不想見學校同事、不想接朋友電話、不想碰見和比賽相關的人

事物，此時，家裡小孩天真的笑聲、稚氣的臉孔、老婆關懷的慰問、老公貼心的買外食，卻是最好的避風港。家是一條好漢的重生處，也是迎接下一場比賽的補帖站。

（二）面對升等：論文的折磨與加薪

有人說，寫一篇碩士論文，就像懷胎十個月後，生下一個孩子一般，中間須經歷種種煎熬與挑戰。寫一篇博士論文，則像做試管得子般，時間更長、過程更辛苦、須面對更大的不確定性。另外，大專老師有升等的需求，寫一篇升等論文，則遭遇不同，有人覺得壓力還好，有人覺得簡直要你的命！前者是基礎不錯，也對學術有興趣者；後者通常是術科取向，統計、英文及背景知識較欠缺，對學術也無好感者。最麻煩之處在於，如果是大專老師，想升等就必須提論文，是一件無法逃避的事情。遇到的困難主要是時間不夠，因為在職工作的關係，寫論文只能運用課餘時間，唯有把握零碎的時間，一點一滴的累積，才能完成一篇論文。

■二小一大：碩士畢業須完成的學術要求

許多在職進修碩士的教練，研讀碩士期間，就讀的學校會有所謂「二小一大」的要求，意指“Seminar”、「學術研討會」以及「期刊發表」等三項內容，須符合學校的規定後，始能畢業。即使各校大小的定義不一，但是為了能畢業，上述三項內容是必須親身經歷的挑戰。

■出國發表：博士畢業須完成的學術要求

實際擔任教練的訓練工作且攻讀博士者，在國內尚屬少數，因為缺乏統計資料，所以無法斷定其比例。由於對博士的要求高於碩士，其中一項即是須出國參加研討會並發表論文，也就是外語能力（通常是英文）的考驗。這個要求對大多數的教練，形成一個不易達成的關卡，從選定題目、撰寫摘要、填寫報名資料到申請住宿飯店，既要花錢同時也要花時間來完

成。如果是海報發表 (poster)，還能較輕鬆的回答少數有興趣的詢問者，反之，如果是口頭發表 (oral)，便有較大的壓力去完成英文口頭報告，並接受現場聽眾的提問，由於牽涉到聽力與口語表達的外語能力，確實令許多博士生視為畏途。

講師升助理教授，助理教授升副教授，副教授升教授，這三關是大學老師的夢想也是挑戰。每升一級，薪水便往上跳一大級，除了薪水增加外，也代表著身份、地位與權勢的增長。環視周遭的前輩們，享受著錢多、事少、離家近的生活品質，看在提升等者的眼中，也知曉這些辛苦與折磨是值得的。寫論文的確很苦，然而增加的薪水、名銜以及各種好處，卻也在另一端等待著。

(三) 面對比賽：戰術板的挑戰與成長

許多接觸籃球的人士，都聽過曾執教美國「加州大學洛杉磯分校 (UCLA)」的 John R. Wooden 教練，因為他曾提出一個「成功金字塔 (The Pyramid of Success)」理論，來詮釋何謂成功。⁷ 根據他對金字塔的敘述，摘錄幾個重點如下：

任何建築物必須建立在堅固的基礎上，而基礎的基石更是重要。你可以注意到成功金字塔的基石是勤奮 (industriousness) 及熱忱 (enthusiasm) ……，建築物的核心是極端重要的，所以許多建築師在他們建造的房產中都特別注重，我選擇三個非常要緊的項目——狀況 (condition)、技術 (skill) 及團隊精神 (team spirit)，做為這個結構的核心。

對於曾奪得 NCAA 十連霸的伍登教練，大家比較不熟悉的是他教籃

⁷ John Wooden and Jack Tobin, *They Call me Coach* (Illinois: Contemporary Books, 1988), 85-93.

球也教英文，這點和國內的教練環境不大相同。伍登在《他們稱我為教練》該書的序言中，曾提到：「生命並非全然的好與壞，吾人如何能將一些灰色地帶劃分為好與壞呢？」Denny Crum，這位擔任路易斯維爾大學 (University of Louisville) 的籃球總教練，也提到了伍登教練的一些事蹟：「教練從未給人他懂得任何事的印象，他總是開放心胸做改變並且向前行，這是他擔任教練的最大優點，也是他多年來為何可以和校隊及選手如此成功的原因。」

從事訓練、比賽與教練的工作，牽涉到許多的專業知識與經驗，更奠基於不同的態度、思維與價值觀裡。個人也曾模仿伍登教練，提出自己的小金字塔理論，亦即有形的「體能」、「技術」、「戰術」三個層面，以及無形的「球品」、「心智」與「熱情」，作為籃球教學與訓練的基石。面對比賽，挑戰的不只是專業，還包含人際互動、面對媒體等能力，需要成長的也不只是選手，而是包含教練自己。

(四) 面對社會：升學主義與運動價值

筆者在碩士班的課程裡，播放「罰球線上 (The Heart of the Game)」的電影給學生觀賞，其中一位在國中任教同時也帶過球隊的張老師，在上課心得中寫了一些感想，很具體的呈現出國內擔任學校運動教練的無奈，引述其中片段如下：

一般學校球隊裡的問題可以比片中問題更多更複雜且更難解決，而通常學校教練無力去解決，尤其是夢想，我們無法告訴學生及家長，來這個球隊是需要學習課本所欠缺的，學習如何創造夢想及完成心願，結論往往只得到三種回應，一就是導師：「這個小孩不能去你的球隊，因為我告訴他如果表現不好，他就必須要退隊，表現得當才能繼續留下來，但是九年級因為升學，你有辦法讓他讀建中嗎？如果沒有到時候還要再考慮考慮。」第二種就是學生：「我們導師說不

行，我父母也說不行，要補習要讀書沒時間。」，第三種就是家長：「你佢籃球隊都是課業不好行為偏差的，我佢小孩定力不夠，萬一去了很容易被人帶壞，況且導師也不贊成他去，我沒有辦法說服導師。」

想想看，跟影片中相比這些都不是問題，但是卻給了我最大的無力感，人家是有很多材料，有佢好看不好吃的，有佢好吃但需要一些技巧來提味的，人家是煩惱如何煮出一桌好菜，而我是連材料都沒有，硬要煮出來吃……，刺激和衝動會隨著比賽後煙消雲散，真的只有傻瓜才會接著下一次重新開始，一次重頭出發，重新面對過程，重新面對球員及重新面對比賽，但記住下一次可能不會更好，可能更辛苦或是過程更艱難。

臺灣承襲中國文化的傳統，社會價值觀的主流標榜的是「萬般皆下品，唯有讀書高」的傳統價值。一直到棒球、籃球以及網球等職業運動的興起，才改變了臺灣的家長及社會大眾對運動的價值觀，慢慢的接受運動這條路也是可以走的，甚至幸運如王建民、曾雅妮的話，還可以是成為億萬富豪的一份職業。然而，臺灣有幾個王建民、謝淑薇？因此，家長的疑慮和不安依然存在，對剛起步的學校，對擔任教練者而言，這些事實依然是身為一個教練每天都要去面對的難題，當教練除了要對內（家庭）抗戰，也要面對社會、對抗傳統的文化與挑戰。

四、幾點哲思

有時候跟研究生閒聊，筆者形容寫一篇文章像是在「剝洋蔥」一樣，觀察現象的第一層還不夠，要想辦法具備透視的能力，看進第二層、第三層、甚至是最核心處，才是一篇好的、有深度的文章。同樣的，本文從四個層面，也就是從面對「家人」、「升等」、「比賽」和「社會」，來描述教

練面對生活的現象。若僅止於此，則會有隔靴搔癢，搔不到癢處的感覺，因為幾乎每位教練皆能描述此四層面的內容，無須受過碩博士的學術訓練。就像在牛頓以前，不曉得有千萬人看過蘋果掉在地上，唯獨牛頓第一個提出「萬有引力」的定律，來解釋此生活現象。個人覺得學術工作的主要功能，是就發生在吾人日常生活周遭的現象，提出一套解釋的理論模式，化繁為簡的讓人聽了說：「喔！原來是這麼一回事！我以前怎麼沒發現？」循此，底下即試著就此四個面向，抽絲剝繭的進一步做分析，一窺其更深入的理由何在。

（一）面對家人：尿布的苦行與充電→認同挑戰

面對家人認同難！此處的認同有幾種情況，一是家人能否認同你的教練工作，因為教練工作常常不在家裡、早出晚歸、自掏腰包、拋家棄子來完成各種比賽或移地訓練；二是認同當父親或先生的角色會有困難，因為比賽場上呼風喚雨的教練，回到家裡卻須吸地、洗碗、晾衣服，或是幫小孩子洗澡、餵奶、換尿布……，彷彿搖身一變為「外傭」，盡做一些家務事，筆者所接觸的教練朋友、同事，或多或少皆有家裡的問題須煩惱，不管是男性或女性教練，也都會有角色轉換的困難。

（二）面對升等：論文的折磨與加薪→寫作挑戰

面對升等寫作難！時有傳聞一篇升等論文，請人代工的行情是十萬元，有些人寧願花一筆小錢，換得升等後的更多薪水；也有些人到處打聽，動用各種人際關係，以換得順利的升等。升等這件事情到底對教練工作是否有幫助？若以取得社會資源而言，確實是有加分效果，如果以校隊的訓練和比賽而言，則必須打上個問號，特別是升等論文內容和訓練比賽無關時。美國的大學教練是論戰績，來取得工作與調整薪水，訓練成績決定一切，國內的教練卻必須去從事類似科學家做實驗、文學家寫文章的另類訓

練，才能換得一份工作以及調整薪水，這現象確實有點詭異。

（三）面對比賽：戰術板的挑戰與成長→看開挑戰

面對比賽看開難！比賽影響最大的就是原本的生活，比賽前會影響作息，比賽後更會影響心情。得失心愈重便愈容易陷入輸贏的泥淖，這道理人人皆懂，可是麻煩的地方在於造成得失心的理由，往往牽涉到學生的升學權益、以及自己升等的評鑑成績，比賽爭的雖是微小的一分一秒，其差別卻是上大學與否、影響一輩子的未來，要人不看重它也很難！更何況許多時候得失心的造成，也捲入世俗的名與利、權與勢，影響的是個人、學校甚至國家的名譽，要如何才能看開這一切呢？有人藉由菸酒，有人藉由泡湯按摩、有人藉由燒香拜拜，有人藉由登山親近大自然……，每個教練總須發展出一套適合自己的「紓壓」和「解套」方法，除非不擔任了，否則要繼續當教練，遲早勢必要學會看得開，才能繼續走下去。

（四）面對社會：升學主義與運動價值→振作挑戰

面對社會振作難！以前唸大學時，即聽過一則問題，能清楚的了解你對運動的喜愛程度。這問題就是問你願不願意讓自己的孩子讀體育系、走運動這條路？許多人不喜歡運動，所以壓根兒也不想讓自己的孩子走運動這條路，許多體育老師自認為喜歡運動，才選擇體育這個職業，然而一想到讓自己的孩子讀體育系……，不少體育運動從業人員，竟然也開始猶豫起來。此現象和美國小孩從小立志當運動員的景象，的確也是個鮮明的對照，所反映的已經不是小孩子的自由意願，而是社會環境所塑造的價值。因此，有人開玩笑說：「在臺灣幹教練者，皆是傻瓜，除非哪一根筋不對勁，否則不會選擇當教練！」

(五) 面對「分離—過渡—融合」→切割、投入與整合挑戰

上文提到的「家庭→學校→比賽→家庭」，這比賽四部曲並非一次就結束，而是輪番上演著。同樣的，「分離—過渡—融合」的通過儀式，請特別留意在圖一中加了一個箭頭，從「融合」又回到「分離」。換句話說，每一次的比賽，都是離開日常生活（家庭或工作場所），進入比賽時空，遵循著不同的遊戲規則，而產生了角色的轉換，再回到日常生活時，產生了一些改變或重組。重點是它就像日夜的循環、四季的更迭，除非拿掉教練的角色，否則這齣戲總會一直上演下去。於是乎，這個事實製造了一個困難，也就是角色的轉換之間，分離時會產生困難；轉到不同情境時，投入也會有難度；角色分化，適應了不同時空的遊戲規則後，整合也增加了許多的艱難。

舉一場筆者下午 5 點比賽的一天作息為例子。早上離開家庭，來到學校，這一段屬於日常生活的階段，須扮演著送兒子去幼稚園的父親、開系務會議的教授、和研究生 meeting 的指導教授、審查期刊論文的委員。一旦離開學校，進入比賽場地的路上開始，角色開始轉換為「教練」，詢問球隊管理，以瞭解今天球員的身心狀況，吩咐今天上場的先發名單，開車時回憶對手的優缺點，複習和助理教練所擬定的比賽策略。比賽開始到結束，扮演著教練所應扮演的角色，調度球員、請求暫停、下達戰術、鼓舞球員、中場訓話，以教練的身分回應記者媒體的詢問，分析比賽內容，交代下一場比賽的要求重點。

比完賽帶著滿足或低落的心情，此時球場外已是夜幕低垂，大部份上班族回家吃晚飯的時間了。開車回家時，角色開始轉換為「老公」和「爸爸」，進到家門，迎接的通常是可愛的兒子和女兒，以一個「回家抱抱」開始晚班的生活。另一半通常從筆者的表情即可判斷球賽的輸贏，也從進家門的第一個照面，即知曉待會的談話與互動內容。比較麻煩的是面對幼

兒，以及一個襁褓中的女兒，聊天的內容，變成是今天在幼稚園有什麼有趣的事、褓母提醒須注意的事項，以及生病要掛號看醫生的種種家務事，老婆說：「老公，明天早上要記得帶沖沖去打預防針！」老公說：「好，把健保卡先給我。」沖沖說：「爸爸，我要看 25 臺的 DORA！」⁸一整個晚上通常就圍繞在兩個小孩的話題中，慢慢渡過。

「爸爸／教授」→「教練」→「爸爸」，此循環意味著比賽一天的角色轉換，跟隨著的是情境的轉換，彷彿像電影取景一般，須切離的很乾脆，不能太活在過去的回憶，需要努力的活在當下，這整件事情便會產生「切割難、投入難、整合難」的處境。

（六）第一自我（學術）和第二自我（教練）的掙扎

曾經擔任美國哈佛大學網球隊隊長，倡行「瑜珈網球 (yoga tennis)」的 Timothy Gallwey，曾出版一本有趣書籍，書名為《網球的內在遊戲 (The Inner Game of Tennis)》⁹。該書第二章的標題稱作〈二個自我的探索 (The Discovery of the Two Selves)〉，大意是說打網球時會有二個自我出現在同一個人身上，一個是「告訴者 (teller)」，另一位是「執行者 (doer)」。用俗話說，打球的時候，自己會罵自己，比如說：「笨蛋，你應把球發到反手拍位置的！」前一個自己是告訴者，後一個自己是執行者。

筆者就讀碩士班時（民國 79-81 年），接受的是學術性的訓練，寫的論文也是以哲學為背景知識的內容。¹⁰民國 83 年退伍後來到師大任教，開始帶校隊以來，接觸的則是和訓練、教練相關的書籍影帶。一個是「學術世界」，一個是「教練世界」，有時難免會被質疑不夠專業，因為確實會

⁸ DORA 是適合幼稚園階段，融合英文教學的卡通節目，頗受國內學齡前兒童歡迎。

⁹ W. Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis* (New York: Random House, 1974), 11-17.

¹⁰ 參閱石明宗，〈運動的存在意義之探討〉（臺北：國立臺灣師範大學未出版碩士論文，1992）。

分身乏術，無法傾全力去耕耘。然而，更真實的原因是在師大服務的助教，皆被要求要帶校隊，除非是拿博士學位，被聘進來主要教授學科者，才能專心於「學術世界」。因此，雖是擁有體育科系的大學，然而主流價值仍然傾向「行政」、「學術」與「教學」，「教練」反倒成為可有可無的角色，在此生態環境成長的助教們，往往會陷入選擇走「學科」或走「術科」的困境。綜觀大環境，似乎走學科比較吃的開，升等也看起來較不吃力；然而，捫心自問自己為何唸體育系？其他科系老師肯定我們的是什麼？答案很明顯的落在術科。如果無從選擇，那也不需要煩惱此問題，當可以選擇未來時，住在同一個身體的二個自我，往往會出現掙扎拔河的時候。

（七）博士的有用與無用

如果是就訓練比賽而言，筆者覺得博士的訓練作用不大，跟著知名教練學習，當助理教練的經歷會更有效用；如果就社會資源，例如獨招、碩士班考試、運科委員等牽涉到身分地位的考量時，博士的作用才比較明顯。翻開國內男子第一級籃球隊十二個教練中只有二位具有博士學位，¹¹帶領國家隊的教練團，具有博士學位的可說少之又少。此現象可以說明，當一個好的教練的養成訓練，需要的是「實戰經驗」的歷練，並非這些人沒有能力念博士，而是沒這個必要，想想 NBA 年薪上億的教練，誰會在乎你有沒有博士學位？以國內的運動生態而言，願意走教練路線者，即需要幫他鼓鼓掌，如果是有博士學位者，還願意當教練，更應該起立用力的幫他鼓鼓掌，因為他一定符合伍登教練談到的成功金字塔，二個最重要的基石之一，也就是「熱情」！

¹¹ UBA 第一級現已改為 16 隊，12 隊階段一位是國立高雄師範大學的徐耀輝教練，另一位是國立臺灣師範大學的石明宗教練。

五、結語

（一）教練的淬鍊

以自己的例子而言，結婚生子和唸博士當教授這二件事，是人生中預期要做的；當教練這件事則是始料未及的，甚至民國 83 年來師大當助教時，人生的規畫也沒有考慮走教練這條路。也就是說，以「尿布」、「論文」和「戰術版」所代表的「家庭」、「學術」和「教練」這三件事情，對筆者而言，衝擊最大的是擔任「教練」這個選擇！許多第一級的教練，算是選手出身，也就是以前也是個球員，甚至是甲組球員或是國家隊的球員，而筆者只是師大籃球隊的一個替補控球，且當年戰績也不甚理想。偏偏擔任師大籃球隊總教練以來，籃球隊的學生皆是國內高中畢業球員的一時之選，獲得高中聯賽 MVP 者更是不乏其人，也就是說筆者像是一個後段班的教練，卻帶到籃球的資優班學生……，要說這是一件恐怖的事情也不為過，想想多少中學教師擔任升學班的導師後，接二連三的罹患憂鬱症，還真要慶幸自己撐過來了。

民國 94 年決定由師大的體育系轉到競技系，幫忙帶籃球隊，其實內心整整掙扎了一年，被體育系的同事認為是一件愚蠢的決定，同時也被競技系的學弟質疑是不是有能力帶甲組校隊。每一次的練球，雖然總要準備個一、二天，到了練球時，卻仍然要忍受打 SBL 學生的異樣眼光，那眼神似乎訴說著：「教練！你到底行不行？」拋棄博士的光環，來擔任不擅長的教練；放下教授的身段，乞憐式的去拉高中選手；離開師大的保護傘，到弱肉強食的社會體育去打拚；為了提升自己的專業能力，自費到美國 Gonzaga 大學取經……，這一切的一切，顯得既真實又不可思議。只因為自己奉行一個生活哲學：當眼前有二條路可以選擇，請選擇較困難的那一

條路！於是乎筆者選擇了一條充滿挑戰的路，走得跌跌撞撞之餘，卻也看到何謂豐富的人生。總之，籃球教練這種需要豐富經驗、專業知識以及見光死（因為有電視轉播）的工作，的確會讓人又愛又怕！同時也考驗著不同的價值觀。

（二）認同與分離

有一本書，書名為《禪與跑步的藝術 (*Zen and the Art of Running*) 》，作者在第一章提到如何應用禪來幫忙持續跑步的動機，而不會受到「天氣」、「旅行」、「溫暖被窩」等藉口的阻撓，並提出「打破聯結 (breaking attachment) 」的方法，亦即如何切斷每個人和過去的「思想」、「感受」及「記憶」之聯結，而不至於受到其宰制。¹²舉例而言，長跑者會遇到下雨天天氣不好，所以我不想去跑步的情況，然而，下雨天是「外在」於我們的具體情境，喜不喜歡或討不討厭則是「內在」的感受，真正存在於我們的是「內在」的感受，因此，下雨天並不絕對等於要討厭它，而導致不想跑步，因為也有人就是喜歡漫步在雨中。此例告訴我們，具體的外在事物不是重點，對這些外在事物的內在感受和判斷才是重點。因此釐清我們「聯結 (attachment) 」的想法，繼而練習與之「脫勾 (detachment) 」，變成是禪式思維的一大功能。

本文提到的四難，面對家人「認同難」、面對升等「寫作難」、面對比賽「看開難」以及面對社會「振作難」，如果應用「脫勾」的做法，可以發現許多時候，是當事者「過渡認同」所引起的煩惱。也就是說，這些煩惱是我們太需要家人的支持、太計較升等的利益、太在意比賽的輸贏、太迎合升學主義的價值所導致的結果。這意思不是說我們要當超人或聖人，不需要情感支持或是遠離世俗價值，甚至不食人間煙火，而是在認同的時候，也須注意到脫勾的重要性。

¹² Larry Shapiro, *Zen and the Art of Running* (Massachusetts: Adams Media, 2009), 10 .

為了說明主體性的需要，以下這一段皆以第一人稱的「我」來敘述。我可以是一個「爸爸／老公」、「博士」、「教練」以及「教師」，但我同時也都不是這些標籤或角色。因為在我尚未成家前，我只是我，並不是一個爸爸；同樣的道理，在尚未取得博士學位或當教練前，我只是個講師，和指導教授、男子隊總教練這些名銜一點關係也沒有……，因此，當人生的旅途上，賦予了一個新的角色，我們需要盡量的去演好這個角色，因為人生是由一個又一個的角色所組成，只是各個角色並非自始至終皆是一成不變，而需要攜帶一輩子的。既然如此，我們需要投入於每個角色，但是也要有心理準備，總有一天會失去它，只是時間的早晚。例如被解聘後、退休後就不再是一個教練或教授，這一個清楚的事實並不需要等到真的發生的那一天，才很困難的去適應它、接受它，而是在新角色到來的第一天，就可以知道這整個局面，而不至於愈陷愈深，造成過渡的認同後，導致無窮無盡的煩惱之到來。

（三）活在當下

活在當下之所以困難，比較不是指閒暇的時候，或是快樂的時候，通常是很忙的時候、或是悲傷的時候，才是考驗著人們能不能活在當下。事實上，閒暇的時候，人們總會想找點事做，快樂的時候，總會不經意的飄出快樂，而去自尋煩惱。活在當下不是用過去的「感受」和「記憶」來支配當下，也不是用未來的「夢想」與「希望」來支撐當下。活在當下就是單純的活在這一刻，然而，要這樣做並不單純，同時也不容易！

本文用范格內普的「通過儀式」理論，來省思教練的工作，因而發現面對「分離—過渡—融合」的循環生活，例如「爸爸／教授→教練→爸爸」的內容，存在著「切割難、投入難、整合難」的現象。「切割難」是指角色的轉換之間，分離時會產生困難；「投入難」是指轉到不同情境時，投入新的角色也會有難度；「整合難」是指角色分化，適應了不同時空的遊

戲規則後，欲整合之也會產生艱難。解決之道只有一個，那就是「活在當下」！唯有執行活在當下，才不需要切割過去，因為當下是不受過去支配的；唯有活在當下，才有辦法投入每個角色，因為當下需要完全的融入；唯有活在當下，才不需要進行融合，因為所有當下的總和，就是融合的結果。

記得：「過去已成歷史，未來尚不可知。活在當下是老天的恩賜——所以人們才用 present 一字同時表示『當下』與『禮物』。」¹³

引用文獻

石明宗，〈運動的存在意義之探討〉，臺北：國立臺灣師範大學未出版碩士論文，1992。

石明宗，《山難、運動與宗教之體驗》，臺北：頂點文化，2007。

約瑟夫·帕蘭特 (Joseph Parent) 著，《心念的賽局 (Zen Golf)》(方怡蓉譯)，臺北：橡樹林，2003。

菲奧納·鮑伊 (Fiona Bowie) 著，《宗教人類學導論 (The Anthropology of Religion: An Introduction)》(金澤、何其敏譯)，北京：中國人民大學，2004。

湯銘新，《女子籃球訓練研究——我國出席第三屆亞洲盃女子籃球賽報告書》，臺北：中華全國籃球委員會，1971。

Gallwey, W. Timothy, *The Inner Game of Tennis*, New York: Random House, 1974.

Lefebvre, Henry, *Everyday Life in the Modern World*, trans. Sacha Rabinovitch, New Jersey: New Brunswick, 1984.

¹³ 約瑟夫·帕蘭特 (Joseph Parent) 著，方怡蓉譯《心念的賽局 (Zen Golf)》，(臺北：橡樹林，2003)，118。

Shapiro, Larry, *Zen and the Art of Running*, Massachusetts: Adams Media, 2009.

Van Gennep, Arnold, *The Rites of Passage*, trans. Monika B. Vizedim and Gabrielle L. Caffee, Chicago: The University of Chicago Press, 1960.

Wooden, John, and Tobin, Jack, *They Call me Coach*, Illinois: Contemporary Books, 1988.