



# 教練與選手之間的溝通

陸上系二年級

樂煒茹

# 目錄

- 何謂溝通
- 溝通中的自我
- 溝通的程序
- 溝通與對話的五個步驟
- 溝通技巧
- 溝通金三角
- 影響教練選手互動溝通的因素



# 何謂溝通？



# 何謂溝通？

- (1) 溝通就是訊息的傳達、接收與解讀
- (2) 溝通的目的是在於收集、處理及傳播資訊
- (3) 人際關係 vs. 人際溝通
- (4) 60/40 溝通法則
  - (60 % 的態度和邏輯分析，40 % 的口才和公關能力)

# 何謂溝通？

- (5) 「我說你聽」不叫溝通
  - ○溝通使你更有力量
  - ○如何擺脫溝通壓力
  - ○溝通需要的是好口才，還是好脾氣？
    - 除了說話之外，你還需要改變個性
      - 面對溝通感覺痛苦
      - 面對溝通有壓力
      - 面對溝通不快樂
      - 覺得溝通無意義
      - 面對溝通我沒把握

# 何謂溝通？

- 接通妳的溝通路線
  - 優先改善你的個性
  - 改變你的行事作風
  - 容納不同的價值觀
  - 面對刺激的言行，反應不能太激烈

# 何謂溝通？

- ○同一句話也會引發不同反應
- ○口才的三種境界
  - 1.本能口才
  - 2.公關口才
  - 3.思維口才

# 何謂溝通？

- ○溝通是什麼？
  - 日本人鞠躬九十度，很少握手，是與西方不同的溝通文化。
  - 溝通是意見的融合。
  - 溝通是雙方和諧地交換彼此的觀點。
  - 溝通是讓我了解你的想法，也讓你了解我的想法的互動過程。
  - 溝通是人類遇到問題時，解決爭執的方法。
  - 溝通是人類尋求共識的方法
  - 溝通是傳達訊息。
  - 溝通是意見的行銷。
  - 溝通是自我實現。
  - 溝通是合作的努力過程。



# 溝通中的自我

- 自我覺察與不同類型的自我
  - 公開我
    - 包含關於自己的一切訊息、行為、態度、名字、身高.....
  - 盲目我
    - 反映了你所不知，但別人卻認識的你
  - 未知我
    - 反映的是自己和他人都不知道的部分
  - 隱藏我
    - 代表的是你不想讓他人知道的部份

# 溝通中的自我

- 周哈里氏窗



# 溝通的程序（過程與步驟）

- 1. 意念
- 2. 信號
- 3. 傳送
- 4. 接收
- 5. 解讀
- 6. 判斷
- 7. 回應



# 溝通與對話的五個步驟

- (1) 開始寒暄
  - 語言寒暄：打招呼
  - 非語言寒暄：揮手、微笑、握手、眨眼
- (2) 前饋
  - 打開溝通管道
  - 預察未來訊息
  - 改變角色
- (3) 事件
  - 主旨及對話的重點

# 溝通與對話的五個步驟

- (4) 回饋
  - 回應談話內容
- (5) 結束
  - 結合語言及非語言兩種要素
  - 通常發出某種程度的支持性
  - 有效率的溝通有韌性且能適應孤獨的情境
  - 心思細膩且能察覺有助於對話的選擇和情境
  - 使用後設溝通來阻止任何真實的或潛在的不確定

# 溝通技巧

- 溝通語言：說話語言+身體語言
- 溝通=60%態度(→心態→肢體語言)+40%表達內涵與修辭技巧
  - 對方雙手抱胸→還要觀察你一陣子，目前她仍對你存疑。
  - 眼球左右晃動→對方正在想對策來應付你。
  - 眼球協向左右四十五度上方→對方正在構思或正在編謊言。
  - 雙手平放在桌上→目前她沒有防備之心。
  - 雙手握拳→她很有信心，且已有主張。
  - 坐姿端正→處事嚴謹，很重視當前的討論。
  - 坐姿不正→有些漫不經心。
  - 手摀住嘴巴→對你的論點半信半疑，處於觀望的狀態。
  - 頻頻揉眼睛→有些疲憊。

# 溝通金三角

- 溝通原則-----表情要能達意
  - 表情、聲音(38%) + 肢體動作(45%) + 語言文字(17%) = 100%意念
- 保持身體最佳狀態
  - 展現自信、從容自在、穩定度佳
- 善用溝通秘笈
  - 起、承、轉、合、停、看、聽
- △讓對方心態感受到舒服，就是讓溝通產生了感染力的開始

# 影響教練選手互動溝通的因素

- 教練的權威
- 專業素養
- 人格特質
- 對選手的期望
- 選手的人格特質
- 學習態度
- 對教練的期望

♥ 兩者的知覺及認知是否適配，  
更是重要的因素。 因為兩者在各  
方面的看法、觀點均相似時，較  
容易溝通與相互支持



- 教練訓練選手，不管是體能、技術訓練、戰術、戰略的應用，乃至於運動精神的培養，這些都是靠教練與選手之間有效的溝通(張宏亮，民 82)。

# 參考文獻

- 蔡慶蘭(譯)(2005)。Gerard I. Nierenberg, Henry H. Calero 著。姿勢會說話: 身體語言解碼。台北市:遠流。
- 洪英正、錢玉芬(譯)(2003)。Joseph A. DeVito 著。人際溝通。台北市:學富 文化。
- 何坤龍、鄭芬姬(2005)。溝通與協商。台北市:新陸書局。
- 王時成，2000。60/40 溝通法則。台北市：平安文化。

# The End~謝謝大家

