

淺談運動員臨場心理支援

國立臺灣體育學院 陳欣漪

國立臺灣體育學院 莊艷惠

摘 要

運動心理學家結合了理論與實務，透過心理技能訓練幫助運動員鍛鍊心理能力，使其能有效因應各種運動情境中所產生的認知及身體焦慮，進而在比賽中展現應有之實力水準，並提升運動表現。競技運動的情境是千變萬化的，總有許多可預期與不可預期的狀況發生，多數選手都曾於比賽中經驗到因心理困擾而無法展現實力水準的窘境，基於選手臨場比賽的實際需求，各國在運動員心理方面的支援，已逐漸發展為隨隊至比賽現場給予運動員臨場心理支援的模式。根據相關報導指出，運動員臨場心理支援逐漸受到許多國家的重視，隨運動代表隊至比賽現場進行心理輔導的運動心理學家人數也日益增多，投入競技運動者在心理方面的訓練，已成為許多國家體育計畫的核心（路透社，2010）。自 1998 年以來，我國在資深運動心理學家的努力下，運動心理運科在競技運動中之績效也有了顯著的拓展，在過去的國際賽會運動代表隊中亦安排了運動心理運科，給予運動員心理方面之協助，但在隨隊比賽給予其臨場的心理支援方面，與其他注重競技運動之國家相比，仍有極大的落差。

由於臺灣運動心理學會的推展，我國已開辦第一屆運動心理諮詢老師培訓班，結合了理論課程與實習，建立了一套認證制度，目前已有培訓班成員通過初級運動心理諮詢老師之認證，期望我國未來在運動員臨場心理支援以及運動心理諮詢老師方面之發展能有所成長與突破。

關鍵字：心理技能訓練、臨場心理支援、運動心理諮詢老師

壹、前言

隨著大型國際賽會舉辦的日益增多，競技運動的競爭越演越烈，為提升運動員的表現與確保實力的展現，美國、澳洲、加拿大以及中國等在競技運動有所表現的國家紛紛成立了運動科學中心。而其中的運動心理運科，主要是根據運動心理學之相關理論，運用專業的知識為選手及教練提供服務，以協助運動員解決賽場上之心理困擾。

自 1980 年代以來，運動心理學因運動員的實際需要，漸漸從冷門變為熱門（路透社，2010）。許多運動心理學家將理論與實務結合，教導運動員透過心理技能訓練來因應賽中的心理困擾（簡曜輝等，2005），並幫助運動員系統性的鍛鍊心理，在注重競技運動的國家已行之有年，如澳洲體委會(Australian Sports Commission)開設了專門為精英運動員提供心理服務的部門及私人診所，服務內容主要包含心理諮詢服務和心理訓練等應用服務，其中針對選手於重大比賽的階段性心理支持是他們工作的重點任務（華奧星空網，2008）。

心理技能訓練(Psychological skills training)是依循認知心理學對人類行為之基本假定衍生而來，強調改變個體的認知即可改變其行為模式，亦即透過認知的介入可影響個體對刺激物的看法，進而產生情緒上和行為上的反應(Wessler, 1986)。心理技能訓練包含了覺醒調整、意象、自我對談、目標設定、呼吸控制法以及肌肉漸進放鬆法等技能，選手可運用認知改變技巧降低認知焦慮及提升自信心(Patrick & Hrycaiko, 1998; Zinsser, Bunker, & Williams, 1998; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002)，也可透過身體調整如呼吸控制法、肌肉漸進放鬆法降低因競賽而產生的身體焦慮(Gill, 2000; Porter, 2003)，這些心理技能的運用方式以及運用後所得到的效果，均視選手於臨場所遭遇到的狀況而定。

在過去運動心理學相關知識尚未被廣為周知的年代，主要還是仰賴教練予以輔導協助選手的心理問題。教練雖然與選手朝夕相處，對於選手在體能、技術與戰術方面有全面性的了解，但大部分的教練由於缺乏運動心理學之專業知識，仍無法提供選手系統性的心理支援（新浪網，2008），於是發展出運動心理學家跟隨運動代表隊隊員至比賽現場提供賽中心理輔導之臨場心理支援的服務。

李慶珠（2008）指出臨場心理支援(On-field psychological support)是指運動心理學家跟隨運動隊外出比賽，並在比賽期間於現場為運動員和教練提供服務，過去二十年間，世界上已有許多國家和地區的運動心理學家，於國際大賽中到場提供支援選手的服務。姒剛彥指出澳洲早在 1984 年的洛杉磯奧運中，便已派出一位隨隊之運動心理學家協助輔導國家代表隊之選手。隨著歷屆奧運的舉辦，親臨比賽現場服務選手的運動心理學家人數更是有增無減，於 1988 年漢城奧運中，澳洲共有三名運動心理學家為選手提供心理支援，1992 年巴塞隆納奧運時，支援選手心理問題的運動心理學家增至六位，在 1996 年的亞特蘭大

奧運上，運動心理運科支援人數又增添為九位，到了 2000 年雪梨奧運時，更是派出了十二位運動心理學家為選手提供心理方面之協助，而澳洲代表隊選手於 2000 年雪梨奧運以及 2004 年雅典奧運中，以傲人之姿奪得了十七面金牌，同時也在 2008 年北京奧運上贏得四十六面獎牌；中國於 2008 年北京奧運會上，任派了十二名正式授證之運動心理學家隨隊提供選手心理支援（華奧星空網，2006），在奧運圓滿落幕後，中國代表隊選手共獲得了一百枚獎牌，其中的金牌就有五十一枚之多；而一向重視競技運動成績的美國，也於北京奧運會上派出了十五位運動心理學家隨隊為選手進行輔導工作，隨後美國代表隊選手也於頒獎台上榮獲了一百一十枚獎牌，其中包含了三十六枚金牌（新華網，2008），在這些亮眼的佳績中，蘊含著教練、選手以及運動科學的努力，同時也注入了運動心理學家的心血。由隨隊運動心理學家逐年攀升的人數看來，各國已越來越重視競技運動者在臨場心理方面的支援，同時也顯示了運動心理學家在幫助運動員進行心理技能訓練之趨勢，已逐漸由平時的訓練，拓展為親臨比賽現場，為選手提供專業運動心理支援的現象，原本只能在奧運集訓沾上一點點邊的心理建設工作，現在成了許多國家體育計畫的核心（路透社，2010）。

參考他國對高水準運動員所投入的人力以及物力之現況，可看出各國於競技運動之臨場心理支援方面的態度日趨積極。反觀我國，雖有資深運動心理學者階段性為國家代表隊選手進行心理技能訓練，但不多見有學者實際跟隨運動代表隊選手至比賽現場提供服務的現象，與運動心理運科發展純熟的國家相比，仍有大幅的進步空間。

貳、臺灣對運動員提供臨場心理支援現況

我國在資深運動心理學者的極力推廣下，近幾年在運動心理運科方面也有了顯著的拓展，1998 年至 2004 年間，我國運動代表隊中已有了運動心理運科的支援，然而，目前我國運動心理運科中心的配置多為政府視選手需求而組成的任務性組織，並非一個常態性的組織，相較於重視競技運動表現的國家，於認證、組織以及實際隨隊輔導方面皆有極大落差（莊艷惠、廖主民，2004），雖然我國在 2006 年杜哈亞運時，擁有四名心理運科委員隨隊進駐選手村，為選手進行心理上之輔導工作（陳伶君、洪聰敏，2007），但在往後的賽會中，卻沒有持續落實此項工作。

在 1996 年與 2000 年我國奧運的總檢討會上，就曾指出我國代表隊選手未能發揮實力而與獎牌擦身而過的主要原因為選手的心理素質不佳（邱玉惠，2001）。我國棒球代表隊在 2008 年北京奧運會上，與中國棒球代表隊競爭後慘遭滑鐵盧，引起了軒然大波，使全國人民震驚與錯愕。賽後，中華棒球代表隊的總教練洪一中在面對媒體詢問時指出球員在

比賽中承受了莫大的壓力，以致於打球都太小心了（李登文、張俊忠，2008），顯示我國運動選手在心理素質方面的訓練仍有待加強。若我國選手能在心理訓練方面得到更多長期且有系統的支援與協助，將有助於提升選手在賽中之壓力與情緒的調適能力（莊艷惠、廖主民，2004；洪若懷，2004；李建璋，2008；孫明輝，2008）。

筆者因有志於選手之心理輔導工作，參與了臺灣運動心理學會舉辦之運動心理諮詢老師的認證課程，運用運動心理學之相關知識，協助績優青少年排球代表隊選手進行運動心理技能方面之訓練，並採取跟隊到比賽現場進行觀察與輔導之實務工作達九個月的時間，在選手平時訓練時，筆者親自至選手訓練場地觀看選手練習情況，並視選手的需求，於非訓練的時間對選手進行個別或團體諮詢的工作，為選手解決於平時訓練所遭遇到的心理困擾；在選手比賽期間，隨選手南征北討，實際進入比賽現場觀察其在比賽中的情形，視選手需求，於每場比賽的前一晚、比賽進行的前一小時以及賽後為選手進行個別或團體諮詢，以解決選手賽前、賽中以及賽後的心理困擾。根據筆者親身隨隊之經驗，選手們在訓練及比賽中常遭遇到種種不同的問題，如賽前的失眠問題、教練的責罵、裁判判決不公、觀眾席突如其來的干擾等，以致於選手出現負面思想、分心、壓力、自信心不足等反應，對選手的心理狀態而言，無疑是一大考驗，筆者認為輔導者除了於平時幫助選手訓練心理技能以解決其問題外，同時也需要在比賽中幫助選手應對比賽中的不同情況，才能徹底發揮心理技能訓練之最大效用。

姒剛彥曾於 2006 年亞洲保齡球錦標賽以及世界乒乓球錦標賽中提供選手臨場心理支援的服務，並於 2010 年加拿大冬季奧運中，協助香港選手進行備戰工作，實際為選手進行心理輔導已有約十年的經驗。他根據自己多年來的實務經驗，提出了逆境應對的觀念，指出即便在比賽之前已經形成了最佳的焦慮或喚醒水平，但這種焦慮或喚醒水平在比賽當中可能很容易就會被破壞，因此，他認為理想競技狀態不是指完美無缺地表現自己，而是指一種在比賽中合理地應對各種逆境的能力（姒剛彥，2005），而身為運動員心理輔導工作者，目的就是要協助選手提升應對的能力，使其在具有壓力的情況下，依然能發揮出自己應有的實力水準，進而提升其心理素質，因此，心理輔導工作者若能親臨選手訓練及比賽現場，方能即時且有效降低運動員的心理困擾，並提升其應對能力。

參、臺灣運動心理諮詢老師認證制度

我國在臺灣運動心理學會的推動下，已於 2008 年開辦了第一屆運動心理諮詢老師培訓班，課程整合了理論與實習，並聘請台灣資深運動心理諮詢老師季力康、洪聰敏、廖主民、莊艷惠、盧俊宏、高三福以及鄭溫暖等共同授課，建立了一套有組織之認證制度，對

我國在運動心理方面的發展而言，可說是向前邁進了一大步。培訓班成員在認證的過程中，需實際修習與運動心理學領域相關之學、術科課程共計 120 小時，並在資深運動心理諮詢老師的督導下，實習滿 150 小時，最後透過考試之方式通過認證以取得證照，目前已通過臺灣運動心理學會授證之初級運動心理諮詢老師共有 8 人，而本校競技研究所研究生黎新豪、體育研究所研究生林麗蓉以及筆者 3 人皆通過此次認證。學會現正積極籌備第二屆培訓班，期望我國運動心理領域之組織及規模在未來能日趨成熟，為我國運動員在心理方面，提供更良好完善的服務。

肆、結語

在競技運動中，千變萬化的情境總讓選手們遭遇到種種不同程度的挑戰，若運動心理輔導者沒有親自進入選手訓練與比賽現場為其提供心理方面之服務，則無法及時且深入地得知選手在訓練與比賽情境中所遭遇到的困擾以及面對困擾的反應，也無法針對選手當下的問題，適時給予其有效的建議與協助，同時影響了運動心理技能訓練的效果與品質，因此，為了提升我國運動員在國際舞台上展現其應有之能力水準，積極落實運動心理輔導者協助選手進行心理訓練以及隨隊為選手服務之工作，是當前我國在心理運科支援方面刻不容緩的重要任務。

引用文獻

- 李登文、張俊忠(2008)。連輸 4 場 洪一中：隊員抗壓力不足，沒有退路了。2010 年 1 月 6 日，取自 <http://www.nownews.com/2008/08/18/341-2322001.htm>
- 李慶珠(2008)。臨場心理支援的探討。2010 年 1 月 10 日，取自 <http://www.hkssep.org/chinese.htm>。
- 李建璋(2008)。運動員心理技能之研究(碩士論文，國立臺東大學，2008)。全國博碩士論文資訊網，096NTTTC567011。
- 姒剛彥(2005)。高水準運動中的逆境應對。2010 年 1 月 5 日，取自 http://www.hkssep.org/articles/2005/adversity_coping.pdf。
- 邱玉惠(2001)。運動員心理技能量表之編製(博碩士論文，國立體育學院研究所，2001)。全國博碩士論文資訊網，089NCPES419037。
- 洪若懷(2004)。認知行為取向團體諮商對棒球選手賽前情緒、狀態焦慮及表現之影響(碩士論文，國立體育學院，2004)。全國博碩士論文資訊網，etd-0630104-151749。
- 孫明輝(2008)。不同背景變項之大專排球運動員的運動心理技能之研究(碩士論文，國立屏東教育大學，2008)。全國博碩士論文資訊網，096NPTT5567011。
- 莊艷惠、廖主民(2004)。教練與運動心理學家有約。《教練科學》，3，12-21。
- 陳伶君、洪聰敏(2007)。從杜哈亞運談 2008 奧運的運動心理支援。《國民體育季刊》，152，14-17。
- 華奧星空網(2006)。專家姒剛彥談運動心理學的發展和為奧運會服務。2010 年 1 月 5 日，取自 <http://news.sports.cn/others/others/2006-11-20/971327.html>。
- 華奧星空網(2008)。功不可沒 澳洲運動心理學專家在奧運會上的貢獻。2010 年 4 月 13 日，取自 <http://www.sports.cn/>。
- 路透社(2010)。2010 冬運展成績 運動心理學從冷門變熱門。2010 年 2 月 21 日，取自 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100221/16/20s2k.html>。
- 新浪網(2008)。用“心”參奧運 心理專家助陣中國軍團。2010 年 1 月 15 日，取自 http://blog.sina.com.cn/s/blog_503f242f01008atb.html。
- 新華網(2008)，美聯社：中國奧運成績輝煌並非偶然。2010 年 1 月 15 日，取自 http://news.xinhuanet.com/world/2008-08/27/content_9720908.htm。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2005)。《競技與健身運動心理學》。臺北市：臺灣運動心理學會。(Weinberg, R. S. & Gould, D., 1999)

- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patrick, T. D. & Hrycaiko, D. (1998). Effects of a Mental Training Package on an Endurance Performance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.
- Porter, K. (2003). *The mental athlete*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players With Instructional Self-Talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Wessler, R. L. (1986). Conceptualizing cognitions in the cognitive-behavioural therapies. In W. Dryden & W. L. Golden (Eds.), *Cognitive-behavioural approaches to psychotherapy* (pp. 1-30). London: Harper & Row.
- Zinsser, N., Bunker, L. K., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.

