

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動場館 來源 民生報 日期 790914 版面 四版

左訓中心 心理諮商室啓用

不少選手、教練前往“享受” 評價相當不錯

記者 陳俊合／報導

●左營訓練中心昨天甫驗收的心理諮商室，立即吸引不少亞運代表選手及教練前往「身心享受」，做最後衝刺的自律訓練、肌肉鬆弛、心理及生理情緒調適，準備在亞運會中爭取佳績。

左訓中心心理諮商室設立在運動科學研究組，佔地約7坪，計花費50萬元左右，內設有幻燈機、音響、投射嵌燈、4坪大的團體諮商室及其他周邊設施。

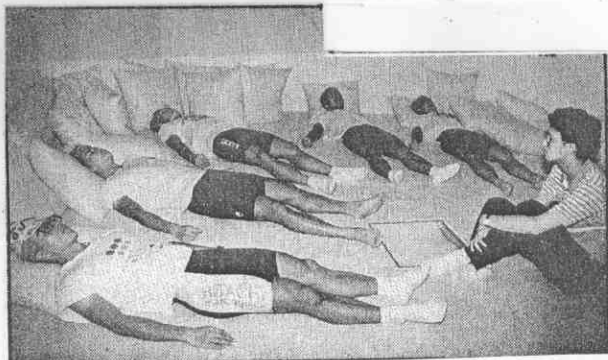
負責心理諮商室的研究員馬長齡指出，運動員與教練除在運動場努力締造更好成

績外，心理建設及生活適應也是優秀選手和教練，非常需要學習的一項課程。

馬長齡表示，該中心各單項運動選手及教練，均曾做焦慮測驗或所謂的心理治療，例如在訓練低潮、運動受傷、生活適應困難、長期訓練的倦怠等，都必須透過心理諮商，瞭解問題的癥結所在，

藉以排解心理的憂慮。

亞運自由車代表張勝凱表示，心理諮商輔導，當初對它非常排斥，可是接受指導後，就深深愛上它，且在枯燥乏味的公路賽中可充分利用和發揮所學的呼吸調節法，祛除緊張情緒或賽前輾轉難眠的不安情緒。



↑馬長齡(右)正指導亞運自由車公路賽選手，放鬆身心與調理情緒。

記者 陳俊合／攝影