

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 亞運

來源 民生報

日期

790227

版面

二版

《建構完善的訓練環境》系列報導之一

## 進軍北京亞運 先做心理建設

短期：針對各培訓團隊作心理輔導；長期：應儘速成立「諮商室」硬體設備。

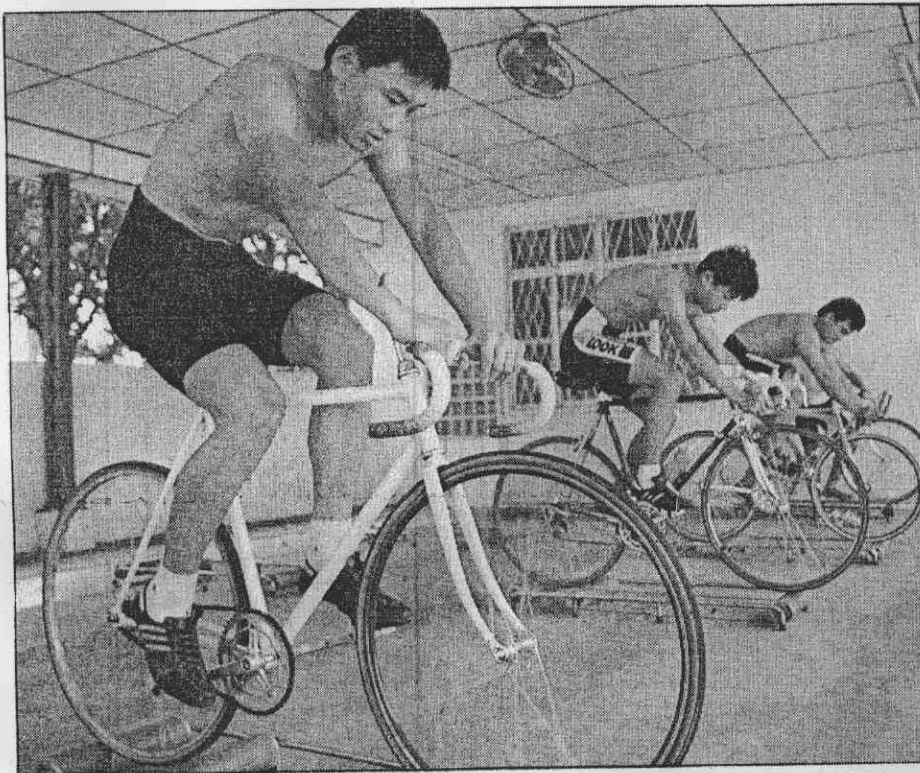
**編按：**北京亞運腳步日益迫近，培訓隊伍已全面展開集訓；7日起並進駐左營訓練中心進行總集訓。在這最後衝刺階段，如何提供選手最佳訓練支援，是各界對左訓中心的期許，本報即日起以「建構完善的訓練環境」為題系列報導，為亞運培訓提供建言。

記者 江彥文／特稿

●隨著亞運腳步迫近，體總左營訓練中心的氣壓日趨凝重。如何紓解選手與日俱增的訓練壓力，是中心不容忽視的課題。

但環顧中心輔導人員不足，康樂設施欠缺，心理諮商觀念闕如，選手普遍存有焦慮情緒，令人擔心我們的選手亞運前已被自己的心理壓力擊垮。

就心理學觀點，一個與外界隔絕的訓練環境，基本上已是一個不健康的環境，缺乏與外界的互動，容易造成選手焦慮情緒，如果再不能加以紓解，訓練效果難免會打折扣。



↑亞運前，如何紓解與日俱增的訓練壓力，左訓中心宜加強心理諮商輔導。

記者 黃育仁／攝影

去年8月到任的心理諮商助理研究員馬長齡驚異的發現，中心過去竟無專責的心理諮商單位，對選手焦慮情緒只能憑教練的日常觀察加

以判斷。他在無人支援下，勉力展開運動心理研究，分別對射箭隊、跆拳道隊、空手道隊及木蘭女子足球隊進行焦慮測驗、個別諮商與團

體諮商。其中不乏自殺傾向、訓練動機模糊等案例。

馬長齡以木蘭隊參加亞洲杯賽前9次團體諮商為例指出，木蘭隊以往的光榮戰績

是每位木蘭心中甩不開的包袱；對自己如果失誤隊友是否責怪也普遍存有焦慮。9次團體諮商中，木蘭成員分別道出心聲，才發現儘管長期集訓生活在一起，事實上彼此並非全然了解隊友，對於失誤，無論是老大姐或小妹妹都沒有相互責怪之心；而且大家也認清事實，木蘭過去的榮譽主要是對手太弱，木蘭出征只是捧回冠軍杯而已，此屆亞洲杯才是真正競賽，過去的成就不必放在心上。

本屆香港亞洲杯女足賽，外界對木蘭隊表現中肯的給予「雖敗猶榮」的評價，9次「木蘭會心」活動的成效也獲木蘭隊友的一致肯定。

馬長齡表示，距亞運僅剩6個多月，要紓解個別選手心理焦慮；或凝聚團隊向心力，「團體諮商」或許是短期有效的作法，中心可以臨時編組合格心理諮商輔導人員，針對各培訓隊作心理輔導；長期作法則應儘速完成「個別諮商室」、「團體諮商室」等硬體設備，並擴大心理諮商人員編制，使中心在訓練選手體力、技術之餘，能兼及心理建設，以建構一個更完善的訓練環境。

