

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報日期 93.10.27 版面 B五版

體育話題

洪聰敏

競技運動 一個不被注意的價值

~ 現代人成功必要條件之培養 ~

●2004年雅典奧運我國跆拳道選手首次獲得金牌的榮耀，振奮了整個台灣的民心，奧運選手在歷經多年艱苦訓練及無數勝利、挫折的起伏，終於站上象徵運動員最高榮譽奧運頒獎台的人生故事，更是感動了許多人。

然而，對於許多本身或親人並非從事競技運動的人而言，可能只是覺得這些有成績的選手在為國爭光之外，又可以得到許多獎金與名氣，很為他們高興，但是仍會覺得這些奧運選手的成就與自己生活的關聯性並不大。競技運動的價值真的只是讓少數精英選手在國際競賽場上拿獎牌，為國爭光也為自己贏得高額獎金嗎？競技運動只是讓參加者學會比賽的運動技能嗎？競技運動除了金牌之外，對一般民衆而言又蘊含怎樣的價值呢？

望子成龍、望女成鳳是長久以來父母對兒女的期望，但是成功需要具備什麼樣的能力？幾年前天下雜誌在匯集了專家學者意見後，提出21世紀優秀人才需具備的五大條件：創造力、國際觀、外語能力、專業能力以及與他人合作的能力。另外，挫折容忍力則是當代被戲稱為草莓族的現代年輕人需要具備的能力，這些能力在在關係著一個人之成功與否，缺一不可。

上述六項成功必備能力當中，前四項能力的培養，可經由家長的安排及個人的努力來達成，但是在這父母刻意保護及強調自我的時代中，挫折容忍力及與他人合作能力的培養卻往往被忽視。然而面對國內外市場強大的競爭壓力，每個人遭受挫敗的機率頗高。競技運動強調從挫折中學習，重視團隊精神共同邁向成功的特性，提供培養這二項成功條件的珍貴舞台，讓孩子們在潛移默化中具備這二項成功特質。

試想一位運動選手，必定先訂下目標，然後針對目標之要求，規劃達成目標之策略與訓練計畫，透過長時間辛苦的訓練以及與教練、隊友的充分合作，在挫折與失敗當中修正策略，最後才能達到原先訂下之目標。這些訂目標、規劃策略、與他人合作、從失敗當中學習、忍受長期投入該項活動之苦悶一點一滴、一步一腳印地攀爬至目標的高峰，不就是包括像事業這種成就舞台上需要具備的能力與要求嗎？因此，競技運動可以說是培養成功心理素質的重要舞台，而這樣的效果並不一定要去參加奧運或亞運這麼高的競賽層級才会有，只要是像校際比賽、鄉鎮或縣市比賽、全國各級比賽，孩子都會經歷相同的學習過程，當然競技層級越高，挑戰的層級也越高，所需的投入時間也就越長，其中所獲得的心理素質內涵及層級也就越高；這種追求卓越的精神與韌性，相信是競技運動為孩子們進入高競爭社會時所準備的最佳禮物。

孩子們從競技場上習得的各種成功的心理素質，一旦與行為形成穩固的連結之後，就能將這些心理素質應用在各種情境中；我們樂見孩子們能夠從逆境中學習經驗，儲備能量，等待下一次衝鋒陷陣的機會，更期盼我們的下一代能夠溝通彼此的意見、團隊互相提攜、夥伴相互提醒，以團隊的超卓力量邁向共同的目標。

期盼此文能提醒全天下希望子女成功的父母，透過競技運動的參與，讓自己的子女在追求成功與卓越的心理能力上得以受到加持，幫助他們在追求人生的夢想上可以順利成功。

(作者現任台北體育學院運動科學研究所所長，並擔任2004年雅典奧運運動科學小組心理輔導委員)

