



# 臺灣運動心理學會會訊 半年刊 第19期

創刊日期：中華民國九十年三月  
 發行人：黃崇儒  
 總編輯：張育愷  
 主編：陳美華  
 地址：333 桃園縣龜山鄉文化一路 250 號  
 國立體育大學教練研究所  
 電話：03-3181127  
 傳真：03-3184121  
 網址：<http://ssept.org.tw/>

## 2012 運動教練心理輔導知能研習 增進教練專業知能

臺灣運動心理學會為提升國內體育教師及運動教練的專業輔導能力，亦希望藉由運動心理學的視角，使得運動心理學學者與實務工作者得以有交流平台，增強體育教師、教練或對從事教練工作有興趣者的運動心理輔導專業知能，以提昇教練與運動員在競技運動的競爭力。於 101 年 5 月 26-27 日以及 9 月 22-23 日，假臺北市立體育學院科資大樓 9 樓國際會議廳舉辦運動教練心理輔導知能研習會。

本次討會共分為兩個場次，報名人數高達 250 人，主辦單位感謝各校研究生及教師熱心參與，亦喜見許多學校運動教練、諮輔中心輔導員、民間機構，如華人心理治療研究發展基金會、運動實業公司、顧問公司等的支持。本次課程內容包括：運動員的

壓力管理、參與訓練動機的促進、意象與注意力訓練、運動教練的倫理、團隊領導與溝通、運動員心理素質評估、運動傷害心理復健、自信心建立、運動員的倦怠及預防、運動員生涯輔導、生物回饋訓練的應用、運動員的道德規範等共有 12 場精彩的專題演講。與會者於每次研習會結束後可獲研習條時數 20 小時。完整參與兩個場次研習會者可獲由臺灣運動心理學會頒發之運動教練心理技能初級證書，該課程與證書將使得教練在運動科學的經歷與資歷更加完整。



學員上課情形



運動教練心理輔導知能研習開幕



黃理事長頒發結業證書

## 2012 運動心理諮詢老師培訓

2012 第三屆運動心理諮詢老師培訓計畫已於 9 月開訓，今年共有 25 人報名並通過資格審查。台灣運動心理學會為輔導各級學校體育班學生訓練、就學、生涯規劃，培養我國專業運動心理諮詢與輔導人員，落實運動心理從業人員證照制度，以及提升我國競技運動水準，自 2009 年始辦理第一屆運動心理諮詢老師培訓計畫，目前培訓計畫已邁入第三年，前兩屆共有 33 位學員完成培訓課程、通過考試及完成實習時數，並依本學會諮詢老師授證辦法獲頒證書。

本屆研習課程於國立台北教育大學體育系進行，共計 120 小時，預定 12 週內授課完畢。上課時間為每周六、日，課程內容共計 12 門學、術科，包括：(一)助人技巧與基本諮詢技術；(二)運動學習與指導實務；(三)人際互動和團體動力學實務；(四)運動心理技巧與實務；(五)運動心理評估與診斷；(六)運動員心理困擾與解決實務；(七)運動心理輔導與介入理論與實務；(八)運動員生涯規劃與輔導理論與實務；(九)運動心理諮詢網路商務實務；(十)職場謀生技巧與實務；(十一)運動心理諮詢老師執業與倫理實務；(十二)運動員生活技巧與自我管理。學員出席率需達 95% 才能進行測驗，本屆測驗有別以往的是將分為學科及術科兩種測驗。通過培訓班學、術科測驗者，得在本會資深運動心理諮詢老師督導委員會委員監督下，從事 150 小時實習課程。通過實習課程之學員，才能獲頒運動心理諮詢老師證書。

成功運動員除了需要運動技能教練外，特別需要心理的教練，未來我國要提升競技運動水準，勢必結合多方運動科學，心理學的應用亦將扮演舉足輕重的角色。運動心理

諮詢老師能夠在第一線協助學生運動員，是運動心理學的實踐者。此外，擁有證照，表示是合格的運動心理諮詢老師，在一些的專案或實務需要時，如：台北市優秀青少年運動員心理輔導計畫、國家選手運動中心的運科工作等，會優先考慮合格的運動心理諮詢老師。喜歡運動心理學、喜歡幫助人的研究生，或是今年錯過報名的同好，明年記得加入我們的行列，運動心理諮詢老師歡迎您！



第三期運動心理諮詢老師培訓班合照



## 國立體育大學盧俊宏教授 運動心理實驗室介紹

盧俊宏教授是臺灣運動心理學會第三任理事長(2005~2007)，畢業於美國北卡羅萊納大學(University of North Carolina at Greensboro, UNCG)，目前服務於國立體育大學，即將邁入第 24 個年頭。

盧俊宏教授的運動心理實驗室共有成員 13 名，包括博士生 5 名，碩士生 6 名，以及未畢業碩士生 2 名。學生成員中以博士生許雅雯最為傑出，入學 4 年，已發表近 6 篇 SSCI/SCI 論文，主要專攻領域為身體自我概念和運動員壓力。博二生邱逸翔主要領域為運動情境中人際關係與社會壓力。本學年度新入學兩名博一生，楊明綦和林岑怡，各有其專攻領域。碩士班方面，詹世偉已進入第三年，先後參加 2011 歐洲運動心理學會、2011 亞洲及南太平洋運動心理學會，以及 2012 北美身體活動與運動心理學年會並發表論文，甚為活躍。其他碩士生則大都為在職學生。

盧教授近年來專攻的領域為運動情境中的壓力研究，2012 年到 2014 年獲得國科會 NSC-101-2410-H-179「大專學生運動員生活壓力、倦怠、傷害與健康關係研究」之補助。部分成果已產生，並且發表在 *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 期刊上。有興趣的讀者在 Google 上鍵入「student-athletes life stress」可以查到這篇文章。

雖然進入運動心理領域超過 20 年以上，盧教授對於運動心理學研究、教學，以及服務充滿熱情，他今年榮獲教育部彈性薪資獎勵。在國立體育大學服務除了研究和教學

外，他也和大學部運技系三年級學生保持良好關係，除了抽空與教練學生聊天外，並帶領研究生提供運動心理學服務與協助。



盧俊宏教授與全職研究生讀書會情形



## 運動讓大腦更靈活

國立體育大學競技與教練科學研究所

/ 陳豐慈、王俊智

**即使是一次性的阻力健身運動，大腦認知功能就變的聽話！！**

你是否曾經經驗過在與朋友聊天的時候，而下一秒鐘已經忘記剛在大腦醞釀很久的話題，甚至怎麼想也想不起來？其實，從 20 歲開始我們的大腦就已經開始偷偷地在老化，這導致了我們個體大腦在認知功能 (cognitive function) 的緩慢下降，直接影響了我們的記憶、推理、決策、問題解決等能力。近四十年來，國際間已經較一致的確認，個人經驗與後天環境，尤其是參與規律性的健身運動 (exercise) 可以延緩因老化引起的認知功能衰



退，甚至是改善認知功能。在國內，國立體育大學教練研究所的副教授張育愷 (Yu-Kai Chang) 透過 2009 至 2012 年系列性的探究發現，不僅是長期規律性的運動，甚至是一次性健身運動 (學界亦稱為急性健身運動 acute exercise) 亦可以改善不同年齡層的大腦認知功能 (Chang, Labban, Gapin, & Etnier, in press)。其中，不僅是最常在研究中所採用的有氧健身運動 (aerobic exercise)，張育愷等人的研究首次表示，急性阻力健身運動 (acute resistance exercise)，意即一次性的阻力健身運動，亦可運用來改善認知功能，為改善認知功能提供了可能依據。

### 如何做阻力健身運動？健身運動處方？

張育愷與其指導教授 Etnier 博士在 2009 年發表於《競技運動與健身運動心理學 (Psychology of Sport and Exercise)》的研究招募 41 名 49 歲的中年成人進行實驗，並將這些參與者隨機分為參與阻力健身運動的健身運動組，以及控制組，並在急性健身運動介入前、後以 Stroop 測驗量測他們在抑制 (inhibition) 認知功能的表現。阻力健身運動課程內容包括：操作左右手的手臂捲曲 (arm curl)、左右手的划船 (dumbbell rowing)、雙手的側平舉 (dumbbell lateral raise)、雙手的臥推 (bench press) 等 7 項動作，並施作啞鈴 70% 10RM 的重量 (10RM 是僅能舉 10 下的重量，如某人的 10RM 為 20 公斤，那 70% 的重量約為 14 公斤)；而控制組則讓他們閱讀運動書籍。結果發現，阻力健身運動組在後測的認知測驗，表現明顯比控制組優，這結果首次證明了一次性的阻力健身運動能提高人們特定的認知功能，該現象可能是因為阻力健身運動增進大腦血流的速率，提高了覺醒水準與注意力，而得以改善認知功能的表現 (Chang & Etnier, 2009a)。

### 不同強度，不同效果

在一次性阻力健身運動對認知功能有正面效果的知識建立後，下一步即是確認，我們要做的強度要多高，才會有最佳的效用。換句話來說，最佳的健身運動處方 (exercise prescription) 為何？為了回答這個問題，張育愷與同僚再透過劑量反應 (dose response) 的取向進行檢驗，並發表於運動心理學領域最高等級的學術期刊《競技運動與健身運動心理學期刊 (Journal of Sport and Exercise Psychology)》上。此次實驗共招募 68 位 26 歲的年輕人，將他們隨機分派至控制組、40%、70%、以及 100% 之 10RM 阻力健身運動組。結果發現，健身運動強度與認知功能表現呈現「倒 U 字型」的曲線，意即無運動、過低 (40% 10RM)、過高 (100% 10RM) 對認知表現的正面效果皆不大，而適中 (70% 10RM) 的強度不但能明顯提高認知表現，且效果亦優於其他組別 (Chang & Etnier, 2009b)。不同於以往僅著重抑制此類別認知功能的研究，張育愷等人進一步探討阻力健身運動對「計畫 (planning)」與「問題解決 (problem solving)」此高級認知功能，亦稱為執行功能 (executive function) 的影響 (Chang, Chu, Chen, & Wang, 2011; Chang, Tsai, et al., 2011)。結果不但發現了，一次性阻力健身運動能改善年輕與中老年族群的認知功能，並進一步確認了阻力健身運動對不同型態認知功能的效益，其中適中強度 (70% 10RM) 所表現出的認知表亦遠優於其它強度的組別，再次驗證了過去阻力健身運動對認知功能劑量反應研究的論點。

### 給大眾的建議

過去一般大眾已經由「四肢發達、頭腦簡單」迷思，更新到參與規律性健身運



動會對「身體健康」有所益處。然而，這幾篇當代的研究告訴我們，健身運動的參與，即使是一次性的參與，對於大腦認知功能皆有所益處。必須注意的是，當採用正確的健身運動處方籤時，健身運動的效益會大大提升。所以你現在如果已經知道了，就開始改變吧！另外，阻力健身運動或可提供一些不適合跑步、腳踏車等有氧運動的族群，如中老、老年、身體虛弱、下肢受損等族群，而給予另類的健身運動方式。最後，值得推薦的是，既然只要一次性的健身運動，能使得大腦認知功能更加靈活，那以後面臨到許多人生的重要考驗，例如考試、面試、報告等狀況時，我們是不是必須先放下心中的壓力，先去進行健身運動吧！！

### 參考文獻

- Chang, Y. K., Chu, I. H., Chen, F. T., & Wang, C. C. (2011). Dose-response effect of acute resistance exercise on Tower of London in middle-aged adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 866-883.
- Chang, Y. K., & Etnier, J. L. (2009a). Effects of an acute bout of localized resistance exercise on cognitive performance in middle-aged adults: A randomized controlled trial study. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 19-24.
- Chang, Y. K., & Etnier, J. L. (2009b). Exploring the dose-response relationship between resistance exercise intensity and cognitive function. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 640-656.
- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (in press). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*.
- Chang, Y. K., Tsai, C. L., Hung, T. M., So, E. C., Chen, F. T., & Etnier, J. L. (2011). Effects of acute exercise on executive function: A study with a Tower of London Task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 847-865.



### 好消息與好朋友分享

1. 恭賀本學會諮詢顧問**季力康教授**榮任國立台灣師範大學體育學系系主任。
2. 恭賀本學會秘書長**張育愷老師**升等副教授並榮獲國科會 101 年度吳大猷先生紀念獎。
3. 恭賀義守大學**宋一夫老師**升等教授。



### 2012 活動預告

- 一、**2012 年第三屆華人運動心理學學術研討會**將於 2012 年 12 月 12 日至 14 日假 澳門理工學院舉行，本次研討會台灣共有 42 篇論文發表。
- 二、**2012 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會**將於 2012 年 12 月 8 日(星期六)至 9 日(星期日)假國立臺灣師範大學體育館舉行，歡迎會員踴躍報名參加。

