



台灣運動心理學會訊 第7期 季刊

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：季力康

總編輯：洪聰敏

主編：高三福

地址：台北市敦化北路5號

電話：(02)25794350

傳真：(02)25794323

網址：ssept.ntptc.edu.tw

第二屆學會改選，理監事與幹事部順利出爐

本會第一屆理監事，已於92年12月28日的會員大會完成改選。第二屆的理監事與幹事部亦順利出爐，期許帶給各位會員更優質的服務，並期待各會員給予更多的支持與鼓勵。



理監事會

理事長：季力康（國立體育學院）

副理事長：盧俊宏（國立體育學院）

常務理事：簡曜輝（台灣師範大學）、卓俊伶（台灣師範大學）、劉淑燕（中正大學）、
廖主民（台灣體育學院）、高三福（中原大學）

理事：黃英哲（台北師範學院）、莊艷惠（台灣體育學院）、李麗晶（台北體育學院）、
陳其昌（雲林科技大學）、蔣懷孝（中原大學）、豐東洋（台北科技大學）、
劉有德（台灣師範大學）、張宏亮（輔仁大學）

常務監事：王俊明（國立體育學院）

監事：葉麗琴（崇祐學院）、洪建智（淡江大學）、陳淑滿（世新大學）、馮麗花（中華學院）

註：原改選之新任理監事會，因原常務理事洪聰敏出任秘書長，故常務理事一職由高三福遞補，而理事則由後補之張宏亮接任。

幹事部

秘書長：洪聰敏（台北體育學院）

副秘書長：黃崇儒（台北體育學院）

資訊組：董俊男（花蓮中正國小）

總務組：陳音容（台北體育學院）、李佳玲（台北體育學院）、吳建靈（台北體育學院）

理監事之任務編組及各組人員如下：

（名列首位者為該組召集人）

出版組－盧俊宏、高三福、黃英哲、葉麗琴

主要刊物之總召集人，學報：盧俊宏，由黃副秘書長崇儒協助執行

會訊：高三福

議程組－廖主民、王俊明、劉淑燕、盧俊宏、蔣懷孝

會員組－莊艷惠、卓俊伶、豐東洋、洪建智、陳淑滿、馮麗花

證照組－盧俊宏、季力康、洪聰敏、廖主民

國際交流組－季力康、洪聰敏、李麗晶

合作計畫－簡曜輝、張宏亮

本會第二屆新任理事長季力康教授當選感言

各位台灣運動心理學會的伙伴們：大家好！

首先要感謝大家在學會會員大會給予我的支持及鼓勵，除了深感榮幸之外，更感覺到當選理事長的責任重大，在未來的二年我會盡最大的努力來為學會服務。

台灣運動心理學會成立至今已有一年，最主要的目的在於推廣運動心理學的學術以及提供社會服務，這三年來，在前任理事長簡耀輝博士的帶領之下，藉由辦理學術及應用的研討會及工作坊，國內運動心理學的學術及應用方面都已有長足的進步，學會也出版了學術水準極高的「台灣運動心理學報」，以提供學術論文發表的園地。除此之外，學會亦定期寄發會員通訊，提供會員有關學會會員動態及相關訊息。更值得一提的是，台灣運動心理學會已有自己專屬的網站：www.sspet.org.tw，是由董俊男會員義務架設及維護。在此要特別感謝簡理事長帶領各位理監事及會員共同的努力及付出，才能有這些成果。

我深信台灣運動心理學會在發展及推廣國內運動心理學的學術及應用將持續扮演重要的角色，未來的二年學會在過去已有的基礎上將更加向前邁進，包括加強與國際運動心理學學術的交流，辦理國際性的學術研討會；強化「台灣運動心理學報」的學術水準，期能進入TSSCI之列；透過網站加強會員間的互動及學術交流；積極爭取與產業界及政府機構的合作計畫；研擬運動心理輔導及心理訓練師的證照等。這些任務及願景需要學會的全體會員大家攜手合作、付出努力才能達成。

最後，在新學期開始之前，正是春暖花開的季節，祝福大家在新的學期一切順利！

台灣運動心理學會相關研討會訊息

■ 運動心理測量工具工作坊

時間：93年5月15、16日（星期六、日）

地點：國立體育學院

內容簡介：探討運動心理學相關測量工具的信度、效度、發展、應用等主題，包括競技運動、健身運動及動作控制等研究工具的探討。報名請連絡 123abc@mail.ncpes.edu.tw 林岑怡。

■ 運動員心理輔導研習會

時間：預定於93年9月底

地點：未定

內容簡介：探討運動員比賽相關的心理輔導議題，如：情緒控制、壓力管理、自信心、團隊互動等等，是一個貼近實務應用的研習會。

■ 台灣運動心理學會九十三年度學術研討會

時間：預定於93年11月底

地點：中正大學

內容簡介：是本會例行的年度學術研討會，也是各校研究生彼此相互交流的絕佳機會。在學會傳統融洽與互助的討論氣氛裡，研究的想法與做法必定能夠獲得啓發。

會員召募及徵稿

非常歡迎認同本會宗旨，年滿二十歲者加入成為會員，入會費為新台幣一千元，常年會費為一千元，但具專職學生身份者優惠為五百元，有意加入者請將入會費及常年會費郵政劃撥至帳號19542994，戶名台灣運動心理學會，並將姓名、服務單位、職務、聯絡地址及電話、身分證字號、出生年月日等基本資料，傳真至02-25794323給陳音容。每一期的會訊也歡迎會員賜稿，來稿請註名投稿者基本資料，以Word檔E-mail至高三福老師tedhome@ms11.hinet.net。

台灣運動心理學報目前的稿件逐漸增加，本學報是採隨到隨審的制度，而且是採取雙匿名審查，審稿作業程序相當的嚴謹，以朝向列入TSCI的目標前進。本學報每年出版兩期，分別在五月和十一月出版，中英文稿件皆接受，字數放寬為兩萬字以內，相關的規定請參考學報的投稿須知。但是因為目前本學會經費拮据，無法負擔稿件審查的費用，因此投稿台灣運動心理學報者，每篇酌收行政業務費：會員- -2000元、非會員- -2500元（郵政劃撥儲金存款帳號：19542994；戶名：台灣運動心理學會），請連同稿件附上郵政劃撥收據影本，並以掛號寄送，否則恕不受理（地址：台北市105敦化北路5號2樓 台灣運動心理學會 學報編輯組 收；電話：02-25794350）。如須退稿，請附回郵信封，否則恕不退稿。

教練臨場比賽個案探討

許多會員反映，對比賽心理的實務與個案探討相當有興趣，希望增加這一方面的篇幅。從本期開始，會訊特別開闢相關的個案探討，在這一期，首先登場的是教練比賽的心理個案探討。

一、個案簡介：

趙○○跆拳道選手，段數二段。學習跆拳道約四年時間，為國中一年級學生，第一次參加區中運。提供本個案資料為趙○○的教練邱共鈺先生。

二、發生過程描述：

趙○○選手擊敗四名對手後，準備參加冠亞軍決賽（勝者為第一名，落敗者為第二名，是該量級最後一場比賽）。趙○○在進入冠、亞軍決賽後，立即對我說：「他的腳好痛！無法下場比賽了。」

對我而言、除了憤怒、更加上無耐。因為我帶著他從小學開始練習，我知道，他因為第一次參加全國性比賽有這樣的成績，已經感到滿足。而且他害怕對手，覺得對手的名氣比他大，覺得有參加比賽也會輸，不比賽也會輸，乾脆不要下場比賽。除此之外，對手去年是冠軍，使得趙○○有著「不要下場比賽就不會被踢到、就不會受傷」的心態。

當選手的恐懼與焦慮勝過求勝的動機時，我該怎麼辦啊？是先硬後軟還是軟後硬？心裡正在盤算時，別縣市的教練走過來說：「唉呀～邱教練真是會教哦！新手打的真好，可要好好把握哦。」我尚未說謝謝時，就連忙告訴他：「我的選手受傷了！可能無法下場比賽。」說話的同時，我用乞求眼光看趙○○，希望他會有一個回饋給我。可是，趙○○低頭不語，好像有點愧疚的樣子。然而，我終究按捺不住內心求勝的焦慮，開始對趙○○破口大罵！趙○○依舊低頭不語，當然也流下幾滴淚水。

當我自己也罵累時，在無計可施的情況下，我開始設身處地的把趙○○的處境與我交換，設想我以前當選手時是如何來突破心裡障礙。慢慢的我也冷靜下來，然後我分析對手的動作、優、缺點，告訴趙○○作戰策略，並告訴他如果不下場比賽，可能其他同學會看不起他，企圖以榮譽感來驅使他上場。此外，我也告訴他能得到第二名，已經表現非常優異，試著幫助他建立自信心。而且，我也告訴趙○○如果他能擊敗對手，我們團體成績可望進入前三

名。最後，也鼓勵他與對手比個經驗，趁這個機會嘗試與有名的對手過招。

在此其間，我私底下也請了許多有名的教練及裁判來告訴他：「你的動作好棒！會打贏XXX選手、你可以拿第一」來激勵趙○○。最後，趙○○終於願意下場比賽！但仍舊缺乏旺盛企圖心，比賽時有氣無力，祇拿下銀牌。當領獎時，對手的教練跑來告訴我，他的選手受傷很嚴重！本來不比了，是看到趙○○沒有求勝意志，才臨時決定把比賽打完，沒想到打第一名。聽到對方教練的話後，心中五味雜陳的情緒 $\times + - \div \# \& *$ ，實在無法用筆墨來形容。

三、案例分析：

（一）教練的說法

從趙○○往後幾場比賽中不難知道，其實他已經沒有強烈企圖心，這樣的選手太容易滿足，因為拿到保送甄試資格，就失去前進的動力。還有，技擊類運動容易受傷，選手往往達到升學的目標就避戰退卻，身為教練者真是要費心思量，因為往往有很多的好手就這樣不努力練了，運動成就就此停止，影響到隊上其他的選手，造成隊上不好的風氣。

（二）專家的說法

形成運動員比賽的壓力與信心有很多的因素，而且這些因素彼此間也可能交互影響，以致臨床上探討個案會更趨複雜。從理論上看，個案趙○○符合成就動機理論的「害怕成功」(fear of success)，也就是當愈接近成功時，運動員會因為害怕成功而產生退避的行為。

這裡所謂的害怕成功，指的是個體害怕追求更高的成就，以相對較低的成就或目標而感到滿足。對個案趙○○而言，打到冠亞軍賽已經相當滿意了，因而缺乏繼續奮戰的動機。對教練來說，有機會拿金牌當然不能放過，但是對趙○○來說，他寧可以目前既有的成就而自滿，不願意再冒著受傷的危險繼續比賽。所以，雖然教練軟硬兼施，趙○○上場比賽，還是應付了事，讓教練感到無奈與心痛。

個案中教練已經嘗試用各種方法來激勵運動員，其實教練大可不必自責，畢竟競技運動這條路，是運動員自己願意走，教練順勢利導，走來才會平坦，才有可能克服這一路上的障礙。如果運動員自己缺乏自我超越的動機，教練又如何能推得動選手呢？

（三）專家的說法二

在台灣的社會環境下，對運動普遍存在工具性的目的，比如為獎金、為升學而參與運動。在達到工具性的目的後，運動員常常就停止運動，甚至不喜歡運動。

所以，在這樣社會環境下，教練平常在教育運動員時，應同時強調運動的工具價值與內在價值。所謂內在價值，是與身為運動員此一角色有關的事項，例如以身為運動員為榮、重視個人的公眾形象、勝不驕敗不餒、追求更高更快更遠的理想等等。也就是說，運動的目的不只是為了獎金或升學，還有身為運動人的意義與價值。如果教練平時與運動員相處時，不只是傳遞運動的外在價值，也同時傳達運動的內在價值，運動員的觀念就會較為正確，比較不會在達到升學的目的後，就停止運動。

另一方面，運動員的生涯短暫，無可否認的，當一個專業選手也相當缺乏保障。運動員在考量前途的情況下，運動的工具性目的也就普遍的存在。由此看來，一個好教練不只要能在技術與心理上給予指導，還要能傳達運動的正確內在價值，同時帶給運動員生涯發展上的安全感。這些種種的內容，突顯教練工作的艱辛與重要。

註：提供本個案教練邱共鈺，為2004年雅典奧運跆拳道培訓隊教練，目前就讀國立體育學院教練研究所碩士班一年級。選手趙○○姓氏經過修改。