



## 台灣運動心理學會訊 第8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

### 運動心理測量工具工作坊順利結束，反應熱烈

2004年台灣運動心理學會運動心理測量工具工作坊，於九十三年五月十五日至十六日，在國立體育學院順利舉辦完畢。會場百人階梯教室爆滿座無虛席，還需動用場外同步影音教學，才能容納更多沒有座位的學員。會中討論熱絡，學員反應熱烈，更顯得測量工具工作坊的成功。會後講課教授、與會學員以及工作夥伴合影留念，大家依依不捨，相約下次台灣運動心理學會活動再見。



## 參加運動心理測量工具工作坊感想

黃國恩 / 台灣大學

台灣運動心理學會於民國九十三年五月十五日至十六日，在桃園縣國立體育學院科技大樓百人階梯教室主辦「2004年台灣運動心理學會運動心理測量工具工作坊」。由於主辦單位針對此次的研討主題，應邀目前國內運動心理學界之泰斗授課，造成報名人數超過先前的預計人數，可謂是勝況空前、相當踴躍，因此大會為此困擾另起爐灶，特別在走廊安排座椅，並採用數位攝影機與投影機連線，實施同步影音演講授課，來滿足學員們的學習慾望，以及追求學術研究的精神。

在季力康教授、王俊明教授及廖主民教授等三位專家學者的授課下，讓所有與會的學員對於體育運動認知、情意測驗的編製，以及測量工具的評量標準，有了非常完整正確的概念，另外高三福教授亦從運動團隊文化價值觀與消費者滿意度等方面，詳實地的介紹利用觀察與訪談等質性資料來發展測量工具，並且輔以有效測量之科學證據；讓欲從事編製、發展及應用運動心理測量工具的研究者，能夠認真思考及嚴謹處理每一程序與步驟。其次藉由盧俊宏教授的講演，了解到最近的熱門研究主題及測驗的發展，提供參與人員許多的新思維與方向。除此之外，謝智謀教授的驗證性因素分析與洪聰敏教授的腦波在運動心理的測量，是眾家耳熟，但卻不甚了解的領域，經由兩位學者簡明扼要的解說與舉例，學員們對於「它們」在運動心理學上之應用，皆有適度的了解與獲得。另外在卓俊伶教授的動作表現與學習的評估，讓學員們深入了解動作評估的意涵、方法、實驗流程及測量公式，以及在劉有德教授的個人與群體運動表現之評量，也使學員們對此議題有了嶄新的認識。

綜觀此次的工作坊研習會，無論在研究議題和軟硬體設施上，皆可看出承辦單位的用心規畫與安排，以及工作人員對場地佈置的辛勞。雖然在研習的過程中，除麥克風問題的小插曲外，其餘就如同盧教授開幕時所言：

「此次的研習內容，是相當於博士班的課程，保證節節重點且幕幕精彩」。因此，九位受邀學者以研究學術必要的態度與精神，將自己的學術歷程與專業領域，以幽默風趣的言行作深入淺出的講演，不僅深刻地烙印在所有與會學員的記憶中，而且由盧俊宏教授帶領運動心理組研究生，在總編輯王俊明教授的催促領導之下，編製完成適合於本土化的首本「體育運動心理量表手冊」，這對於提升國內運動心理學研究，有了非常實質的正面幫助。我們非常榮幸能參與如此精緻且高水準的研習會，並眾望所歸與期待著下屆工作坊的來臨。

作者簡介：黃國恩為國立台灣大學體育室助理教授，是台灣運動心理學會忠實的會員之一，研究的主要興趣在心理競技能力、團隊領導、休閒活動等議題。黃教授的術科主要專長為柔道，同時是網球、高爾夫球的高手。這次特地應編者邀請，撰寫參加運動心理測量工具工作坊感想，僅此致謝。



## 2004年北美運動心理與身體活動 (NASPSPA) 年會報導

2004NASPSPA年會在6月10日到12日於加拿大溫哥華舉行，台灣運動心理學會有多人參加。其中台北體育學院洪聰敏教授帶領六位研究生參加，聲勢最為浩大。六月的溫哥華氣候宜人，三天的學術活動與郊區旅遊，不僅是知識的充電，也是心靈的饗宴。下圖為參加NASPSPA部分人員合影，地點為溫哥華市著名之中式海鮮酒樓「新瑞華酒家」，口味佳，價格合理，值得向各會員推薦。



## 參加2004年NASPSPA感想

張哲偉 / 台北體育學院

抱著期待與朝聖的心情，我們一行人隨著老師們坐上往溫哥華的飛機參加北美運動心理學會(NASPSPA)一年一度的學術研討會，大家的神態看起來是輕鬆自若有說有笑，但我的心中卻是有一絲絲的緊張，一來是之前從沒有參加過國外研討會的經驗，再來也是期待著在研討會中看到一些我們平常只能在書本上看到名字的大師，常常聽洪聰敏老師提起他的指導教授Dr. Hatfield及傳說中的師祖Dr. Landers，這次來參加這個盛會一定要一睹他們的風采囉！

加拿大給人的第一個印象就是空曠的環境與清新的空氣，踩在異國的土地上別有一番感受，讓人想更進一步的了解這個地方，當然這次來這的最大目的是參加研討會，那我們就從參加研討會來感受與台灣不同的地方吧！或許是研討會的投稿人數過多，也可能是大會的美意讓每個人有選擇自己喜歡主題的機會，同一時間都有好幾個口頭發表會在進行，但我相信對那些都想聽而無法同時間去聽的人而言，在做決定時的感覺應該是心如刀割吧！除了口頭發表，海報發表會場同時間有上百篇的海報放在那，這樣的陣仗也真是嚇人，發表者炯炯有神的雙眼彷彿渴望著每個經過的人都能停下來與他討論一番（當然也包括為數眾多的台灣團優秀的發表者們囉！），由於時間的問題相信很少有人能認真的看完所有的海報，所以大家都會去挑自己比較有興趣的題目來看，討論的內容或許不會很深入，可是我卻看到每個人在討論時認真的態度，每個發表者無不謹慎又有耐心地回答每一個問題，這樣的態度和對自己研究成果負責的精神很值得我們學習。

經過三天的研討會下來，每個人應該對這次的盛會有很多自己的心得吧！對我而言，雖然沒有看到最想到的Dr. Hatfield和Dr. Landers但是也看到了洪老師的學弟目前在伊利諾大學任教的Dr. Hillman，及一些在各領域很有名的大師，他們給人的感覺讓我想起孔子所言：「高山仰止，景行行止，雖不能至，心嚮往之」，或許我們還在研究的道路上的起點，前方有不同領域的路等著我們選擇，而這些大師們就是引導我們走向這些路上最好的典範，如果有人問我這次的研討會最大的心得是什麼？我想我的的回答是：我必須要學習的東西還多著呢！

作者簡介：張哲偉為台北市立體育學院運動科學研究所研究生，主修運動心理學。這次參加NASPSPA是張哲偉第一次出國參加學術研討會，首度參加即收穫豐富，特地邀稿與各位會員分享心得。

## 運動員心理輔導工作坊開始報名！

台灣運動心理學會九十三年度運動員心理輔導工作坊開始報名。

時 間：93年9月11日12日（六、日）

地 點：台北體育學院

內容簡介：2004雅典奧運心理強化模式、運動員團體諮商演講、奧運選手輔導實例等等。

報名方式：請傳真(02)25794323心理學實驗室收或MALE:ssept@tea.ntptc.edu.tw



## 會員召募及徵稿

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。會訊的新知介紹及新知介紹，歡迎投稿。來稿請註名投稿者基本資料，以Word檔E-mail至crhwang@tpec.edu.tw。

中文學報目前的稿件逐漸增加，但是因為審稿作業程序的嚴謹，來回需要修正的時間較長，因此在出版上有些延誤，但是隨著稿件的日漸穩定，中文學報已朝向每年出版兩期的方向衝刺，每年五月和十一月出版，字數放寬為兩萬字以內，以解決會員們漫長的等待。英文學報的部分則是稿源缺乏，通過准予刊登的件數也很少，因此在出版上還是有困難存在，敬請各會員踴躍投稿，以解決稿荒之問題。中英文稿件是採隨到隨審的方式，因此有意投稿者可以立即行動，在審稿完畢後，本組會馬上通知審查結果，以掌握時效，接受稿件額滿後就必須排至下一期出版。以上來稿請註名投稿者基本資料，以Word檔E-mail至crhwang@tpec.edu.tw，或請郵寄：台北市敦化北路5號 台北體育學院運動科學研究所心理學實驗室。



## 運動員帶傷練習個案探討

許多會員反映，對運動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。在這一期，我們探討運動員受傷，練習時所面臨的壓力與心理調整。這次的個案，是由運動傷害防護員戴淑華（袋鼠）所提供。

### 一、個案簡介：

蘇○○擊劍選手，男生，是專科學生，國內擊劍排名前三名，是長期重點培訓的國手。個性溫和合群，練習配合度非常高。

### 二、過程描述：

1998年亞運培訓期間，蘇○○選手長期受臀部肌肉拉傷的困擾，無法做"長刺"的動作（蹬腿弓步的動作），由於這個動作在擊劍非常的重要，所以蘇○○練習的時候，都要特別注意避開這個動作，因而練習時總是無法盡力去發揮，訓練效果也因此而受到影響。

當時我是亞運擊劍培訓隊的隨隊防護員，每天練習前，我都幫他熱療貼紮，練習後還需要幫他水療復建。這樣每天的練習與復健持續了好一段時間，蘇○○的練習狀況都維持在老樣子。有一天在做治療的時候，蘇○○跟我抱怨說這個傷害對他練習時候的影響。我當時反問他：「你接受治療這麼久了，有沒有覺得好些呢？」他回答：「平常走路跟做一些動作都沒有什麼問題，但是在作"長刺"的時候，比較不敢放心去做，怕做了會痛。」接著我幫他做了髖關節的一些測試，我覺得他的身體應該可以負荷這些動作，於是我鼓勵他：「下次練習時試著做做看，在做動作的時候不要去想受傷的問題，盡力去做你想做的動作」。

過了幾天，在閒聊得時候，蘇○○跟我說：「戴姐，謝謝妳。」我覺得很奇怪，並問他為什麼跟我道謝。蘇○○回答：「那一天妳告訴我練習的時候不要想這個傷的問題，隔天我就試著做了，我不想它，真的就不痛了，而且我想做的動作也都可以放心的做出來，一直到現在都不會痛。所以要謝謝妳告訴我那一句話，否則我可能到現在都一直受這個問題的影響，練習、比賽都無法發揮。」

聽完之後，心裡覺得很安慰，也很有成就感，因為短短的一句話可以幫助一位選手重拾信心，獲得意想不到的效果，我想這是我從事防護員工作以來另一項工作的成就吧！

### 三、案例分析：

#### （一）專家的說法一

運動員或多或少都會有些運動傷害，完全停止練習的休息方式，雖然有助於受傷的恢復，但停止練習將使得

技術與體能全面下降。因此，一邊復建，一邊訓練，是必要的訓練型態。在這樣的訓練型態下，運動傷害防護員的角色就非常的重要，他（她）不僅要幫助選手復建，還要協助訓練工作，避免造成再次的運動傷害。也因此，運動員與防護員的關係密切，與防護員有深厚的信任關係。

對個案蘇○○而言，袋鼠是同時最了解他的傷勢與訓練情況的人，自然而然雙方有很好的信任關係。所以，在袋鼠做過測試後，建議蘇○○可以做長刺的動作，並排除負面的思考（也就是不要去想受傷的問題）。蘇○○會相信袋鼠的建議，並試著去嘗試做長刺的動作，逐漸改變訓練的心態，讓練習、比賽都有關鍵性的改善。

工作成就並不只是來自於金錢報酬，工作上被肯定與尊重同樣是重要的成就。當蘇○○發自內心的感謝，對袋鼠就是最大的肯定與尊重。

## （二）專家的說法二

「短短的一句話就可以幫助選手重拾信心」???其實並不是那麼簡單，這其中可能包括複雜的基轉。

首先，選手的傷已經復原到足以做長刺的動作是最主要的條件。如果選手的傷勢未恢復到足夠做動作，建議選手做動作，很可能引發再度受傷，屆時選手心態上會更覺得挫折，訓練的品質會受到更嚴重的影響。

其次，從自我效能的理論來看，口頭說服是自我效能六個訊息來源之一，因而一句話是可能幫助選手重拾信心。然而，值得特別一提的是實際表現經驗（成功的經歷）是自我效能最重要的訊息來源，也就是選手親身經驗到成功的經驗對增強他（她）的信心最為有效。由此看來，當選手在受傷復原的過程中，逐步地讓他（她）做符合其復原情況的動作，有如階梯一步一步地朝原有的動作前進，這樣選手的自信心會逐漸累積，會更樂意做復建，而訓練的品質也會逐漸改善。

最後，就是雙方的信任關係，使得選手樂意接受防護員的建議。信任指的是選手感覺到可信賴，可依靠，而願意將自己托付於防護員。而防護員的被信任基礎，則建立在專業能力、專業表現、忠誠度、親密關係等等。基於良好的信任關係，選手聽得進去防護員的建議，短短的一句話才得以幫助選手重拾信心。

註：提供本個案為運動傷害防護員戴淑華（袋鼠），為2004年雅典奧運跆拳道隨隊運動傷害防護員。袋鼠過去曾是跆拳道國手，目前就讀台北市立體育學院運動科學研究所。選手蘇○○姓氏經過修改。