

教心所輔導奧運選手有成效

學校要聞

【記者梁凱芹淡水校園報導】運動選手的心理壓力怎麼克服？教心所助理教授林淑萍與教心所碩二陳彥宇、張雅期，參與行政院體育委員會運動人才中長程培育計畫，其中組織運動科學輔導小組的運動心理學項目，輔導自由車選手蕭美玉，與女子擊劍劍選選手徐若庭，順利進軍奧運。

由林淑萍指導，與臺北海洋技術學院教學活動組組長邱玉惠，與2名研究生組成的輔導小組，每週前往高雄與臺中，負責輔導自由車與擊劍項目培訓選手約15人，指導選手如何面對壓力、增強堅忍度與克服焦慮等，並針對選手狀況「對症下藥」，和教練共同擬定輔導計畫。

在輔導各選手的過程中，林淑萍表示，徐若庭的擊劍實力其實很夠，但正式上場常因緊張而沒有達到該有的成績水準，「我們指導她用類似催眠的方式，在比賽前讓自己放鬆，經過不斷練習，最後終於有了相當好的成績。」而蕭美玉先前因為有摔車的經驗，以致有創傷後壓力症候群（posttraumatic stress disorder，簡稱PTSD）的症狀，「有時候教練想傳達的訊息經由我們來講，她反而比較聽得進去。」最後蕭美玉在關鍵比賽騎出好成績，取得奧運資格。林淑萍也讚許陳彥宇和張雅期，在計畫期間付出了很多努力，有很大的功勞。陳彥宇表示，過去自己接觸的心理諮商輔導領域，大多是輔導解決心裡有的困擾，但運動心理學是用正向心理學的概念，輔導目標對象發揮潛能，「參與這次計畫的心得真的很多，但整體而言，不僅讓我對輔導有深刻的體會，也開拓了視野。」

談到眾所周知的運動員比如林書豪，以他近期受傷為例，林淑萍談到要輔導林書豪，會讓他先調適自己的心情，進而加強輔導如何保護自己的身體狀況；而球員的私人問題也是規劃輔導的要點，林淑萍表示，因為林書豪是亞裔球員，多少會有種族問題的狀況發生，還有突然成名後的心情調適，都是要考量因素。林淑萍另外說明，面對因為受傷而退役的運動員，林淑萍除了輔導運動員面對退役的失落，也會幫助他們規劃未來的走向和職業轉型。

2012/04/16