

陳泰廷分享國手姿態 助師推生邁向頒獎臺

學生大代誌

【記者陳律萍淡水校園報導】體育事務處於11月19日在紹謨紀念體育館SG215舉辦講座，邀請到國立臺灣師範大學體育學系博士陳泰廷來校演講「你做事的心態可以展現出奧運選手的姿態」，專長運動心理諮詢和體育心理學的他，演講經驗豐富，今年已舉辦逾50場講座，吸引近30位師生到場聆聽。體育處體育教學與活動組組長黃谷臣說：「運動心理學與運動訓練息息相關，陳泰廷主要專長在研究腦波，希望透過此場演講，帶領校內老師更加了解運動心理學的應用。」

陳泰廷首先分析國手和一般選手在心態和表現上的差異，「國手比較能精確地描述內心的感覺，因為他們有找到明確的目標，且不斷提醒自己莫忘初衷、永不妥協。」會中播放亞運柔道國手楊勇緯、高爾夫國手楊亞賓談目標設定和努力實踐的勵志影片，說明國手正在做一件「對自己最有意義」的事情，也讓眾人更加理解國手內心的感受。

陳泰廷進一步說明選手狀態分為認知、訓練和調整三部分，在認知上，選手容易放大失誤的嚴重性；在訓練上，則是明確設定課表與目標的連結。他以國內男子游泳運動員、50公尺蛙式及自由式全國紀錄保持人吳浚鋒為例，告訴聽眾課表運作的重要性，且教練安排都是依據個人體能極限所設定，所以選手可以放心、盡力去做。最後在調整心態方面，情緒調節也是成功的關鍵，教練應該要引導選手專注於當下，並適時緩和緊張的情緒。

前來聽講的學動組助理教授趙曉雯表示：「我們以前沒有特別注意到與選手溝通的技巧和方式，導致在比賽時經常出現落差，因此更需要換位思考，用學生和選手能理解的方式來溝通，才能讓他們了解教練想傳達的意思，期待彼此能培養出默契，選手們也能有更好的發揮。」

