

## 提升國際技能競賽選手心理技能之探析

簡靖芬

國立臺灣師範大學工業教育學系碩士班研究生

宋修德

國立臺灣師範大學工業教育學系教授

李懿芳

國立臺灣師範大學工業教育學系教授

### 一、前言

技職教育肩負著培育優秀技術人才的使命，不僅傳授專業知識與技能，更是以「實務教學」及「實作與創新能力培養」的核心價值，培育各領域應用型專業人才（行政院，2019）。在技職教育課程與教學的範疇中，除在學校教授學生專業知識及實務技能，輔導學生至業界實習之外，鼓勵學生參與各類技能競賽，也是廣泛人才培育的方式之一。

國際技能競賽（World Skills Competition）一直以來有著技能界奧林匹克之稱，象徵全球職業技能競技最高榮耀，藉著舉辦國際技能競賽以及研討會等型式，鼓勵各國具備技術能力的青年人員參加競賽來相互觀摩與切磋，增廣國際間職業教育資訊交流與職業訓練經驗分享，進而促使各國在職業教育與職業訓練之領域發展（勞動部勞動力發展署，2021）。國際技能競賽每 2 年舉辦一次，由各會員國分別申請主辦，迄今已舉辦 45 屆。臺灣自第 20 屆起，每屆均選派選手參加競賽（勞動部勞動力發展署，2021）。

能在國際技能競賽贏得獎牌，是所有參賽選手的目標；惟正式的國際競賽上常有許多突發狀況，包括圍觀人員各種干擾、前面賽程失誤、比賽進度落後、國際裁判刁難等，都可能直接或間接影響選手競賽時的心理狀態（陳宴璋，2020），進而影響技能表現。選手在競賽決勝負的關鍵時刻，其心理技能（Psychological skills）扮演關鍵角色；然而，國內目前對於國際技能競賽國手的個人心理特質、面對壓力的心理調適及如何經由團隊互動降低選手緊張情緒等議題，鮮少有相關研究進行分析討論（曾淑華，2013）；國際技能競賽主管機關、選手培訓教練及國際裁判，對如何提升選手心理技能，亦著墨不多（技能競賽充電讚臉書，2020）。故本文筆者就心理技能訓練對技能競賽選手的重要性進行討論，希冀喚起各界的重視。

### 二、心理技能訓練之意義及內涵

心理技能訓練（psychological skill training, PST）廣義的說是透過這個過程讓選手在心理個性及特徵上有所變化，為達心理品質發展，並提升專項技術以及強化身心健康的需求；然狹義而言，則指針對專項技術所排定之具體訓練，藉以調

整並讓選手的心理處於可控狀態，使之能在技術教學領域和壓力下的比賽過程中穩定其心理，使之得以發揮潛能（周紹忠、岑漢康，2000）。Weinberg 與 Gould（2019）指出 PST 是有系統、持續的心理技能的練習，利用心理學的技巧去幫助選手提升技能表現及個人成長的訓練過程；透過系統性的心理技能操作練習，使選手處於壓力的訓練和比賽中，能逐漸具備控制及調節自己的心理狀態。選手可以藉由 PST 來持續並集中注意力、增加自信心、控制喚醒水準及維持動機。

PST 在運動競技選手培訓範疇廣泛被研究及運用，美國奧林匹克與帕拉林匹克委員會（United States Olympic & Paralympic Committee）所屬全國各單項協會的運動員與教練，一致認同放鬆訓練、專注力、意象訓練、團隊凝聚力、專注、注意力訓練及自我談話策略等為重要之心理技能（Gould et al., 1991）。長久以來，PST 是提高運動選手成績最廣泛使用的介入措施，包括系統性、目標導向、被動性的自我調節技術應用，以優化預期的技能表現（Birrer & Morgan, 2010; Weinberg & Gould, 2019）。

PST 種類及方式繁多，大致可以分為情緒控制管理法、暫停思考練習法、自我目標設定法、提升專注力練習法、自我對話練習法、意象訓練練習法及自信心建立練習法等（Williams, 1993）。具體而言，PST 結合了諸如自我對話、意象訓練、喚醒控制、目標設定和賽前練習等技術，研究顯示對選手表現有顯著正向影響（Martin et al., 2005; Wixcey, 2015）。張育愷（2013）也表示現今 PST 種類達數十項以上，然而大多不脫離意象訓練、放鬆訓練、目標設定等。

### 三、國際技能競賽選手心理技能訓練相關問題

教育部國教署於 2020 年 4 月 21 日修正發布補助要點（教育部國民及學前教育署，2020），明訂高級中等學校技能競賽決賽入選選手，以及國際技能競賽正選國手的培訓期間，新增補助「國手培訓材料費」、「訓練指導費」，以及課餘時間訓練指導費用，全程實際指導教師的每週基本教學節數最高可減授 8 節，並按減授節數補助鐘點費。主管機關希望藉由經費支持，讓指導老師全程訓練選手參加技能競賽，增強實務知識與技能的成熟度。

目前我國國手培訓計畫中，除了由指導老師給予加強訓練外，「勞動部勞動力發展署雲嘉南分署國手培訓中心」亦為每屆國手安排一次性心理素質培訓課程，在營隊式的探索培訓課程中，加強團隊建立、信心提升、問題解決、共同完成任務等能力，也透過空中繩索、健行等體驗式的訓練，藉以培養國手克服困難的勇氣，增強意志力與抗壓性（技能競賽充電讚臉書，2020）。然而，國內對於此類國際技能競賽仍缺少整體性的心理技能訓練計畫，而國際技能競賽指導老師主要任務在指導選手技能的精進，對心理技能之理念及實務並不熟悉，無法在賽

前、競賽期間，甚至競賽後對學生的壓力及情緒進行有效的心理輔導。

反觀在運動競賽項目上，國家運動訓練中心配置有「運動心理師」，其甄選條件除運動或心理相關科系外，另需有一年以上運動心理實務經驗，並具備運動心理諮詢老師或心理師證照，工作項目包含：依教練所提需求，實施團體心理輔導、支援個人心理晤談、客製化個別心理訓練處方，並針對重點項目，隨隊參加重大賽會，協助選手心理適應與調節（國家運動訓練中心，2020）。例如此次我國運動員在東京奧運運動競技獲得多面獎牌，其中包括大專院校教授長期進行心理技能訓練研究，「運動心理師」則定期給予選手心理諮詢，協助擬定賽前及比賽期間選手的專注計畫，透過平時訓練時反覆演練，提升選手賽場上的專注度與自信心，降低比賽時所引發的焦慮。借鏡他山之石，建構國際技能競賽選手心理技能培訓機制，為現今提升選手競賽表現之重要任務之一。

#### 四、建構國際技能競賽選手心理技能訓練機制

面對參與國際技能競賽的國家及選手愈來愈多，為持續我國國際技能競賽之優異表現，建構選手心理技能訓練機制已刻不容緩，具體努力方向如下：

##### （一）設置技能競賽選手之心理訓練師

我國針對奧運選手的培訓，在國家運動訓練中心設置相關運動科學單位，並聘有運動心理師（技術人員），負責選手心理評估、心理技能訓練及心理諮商事項。針對國際技能競賽選手培訓，可參考運動國手之心理技能訓練，於技能競賽行政主管機關加入相關執掌，並適當聘用心理訓練師，落實國際技能競賽選手培訓及競賽期間之心理健全。

##### （二）強化指導教師心理技能訓練專業

國際技能競賽選手指導老師的任務除了選手技能培訓之外，應將心理技能列入指導教師研習內涵，並經由指導老師在選手培訓及競賽期間，適時的意象訓練、放鬆訓練、目標設定，以及自我對話等心理技能訓練方式，幫助選手穩定思緒面對比賽，以促進在國際技能競賽中發揮實力。

##### （三）提升競賽選手心理技能相關知能

行政主管機關可辦理國際技能競賽選手心理技能訓練活動，強化選手對心理技能的認知。此外，經由心理訓練師及指導教師對學生的諮商輔導，強化選手的心理技能。選手亦應透過意象訓練、放鬆訓練、目標設定，以及自我對話等，提

升本身之心理技能。

#### (四) 推動競賽選手心理技能相關研究

國際技能競賽行政主管機關可適當補助學術單位、指導教師進行心理技能相關研究，並鼓勵技能競賽選手參與心理技能研究，逐步建構心理技能訓練學術專業，包括技能培訓心理技能之理論基礎及實務推動，並形塑技能競賽選手心理技能訓練成為社會科學研究範疇之一。

### 五、結語

在眾多的國際競賽中，臺灣在歷屆的國際技能競賽都繳出優異的成績，而各職類的國手，在賽前歷經一年的嚴格訓練，選手除了須具備高水準的專項技術，更需具備自信心、專注力，以及比賽時能保持冷靜等高度的心理素質。

由教育部國教署於去年修正發布的補助要點可知，國內主管機關希望能藉由經費等支持來提升選手的訓練，加以增強其技能展現之穩定度。訓練單位也致力於透過訓練計畫的心理技能練習，讓選手在緊張的訓練和比賽中，學會控制和調節自己的心理狀態。

主管機關應思考運動國手之心理技能訓練的模式，編制聘用心理訓練師，並將心理技能列入指導教師之研習內涵，讓指導老師在選手培訓及競賽期間，適時的運用意象訓練、放鬆訓練、目標設定，以及自我對話等心理技能訓練方式，提升選手穩定的心理素質。

另外，宜辦理國際技能競賽選手心理技能訓練活動，來強化選手自身對心理技能的認知，並鼓勵選手參與心理技能研究，相信更能落實國際技能競賽選手培訓及其心理健全，以學術研究推動完善技能競賽選手心理技能訓練。

#### 參考文獻

- 行政院（2019）。**技術及職業教育政策綱領**。臺北市。
- 周紹忠、岑漢康（2000）。**體育心理學**。臺北市：亞太。
- 張育愷（2013）。激發運動員的顛峰表現-運動心理學。**科學發展月刊**，492，30-35。

- 陳宴璋（2020）。我也是一名國手—第45屆國際技能競賽技路面創作論述（未出版之碩士論文）。國立政治大學碩士論文，台北市。
- 教育部國民及學前教育署（2020）。教育部國民及學前教育署補助高級中等學校提升學生實習實作能力計畫經費作業要點。臺北市。
- 曾淑華（2013）。全國技能競賽選手人格特質與心理技能對競賽表現之研究—以沉浸體驗為中介變項（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 技能競賽充電讚臉書（2020）。第 46 屆國際技能競賽國手心理素質培訓課程。取自<https://www.facebook.com/WDASEC/posts/1766696483480733/>
- 勞動部勞動力發展署（2021）。國際技能競賽。取自<https://www.wda.gov.tw/cp.aspx?n=6577239FDC0F719E>
- 國家運動訓練中心（2020）。國家運動訓練中心中長程發展計畫（109-113 年）取自<https://www.nstc.org.tw/NewsC1.aspx?Pindex=3&ClassID=051c335b-7519-4d8c-9029-c41e02544979>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., & May, J. (1991). An evaluation of US Olympic sport psychology consultant effectiveness. *The Sport Psychologist*, 5(2), 111-127.
- Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: *Why so few?* *Behavior Modification*, 29(4), 616–641.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7<sup>th</sup> ed.). Human kinetics.
- Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Wixcey, H. (2015). *The use of pre-performance routines in equestrian athletes*. Cardiff Metrop. Univ. doi:<http://hdl.handle.net/10369/686>