

簡介

本調查根據 2018 年亞運會備戰週期特點編制運動心理服務調查問卷, 以便及時瞭解運動心理中心現階段的服務品質, 獲取教練員與運動員的心理需求, 明確後期工作重點與方向。整體調查工作的數據收集於亞運會結束後的兩個月內完成 (2018.9 - 2018.10)。

研究方法

調查選取來自壁球、保齡球、單車、風帆、劍擊、空手道、乒乓球、賽艇、體操、田徑、網球、武術、羽毛球、游泳、桌球 15 個運動項目, 共 128 名教練員與運動員作為調查對象。包括: 運動員 100 名, 年齡介於 16 至 48 歲之間 (平均數 = 23.7 歲, 標準差 = 6.19), 且 82% 的運動員與運動心理學家有過合作經驗; 教練員 28 名, 其中主教練員 12 名。

調查採用自編的 6 題項《教練員心理服務回饋表》和 11 題項《運動員心理服務回饋表》作為測評工具。每份回饋表均包括中英文兩個版本供調查對象選擇。調查結果通過統計軟體進行分析匯總。

結果與討論

- **運動員在壓力下正常表現是教練員和運動員尋求心理學家的首要目的。**
教練員和運動員求助行為的主要目的包括: 運動員在壓力下正常表現、學習有效的心理技能、獲取相關建議、提高運動員心理堅韌性等。關於其它選項, 運動員與教練員給出的重要性基本一致, 差別較明顯的是面臨逆境時, 運動員可能更看重運動心理學家給予的支援。詳情見表一。
- **關於具體問題的重要程度, 運動員與教練員的觀點整體是一致的。**
情緒管理、動機、自信心、壓力管理、心理韌性、加強表現穩定性以及注意力等是教練員與運動員關注較多的問題; 且在運動心理學家的幫助下, 不同問題的改善程度, 與其重要程度大體一致, 即越受關注, 改善程度越大。

- **教練員與運動員對運動心理家的服務品質表示滿意, 且願意繼續合作。**
大部分教練員對運動心理學家的工作結果持認可態度。且“非常滿意”和“滿意”的教練員分別佔 32.1% 和 60.7%。而運動員普遍認為運動心理學家: 友善、具備有效的心理訓練的知識、值得信任等。所有教練員與大部分運動員 (91%) 均表示會繼續與運動心理學家保持合作關係。
- **運動員更傾向於根據當下的需求決定與運動心理家見面的頻率; 且一對一面談是首選。**
關於見面頻率, 50% 的運動員會根據自己當下的需求而定; 29% 選擇一月見一次; 11% 選擇一周見一次; 11% 選擇一月見兩次。關於溝通渠道, 98% 運動員選擇一對一面談; 其次是現場支援 (53%) 和電子通訊 (52%), 只有少數運動員 (25%) 選擇小組會談。
- **對於運動心理學家後期工作的提議和建議。**
教練員: (一) 投入更多的時間下隊觀察訓練情況; (二) 盡可能為更多的運動員服務, 尤其是年輕運動員; (三) 長期合作; (四) 向教練員提供更多的心理知識培訓; (五) 與教練員更多的溝通與交流。
運動員: (一) 增加心理工作者數量; (二) 更多地參與訓練和比賽; (三) 盡可能多的幫助具有潛質的運動員; (四) 提供更多交流的方式和機會; (五) 關注運動員心理健康; (六) 多與教練員溝通。

建議

根據此次調查結果, 運動心理中心後期將在保持原有工作的基礎上: (一) 通過多種途徑和方式, 進一步加強與教練員、運動員的溝通交流, 及時瞭解對方狀態與需求; (二) 為運動員更加合理應對逆境、促進最佳運動表現, 總結和發展更加系統有效、個性化的心理知識和訓練方案; 尤其為在備戰 2020 奧運會的重點運動員提供更加系統的服務。

表一 教練員與運動員尋求運動心理學家的目的

選項	佔總人數百分比 (%)	
	教練員	運動員
幫助運動員能夠在壓力下正常表現	92.8	73
為準備比賽提供有關心理方面的建議	78.6	63
為提高訓練品質提供有關心理方面的建議	71.4	34
教導運動員運動專項有關的心理技能	71.4	62
提高運動員心理堅韌性	67.9	68
幫助運動員更好的瞭解自己	57.1	50
協助教練員與運動員之間有更好的溝通	53.6	25
為本地 / 海外比賽現場提供支援	53.6	36
協助教練員處理運動員來自日常生活的壓力	50	33
對面臨逆境的運動員給予支持	50	54
為訓練現場提供支援	32.1	16
促進教練員與運動員之間的溝通	17.9	29
其他	7.1	2