

出國報告(出國類別：國際學術研討會)

國際應用運動心理學術研討會 之參與

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：彭涵妮助理教授

派赴國家：美國

出國期間：中華民國 108 年 10 月 22 日至 10 月 29 日

報告日期：中華民國 108 年 11 月 28 日

摘要

本校彭涵妮助理教授搭機前往美國奧瑞岡州波特蘭市參加國際應用運動心理學術研討會，發表其研究，並額外報名參與運動心理諮詢師之專業進修研習。此國際會議是全世界最大之應用運動心理學術研討會，本次研討會共計四天，每天皆有一場大型演講，以及接近二十場的口頭發表與小型演講，規模龐大。藉由參與此會可吸取到最新實務界在運動心理訓練與諮詢的做法，並與其他專業人士做深度討論，互相學習。而額外參與的專業進修研習課程可再次加強專業人士的進階訓練，並在課堂中與其他有經驗之專業人士互相討論專業上之倫理議題。開幕晚會以及閉幕晚會則是都採用悠閒互動的方式進行，讓與會人士得以有機會認識彼此，型式有別以往，是非常特殊的經驗。

目次

一、目的.....	1
二、過程.....	1
三、心得及建議.....	5
四、附錄（研討會照片）.....	7

一、目的

由於此研討會為國際上最大型、最重要之實務應用類型的運動心理學術研討會，本次參與此國際應用運動心理學術研討會主要目的為：(一)此研討會為實務應用類型之運動心理學在國際間最大型也最為重要之學位研討會；(二)發表應用實務方面的研究與經驗成果；(三)吸取目前在國際間在實務層面最新穎之心理訓練作法與模式；(四)額外參與專業進修研習課程，強化進階本身之專業；(五)在研討會中有機會與其他有豐富經驗之專業人士互相討論專業議題與實務操作手法；(六)體驗國際大型研討會之舉辦模式與活動安排。

二、過程

茲就本次研討會議程以及重要活動，逐一說明如下：

(一) 研討會議程總表

Wednesday, November 23	
8:00 am - 8:00 pm	Registration Open
9:00 am - 12:00 pm	CE Workshops
1:00 pm - 2:00 pm	Breakout Sessions 1
2:15 pm - 3:30 pm	Breakout Sessions 2
3:45 pm - 5:00 pm	Breakout Sessions 3
4:30 pm - 5:15 pm	New Member Meet & Greet
5:30 pm - 7:00 pm	Opening Keynote Session- Compete to Create, & Finding Mastery Podcast
7:00 pm - 9:00 pm	Opening Reception
Thursday, November 24	
7:00 am - 6:00 pm	Registration Open
7:00 am - 8:00 am	CMPC Breakfast
8:15 am - 9:30 am	Breakout Sessions 4
9:30 am - 4:00 pm	Exhibits Open
9:45 am - 11:00 am	Keynote Session & Performance Excellence Presentation
11:30 am - 12:30 pm	Breakout Sessions 5

11:30 am - 1:30 pm	Past Presidents Council Meeting and Luncheon
12:30 pm - 1:30 pm	Committee Meetings
12:40 pm - 1:25 pm	SIG Meetings
1:30 pm - 2:15 pm	SIG Meetings
2:30 pm - 3:45 pm	Breakout Sessions 6
4:00 pm - 5:30 pm	Graduate Program & Career Fair
4:30 pm - 5:30 pm	International Jamboree
5:30 pm - 7:00 pm	Poster Session
6:00 pm - 7:30 pm	Fellows Meeting
6:00 pm - 9:00 pm	CE Workshops
Friday, November 25	
7:00 am - 8:00 am	Committee Meetings
7:30 am - 3:30 pm	Registration Open
8:15 am - 9:30 am	Breakout Sessions 7
9:30 am - 3:00 pm	Exhibits Open
9:45 am - 11:00 am	Keynote Session- Women's Sport Foundation
11:30 am - 12:30 pm	Breakout Sessions 8
12:30 pm - 1:30 pm	Committee Meetings & Meet the Professionals Luncheon
1:45 pm - 2:45 pm	Breakout Sessions 9
3:00 pm - 3:30 pm	Coleman Griffith Lecture
3:30 pm - 4:00 pm	Presidential Address
4:15 pm - 5:15 pm	Business Meeting
5:30 pm - 7:00 pm	Poster Session
Saturday, November 26	
7:30 am - 4:30 pm	Registration Open
8:15 am - 9:30 am	Breakout Sessions 10

9:30 am - 11:30 am	Exhibits Open
9:45 am - 11:00 am	Keynote Session- Mindfulness & Performance Expert
11:30 am - 12:30 pm	Breakout Sessions 11
1:45 pm - 2:45 pm	Breakout Sessions 12
3:00 pm - 4:15 pm	Breakout Sessions 13
4:15 pm - 5:45 pm	Drinks & Donuts: Keep Portland Weird

(二)研討會議程

1. 主題演講 (keynote session)

此次研討會共四場主題演講，講者有：(一)職業美式橄欖球西雅圖海鷹隊-Michael Gervais；(二)美國國家女子排球隊總教練- Karch Kiraly；(三)美國國家女子足球金牌選手與教練- Angela Hucles；(四)Utah State University資深運動心理諮詢師- Rich Gordin；(五)兩位來自業界之心理訓練中心資深運動心理諮詢師。講者皆來自實務應用界之資深運動心理諮詢師或是資深職業球團管理階層人士，就各自在實務型的運動心理學範疇演說其經驗、作法與心理訓練在球團中的整合模式。

2. 專題座談與口頭發表 (breakout sessions)

此次研討會共舉辦接近二十場的專題座談與口頭發表，同時段大概皆有五間會議室同時進行演講，規模龐大。演講與發表內容著重於：(一)運動心理諮詢師之發展與督導模式；(二)新的AASP運動心理諮詢師證照制度與申請流程；(三)應用心生理學、腦波與儀器在訓練運動員的表現上；(四)運動心理訓練與諮詢運用在各種不同運動項目的訓練模式與細節作法；(五)運用正念訓練於運動表現；(六)教練心理學；(七)健身運動心理學；(八)青少年運動心理學；(九)職業運動心理訓練與模式。

3. 海報發表 (poster sessions)

此次研討會分兩天舉辦二場大型海報發表，共計約250篇海報發表，規模龐大。海報發表內容著重於幾個主題：(一)教練心理學；(二)大學運動員之運動心理訓練；(三)運動心理諮商與介入模式；(四)職業運動中的運動心理訓練；(五)健身運動心理學；(六)運動員受傷之運動心理訓練；(七)非運動員之心理訓練；(八)青少年運動的運動心理訓練；(九)運動心理諮詢師之發展與督導。

本次海報發表研究主題為- Provision of Sport Psychology Services in the 18th Asian Games Jakarta Palembang 2018，是針對國際高階賽事例如亞運的運動心理技能訓練

與諮詢模式來做探討，作者以個人超過十年在接觸亞奧運心理運科的工作經驗，並根據過去研究在運動心理訓練介入計畫的模式- Poczwardowski and Sherman's (2011) and Poczwardowski, Sherman, and Ravizza's (2004)，提出在像在亞運的高階國際賽事如何能有效地提供心理訓練與諮詢服務。研究中所談論到的心理訓練服務內容與模式著重於運動心理諮詢師個人的專業哲學，如何開始接觸亞奧運項目與隊伍，服務的內含量度與專業倫理，運動心理技能訓練計畫的安排與實施，測量與評估，與如何在國際重大賽事期間有效的規劃時間，同時為不同項目提供心理諮詢服務，以及如何在服務結束後使用問卷來了解服務品質- The Sport Psychology Consultant Evaluation Form (Partington and Orlick, 1987)。此外，研究中也討論到在亞奧運層級的工作環境中所會遇到的複雜議題，工作中會遇到的困境，如何因應以及處理的策略。

4. 專業進修研習課程 (CE workshops)

此次專業進修研習課程的主要議題 (Psychophysiology, Biofeedback, and Mindfulness Applications in Optimal Performance) 為如何運用生心理學、生物反饋儀器，連結正念訓練協助運動選手增進表現。不管是教練或是心理教練都常專心致力於提升選手對自己生理與心理的覺察，並懂得自我調節。過去研究 (Dupee, Forneris, & Werthner, 2016) 也曾指出運用生物反饋可以有效提升選手的生心理指標。而正念訓練的主要宗旨便是建立與提升個體自我覺察能力 (Crane, Brewer, Feldman, & Kabat-Zinn, 2017)。而運用正念訓練在運動心理學在最近幾年也已經成為一個重點議題 (Pineau, Glass, & Kaufman, 2014)。此外，同時運用生物反饋和正念訓練也已經被過去研究證實可以增進運動表現 (Khazan, 2013)。

本次的研習內容主要是展示生物反饋 (尤其是心跳方面) 如何融合運用在正念訓練技巧上，並增進個體自我調整，調節競爭壓力，並將運動表現發揮到極致。生物反饋、正念訓練以及融合生物反饋的正念訓練可以訓練運動選手以及一般情境的表演者的生理激發狀態與遇到壓力時的復原力，並在受到壓力後會有比較快的復原力。

此研習課程得以讓參與者 (一) 討論並了解在運動情境中的生物反饋 (HRV) 的理論知識與實務應用方式；(二) 學習至少兩種運用HRV在運動員與一般表演者的生物反饋方式；(三) 了解並學習正念訓練如何和生物反饋同時融合在運動心理訓練當中，並加以操作實際攜帶式儀器；(四) 強調想要有效運用任何生心理技巧或儀器之前，運動心理諮詢師與運動員或客戶之間需要先建立起互信的合作關係，不管訓練的目的是想要增進運動表現或是身心健康。

三、心得與建議

(一) 心得

本次參加此大型應用類型國際學術研討會深深覺得國外重視實務應用的程度以及實務的專業的訓練是非常值得國內所效法。國外在重視學術研究之於，另外也非常重視如何將學術研究應用在實際的層面上，實質的協助選手與教練在場上能將心理不穩定的因素降到最低，這正是運動科學的價值所在。透過參與此類的國際型研討會得以了解目前國外最新的心理訓練方法取向以及操作手法，並可在會議當中認識各國不同專業人士，互相交流，激盪出更多實質訓練的想法，並回饋在選手與教練身上。

此研討會著重於應用實務類型的運動心理學議題，除了一般性的運動心理訓練之外，目前幾個運動心理實務訓練方向為更進一步針對不同性質的項目來做更細膩的心理訓練計劃以及不同的操作手法。此外，心生理學的腦波以及攜帶式儀器也更受到重視，講求在場上能更直接更有數據化的協助選手與教練。第二個未來的大方向為針對專業的運動心理諮詢師的培訓、督導，以及新的AASP證照制度，以AASP應用運動心理學會而言，證照制度發展已久，但卻不斷地更新其證照制度內容，以更嚴謹的考試制度來頒發證照，確保運動心理諮詢師的專業素質，以及運動選手的福祉，這樣做法與方向也非常值得國內借鏡，因為畢竟具有良好素質以及多元化的嚴格督導與訓練下所產生的運動心理諮詢師才會真正對選手有幫助，也才會嚴守工作上的倫理道德，給予選手與教練最適當的心理訓練服務與適切嚴謹諮商關係。第三個大方向為針對直對不同層級的運動選手在心理訓練上應有不同的模式與操作手法，以及在這些不同的工作環境所會遭遇到的困難問題以及可行的因應措施與對策。而近年來針對職業運動選手與球團的以議題有明顯增加的趨勢，這也是以往在參與研討會時比較不容易得知的知識與經驗分享。

本次參加AASP國際應用運動心理學術研討會圓滿結束，在研討會中聆聽了許多專業的演講以及有趣的議題，也發表了自己的研究並與各國專業人士交流，此外，也額外參與了進階的專業研習課程，針對運動心理諮詢師之倫理議題收穫豐碩，期待明年再次能參與此研討會，再次的充實自己的專業能力。

(二) 建議

1. 國內未來研討會可以多聘請國外實務類型之資深運動心理諮詢師來演講

臺灣運動心理學會或是國訓中心未來在舉辦小型或大型的研討會或是專業演講時，除了注重原有的研究取向議題之外，應該可以開始著重於邀請國外資深之應用類型運動心理諮詢師來分享專業操作手法以及實務上的經驗，促進臺灣運動心理諮詢師之專業素養以及專業手法的更新，與國際接軌。

2. 國內未來應該多注重運動心理諮詢師之訓練過程與嚴謹的督導過程

臺灣運動心理學會目前有頒發運動心理老師證照，而據國際最頂尖證照AASP之證照而言，定期的再受訓練與研習課程為必要，所以未來國內應該可以針對已有證照的運動心理諮詢師給予進階的專業訓練。此外，督導新手運動心理諮詢師的過程會衍生出許多專業的督導議題，這也是國內在實務工作越趨蓬勃時，所需要考量的專業議題，因為畢竟有嚴格確實的督導過程以及良好的督導關係才得以創培養出優秀與專業的運動心理諮詢師，而這樣也才得以確實地給予運動員與教練最好的心理服務品質。

四、附錄

1. AASP研討會主要參與演講照片集：



AASP 研討會主題演講



AASP 研討會主題演講



AASP 研討會專題座談



AASP 研討會專題座談- 前任主席



AASP 研討會專題座談



AASP 研討會專題座談

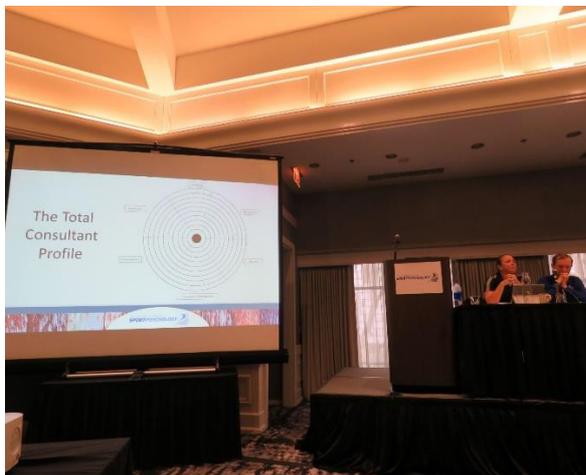
2. AASP研討會專題座談照片集：



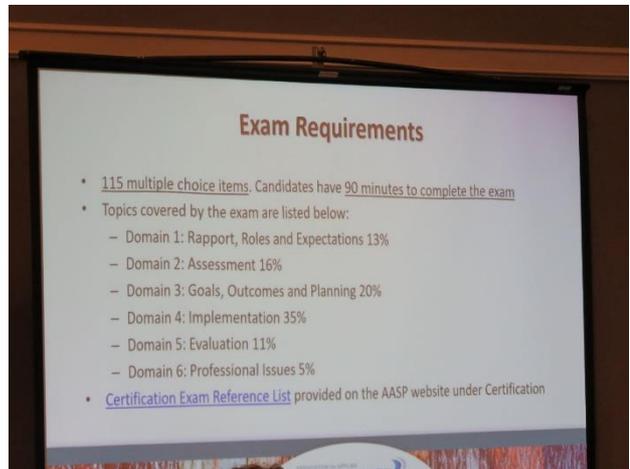
AASP 研討會專題座談- 業界督導模式



AASP 研討會專題座談- 業界督導模式



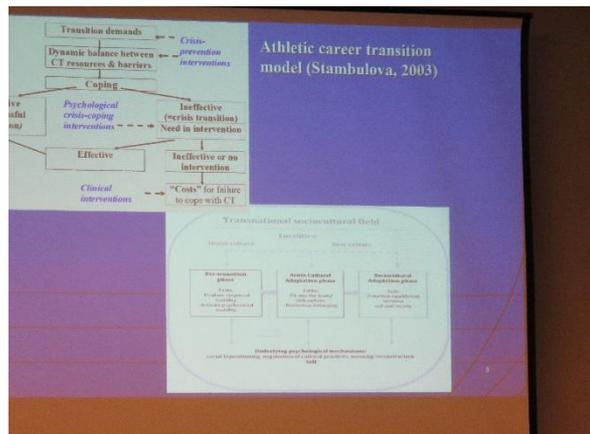
AASP 研討會專題座談- 業界督導模式



AASP 研討會專題座談- 新版證照制度

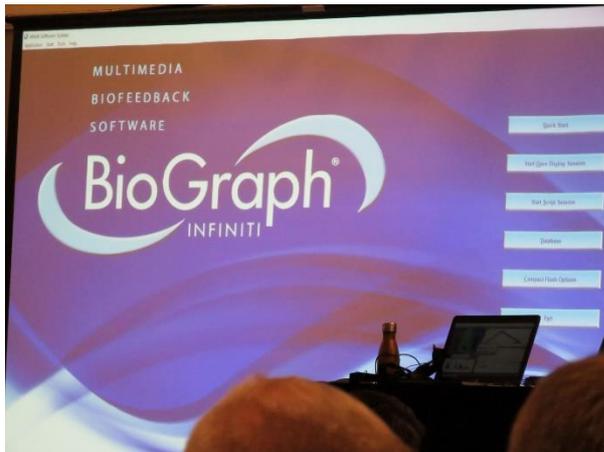


口頭發表- 運動員生涯轉換



口頭發表- 運動員生涯轉換

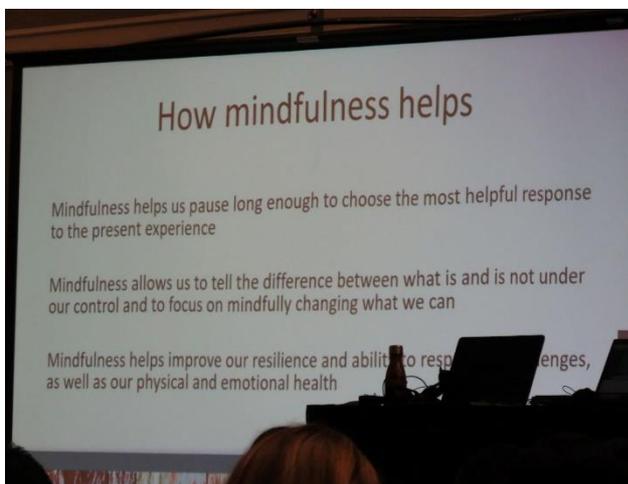
3. AASP研討會專業進修課程以及海報發表照片集：



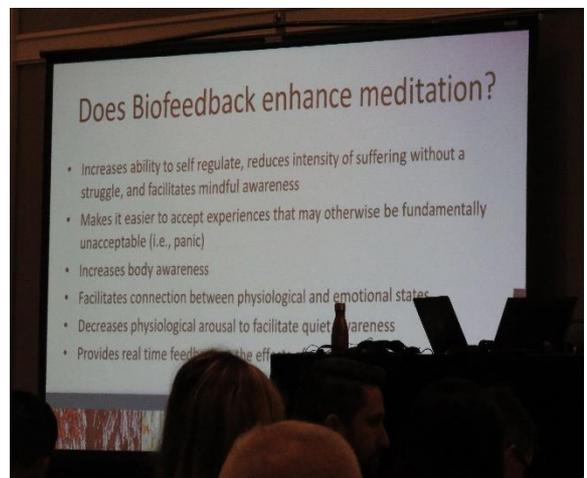
專業進修研習課程



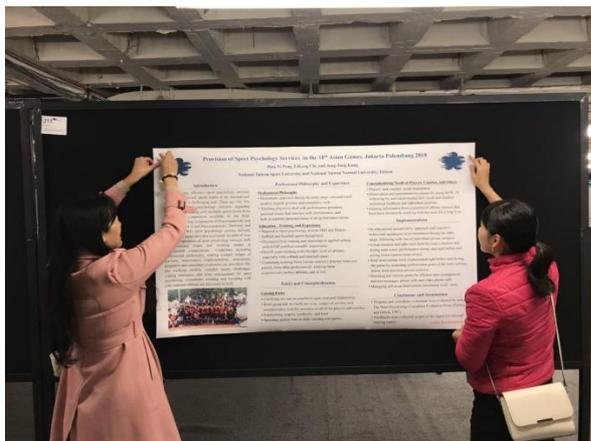
專業進修研習課程



專業進修研習課程



專業進修研習課程



海報發表



海報發表

