

我國優秀運動員生涯規劃與輔導

文 / 蔡慧敏、李維仁、楊繼美



▲國訓中心辦理課業輔導情景（圖／國家運動訓練中心提供）

壹、前言

近年來臺灣運動員卓越的表現在國際賽會上紛紛嶄露頭角，各家新聞媒體爭相報導，各種運動項目的好手都被冠上了臺灣之光，在運動場上讓全世界知道他們來自臺灣，有著一群努力無懈的頂尖運動好手，但是這些選手們在獲得榮耀的背後，都有著不為人知的辛苦、艱難的一面，而這些運動員在能力受到肯定之後，藉由媒體的發聲，訴說著他們的需求，那就是政府給予的工作機會，畢竟獲獎獎金對於優秀運動員之後的生涯助益是有限的。而運動員的心聲體育署聽到了，因此，中華奧會和體育署推動「運動員生涯規畫轉職輔助計畫」，這是一個協助選手退役、轉職進入就業市場，並持續舉辦相關課程，希望讓更多選手重視自我的生涯規劃。

中華奧會表示，培養優秀運動員轉入職場不能侷限於體育老師或教練，也可考量任何有關運動管理、傳播、科學、休閒或體能訓練的相關工作領域。希望協助更多的退役選手。也指出，曾經參與過奧、亞運的選手已有近百名諮詢，其中也有優秀運動員申請輔助計畫。此外另有語言能力提升、技能專長培育補助，也增設口語表達、面試技巧、履歷撰寫與自信心提升等課程，希望吸引選手重視並展開生涯規劃，以幫助他們退役後的職涯轉換。

貳、優秀運動員生涯發展及轉換階段

運動生涯轉換是運動生涯階段間的轉換歷程，運動生涯轉換是一個動態的過程，不同階段運動生涯轉換的原因不同，各有其不

同生涯轉換的特點，所以優秀運動員必須因應一些特定的需求，使得他們能順利、成功的轉換、繼續到下一個階段的生涯。

優秀運動員生涯轉換影響因素的輪廓有個人因素、環境因素、與兩者相互作用所產生的個體對自我生涯的知覺（包括想法與感受）。

一、個人因素：包含興趣、年齡、年資、性別、教育程度、家庭責任、家庭支持、人格特質、生理或心理改變、他人影響、空閒時間等。

二、環境因素：包含目前的工作環境、工作內容、工作上的性別差異與要求的資格與條件、他人影響、其他工作機會等。

三、個體對自我生涯的認知：包括離職意願、工作態度、個體對其他工作的評估。

運動員生涯轉換是必然的結果，運動場上沒有永遠的第一名，無論其運動成就有多高，有朝一日，他們將會因各種主觀或客觀條件的影響而退休，這種主動或被動地結束運動生涯並另謀發展的過程為運動退休（Coakley,1983），結束後要怎麼開始又是個重要的關鍵期，以臺灣運動員的養成來說，從個人與環境因素來看，學校與教育體制、體育政策，還有最重要的個人因素這三個項目在運動員生涯轉換扮演著十分重要的角色。

（一）學校與教育體制的影響

運動員長期投入在自身的運動專長，在運動訓練的時間占去了多半的時間，使得學習上的時間減少很多，學業上的表現無法與一般生相提並論，使得許多運動員很早就放棄了自己的學業。升學並不是太大的問題，而是課業上銜接的問題，運動員過去在學習過程中運動練習時間佔了絕大部分，大多數運動員升學的過程中都缺乏相關基礎學科之能力，因此在課業的銜接上產生了很大的困難。

（二）體育政策的影響

現今的體育政策大部分都是以獎勵優秀運動員的方式為主，而沒有對於運動員發展有多少的關照，大多數能受到政府所照顧到的運動員，大多數都是主流項目的居多，而主流項目的選手如果成績優秀者，政府會提供穩定的公職來進行就業輔助（張少熙，2010）。

（三）重要他人的影響

培育一個運動員，教練是不可或缺的一環，這是運動員在運動生涯之中伴隨他們的重要角色，他們的領導風格與教育方式對培育運動員有著很重要的影響。對於未來的不確定性的發展會造成選手的不安全感及無歸屬感，教練應與選手討論其未來之發展性，

一方面使其更安心於運動訓練，一方面使之具有具體的努力方向及目標（紀俊吉、蘇慧慈，2006）。運動員最大的支持力便是來自於家庭，而他們卸下運動員這個身分時，家人更是要給予最大的支持與關懷，在於家人與重要他人的陪伴更是顯得重要。

叁、建議

就現役運動員而言，運動員的運動生命有限，終究有從運動場上退下的一天，現今無法依賴社會來為你做什麼，所以應該盡早地進行生涯規劃，安排退役後的生活。在現今教育與體育環境下，運動員十分容易被影響，惟有自身去做足準備，瞭解自我、設定目標、多方面學習去面對現實社會的需求，切勿畫地自限。而家長、教練及學校在運動員生涯規劃具有相當重要的影響，除了在訓練及比賽外，盡量協助運動員規劃他們的未來。

就學校而言，培育一個運動員，學校與教練是不可或缺的一環，這是運動員在他們的運動生涯中伴隨的重要角色，校方的領導風格與教育方式對培育運動員有著很重要的影響。除了在培育選手外，也該注重學生未來的出路與就業市場，針對現在的就業市場去做一規劃，讓運動員在學生時期瞭解就業

市場在哪，需要哪些技能與專長，並應現在的就業市場去規劃課程，讓運動員有足夠的能力去應付職場上的轉變，而非在退役後的生涯再多花一段時間去尋找自己的出路為何。臺灣運動休閒產業在經過經濟景氣的低迷與體育教師的飽和情況下，學校更應該注意這方面，多數的運動員在退役後還是會選擇與運動相關的產業作為未來的出路，在現今的情況，產界與學界應該好好的配合，不要讓頂尖的運動人才人力流失。

就教練而言，教練扮演的角色不只在專業技能的指導及專精的訓練方式，他們還扮演著教師身份。不只在運動領域上的要求，也積極地鼓勵學生在課業上的精進，並提醒選手要及早為自己的將來做準備，協助選手做好規劃，讓選手無後顧之憂能專注運動領域上，在離開運動場後，能順利接軌。

運動員長期投入在自身的運動專長，在運動訓練的時間占去了多半的時間，使得學習上的時間減少很多，學業上的表現無法與一般生相提並論，使得許多運動員很早就放棄了自己的學業。學校及教練應多鼓勵學生在學科的努力，鼓勵學生去多方面的學習，並要求學生的學業門檻，當學生學業成績無法到達門檻時，學校可提供學生課後的輔導的課程，加強選手們的學業方面的表現。

大環境下的影響，許多優秀的運動員，往往為了生計的問題，突然間就在運動場上消失。運動員退役後的問題，隨著現在的教師的飽和、教練供不應求，浮現在檯面，而國家現有的政策除了頒發國光獎金與運動員退役生涯轉換輔導辦法以外，可見國內的運動生態，在沒有完善的退場機制下，已失去多少的潛在人才，為求競技運動的永續發展，希望能夠盡快發展出因應對策。

教育部（2013）的體育運動政策白皮書即指出目前需要強化臺灣運動員的就業輔導與生涯規劃，並透過民間企業的協助強化運動員的職場就業競爭力。體育運動政策白皮書提到臺灣目前運動政策以「選、訓、賽、輔、獎」為主。其目的是為了要培育傑出運動選手及輔導就業與適當獎勵，並建立起生涯規劃，協助運動員培養職場競爭力。教育部體育署目前也成立了「企業捐助體育平臺」，透過企業的認養及贊助等方式，培育更傑出的運動員，改善目前運動員面臨的困境。

四、對企業的建議

可以對於運動人才去進行投資，利用建教合作的方式，對於企業想要什麼樣的人才去培育，並且投資於他們的選手生涯，在他們選手生涯退役後，可以回到公司去上班，而企業可以培育出自己想要的人才，對於雙方

都有利，同時也給予運動員一個就職的機會。

肆、結語

政府鼓勵國內頂尖優秀運動員多元性發展，並協助運動員生涯規劃，好讓這些在競技場上發光發熱後的運動員，藉由政府或相關單位有更進一步的支持好讓他們的運動生涯能夠持續或後續人生有一些保障。然而，優秀運動員的生涯轉換，取決於他們對自己所做行業是存著什麼樣子的心去看待，在體育相關行業與非體育相關行業都能各自闖出一片天，所謂「三百六十五行，行行出狀元」，主要在他們如何看待自己的價值觀，優秀運動員要努力去培養出自己的興趣，朝著自己喜歡的去，再加上當選手時所訓練出不怕苦不怕難的毅力，相信在任何工作上都是可以去闖出一片天。（本文作者蔡慧敏為淡江大學體育事務處講師；李維仁為中原大學體育室講師；楊繼美為淡江大學體育事務處講師）

參考文獻

教育部(2013)。教育部體育運動政策白皮書。

紀俊吉、蘇慧慈(2006)。運動員應有的生涯規劃。大專體育 86 期。 P127 - 132 。

張少熙(2010)。協助運動員完善生涯規劃之研究。國立臺灣師範大學。