



運動選手生涯規劃之策略與探討

陳逸政* 李欣靜** 陳建樺***

摘要

培育運動選手的過程中，除了須重視選才、育才外，更應為選手提供未來生涯規劃輔導機制，解決運動選手生涯發展中所面臨之困境，才能吸引更多人投入訓練，並留住優秀運動選手，對我國競技運動才能有長遠且良好的發展。由於運動選手生涯發展遭遇困境後，無所適從，因此本文對各階段運動選手生涯規劃提出相關輔導之建議。
關鍵字：運動選手、生涯發展

壹、前言

在 2008 年奧林匹克運動會我國舉重好手陳葦菱、盧映錡相繼奪銅帶給了國人意外的驚喜後，媒體開始有了一連串相關介紹與報導，但其家屬在接獲政府官員致電道賀及媒體採訪時，除了對於選手表現感到欣慰外，皆紛紛表示對於選手日後就業之路感到憂心，希望國家能在就業上給予安排及保障。此外於剛結束的 2009 高雄世界運動會、2009 年臺北聽障奧林匹克運動會亦是如此，選手為國爭取佳績後，仍是為未來生涯發展感到擔憂，即使身為主辦單位的我國政府希望能藉由提高獲獎獎金，來激勵選手們有更好的表現，但其獎勵制度與金額卻仍未能如一份穩定的工作而讓選手們感到滿足與安心。

因國內運動環境的確是充滿著不確定性，於 2008 年奧運跆拳道場上強忍傷痛堅持拼戰至最後一刻的蘇麗文，其運動家精神除了深深撼動著所有奧運觀眾的心外，還有國立大學爭相要聘請她至該校任教，除此之外，其他能同樣在國際賽會上披金戴銀之選手實為屈指可數，且因為國家獎勵而致使未來生涯無後顧之憂者更是寥寥無幾。如我國體壇撞球雙料世界冠軍「泰山神童」吳珈慶，亦在未來發展之考量下，由我國移籍新加坡，此事件顯示出經由長期培養出的國際級好手，卻因現實環境因素，需作出如此抉擇時，對我國競技運動之實力會產生極大之影響，且對我國照顧運動選手之形象更是一大傷害。故國家體育主管機構應積極建立一套協助運動選手生涯發展之制度，及自運動場上退休後生涯規劃，藉此讓運動選手全心投入訓練，為爭取個人榮耀、國家榮耀而繼續努力，同時達到運動競技水準的提昇與促進全民體育的發展（蘇美



雪，1998)。

貳、運動選手生涯發展之困境

從「中華民國體育白皮書」(行政院體育委員會[體委會], 1999) 中可得知, 我國在競技運動方面著力甚多, 政府於每年編列之體育經費中, 競技運動即佔有極高之比重, 其主要措施可分為: 選手培訓、教練培訓、訓練環境、資訊科研及行政支援等方面。在行政支援方面, 有專案處理亞、奧運培訓選手與教練之學業、就業與兵役問題以及實施奧運選手之就業輔導措施等。而行政院體育委員會(2009) 於中程施政計劃之推展競技運動計畫中, 即提出需建構運動選手培訓制度, 其中包含了辦理培訓、參賽工作, 建立我國運動選手從選材、育才到成才的一貫培訓體制。現行我國對於運動選手獎勵政策, 是以國光體育獎章及獎助學金頒發辦法為主軸, 並輔以中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法及體育競技代表隊服補充兵役辦法等, 但十餘年來此等對運動選手之獎勵措施, 卻因法條仍未周全, 未發揮應有之效, 致使運動選手之發掘、培訓乃至生涯發展, 亦始終停留在仍需自求多福的困局當中(趙麗雲, 2001)。藉由過往文獻彙整及觀察當今時事, 可瞭解我國運動選手生涯發展的困境如下(李欣靜、呂宛蓁, 2006):

一、社會對於運動的不重視

臺灣教育偏向文憑取向, 因此在家庭教育或是學校教育之下, 皆是以智育為主流, 進而形成藝能學科長期被忽略的狀態, 尤其一般家長對於體育的認識也多會以偏概全, 認為那是「不讀書」的小孩才會去從事的活動, 並會影響課業學習, 因此也直接影響學童選擇投入的決定權, 降低了同意學童參與運動團隊甄選或訓練的機會。

二、訓練無法銜接

目前國內制度雖會透過選拔賽來挑選選手接受集訓, 以準備參加國際之重大賽會, 然而選手們平日訓練的長度不一, 而訓練的教練與方式亦不盡相同, 卻反而容易使選手產生適應不良的情形(陳聖芳, 1996)。此外, 男性選手會面臨的兵役問題, 往往會在服役期間中斷訓練及競賽的機會, 對於運動選手生涯發展而言亦會產生重大的傷害(李韻如, 2002)。

三、學業與訓練兼顧不易

我國運動選手的專門訓練很難與大學校院課業並存, 即便經由保送甄試制度增加



了運動選手的升學管道，但由於過往學業基礎不佳，使運動選手進入大學後，生活重心反需轉而投入課業中，以致無法繼續專心於訓練，或是由於其他各項術科的要求下，導致原本身體組織產生變化，進而影響訓練成效與競賽成績。 四、運動選手的就業問題

從目前國內運動就業市場而言，若想持續延續選手生涯，僅有籃球與棒球較具市場發展性，故選手在畢業後，除了擔任體育教師或從事與運動相關的行業如健身教練、救生員之外，在其他的領域較無法發揮其運動專長，且亦缺乏其他專長之培養，致使其難投入其他就業領域。若選手選擇以運動為職志，卻沒有清楚的生涯規劃與就業準備，則其畢業後勢必面臨到就業或升學的沉重壓力，對於運動選手生涯發展為一大隱憂。

參、運動選手生涯規劃之輔導

運動選手在國際競技場上獲取佳績、為國爭光，是展現國家興盛的重要表現，故若想在世界舞台上有所展現，在現有制度、策略、管理、選手之培訓、生涯規劃以及教練素質等方面，都要有突破過去的做法（體委會，2009）。以下將選手生涯分為中學、大學、大學之後及選手退役後等各階段，提出各階段中所需協助，期能透過各項輔導措施解決其生涯發展困境，能吸引更多選手持續投入訓練，延續參與訓練的契機。

一、中學階段

（一）運動傷害防護：在大量高強度的訓練下，要提供運動傷害防護的資訊與協助，避免訓練效果因傷害而大打折扣。

（二）未來升學管道：提供相關資訊時應考量學校之目標、設備、經費、教練師資（詹俊成，2003）。

（三）課業輔導：因訓練而怠惰學業的例子太多，強調不能荒廢學業並不是給予選手多餘的壓力，學習一般學科能力有助於選手自我思考能力之發展，且對於競技時面對各種臨場狀況的發揮能力更佳。

（四）心理諮商：在青少年階段需更要注意選手之心理發展，因在長時間投入訓練狀況下，學業成績、同儕關係等都會有所影響，可透過諮商輔導來指導選手如何調適此等狀況。

（五）獎助學金：除了競賽場上獲獎之精神層面的榮耀外，給予實質性之獎助學金，達到多面向且具有實用性之獎勵。

（六）家庭溝通、支持：社會各界對於選手們從事運動訓練價值仍多有疑慮，而



家庭支持與否更是影響選手持續參與、維持訓練的動力，實應將對選手未來之規劃、可提供之保障及福利告知其家人，使其能夠成為選手們繼續努力的動力與支柱。

二、大學階段

(一) 海外移地訓練：由於國內多數運動專業訓練設備尚不充足，可將有潛力的選手儘早送到國外或更好的環境去發展培養，減少因國內整體水準不足而造成選手成長停滯或水準下降，而選手回國後進而提升國內競技強度及水準。

(二) 外語能力：增進外語能力不僅能於參與國際賽、海外移地訓練、交流時應用，且便於閱讀國外最新訓練資訊，亦可增強未來就業能力。

(三) 各項輔導、協助資訊公佈：職業運動會是選手就業的第一考量，畢竟這是最直接也是最能發揮所長的一條出路，故可整理、提供職業/運動俱樂部相關資訊，以利選手規劃與選擇，並將相關資訊網站蒐集與建立，並促請學校輔導中心與體育科系蒐集運動選手適合之工作資訊，儲存於網站中並定期更新。

(四) 訓練獎助金：在面臨生活壓力下，仍必須要有穩定之經濟來源以支付生活及訓練上的花費，故提供訓練獎助金，使選手得以不會分心、耗時為生活擔憂，可以專心投入訓練。如澳洲著名之公立大學墨爾本大學 (University of Melbourne) 即設立各項運動獎學金，鼓勵學生成為頂尖運動員 (駐澳大利亞代表處文化組，2008)。

(五) 第二專長培育(結合運動、非運動相關)：在單項專長外，可開設結合運動之相關課程或非運動領域課程，除拓增興趣範圍外，更可藉此培養第二專長。

三、大學之後

(一) 專業知能課程：除選手本身實務經驗與技術外，針對學理層面亦需給予安排與規劃，對未來若轉任相關領域時，能專項運動之理論與實務能力皆俱。

(二) 提供專業團隊協助：配合運動生理、心理等專家團隊，能於賽季中為選手調整、維持最佳狀態。

(三) 兵役：可由出色之成績表現，抵免或減少役期外，應於服役期間提供合適之訓練環境與所需之協助，降低必須離開或中斷正規訓練之影響。

(四) 傷殘互助保險：要培養一位優秀選手並非易事，是需要長期投入人力、物力、財力於訓練中，然而卻有可能受到運動傷害、疾病、意外等因素影響，使一名優秀之選手可能在一夕之間喪失所有的運動條件，即會面臨轉行或終止自己專業運動項目及相關之情況，故提供運動傷殘保險之規劃，可使選手在面對此等情況時，能有緩衝處理之時間。

(五) 建立人際關係：鼓勵選手應多參與公眾事務，多與他人接觸，並適時表達



個人意見與看法，藉由過程中建立、增進人際關係，進而跨出專長領域，經由接觸不同領域之人、事、物，除可融入現今多元化之社會，同時亦可拓展視野及就業人脈（林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰，2003；許瀨心，2005）。

（六）獎金/薪資運用：在獎金與職業運動的薪資部分，可提供選手相關資料，使其得以瞭解不同方案之差異（如一次領、每月領），得以視自身狀況或對未來規劃之考量後進行選擇。

（七）生涯探索：探索自己的能力性向、興趣、價值觀、人格特質與優缺點，能為自己做一個客觀的剖析，再考量經濟、社會等大環境以及各項工作的相容性後，整合出自自我與各項工作之最適性，以設定適合自己的目標。

四、選手退役後

（一）企業徵才：與職場單位協調、配合(公家機關、私人機構)，且選手亦能於職場中透過運動指導持續推展該項運動項目。如四維企業長期僱用聽奧女網選手何秋美，即為典範。

（二）生涯發展講座：邀請已進入相關職場的前運動選手與運動選手座談介紹其個人生涯發展的心路歷程，將自身經驗分享，包含過去訓練歷程、生涯規劃，提供其他選手或一般民眾對於運動發展能更進一步之瞭解與認知。

（三）轉任專任教練、體育教師培育與保障：選手本身於職業、考量上仍以運動相關之體育教師、運動教練、運動指導員為優先考量，畢竟這是選手最能發揮所長、最熟悉之領域。

（四）進行職前訓練：選手退役後光環不再，已不再具有競技舞台或是市場價值時，仍須朝不同領域發展，藉由協調相關職業訓練機構，使選手能夠接受相關職前訓練，以提升運動選手就業工作能力。

（五）體育創業貸款：對於有意自行創業之選手，可提供合適之貸款方案，亦可擴張運動選手就業領域發展之多元性。

（六）失業保險制度：對於未來短期內缺乏就業機會之選手，提供相關保險制度，除為選手提供退役短期內的基本保障外，亦可降低對於長期全心投入訓練卻仍需未來擔憂之疑慮。

肆、結語

運動選手能有為國爭光的佳績，是需經長期計畫且有系統執行，才能開花結果，故除從基層扎根做起，從選手養成過程的培訓關懷外，對於運動選手未來就業輔導的



生涯規劃協助亦需重視，且應責無旁貸積極去規劃，並落實執行。盼藉由提出上述之輔導、協助機制，供有關單位參考，能對選手生涯發展提供真正所需之協助，使其能無後顧之憂投入訓練領域，以終生參與競技運動為樂，進而提升我國競技運動實力，能在國際賽會上奪得佳績，對我國體育運動之整體發展產生助益。

參考文獻

- 行政院體育委員會 (1999)。中華民國體育白皮書。2005 年 10 月 5 日，取自行政院體育委員會，出版品暨研究統計 <http://www.ncpfs.gov.tw/publication/publication.aspx>
- 行政院體育委員會 (2009)。行政院體育委員會中程施政計畫 (99 至 102 年度)。2009 年 9 月 30 日，取自行政院體育委員會，關於體委會—施政重點 <http://www.ncpfs.gov.tw/aboutus/aboutus3-1-1.aspx?No=16>
- 李欣靜、呂宛蓁 (2006)。我國優秀運動選手獎勵政策與發展困境之探討。北縣體育，19，68-71。
- 李韻如 (2002)。一個優秀運動員的養成模式。未出版碩士論文，新竹市，國立交通大學。
- 林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰 (2003)。生涯輔導。臺北縣：國立空中大學。
- 許澗心 (2005)。我國女子足球選手生涯規劃之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院。
- 陳聖芳 (1996)。走在挑戰極限的路上——我國運動員的生活、學業和出路問題。未出版碩士論文，國立臺灣大學，臺北市。
- 詹俊成 (2003)。台灣地區高中體育班現況調查研究。未出版碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學。
- 趙麗雲 (2001)。大家來為運動員喝采加油！2005 年 11 月 19 日，取自財團法人國家政策研究基金會，出版品全文檢索系統網址 <http://www.npf.org.tw/monthly/00109/theme-215.htm>
- 駐澳大利亞代表處文化組 (2008)。澳洲墨爾本大學設各類運動獎學金力學生成為頂尖運動員。2009 年 3 月 29 日取自教育部電子報，國際視窗網址 http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=3036
- 蘇美雪 (1998)。運動員的生涯規劃。臺灣體育，98，7-10。

