

優秀桌球運動員生涯規劃個案探討

黃奕毘 國立臺灣體育運動大學
許光熙 國立臺灣體育運動大學

摘要

國際奧林匹克委員會對運動員的生涯規劃越來越重視，因運動員投入大量的時間在運動專項，未能規劃運動生涯結束後的方向，造成生涯轉換上的不適應。本文研究目的：首先探討國內優秀桌球運動員的運動生涯歷程及規劃；其次探討國內優秀桌球運動員運動生涯結束後的生涯規劃及發展。本研究對象為曾參加奧運會桌球選手，透過論文、期刊、書籍等蒐集相關文獻，並整理出半結構式訪談提綱，且經整理及分析後結論如下：一、一位優秀桌球選手的歷程，必須全心投入在訓練及比賽上，導致會忽略掉課業、人際、家人等生涯規劃問題，因此在求學階段運動員要透過教練、老師的協助做有效的自我探索與生涯規劃。二、優秀桌球選手退休後面臨到銜接就業問題，因訓練而忽略對第二專長的養成，因此形成運動員就業時的侷限，學校與教練需要有一套完善的輔導措施，促使運動員善用學校資源對未來做更充分的準備。

關鍵詞：桌球、優秀運動員、生涯規劃

壹、緒論

每個人一生中都在做抉擇和規劃，運動員也不例外，舉例來說，研究者對桌球很有興趣，但研究者是否要進入校隊，是要以功課為第一優先還是興趣為考量（抉擇），進入校隊後未來如何升學？有哪些升學管道？有哪些就業方向等，這些都代表著當事者對於未來所做的抉擇及規劃。而且要成為一位頂尖的運動選手，勢必投入相當多的資源：時間、金錢，因此目前我國非常多的頂尖選手把大部分的時間都投入在運動項目的精進與突破，對於學科的知識及未來規劃等明顯不足，是否會因此而忽略了生涯發展對於運動生涯結束後的延續性，而造成運動員在退休後可能會面臨生活上的不適應，¹是目前國內必須去探討的因素。

一、研究目的

有非常多的人常常因為身分是運動員或讀體育相關科系，而被認為出來就是一定要當體育老師或運動教練，這些刻板印象往往忽略了運動員在其他方面的天分。加上國內因少子化的衝擊，未來可能要從事體育老師或運動教練更是不容易，因此運動員除了本身的專項技術外，也要培養出第二專長，讓自己在未來的選擇上有更多的機會。然而運動員除了技術上的精進與成績的突破，選手本身必須要有規劃生涯的想法，在求學階段的運動員更應該具備這樣的思維，²因此生涯規劃對運動員的重要性，是我們無法忽視的。雖然國內近年來對於運動員生涯規劃和發展已經越來越重視，但如今卻還沒有做到像國外一樣對運動員的未來有所保障，因而這些都是我國可以繼續努力的方向，希望可以透過本篇的研究及探討，對未來學生運動員在生涯規劃及發展上有所幫助。本研究共分為兩個研究目的：

¹ 詹俊成、陳素青，〈落實運動員生涯輔導策略之探討〉，《中華體育季刊》，27.1（臺北，2013.03）：31-37。

² 吳英仲、李勝雄，〈學生運動員與生涯規劃〉，《大專體育》，121（臺北，2012.08）：24-30。

- (一) 探討國內優秀桌球運動員的運動生涯歷程及規劃。
- (二) 探討國內優秀桌球運動員運動生涯結束後的生涯規劃及發展。

二、研究方法

本研究以曾參加奧運會桌球選手為受訪對象，採取「半結構式的訪談」方式進行，根據訪談對象，蒐集受訪者比賽、運動員生涯歷程及規劃、運動生涯結束後的生涯規劃等相關文獻，擬定半結構式訪談提綱，雖然提綱扮演本文主要架構，仍依受訪者當時的動機、想法、感受，對訪談內容及過程適時的做出修改。而在訪談過程中的提問大致以開放式問句為主，讓受訪者在較自然的環境下用自己習慣的思維表達真實的想法，亦可避免對受訪者有多餘的引導甚至暗示，增進資料內容的真實性與可信度。³

訪談問題是由研究目的衍生而出，研究者把訪談問題分為兩大主軸：(一) 了解國內優秀桌球運動員的運動生涯歷程及規劃。(二) 了解國內優秀桌球運動員運動生涯結束後的生涯規劃及發展。每一個主軸底下分為多個子問題，探討受訪者的運動生涯同時幫助受訪者更容易聚焦，提供更完整的內容。而訪談大綱的形成包括：訪談內容及問題的擬定。研究者本身必須先閱讀大量的相關文獻，從這些文獻中整理及歸納出本研究需要的內容，接著再從本研究的文獻探討整理出訪談問題。另外本研究屬於個案深度訪談，訪談對象以優秀運動選手為主，訪談問題是從不同角度與面向進行擬定，希望藉由訪談內容對運動員生涯發展有更進一步的探討。訪談大綱如表 1。

³ 范麗娟，《質性研究》（臺北：心理，2004），81-126；袁方，《社會研究方法》（臺北：五南，2002），257-282；陳向明，《社會科學質的研究》（臺北：五南，2014），221-243。

表1 優秀桌球選手訪談大綱

1. 探討國內優秀桌球運動員的運動生涯歷程及規劃	(1) 什麼時候開始接觸桌球？ (2) 選手練球的時間多長？ (3) 似乎較多數的運動員對於學科方面較不足？有無辦法可以兼顧學術科？ (4) 家人對成為運動員有什麼想法？ (5) 林忠雄教練會跟學生說一些生涯或就業的事？ (6) 當選手時有壓力？ (7) 運動員對於學校課業壓力如何面對？ (8) 運動員在人際這部分好像較缺乏？ (9) 運動員的運動生涯？ (10) 運動員會對未來感到不安及焦慮？ (11) 運動員在做生涯規劃時可以掌握的事情，例如：提早規劃、做生涯量表或找教練討論，而有一些運動員不會掌握這些可以做的資源，這兩者之間會有什麼差異？ (12) 家人對運動員的未來會不會擔心？ (13) 越早做生涯規劃是否越有幫助？
2. 探討國內優秀桌球運動員運動生涯結束後的生涯規劃及發展	(1) 跟教練同一時期的選手目前是在從事什麼工作？ (2) 畢業後學校是否有持續對校友的追蹤與聯繫？ (3) 清楚政府擬訂的運動員方案及方針 (ex. 就業基金)？ (4) 如果讓教練選擇一個第二專長，教練會想培養什麼？ (5) 教練認為第二專長對運動員來說重要嗎？ (6) 臺灣相對與美國對運動員的保障是不是有些不同？ (7) 現在運動員的機會相對的越來越少？ (8) 教練有帶過一些選手因為沒有興趣而不練球的嗎？ (9) 運動員退休後會遇到轉換跑道上的適應不良嗎？ (10) 是否認為學校要有一套生涯規劃？ (11) 目前國內對於運動員的就業及生涯問題非常的重視，但學校好像還沒有一套完善的流程？ (12) 運動員是否常常因為比賽及練習而忽略了家人、朋友？ (13) 教練目前會幫小朋友做生涯規劃這方面的引導？ (14) 教練認為選手什麼階段要做生涯規劃？ (15) 運動員與一般人在求職上有不一樣？ (16) 有哪些因素會阻礙運動員做生涯規劃？ (17) 生涯規劃為什麼對運動員來說這麼重要？ (18) 教練目前對於這份工作滿意？

三、研究流程

研究前期先以文獻探討，歸納及整理出文獻的內容與共通點，幫助研究者可以更快釐清運動員運動生涯結束後的發展及動向，接著再藉由文獻內容針對受訪者擬定一份訪談大綱，根據訪談大綱可以讓我們更清楚的瞭解本研究的方向及目的。接著就進行面對面的

深度訪談，由研究者說明訪談內容與目的，讓受訪者可以輕鬆而有效地接受訪談，訪談結束必須告知受訪者，訪談內容會編製成逐字稿，以親自送回的方式，讓受訪者核對資料是否屬實，以完成確保工作。最後一階段，針對訪談資料和文獻資料撰寫他們兩者的相同及相異之處，而對國內優秀桌球運動員運動生涯結束後的生涯規劃及發展也有更深入的描述，最後提出自己對運動員生涯結束後的發現及建議，可供大家討論。

四、研究之信度、效度

本研究為質性研究，所採用的方法為相關檢驗法，亦稱為三角檢驗。經由資料的佐證（報紙、獎狀）、觀察與訪談受訪者，甚至可以進一步詢問受訪者所提到的相關人物，透過不同的方法對受訪者所陳述的資料進行檢核，在檢核的過程中，資料與內容若有一些出入時也可以適時與受訪者討論。而在訪談中也可以經由觀察了解受訪者的一些非口語訊息，並在訪談時詢問受訪者以了解這些訊息背後的想法，且與訪談結果相互核對，以求資料的一致與真實。⁴

五、研究倫理

研究者在開始研究前，必須和受訪者說明本研究的主題及目的，讓受訪者清楚的知道研究者的想法，並賦予受訪者選擇的權利。包括：訪談過程中，若受訪者感到不適，隨時可以終止錄音及錄影；對於訪談問題，研究對象有權利決定回覆的方式與深度……等，而訪談過程必須在研究對象同意下才可進行。

（一）訪談同意書

研究者在訪談開始前讓受訪者清楚的知道自己本身的權利，並告知會以何種方式進行訪談，待研究對象同意訪談且簽下同意書，將可開始進行訪談。

（二）研究結果

訪談過程中會有錄音及錄影，且研究者在訪談結束後會將訪談內容編製成文字檔，並將修改完成後的內容交給受訪者看，確

⁴ 陳向明，《社會科學質的研究》，529-556。

定內容是否要做修改。以確保訪談者與受訪者間對訪談內容的一致性與受訪者之隱私權。

六、林忠雄教練的經歷與職位

栽培吳文嘉成為世界級選手的教練是林忠雄，擔任臺南市桌球館執行長、弘仁貿易公司董事長、德國 JOOLA 桌球用品臺灣總代理、草嶺綠原渡假飯店董事長。在 1985 年擔任臺灣國家隊教練，帶領選手參加瑞典世界盃桌球錦標賽，甚至在同年的美國公開賽所領軍的選手黃慧傑、吳文嘉更是先後打贏了當時的世界冠軍江加良。而林忠雄教練在 1987 年領軍的中華男子國家隊所參加的印度世界盃桌球錦標賽第一次挺進前八強。隔年的漢城奧運意義非凡，因為是我國所參加的第一次奧運桌球比賽，領軍和指導的教練是林忠雄教練。當然之後國外的很多比賽林忠雄教練也以教練的身分帶領桌球國家代表隊持續的為我國爭取更好的成績。民視於 2004 年邀請林忠雄擔任雅典奧運現場主講評。林忠雄教練長期的奉獻在培育我國的桌球選手上，也替臺灣在桌球這項運動領域創下了亮眼的佳績。⁵

貳、文獻探討

研究者主要從生涯的定義、生涯發展與輔導、運動員的生涯規劃這三方面進行探討，了解生涯對於運動員的重要及生涯和運動員之間有什麼關係。

一、生涯的定義

Career 意指為生涯，可以定義為道路或解釋為路徑的意涵，並引伸為人一生發展所要經歷的過程，⁶而有很多學者對於「生涯」這個詞也有不一樣的解釋與看法，如表 2。

⁵ 小霸王乒乓世界，〈教練介紹〉，<http://kopp.com.tw/index.php/2014-01-08-12-36-01>，2016 年 2 月 25 日檢索。

⁶ 葉至誠，《生涯規劃與職業生活》（臺北：秀威資訊，2013），167-183；葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》（臺北，2001.11）：185-194。

表 2 國內學者對生涯的定義

學者	年代	定義
金樹人	1991	生涯代表就是一個人怎麼有效的安排適合自己的社會位置。
蔡培村	1996	認為生涯是探討每一個人的成長與改變的過程，說明個體在每一個時間點、每一個環境都需要以不同身分達成階段性任務。
林幸台	1997	生涯在早期解釋為生計，涵蓋在這一生中每個人所經歷過的工作或職業，以及所扮演的身分、角色，但或許會發生、牽涉到與工作和職業沒有相關的活動。
葉麗琴	2001	生涯可以解釋為一個人這一生所要發展的道路。
許瀞心	2003	生涯代表個體這一輩子所發展的過程，其範圍大到可以包含工作、家庭、學校、社會等不同階段所發展的生活及經驗。
劉玉玲	2007	指出從廣義方面來看生涯所要說明的就是一個人對自己在這一輩子所追求的生活及生命的過程。
王丁林 鄧建中	2009	生涯可以說是個體在這輩子裡所接觸過的活動，包含的部分有工作、經濟、家庭、社會、休閒娛樂等，屬於個人的發展歷程。
洪子晴	2011	生涯代表每個人在不一樣的時間點所和環境產生的一種互動，而不一樣的互動形式會間接的轉變未來的生活樣貌。
吳英仲 李勝雄	2012	生涯簡單的來說指一個人從出生開始到死亡結束時所經歷過的生活，都可以稱之為生涯。
金樹人	2013	生涯跟我們猶如形影不離一樣，因為生涯和每個人在發展過程時的經驗是沒辦法切割。
葉至誠	2013	生涯所代表的涵義比喻為馬車，也有道路的意思，代表個人一生所追求的道路。
彭國平	2014	生涯可以說明個人在找工作以前、就業中及從各個行業上退下來以後，所扮演的每個角色和身分，說明了個體一生中所經歷過的活動及經驗。

資料來源：研究者自行整理⁷

⁷ 王丁林、鄧建中，〈運動員之生涯規劃〉，《亞東學報》，29（新北，2009.06）：341-346；吳英仲、李勝雄，〈學生運動員與生涯規劃〉，《大專體育》，121：24-30；林幸台，《生計輔導的理論與實施》（臺北：五南，1997），1-16；金樹人，《生計發展與輔導》（臺北：天馬，1991），1-18；金樹人，《生涯諮商與輔導》（臺北：臺灣東華，2013），1-30；洪子晴，〈臺灣大專學生運動員生涯規劃影響因素之探討〉，《成大體育學刊》，43.1（臺南，2011.04）：43-55；許瀞心，〈運動員的生涯規劃〉，《大專體育》，66（臺北，2003.06）：105-110；彭國平，〈嘉義縣市高中職體育班就讀動機、學習滿意度對升學意向及職涯規劃之研究〉（臺中：國立臺灣體育運動大學運動管理研究所碩士論文，2014），32-38；葉至誠，《生涯規劃與職業生活》，167-183；葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》：185-194；劉玉玲，《生涯發展與心理輔導》（臺北：心理，2007），1-16；蔡培村，《成人教育與生涯發展》（高雄：麗文，1996），1-31。

由上述我們發現一個人一生中所經歷過的大小事，我們都可以稱之為生涯，而這些大小事情可以透過個人的規劃，讓自己對於未來有較明確的方向。

而生涯規劃之所以重要是它可以幫助我們瞭解本身的興趣、能力性向、探索自我及職業方向，而運動選手可以透過四個過程形成屬於自己之生涯規劃：

- (一) 準備：對自己本身生涯規劃了解、認識的程度所準備的過程。
- (二) 發現：探討出自己的興趣、優勢和方向。
- (三) 研究：透過不同管道，找尋出適合自己的生涯規劃相關訊息。
- (四) 執行：確定適合自己的生涯規劃之步驟和方向，並開始實施計畫，往目標前進。⁸

葉至誠曾提出阻礙生涯規劃的因素，有「自知不明、驅力不足、目標不清、方法不當、缺乏嚴謹、資源不夠、需求不當、毅力不足，這些都有可能是導致生涯規劃失敗的原因。」⁹由此可知一個人的生涯會被一些因素阻礙著規劃和發展，因此運動員必須探索、了解自己的興趣，並規劃未來的目標和方向，這樣才可以降低阻礙的因素形成。

二、生涯發展與輔導

生涯發展有四點定義：(一) 生涯發展指一個人經過生、老、病、死的一個生命過程。(二) 生涯發展可以說明一個人，在未來所追尋實現自我的一個過程。(三) 生涯所概括的範圍是指和自己一生中有關的生活，家庭、學校及社會角色等相關經驗。(四) 生涯發展是可以經由個人的規劃，加上程序上的處理來完成。¹⁰生涯輔導的意涵是指由具有輔導知識的專家，提供適合的一套流程，透

⁸ 許立宏，〈國際奧林匹克委員會運動員生涯輔導計畫初探與簡介〉，《國民體育季刊》，41.4（臺北，2012.12）：28-39。

⁹ 葉至誠，《生涯規劃與職業生活》，154-166。

¹⁰ 蔡培村，《成人教育與生涯發展》，1-31。

過這個流程協助個體可以更認識自己及了解周遭環境，因而選擇自己的生活及未來的方向。¹¹由上述我們發現生涯發展與輔導和人的一生有著密不可分的關係，而如何做好有效的生涯規劃與輔導，進而形成有好的生涯發展，這也是現今社會相當重視的議題。

雖然我國近年來對於學生的生涯發展非常的重視，但是卻沒有一個有效的辦法及系統可以協助學生做好生涯規劃。像目前國內所面臨的生涯課程問題如下：生涯所安排的課程沒辦法同時符合諸多系所間不同學生對生涯規劃上的需求，加上對於各個行業所呈現的相關資訊也明顯不足、國內對於生涯課程的安排及生涯課程上課的時間是不夠的，所以學生常遇見因為上課時間不夠，討論的時間被壓縮，就此降低學生想要發表想法的意願，因此針對學生個人的相關疑問、困惑，也因為課堂時間有限而沒辦法個別諮商。¹²但是有很多產業、企業的老闆認為社會新鮮人所不足的並不是在校時生涯課程方面的問題，而是專業以及態度這兩方面的表現，這或許才是學校必須去探討與思考的方向，這樣才可以培養出社會所需要的人才。¹³國內目前對運動員之生涯輔導並不像美國有專屬的運動單位、組織負責學生運動員的作息習慣、課業輔導、生涯規劃等，讓學生運動員對於未來有更明確的方向。¹⁴而我國有很多學生忽略求學過程中最重要的自我探索與生涯規劃，因此導致畢業後成為社會新鮮人卻找不到合適的工作行業與方向，形成俗話說的「畢業=失業」的現象，這也是我國未來需要更進一步探討及研究的議題。

三、運動員的生涯規劃及發展

一位運動選手並非一朝一日可以培育出來，大多數運動員都是

¹¹ 金樹人，《生涯諮商與輔導》，1-30。

¹² 劉麗薇，〈探討大學生涯規劃課程是否符合大學生生涯發展的內涵以朝陽科技大學為例〉，《止善》，1（臺中，2006.12）：65-80。

¹³ 劉麗薇，〈探討大學生涯規劃課程是否符合大學生生涯發展的內涵以朝陽科技大學為例〉，《止善》，1：65-80。

¹⁴ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47（臺北，2000.02）：3-4。

從小學階段就開始投入相當多寶貴時間於專長的訓練上，每天反覆的訓練，導致心思都放在本身的運動專長上，因此較容易忽視學科的重要性及外在的資訊。¹⁵而運動員內心的渴望及一生所追求的目標是場上的成績與榮耀，因此運動員必須捨棄一些與家人相處的時間、課業的不足、人際的互動、培養第二專長的機會甚至退休後的生涯規劃等，導致運動員在未來發展時可能產生的不適應。¹⁶以下有幾點學生運動員常面臨的問題：

(一) 課業問題：在求學階段中的學生運動員常常請假代表學校出去比賽，為校爭取最高榮譽，加上平常的訓練量又多，使得學生運動員在課業方面產生了很大的壓力，除了被要求要跟上課堂內容和進度，連評分標準也和一般生差不多，因而造成學生運動員課業這方面的學習困擾，進而有可能產生學習動機低落的現象。¹⁷

(二) 人際關係的問題：在朋友圈這方面運動員也非常的缺乏，因為學生運動員大量的時間都與專項訓練為伴，因此朋友圈只侷限在自己運動專長上，面對學校所舉辦的活動或社團，學生運動員也沒有多餘的時間可以參加，導致運動員在人際方面上也較陌生。¹⁸

(三) 運動競賽壓力與運動傷害的問題：學生運動員在本身的專長上所投入的時間，加上面對學校、老師、教練的期望，及本身

¹⁵ 吳英仲、李勝雄，〈學生運動員與生涯規劃〉，《大專體育》，121：24-30；紀俊吉、蘇慧慈，〈運動員應有的生涯規劃〉，《大專體育》，86(臺北，2006.10)：127-132。

¹⁶ 吳淑卿、解德春，〈大專甲組運動員的訓練、學業與生涯規劃〉，《嶺東體育暨休閒學刊》，5(臺中，2007.05)：1-8。

¹⁷ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》：185-194。

¹⁸ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》：185-194。

對成績的渴望，導致產生無形的比賽壓力，而學生運動員甚至可能因為過度的訓練或在運動競賽中導致運動傷害的發生，因此運動傷害的形成與選手生涯的持續有著相關性。¹⁹

(四) 生涯規劃的問題：運動選手投入大量的時間在本身專長的訓練上，相較於自己將來的規劃及運動生涯結束後未來方向是什麼完全不清楚，也缺乏自我探索、了解，導致運動員只能侷限在體育相關行業上，未能培養出第二專長以外的技能，有效的做多元性選擇。²⁰

由此可見學生運動員面對的問題這麼多，因此學生運動員在未來求職方面會比一般人更不容易，所以在求學階段，必須有效的做生涯規劃及開創第二專長，對於未來的生涯發展會有非常大的影響。

而大多數的運動員，也都需要面對生涯轉換的歷程，並且要清楚的知道運動生涯不同於其他職業生涯，甚至要在求學過程中探討出自己的興趣、能力，找尋適合的第二專長，這也是運動員必須要有的責任及想法，所以運動員必須在生涯轉換及生涯規劃上下足了工夫，才會降低轉換跑道後的不適應。²¹學者黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤文章中，指出教師們及專長教練的引導與協助非常的重要，尤其是專長隊教練，因為選手本身大部分的時間都是跟教練相處在一起，而教練在選手眼中更是學習的對象，所以教練應該適時的引導學生，透過學校的管道來協助運動員做出有效的生涯規劃。²²而輔導運動選手做生涯規劃有以下幾點：

¹⁹ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；黃芊芊，〈大專運動員生涯規劃與未來發展之探討〉，《輔仁大學體育學刊》，3（新北，2004.05）：229-237。

²⁰ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4。

²¹ 陳志睿、林如瀚，〈生涯自我轉化對運動選手的重要意涵〉，《中華體育季刊》，24.3（臺北，2010.09）：124-130。

²² 黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤，〈學生運動員生涯規劃之探討〉，《北體學報》，11（臺北，2003.12）：181-192。

- 1.邀請目前已經在各個領域有所成就的學長姐回來分享及叮嚀運動員需要提前準備的事項。
- 2.學校裡的體育組、系辦或輔導室這些相關單位，必須共同策劃、舉辦符合在校生的生涯課程及就業講座，甚至安排職場體驗。
- 3.規劃出相關職場實習的機會，提高學生就業的能力，有利於未來選擇的方向。
- 4.學校裡的生涯網站必須要有完善的相關資訊，並提供運動員在生涯或就業面臨問題時能有效協助他們的諮詢方式。
- 5.辦理教練與裁判專業證照講習會，提升學生運動員在各個領域上更專精。
- 6.國、高中的運動員應該有屬於他們訓練及輔導的場館和單位，如此才可以更有效的協助這些正在萌芽的運動選手。
- 7.求學階段中的運動員不只要有負責他們的相關單位，而且必須跟學校有緊密的聯繫，這樣才可以更有效的協助學生運動員。²³

經由上述這幾項方案可以讓運動員更清楚知道資源在哪裡及如何規劃好未來的生涯發展。像有著體操王子之稱的大陸選手李寧就曾經說過：「運動員必須知道如何追尋運動生涯結束後的資源，這樣才可以在退休後展開不一樣的生活」，²⁴因此在求學時的生涯規劃非常的重要，關係到運動員生涯結束後的方向及發展。

參、優秀桌球運動員的運動生涯歷程及規劃

一、成為桌球選手時訓練的歷程與比賽

一位運動選手並非一朝一日可以培育出來，大多數運動員都是從小學階段就開始投入相當多寶貴時間於專長的訓練上，每天反覆的訓練，導致心思都放在本身的運動專長上，因此較容易忽視學科

²³ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；黃芊芊，〈大專運動員生涯規劃與未來發展之探討〉，《輔仁大學體育學刊》，3：229-237。

²⁴ 王丁林、鄧建中，〈運動員之生涯規劃〉，《亞東學報》，29：341-346。

的重要性及外在的資訊。²⁵本文受訪者吳文嘉教練也是從國小四年級就開始訓練，每天都練習到下午六點，有時晚上還會加強，到了34歲才慢慢的退休下來當教練，一路走來非常的辛苦，而且投入了非常多的時間在桌球這項運動上。研究者發現運動員的訓練時間這麼長，相較於自己將來的規劃及運動生涯結束後未來方向是什麼完全不清楚，也缺乏自我探索、了解，導致運動員只能侷限在體育相關行業上，未能培養出第二專長以外的技能，有效的做多元性選擇，²⁶因此運動員在求學的過程中，除了提升自己專長的技術外，還要清楚自己未來的方向。像吳教練在34歲時從運動場上退休從選手的身分轉換成教練，足以說明運動員的運動生涯不同於其他職業生涯，因此運動員一定要在運動生涯中去思考退休後的轉換問題，做好生涯規劃及生涯轉換的準備，²⁷這樣才不會到了運動生涯結束後，面臨適應不良的狀況。

吳教練坦承當選手時會有很多的壓力，吳教練當時有壓力時都會去找林忠雄老師溝通，老師會慢慢的引導你，讓你慢慢的緩和下來。加上吳教練在當選手時可能是因為訓練的時間太長，導致太疲勞，而得到急性肝炎，恢復後體力也大不如前，因而慢慢的從運動場上退下來。由此可見運動競賽的壓力，以及像運動員在運動場上度過黃金歲月，面對學校、老師、教練的期望，及本身對成績的渴望，導致產生無形的競賽壓力，而學生運動員甚至因為過度的訓練造成運動傷害，這些都是在運動場上常見的問題，亦是讓運動員擔憂的壓力來源之一，²⁸也可能成為運動員提早結束運動生涯的因素。

²⁵ 吳英仲、李勝雄，〈學生運動員與生涯規劃〉，《大專體育》，121：24-30；
紀俊吉、蘇慧慈，〈運動員應有的生涯規劃〉，《大專體育》，86：127-132。

²⁶ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4。

²⁷ 陳志睿、林如瀚，〈生涯自我轉化對運動選手的重要意涵〉，《中華體育季刊》，24.3：124-130。

²⁸ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；
黃芊芊，〈大專運動員生涯規劃與未來發展之探討〉，《輔仁大學體育學刊》，3：229-237。

二、家人對運動員的看法

生涯所概括的範圍是指和自己一生中有關的生活，家庭、學校及社會角色等相關經驗。²⁹小時候家人可能都會幫你安排或規劃，等到長大後有自己的想法，大部分的人會為自己的未來做規劃。像當初吳教練在當選手時，爸爸希望他可以留在家裡幫忙務農，吳教練就說服爸爸，說打球的話讀書不用學費，還有一頓午餐，才讓吳教練可以依循自己的想法，繼續打球。不然大部分的家長對於自己小孩子成為運動員的未來都感到非常擔憂，像吳教練的爸爸雖然支持吳教練繼續走運動員這條路，但有時還是會說：打那些球是要幹嘛！感覺起來或許還是有一些擔心。

三、運動員在學校的課業和人際

吳教練說他是不知道其他運動項目的比賽多還是少，但桌球的比賽太多，國中時常常需要請公假代表學校出去比賽，加上訓練的時間本來就很長，故容易忽視學科的重要性及外在的資訊。³⁰這樣的狀況，運動員常常會面臨到。一旦課業跟不上進度，落後太多時，學習動機就變低，而形成課業問題。³¹因為運動員不是在比賽就是在訓練，在學校的時間一般都不會太多，因此不管是跟同學或是在學校人際上都比較缺乏，像吳教練說他當初是學生的時候去上課都坐最後一排，對於人際關係方面也較陌生。³²所以學校針對運動員在課業或人際這方面，必須去思考如何改善運動員在這部分的困擾。

²⁹ 蔡培村，《成人教育與生涯發展》，1-31。

³⁰ 吳英仲、李勝雄，〈學生運動員與生涯規劃〉，《大專體育》，121：24-30；紀俊吉、蘇慧慈，〈運動員應有的生涯規劃〉，《大專體育》，86：127-132。

³¹ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》：185-194。

³² 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》：185-194。

四、運動員的生涯規劃與輔導

有效的生涯規劃與發展，除了本身的自我探索及規劃短、中、長期的目標外，相關人員的輔導（老師、教練、輔導專業人員）也是非常重要的。吳教練有時遇到一些很難抉擇的事，比如：要先當兵，還是先把書讀完？吳教練都會跟林老師討論，因為吳教練感覺多聽聽師長或同學的想法及建議，再做決定時會有比較好的方向。因為生涯發展是可以經由個人的規劃，加上程序上的處理來完成，³³換句話說就是指個體在一生所經歷過的大小事，我們稱之為生涯，而這些事情我們可以透過規劃，讓自己對於未來有較明確的方向。像當時國二時吳文嘉選手就和合作金庫簽約，對於未來比較不會感到太大的焦慮，因為就算以後不當選手也可以在合庫上班。因此生涯發展可以說明一個人，在未來所追尋實現自我的一個過程，³⁴也說明了生涯發展與運動員間的關係。而要有好的生涯發展，必須要有如何掌握生涯規劃的想法，在吳教練看來能掌握生涯規劃的這種想法及做法，通常都是好的運動員，才會有這種想法。像吳教練最近有一位學生常常會去跟林老師討論未來的方向，如果他沒有打球了要做什麼？是要在合作金庫上班或是當老師？這位學生已經在慢慢規劃他運動員退休後是要從事什麼工作。學者黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤文章中指出，教師們及專長教練的引導與協助非常的重要，尤其是專長隊教練，因為選手本身大部分的時間都是跟教練相處在一起，而教練在選手眼中更是學習的對象，所以教練應該適時的引導學生，透過學校的管道來協助運動員做出有效的生涯規劃。³⁵例如：可以參加學校舉辦的生涯相關講座或邀請目前已經在各個領域有所成就的學長姐回來分享及叮嚀運動員需要提前準備的事項。³⁶「而生涯既然可以規劃，當然也有可

³³ 蔡培村，《成人教育與生涯發展》，1-31。

³⁴ 蔡培村，《成人教育與生涯發展》，1-31。

³⁵ 黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤，〈學生運動員生涯規劃之探討〉，《北體學報》，11：181-192。

³⁶ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；黃芊芊，〈大專運動員生涯規劃與未來發展之探討〉，《輔仁大學體育學刊》，3：229-237。

能阻礙生涯規劃的因素存在：自知不明、驅力不足、目標不清、方法不當、缺乏嚴謹、資源不夠、需求不當、毅力不足，這些都有可能導致生涯規劃失敗的原因。」³⁷但吳教練認為，提早做生涯規劃或許有些風險，但萬一你發現不適合，還可以慢慢的探討，更何況還得到一次經驗，為什麼不先嘗試看看？

肆、優秀桌球運動員運動生涯結束後的生涯規劃及發展

一、運動員退休後的就業情形

吳教練認為政府現在有發行一些彩券，那是非常不錯的，因為這些彩券會補助學費，也可以鼓勵運動員更認真練習拿到好成績。但運動員相較於一般人在求職上還是有些差異，吳教練認為運動員的劣勢就是在考試方面會比較吃虧，但優勢是可以靠專長進入相關的企業工作。而吳教練也坦承非常滿意現在教練的工作，因為這是自己的興趣。吳教練認為運動員之所以在轉換跑道上適應不良，是因為畢竟他花了大量的時間在這項運動上，若突然要他轉換跑道，用的東西不一樣，他當然會不太適應，除非他之前已經有規劃。吳教練認為如何克服轉換跑道時的不適應，就是他本身要有興趣，像吳教練那一時期的選手，有些也不是從事教練這一行，其中便有在飯店當總經理的；所以只要在求學階段做好生涯規劃，培養出自己的第二能力、專長，運動員退休後面臨轉換跑道上的困境應該會比較少。

二、第二專長的重要性

有體操王子之稱的大陸選手李寧就曾經說過：「運動員必須知道如何追尋運動生涯結束後的資源，這樣才可以在退休後展開不一樣的生活。」³⁸吳教練也認為第二專長相當的重要，譬如吳教練對修車非常感興趣，也想嘗試看看。像有些小朋友可能對打球沒有興趣，練習也不認真，吳教練就會鼓勵小朋友可以去學一些自己比較

³⁷ 葉至誠，《生涯規劃與職業生活》，154-166。

³⁸ 王丁林、鄧建中，〈運動員之生涯規劃〉，《亞東學報》，29：341-346。

有興趣的東西，將來有個一技之長也會比較好。此時教練適時的給予幫助，對選手來說相當的重要，讓選手知道生涯發展對自己有多大的影響而進行規劃，也讓選手對於未來有個目標和方向，才不會造成轉換時的適應不良。

三、學校對運動員的生涯規劃

在吳教練的感覺裡，認為學校一定要有一套生涯規劃，因為現在運動員這麼多，將來不管是要當老師、當教練或是做什麼行業，一定要有一套的生涯規劃，且學校要輔導的不只是運動員還有一般生。但國內對於生涯課程的安排及上課的時間是不夠的，所以學生常遇到因為上課時間不夠，討論的時間被壓縮，就此降低學生想要發表想法的意願，因此針對學生個人的相關疑問、困惑，也因為課堂時間有限而沒辦法個別諮商。³⁹由此可見目前國內對運動員的就業、生涯問題非常的重視，但學校好像還沒有一套非常完善的流程？吳教練：「生涯規劃之前只有師大有，因為你一出來就可以當老師啊！像這種現在就沒有了啊！現在就一定都要考試。」不像美國有專屬的運動單位、組織負責學生運動員的作息習慣、課業輔導、生涯規劃等，讓學生運動員對於未來有更明確的方向。⁴⁰而吳教練也曾經被朋友邀請回去學校跟學弟妹說說話，由此可見畢業的運動選手以校友的身分回來和學校之間形成一種關係這也是不可或缺，⁴¹並藉著學長姐的經驗與分享，可以為正在求學階段的運動員提供一個好的榜樣。

四、教練對現在選手的看法及生涯規劃的重視

吳教練從事選手開始到教練都沒有時間陪伴家人及朋友，大部分的時間都在訓練。因為運動員內心的渴望及一生所追求的目標是

³⁹ 劉麗薇，〈探討大學生涯規劃課程是否符合大學生生涯發展的內涵以朝陽科技大學為例〉，《止善》，1：65-80。

⁴⁰ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4。

⁴¹ 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47：3-4；黃芊芊，〈大專運動員生涯規劃與未來發展之探討〉，《輔仁大學體育學刊》，3：229-237。

場上的成績與榮耀，因此運動員必須捨棄一些與家人相處的時間、課業的不足、人際的互動、培養第二專長的機會甚至退休後的生涯規劃等，導致運動員在未來發展時可能產生的不適應。⁴²加上關於專任教練的缺一直都沒有開出來，而導致很多優秀運動員沒辦法申請，造成運動員的選擇更侷限。「然而這些都有可能形成運動員做生涯規劃時導致失敗的原因，例如：自知不明、驅力不足、目標不清、方法不當、缺乏嚴謹、資源不夠、需求不當、毅力不足」⁴³造成運動員對於未來更不知所措。

而生涯規劃之所以重要，是它可以幫助我們瞭解本身的興趣、能力性向、探索自我及職業方向，並且運動選手可以透過：準備、發現、研究、執行這四個過程有助於形成本身之生涯規劃，⁴⁴在運動生涯結束後有一個目標及方向。像吳教練那時的選手，有些也不是從事教練，有一位是在做消防，但是他有做生涯規劃，所以比較不會出現適應上的問題。而吳教練認為生涯規劃在高中時做比較合適，因為大學時你就可以選擇往你想要的方向前進。所以生涯發展是可以經由個人的規劃，加上程序上的處理來完成，⁴⁵因此學生運動員、老師、教練必須瞭解生涯對於選手未來的影響，而不是忽略這一部分。

伍、結論

一位運動員投入在專項上的時間要非常的多，才有機會成為優秀的運動選手。譬如吳教練從國小四年級就開始接受訓練，一路上所面臨到的壓力非常的多；吳教練的爸爸便曾經說過「打這些球要幹嘛」，證明了家人擔心吳教練未來的出路；而在訓練中吳教練也

⁴² 吳淑卿、解德春，〈大專甲組運動員的訓練、學業與生涯規劃〉，《嶺東體育暨休閒學刊》，5：1-8。

⁴³ 葉至誠，《生涯規劃與職業生活》，154-166。

⁴⁴ 許立宏，〈國際奧林匹克委員會運動員生涯輔導計畫初探與簡介〉，《國民體育季刊》，41.4：28-39。

⁴⁵ 蔡培村，《成人教育與生涯發展》，1-31。

曾因為太疲勞，患了急性肝炎，造成運動傷害的發生；甚至因為運動員訓練時間長、比賽多而導致課業跟不上及在校人際陌生；以上這些問題都會伴隨著運動員。吳教練認為目前學校對運動員還沒有一套完整的生涯規劃，而且運動員也不清楚學校有哪些管道或資源可以使用，所以常常會形成運動員在生涯規劃上的阻礙，因此運動員在求學的過程中必須清楚有哪些資源可以使用並做出有效的生涯規劃，且適時的與老師或教練討論，聽取他們的想法與建議，規劃出未來前進的方向，這樣才可以在運動生涯結束後展開新生活。而吳文嘉教練認為會形成就業上的不適應，是因為選手沒有做好生涯規劃而導致對那份工作缺乏熱忱與興趣，因此第二專長的養成對運動員來說是不可或缺。最後研究者經由本研究了解到運動員常常追求運動場上的表現及成績，這樣往往會忽略生涯規劃對未來的影響，而形成運動員在運動生涯結束時的不安與焦慮。因此運動員必須在提升運動技術的同時，也要開始為自己退休後的未來做生涯探索，這樣才可以在運動生涯結束後，開啟另一個世界。

引用文獻

- 小霸王乒乓世界，〈教練介紹〉，<http://kopp.com.tw/index.php/2014-01-08-12-36-01>，2016年2月25日檢索。
- 王丁林、鄧建中，〈運動員之生涯規劃〉，《亞東學報》，29（新北，2009.06）：341-346。
- 吳英仲、李勝雄，〈學生運動員與生涯規劃〉，《大專體育》，121（臺北，2012.08）：24-30。
- 吳淑卿、解德春，〈大專甲組運動員的訓練、學業與生涯規劃〉，《嶺東體育暨休閒學刊》，5（臺中，2007.05）：1-8。
- 季力康，〈應重視對大學學生運動員之輔導工作〉，《大專體育》，47（臺北，2000.02）：3-4。
- 林幸台，《生計輔導的理論與實施》，臺北：五南，1997。
- 金樹人，《生計發展與輔導》，臺北：天馬，1991。
- 金樹人，《生涯諮商與輔導》，臺北：臺灣東華，2013。
- 洪子晴，〈臺灣大專學生運動員生涯規劃影響因素之探討〉，《成大

- 體育學刊》，43.1（臺南，2011.04）：43-55。
- 范麗娟，《質性研究》，臺北：心理，2004。
- 袁方，《社會研究方法》，臺北：五南，2002。
- 紀俊吉、蘇慧慈，〈運動員應有的生涯規劃〉，《大專體育》，86（臺北，2006.10）：127-132。
- 許立宏，〈國際奧林匹克委員會運動員生涯輔導計畫初探與簡介〉，《國民體育季刊》，41.4（臺北，2012.12）：28-39。
- 許瀨心，〈運動員的生涯規劃〉，《大專體育》，66（臺北，2003.06）：105-110。
- 陳向明，《社會科學質的研究》，臺北：五南，2014。
- 陳志睿、林如瀚，〈生涯自我轉化對運動選手的重要意涵〉，《中華體育季刊》，24.3（臺北，2010.09）：124-130。
- 黃莘莘，〈大專運動員生涯規劃與未來發展之探討〉，《輔仁大學體育學刊》，3（新北，2004.05）：229-237。
- 黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤，〈學生運動員生涯規劃之探討〉，《北體學報》，11（臺北，2003.12）：181-192。
- 彭國平，〈嘉義縣市高中職體育班就讀動機、學習滿意度對升學意向及職涯規劃之研究〉，臺中：國立臺灣體育運動大學運動管理研究所碩士論文，2014。
- 詹俊成、陳素青，〈落實運動員生涯輔導策略之探討〉，《中華體育季刊》，27.1（臺北，2013.03）：31-37。
- 葉至誠，《生涯規劃與職業生活》，臺北：秀威資訊，2013。
- 葉麗琴，〈大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導〉，《大專體育學術專刊》，（臺北，2001.11）：185-194。
- 劉玉玲，《生涯發展與心理輔導》，臺北：心理，2007。
- 劉麗薇，〈探討大學生涯規劃課程是否符合大學生生涯發展的內涵以朝陽科技大學為例〉，《止善》，1（臺中，2006.12）：65-80。
- 蔡培村，《成人教育與生涯發展》，高雄：麗文，1996。

A Case Study of Career Planning for Elite Table Tennis Players in Taiwan

Yi-Pi Huang / National Taiwan University
of Physical Education and Sport

Kuang-Piao Hsu / National Taiwan University
of Physical Education and Sport

Abstract

The International Olympic Committee pays more attention to athletes' career planning because athletes devote most of their time on mastering their sports specialty, neglecting their future career plans. Consequently, athletes typically fail to adapt to career transition once their sports career ends. The objective of this study was to investigate the sports career process and planning of elite table tennis players in Taiwan and then explore the career planning and development of these players after their sports career ends. This study targeted table tennis players who had competed in the Olympics. On the basis of past relevant studies collected from dissertations, journals, and books, we compiled a semi-structured interview guideline. A collation and analysis of the collected data revealed the following findings: (a) Because elite table tennis players must be fully committed to sports training and contests, they tend to neglect their career planning problems relating to school works, interpersonal relationships, and family issues. Therefore, during the course of their study, athletes require assistance from coaches and teachers to engage in effective self-exploration and career planning. (b) Elite table tennis players typically experience problems in career transition at the end of their sports career. Because they spend most of their time on training, they neglected to cultivate a second expertise, consequently limiting their employability after their sports career ends. Thus, schools and coaches must develop an effective counseling measure for motivating athletes to leverage school resources to adequately prepare themselves for their future.

Keywords: table tennis, elite athletes, career planning

