

## 影響香港運動員在2002年亞運會與2004年奧運會運動表現的因素研究

參加體壇重要賽事並取得最好成績是每個優秀運動員的夢想。因此，能找出影響運動員在重要比賽如亞運會及奧運會當中表現的因素，是一個重要的心理準備策略。這樣可以讓教練及運動員作好賽前準備，增加在重要比賽如亞運會及奧運會的奪標機會。

### 研究目的

本研究的目的是找出在2002年亞運會與2004年奧運會比賽期間以及比賽前90天內，運動員及教練認為對運動員在比賽中表現具有影響的因素。

### 研究方法

本研究以問卷調查的形式進行，調查對象為曾代表香港隊參加2002年亞運會的50名運動員(30男, 20女)，14名教練(13男, 1女)及曾參加2004年奧運會的25名運動員(13男, 12女)，11名教練(8男, 3女)。

### 研究結果

表一綜合了教練與運動員共同認為強烈影響運動員在亞運會和奧運會中表現的因素。其中如強烈的參賽動機、信心、身體狀況及戰術性反應乃被認為在比賽中帶來正面的影響。而無法在比賽中保持鎮靜及滋擾的媒體則帶來了負面的影響。

表二綜合在比賽前90天內，教練與運動員共同認為強烈影響運動員在亞運會和奧運會中表現的因素。其中如訓練集中、運動員曾到比賽場地進行模擬比賽或接受訓練、足夠營養、醫療及恢復支援乃被認為在比賽中帶來正面的影響。而訓練資金不足則對運動員的最佳訓練帶來了負面影響。

### 結論

教練與運動員共同認為強烈影響運動員在亞運會和奧運會中表現的因素包括心理、生理、社會及環境方面。研究結果說明賽前預備工作應以特別專為提升正面影響因素為目的。負面影響因素雖然未必能完全掌控，但教練及運動員仍應為不能預知的變數作好逆境處理對策準備。

二零零七年七月

表一：教練與運動員認為在亞運會和奧運會比賽期間強烈影響運動員表現的共同因素

強烈影響運動員表現的因素	2002 釜山亞運會		2004 雅典奧運會	
	正面影響	負面影響	正面影響	負面影響
<b>與比賽直接相關的因素</b>				
運動員能夠根據比賽中各種情況而作出戰術性調整			+	
運動員無法在比賽中保持鎮靜		-		
運動員對自己的能力有信心	+			
運動員有強烈的參賽動機	+		+	
運動員的體能很好	+		+	
運動員的身體狀況良好，沒有受到傷病影響	+		+	
<b>團隊因素</b>				
運動團隊有強大的凝聚力	+			
教練與團隊之間關係融洽	+			
<b>傳媒因素</b>				
媒體在不適當的時候對運動團隊進行採訪				-
<b>代表團因素</b>				
運動員在比賽期間能夠及時得到代表團醫生或物理治療師的幫助	+		+	
運動員在比賽期間能夠及時得到代表團心理學家的幫助			+	
<b>社會支援因素</b>				
運動員的家人或朋友在比賽期間給他們正面的支持			+	
香港政府重視亞/奧運比賽，對比賽投放大量的資源	+			



表二：教練與運動員認為在亞運會和奧運會比賽前90天內強烈影響運動員表現的共同因素

強烈影響運動員表現的因素	2002 釜山亞運會		2004 雅典奧運會	
	正面影響	負面影響	正面影響	負面影響
訓練期間可以隨時得到醫生或物理治療師的服務			+	
在訓練期間出現的疲勞很快恢復過來			+	
維持足夠營養	+		+	
保持體能的儲備			+	
訓練資金不足，削減正常的訓練				-
有機會到亞/奧運比賽場地進行模擬比賽或接受訓練	+		+	
訓練期間專注，好像比賽一樣	+		+	
有機會進行模擬比賽	+		+	

