

第肆章 結果與討論

本章內容係對本研究所得資料作一整體之分析與討論，共分四節：首節為「復出優秀運動員的運動生命史分析」，將分析3位復出優秀運動員的運動生命史；第二節為「運動生涯的轉換期」，將分析復出優秀運動員在各運動生涯轉換期所面臨的內、外在環境要素，並討論這些要素對運動員生涯轉換的適應歷程有何影響，以及運動員本身所採用的因應策略；第三節為「復出後的困擾因素與因應策略」，用以討論優秀運動員復出後將面臨的困擾因素與其因應策略，並探究運動員在其中的「得」與「失」之間的平衡；第四節為「體育政策的協助」，係從運動員的角度去分析現行體育政策，並討論目前我國體育政策是否能協助運動員適應復出。

第一節 復出優秀運動員的運動生命史分析

本節以第貳章所採之運動生涯轉換歷程模式為基礎，內容共分為兩部分：第一部份為3位復出優秀運動員之運動生命史進行歸納、統整與分析；第二部分為針對分析結果提出討論。

一、運動生命史分析結果

研究者根據訪談所得資料，並依據第貳章文獻討論結果，將3位復出優秀運動員之訪談所得資料，依據第貳章所製之圖2-2(49頁)的運動生涯轉換模式，摘要製成下表4-1：

表 4-1 復出優秀運動員之運動生命史

項目	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
性別		女	男	女
運動專長項目		排球	排球	壘球
開始專長訓練的年齡		10 歲	10 歲	14 歲
開始參與運動的因素		被教練發掘	被教練發掘	被教練發掘
前段運動生涯年數		12 年	13 年	17 年
前段運動生涯參與最高運動賽會層級		亞運會	亞運會	奧運會
前段運動生涯最佳運動成績		亞運會第五名	亞運會第三名	奧運會第六名
主要影響運動退休的因素		未來前途	球監	自然退出
運動退休年數		3 年	4 年	3 年
主要影響運動復出的因素		教練遊說	自我實現	教練遊說
運動復出年數		4 年	1 年	1 年
運動復出後參與最高運動賽會層級		世界錦標賽	亞運會	亞運會

(續)

表 4-1 復出優秀運動員之運動生命史 (續)

項目	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
運動復出後最佳 運動成績		亞運會第三名	亞洲東區錦標賽 第二名	亞運會第二名
最希望得到的運 動成就		參加奧運	亞洲錦標賽冠軍	參加奧運
是否達成		否	否	是

資料來源：研究者整理

每位運動員都是獨特而唯一，而每段運動生涯也都是一段精彩的故事，由於過去研究指出，Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 具有包含許多能夠檢視運動生涯轉換情形的要素，包括轉換事件的特質 (轉換事件的類型、內容與影響)、個人的因應資源、個人得失間的損益平衡 (轉換事件、個人與環境中的各種變項與特質)，且此模型將轉換視為一種過程，個人會在歷程中對各種經驗做出的反應，包括同化、評估等，求得平衡 (Chow, 2001; Martin, 1996; Swain, 1991; Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson, & Steadward, 1996)。因此，為能更深入瞭解 3 位運動員之運動生命史的特性，研究者參考過去研究，以 Schlossberg 轉換模型分析基礎，先綜合 3 段運動生命史，找出其中之異同，再進行討論。

(一) 開始參與運動的因素

從訪談資料得知，3 位運動員皆是在青少年期以前就開始接觸專長項目，而且都是受到教練的挖掘。小俐姊和小邱都是在國小三年級時，因為

過人的生理條件被教練發掘而進入排球隊練習，國中時期則開始進入正式的專長訓練。

另一方面，雖然小霖姊國中二年級才開始接觸壘球，但是在此之前，小霖姊亦曾參加過其他運動項目的訓練，對於運動並非全然陌生，且同樣的，小霖姊也是在教練的引導之下開始壘球運動的專長練習。教練之於運動員，是競技場上的啟發者，更是人生的導師之一，從 3 位運動員的經驗裡即可發現，教練是引導其進入運動生涯的一個關鍵人物，而且不僅在球場上，教練對運動員的影響力同時也影響了運動員的人格，成為運動員成長歷程中的楷模。

（二）主要影響運動退休的因素

雖然啟蒙的起始點不盡相同，但 3 位運動員的前段運動生涯卻都維持了 10 年以上，最長的是小霖姊的 17 年，其次是小邱的 13 年，最短的是小俐姊的 12 年。其中，運動生涯起時點同為國小三年級的小邱與小俐姊第一次退休皆發生在大學時期，從訪談資料得知，兩位運動員在高中以前一直以「打球拼升學」為目標，一旦目標達成後，便漸漸地失去打球的動機。

我大概剛（高中）畢業就不想要再打球，有一點職業倦怠吧？我會覺得我已經花了這麼長的時間，很密集的訓練，就覺得好辛苦，然後終於上大學可以有比較多的自由時間，就比較不想要再繼續練習（小俐姊，2007 年 4 月 27 日）。

在我國小的時候，我覺得這是一個興趣，很快樂，到了國中已經慢慢覺得會有一個目標在，我會覺得我以後要當一個好的選手，我要去好的高中，我以後要當國手……到了大學之後，我覺得自己的態度有點改變，

會覺得打這麼久，目標有點改變，要有自己的事業、要有工作……我會覺得運動好像很不值錢，就覺得打了這麼久，好像也沒有得到些什麼(小邱，2007年5月3日)。

此外，隨著從大學畢業的到來，當小邱與小俐姊開始思考畢業後出路時，「未來前途」與「職業」等不安因素竟都成了促使退休的催化劑，唯小俐姊係因為請假，逐漸地被淡忘在名單之外，而小邱最後卻被判了兩年球監，被迫從運動生涯退休。

我想了半天，不知道我未來可以做些什麼，所以我覺得不可以花這麼多時間在球隊上(小俐姊，2007年4月27日)。

在國訓中心的時候，很多東西是沒有辦法像在學校學習的一樣，因為他們(國訓中心)是偏重訓練……我就想說，這樣打下去以後會不會有工作(小邱，2007年5月3日)。

唯一不受這些不安因素影響的是小霖姊，因為就讀師範體系大學的小霖姊係屬公費生，畢業及實習完成後即分發至學校任教，相較於另外兩位運動員需要自行參加教師甄試的情形，其在職業生涯的轉換上的確可能較為順利，且從小霖姊之訪談資料裡可知，小霖姊亦自認從學生到社會人的轉換歷程十分順利，只是因為隨著生命不同階段的更迭，人生的價值與規劃產生轉變，小霖姊自然地退出了運動生涯。

剛好我也銜接得很好，在打球的過程當中剛好考上了老師，又在打球的過程當中順利到了現在任職的學校，後來一路走來，我覺得我只是順這個勢在走，我沒有特別去想過我不要打球了……2004年中華隊徵召我回去打球，我沒有答應的原因，是因為我覺得我好像工作穩定了(小霖姊，2007年5月5日)。

從3位運動員的經驗裡發現與過去研究相符的現象，即是運動員在當

下或是未來的職業生涯穩定與否，對運動員決定是否繼續運動生涯具有相當的影響力（李韻如，2002；陳聖芳，1997；許瀨心，2005）。在本研究中，有 2 位運動員—小俐姊與小邱—在就讀大學時，因為考量到未來生涯發展而引出了「運動退休」的議題，而唯一運動生涯延續至大學畢業後的小霖姊，則是因為其職業生涯發展甚為順利，在此同時，其前段運動生涯維持時間亦較其他兩位運動員為長。

（三）主要影響運動復出的因素

小邱是唯一在運動退休期間一直渴望復出的運動員，探究背後原因，小邱長期將排球運動視作生命中的重要部份，因此，雖然曾有停止練習的念頭，卻未能真正地放棄，是故在被判球監之後，儘管情緒能隨著時間逐漸得到調適，但想重返運動生涯的念頭卻隨著離前段運動生涯越遠而越強烈。

我的想法有點矛盾，其實被判完球監後，在實習的那段時間我就開始想回來打球了，因為覺得自己那時候的想法（想退休）是錯的……只是單純的很想繼續打球，想打國家隊（小邱，2007 年 5 月 3 日）。

因此，當球監期滿，回到研究所就讀的小邱一方面努力地表現出自己仍具有優秀運動員的實力，一方面藉由學校教練的協助，積極尋求重返運動生涯，也是 3 位復出運動員當中，唯一仍在役的運動員。

另外兩位自願退休的運動員—小俐姊與小霖姊—在退休期間從未主動想過復出一事，卻因為過去豐富的運動生涯經歷與優秀的競技能力，同樣

受到教練的遊說而復出，且被認為是帶領年輕選手的最佳人選，因而在受徵召復出後擔任國家隊隊長一職，成為教練與年輕球員之間的溝通橋樑。

因為老師一直計畫希望可以在亞運拿個成績，學妹也都以這個為目標在訓練，老師就覺得現在還有個位置你可以去打看看（小俐姊，2007年4月27日）。

他（教練）是認為，我可以以我現在的身份帶領這個球隊……進而延伸到在最後一個比賽裡面，為我做一個退休儀式……讓我覺得我應該回去的原因是，他（教練）覺得現在的國際賽以我們中華隊來講，沒有一個可以穩定軍心，甚至在危急的時候可以上去控制場面的人……其實我是抱著付出的心情回去，當然還蠻順利的，也幫助到他，也有幫助到我自己，所以就在這段劃下個句點（小霖姊，2007年5月5日）。

無獨有偶的，兩位運動員對自己的第二段運動生涯皆設有生涯目標，小俐姊希望可以在運動生涯中留下一個好成績，小霖姊希望可以協助國家隊取得奧運會門票，其後，當這些目標獲得實現，兩位運動員則是再次地選擇退出運動生涯。

（四）運動成績

小俐姊是3位當中，唯一復出後的運動成績優於前段運動生涯的運動員，在前段運動生涯中，其參加的最高運動賽會層級是亞運會，最佳成績是亞運會第五名，復出後不但亞運會拿到第三名的成績，運動賽會層級也提升至世界錦標賽，亦是我國女子排球項目近年來難得的好成績。然而，雖然小俐姊對復出後的努力可以獲得好成績感到滿意，但其最希望得到的運動成就是參加奧運會，只是身為一位團體項目的運動員，小俐姊深知當中有許多困難需要克服，因此，僅將此視為運動員的夢想。

小霖姊在前段運動生涯中已有 2 次參加奧運會的經驗，運動生涯中的最佳成績—奧運會第六名—也是在該段運動生涯留下，在小霖姊復出後，參加最高運動賽會層級雖然僅為亞運會，然事實上，小霖姊畢生最希望取得的運動成就便是參加奧運會，這個希望早已在前段運動生涯完成，而其復出的主要目的亦僅在於協助國家隊在奧運資格賽獲勝，是故，儘管小霖姊再度取得參加奧運會的門票，卻在資格賽結束後選擇第二次退休。

在小邱的兩段運動生涯裡，參加過最高的運動賽會層級都是亞運會，但是復出後的成績不若前段運動生涯，其前段運動生涯的最佳成績為亞運會第三名，復出後最佳運動成績為亞洲東區錦標賽第二名，而小邱運動生涯最希望得到的運動成就係拿到亞洲錦標賽冠軍，目前尚未達成。

二、討論

基於以上開始運動因素、影響運動退休因素、影響運動復出因素以及運動成績等 4 項結果，研究者綜合本研究文獻分析結果，進行以下討論：

(一) 開始運動的因素

3 位復出優秀運動員開始參與運動的年紀與過去相關的研究相符合(王宗吉, 2000; Kerr & Dacyshyn, 2000)，也說明了一名優秀的運動員必須從小扎根、苦練，方能有日後的優異表現。只是縱有千里馬，也需有伯樂，3 位運動員都是因為教練的挖掘才進入專長領域中，且在運動生涯歷程裡亦受教練的影響甚大，尤其對小邱與小霖姊而言，啟蒙教練同時也是影響其

人生態度最大的教練，顯然教練在運動員的運動生涯中確實佔有重要的地位，在本研究中，甚至有兩位運動員的復出因素是直接受到教練遊說的影響（如表 4-1 所示，61 頁）。

Orlick (1986) 提出，運動員在生涯轉換時尋求重要他人的協助有助於適應情形（引自劉一民，1990：32）；Werthner and Orlick (1986) 也提出，協助運動員生涯轉換適應的策略當中，教練為具有影響力的人物。據此，研究者認為，教練應當善用自身的經驗與對運動員的影響力，協助運動員在面臨運動生涯轉換的時刻做出最有利的抉擇。

（二）主要影響運動退休的因素

從訪談資料得知，主要影響 3 位運動員退休的因素當中，有 2 位提到的因素包括對未來職業生涯不確定，回顧本研究第貳章第四節，目前我國在運動員生涯照顧的體育政策上尚顯薄弱，而此現象亦正反應在本研究之優秀運動員對運動生涯的抉擇情境裡，當運動員擁有穩定的職業生涯時，不但能夠專心地投入運動生涯，對運動生命的延續亦是一項有利的要件，因此，再一次地說明了相關單位應重視優秀運動員在為國爭光的同時，亦對自己的未來感到無所適從的問題。

是故，假若相關單位能有效地協助運動員發展職業生涯，則有助於延續運動員生命，並可減少運動員退休期間浪費的寶貴青春與復出後的恢復時間成本。

（三）主要影響運動復出的因素

由前述結果得知，與小俐姊或小霖姊不同的是，小邱係屬於非自願退休，因此，退休後仍對前段運動生涯念念不忘，而這樣的無法忘情最終果然成為促使小邱復出的動力，這與研究者在針對運動復出因素之相關文獻（呂碧琴，1990；肖春飛、王妍，2002；梁偉銘，2005；陳詩欣，2005；陳維新，2006；許凌岑，2006；運動神網，2002；褚耐安，1999）進行探討時的推論結果是相符合的。

相較於小邱的積極期待復出，小俐姊與小霖姊的復出態度就顯得比較被動，同樣屬於自願退休的小俐姊與小霖姊在退休後都相當滿意自己的生活型態，也未曾有過復出復出的念頭，直到受到教練的遊說為止。小俐姊的教練認為其加入球隊後有助於戰力的提升，而小俐姊也自認，唯有這位教練可以調整出自己最佳的狀態，取得好成績；小霖姊的教練則是希望能藉由其豐富的國際賽經驗，協助球隊取得好成績，另一方面，也能夠協助教練團與其他年輕球員進行溝通，因而秉持著為壘球運動付出的心態，小霖姊接受復出的遊說。換言之，這兩位運動員的情形比較接近是「受人之託」，並且係以一種反哺的心情再回到運動生涯裡，這也得以解釋，何以當運動員對退休生涯感到滿意時仍會選擇復出的情況了。

（四）運動成績

小霖姊與小俐姊這兩位已再度退休的運動員有個同樣的特性—已達成

運動目標，小霖姊是唯一在其運動生涯當中達成自己所期待的運動成就者，而小俐姊則是在復出後的運動生涯裡完成了自己想要拿下好成績的願望，因此，這兩位運動員對於再度退休的觀感同樣是相當正面的，此一情形與 Werthner and Orlick (1986) 研究之結果相為符合。

綜上所述，3 位優秀運動員皆是受到教練的發掘而開始運動專長訓練，且在其前段運動生涯中，發展順利的職場生涯有助於運動生涯的延續，反之，則會造成運動生命的終止。另一方面，運動員的復出與當初影響其退休的因素之間亦有著微妙的關係，由於影響運動員退休的因素可分為自願退休與非自願退休，本研究中自願退休的運動員都是受到遊說而被動復出，非自願退休的運動員則是自行積極尋求復出機會。此外，運動員復出後的運動成績以及表現與過去相較互有長短，且會影響再度退休的行為，在本研究中，當運動員完成期待的運動成績或是目標，其再度退休的行為較傾向於自願退休，並對運動退休的觀感較為正面，例如拿下運動生涯中最佳成績的小俐姊以及完成協助中華隊取得奧運參賽資格使命的小霖姊；反之，當運動員尚未達成其希望的運動成績或是目標時，例如仍在役的小邱，則傾向於繼續為目標奮鬥，唯因前段運動生涯的退休經驗，會提早對再度退休提早進行規劃。

第二節 運動生涯的轉換期

本節以 Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 為基礎，分析復出優秀運動員在各運動生涯階段所面臨的內、外在環境要素，並討論這些要素對運動員生涯轉換歷程的影響，以及運動員本身所採用的因應策略，並綜合討論 3 位復出優秀運動員在各轉換期中的異同後提出協助方針，共分兩個部分：第一部份以「前段運動生涯至運動退休轉換期」為結果分析背景；第二部分以「運動退休至運動復出轉換期」為結果分析背景。

一、前段運動生涯至運動退休轉換期

前段運動生涯至運動退休轉換期係指運動員從涉入運動開始，到發生運動退休後的一連串歷程，在這段期間中，運動員的個人特質、轉換前後的环境特質以及轉換事件的特質在交互作用之下，將會影響運動員的適應情形 (Chow, 2001; Martin, 1996; Swain, 1991; Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson, & Steadward, 1996)，本段即針對這部分進行討論：

(一) 運動員個人特質之分析結果

Schlossberg (1981, 1984) 提出，個人的特質包括有身心狀態、性別與性別認同、年齡與生命週期、健康狀況、種族與社經條件、價值觀與先備經驗等，據此，研究者由 3 位復出優秀運動員的訪談資料，將其「前段運動生涯至運動退休轉換期」所表達出的個人特質摘要製成下表 4-2：

表 4-2 前段運動生涯至運動退休轉換期的個人特質

個人特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
身心狀態		正值生理顛峰期，但就讀學校提供之專長訓練環境不足；運動退休前開始對運動感到倦怠，且對能夠退休一事感到開心的正面情緒。	正值生理顛峰期，就讀學校亦提供足夠之專長訓練環境；熱愛排球運動，對運動退休未曾真正割捨，以致使退休初期有難過、怨恨與後悔等負面情緒，後期逐漸因其他生活經驗轉移目標，獲得正面情緒。	退休前，對運動退休一事無特殊情緒，認為退休是一個很自然的階段，退休後，對生活型態的改變感到開心的正面情緒。
性別		女	男	女
年齡與生命週期		23 歲	23 歲	30 歲
健康狀況		佳，但有運動傷害	佳，但有運動傷害	佳，無運動傷害
種族與社經條件		大學生，無收入，同時間亦面臨準備大學畢業後開始求職的生涯轉換階段。	大學生，無收入，同時間亦面臨準備大學畢業後開始求職、服兵役的生涯轉換階段。	高中體育教師，已有固定職業與收入。

(續)

表 4-2 前段運動生涯至運動退休轉換期的個人特質 (續)

個人特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
價值觀		高中以前很喜歡運動員的角色，上了大學之後開始對運動員角色感到質疑，並曾經試圖拋棄運動員角色，認為運動員角色對未來生涯無法提供保障。	視運動員角色為一種生活習慣，十分重視與喜愛運動員角色的扮演，曾質疑過運動員角色是否能對未來生涯提供保障，但終究無法真正放棄。	運動員的角色與生活中的其他角色和經驗相融，唯隨著生涯的成長，運動員角色逐漸地已不是最想選擇的角色，因而自然地選擇淡出。
先備經驗		退休前曾經思考過退休後生涯，並對退休後生活進行規劃。	退休前曾經思考過退休後生涯，並對退休後生活進行規劃。	退休前未曾思考過退休後生涯。

資料來源：研究者整理

從上表可知，3 位復出優秀運動員皆是在 2、30 歲的成年初期面臨運動退休的議題，尤其小俐姊與小邱退休的年齡階段，正值運動員生理巔峰的時期，然而在此時，兩位運動員的運動生涯與未來職業生涯產生了相互衝突，因而動搖兩位運動員繼續其運動生涯的意念，也動搖了運動員對自身運動員角色的價值，以致使運動員容易產生放棄運動生涯的念頭。

(二) 轉換前後的環境特質之分析結果

Schlossberg 轉換模型 (1981, 1984) 之轉換前後的環境特質包括內在支援系統 (親密關係、家庭成員與朋友網絡)、制度的支援與生理狀態, 研究者根據該模型, 將訪談所得資料中「前段運動生涯至運動退休轉換期」所表達出的轉換前後的環境特質製成下表 4-3:

表 4-3 前段運動生涯至運動退休轉換期前後的環境特質

環境特質 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
父母	<p>退休前： 一開始對運動員的未來感到不安而不支持，後因尊重小俐姊的抉擇而不反對，最後因為小俐姊的運動成績優秀轉而支持。</p> <p>退休發生後： 對小俐姊運動退休的決定持贊成的態度。</p>	<p>退休前： 父親過去也曾是排球項目的運動員，因此十分贊成小邱參與排球運動。</p> <p>退休發生後： 曾陪同小邱前往獎懲委員會進行說明，對退休一事亦感到惋惜。</p>	<p>退休前： 自小霖姊開始參與壘球運動即相當支持。</p> <p>退休發生後： 對小霖姊的決定未多加干涉。</p>

(續)

表 4-3 前段運動生涯至運動退休轉換期前後的环境特質 (續)

環境特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
伴侶或親密友人		<p>退休前： 無</p> <p>退休發生後： 無</p>	<p>退休前： 親密友人認為可放棄運動生涯，專注在未來職業生涯的發展，故受其影響而選擇退休。</p> <p>退休發生後： 發展新的戀情且新的生活經驗讓小邱的情緒得到滿足，該親密友人亦支持小邱繼續運動生涯。</p>	<p>退休前： 運動員角色影響與親密友人的關係。</p> <p>退休發生後： 無</p>

(續)

表 4-3 前段運動生涯至運動退休轉換期前後的环境特質 (續)

環境特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
教練		<p>退休前： 十分信任教練，教練也對小俐姊提供許多技術上與生活上的指導。</p>	<p>退休前： 練球的時候對小邱相當嚴格，同時卻也非常提攜小邱，使得小邱對該教練又愛又恨。</p>	<p>退休前： 除了球場的技術之外，亦受到教練的人格教育影響很大。</p>
		<p>退休發生後： 由於小俐姊就讀的大學無法提供良好的訓練環境，因此教練亦不反對退休一事。</p>	<p>退休發生後： 對小邱的遭遇感到惋惜，但未曾正面對小邱表達過想法。</p>	<p>退休發生後： 與教練變成同事，初期兩人的相處關係受過去師生關係影響，致使小霖姊不斷地嘗試從中調整。</p>
隊友		<p>退休前： 與國、高中時期的隊友感情最要好。</p>	<p>退休前： 與國家隊的隊友感情最好。</p>	<p>退休前： 維持一、兩個好朋友，保持有距離的朋友關係。</p>
		<p>退休發生後： 仍是主要的朋友群。</p>	<p>退休發生後： 交集變少，聯絡次數也變少。</p>	<p>退休發生後： 改變不大。</p>

(續)

表 4-3 前段運動生涯至運動退休轉換期前後的环境特質 (續)

環境特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
非與運動相關同儕	退休前： 與球隊以外同儕交集較少。	退休前： 上大學前與球隊以外同儕之間交集較少，上大學後開始接觸不同領域的同學，與同學相處關係良好。	退休前： 求學時，與球隊以外同儕的來往關係並不特別與球隊同儕有所差異；私底下交友廣闊，在社會各領域的朋友多，保持有距離的朋友關係。	退休前： 求學時，與球隊以外同儕的來往關係並不特別與球隊同儕有所差異；私底下交友廣闊，在社會各領域的朋友多，保持有距離的朋友關係。
制度	退休發生後： 交集機會變多，關係改善。	退休發生後： 交集機會變多，主要的朋友群改變。	退休發生後： 交集機會變多，主要的朋友群改變。	退休發生後： 改變不大。
生理狀態	除了升學，感受不到體育政策的支援。	除了訓練，感受不到體育政策的支援。	除了訓練，感受不到體育政策的支援。	除了球衣與部分經濟方面的補助，感受不到體育政策的支援。
	停止訓練，體能與技巧下降。	停止訓練，體能與技巧下降。	停止訓練，體能與技巧下降。	停止訓練，體能與技巧下降。

資料來源：研究者整理

在環境特質的部分，本研究發現，3 位運動員有部分環境特質是相同的：第一，與父母的關係未因轉換期而受到影響，而且在轉換期前後，父

母對運動員的抉擇—包括進入參與與退休—多採支持的態度。第二，教練的訓練態度嚴格，且對運動員的影響不僅在球場技術上，甚至包括運動員內在之運動員角色的發展，當運動員退休後，運動員角色雖與教練交集減少，對教練尊敬的情感卻無減少，且隨著新發展出的角色，亦新增出兩個新角色的互動與交集。第三，在體育政策部分，運動員能夠感受到政策支持的時候，皆是運動員仍在役時期，然而在退休後或是對未來生涯發展上的規劃與支持，3位運動員並無感受到相關的支援。第四，在生理狀態的部分，運動退休後3位運動員皆因停止專長訓練，感到體能與運動技巧的下降，但並不造成運動退休後的生活困擾。

（三）轉換事件的特質之分析結果

轉換事件的特質包括角色的得失、正面或負面的影響、內在或外在因素、發生時機、是否為突發因素、持續時間與壓力程度（Schlossberg, 1981; Schlossberg, 1984），本研究依照以上特點，將3位復出優秀運動員之訪談資料整理歸納如下表 4-4：

表 4-4 前段運動生涯至運動退休轉換期的轉換事件特質

事件特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
角色的得失		失去運動員的角色，學生角色比重增加，大學畢業後增加教師、教練的新角色。	失去運動員的角色，大學畢業後又增加教師、軍人與研究所學生等角色。	雖然失去運動員的角色，其他生涯角色仍持續進行。
正面或負面的影響		正面影響： 自我控制時間增多、與隊友以外的同儕相處關係改善、有開心的情緒。	正面影響： 自我控制時間增多、新的角色促使體驗新的事物、學習的機會增加、從轉換事件中得到成長的經驗、有開心的情緒。	正面影響： 自我控制時間增多、有放鬆的情緒。
		負面影響： 未提及。	負面影響： 初期有失落、沮喪、怨恨與後悔的情緒。	負面情緒： 未提及。

(續)

表 4-4 前段運動生涯至運動退休轉換期的轉換事件特質 (續)

事件特質 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
內在或外在因素	<p>內在因素： 對未來職場生涯感到不安、運動倦怠</p> <p>外在因素： 集訓造成的學業問題</p>	<p>內在因素： 對未來職場生涯感到不安</p> <p>外在因素： 親密友人遊說、協會之獎懲委員會的判決</p>	<p>內在因素： 運動員角色的重要性降低</p> <p>外在因素： 未提及</p>
發生時機	大學四年級，同時亦將面臨職業生涯的轉換。	大學四年級，同時亦將面臨職業生涯的轉換。	已就業，且職業生涯穩定。
是否為突發因素	否	否	否
持續時間	3 年	4 年	3 年
壓力程度	未感受到轉換事件帶來壓力。	自覺辜負了提拔自己的教練。	未感受到轉換事件帶來壓力。

資料來源：研究者整理

在前段運動生涯至運動退休轉換期的事件特質部分，3 位運動員皆面臨失去運動員角色的事件特質，而且隨著主要發展的生涯不同，也另發展出新的社會角色，唯小霖姊因為退休的時間較晚，運動生涯亦與職業生涯重疊發展數年，故其退休後的角色改變性較小。此外，3 位運動員另一個共同的事件特質，係在運動退休後皆感到自我控制時間增加，並且對這樣

的改變產生開心的正面情緒反應。

(四) 討論

在個人特質部分，結果所呈現出的特質不但與過去國內研究運動退休之相關文獻所得結果相符（李韻如，2002；陳聖芳，1997；許瀨心，2005）。相對之下，職業生涯發展順利的小霖姊即未受此影響而意圖終止運動生涯，其運動退休發生的時期也較另兩位運動員為晚。

此外，3 位運動員在此轉換期中，個人特質最大的不同在於退休初期的身心狀態，小邱是唯一在退休初期感到受包括失望、怨恨、後悔等負面情緒的運動員，因為相較於另兩位運動員，小邱在當下所呈現出的心理狀態是「尚未準備好離開運動生涯」以及「還不想離開運動生涯」的狀態；相對之下，無論是早有退休計畫的小俐姊，或是已逐漸不以運動員角色為重心的小霖姊則係從確定退休後開始便十分怡然自得，充分享受退出運動生涯後放鬆的生活狀態。然而，雖然在轉換期初期 3 位運動員的情緒反應略有不同，但到了中、後期，3 位運動員皆能夠適應運動退休後的生活型態，亦從新的生活中獲得正面的情緒，且得到滿足感。

由此可知，運動員的個人特質在 3 位復出優秀運動員的前段運動生涯至運動退休轉換期當中，具有影響轉換期初期情緒反應的影響力，尤其是身心狀態。

在環境特質部分，研究者認為環境特質在 3 位運動員前段運動生涯至

運動退休的轉換歷程中具有四個特色：第一，在上述 3 位運動員的生涯經驗中，無論其身處何段運動生涯，父母都是最大的支持者，因而研究者認為，父母對運動員的支持可以減少運動員在轉換歷程中面臨負面的情緒。第二，教練、親密友人、隊友、非與運動相關同儕以及生理狀態等環境特質會隨著轉換事件而產生變化，且較特殊的是，有 1 位運動員的親密友人甚至對其運動生涯轉換與適應產生影響，由此可知，重要他人對運動員的轉換歷程具有影響力，而影響力的大小，端看兩者之間的關係親疏以及關係變化的結果。第三，造成運動員對未來生涯感到茫然的因素之一，在於目前我國相關體育政策在運動員的職業生涯發展這部分未臻成熟，而且運動員對與己相關的協助政策亦不甚熟悉，無法取得需要的協助管道，此一情形也間接地促成運動員為了現實考量而放棄運動生涯。第四，由於人格特質不同，3 位運動員對環境特質轉變的反應亦不相同，因此相關單位在提出協助策略時，應該考量到運動員人格特質的差異性。

在事件特質部分，綜觀 3 位運動員在情緒這部分的陳述，研究者發現，運動退休事件帶給 3 位運動員的正面情緒反應多過於負面情緒反應，尤其對兩位屬自願退休的運動員—小俐姊與小霖姊而言，甚至未曾因運動退休而產生負面情緒。此結果與 Coakley (1983) 的研究相符，證明運動退休並不是只帶給運動員創傷，且運動員在其中的獲益可能會大於退休事件所產生的負面影響。

承上所述，進而比對 3 位運動員轉換的事件特質，研究者認為，對於自願退休的運動員而言，運動退休是受如運動倦怠、失去熱忱等內在因素的影響，因而受運動退休影響所產生的負面情緒不多，也甚少在其中感受到壓力。相反地，屬於非自願退休的運動員，例如本研究中因為球監（外在因素）影響而退休的小邱，其在前段運動生涯至運動退休轉換期之初所感受到的負面情緒多過正面情緒，亦因此覺得自己辜負教練一番苦心栽培，這現象驗證了多位學者所提，非自願退休之運動員較容易在心理上產生適應困擾（Good, Brewer, Petitpas, Van Realte, & Mahar, 1993；Pearson & Petitpas, 1990；Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998）。因此，研究者根據劉一民（1990）、Werthner and Orlick（1986）以及 Sinclair and Orlick（1993）等研究之結果，認為運動員若能在此階段的轉換期中發展新的角色，並投入新角色扮演，且藉著自我控制時間增加，參與其他不同領域的學習，將是有助於運動員在這個轉換期的適應情形。

綜上所述，運動員退休時機約在 2、30 歲的成年期初期，因而當其運動生涯與職業生涯產生相互衝突時，將會動搖運動員持續運動生涯的意念，也動搖其內在運動員的價值，而在此階段之轉換期初期，運動員的情緒反應與其心理狀態有所相關，然到了中、後期，退休後的運動員都能在新的生活中獲得正面情緒。在此階段之環境特質中，運動員多能得父母之支持，有助於減少轉換歷程中的負面情緒，且與其他重要他人的關係疏遠

親近亦會隨著轉換事件產生變化，此外，相關體育政策在運動員生涯發展方面所提出的協助不足，間接促成了運動員為現實問題而放棄運動生涯。在事件特質部分，且從本研究中自願退休之運動員的經驗得知，運動退休不是只帶給運動員創傷，轉換事件帶來的正面情緒係可以大於負面情緒的，尤其自願退休之運動員所呈現出的負面情緒更是少於非自願退休者。

二、運動退休至運動復出轉換期

運動退休至運動復出轉換期係指運動員退休後至復出發生的運動生涯轉換階段，本研究亦根據 Schlossberg 轉換模型（1981，1984）為基礎，分別探討轉換期中的個人特質、轉換期前後的環境特質與轉換事件特質。

（一）運動員個人特質之分析結果

研究者依據運動員的身心狀態、性別與性別認同、健康狀況、種族與社經條件、價值觀與先備經驗等項目，將運動員運動退休至運動復出轉換期的個人特質整理如下表 4-5：

表 4-5 運動退休至運動復出轉換期的個人特質

個人特質 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
身心狀態	<p>退休期間因為協助學校校隊訓練，仍維持基本的體能，但復出前未曾主動有過復出的念頭，因此，曾懷疑自己是否能勝任復出後的運動員角色，最後，因為相信教練的判斷而決定嘗試復出。復出之後，自覺心理態度較過去成熟。</p>	<p>退休期間曾協助學校校隊練球及當兵，也會利用休閒時間打球，因此，體能與技術部分尚有維持，也希望藉由返回研究所唸書而重新開始運動員生涯。經歷過退休轉換期後，自覺心理態度較過去為成熟。</p>	<p>退休期間仍在學校擔任教練，亦會與同好組隊參加一般民間舉辦的比賽，雖然復出前未曾主動思考過復出的議題，然而，小霖姊仍抱著對壘球運動付出的心情選擇復出運動生涯。復出初期，由於生理條件退步，學習由不同的角度看待事物，因而自覺心理態度較過去成熟。</p>
性別	女	男	女
年齡與生命週期	26 歲	27 歲	33 歲
健康狀態	良好	良好	清瘦
種族與社經條件	於私立中學任教，有收入。	於公立中學任教，有收入。	於公立中學任教，有收入。

(續)

表 4-5 運動退休至運動復出轉換期的個人特質 (續)

個人特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
價值觀		復出是為了一圓前段運動生涯沒有耀眼成績的夢想。	復出是為了證明自己仍舊具有擔任運動員的能力，與堅持自己運動員的理想。	復出是為了協助國家的年輕選手隊在國際賽事能夠表現穩定，也是為了自己的運動生涯能夠劃下完整的句點。
先備經驗		受教練遊說前，未曾思考過復出一事。	退休後不久即有再復出的念頭，後藉就讀研究所期間進入校隊練習，逐漸鋪設復出之路。	受教練遊說前，未曾思考過復出一事。

資料來源：研究者整理

由上表可知，3 位運動員的退休年數為 3 到 4 年，而復出年齡介於 26 至 33 歲之間，事實上，在 3 位運動員所屬之運動項目內，這樣的年齡在國際體壇上並不算是高齡，但反觀國內的運動環境，3 位運動員復出後的年齡相較於其他隊友，多呈現出較為年長的狀態，尤其 2 位女性運動員更為全隊最年長之選手，並同時兼任隊長一職。

此外，在運動退休期間，3 位運動員依舊持續進行該項運動，只是運動的角色以及強度與過去不盡相同，但除了小邱之外，另 2 位自願退休的運

動員未曾有過復出的念頭，也都是被動地受到遊說而決定復出。

(二) 轉換前後的環境特質之分析結果

研究者依據運動員的父母、伴侶或親密友人、教練、隊友、同事、制度的支援與生理狀態等項目，將運動員運動退休至運動復出轉換期前後的環境特質整理如下表 4-6：

表 4-6 運動退休至運動復出轉換前後的環境特質

環境特質 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
父母	初聞訊息時，父母的表現為驚訝，認為小俐姊的年紀已過了當運動員的年紀，但由於小俐姊於退休期間已有教職工作，父母在此前提下，對復出一事未表示反對。	一向支持小邱擔任運動員的父母（尤其是父親）對復出一事感到相當開心。	初聞訊息時，父母的表現為驚訝，尤其是父親以擔心小林姊的身體為由，並不十分贊成，但終究站在尊重的立場而不反對。也因此，小霖姊甚少向父母提及訓練過程的辛苦。
伴侶或親密友人	無	親密友人表現出支持的態度。	無

(續)

表 4-6 運動退休至運動復出轉換前後的環境特質 (續)

環境特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
教練		遊說小俐姊復出的是小俐姊一直以來相當尊敬的教練，也是這次國家隊的教練，對小俐姊的復出感到開心。	教練對於小邱能夠重返體壇都抱持著為其開心的態度，高興小邱能達成自己的理想。	小霖姊係受到國家隊教練遊說而復出，因為其擁有豐富的國際賽經驗，再加上能夠協助教練團處理隊員球場以外問題的能力。
隊友		前段運動生涯與國家隊其他隊友的關係並非特別熱絡，因此，在退休及復出時沒有什麼影響；復出之後擔任隊長一職，平時關係不錯，但因其他隊員年紀輕，為了立下好榜樣，所以遇到困難都選擇自己往肚子吞，不曾與其他隊友商量。	過去的隊友對復出一事感到疑惑，不解工作已經穩定的小邱何以要重返體壇；現在的隊友則希望小邱能夠繼續延長其運動生涯。	過去的隊友對復出一事感到疑惑，不解工作已經穩定的小霖姊何以要重返體壇；復出之後擔任隊長的職務，成為教練團與隊員溝通的管道，由於年紀上的差異，花了約半年的時間融入年輕隊友的環境，後期與隊友的關係良好。

(續)

表 4-6 運動退休至運動復出轉換前後的環境特質 (續)

環境特質 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
同事	在排球名校任教，校務行政及同事都十分支持，與同事互動良好。	不影響校務行政的前提下，校方及同事並不反對復出一事，與同事互動關係良好。	在壘球名校任教，不影響校務行政的前提下，校方及同事支持復出一事，與同事互動關係良好。
制度的支援	未曾感受到制度的支持。	未曾感受到制度的支持。	除訓練及營養上的提供，未曾感受到制度的支持。
生理狀態	退休後生理狀態不若從前，復出初期以改變營養攝取的飲食方式自行改善。	未提及。	退休後生理狀態不若從前，以增加休息時間及改變營養攝取的飲食方式改善生理狀態。

資料來源：研究者整理

在環境特質部分，3 位運動員在同事、制度的支援以及生理狀態等 3 個項目的情況是類似的，在同事的部分，尤其是小俐姊與小霖姊都在母校服務，而這兩間學校在其所屬運動項目中，都是培育選手相當有名的學校，因此，更能體諒且願意接受 2 位運動員因為集訓或比賽必須請公假，將課

務交由學校處理；在制度的支援部分，除了小霖姊感受到在訓練及營養補給部分的支援以外，制度的支援在 3 位運動員的認知裡幾乎不存在；在生理狀態部分，小俐姊與小霖姊在復出初期皆感受到生理條件退化。

另一方面，在父母、伴侶或親密友人、教練以及隊友的項目裡，3 位運動員的經驗呈現些許的差異。在父母的項目部分，小俐姊和小霖姊的父母基於對子女的年齡、健康等情形的關懷，對復出一事並非全然贊成，但終究以尊重的立場接受其復出，而兩位運動員認為，在復出後與父母的關係並無特殊變化，但會因為害怕父母擔心，避免向父母傾訴訓練時的困擾。

另一方面，小邱的父母則是完全贊成小邱的決定，尤其小邱的父親更是表現出高興的反應，此外，在親密友人的項目部分，小邱是唯一提及的運動員，而且其親密友人對復出一事亦表贊同。

在教練的項目部分，小俐姊復出後與前段運動生涯中國、高中時期是同一位教練，在彼此已相當熟稔的情況下，默契度自然絕佳；小邱則是面對一位新的教練，在彼此熟悉、培養默契的過程，難免產生新的摩擦；小霖姊的個性較內斂，鮮少主動對教練發表個人意見，教練方面也因為信任小霖姊的能力，除非必要，通常不甚干涉。

在隊友的項目部分，3 位運動員復出後所接觸的隊友與過去截然不同，對習慣團體生活的 3 位運動員而言，儘管面對一批不同的隊友，但在互動方面的議題總還是能夠拿捏得宜。此外，研究者亦發現，面對運動員的復

出，小邱與小霖姊已退休的隊友呈現之反應多為驚訝、疑惑、無法理解。

(三) 轉換事件的特質之分析結果

研究者依據運動員的角色得失、正面或負面的影響、內在或外在因素、發生時機、是否為突發因素、持續時間與壓力程度等項目，將運動員運動退休至運動復出轉換期的事件特質整理如下表 4-7：

表 4-7 運動退休至運動復出轉換期的事件特質

事件特質	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
角色的得失		重新獲得運動員角色，後期增加研究所學生的角色，但是失去教師與教練的角色。	重新獲得運動員角色，其他角色未受影響。	重新獲得運動員角色，其他角色未受影響。
正面或負面的影響		正面影響：獲得運動成績、重新喜歡上運動員的角色。 負面影響：自由時間減少、疲勞、角色衝突造成情緒變差。	正面影響：得到自我滿足。 負面影響：自由時間減少、疲勞。	正面影響：完成任務、運動員生涯劃下完整的句點、學習到更多的包容與心態上的成長。 負面影響：自由時間減少、疲勞。

(續)

表 4-7 運動退休至運動復出轉換期的事件特質 (續)

事件特質 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
內在或外在因素	內在因素： 希望得到更好的 運動成績	內在因素： 自我證明	內在因素： 回饋壘球運動、 為運動生涯劃下 完整的句點
發生時機	外在因素： 教練遊說 返回母校擔任實 習教師時。	外在因素： 教練協助推薦 已為公立中學之 正式教師。	外在因素： 教練遊說 已為公立中學之 正式教師。
是否為突發因素	否	否	否
持續時間	4 年 (已再退休)	1 年	1 年 (已再退休)
壓力程度	生理條件退化， 需花較多的時間 與精力才能恢復 過去運動水準。 另一部份，由於 扮演的是隊長的 角色，年紀又較 其他隊員大，儘 管心裡對訓練的 勞累有所怨言， 卻不能說出口。	訓練時間增加之 後，再加上原來 的工作時間，壓 縮了與父母、親 密友人相處的時 間。	生理條件退化， 訓練的同時，需 一邊強化體質。 另一部份，由於 小霖姊是受教練 所託而復出，當 比賽狀況不好的 時候，會對教練 感到愧疚。

資料來源：研究者整理

從上表得知，運動員在復出後皆重新獲得運動員的角色，除了小俐姊

在復出後期隨著生涯變化，新增與失去部分扮演角色，另兩位運動員並無太大的改變出現。此外，3位運動員的第二段運動生涯維繫的時間並不一，小俐姊維持了4年，小邱和小霖姊維持了1年，但在訪談進行時，小邱是唯一仍在役的運動員，小俐姊與小霖姊已先後再度退休。

當3位運動員面對復出後的生涯轉變，首先感受到的即是自由時間的縮減，生活再度被訓練時間佔滿，甚至出現疲勞、或是因為多重角色衝突而造成的情緒不佳等情形，但在同時，3位運動員也因為運動復出獲得正面影響，而這些正面的影響，正是起因於當初促使3位運動員復出的內在因素，其中對小邱而言，也是主要復出的動力因素。

另一方面，3位運動員在事件特質的外在因素中皆有一位角色存在，即是3位運動員的教練，其中小俐姊與小霖姊的復出主要係受教練遊說，而小邱則係受益於教練的推薦。此外，受到遊說或是推薦的時機正好3位運動員的職業生涯都有了著落時，這樣的機緣也是促使運動員願意復出的重要契機。

復出之後，3位運動員的壓力程度明顯高於退休時期，在生理方面，小俐姊與小霖姊提到，由於退休時期中斷專長訓練，復出之後的生理訓練需要花費較長的時間才能恢復過去水準。在心理方面，小霖姊提到，由於是接受遊說而復出，每當自己在球場狀況不好時，內心總是會有愧疚感。在社會方面，小俐姊因為隊長職務與年齡的關係，無法和其他隊員傾訴內心

的苦悶，以致於當訓練造成情緒不佳時，只能先憋在心裡，再尋求其他管道發洩；而小邱則是因為自由時間減少，加上工作繁忙，壓縮了與父母、親密友人的相處時間。這些造成運動員復出後困擾的壓力因素類型包含了生理、心理與社會等 3 個層面，然為了球隊運作，3 位運動員卻鮮少與教練、隊友等與球隊相關的人士討論這些問題，而是嘗試自行解決困擾。

（四）討論

在個人特質部分，比較 3 位運動員的復出經驗，研究者發現，3 位運動員皆自認復出後的心理成熟度高過於前段運動生涯，且 3 位運動員當中有 2 位在復出後擔任隊長的職務，協助教練與其他年輕選手進行溝通，此一情形與周立（2000）所提之復出運動員的優勢論點相為符合。

另一方面，在前段運動生涯中為職業生涯發展煩惱的運動員—小俐姊與小邱，在復出的時機上，皆立基於當時職業生涯已趨穩定的基礎，其更表示，若非是已有穩定的職業，即便有再多的理想也不會考慮復出，此意謂二件事：第一，對運動員而言，運動員的角色無法提供生涯保障，因而運動員在兩相權衡之下，較容易選擇放棄運動生涯，此與國內多篇研究結果相符合（呂碧琴，1990；李韻如，2002；許瀨心，2005；陳聖芳，1997）；第二，從 2 位受職業生涯發展影響而退休之運動員的經驗得知，當影響其退休的職業生涯穩定之後，其復出的意願也會提高，即是當促使運動員退休的因素消退，運動員係有可能選擇復出一途（徐正揚，2005）。

此外，研究者亦從 3 位運動員復出的經驗發現，在其復出的價值裡，都存在著一個前段運動生涯未盡事業的延續，包括小俐姊所期待的耀眼成績、小邱的自我證明以及小霖姊運動生涯的完整句點，換言之，運動員的復出不只是受到退休經驗的影響，更受到前段運動生涯的影響。

環境特質的部分，在同事的項目中，相較於研究者過去的研究經驗，職場單位的無法支持常形成運動員復出後的困擾（許凌岑，2006），本研究正好提出另一面的證明，假若職場單位能支持運動員復出，將是有助於運動員的復出意願。

在制度的項目中，從 3 位運動員的訪談得知，儘管相關行政單位有協助運動員發展生涯的美意，但實際執行效果卻不顯著，對本研究的 3 位運動員而言，自 2002 年即開始執行之績優運動選手就業輔導辦法竟是十分陌生。Werthner and Orlick（1986）提出，政策或運動協會無法照顧運動員，將對運動員產生負面的影響，因此，建議相關單位應利用多元管道，主動提供運動員生涯發展資訊，避免重蹈覆轍，使運動員因無法兼顧職場或職業生涯發展困擾等因素，不得不退出運動生涯，造成國內運動選手的流失，才能使原本的美意得以真正達到成效。

在生理狀態項目，小俐姊與小霖姊在復出初期皆感受到生理條件退化，此一情形與過去文獻結果相符合，運動員在復出後的首要問題通常是生理層面的難題（中國時報，2004；肖春飛、王妍，2002；黃秀仁，2004；

陳詩欣，2005；運動神網，2002；賴清宮，2000），而在改善的行為上，2位運動員都是以自行調整飲食、作息的方式進行，缺乏專業管道的協助，以小霖姊為例，其復出的一年期間，前6、7個月的生理狀態幾乎都處於恢復期，因此，建議運動員應試著尋求專業管道的協助，例如運動科學、營養師等相關人員，除了外在肌力的恢復訓練之外，同時做飲食調整及營養補充，以求生理狀態能恢復得更有效率。

在教練項目，從3位運動員的經驗得知，教練跟運動員之間的相互信任有助於兩者之間的互動，並且，教練若能瞭解運動員的特質，適當的調整互動模式，亦能協助運動員在情緒上儘快投入復出後的訓練。

在隊友項目，有小邱和小霖姊的已退休隊友對於復出一事呈現出不解的反應，而其所提出的論點多是基於認為運動員在退休當時已有穩定的職業，因而對於運動員會選擇再度投身訓練，展開艱辛的運動生涯感到疑惑，尤其在小邱的經驗裡，更呈現出已退休隊友無法理解小邱何以尋求復出，而現任隊友卻希望小邱的復出能夠持續下去的反差情形。

因為之前那批隊友都是老師，現在也都在當老師，他們就覺得說你已經是老師，你幹嘛還要打，你打這個也沒有多出名，也沒有多偉大，幹嘛打這個……現在的隊友當然是希望你打久一點……因為現階段國內的舉球員身材比較高的，之前又有國際賽經驗的，抗壓性也比較好一點的不多，所以他們會希望你多打一點，因為接下來年輕的上來再接再曉得還要多久，所以是很兩極（小邱，2007年5月3日）。

反倒是我要復出的時候，他們（已退休隊友）會很質疑說，「你為什麼還要回去，你這樣不會累嗎？」周遭的老師、長輩或是學妹都說，「你都什麼都有了，都當老師了，也有一份固定的薪水，你想打壘球就去打，為

什麼還要回去集訓，去當中華隊的球員？」(小霖姊，2007年5月5日)。

從前一節之討論得知，運動員的職業生涯發展情形對運動生涯之延續有所影響，當運動員的職業生涯發展順利時，其較可能延續運動生涯，然而，對復出運動員而言，當要跨出復出的步伐時，正因為已有穩定的職業生涯，反而卻引起「為什麼要復出」的反應，尤其這些提出疑惑者本身亦擁有類似的運動退休經驗。研究者認為，如此的反應或許是針對社會角色的價值觀而產生，對這些疑惑者而言，就現實上，職場角色的價值重於運動員的角色價值，而更是因為其亦瞭解運動環境的現況，也明白擔任運動員的辛苦，以致產生這些疑惑的反應。以 Schlossberg 轉換模型(1981, 1984)分析，這些已退休運動員的反應並不屬於正向的支援，但卻能從這些退休運動員的反應中觀察出，國內運動環境文化裡一個職場與運動場的微妙關係，即是對多數運動員而言，職業生涯的發展往往重於其運動生涯。

在事件特質部分，由於再度扮演運動員角色，相較於運動退休時期，運動員復出後所要面對的負面因素更多，壓力程度也較之為大，但何以運動員願意重新踏入艱辛的訓練，與轉換事件之內、外在因素有所關連。綜觀小俐姊與小霖姊運動退休至運動復出轉換期可發現，當初其主要受外在因素影響，係屬被遊說式的被動復出，亦即是被賦予了某種任務，因此，當小俐姊得知教練宣布退休，便覺自己已完成教練交付的任務，立刻跟著宣布再度退休；小霖姊則是在協助國家隊取得奧運參賽資格後，光榮的退

出運動生涯。由此得知，當影響自願退休之運動員復出的因素係屬「任務型」因素時，則當運動員完成任務後，即是功成身退之時。

另一方面，對非自願退休的小邱而言，其復出受到內在因素影響甚大，在尋求復出的行為上也呈現出較為積極、主動的態度，而且在復出後，過去失去運動員角色時所衍生的負面情緒便也得到平復。此情形即符合本研究根據 Werthner and Orlick (1986) 和呂碧琴 (1990) 之研究所做之推論，即運動復出對於某些退休運動員而言，不無可能是種對運動退休不適應的因應策略。

綜上所述，運動員在運動退休至運動復出轉換期的個人特質部分，相較於前段運動生涯至運動退休轉換期，通常自認擁有較成熟的心理特質，並已發展職場生涯，且在有穩定收入的前提下，運動員才能考量重返運動生涯。此外，從運動員的價值觀得知，運動復出可視為前段運動生涯未盡部分的延伸。在環境特質的部分，除重要他人的支持外，對已在職的運動員而言，工作環境的支持亦有利於其復出歷程的順利。然而，相對於成熟的心理素質，復出運動員的生理狀態通常較為不理想，亦或是因年齡差距而形成的人際關係議題，通常容易造成其復出後的壓力。在事件特質部分，自願退休之運動員主要受外在因素影響而復出，相反地，非自願退休之運動員受到內在因素影響而復出為多，而且運動員復出後的壓力程度較前段運動生涯轉換期為大。

第三節 復出後的困擾因素與因應策略

本節內容共分兩部分：第一部份為「困擾因素與因應策略之分析結果」，主要為探討運動員因復出而衍生之困擾因素為何，以及運動員在復出階段最需要哪些方面的協助；第二部分為「討論」，藉由分析運動員使用之因應策略、所得之協助資源及事件的結果，進而提出策略方針。

一、困擾因素與因應策略之分析結果

此部分主要討論 3 位優秀運動員因復出而衍生之困擾因素、屬性、因應策略、協助資源以及事件結果，研究者將訪談所得資料摘要、歸納如下表 4-8：

表 4-8 復出後困擾因素與因應策略

項目 \ 運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
困擾因素	1. 生理條件退步	1. 自我控制時間減少	1. 生理條件退步
屬性	2. 體能落後帶來的精神壓力	2. 對教練的服從性降低	2. 與其他隊友的相處問題
	1. 生理層面	1. 社會層面	1. 生理層面
	2. 心理層面	2. 心理層面	2. 社會層面

(續)

表 4-8 復出後困擾因素與因應策略 (續)

項目	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
因應策略		1. 飲食調整	2. 調整心態配合事件	1. 飲食調整、增加營養品補給
		2. 找朋友傾訴	2. 主動找教練溝通、對親密友人傾訴	2. 調整心態配合事件
協助資源		1. 自行調整	1. 自行調整、家人、親密友人	1. 自行調整、訓練單位
		2. 同儕	2. 教練、親密友人	2. 自行調整
結果		1. 生理表現獲得改善	1. 規劃下次退休	1. 生理表現獲得改善
		2. 情緒得到平衡	2. 溝通的成效不大、傾訴後情緒獲得改善	2. 相處關係獲得改善

資料來源：研究者整理

在復出後困擾因素部分，3 位運動員提到的生理層面的困擾因素有生理條件退化，而且有 2 位運動員有此情形；在心理層面的困擾因素有體能落後帶來的精神壓力與對教練的服從性降低，各有 1 位運動員提及；在社會層面的困擾因素有自我控制時間減少及與其他隊友的相處問題，亦各有 1 位運動員提及。將上述困擾因素對照前一小節之轉換期特質，研究者發現，運動員復出後的困擾因素與轉換期當中的個人特質、環境特質和事件特質

之間有所關連，換言之，當轉換期內的某些特質不能為運動員所接受，或是與另一個特質交相作用，即有可能成為運動員的困擾因素。

對小俐姊而言，其復出後的第一個困擾因素即是轉換前後的生理特質，因為身體在經歷過退休期間的停止訓練狀態，復出初期體能表現與過去自然不可同日而語，而在訓練期間倍感艱辛，且如此的特質，與當時對復出並不積極的身心狀態相作用之下，自然又形成了小俐姊在精神上的壓力。

我那時候真的不確定我可不可以撐過那個訓練，那種訓練從高中畢業後就沒有經歷過，其實我是很害怕的，前幾個月我一直是處於痛苦的煎熬期。我本來想說，如果真的不行的話，就在最後一次決選淘汰掉好了（小俐姊，2007年4月27日）。

面對生理層面的困擾，小俐姊採取的策略為自行調整飲食方式，藉由飲食補足訓練所需要的體力，並減少攝取高熱量又不夠營養的食物；此外，在因應精神壓力的策略部分，在初期體能狀態仍落後的階段，小俐姊先是利用自我鼓勵的方式，為自己設下短期目標，然而，在為了達成目標的期間累積了許多壓力，但由於小俐姊不願家人擔心，亦希望自己身為學姊應做為其他年輕選手的表率，因此，無法對這些身邊的重要他人傾吐內心的壓力，進而轉向對其在國外求學的朋友的協助，以越洋電話的方式，宣洩心中的壓力。而這樣的策略也收到了成效，小俐姊在生理狀態上逐漸恢復過去的水準，在心理層面上，壓力也得到了舒緩，亦自認能在生活上得到一個平衡狀態。

在小邱的經驗裡，受到訓練時間影響，自我控制時間減少是事件特質所帶來的負面影響，並且也因自我控制時間減少而造成其與重要他人間的相處時間變少；另一方面，隨著職場的歷練，身為運動員小邱同樣也在生活中扮演教練的角色，因此，其在扮演運動員角色時，經常會受到另一個角色的影響，對教練的指令產生懷疑與無法服從的現象，而小邱自己亦深知這不是一個運動員應當出現的行為，故而形成內心的矛盾議題。

以前當學生的時候服從性很高，可是現在可能當老師，也當教練了，有時候會覺得教練的這個決定好像不太對，在心態上會比較比較沒有辦法服從……在這個時候，你要選擇服從呢？還是要把問題跟他講？……聽自己的，就不服從教練，聽教練的，又跟自己的個性衝突。而且可能是因為當老師的關係，以前當學生怎麼被罵都沒有關係，現在就會覺得你幹嘛罵我，這一點是不太能適應（小邱，2007年5月3日）。

在小邱的經驗中，因應以上因轉換事件特質衍生的困擾，在自我控制時間的部分，小邱一方面調整自己的心態與作息以配合，另一方面與重要他人進行溝通，進而取得支持與諒解；然而在對教練的服從性部分，儘管小邱也曾嘗試與教練進行溝通，成效卻不彰，因此，除了調整自己的觀念之外，小邱亦會轉而相親密友人傾訴內心感受，並從中獲得情緒上的平復。小邱所採取的因應策略雖能降低困擾程度，在情緒部分得到舒緩，但考量到整體生涯的發展，且希望能與重要他人多點時間相處的情況下，小邱目前正在規劃下一次的退休計劃。

在小霖姊的部分，其在復出初期同樣受到生理條件退化的特質影響，在重新投入訓練時感到十分辛苦，並且不單是在生理層面的困擾，由於小

霖姊復出後必須面對一群不同於以往，且與其年齡、觀念有所差距的年輕隊友，加上又擔任隊長一職，如此個人特質與環境特質的相作用，致使其在復出期間的前半年感到相當困擾。

我復出後，可能體力上、身材上的不同，當然跟年輕選手會有蠻大的差別，要很努力的追趕曾經失去的東西（小霖姊，2007年5月5日）。

我跟那些學妹的年齡差太大了……我跟他們的溝通之間，我必須要先把我自己拋開是教練跟學姊的身份，我才有機會去跟他們溝通事情，要不然我站在一個學姊的身份，或是教練的身份，我看到他們這些態度我都會受不了，這是我覺得最困擾的地方（小霖姊，2007年5月5日）。

針對生理層面與人際互動的社會層面之困擾因素，小霖姊使用自行調整飲食並增加營養品補充與休息時間的策略對生理狀態進行改善，其中營養品的補充係來自訓練單位的醫療團；在人際互動的部分，小霖姊利用調整自己的心態，捨棄自己運動員以外的其他身份，如教練、隊長及學姊等，藉以增加與其他年輕隊友間的交流，使之更能融入團體之中，此外，當情緒受到影響時，小霖姊則會選擇從事其他的活動，例如獨自沈靜或是外出購物的方式使情緒恢復到良好的狀態。這些策略最後也都收到了成效，小霖姊不但在生理狀態上恢復水準，與隊友的相處情形亦越來越融洽。

然而，小俐姊與小霖姊自認在復出後，運動生涯中的困擾因素與所得資源間的損益可達平衡狀態，但對小邱而言，訓練時間與自我掌控時間之間的平衡，以及運動員角色與教練角色之間的平衡都仍還在尋找其中的平衡點，因而在考量未來生活型態時，希望能夠擁有較多與家人共處時間的

小邱傾向於再次退出運動生涯。

二、討論

從上述可知，運動員復出後歷程中的困擾因素相當多元，並且與退休歷程產生的困擾因素相同地涵蓋了生理、心理與社會 3 個不同的層面，但從運動員的陳述中，研究者發現，運動員在碰到困擾因素時最常使用的因應策略為自行調整，無論是在生理、心理或社會層面等因素皆然，探究其中的原因，研究者認為其中的因素有三：第一，運動員的特質使然，例如小俐姊與小霖姊陳述其自行調整飲食的時候提到，因為身為運動員，因而碰到體能狀態有問題時，會比一般人更清楚該怎麼做，故能夠自己進行調整，遇有能力未及之處，才會尋求專業人士的協助。第二，個人的特質使然，在小霖姊使用的因應策略中，都是先採取自行調整的策略，澄清其中原因發現，小霖姊的個性較為獨立、內斂，因此，遇到困擾時傾向於自行調適，鮮少求助於外在支援。第三，事件的特質使然，復出後的小邱深知運動員生活的忙碌，因而會以自行調整作息與心態的方式去面對此困擾因素，同時，亦會與相關之重要他人進行溝通，以取得諒解與認同。此一情形正印證了 Schlossberg 轉換模型（1981，1984）所提，在轉換期中，轉換事件的特質、個人的特質和外在環境的特質之間會進行交互作用，以影響個人轉換期中的適應情形。

在尋求外在支援之資源部分，家人、親密友人、同儕與訓練單位都曾

是 3 位運動員求助的對象，可見得重要他人為支持運動員的重要資源之一，且不僅是在運動退休歷程（劉一民，1990；葉麗琴，2002；Werthner & Orlick, 1986），在復出歷程中亦然。而在此歷程中，家人、親密友人與同儕提供的係屬情感上的支援，或是成為傾聽運動員吐訴內在感受的對象，但研究者卻發現，運動員會刻意不對家人（尤其是父母）提及運動訓練的辛苦，探究其中原因，主要是因為希望家人不要為自己擔心，進而反對其運動生涯的持續。另一方面，訓練單位所提供的協助係屬物質上的支援，例如營養補給品的提供，然實質上，對運動員而言，訓練單位能提供的物資其實相當有限。

由 3 位運動員復出後困擾因素與因應策略之經驗分析，研究者認為，既然生理條件退化幾乎是大部分復出運動員首要面對的難題，相關單位應可採取主動關懷的策略，針對此類運動員提供復出所需的協助，以科學的方式協助運動員恢復體能與技術水準，並輔以諮商的服務，雙管齊下，以期更有效率地協助運動員復出後之適應。此外，亦建議運動員可針對不同屬性的困擾因素嘗試尋求多元協助資源，從中選取最有利、最有效率的策略方針，避免自己默默土法煉鋼，費時傷神。

自前述得知，3 位運動員復出後感受到的困擾因素包含了生理、心理與社會三層面的問題，其中生理條件退化同時為其中兩位運動員於復出初期之困擾，而 3 位運動員常使用的因應策略為自我調整，對於外在資源的尋

求則是運動員個人特質而有所不同，困擾因素與因應策略之間也自認多能達到平衡狀態。此外，3位運動員的家人、同儕、親密友人等重要他人提供的資源主要為情感上的支援，訓練單位所提供的資源以物資上的支援為主。

綜合本章前三節，同樣是運動員的角色，同樣是站在過去堅守的位置，3位運動員在面對運動生涯轉換歷程中的各種內、外在環境特質的變化後，對運動員角色的認知皆產生了微妙的改變。

前段運動生涯中，小俐姊從非自願地參加專長訓練，之後為了提升自己升學的競爭力而願意參與訓練，進而在辛苦的訓練歷程中與隊友培養出患難情誼，也從中認同自己的運動員角色，但由於一直沒有得到令自己滿意運動成績，再加上進入大學就讀後，對訓練感到倦怠，且於學業上的表現也一時無法跟上同儕的腳步，便開始對運動員這個角色產生質疑，甚至放棄扮演這個角色。然而，教練的一番話，喚醒小俐姊內在對運動員身份的認同，以及追求運動成績的渴望，復出的契機在於相信教練的信念，也為了填補自己過去一直無法獲得運動成績的遺憾。在2006年順利拿下亞運會第三名的成績後，小俐姊自認重新愛上運動員這個角色，且過去因身為運動員而產生的自卑情愫，也藉由耀眼的運動成績證明自己身為運動員的驕傲。

身為選手最滿意的部分，我會覺得是在復出之後，因為這段是整個最成熟的時候，不管是在球技方面，還是在成熟度方面，而且得到真的很想要的東西（成績）（小俐姊，2007年4月27日）。

小邱從小就喜歡排球這樣運動，也喜歡自己身為運動員的角色，一路從國小、國中、高中到進了大學都持續著專長運動的訓練，直到大學四年級，因考量到未來的職業生涯發展而放棄集訓，最後被判球監，非自願地結束前段運動生涯。因此，當小邱重新站上球場，內心充滿了感動，即便是面對已退休隊友們的疑惑，仍舊一再地強調，因為失去過，所以格外珍惜現在每次上場的機會，儘管復出後的運動成績不若前段運動生涯的成績耀眼，小邱仍努力於證明自己的運動員角色。

再度看到以前對戰的別的國家的隊友，就感覺我又回來了，那種感覺是不太一樣的，覺得又重新踏上這個場地，或是跟這些國家隊的隊友一起比賽，就是覺得自己又回來（小邱，2007年5月3日）。

我都跟他們講等你退出之後兩年之後，而且不是你自願退出，是你因為某些因素強制退出之後，你再回來看到你以前最常做的這件事情之後，你的感受會跟以前完全不一樣，你會有點珍惜，你會覺得他的價值跟以前完全不一樣，以前一直打，你會覺得也沒有什麼特別珍貴的，國家榮譽算什麼，那種熱忱就覺得…打球就是這樣子。但是回來之後，整個對排球的價值是不一樣的（小邱，2007年5月3日）。

前段運動生涯中，小霖姊是位數一數二的頂尖選手，14歲開始壘球項目的專長訓練，15歲就入選國家代表隊，是故，表現優異的小霖姊自認總是習慣站在金字塔頂端往下看，凡事以自己為主，覺得自己是最棒的。然而，在復出之後，小霖姊首要面對的就是生理條件變化帶來的角色易位，但由於小霖姊在前段運動生涯就已完成其運動生涯中最高的運動目標，因此，懷著為壘球運動付出的心思，小霖姊不但沒受到打擊，反而學會從不同的角度看待事物，站在不同的立場為他人設想。

我現在是站在後面看前面，變得說很多立場、態度會不一樣，你會比較去體諒別人、包容別人，不像以前自己站在頂端的時候，總是覺得說我是最棒的，然後以我為主，我覺得改變其實蠻多的，得到的也很多。當然我覺得回去之後，球場上的表現是其次，但是在心態上、或是一些狀況處理上，我覺得我進步很多（小霖姊，2007年5月5日）。

面對競技運動的舞台，經過退休再復出這樣特殊經歷的 3 位優秀運動員，不僅體驗了運動生涯的轉折，亦在如此的生涯轉換經驗中體會到特殊的生命經驗，也因此，即使面對著同樣的運動場，3 位優秀運動員在復出後的運動生涯裡，仍有著與過去不一樣的體認。

綜合上述得知，透過分析運動生命史的方式，可知運動員在運動生涯轉換歷程中的知覺感受，且 Schlossberg 轉換模型（1981，1984）之架構不僅能夠討論運動員之退休歷程，對於運動員復出的轉換歷程，同樣具有討論性。而此轉換模型的三個特性：轉換事件特質（類型、內涵、影響）、個人的因應資源與損益平衡情形以及將轉換歷程視為一個過程等，不只能夠解釋運動員在轉換歷程中的情緒、知覺與行為反應，更能指出協助運動員適應轉換歷程的重要因素為何，尤其在一連串運動生涯轉換歷程中，此模型可看出運動員的知覺、行為隨著時間而有所改變，此與 Swain（1991）、Martin（1996）、Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson, and Steadward（1996）以及 Chow（2001）的研究所發現特質相符。然而，在國內運動環境文化裡，職場生涯與運動生涯之間常呈現出微妙的互動關係，此係在國外文獻中較為少見的部分，因此，研究者建議在使用此模型對國內運動員之生涯轉換

進行討論時，應考量到此一環境因素的影響。

第四節 體育政策的協助

本節依據績優運動選手就業輔導辦法對運動員所提供的協助進行討論，且由運動員之經驗分析該政策在其生涯發展中之協助功能是否達到成效，內容共分三個部分，第一部份為「結果」，對照目前體育政策內容與運動員之實際感受，並進行討論；第二部分為「意見」，針對討論結果提出建議，第三部分為本節之小結。

一、結果

研究者對照績優運動選手就業輔導辦法與 3 位運動員之訪談資料後，將所得之結果依據申請資格、是否申請、訪談前瞭解辦法內容與否、個人是否希望獲得協助以及個人對辦法內容的看法等項目，將訪談所得資料歸納、摘要列出如下表 4-9：

表 4-9 體育政策的協助

項目	運動員	小俐姊	小邱	小霖姊
申請資格		退休前之運動成績符合辦法第三條第一款之規定：獲國光體育獎章。 復出後獲亞運會第三名，資格符合辦法第三條第二款之規定：獲國光體育獎章二等三級以上。	退休前曾獲亞運會第三名，資格符合辦法第三條第二款之規定：獲國光體育獎章二等三級以上。	退休前曾獲奧運會第六名，資格符合辦法第三條第二款之規定：獲國光體育獎章二等三級以上。
是否申請		否	否	否
訪談前瞭解辦法內容與否		不知有此辦法	不知有此辦法	不知有此辦法
個人是否希望獲得協助		是，就業輔導(專任運動教練或教師)	否，無需求	否，無需求
個人對辦法內容的看法		本辦法需與專任運動教練輔導與管理辦法做好連結，否則對運動員無明顯效益。	專項之優秀運動員人數遠大於供給，應嘗試更多不同職業方向的協助。	對辦法不抱持強烈希望，認為運動員與其尋求政策協助，更應自立自強。

資料來源：研究者整理

綜合以上結果，研究者發現，儘管績優運動選手就業輔導辦法已實施將近 5 年，但 3 位運動員對該辦法的認知程度幾乎為零，探究其中因素，研究者就認為可能因素有二：第一，時機因素，該辦法公布時間正值小俐姊與小邱之運動退休期間，因此，對此相關訊息無從得知；對小霖姊而言，當時職業生涯已穩定，在沒有需求的情況下，自然不會關注相關議題。第二，獲得資訊管道因素，3 位運動員從報章雜誌之報導或其他與運動相關之人士的口耳相傳，對 2003 年發布之專任運動教練輔導與管理辦法尚稱熟悉，然而卻對本辦法感到陌生，可見運動員獲得此相關訊息的管道不足，將使得辦法的成效與當初立法的美意大打折扣。

此外，從運動員對辦法內容的看法得知，此辦法所能提供之協助與運動員真實的需求之間尚有些差距，對希望成為專任教練的小俐姊而言，在未得知此辦法的情況下曾經提出申請，結果因資格不足而未通過，因而小俐姊之後即放棄尋求政策的協助，計劃自行參加教師甄試。在小邱與小霖姊的經驗中，因為兩位運動員皆已經有固定的職業，本辦法對其提供之協助不大，然分析其中的利弊之後，兩位均認為目前運動員人數與市場需求數量並不均衡，對於想擔任專任教練的運動員而言，可能有看不見出路的疑慮，但另一方面，對於想轉換跑道的運動員而言，卻又無法瞭解確實能獲得的協助為何。對照葉筱微（2004）對該辦法提出之 3 點疑慮，3 位運動員的看法與經驗印證出其中 2 條—就業輔導方向狹隘、疏忽對運動員的生

涯規劃。

除此之外，由本章前三節之討論可知，當 3 位運動員看待運動員生涯轉換之議題時，職業生涯的發展往往具有影響其運動生涯的影響力，因此，小俐姊與小邱皆認為，相關單位應能夠提供更貼近運動員真實需求的協助，而不只是制訂出高遠的目標，以巨大的利益利誘運動員在其運動生涯裡鞠躬盡瘁，相反地，更應運動員功成身退之後，協助其能夠在職場上發展，亦或是輔導企業以日本職業排球聯盟的模式，讓運動員不需為五斗米折腰，為了現實問題放棄運動生涯。尤其小霖姊更認為，運動員應體認到現實的狀況，當對自己的未來及早準備，在尋求外在協助前，更應充實本身未來發展的實力與競爭力。

二、意見

根據本節討論結果，研究者提出 3 點建議：

- (一) 運動員應增加自己未來生涯發展的能力，並且對與己相關之權益資訊多加注意，遇有需求時，應主動向相關單位尋求協助。
- (二) 相關單位應主動向運動員提供與其權益相關之訊息，並提供多元的資訊平台與管道。
- (三) 相關單位於協助運動員生涯發展之議題上，應能考量到運動員對生涯的期待，提供更多元且完整的配套措施，並且協助的目的也不應僅是「給運動員一份工作」，應是培養運動員面對未來生涯轉

換、發展的技能。

三、小結

綜合本節所述，雖然國內現在輔導運動員就業之相關體育政策，但對 3 位運動員未曾感受到協助，甚至對該辦法感到陌生，其中因素可能為該辦法發布時運動員正值退休期亦或是沒有相關需求，然而，在瞭解該辦法內容後，3 位運動員認為，辦法應當更全面性地協助運動員發展職業生涯，但在此同時，運動員也應培養自己生涯發展的知能。

因此，研究者建議運動員在培養己身的發展知能外，應當主動搜索所需的資訊，同樣地，相關單位更應主動提供運動員相關的訊息，確保運動員不會於不知不覺中喪失相關權益，此外，未來在發展生涯輔導相關體育政策時，應能提供運動員更多元的生涯發展管道，並有更完整的配套措施。