



# 運動心理學

- 個人簡介：
- 姓名：黃俊生
- 就讀學校：雲林科技大學休閒運動研究所
- 經歷：
- 1985 ~ 1987年入選溜冰國家代表隊
- 1996年取得國家級溜冰教練證照
- 2010 ~ 2012年訓練出雲林縣三位國家代表隊成員
- 2012年考試通過 第三期台灣運動心理協會-運動心理諮詢師
- 現任：嘉南藥理大學運動管理系兼任講師
- 雲林縣及台南市各中、小學直排輪社團指導教練

# 運動心理學的發展由來

- 1921 ~ 1938年Griffith被尊稱北美運動心理學之父，成立運動心理學第一個實驗室，幫助芝加哥幼熊棒球隊進行一系列的研究。

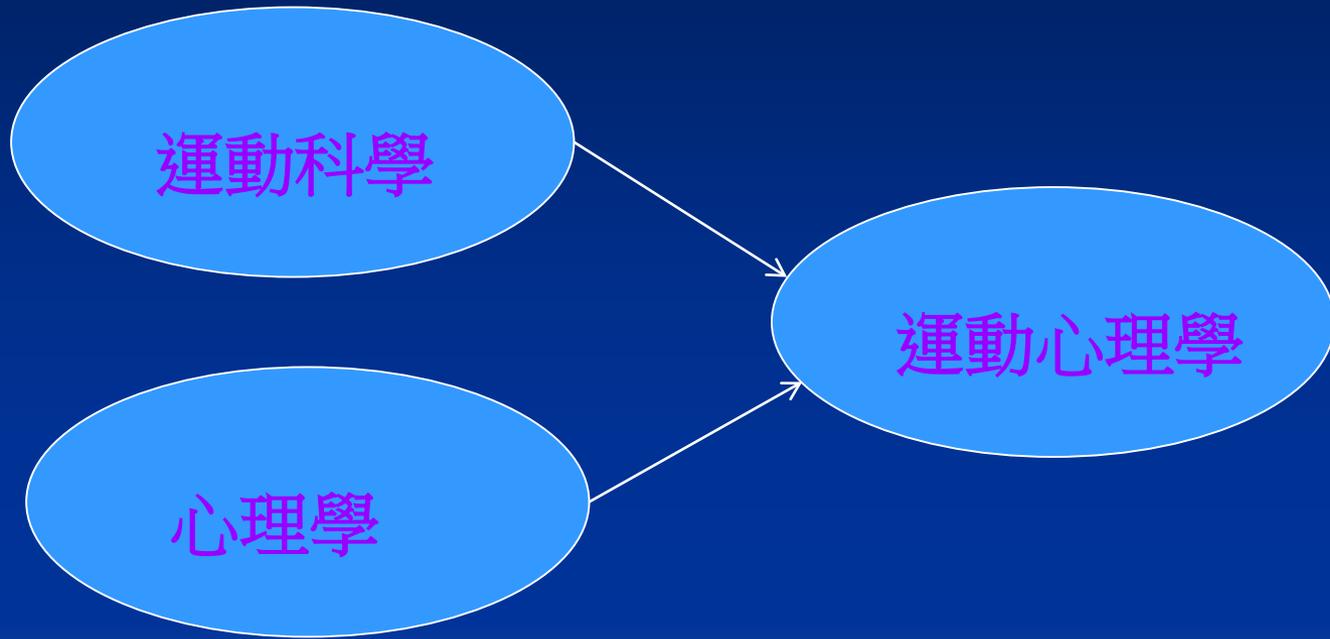


*Coleman Griffith*

# 運動心理學的發展由來

- 1980美國奧林匹克委員會成立運動心理學諮詢委員會。
- 1985美國奧林匹克委員會雇用第一位專職的運動心理學家。
- 1986應用運動心理學學會（AASP）成立。
- 1988美國奧運代表隊第一次有正式的隨隊運動心理學家。
- 1989應用運動心理學期刊創刊。
- 1991 AASP建立『有合格證照的諮商員名稱』。

# 運動心理學的發展由來



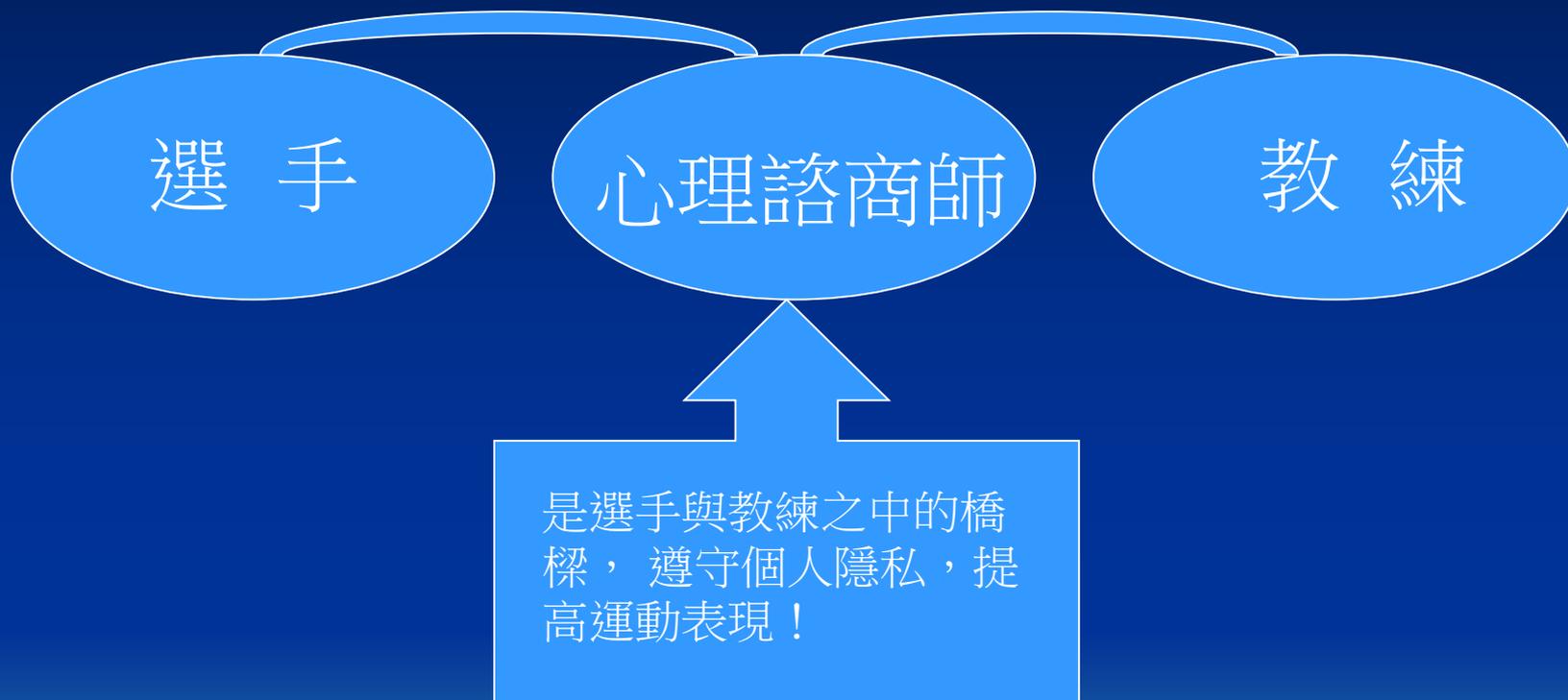
# 國內運動心理學專家

- 國內於1998年成立運科小組
- 負責任務：國家隊運動選手的心理諮商
- 高三福：台灣運動心理學會理事長-國立台灣師大
- 季力康：運科小組招集人-國立臺灣師範大學
- 盧俊宏：中國文化大學
- 洪聰敏：國立臺灣師範大學
- 黃崇儒：國立臺灣師範大學

# 國內運動心理學專家



# 運動心理諮商師的功能



# 運動心理諮商師的功能

1. 需做長期的輔導
2. 提高運動表現
3. 遵守諮商個人隱私
4. 遇到臨床問題無法解決將轉介

# 動機

- 動機被定義為一個人努力的方向和強度(Sage,1977)
- 根據自我決定理論人類動機可區分為三：
- **內在動機的定義**：個體在沒有接受外在的刺激、限制或任何報酬下，根據自己的意願去從事的活動，而使自己獲得快樂與滿足一種內在的動因。內在動機也可以說是個體在執行一項活動中，活動本身以及參與過程中的愉悅與滿足感（Deci,1975；Deci & Ryan,1985）。
- **外在動機的定義**：個體參加某一休閒活動是受到外來力量（金錢、名利、地位、獎盃等）的影響，當這些外在報酬消失時，個人參與該休閒活動的行為，便會消弱或停止。
- **無動機**：個體無法察覺行為與結果間的連結，個體會經驗到無能力感、絕望，無法達到自己的期望。

# 動機

- 如何增強動機？
- 永不放棄

# 壓力如何產生

能力

>

表現

能力

<

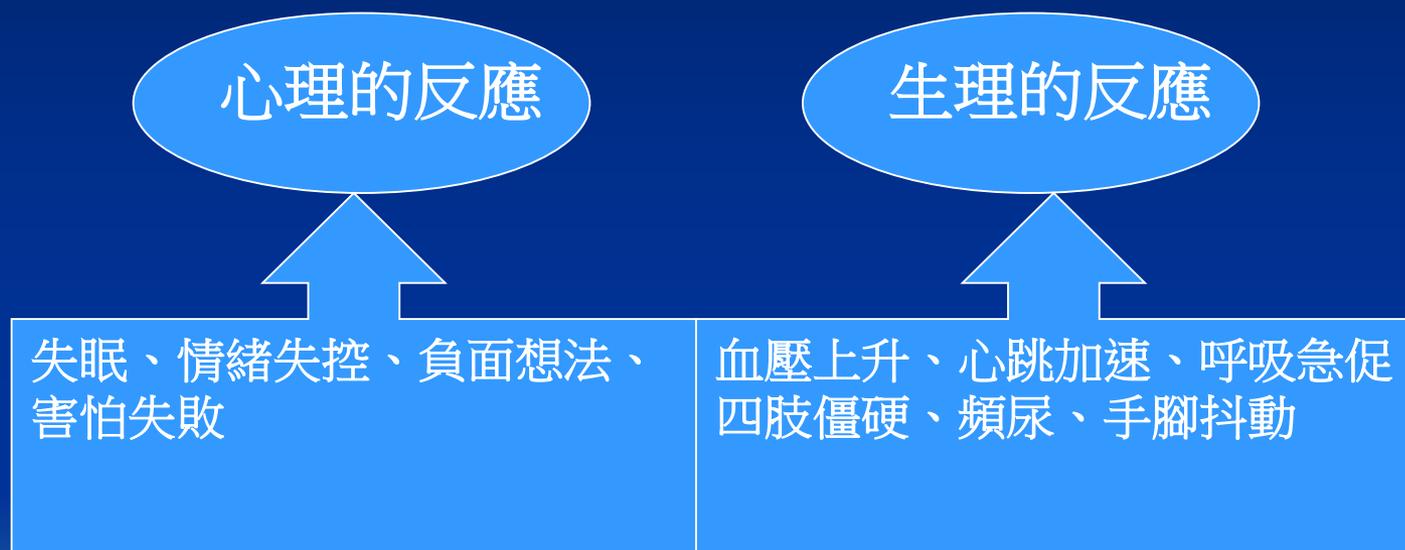
表現

能力

=

表現

# 壓力反應



# 壓力下表現的影響

- 比賽時你可以發揮平時練習多少的實力？(你的表現會縮水嗎？)

# 壓力與身體的關係

- 不是所有的壓力都是不好的
- 壓力小故事

# 一般人如何發洩壓力

- 人際關係的壓力？
- 上班族如何發洩壓力？

# 運動情境中的壓力來源

- 運動心理學中的白熊效應！

# 放鬆訓練

放鬆訓練兩大類：由身體→到心理

由心理→到身體

1. 呼吸放鬆法

2. 肌肉漸進放鬆法

# 自我覺察能力

一、覺察自我的生理與心理狀態

二、覺察對手的戰術

三、覺察環境的改變(風向、溫度、音量)

四、覺察裁判的執法方式(棒球好球帶)

因應：填寫訓練日誌、填寫比賽反省表、團隊討論

# 比賽反省表

- 一、你覺得今天比賽的體能狀況如何？ 0很差——10很好
- 二、你覺得今天比賽的技術是否發揮？ 0完全沒有——10完全發揮
- 三、你覺得今天比賽的戰術運用及執行情形？ 0很差——10很好
- 四、你覺得今天的覺醒(激發)水準如何？(和表現最好及最差時的比較)
- (今天) (最好) (最差)
- (1) 到球場途中 0——10 0——10 0——10
- (2) 熱身時 0——10 0——10 0——10
- (3) 比賽剛開始 0——10 0——10 0——10
- (4) 比賽進行中 0——10 0——10 0——10
- 五、你在今天的比賽中是否感受到壓力？ 是 否
- 六、在比賽中你曾有哪些負面的想法？
- 七、在比賽中你曾對自己說些什麼？
- 八、在今天的比賽中專注情形如何？ 0很差——10很好
- 九、在今天的比賽中你的自信心如何？ 0很低——10很高
- 十、在今天的比賽中你最得意的一球是
- 十一、在今天的比賽中你最失意的一球是
- 十二、從這場比賽中你學到什麼會對下次比賽有幫助？
- 十三、你對自己在這場比賽表現的評分 (0~100分)

# 檢視自我覺察能力

## 1、二人一組的小測驗

# 覺醒與焦慮

**覺醒** 是整體的生理與心理的活躍狀態，其強度由低到高呈一連續性，自沉睡→到極度亢奮。

**焦慮** 是伴隨著身體的激發或覺醒的一種焦急、擔憂與不安的負面情緒狀態。

# 覺醒與焦慮

## (一)狀態焦慮

狀態焦慮是暫時的、持續變化的，是主觀地、有意識地的不安感與緊張感，是伴隨著自主神經系統的激發或覺醒的一種情緒狀態。

籃球(跳球前心跳稍加快) → 進行中(跟上比賽節奏焦慮降低) → 終了前比數膠著關鍵時刻(非常緊張急速的心跳)。

# 覺醒與焦慮

## (二)特質焦慮

特質焦慮是一種行為傾向，使個體傾向將大多數客觀上無危險的環境視為威脅而產生過度的狀態焦慮(足球比賽終了踢致勝的射門球)。

特質焦慮低者→狀態焦慮低(正常發揮)。

特質焦慮高者→狀態焦慮高並視為威脅(表現失常)

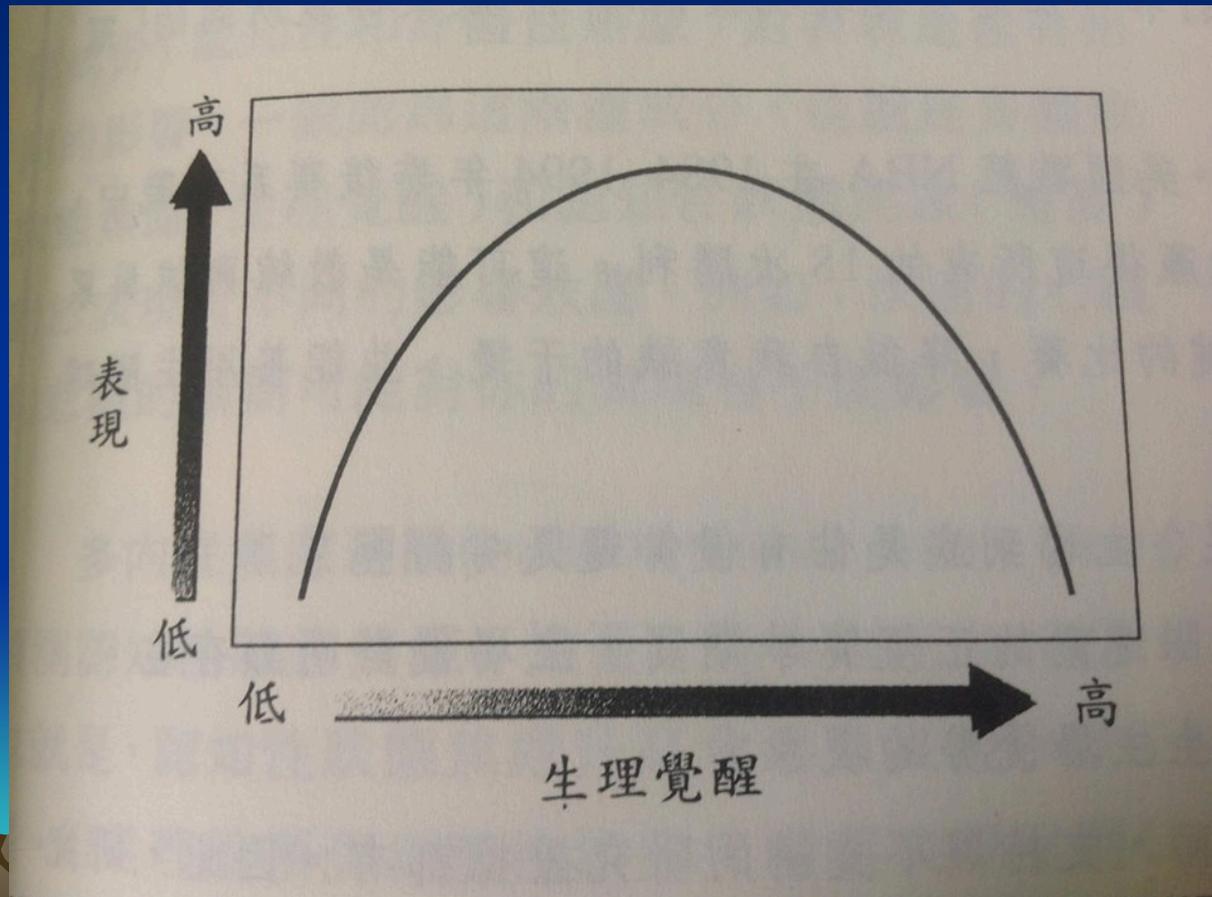
。

# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 倒 U 字型假說
- 此假說主張在低覺醒狀態時，表現會在平常水準以下，運動者的心理不夠振奮，隨著覺醒程度的提昇，表現會逐漸改善，當覺醒升到最適當的一點時，將會產生最佳表現。若覺醒水準持續提昇，則表現又再次隨之衰退(Landers & Arent, 2001)。

# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 倒 U 字型假說



# 覺醒調整

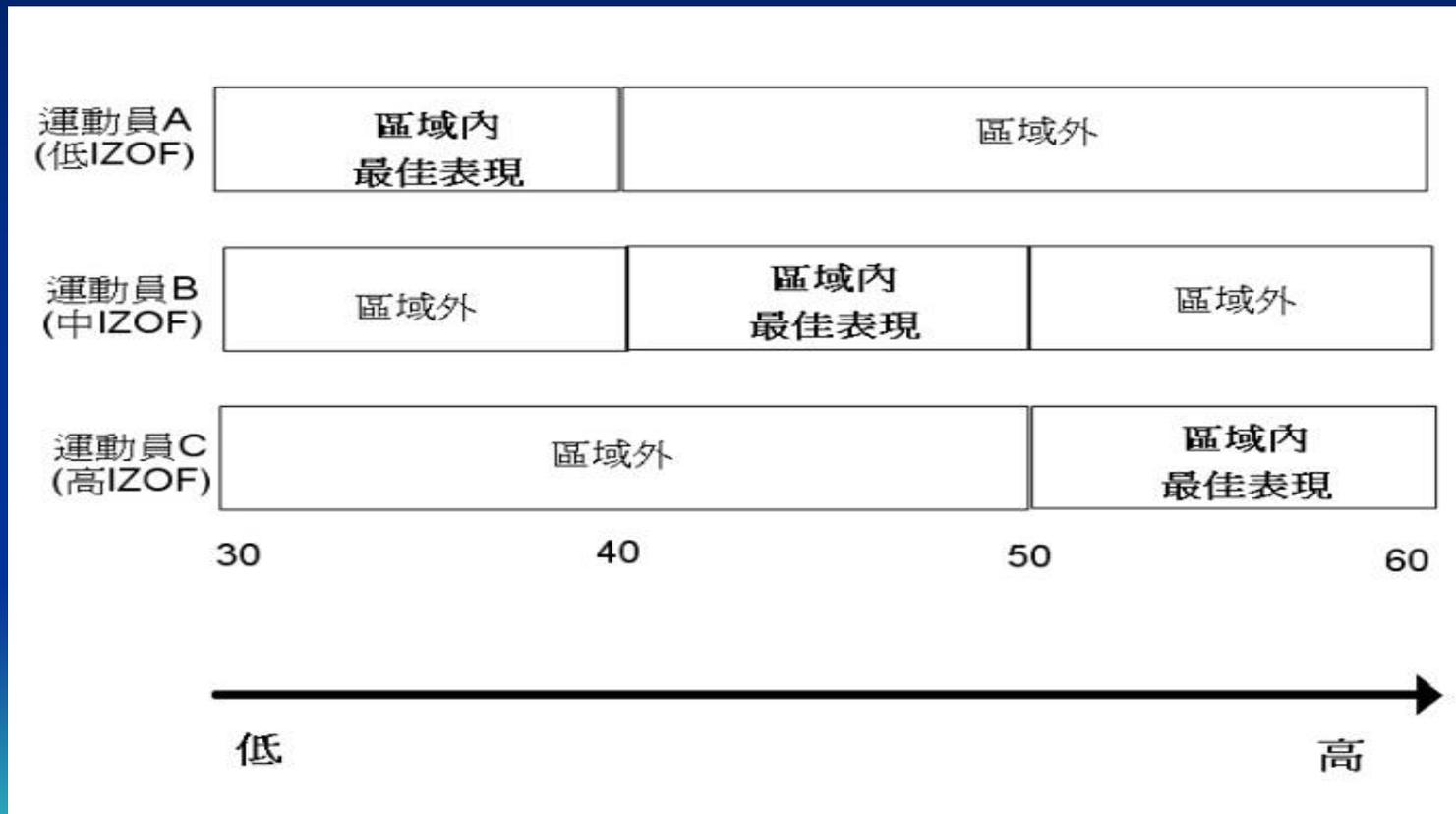
- 飛魚 菲爾普斯 出生於美國馬里蘭州，北京奧運八面金牌(前無古人)與打破七項世界紀錄。
- 飛魚菲爾普斯比賽前都聽些什麼？
- 如何激勵你的選手(覺醒調整)？

# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 個人最適功能區域
- Hanin(1980,1986,1997)發現運動員在狀態焦慮水準處於個人最適區域範圍內時，產生最佳表現，但狀態焦慮水準在區域外時，則表現會不理想。
- 最適當的狀態焦慮水準因人而異，不是特定某一點，而是某個範圍。

# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 個人最適功能區域



# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 個人最適功能區域
- 低覺醒：
  - 射箭、高爾夫球、撞球
- 高覺醒：
  - 拳擊、跆拳道、舉重

# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 大災難模式
- 預測運動員只有在不擔憂或低認知焦慮時，生理覺醒和表現之間會呈現倒U字型關係(見圖4-6a)
  - 然而，在高認知焦慮時，生理覺醒程度增加至超過閾值(最適水準時)，表現將急速下滑，也就是大災難發生(Hardy, 1996)(見圖4-6b)。
- 因應：1.完全的放鬆身體 2.藉由控制或排除憂慮及重拾自信心和重建正面認知 3.運用適當的方法重新激發生理覺醒到最適水準。但並不容易！

# 覺醒和焦慮對表現的關聯

- 大災難模式

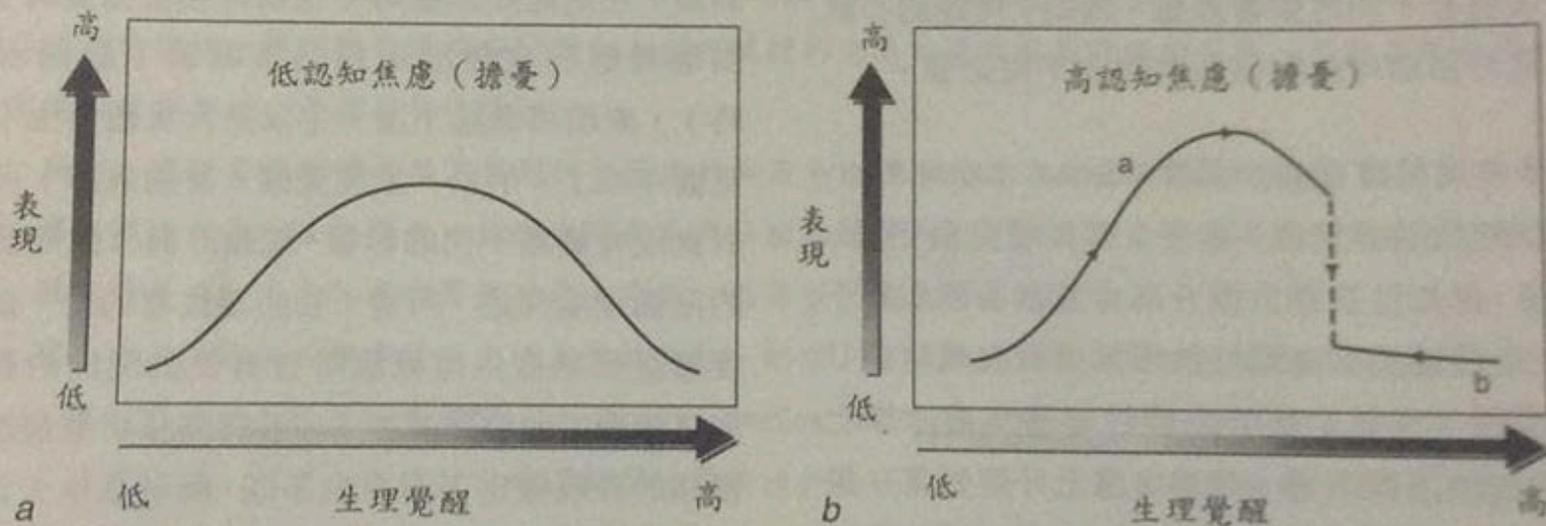


圖 4-6 大災難理論的預測：(a)在低認知焦慮情況下的「生理覺醒—表現」關係；(b)在高認知焦慮情況下的「生理覺醒—表現」關係

# 造成表現失常的原因

- 技能學習三階段
- Fitts and Posner (1967) :
- 認知期(cognitive)、聯合(associative)期和自動(autonomous)期。

# 造成表現失常的原因

- 再投資假說！
- 舉例：保齡球、罰球

# 如何因應

- 平時如戰時！
- 戰時如平時！

# 意象訓練

- 什麼是意象訓練？
- 先談選手的知覺能力

# 意象

- 內在意象可引起意象活動所運用的肌肉上較多的電位活動(Hale, 1994)。內在意象較容易產生動覺，感受該動作，以及較接近實際技能表現。

# 意象定義

- 定義：  
意象乃是沒有實際從事身體練習而是利用運動員所有的感官(視覺、聽覺、觸覺、嗅覺等)去創造運動中的經驗。
- 類型：內在意象及外在意象
- 意象能力：清晰度及控制能力

- 意象訓練如何操作？

# 意象

- **意象的觀點角度** 運動員通常採用的意象包括內在或外在的二種角度(Mahoney & Avener, 1997)。
- **內在意象**：以自己內在的角度來想像自己執行一項技能。
  - 好像自己腦中有一部攝影機，你只看得到當你真正在執行某特定技能時能看到的部分。
  - 內在意象是由自己的角度來看，影像強調的是動作時的感覺。
- **外在意象**：你是由外在觀察者的角度看自己，就好像你是在看電影中的自己。如：棒球投手用外在意象想像投球，那麼他不只會看到打者、捕手及裁判，也會看到其他防守員。使用外在意象很少強調動作的感覺。

# 意象

- 
- 運動領域中的意象：何時、何地以及為何？
- 運動員意象些什麼？
- 意象的觀點角度
- 內在意象&外在意象：
- Spittle 及 Morris(2000)所做結果顯示，內在意象較有助於封閉性運動，而外在意象則對開放性運動較有幫助。

- 大陸郭晶晶(三屆奧運冠軍)
- 大陸跳水皇后的意象訓練

- 意象放鬆訓練如何操作？
- (由心理→到身體)

# 意象訓練的功能

經驗成功

激勵動機

精熟技巧

熟悉情境

再專注

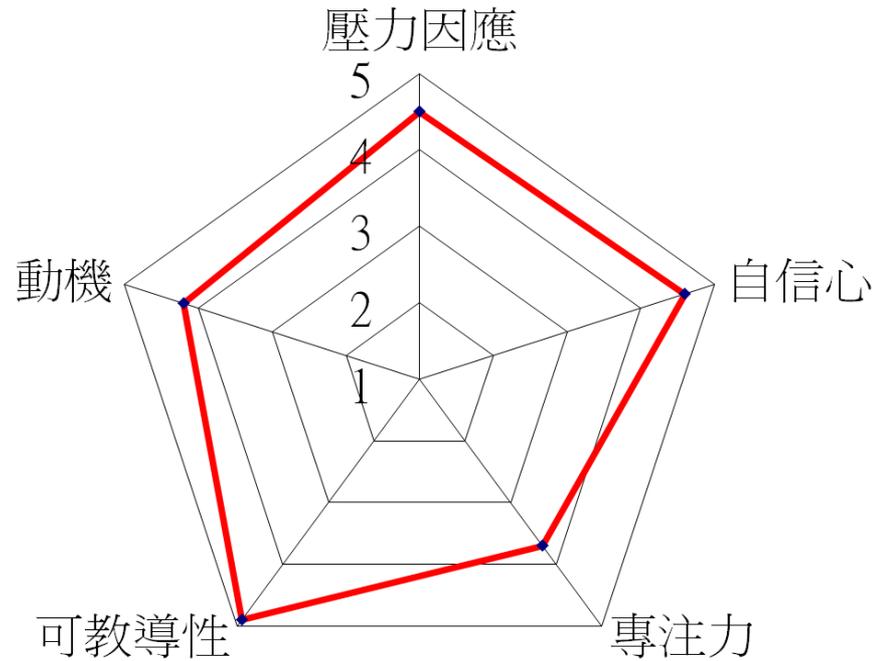
放鬆訓練

受傷選手的訓練

# 心理測量表的使用

- 一、不可作為篩選運動選手的唯一工具。
- 二、除非經過運動選手本身的同意，不然不可把測量的內容透露給第三者知道。
- 三、測量時須據實以報，才可發現問題的核心。

# 心理技能測驗雷達圖



# 如何幫助運動員心理技能訓練

- 定義：

利用心理學的技巧去幫助運動員運動表現及個人成長的訓練過程。

- 哲學：

進步 = 贏

- 功能：

發揮平日練習水準，發揮自己的潛能。

# 如何幫助運動員心理技能訓練

- 原則：
  - ※長期的訓練過程
  - ※教育的取向
  - ※注重個人化
  - ※教練和運動員的信任與支持

# 專注力

- 專注是維持注意力聚焦於有關環境線索的能力。當環境快速變化，注意力焦點也需隨著快速變化。想著過去或未來事件會增加無關線索而往往會造成表現失常。
- 在運動情境中，運動員需要將焦點置於與作業相關的線索並去除分心的事物。

# 什麼是會干擾你的運動表現

- 外在因素？
- 內在因素？

# (一)控制外在干擾因素

## \*觀眾、天氣、對手、重要他人

策略1：在平常練習時呈現許多的刺激，包括廣播、音樂…

策略2：模擬比賽經驗的複演

策略3：心智複演(意象訓練)

\*尤其是跳水、體操、花式滑冰等項目最常使用。

## (二)控制內在干擾因素

策略1：注意力的線索和引發物(Pre-Performance Routine)  
發現線索--集中在正向非負向(Performance Routine)、  
集中在目前而非過去或未來(Keyword)  
\*例如跳水："放鬆"看著跳板。

策略2：將失敗轉至成功  
通常選手在失誤後→注意力渙散。

策略3：增加集中的技巧  
安靜坐著閉上眼睛，看你能集中在一單一的想法多久？  
(動作越大相關越少)。

# 專注力

- **發展個人的例行動作**：例行動作可以在執行事件前或執行之中使用來聚焦注意力、降低焦慮、去除分心、以及加強信心。
- 2012年倫敦奧運100公尺決賽(例行動作)
- 澳洲女子跨欄Jenneke珍妮可(例行動作)
- 2009高雄世運滑輪溜冰300公尺駱威霖

- 比賽時你會有什麼負面想法？

# 賽前對比賽結果想太多怎麼辦

- 注意力轉移：將注意力放在可控制的技、戰術發揮及行為、情緒控制上，讓自己以正面、積極的想法將思維轉向有利於比賽技術的發揮。
- 制訂賽前行為程序：讓自己賽前生活作息單純、有規律、形成越緊湊越好，這些活動要認真地安排與多次模擬

# 對比賽期望過高與想贏怕輸怎麼辦

- 比賽的指標是否以練習之最佳成績來苛求自己
- **明確比賽成功的標準**：盡最大努力，將自己原有的技、戰術水準正常發揮
- **正確認識輸與贏的關係**：比賽勝負受運動員原有之素質、發展水準、客觀條件與對手實力等因素影響，勝負非競賽的唯一，比賽應以累積經驗與心理成熟為著眼點

# 下場時之思緒控制

- 自己是可以控制的因素，而不是裁判與對手。
- 以積極、鼓勵自我的態度準備下場，專注於等一下最熟悉的例行動作以及平常就已準備好的戰術策略上。
- 你能做的就是盡最大努力，將平常的技、戰術好好發揮在這場比賽就行了。

# 負面思考停止法

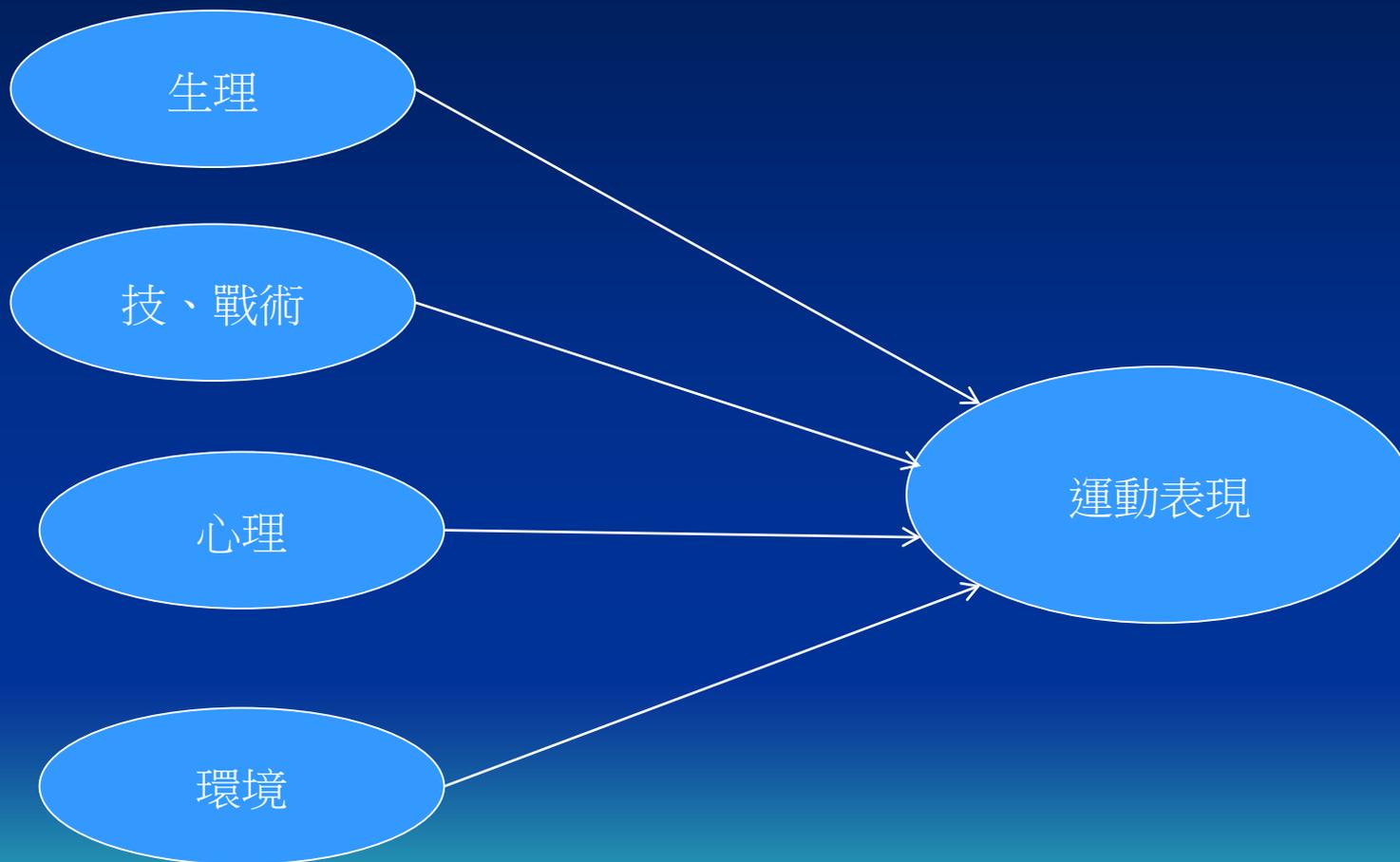


- 可事先擬定比賽計劃表

# 溝通

- 有效率的溝通是正向互動的基本要素，包括口語和非口語的。
- 在非口語溝通中，一些因素如：外貌、手勢、身體位置、和觸摸都是很重要的。

# 影響運動表現的因素



# 影響運動表現的心理因素

- 動機
- 自信心
- 專注力
- 焦慮

# 運動員心理問題中與自信有關的

- 1.訓練時教練講才做，不會自動自發
- 2.明明條件不錯，卻對自己的運動前景不抱太多期望
- 3.賽前會緊張到睡不好
- 4.跟教練或隊友處不好
- 5.常常擔心不運動後要做甚麼
- 6.練習型，比賽越關鍵越容易失常
- 7.該贏未贏時,很洩氣地離開比賽場地
- 8.因為運動傷害還未復原感到沮喪
- 9.比賽時腦筋胡思亂想、沒辦法專心
- 10.對自己的表現感到失望、挫折、感到無力感
- 11.碰到某些對手未戰先敗？

# 對在意的事情

- 不確定結果—焦慮不安
- 做好準備—興奮期待

# 增加自信心的方法

- 重要他人（自證預言）與自己都很重要
- 避免習得性無助
- 自我面向越多，受人肯定的來源越多
- 自我肯定與環境的肯定
- 建構正面自我陳述
- 找出往正面發展的每一個面向

# 優秀運動員的心理特徵

- 高度的承諾感
  - ※求勝的慾望與決心
  - ※正向的態度與熱誠
  - ※自我激勵
- 高度的自我控制
  - ※不怕失敗
  - ※接受批評與指導
  - ※保持沉著

# 運動員最佳表現的心理特徵

- 不怕成功或失敗
- 完全的專注
- 自信心
- 自我控制
- 心理沉著
- 樂趣
- 流暢、不費力的表現

# 競爭壓力產生的過程

## 一、客觀的競爭情境

1. 表現的標準。
2. 社會評量。

## 二、主觀的競爭情境

1. 認知能力和外界要求不平衡。
2. 擔心自尊心受損。

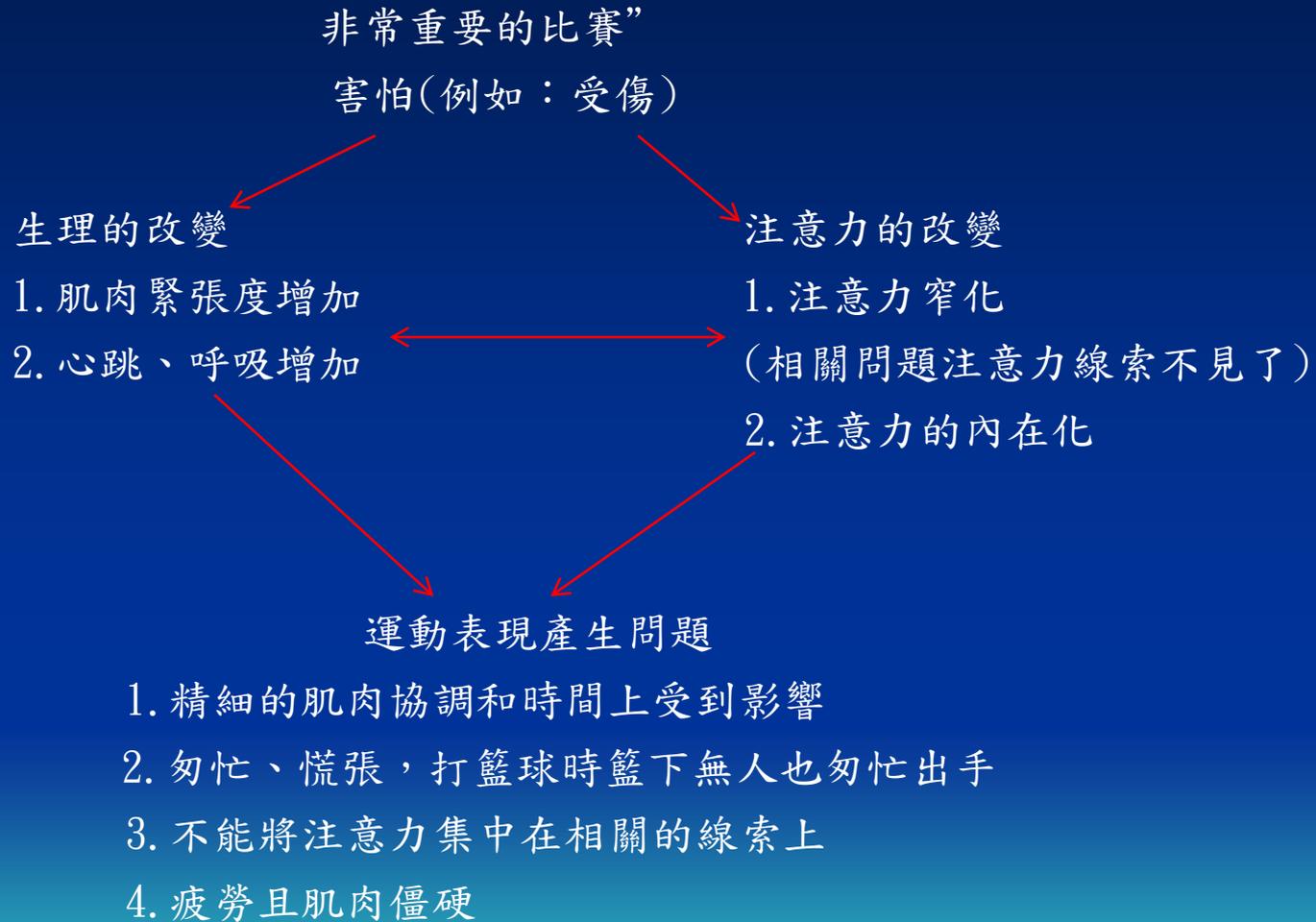
## 三、反應

1. 生理(心跳、血壓、GSR)
2. 狀態性焦慮。
3. 外顯行為。

## 四、結果

1. 表現不好、失敗。
2. 受傷。

# 情境因素導致失常



# 失常的預防

1. 教導選手自我察覺在一特定時間放鬆(打擊)
2. 訓練選手的反覆的複演一個特定的表現情境(模擬情境訓練)
3. 注意過程而非結果  
(例如：非常重要的比賽或)

# 壓力管理

- 競爭情境
- \* 表現評量
- \* 社會評量
- 
- 
- 
- 
- 

## 心理的評估

- \* 比賽的重要性
- \* 能力的評估

## 生理的反應

- \* 心跳加速
- \* 血壓上升
- \* 肌肉僵硬

## 行為結果

- \* 表現失常
- \* 受傷

認知重建

放鬆訓練

整合的壓力調適

# 認知重建

- 不合理→合理的想法
- 自我擊敗→自我增強的想法
- 負面→正面的想法
- 消極→積極的想法

# 運動員的目標設定訓練

## ◎目標設定的益處

- 提升運動成績
- 增進練習的質(完美)
- 很清楚對自己的期望
- 有挑戰性而避免無趣(無聊)
- 增加內在動機(回饋功能的達成)
- 增加自信和滿足感

# 運動員的目標設定訓練

## ◎目標設定的原則

- 設定表現目標，而非結果目標(較不能控制)
- 設定有挑戰性的，而非容易的目標(有一定難度的)
- 設定實際可達成的，而非不切實際的目標
- 設定特殊性的，而非一般性的目標
- 設定短期目標(表現目標)和長期目標(結果目標)
- 強調個人的目標(個人的特殊性)

# 個案分析

- 奮鬥實例：
- 桌球皇后(鄧亞萍的故事)
- 鄧亞萍的比賽影片(1992年奧運)

Q & A



感謝聆聽

敬請指教謝謝！