

足球選手在心理訓練上基本方法的探討

趙榮瑞

所謂心理訓練是指，在足球訓練和比賽的進行中，教練本身有目的、有意識地對選手的心理施加影響，並採用一定的訓練方法、手段使選手能在良好的心理狀態下及個人的特性等均能發揮所長。

根據蘇聯生理學家巴浦洛夫的反射學說可知，人的一切有意識及無意識的活動都是反射活動。反射是指人的身體在中樞神經系統的調節下，對內、外環刺激所實現的應答性反應。一般按照條件反射形成的規律，當一個事物成為另一個事物的信號而對大腦起作用時，在頭腦中就會獲得事物間相互關係的主觀印象，這就是心理。而人的身體根據主觀印象作出相應的反應，則是心理活動的外部表現。心理活動的反射性質，說明了心理是由客觀事物所引起的，是客觀實現在人腦中的反應。因此，人的心理活動就是人腦的機能，所以，心理訓練實際是對大腦進行訓練的過程。

心理訓練是現代足球運動訓練的五大重要內容之一。它在足球選手的整個運動訓練過程中，即從初期訓練至足球生涯的結束，始終佔有很重要的地位。

兒童、少年、青年到成年等，足球選手各個階段的系統訓練，則需要考慮到球員本身的身體、心理、生理、技術、戰術等的發展及協調配合。

隨著優秀足球選手訓練的日臻完善，技術水準不斷地再提高，比賽頻繁，爭奪激烈，而比賽雙方實力對比也隨時在發生變化，比賽的勝負，除決定技、戰術、身體等訓練水準之外，更重要的還是要依賴於選手臨場適應比賽的能力，特別是選手的思考、判斷、情緒和意志等之心理狀態，對技術上正常發揮的影響越來越大。選手在激烈、緊張的比賽氣氛中，不僅要承擔較大的生理負荷，而且還要消耗很大的心理能量。特別是國家代表隊的選手，比賽越重要，心理負擔則越大，國內、外的重大足球比賽，經常有此現象出現，即使選手的技、戰術和身體訓練的品質極高，但如果心理素質訓練較差，就無法在賽前及賽中保持最佳的心理狀態，那在比賽的關鍵時刻亦無優異的演出。

因此，國外心理學家們一再認為“80年代後，心理因素將是體壇極為重要的因素”。目前許多專家還認為由於選手之技術水準不斷地再提高，對選手生理能的發掘也已逐漸接近極限，一再靠增加大運動量的做法已無多大餘地，而必須提高訓練效果促進比賽發揮之途徑，而運動員最大潛力之所在則是心理能力。所以心理因素在足球比賽中的重要意義，已日益引起教練、選手們的普遍重視，更懂得“未戰養其才，將戰養其力，既戰養其氣，既勝養其心”的道理（註一）。

心理訓練的基本方法有：

一、專門心理訓練方法

(一)放鬆訓練

放鬆訓練實際上是採用呼吸節奏、放鬆情景的想像，使選手身體達到充分的放鬆，並提高其自我調節情緒、狀態的能力，將有助於在比賽中保持穩定的情緒及狀態等。

相信大家均知曉，人的肌肉活動，選手在比賽中焦慮不安、信心不足等不良的情緒狀態，往往與身體的疲勞有關。而這種疲勞首先是由神經系統中開始產生，而放鬆訓練均能幫助中樞神經系統得到充分的休息效果，而且並加快身體疲勞的消除。

1.肌肉放鬆練習法：

選手可以仰臥在床上或坐在椅子上。

(1)全身肌肉立即收縮 3～5 秒鐘，使其達到最緊張之程度後，再開始慢慢的放鬆，並要求能在 20～30 秒鐘內達到完全放鬆狀態。

(2)全身肌肉立即收縮 3～5 秒鐘，使其達到最緊張之程度後，經過自己想像有順序的支配肌肉，慢慢地，一部分、一部分的達到完全放鬆的效果。

如：選手仰臥在床上，全身肌肉迅速緊張 3 秒鐘左右，然後開始想像著支配自己，由腳到小腿、大腿、髖臀部、腹背部、胸肩部、雙臂、頸部、面部，一步步放鬆，逐漸達到全身放鬆。

(3)經過想像力逐漸放鬆全身肌肉，並提高自我任意控制肌肉的能力。

以上之練習一般開始時，可循環做 3～5 次，以後再根據自己的情況，以及肌肉緊張放鬆的能力，可增加至 8～10 次。

2.利用暗語進行放鬆練習法：

默念一些暗語進行放鬆練習，是目前一般教練在放鬆訓練中，採用最多的一種方法，其具體的方法是：

(1)開始的姿勢：放鬆地坐在椅子上或舒適地躺在床上，閉上雙眼，最大限度是集中注意力，減少外界的干擾及信息的傳遞。語言暗示“我非常放鬆，安靜了”或“我很安靜、放鬆了”等。

暗語開始階段可由他人來進行，也可自我默念。

(2)調整呼吸的節奏：採用緩慢而深沈的腹式呼吸形式，使呼吸頻率減慢。而做深吸氣時要閉氣 3～5 秒同時全身肌肉稍微緊張，然後再慢慢呼氣，同時使全身肌肉放鬆。

暗語“我在做深呼吸”或“我的呼吸很平穩、流暢”形成安靜而有節奏的呼吸狀態。

(3)四肢產生沉重感和溫暖感：可先從右臂開始～右腿，再從左臂開始～左腿的順

序，使其產生鬆弛，即沉重的感覺，接著再按上述同樣的方法順序練習，使其產生溫暖感。

暗語：“我的右（左）手感覺很沉重”。

“我的右（左）腳感覺很沉重”。

“我的右（左）手感覺很暖和”。

“我的右（左）腳感覺很暖和”。

(4)調整心率：用暗語調節心率，使心率逐漸減慢下來。

暗語：“我的心跳十分平穩、有力”。

(5)對內臟器官施加影響：把注意力集中在腹腔，使腹產生溫暖感。

暗語：“我的腹部感到很暖和……我完全放鬆了……安靜了……”，使全身都處在舒適、沉重、溫暖、放鬆的感覺狀態中。

(6)入靜階段：使面部血管收縮，改善大腦供血狀況，使頭腦入靜。

暗語：“我的前額涼濕濕的、很舒服”。

上述放鬆練習做完後，還需要實施一項自我發動過程，才能使選手盡快出現精神振奮和高度積極狀態。一般而言，上述放鬆練習法做完後，大腦還處於微眠狀態時，即刻採用下列暗語，進行自我發動：

(1)“我已經休息好了”。

(2)“我的呼吸加快了”。

(3)“好像有涼風在吹我的身體，很涼快”。

(4)“我的四肢沉重感覺都消失了”。

(5)“我的頭腦現在很清醒、很舒服”。

(6)“我全身肌肉都很輕鬆、有彈性”。

(7)“我精力充沛，準備投入訓練（比賽）”。

(8)深吸一口氣，呼氣時睜開眼睛。慢慢站起來走2～3分鐘，並做輕微活動。

以上每句最少重複兩次，用逐漸提高和加快的聲調連續默念兩遍。

如果在睡前練習放鬆時，可以不用自我發動方法實施亦可入睡。

放鬆練習時重點應注意的問題：

(1)要毅力堅強、有耐心，才能得到應有的效果。選手一般可利用晚間進行放鬆練習，每天晚上做3～4次，每次約15分鐘左右。

(2)選手進行放鬆練習時，最好在一個比較安靜的房間內進行，取坐姿、臥姿均可。坐姿時，身體不要靠在椅子上或牆上，上體稍前傾，眼睛微微閉上，兩肩自然下垂，雙手輕鬆地放在大腿上或擺在兩腿之間自然下垂。

(3)練習時要循序漸進，不要操之過急。開始練習時，最好由有經驗的人從旁協助進行暗示，自己經過幾週訓練後，已能掌握操作之方法後，再進行自我暗示練

習。

- (4)運用的暗語要簡練，而且有針對性，最好是運用選手的習慣用語。
- (5)教練等人協助選手進行放鬆練習時，要注意語調和嗓音。一般應採用輕聲的語氣，催入欲睡，嗓音、音調應該是低的。暗語之間間隔約為3～5秒鐘，選手要記住訓練者的語調、語速，以便在自己暗示時用自己的方法與其相似的無聲語言復述。
- (6)注意力一定要集中，逐漸學會後均能對身體任何部位施加注意力的本領。如當暗示“我的右腿感到很沉重”時，注意力必須要集中在右腿上，絕不能想到別的部位或其他的事情，否則就收不到預期的效果。
- (7)要注意培養隨意放鬆任何肌肉群的能力。當暗示到某一部位肌肉放鬆時，該部位的肌肉務必要放鬆。
- (8)要賦予暗示語言以最大的想像性。如當暗示“我的右手感到暖和”，此時，可以想像手臂浸入溫水中，所具有的感覺。（註一）

(二)表像重現訓練法：

表像（representation）重現訓練法又稱想像訓練。表像就是選手的腦海中對以往在訓練和比賽中感知過去的技、戰術等回憶想像的反應。表像重現訓練，就是選手有意識、積極地利用自己頭腦中已形成的動作表現，使其表像重現並配合適當地語言暗示，來進行訓練的一種專門心理訓練方法。

表像訓練的主要要素，包括視覺表像，即技術動作或戰術配合的形態、過程等；動覺表像，即完成技、戰術的內部之用力、節奏等；語言暗示，即完成技、戰術的關鍵要領、方法等，語言暗示可編制成一定的“套語”，並使之固定化、程序化（註二P 340～P 341）。

根據研究報告指出，在腦海中描繪真實的動作表像時，會使身體產生各種不同生理變化，其變化的情況和實際進行運動時極為相似。由此可見，表像訓練能促進身心高度的協調統一，不僅能提高運動員的運動記憶和表像思考能力，同時，還有助於培養集中注意力和加速掌握足球技、戰術的運用。

目前在國外的各項運動代表隊的教練一再認同表像訓練是一種十分有效的心理訓練方法。如西德盧茨倫足球俱樂部的教練，把表像訓練做為選手在技術訓練中，提高集中注意力能力的。

手段來實施操練，如在射門技術訓練時，特別強調這種表像訓練。開始時，他們選擇在室內或操場外界干擾小的場所，讓選手靠坐在椅子上，採取正坐姿勢並使腰部放鬆稍彎曲，頭部稍前低，並且十分放鬆，全身感覺很舒適。然後，教練開始對選手進行以下語言暗示，使選手跟隨教練的誘導進行表像訓練。

暗語“當裁判員開始鳴起PK的笛聲後，你開始把球放置好，並做好踢球的準

備，盡量集中注意力！開始想像怎樣助跑，怎樣把球射入球門內？整個動作應當連貫一致，在頭腦中反復呈現這一連串的动作”。

經過這種反復的訓練後，選手能更深入了解正確射門動作觀念的表像化，並能很快地掌握正確的射門技術。（註一）

在進行表像訓練時，應注意其重點所在：

- 1.再現的表像應該是隊員在比賽中最成功的技術動作或戰術的配合。在表像訓練時如果所回憶的動作是最實際又理想的話，進一步在腦海中不斷地強化，將有助於形成自動化。否則腦中反復回憶的是一些不成功的技、戰術，甚至是些錯誤的觀念，往往會適得其反，對掌握和提高技、戰術會演變成反效果（註三 P 136）。
 - 2.要用正面和準確的語言來進行表像訓練。在選擇語言時，應選擇用正面語句，不用“不要……”之語。如“射門刹那必須閉氣”，而不用“射門刹那不要呼吸”，過人時雙腿要放鬆”，不用“過人時雙腿不要緊張”等等。同時，語言上之應用要準確，如說：“別射門！”要求此隊員是傳球，還是控住球就不明確，應說：傳球！或控制住球！
 - 3.注意力要十分集中。在進行表像再現訓練時，一定要全神貫注的集中於具體的技、戰術上，注意力不要轉移到別的技术動作或其他事情上，特別是在球場上進行時，觀眾等外界的干擾很大，這點應特別注意，否則不會收到良好的效果。須知，動作表像表現越確實，完成動作則越準確，而表像準確的基礎則是注意力必須十分集中。
 - 4.因人施教，個別對待。大家知道反復磨練技、戰術是極為重要的，這是掌握技、戰術的基礎，採用表像訓練只能做為技術訓練的輔助手段，決不能取代技術訓練。但是表像訓練不會使肌肉疲勞，不受時間、地點等條件限制。根據選手的身體狀況，技、戰術的水平，應因人而宜。如選手因傷、病而中斷實際訓練時，可採用表像再現訓練；對初學者應以視覺表像訓練為主，因這些選手實際訓練體驗較少，對自身肌肉活動用力感、動作速度、身體的協調動作等動覺表像的回憶、描繪是很困難的，因此，應從較容易的視覺表像開始學習。
 - 5.學習新的技、戰術時，不要追求快速。應在慢速情況下，心裡想著完成這個動作，因慢速可以精細、確實的表像所學的动作，並能適時地防止出現錯誤。
 - 6.表像訓練與放鬆訓練結合起來效果更好。在表像訓練時，要求選手閉上雙眼，以減少視覺刺激，選手最好採用仰臥姿勢，以放鬆整個身體，利於描繪表像，選擇安靜的環境，盡量避免在喧嘩、噪音處進行表像訓練。
- 表像訓練簡便易行，可以在室內進行，也可以在訓練中進行，也可以在賽前進行，可以回憶一個簡單的技術動作，也可以再現一個複雜的戰術相配合等等。但只要自我要求、有毅力、有耐心，就能收到良好的訓練效果。

(三)注意力集中訓練法：

注意力集中訓練法，是運用身體在發揮最高的技能時，所必須具備的基本原則。在運動技術中注意力集中的基本要因，亦是發揮瞬間的力和美，以及反應時間的集中等。在各種運動項目中，都必須具備的條件。如：田徑項目中的短距離、跳躍、投擲、舉重、體操、排球之跳躍扣（殺）球、足球之跳躍頂球等等（註四 P 99 ~ P 100）。

以足球項目而言，在足球場上，對足球選手也很重要，尤其在比賽、訓練中，都必須持續的全神貫注於一個確定的目標，不為其他念頭所分散的一種能力。

一般注意力集中分為瞬間集中和持久集中兩種。瞬間集中在足球比賽中有著特殊的作用。表現在多方面的，如一次快速反攻擊的戰術配合、射門刹那，盯人防守以及一對一防守搶截等等。都需要反應出一位選手瞬間集中注意力的能力。因此，一位選手注意力集中的能力越強，完成技、戰的質量則越高。

集中注意力的訓練方法很多，現舉出幾個示例如下：

1. 選擇一個目標物體，如牆上畫一個人物，在對這個人物仔細觀察數秒鐘之後，閉上眼睛，盡力準確地想像出此人物的形象。如果對注視的人物某些細節模糊，如手臂姿勢、衣服上口袋的形狀等，就睜開眼睛再看一遍，然後再閉上眼睛……就這樣，直到能夠在頭腦中，清晰地回憶出所選擇人物的完整形態為止。
2. 觀看手錶的秒針。選手坐下或站著，凝視錶中的秒針，一次連續觀看秒針走動約 2 ~ 4 分鐘。然後停 10 秒左右，再看一次，就這樣連續看 2 ~ 3 次。
3. 倒數數，如從 200 開始，一直數到 1，或隔三個數字數一次，如 200、197、194、191……，這對瞬間集中法來說，是一種最簡便易行而效果極佳的方法。
4. 可採用一些具有遊戲性與競爭性的活動，以提高集中的注意力。如“喊數集中法”遊戲，首先讓選手在規定範圍內，放鬆慢跑或作行進間體操，教練突然喊出一個數字。如“2”、“3”、“4”……，選手聞到數字後，立即與臨近的同伴，按所喊出的數字，迅速集中，如教練喊的是“4”，就 4 人集中一團，最後剩下沒有歸團的人則受“罰”。
5. 結合技、戰術以提高選手的集中注意力。如 4 ~ 6 人在距離約 6 公尺左右，圍個圓圈，選手之間利用兩個球，用腳內側一次傳球。兩個球即不能相碰，又不能同時傳到一位選手的腳下。
6. 教練講解時，無論是訓練中的各種講解，或是比賽後的檢討講解等均要生動形象，使選手“如臨其境”、“如聞其聲”，即感到有趣味，又有新穎感，自然而然就能吸引選手，使其保持興奮和注意力集中（註一）。

在集中注意力訓練法時應注意的事項：

1. 要注意個別差異，區別對待實施，因人施教。教練應根據選手的年齡、性別、訓

練水準及個性特徵等不同情况，訓練方法也要有所不同。

2. 在教學和訓練中，始終要堅持啟發式，有意識地引導選手多思考、多想問題，使選手在心理上產生探究反射，誘發新的求知欲，使其有嘗試的機會，以提高訓練的主動性和積極性。

四自我暗示訓練法：

自我暗示是採用一定的“套語”進行自我說服和自我要求的方法給予自己施加壓力及影響的一種心理訓練方法。事實證明，它是改善與控制賽前和比賽中的情緒，取得最佳之心理狀態的有效方法之一。如選手在關鍵性的重要比賽之前，往往出現心神不定、坐立不安、心跳加快、過度緊張等之現象，以及比賽中常常出現激怒而不能自控等情緒，經過系統地自我暗示訓練後，這些不良的心理狀態就會得到改善，從而減輕或克服這些複雜的現象，一掃而空。

自我暗示訓練時，大都採用舒適的仰臥和放鬆的坐姿。自我暗示的“套語”，選手不熟悉時，可由專人帶領默念，也可利用錄音機錄好音後，採用放錄音的方法進行。語言之間間隔1～3秒為宜。訓練時最好在安靜、通風、光線不十分強烈的房間內進行。

在開始之前，選手閉上眼睛，用鼻子深深吸氣，用嘴巴呼氣，作呼吸5～6次。然後開始默念“套語”。

“套語”未有固定的程序，根據選手特點和需要，可以編製不同的自我暗示“套語”。下列“套語”可供自我暗示訓練時之參考（註一）。

1. 訓練、比賽前可採用：

- (1) 我今天感覺很好。
- (2) 我完全相信自己。
- (3) 我能擺脫對方。
- (4) 我能運球突破對方。
- (5) 我能射門得分。

2. 訓練（或比賽）後可採用：

- (1) 我完成了訓練任務。
- (2) 我的雙腿十分輕鬆。
- (3) 我的身體完全放鬆了。
- (4) 我全身感到很輕鬆。
- (5) 疲勞很快就會消失。

3. 晚上一般用於入靜的暗示：

- (1) 我很放鬆、很安靜。
- (2) 我不能改變身體姿勢。

- (3)我的呼吸均勻而平靜。
- (4)我的右腿很放鬆。
- (5)我的左腿很放鬆。
- (6)我的右臂很放鬆。
- (7)我的左臂很放鬆。
- (8)我全身都很舒服。
- (9)我的心臟有節奏感地跳動。
- (10)我的心情很安定。

在進行自我暗示訓練時，一句話可重複默念3～5次，而每句“套語”可反復進行。時間沒有限制，短則幾分鐘，長則幾十分鐘。無論時間長短，但必須要有恆心、耐心，堅持完成，否則無法達到預期的效果。

(五)模擬訓練法：

所謂模擬訓練實際上就是適應性訓練。

經過模擬訓練後，不僅可以提高足球選手對於與賽對手的適應能力，而且還可以克服選手賽前心理緊張，並可增加信心，保持良好而穩定的情緒等都是大有益處的。

模擬訓練主要分為兩種：

1. 語言形象模擬：

利用語言和形象的表象模擬來描繪即將到來的比賽情景，敵我戰術行動的分析，並配合技、戰術的圖版過去比賽的錄影帶之實況，讓選手以直觀形象的感覺，使訓練能更加具體化。

2. 實景模擬：

實景模擬即為實戰訓練，賽前採用有針對性的強化訓練，是目前實景模擬訓練運用較常見的一種訓練方法。足球實景模擬訓練的內容較多，主要有：

- (1)敵隊情況的模擬：如敵隊技、戰術的特點、心理狀態以及核心球員之特長、習慣性等，針對上述敵隊之情況，我隊應採取的相應對策，並進行針對性的強化訓練，以爭取比賽的主動權及好成績。如中華木蘭女足隊在參加1989大洋洲盃比賽，為了打敗高大、速度快、個人技術優異的紐西蘭代表隊，而爭取勝利，曾在集訓期間，經常以高市中正高中男足隊，客串扮演紐西蘭隊的打法，進行多次的比賽，以便讓球員適應兇猛、高大、速度快等攻、守戰術的練習。
- (2)氣候：為適應世界盃、奧運會、洲際大賽、亞洲盃等與賽地點的氣候，如高溫、高氣壓、低溫、高海拔等不同氣候條件之下，教練應該尋找適合於未來比賽地點的氣候條件，進行適應性的訓練，這是賽前實景模擬訓練的主要內容之一。

(3)外界干擾：如觀眾、裁判等引起的各種干擾，選手賽前進行模擬訓練後，球員心理上亦有了準備，及其對策，在比賽中就不會受到影響。

(4)其他：如比賽環境、場地、燈光、飲食、休息制度等，均可採用模擬方法實施，以便使選手能適應即將來臨的比賽。

※在採用模擬訓練時，教練必須注意本隊的狀況及特點，再進一步實施模擬訓練。

二、意志品質訓練

足球運動員的意志品質包括多方面的因素，主要有主動性、頑強性、果斷性、勇敢、獨立性、自信心、自制性等。這些因素互為影響、相互促進、緊密聯繫的。在訓練和比賽中，經過思想教育結合制度的結束、克服各種困難和集體中的相互鼓勵、彼此鞭策，以及嚴格要求等手段來培養提高選手的良好意志品質。

在足球訓練和比賽中可以採用下列幾項具體方法來培養上述諸品質。

一、主動性

主動性亦可以說結合足球技、戰術訓練進行之最佳手段。如在傳接球練習時，接球者選擇有利的位置，視情況可向前迎接球、左右側接球、前搶接球等，表現其主動性，傳球者傳球後，要主動移位跟上，支援隊友。另外在射門練習時，必須強調臨門一脚，更要積極跑動移位，力爭在最短時間內及最高點接觸球後迅速射門得分。同時防守時要抓住時機，主動出腳搶球和攔截。在攻守配合練習中，要採取積極主動、迅速移位，確實做到主動進攻，又能主動防守之境界。

二、頑強性

無論是在技、戰術訓練，還是身體之訓練，選手在身體極為勞累的狀態之下，仍能咬緊牙根，堅持到底的接受訓練。這樣，不僅技、戰術均能得到磨練，而且頑強性也得到了培養。另外在較惡劣的氣候中進行嚴格訓練，即選手在嚴寒、酷暑等中進行訓練也能提高頑高頑強的毅力。同時在比賽中，失利時選手們才不會氣餒，反而更能頑強拼搏，一拼到底，久而久之，一支打不跨、沖不散的頑強隊伍就能樹立形成。

三、勇敢性

勇敢是可以“傳染”的，經常讓一些胆怯的選手觀摩一些勇者的行為，在有樣學樣的情況之下，可以在技、戰術訓練中通過自我要求，激勵自己，克服各種困難，突破自我，以獲得勇者之譽。尤其在訓練中採取人數相等或不等的緊逼對抗訓練和外界的刺激，即適當地“逼迫”對一些躊躇不前的選手也是有效的。另外對初學難之新技術動作，如跳躍頂球射門、行進跑步中倒地鏟球等，要加強安全措施，循序漸進地完成。

(四)果斷性

選手本身在技、戰術訓練或比賽中，應該給自己提出明確之目標及要求。當時機成熟時，則要當機立斷採取有效的行動，不優柔寡斷、猶豫不決，而坐失良機，甚至導致失敗。如射門時的臨門一脚、果斷射門的時機等，又當兩翼底線傳中時，不貽拖泥帶水、勿失良機、搶球時果斷出腳等都能不斷培養自己的果斷性。

(五)獨立性

在足球賽上，選手要善於獨立思考，在不違背整體攻守打法的前提下，沉著冷靜地分析戰局的變化與發展，從而不受場內外的干擾，以個人獨創而合理的行動，贏得主動權。如傳球或射門，是運球或吊球等均由個人獨自決定，靈活機動地運用技、戰術，而克敵制勝。

(六)自制性

在訓練或比賽中，由於雙方頻繁地身體接觸、裁判員的判決、比分的變化及觀眾的干擾等都會引起選手的表現及情緒的變化。因此，選手對自己要有充分的心理準備，應採用自我暗示、自我放鬆等手段，提高自控能力，以防情緒、表現大起大落，始終保持穩定的情緒，迎戰敵手，亦「亂中求靜」，在技術上才能做到「動中求穩」。

(七)自信心

信心也是在足球運動的實踐中不斷地培養而逐步形成的。

在技、戰術、身體等訓練過程中，難度要因人而宜，不能千篇一律的過高要求，否則，選手由於長期無法完成任務，不僅會挫傷積極性，同時對自己還會喪失信心。教練不應當在選手尚未完成技術動作的情況下結束練習，那怕稍微降低動作之要求，也要讓選手完成要求不高的動作，以增強信心。一般而言，當選手身體狀況不佳或受傷未癒時，盡量不安排他上場比賽，以防無法完成任務而影響自信心。當選手在技、戰術上出現失利或受到挫折時，教練千萬不要責罵、不要訓斥，而應幫助他分析失敗的原因，勉勵並指出往後努力之方向。另外，當選手技術長期停滯、無法突破時，教練應尋找和抓住偶然出現一次成功的機會及時給予肯定和鼓勵，使選手能了解自己仍然有能力的。使其一次偶然的成功機會成為恢復和重新樹立信心的轉機。

三、足球選手的智力訓練

智力是指一個人對客觀事物的認識和運用知識解決實際問題的能力。對於足球選手來說，智力大約可分為三方面，觀察記憶能力、抽象思考能力和獨創性解決問題的能力。在智力結構中，各種能力是互有相聯、互相制約的。當前培養和提高這些能力是具有重要的現實意識。其培養主要途徑和方法是：

ㄟ觀察記憶能力

觀察是指足球選手有意識、有目的並徹底地了解，掌握比賽中的情況，如雙方球員的活動位置、球的方向及其變化之情況、雙方技、戰術特點和擅長之絕招等等。

在技、戰術訓練中，可以應用各種方法培養其選手的觀察能力。如下：

1. 基本綜合控球時，教練可以突然亮出號碼牌，讓選手說出號碼牌上的數字。
2. 運球時，可按教練的手勢，變換運球之方向。
3. 傳球時，可將選手分成甲、乙兩組，每組五人。兩組中的每位選手各有一固定號數，兩組中的同號選手要互相盯守對方，在一定的區域內進行傳（搶）球練習，控球一方按號數順序傳球，即 1 傳給 2，2 傳給 3……5 傳 1。無球一方則各自盯住自己同號的對方，若搶到球，則雙方互換職責。必須注意：傳球須按順序進行。
4. 射門時，可安排一人站在球門後面，選手起腳射門刹那，他立刻隨意指向球門四角中的任何一角，射門者按其指示方向射門等等。

ㄟ抽象思考能力：

思考能力是智力結構的核心，同時也是足球選手成長中最重要智力因素。

選手本身應加強學習，不斷提高自己的觀念水準。在一定的條件下，知識掌握得多少與智力水平成正比。自然，知識掌握得越多，思考能力也就越強。

教練應經常給予選手傳授足球專業理論知識，技、戰術分析、發展趨勢、訓練原則與方法以及規則裁判法等等；讓選手常常評論、分析本隊與敵隊的比賽優、缺點，並找出勝敗的主要原因等。

認真記好訓練日記，並寫好個人心得體會，總結經驗、教訓以及本次訓練的評論等。利用對抗訓練，如 3Vs 3、5Vs 5 等人數相等或不等的盯人搶截、傳球等是培養足球選手思考能力的有效方法之一等等。

ㄟ創造性解決問題的能力：

此能力又稱操作能力，即選手運用技、戰術的能力。在教學、訓練中，教練除了要講解清楚技、戰術的基本概念、知識及原理、原則外，還必須表明它們在實戰中的價值及如何運用，讓選手明確了解道理後，會更加積極地開動腦筋，自覺地進行訓練（註五 P 201～P 207）。

根據選手的水平，適當地安排攻守對抗練習和比賽，並要求選手不能機械、呆板地執行教練的指令，而應根據臨場戰況之演變、對手及隊友中之具體情況，讓選手有創造性地處理問題，以培養和提高自己獨創性運用技、戰術的能力。

讓選手當教練員是培養技、戰術運用能力和提高比賽意識的最好方法。根據本隊的條件，可利用選手或受傷病號者充當助理教練，在一段時間內參與球隊的訓練工作；也可利用一般練習比賽的機會，讓不上場的球員指揮比賽（含賽前會議及賽

後檢討會)等選手在教練的崗位上，學習和磨練技、戰術的運用能力，體會教練員的指揮工作。這樣會促進選手深刻地思考問題，並迅速提高選手的獨創性分析問題和解決問題的能力。

結 論

心理訓練是足球選手(含各項運動選手)，無論在訓練或比賽中所必須具備的基本條件。爲了讓選手在訓練、比賽中充滿了信心，擴大學習的空間，同時在身體、技、戰術、思想、心理、觀念上步入正規的軌道上，發揮其本身最高度的技能，繼續延長選手本身的運動壽命(年齡)。因此身爲教練、領導者們對於選手的心理訓練、心理建設等必須要有滲透性的了解及理念，才能引導選手在技、戰術上突破自我。

參考文獻

- 一、國立東京學藝大學大學院，體育心理學講座，杉原隆教授，趙榮瑞筆記整理，1990.12。
- 二、教育臨床心理學辭典，小林利宣著，北大路書房，1986.3。
- 三、認知的構圖，古崎敬、村瀨旻共譯，サイエンス社，昭和62.10。
- 四、現代スポーツ心理學，松田岩男著，日本體育社，昭和46.4。
- 五、スポーツコーチの心理學，松田岩男監譯，大修館，昭和48。