

國立臺灣體育學院  
National Taiwan College of Physical Education  
體育研究所碩士學位論文

運用心理技能訓練對女子排球選手  
認知及身體焦慮之因應策略  
THE COPING STRATEGY OF PSYCHOLOGICAL  
SKILLS TRAINING UTILIZE ON FEMALE  
VOLLEYBALL PLAYERS' COGNITIVE AND SOMATIC  
ANXIETY



研究生：陳欣漪 撰  
指導教授：莊艷惠 教授

中華民國 98 年 12 月

論文名稱：運用心理技能訓練對女子排球選手認知及身體焦慮之因應策略

院校所組別：國立台灣體育學院體育研究所

畢業時間：九十八學年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：陳欣漪

指導教授：莊艷惠

## 中文摘要

運動員的表現深受體能、技術與戰術的影響，比賽中選手更能感受心理因素是不容忽視的。本研究採質性研究，以觀察、訪談、選手日記等方式蒐集資料，研究對象為女子排球績優選手共十名，目的在透過長期跟隊觀察與輔導之方式，以釐清影響女子排球績優選手運動表現之心理困擾，並針對選手心理困擾，選擇因應之心理技能予以輔導，擬調整選手賽前及賽中之認知焦慮與身體焦慮。研究發現女子排球選手之心理困擾主要來自認知焦慮與身體生理焦慮兩大因素，屬於認知焦慮之類型有：負面自證預言、自信心不足、專注力不足、其他因素；屬於生理焦慮之類型有：手心冒汗以及心跳加快等。本研究運用負面思想停止法能有效幫助選手停止負面思想及促進專注，理性情緒治療可幫助選手重建合理之思想，緩和選手緊張情緒，自我對談可幫助選手建立其自信心，呼吸控制法能降低選手之身體焦慮，同時可穩定選手之情緒，而例行性動作可促進選手在發球時的專注力，並使其更加放鬆。從三角檢證的訪談中亦顯示教練及選手主觀評價心理技能訓練確實可以有效幫助選手降低認知及身體焦慮。

**關鍵詞：**女子排球績優選手、心理技能訓練、認知焦慮、身體焦慮

HSIN-YI CHEN(2009). The Coping Strategy of Psychological Skills Training Utilize on Female Volleyball Players' Cognitive and Somatic Anxiety.

National Taiwan College of Physical Education

### **Abstract**

The performances of players are effected by physical, technique, and tactics. Players have stronger feeling about the effect of psychological factors when they are in competition. This is a qualitative research. The data is collected by observation, interview, and dairies. The objects are 10 high-leveled female volleyball players. The purpose are to identify the psychological factors of female volleyball players that effect their performances through a long-term observation and counseling and to help players to cope those factors with appropriate psychological skills, then to adjust their cognitive and somatic anxiety before and during competition. The results indicate that psychological factors of female volleyball players derived from cognitive and somatic anxiety factors. The cognitive anxiety of female volleyball players are negative self-fulfilling prophecy, lack of self-confidence, lack of concentration, and others. The somatic anxiety of female volleyball players are palm sweating and rapid heart rate. The results also indicate that stop negative thinking can reduce players' negative thought and promote their concentration. Rational-emotive therapy can help players to re-instruct rational thought and relax their

nervous emotion. Self-talk can help players to build their self-confidence. Breathing control can reduce their somatic anxiety. Routine can promote their concentration before serving and stabilize their emotion. Through triangulation, Coaches and players are both think that psychological skills training can reduce players' cognitive and somatic anxiety effectively.

**Keyword:** female volleyball players, psychological skills training, cognitive anxiety, somatic anxiety

## 謝誌

能完成這本論文，最感謝的就是指導我的教授—莊艷惠老師。

當時老師問我：「你應該要問你自己是不是真的喜歡這一回事。你喜歡看運動競賽嗎？你喜歡幫助運動員嗎？」，當時雙方一個點頭的動作，讓我踏入了老師的研究團隊，也讓我們踏入彼此的生命中。我是一個時間管理很差的人，和老師凡事事先計畫，按部就班的做事風格有天壤之別，在寫論文的過程中，這樣的毛病讓身為我指導教授的老師相當頭痛，經常壓榨自己在繁忙公事外的空閒時間，連夜加班為我批改論文，雖然老師常因我的進度落後而遭受到拖累，但仍然不離不棄地為我挑燈夜戰，同時在我傷風感冒、心情不佳、感情受創等遭遇時，在我身邊給予我精神上與行動上的鼓勵與支持，讓我備感親切與溫暖，一心覺得能跟隨老師真是上輩子修來的福氣。感謝季力康教授在我口試時細心的指導，給予我許多寶貴的意見，感謝廖主民教授在口試時精闢的分析與獨到的眼光，改變了我對學術研究的看法。

除此之外，在此要對辛苦付出、默默耕耘、任勞任怨的乃嘉與涵筑致上千萬分的謝意，因為你們的無私奉獻，造就了這本論文「順利的生產」，你們是我生命中的貴人，讓我覺得自己是如此幸運；同時也感謝新豪、麗蓉在研究室中的相伴，和你們討論學術、分享八卦的這段日子，讓不愛讀書的我覺得讀研究所真是一件享受的事；感謝協助研究的教練及選手們，因為有你們的支持，讓我的研究進行地如此順遂，這不是我一個人的論文，而是大家的血汗，除了感激還是感激，能遇見你們是我人生中最幸運也最幸福的事。

# 目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	IV
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	6
第四節 名詞解釋.....	6
第貳章 文獻探討.....	9
第一節 運動心理技能的緣起.....	9
第二節 運動心理技能訓練之實證研究.....	11
第三節 心理技能因應策略.....	24
第四節 結語.....	27
第參章 研究方法.....	29
第一節 研究對象.....	29
第二節 心理技能訓練流程.....	34
第三節 心理技能訓練內容.....	36
第四節 資料蒐集與分析.....	42
第五節 研究之信效度.....	46
第肆章 研究結果.....	49
第一節 排球選手之認知焦慮.....	50
第二節 排球選手認知焦慮之因應策略與效果.....	58
第三節 排球選手之身體焦慮.....	72
第四節 排球選手身體焦慮之因應策略與效果.....	73

第五節 選手運用運動心理技能之頻率.....	75
第六節 教練評量.....	79
第五章 討論.....	89
第一節 選手運用因應策略之情形與效果.....	89
第二節 運動心理技能運用情形表.....	92
第三節 教練對心理技能訓練之回饋.....	94
第四節 研究過程之討論.....	96
第陸章 結論與未來研究建議.....	100
第一節 結論.....	100
第二節 研究限制與挑戰.....	101
第三節 未來研究建議.....	102
參考文獻.....	104
中文部分.....	104
英文部分.....	106
附錄	
附錄一： 半結構式訪談大綱.....	118
附錄二： 心理技能訓練教育課程.....	119
附錄三： 選手日記.....	124
附錄四： 三角檢證訪談逐字稿.....	134

## 表目錄

表 3-1： 研究對象基本資料表.....	29
-----------------------	----

## 圖目錄

圖 3-1：	心理技能介入流程圖.....	35
圖 4-1：	負面思想停止法運用頻率圖.....	76
圖 4-2：	理性情緒治療法運用頻率圖.....	77
圖 4-3：	自我對談運用頻率圖.....	77
圖 4-4：	呼吸控制法運用頻率圖.....	78
圖 4-5：	例行性動作運用頻率圖.....	79
圖 5-1：	心理技能實際介入流程圖.....	98

# 第壹章 緒論

## 第一節 研究動機

隨著 2008 年北京奧運的落幕，台灣選手在賽中表現失常的現象引發各界的關注，檢討聲浪四起，在北京奧運時，舉重選手陳葦綾在賽後表示自己因抓舉時過於緊張，因而表現失常（今日新聞，2008），而台灣棒球隊與中國棒球隊交鋒意外失利，更是引起了軒然大波，賽後台灣職棒總教練洪一中指出球員壓力太大，打球都太小心了（今日新聞，2008），然而這些選手在場上因心理困擾而表現失常的現象，對台灣選手而言，早已不是新聞，在 1996 年與 2000 年我國奧運的總檢討會上，就曾指出中華代表隊選手未能發揮實力而與獎牌擦身而過的主要原因為選手的心理素質不佳（邱玉惠，2001），台灣選手普遍缺乏長期有系統之心理技能訓練的問題不斷地浮上檯面，同時也印證了高水準運動員在競賽時表現的優劣及勝負，關鍵在於心理狀態而非體能與技術的好壞（Orlick & Partington, 1988），除了國際性之高水準運動賽會，國內許多投入競技運動的選手們，也面臨相同的問題。

在團體性球類運動項目中，排球是與對手隔網相對、鬥智較勁的運動，競爭的不只是球員個人的球技與體能、團隊合作的默契，在攻與防快速地來回之間，更挑戰著選手對個人情緒及壓力的管理與調整的能力。中華民國排球協會曾宣示要讓排球運動成為繼棒球以及籃球之後，台灣第三項職業運動（王朝慶，2007），有鑑於此，為了提升選手的素質，使國家代表隊的球員在國際間更具競爭力，排球協會將重點放

在青少年排球選手的培訓，於是許多國民中、小學之排球校隊紛紛成立，在九十七學年度國民中學甲級排球聯賽中，參賽的隊伍已增為十五隊，其中女子隊就有七隊，這些參賽隊伍都經過長期艱苦的例行訓練，實力不相上下，每場比賽都必須繃緊神經、全力以赴，這些選手們小小年紀就投身於辛苦的磨練，並在場上奮力廝殺，只為了同一個目標，即爭取到高中的保送權，然而，在競賽的制度下，能擁有保送權的只有最後殺出重圍的勝利者，因此，這些小球員們在比賽中每一次的表現都攸關自己的前途，背負著非贏不可的龐大壓力，處於這種嚴酷淘汰機制的情境下競爭，使選手們常常過於在意成績，並造成想贏又害怕失敗的心理，因而導致實力無法正常發揮的後果。

針對這些常在運動情境中所發生的現象，運動心理學者探討了一些有效的壓力因應模式，Meichenbaum(1977)提出壓力免疫訓練(Stress Inoculation Training, SIT)，起初是用於幫助學習障礙的兒童管理其暴躁易怒的情緒，他將壓力的概念分為三個階段來教導當事人如何面對壓力情境，並對未來的壓力情境產生免疫的作用，運用後發現能有效降低學習障礙之兒童惱怒的發生率，因而被各個研究領域廣泛地運用。另外，Smith(1980)則針對個體在特殊情境中產生壓力的現象提出認知壓力模式，用以管理運動中所產生的壓力，他強調壓力來自個體認知的評價及過程，外在因素很可能引發壓力，而個體的認知評價是關鍵因素，若個體認為事件對自己具有威脅，就會產生壓力反應，而情境中的認知評價與應對能力透過個體的壓力評價過程與生理反應會產生交互作用，並進一步產生最後的行為結果。根據上述對壓力產生過程的了解

發展出一套整合的應對策略，包含了認知上以及行為上的策略，運動員透過策略的運用，在面對比賽中之壓力情境時，更能做出合適的因應，根據 Smith 的觀點，焦慮和緊張的情緒會影響到一個人的判斷、注意等能力，因此，當運動員感受到焦慮、壓力以及緊張等情緒時，專注及判斷等能力就會受到破壞，進而使運動員無法發揮應有的實力，換句話說，只要能改變讓運動員產生焦慮、壓力及緊張等情緒的認知評價與過程，就能使運動員避免產生不良的情緒，進而表現出應有的實力水準，因此，運動員欲在高水準的競賽中將實力發揮得淋漓盡致，還須具備良好的心理素質作為基石，才得以一展長才，顯示了心理因素對運動員之運動表現的影響甚深。

根據 Lazarus 與 Folkman(1984)指出因應(Coping)是個體不斷地努力改變認知和行為來管理外在和內在的需求或衝突，而因應策略(Coping Strategy)即是指個體用來改變認知或行為以管理內、外在需求或衝突的各種方法，包含了認知以及行為上的策略，如放鬆、社會支持等策略(Compas, 1987)，學者們依照因應策略針對的問題與效果，將之分為聚焦於問題的因應策略以及聚焦於情緒的因應策略(Compas, Malcarne, & Banez, 1992; Lazarus & Folkman, 1984)，協助選手因應運動情境中各種可預期與不可預期的狀況。

若沒有親眼所見，則無法看清選手的需要，若沒有親臨現場，則無法感受選手所處的情境，同時也不會了解選手在當下所遭遇到的困難，更無法給予選手即時的幫助。根據發現免疫血清療法的生理學家北理柴三郎所言：「只研究是沒有用的，必須思考如何研究對世人最有幫助」(劉滌昭，2003)，

研究的目的是並非只是架構出一套理論，更重要的是能夠將理論實際應用於真實情境中，在高水準的運動領域裡，教練與選手們朝夕相處，對於選手在專項運動中所需具備之體能、技術以及戰術方面有極大之貢獻，然而，多數受過專業運動訓練的教練們，卻普遍缺乏心理技能之專業知識及系統性的長期訓練，無法提供選手一套有組織且專業化之心理技能訓練，有鑑於此，近年來，許多國外的運動心理學家們紛紛脫下了學術袍，並站在太陽底下，投入大量時間與教練和選手們一起工作(Orlick, 1986)，根據大陸學者姒剛彥指出澳洲早在 1984 年便派出一位隨隊之運動心理學家輔導國家代表隊之選手，期間歷經漢城、巴塞隆納以及亞特蘭大奧運，隨隊出征的運動心理學家是有增無減，到了 2000 年雪梨奧運更是派出了十二位運動心理學家為選手提供協助，而大陸於 2008 年北京奧運，更派出了十二位受到中國政府正式頒發聘書之運動心理學家協助選手，美國奧運代表隊更擁有十五位運動心理學家隨隊進行輔導工作(華奧星空網，2006)，反觀台灣，雖自 1998 年至 2004 年已有心理運科的支援，但認證、組織以及實際隨隊輔導方面卻與重視競技運動表現的國家有極大落差(莊艷惠、廖主民，2004)，甚至在 2008 年北京奧運時，沒有任何官方資料顯示我國之運動代表隊擁有系統性的心理運科支援(莊艷惠、黎新豪、陳欣漪、林麗蓉，2008)，突顯了台灣對於運動代表隊之選手心理訓練的漠視，鮮少出現運動心理輔導者長期隨隊輔導的現象，若台灣選手平時能在心理訓練方面得到更多長期且有系統的支援與協助，將有助於提升選手在賽中之壓力與情緒的調適能力(莊艷惠、廖主民，2004；洪若懷，2004；李建璋，2008；孫明輝，2008)。

到底這些影響選手運動表現的心理因素是什麼？學理又如何能實際幫助選手改善其心理困擾呢？根據上述種種現象與理論，研究者基於助人之心而產生了研究動機，即想要了解青少年女子排球績優選手在比賽中所產生的心理困擾為何，利用運動心理學之專業知識及質性研究之精神親至實地進行研究，進一步協助選手們解決心理問題，並期待她們在心理素質方面有所成長。

根據質的研究其中一種主要的研究方法—「民族誌」所提出的觀念，對人以及人的文化進行詳細地、動態地、情緒化的描繪，在針對特定文化中人們之生活方式、價值觀以及行為模式進行理解的過程中，研究者必須長期與當地人生活在一起，通過自己切身的體驗以深度了解當地人及其文化 (Peacock, 1986)。要全面地了解選手們的想法、在平時與競賽中有哪些心理困擾，以及需要得到哪些幫助等議題，唯有透過實際跟隊觀察與訪談等行動，並長期協助選手執行心理技能訓練，才能真正聽見及了解選手的需要，並適時伸出援手給予選手們最有效的協助。

## 第二節 研究目的

本研究基於上述研究動機，根據運動心理技能訓練之理論，以實際跟隊之方式進行，研究目的如下：

- 壹、藉著長期跟隊以釐清影響女子排球績優選手運動表現的心理困擾。
- 貳、運用心理技能訓練以降低女子排球績優選手因競賽而產生的認知焦慮。

- 參、運用心理技能訓練以降低女子排球績優選手因競賽而產生的身體焦慮。
- 肆、了解女子排球績優代表隊之教練與選手對於心理技能介入效果之主觀評價與看法。

### 第三節 研究問題

針對上述之研究目的，衍生出以下四項研究問題：

- 壹、探討女子排球績優選手之心理困擾為何？
- 貳、運用負面思想停止法、理性情緒治療法、自我對談以及例行性動作等方法對女子排球績優選手的認知焦慮之影響為何？
- 參、運用呼吸控制法對女子排球績優選手的身體焦慮之影響為何？
- 肆、探討女子排球績優代表隊之教練與選手對心理技能介入效果之主觀評價與看法為何？

### 第四節 名詞解釋

#### 壹、因應策略(Coping Strategy)

因應指的是個體不斷地努力改變認知和行為來管理外在和內在的需求或衝突(Lazarus & Folkman, 1984)，因應策略分為兩種，一種是聚焦於問題的因應策略，指的是用於改變或挑戰問題所做的認知及行為上的努力，另一種為聚焦於情緒的因應策略，指的是那些用於幫助控制壓力源所引發的情緒覺醒和苦惱的策略(Compas,

Malcarne, & Banez, 1992; Lazarus & Folkman, 1984)。本研究所指的因應策略是研究者針對每名研究對象之需求及賽況所設計用於因應問題或情緒的一系列心理技能。

## **貳、心理技能訓練 (Psychological Skills Training)**

指的是有系統且持續的心智或心理技能的練習 (Weinberg & Gould, 1999)。本研究以負面思想停止法、理性情緒治療、呼吸控制法、自我對談以及例行性動作為一組裝之心理技能訓練課程。

## **參、女子排球運動績優選手**

本研究所指的是年齡介於 13-15 歲，每日固定訓練三小時，在過去三年參加全國國民中學甲級排球聯賽，取得前三名的績優女子球隊隊員共十名。

## **肆、認知焦慮 (Cognitive Anxiety)**

指某人擔憂的程度或是產生負面思考 (Weinberg & Gould, 2002/2008)。本研究所指的認知焦慮為選手因競賽所產生的不安、擔憂等負面思想。

## **伍、身體焦慮 (Somatic Anxiety)**

指個人對身體激發程度的知覺，隨著時間演進，個人對自己生理激發變化的主觀知覺 (Weinberg & Gould, 2002/2008)。本研究所指的身體焦慮為選手因競賽而產生不安、擔憂等思想，進而導致身體因思想變化而產生心跳加快、手心冒汗等的生理反應。

## **陸、發球專注力**

注意力是將心智努力專注於感覺或心智事件上 Solso(1995)。本研究所指的發球專注力為研究對象藉由執行例行性動作以剔除發球時的內、外在干擾，並保持

執行動作時的注意力。

## 第貳章 文獻探討

近代運動科學中的新興領域運動心理學，依循認知心理學理論之脈絡，致力於研究心理因素對運動員表現之影響，根據大量研究結果提出理論後，進一步結合理論與實務，並衍生出一系列由心理技能所組成的因應策略，將研究之成果應用於運動情境中，發展出綜合之心理技能訓練來幫助運動員，使其在運動表現上能有更穩定的發揮與突破。

### 第一節 運動心理技能的緣起

早期的心理學家 Triplett(1898)觀察到自行車選手在有競爭者時比獨自騎乘時的速度要快，於是做了一個讓兒童收魚線的實驗，結果發現兒童在有其他孩童競爭的情況下，所收的魚線最多，因此假定人類在有競爭者的情況下，會有較好的表現，但在當時，研究的重點仍著重在人類如何學習運動技巧以及運動對人格與特質發展的影響，因而沒有將研究加以應用，至 Griffith(1926)的出現，開啓了運動心理學研究之門，他結合了運動心理學之理論與實務工作，被喻為北美運動心理學之父，致力於研究運動心理學知識，成立第一個運動心理學實驗室，同時開班授課，除在伊利諾大學運用運動心理學相關知識幫助教練們提升選手的運動表現外，還曾經於芝加哥棒球隊中擔任隨隊之心理學家及研究人員，到了1930年代末期，運動心理學家 Henry 致力於研究運動與動作技能獲得的心理層面，並開創了一系列的研究課程，建立了身體活動心理學的研究基礎(Weinberg & Gould, 1999)。在

1960 年中期，理論與實務的結合更加受到運動心理學家們的重視，此時的運動心理學已經和研究人類如何學習技能的動作學習領域完全地區分開來，將重點放在焦慮、人格等心理因素如何影響動作表現上，其中應用運動心理學家 Ogilvie 與 Tutko(1966)依循其在運動心理學方面的研究，合著了「問題運動員以及如何解決」一書，實際諮詢了大學以及職業運動代表隊，主宰了當代應用運動心理學之趨勢，Ogilvie 更被喻為北美應用運動心理學之父，並使運動心理學的學術在應用領域上的發展延續至今，有了極大的突破與成長。

隨著運動心理學知識的發展，學者們從不同的面向投入研究產生了不同的看法與見解，衍生出心理生理學、社會心理學以及認知行為學三大學派，其中心理生理學派學者 Landers(1985)透過測量生理現象，如心跳率、腦波以及肌肉活動等，以檢視這些生理指標與運動行為間的關係，並利用生物回饋技巧的訓練改善射擊選手的準確性；而社會心理學派的學者們假定人類的行為是由環境與個人性格經過複雜的交互作用而產生的，注重人類的行為如何影響社會心理環境以及社會環境如何影響一個人的行為 (Carron & Spink, 1993)；認知行為學派則是強調了運動員的認知、行為或想法，此學派相信人類的意念是決定其行為的樞紐，認為自我覺察 (self-awareness) 在行為改變上扮演非常重要的角色，可提升個體去了解自我感覺、想法及行為如何影響其在表現與社會性問題的能力 (Mathes & Bender, 1997; Swaggart, 1998)，且認為個體自我覺察能夠導致行為的改變 (Webber, Scheuermann, McCall, & Coleman, 1993; Snider, 1987)，進而發展出自信、焦慮等自陳量表，對選手進行測量，觀察測量

結果與受測者所表現出之行為間的關係，並相信認知對人類行為有著強大的影響力 (Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996a)，此一學派繼承了認知心理學領域之論點，得到了廣泛的重視，並普遍地被運用及研究 (Meichenbaum, 1977; Myszka, Glass, & Warc, 1986; Ellis, 1979; Meyers & Cohen, 1984)，成為運動心理技能主要的理論根據與基礎，更是近代運動心理學家們研究的核心。

## 第二節 運動心理技能訓練之實證研究

認知心理學強調改變個體的認知即可改變其行為模式，而運用認知-行為觀點的方法亦都擁有相同的假定，也就是介入認知可影響個體對刺激物的看法，進而產生情緒上和行為上的反應 (Wessler, 1986)，運動心理學家們為了增進選手的運動表現，也依循了此觀點發展出許多介入之技巧。有學者透過此一理論對運動員進行認知改變，期望能改善運動員因認知而引起的不利思想，進而影響其運動表現，這種藉由認知行為學派之理論為基礎，進而改變個體思想與行為的練習，即為心理技能訓練。自 1980 年後，心理技能訓練被廣泛地運用於運動情境中，Weinberg 與 Gould(1999)指出心理技能訓練意指有系統且持續的心智或心理技能的練習，這些技能包括目標設定、注意力控制、放鬆技術以及壓力管理等，這些都是許多諮商師用於教育心理技能訓練典型的處方 (Gill, 2000)，而 Hall 與 Rodgers(1989)認為心理技能訓練主要是為了提升選手的運動表現，並綜合多樣的心理技巧，給予選手有計畫的練習，透過一系列的訓練，可幫助運動員降

低認知焦慮以及身體焦慮，以促進其運動表現及心理素質的提升，心智訓練和運動中的技術、戰術及體能一樣，需要長時間規律且有系統地鍛鍊，才能有所成效。

學者們透過研究指出心理技能訓練可強化運動員克服阻礙的能力、提升運動表現、發展人際關係以及增加自信心，進而使運動員成長(Orlick, Partington & Salmela, 1982)，而 Driskell, Copper, 與 Moran(1994)也透過統計分析那些能引導心理技能訓練對表現是否有影響的文獻，發現心理技能訓練確實對運動表現有正面顯著的效果，並指出在練習和比賽間的時間，就能介入心理技能，這也和 Weinberg 與 Comar(1994)檢測在比賽情境中，心理介入對運動表現呈現正面效果的研究結果相符合，可見心理技能訓練不僅能幫助運動員發揮實力、提升運動表現，且能使運動員在心理素質方面有所成長，是十分有效的技巧，然而，一套有效的心理技能訓練應包含哪些內容及方法呢？運動心理學家們認為應視運動員個別的需求及能力，教導其所需之心理技能與策略，以解決運動員因個別差異所產生之不同困擾(Seabourne, Weinberg, Jackson, & Suinn, 1985)，因此，在準備為運動員設計心理技能訓練時，首先要了解每位運動員原有之心理能力與素質，並幫助發展運動員自我覺察的能力(Burton & Raedeke, 2008)，這是學習心理技能最初也是最重要的一項步驟，為運動員設計心理技能訓練課程時，以整合多樣化心理技巧之套裝式心理技能訓練最佳也最有成效，Cox(1985)認為運動心理學之主題分為人格、注意力與喚醒程度、焦慮與介入策略、動機以及社會互動等觀念，在焦慮與介入策略中，發展出介入策略以及心理技能訓練方法，其中提到的方法有

放鬆訓練、認知策略訓練和一系列的套裝介入課程，而 Wann(1995)則為了教育以及訓練運動員在心智方面的準備，採用了套裝心理技能訓練(Packaged Psychological Skills Training)，將介入階段按順序分為(一)教育基本概念(二)評量運動員心理能力並設計符合個人的計畫(三)心理技能的習得(四)練習新獲得的技能(五)評估訓練效果，Jones(1993)以理性情緒治療幫助選手思想重建，並運用呼吸控制以達到放鬆效果，利用意象技巧將訓練環境轉換成比賽情境，發現選手在意象、自我效能、認知焦慮、專注、放鬆以及動機等方面，均有明顯的改善，而 Park(2000)亦發現選手一般所使用的應對策略有七種，分別為心理訓練、訓練與對策、身體的放鬆、喜好的活動、社會支持、禱告以及物質的運用，其中心理訓練包括了意象、透過呼吸控制法與催眠等方法進行放鬆、利用自我對談及正面思想等方法激勵自己(如我可以做到!、我不會被擊倒!等句子)、專注訓練等，此種系統性且步驟化的心理技能訓練課程，使運動員對心理技能的習得與應用更具效率，而在為運動員設計適合之心理技能訓練課程後，必須幫助運動員有規律地進行訓練課程，使他們慣於運用，並將心理技能轉變為自動化反應，才能確實發揮心理技能之功效，Williams(1992)則提出心理技能訓練的時間須固定進行，每週至少三次，每次持續十五到三十分鐘，甚至有些運動員認為至少需要數個月至一年的時間，才能完全理解一項新習得的心理技能，並將其融入比賽情境中，Mamassis 與 Doganis(2004)將一個賽季之久的心理訓練計畫運用在優秀青少年網球選手身上，訓練時運用了五種不同的心理技能，包括目標設定、正向思考與自我對談、專注

和例行性動作、意象、覺醒調節技巧，實驗結果發現選手增加了自信，並同時降低了生理焦慮以及認知焦慮。由此可知，有效的心理技能訓練需整合多樣化之技巧，並長期規律地進行，方能使運動員將心理技能融合於運動情境中，以因應可能面臨的挑戰。

心理技能訓練對運動員在運動情境中所遇到之狀況究竟有何功效？運動心理學家們首先針對運動員在出現最佳表現時的心理狀態進行探討，並進一步運用心理技能使運動員盡可能達到這些心理狀態，以期運動員在競賽中遇到任何困境皆能有穩定的發揮與表現。

#### **壹、心理狀態與運動表現**

在運動場上，選手們無不想增進自己的運動表現，但是在怎樣的心理狀態下，才會出現最佳表現呢？運動心理學家 Ravizza(1977)訪談了許多不同運動項目以及不同水準的運動員，有八成的運動員表示，自己在表現最好時，心理的狀態為（一）沒有恐懼（二）不怕失敗（三）投入在比賽中（四）專注（五）不費力（六）自我控制（七）減緩步調（八）融入（九）節奏獨一無二（十）自然經驗，而根據 Csikzentmihalyi(1990)所提出的流暢經驗理論，指出當一個人處於某活動的過程中，覺得非常愉悅且通體舒暢時，其狀態為技術與挑戰達到平衡、融入其中、知覺與行動合而為一、不費力行動、忘我意識等。Brewer, Jrealte, Linder 與 Realte(1991)也探討了運動員在最佳表現時的心理知覺，其心理狀態有五種：（一）高自信（二）不注重比賽結果（三）焦點清晰（四）不費力（五）知覺改變。Gould, Eklund 與

Jackson(1993)則是利用質性研究的方法，針對二十名 1988 年美國奧運摔角隊的成員在漢城奧運上的表現進行訪談，結果發現選手在有心理準備計畫、例行性動作、自信、專注以及適度覺醒的情況下，會出現最好的表現。Kitsantas 與 Zimmerman(2002)研究三十名女子排球選手在訓練中上手發球技巧之自我調節過程的差異性，當中職業選手、業餘選手以及新手各十名，結果發現相較於業餘及新手球員，職業選手有較好的目標、計畫、策略運用、自我監控、自我評價、歸因及適應能力，同時在發球上有較高的自我效能、內在動機與自我滿足。

而大部分的運動員在賽前及賽中都會經歷焦慮的情緒，影響了運動表現，根據 Weinberg 與 Gould(1999)指出焦慮是伴隨著身體的激發或覺醒的一種不安、擔憂與焦急的負面情緒狀態，分為認知焦慮及身體焦慮兩種，認知焦慮指的是思想上的不安、焦躁及擔心等情緒，而身體焦慮則是指心跳加速、手心冒汗等生理反應。運動心理學家們探討了不同運動項目中較頂尖與非頂尖選手賽前認知與身體焦慮的差異，深度訪談了頂尖的游泳選手賽前的思想與感覺，並進行分析，結果發現頂尖選手的賽前認知焦慮與身體焦慮均較非頂尖選手低，且過多的焦慮會妨礙賽前的準備及賽中的表現，並導致肌肉緊繃、活動沒效率、猶豫不決、負面的專注，最後降低樂趣以及自信心，甚至造成運動傷害(Hanton & Jones, 1999; Jerome & Williams, 2000)，因此幫助運動員降低認知及身體焦慮可使其在思想及身體上達放鬆狀態，並穩定其運動表現，將實力發揮得淋漓盡致，無非是運動員不可或缺的訓練之一。

在排球場上，選手們以組織、攻擊、防守、再組織與再進攻之技巧不斷地循環與穿梭，除了考驗選手在體能、技術以及戰術方面之素質，更挑戰著選手在心理方面之建設，每一球都是關鍵，都會在選手心中吹起一陣漣漪，甚至引發洶湧的波濤。失誤時使選手產生負面思想、緊張、自信心下滑等狀態，進而導致肌肉僵硬、心跳加快等生理反應，是每位選手都曾經歷過的，因臨場情境與訓練情境不同，而使得選手節奏大亂、手足無措更是經常發生的現象，因此，為幫助排球選手避免捲入負面思想及情緒的漩渦，穩定並提升其自信心，使其達到心、生理上皆能維持放鬆狀態，並進一步在臨場情境中發揮出訓練時應有之技術水準，基於這樣的期待研究者運用負面思想停止法、理性情緒治療法與自我對談之技巧以幫助選手降低認知焦慮，同時運用呼吸控制法降低選手肌肉僵硬與心跳加快等身體焦慮，並以例行性動作使選手無論處於訓練或賽中皆保持臨場感，以期選手在球場上能盡情揮灑實力。

在運用上述之心理技能協助選手前，先針對過去運動心理學家們的研究進行深入探討，以了解學者們運用心理技能之方法與結果。

## 貳、負面思想停止法

隨著比賽過程的千變萬化，運動員會在腦中出現許多想法，這些思想可分為正面思想和負面思想，正面思想能幫助選手更專注、放鬆及自信，負面思想卻是選手發揮水準的絆腳石。Orlick(1986)認為表現最好和最糟的運動員不同之處就在於他們的思想，一個成功的運動員無論是在訓練或在比賽

中，腦子充滿著積極及正面的思想，相對地，一個失敗的運動員則是充滿懷疑和負面思想，個體腦中的負面思想是受外在影響下的產物，不斷地告訴自己「你不够好」，一段時間後，個體就會開始相信自己真的不够好，進而降低自信，影響運動表現。

正面的思想有助於增加信心、維持適當的態度、在關鍵時刻提升專注力、增進動機以突破極限、創造適度的覺醒水準，以及確保當遭遇失敗或逆境時，心理上的堅韌性和鎮定感，而負面思想則會造成信心的損害、增加悲觀情緒、降低專注力及動機、瓦解適當覺醒，以及削弱心理堅韌性等心理狀態 (Kendall, Hrycaiko, Martin, & Kendall, 1990; McPherson, 2000; Raalte et al., 1995; Porter, 2003)，Gould 等人 (1993) 也指出運動員在沒信心、不適當的狀態、有負面思想以及不依照準備計畫進行時，表現最差。為了讓選手在比賽中排除負面思想並保持正面情緒，專家們提出負面思想停止法，此方法是運用一個瞬間並強而有力的刺激物來抓住自己的注意力 (季力康, 1995)，這刺激物可以是一個字，例如對自己說「停！」，也可以是一個景象、一件物品、一種氣味或一個動作，如在腦中浮現蔚藍的天空、一面旗子、香水味以及拍大腿的動作等，以停止自己的負面思想，並讓自己全心投入比賽中 (Burton & Raedeke, 2008)。香港深圳市體育局體工大隊的運動心理諮詢師韓玲，就曾經在 2006 年協助 SZ 手球隊時，在隊員身上噴灑香水，並指示運動員「只要聞到香水味，就要提示自己心態平和地去打球」，對選手在比賽中停止紊亂的思想並集中注意力十分有幫助 (韓玲, 2007)。

幫助運動員將腦中之負面思想停止並消除，甚至進而產

生正向積極之思想，是心理技能訓練中不可或缺的一項技巧，能剔除那些有害於運動表現之思想，使運動員能心無旁騖地展現運動技巧。

### 參、理性情緒治療法

理性情緒治療法 (Rational Emotive Therapy) 是由 Ellis(1962)所創立的，主要論點是認為人之所以會有許多負面情緒，是因為受到負面思想的控制，個體情緒上的困擾，主要是來自個體對外界事件所持的觀點與解釋，而這些非理性想法和個體的生活適應、心理健康有極密切之關係(Ellis, 1979)。Lohr 與 Rea(1981)的研究發現「被讚美、肯定的需求」(demand for approval)此一非理性想法與害怕公眾講話之焦慮間有正相關存在，並指出害怕的情緒背後必有非理性思想存在，Zwemer 與 Deffenbacher(1984)亦發現「過度憂慮」、「逃避問題」、「災難化」與「完美主義」等非理性觀念是焦慮產生的指標，由於焦慮與情緒困擾是來自個體的非理性思考，故研究者常以理性情緒治療法來幫助個體處理焦慮等問題，Meichenbaum(1977)以理性情緒治療幫助學童處理因考試而引起的焦慮情緒，而 Tiegerman 與 Kassino(1977)以理性情緒治療團體、肯定訓練與綜合法來處理人際關係，研究結果皆顯示有正向效果的存在。Schelver 與 Gutsch(1983)將四十五位長期有社會焦慮的大學生分為理性情緒治療組(進行理性情緒自助式讀書的治療)、虛擬控制組(閱讀意義治療書籍)以及控制組(未經任何處理)三組，五週後發現理性情緒治療組在減低社會焦慮、害怕負面批評上皆有顯著的正面效果，而在其他研究中也發現理性情緒治療有助於

自我接納之提升(Cangelosi, 1980)，根據過去種種研究可知，利用此治療法，可協助個體以邏輯思考來處理過度的情緒反應，以合理的人生觀來適應生活可以幫助當事人釐清自己不合理的想法與假設，並以挑戰、駁斥等方式打破不合理之邏輯，進一步進行認知重建，以幫助當事人建立合理、正面與積極的思維。

在競賽過程中，運動員常因競賽壓力而產生許多不合常理之想法，運用理性情緒治療法可有效挑戰運動員不合理之思想，並予以思想重建，進而創造出積極之態度與思考模式。

#### **肆、自我對談與自信心**

自信心的定義為「對自己能夠成功地完成一件想要執行的行為之信念」(Weinberg & Gould, 1999)，換句話說，自信心就是你相信自己可以完成某行為的程度。自信心對運動員而言是非常重要的成功要素之一，在運動情境中談到自信心時，大多以Bandura(1977a, 1986)所提出的自我效能理論為研究依據，自我效能是指個體在特定情境中，對自己是否能成功地完成工作的能力知覺及判斷，他認為自信心是一個整體且穩定的人格特質，而自我效能則是影響自信心的主要因素，並將自我效能定義為「在特殊情境中，一個人成功完成一項任務的能力知覺」，為了幫助運動員培養自信心，Bandura進一步提出能有效增進個體自我效能之方法，自我效能共有六個主要來源，分別為精熟的技術、替代性經驗、口語說服、情緒狀態、身體狀態以及意象，其中口語說服是透過言語的方式，藉著重要他人或自己，對著自己說話，使個體相信自己能夠勝任眼前的任務，並成功地執行動作。

Gill(2000)也提到自信心及自我效能可能是競技與健身心理學中最關鍵的自我概念，自信心必定是讓頂尖運動員獲得成功的要素之一，學者的研究都證實了有較高自信的運動員會表現得較沒自信的運動員還要好(Moritz, Feltz, Mack, & Fahrbach, 2000)。

Bunker, Williams 與 Zinsser(1993)定義自我對談為一個人在任何時候的想法，而 Hackfort 和 Schwenkmezger(1993)則是將自我對談視為一種個體對情感和感知的對話。自我對談是認知和認知行為介入的中心，幫助減少焦慮和改變行為(Ellis, 1979; Meichenbaum, 1977)，分為正面自我對談及負面自我對談兩種，正面自我對談可促進運動表現，如技術的習得、建立自信心和自我效能、改正無效的習慣以及控制努力。根據 Hardy, Gammage 與 Hall(2001)的研究發現，運動員在練習時廣泛地運用自我對談，讓自己可以在為比賽做準備時，自然而然地使用自我對談技巧。在運動心理技能漸漸被用於運動場上後，運動員、教練和運動心理學家都強調正面的自我對談是一種能減低焦慮和增進表現的工具(Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Zinsser, Bunker, & Williams, 2000; Patrick & Hrycaiko, 1998; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002)，而在其他研究中也指出，透過暗示語的自我對談，可幫助學習特殊技巧和任務(Siri & Martin, 1996; Ziegler, 1987)，根據 Landin 與 Hebert(1999)的報告，探討了自我對談的發展和執行，他們讓選手在打球時，運用「劈開」、「轉身」等自我對談，資料分析後發現，選手在訪談過程中都提到自我對談能增進表現，也和過去研究發現自我對談能提升動作表現的結果一致。Smith 與

Johnson (2000)更進一步將自我對談用於網球之截擊技術的習得，也得到相同的研究結果，而 Rogerson 與 Hrycaiko(2002)檢驗了放鬆及自我對談這兩項心理技能在冰上曲棍球之守門員表現上的影響，受試對象為五名國中三年級的守門員，皆屬於加拿大曲棍球聯盟的球員，他們讓受試者做一個深呼吸，並配合三種自我對談的使用，包括（一）姿勢/聚焦，如「站起來」（二）自證預言，如「我贏了！」（三）心境的字眼，如「冷靜」，結果發現心理技能訓練可提升守門的成功率，且教練也非常滿意這種效果。

自我對談不僅能增進運動員之自信心，更兼具促進專注力及降低焦慮等功效，並同樣具有隨時隨地皆可操作之便利性，讓運動員能運用自如，更進一步穩定運動表現及其心理狀態。

#### **伍、呼吸控制法**

要降低身體焦慮，呼吸控制是非常方便並易於進行的技巧，Porter(2003)指出在許多放鬆技巧中，呼吸控制是一種隨時隨地皆可操作的技術，藉著吸氣及吐氣的簡單動作，即可達到放鬆的效果，正確的呼吸是學習專注、冷靜及變得有活力最有效的方法之一。適當的呼吸動作被視為獲得放鬆之鑰，呼吸控制是控制焦慮及肌肉緊張最容易也最有效的方法之一(Jones, 1993; Park, 2000; Weinberg & Gould, 1999)，Gill(2000)也提出最簡單也最有效的放鬆技巧之一，就是緩慢且深沉地呼吸，許多放鬆技巧如肌肉漸進放鬆法及冥想等，皆需要配合深呼吸才能達到放鬆，根據 Fenz (1975)的研究發現呼吸的頻率可控制生理反應，包括心跳頻率及手心冒汗

等，顯示呼吸控制是一種有效達到放鬆的方法。而由於比賽環境中，有太多不可預期的干擾會出現，進而引起運動員的焦慮反應，為了讓運動員們在比賽時也能順利使用呼吸控制以獲得放鬆，因此運動員除了在安靜的情況下，也需要在各種情境下練習，例如模擬比賽情境中吵雜的加油聲、哨聲等，幫助選手們學習在充滿噪音的情況下進行放鬆，Orlick(1986)也認為深呼吸放鬆法是在真正的情境裡（臨場時），最有用的方法之一，利用各種場合練習深呼吸，並勤加練習，到了關鍵時刻，使用之效果必然更佳。

呼吸控制是所有放鬆技巧的必要條件，能讓運動員隨時隨地操作，並同時降低身體焦慮，兼具方便與有效性，可說是運動員必修技巧之一。

### 陸、例行性動作

為何選手們在訓練時能以平常心面對，但比賽時卻常處於緊張、焦慮的狀態呢？原因是選手感覺到訓練的情境和比賽的情境不一樣，情境不同，感受就會不同，為了讓選手能以訓練時的心態面對比賽，應用運動心理學諮商師、教練以及選手們都了解訓練和比賽時，表現出相同的行為是很重要的(Schack, Whitmarsh, Pike, & Redden, 2005)，著名的俄羅斯撐竿跳好手伊辛芭耶娃(Yelena Isinbayeva)總會帶著一條小棉被到比賽現場，並於準備起跳前坐在地上，將棉被從頭蓋住全身，幾分鐘後自棉被中走出，拿起竿子，口中念念有詞，最後開始助跑起跳，她於北京奧運上展現絕佳的技巧，在自己撐竿跳的生涯當中第二十四度刷新世界紀錄，對於這樣賽前的例行動作，運動心理學家們認為是規律認知

(cognitive routine)與規律行為(Behavioral routine)的策略運用之結合，可幫助運動員減少重要比賽所引起的負面影響以及相關的經驗(Cohn, Rotella, & Lloyd, 1990)，例行性動作會讓選手感受到熟悉感和自在感，並懷抱著無論這場比賽有多重要，都只是為了下一場比賽作準備，因為選手在過去已經演練過無數次了，且在執行例行性動作的要素時，能遠離因競賽而引起的焦慮以及負面思想，且由於例行性動作有思想上的和動作上的步驟，可同時讓選手能有較多的控制感，以致於壓力感較少(Schack et al., 2005)。許多研究也都證實了在不同運動項目中運用例行性動作能使運動員的表現更趨於穩定狀態，並同時提升運動表現(Gould, Weinberg, & Jackson, 1980; Epstein, 1980; Stephen, Boutcher & Crew, 1987; Predebon & Docker, 1992; Southard & Miracle, 1993; 黃英哲, 1993)。

在執行主要動作之前的規律性動作對運動表現是有幫助的，例行性動作之內容若包含了認知以及行為策略，能幫助選手提升運動表現，換句話說，例行性動作若包含了思想上以及動作上的慣性，對提升選手的運動表現是有助益的，同時也可提升選手在展現動作時的自信心(Lobmeyer, Wasserman, 1986; Predebon & Docker, 1992)，另外亦有研究指出例行性動作可幫助運動員更加專注及放鬆(Vernacchia, McGuire, & Cook, 1992)。

由上述文獻可知，幫助運動員設計並習慣使用例行性動作是相當重要的課題，在平時練習的過程中，就需要模擬不同的情境，並習慣在比賽中的動作順序及形式，實際比賽時，才不致於因為情境不同而影響選手的覺醒水準。

### 第三節 心理技能因應策略

雖然多數的因應模式都有些許不同，但大致可區分為兩種基本的類型，一種是聚焦於問題的因應策略，另一種則是聚焦於情緒的因應策略。聚焦於問題的因應策略指的是用於改變問題或挑戰因問題而引起的苦惱所做的認知及行為上的努力，包含了問題解決、計畫、尋求資訊、抑制競爭行為以及增加努力；而聚焦於情緒的因應策略則是指那些用於幫助控制壓力源所引發的情緒覺醒和苦惱的策略，可將其視為心理上和行為上的收回、拒絕、放鬆、避免、接受以及渴望的思想(Compas, Malcarne, & Banez, 1992; Lazarus & Folkman, 1984)。

競爭能使人充滿鬥志，卻也同時帶來許多壓力，在運動情境中，運動員除了要面對外在環境的種種干擾，也要控制自己內在的思想，若沒有一系列的因應策略，運動員將無法有效應對並解決在情境中所遇到的問題及情緒，Madden(1995)認為在競技運動中，有許多情況可被視為挑戰、威脅或傷害（如重要的比賽、教練與選手間的衝突、受傷、判決不公等），若運動員沒有適當的因應策略以有效應對這些情況，很有可能導致表現失常、負面情緒，甚至退出運動，因此了解運動員如何因應各種和運動相關之情況的理論及實證研究，以及幫助運動員找出適當的因應策略是運動心理學家們重要的任務之一(Crocker & Graham, 1995; Gould, 1996; Smith, 1986)。

Madden, Kirkby 和 McDonald(1989)將許多因應方法歸納成清單(Ways of Coping Checklist, WOCC; Lazarus &

Folkman, 1984), 並運用在二十一名優秀的中距離跑者身上, 發現大部分的因應方式為尋求社會支持、增加努力與決心, 以及運用問題因應策略。而後Madden, Summer和Brown(1990)依循了這類研究的方向, 將因應策略用於檢視選手因應籃球比賽知覺壓力的影響, 結果指出當運動員有較低程度的知覺競賽壓力, 其運用因應策略的頻率也較少, 而有較高程度壓力的運動員常運用增加努力與毅力、更多渴望的思想以及聚焦於問題的因應與情緒性。

Gould, Eklund 和 Jackson(1993)進一步檢驗因應策略用於實際壓力情境的效果, 訪談了二十名一九八八年美國奧運角力隊隊員, 詢問他們在首爾奧運會上採用了哪些方法因應壓力, 將這些開放式訪談的內容進行了內容分析後, 發現選手主要運用四種因應策略, 包含了(一)思想控制(二)專注在工作(三)情緒的控制(四)行為基礎的策略。其中思想控制策略指的是選手抑制思想的過程, 如阻擋分心物、正面思考等, 是最常被選手使用的策略; 專注於工作策略反映了選手們控制思想內容時的努力, 控制自己的注意力及目標於眼前的工作上; 而情緒控制策略的運用包含了覺醒控制(如放鬆、呼吸控制等), 以及意象技術; 而行為基礎的策略則是個體為了執行因應策略所展現出的明顯行為, 包括改變或控制環境(如將自己和其他人隔離、擬定計畫避免刺激物以及讓自己接近正面的人等), 以及照著事先準備的例行性動作幫助自己聚焦注意力。Gould, Eklund 和 Jackson的研究提供了許多有關優秀運動員如何因應運動中壓力的資訊。

Gould, Finch 以及 Jackson(1993)對十七名十八到三十三歲的美國花式溜冰選手(十名女性與七名男性)進行了訪

談，選手們在一九八五及一九九零年間取得國家冠軍的頭銜，其中七名曾得過世界冠軍或奧運的獎牌，在資料蒐集完成並分析訪談內容後，發現選手常運用的因應策略大致可分為十三種，包括理性的思考及自我對談、正面傾向、社會支持、時間管理及安排優先順序、賽前心理準備與焦慮管理、努力及聰明的訓練、保持專注（遠離分心物）、忽略壓力、努力和隊友保持正面關係、健康飲食的態度和行為以及未分類的策略（如了解自己的身體、支持教練等），在這些策略當中，最常被使用的因應策略有（一）理性的思考及自我對談（二）賽前心理準備與焦慮管理（三）健康飲食的態度和行為以及（四）努力及聰明的訓練。

有時運動員會失敗並不是因為他們沒有因應策略，而是因為他們選擇了不適當的因應策略，運動員在各種情況下都必須要有許多種不同的因應策略，以應對各種不同的問題及情緒，因此，因應策略必須包含行為上及思想上的方式，且必須要切合環境或個體的需求 (Aldwin, 1994; Lazarus, 1991)。在 Crocker 和 Graham(1995)的研究中發現大部分的運動員在面臨挑戰時，認為聚焦於問題的因應策略較為有效，Pensgaard 和 Ursin(1998)測量了六十九名挪威冬季奧運選手所使用的因應策略，結果顯示選手們主要使用聚焦於問題的因應策略來應對龐大的壓力源，而最常出現的壓力源為外在分心物以及內、外在的期望。

雖然有些策略的原意是在幫助選手解決身體焦慮方面的困擾(如呼吸控制、肌肉漸進放鬆法)，然而，在選手運用的過程當中，卻也同時影響了選手在認知方面的感受，Maynard, Hemmings 與 Evans(1995)評估了橄欖球員運用身體焦慮策

略於認知及身體焦慮的影響，發現身體焦慮策略可同時減少身體及認知焦慮的強度，這樣的結果與 Maynard 和 Cotton(1993)的發現一致，即用來降低身體焦慮的技巧，也可同時影響個體的情緒反應，Jones(2003)也指出雖然這些策略與技術是被分開討論的，但運用於視個體需求之套裝介入策略中，也會產生一致的效果，亦即當選手應用降低認知焦慮的策略時，可同時在過程中降低身體焦慮，而當選手運用降低身體焦慮之策略時，也會因身體上的放鬆而同時降低了認知焦慮。

由過去許多因應策略的研究可得知，高水準的競技運動選手在比賽中皆擁有一套適用於自己的因應策略，以幫助其應對比賽中的壓力、負面思想及情緒等問題，且一項策略的運用，有時也可能同時對選手的認知與身體反應造成影響，因此視選手需求，為其設計並慎選出一套適當之因應策略，供其於訓練及比賽中運用，是不容忽視的重要任務。

#### 第四節 結語

根據過去的研究可得知，要改變一個人的行為，透過認知策略是可行的，而心理技能訓練可幫助運動員解決不利於運動表現的心理問題，其中負面思想停止法可讓運動員瞬間停止不利於表現之有害思想，並提升專注力；理性情緒治療能驅逐運動員腦中之不合邏輯之思維，並能提升專注力；自我對談之應用，可以使運動員增進自信心、增強動機；藉著呼吸控制法可幫助運動員降低身體焦慮，以達到身體上的放鬆狀態；例行性動作的執行可創造熟悉感、自在感和控制感，

以減少運動員因重要比賽而引起之負面影響，同時可遠離競賽壓力，此一系列之訓練能幫助運動員全心投入訓練及競賽當中，使表現更加穩定與理想。

心理技能訓練之因應策略主要任務就是在幫助運動員在思想方面進行教育與重建，同時達到心理以及身體上的放鬆，使選手保持正面之態度，進而表現出更加積極的行為，並透過策略的運用以減少選手在比賽中之負面思想、降低認知及身體焦慮、提升自信心及專注力，並熟悉比賽之情境，進而促進運動表現，是教練以及運動員為求穩定表現必備的策略之一。

研究者根據上述文獻回顧，將依循文獻之脈絡，運用心理技能訓練中之負面思想停止法、理性情緒治療法、自我對談、呼吸控制以及例行性動作所組成之因應策略，以幫助選手因應在訓練與比賽中所產生的負面情緒以及心理與身體上之問題，進而降低其認知及身體焦慮，期待選手們能提升心理素質，進而有更穩定之表現。

## 第參章 研究方法

本研究以質性研究方法進行，透過實際跟隊觀察、訪談及諮商等方式，長期蒐集並了解排球選手在比賽中所出現之心理困擾，針對這些心理困擾，衍生出一系列有系統之運動心理技能訓練以幫助選手解決問題，並選擇績優女子排球隊隊員作為研究對象，根據運動心理技能訓練之流程，長期定時給予選手輔導，整合發展出適合選手之輔助工具以幫助其在心理素質方面之成長。

### 第一節 研究對象

本研究以台中市某國中女子績優排球隊 10 名隊員為研究對象，平均年齡為 13.4 歲，運動年齡為 5.6 年。此排球隊為一長期固定訓練之運動績優隊伍，其中包括舉球員 1 人，自由球員 2 人，以及攻擊手 7 人，這些選手自國小即接受正規的訓練，每位選手均不曾接受過運動心理技能方面的訓練及教育課程。研究對象之基本資料如表 3-1 所示：

表 3-1 研究對象基本資料表

研究對象	專攻位置	身 高 (cm)	體 重 (kg)	年 齡 (歲)	球 齡 (年)
YL	自由球員	160	60	15	5
MH	自由球員	156	50	13	5
YC	舉球員	167	55	13	5
HC	攻擊手	166	59	14	7

ST	攻擊手	166	63	14	7
WH	攻擊手	161	52	13	5
HY	攻擊手	161	53	15	7
CY	攻擊手	160	46	13	5
WL	攻擊手	164	56	12	5
TH	攻擊手	166	54	12	5

YL、HC、ST 以及 HY 選手均為三年級的學生，其餘選手則為一年級，隊員們同住在學校宿舍，作息時間非常固定，即早上上課，下午訓練，晚上則接受教練安排之課業輔導課程，每天平均訓練時間約為 3 小時，平時須兼顧課業及運動表現，十分辛苦。

## 壹、研究對象之描述

### 一、YL 選手

她心思細膩，會主動服務長輩、照顧並指導學妹們，教練對這位自由球員十分信任。平時練習及比賽時態度很積極，當發生失誤時會使用自我對談技巧告訴自己「要冷靜！」、「沒關係，下一顆就會比較好！」，若持續失誤則會變得越來越沒自信，並開始將注意力放在自己的動作上，認為是自己的動作不正確而導致無法成功接發球及防守，若加上教練在場邊訓斥，心情就變得煩躁不安，無法發揮實力。

### 二、MH 選手

被教練視為 YL 的接班人，個性內向，對自己的球

技不太有信心，教練曾告訴此選手其發球表現很不穩定，所以每次發球都覺得壓力很大，並會出現「萬一發不好怎麼辦？」的負面思想。比賽時，若比數接近或落後，會想靠發球來得分；領先時發球會大膽地用力，但若遇到 Deuce 或平手的狀況，則會因為害怕失分而變得保守；在心理技能訓練之前就會運用自我對談提醒自己要放鬆，若失誤連連，就會開始害怕，並產生「不要發給我」的念頭。

### 三、YC 選手

是隊上的舉球員，無論在練習或比賽時，總是想把每一顆球都舉好，但有時會陷入「越想舉好就越舉不好」的窘境；若攻擊手頻頻失誤時，則會懷疑是自己沒把球舉好；比賽時若雙方比分很接近，配球節奏就會亂掉，不知該舉給哪個攻擊手；對自己的攔網很有信心，常想著要把對手攔死，但對自己的發球不太有把握，懷抱著「不失分就好」的保守心態。

### 四、HC 選手

是隊上的主力之一，擅長二號位及 A 式快攻，有時也會負責後排攻擊，扣球的球速快又有威力。教練曾將她描述為容易因狀態性焦慮而失常的選手。攻擊時總是保持著積極的心態，在比賽中反而會比平時練習還大膽地扣球，教練常在比賽接近尾聲時，交代她將剩餘的分數全部拿下來，而對其造成壓力；發球採用跳躍發球的方式，只有比數領先時才敢用力地發，若出現失誤會出現「完蛋了！」的想法，要發下一球時就開始擔心是否會像上一球一樣再次失誤；對自己的防守和接發球非常

沒有自信，經常處於緊張狀態。

#### 五、ST 選手

是隊上另一名主力球員，擅長四號位攻擊，教練常告訴她攻擊的動作不正確，使其十分在意自己的動作。在扣球失誤或無法順利得分時，會變得不敢打，甚至失去判斷能力，光靠蠻力而不會躲避對方的攔網；在防守和接發球方面頗有自信，表現不錯，但在 Deuce 時仍難免緊張。

#### 六、WH 選手

是個聰明的選手，能在比賽中冷靜觀察到對手的漏洞而輕鬆得分，即使防守失誤也會讓自己保持積極的態度，告訴自己「不放棄任何一球！」，但在比數接近、落後或拉鋸時會害怕接發球，且不敢扣球，很擔心萬一自己表現不好，會被教練從先發名單中除名。

#### 七、HY 選手

是此球隊的隊長，雖然處於領導地位卻沒有領導能力，常常忘記教練的叮嚀，也沒有盡到督促學妹的責任。在賽中雖不常出現負面思想和情緒，表現卻十分不穩定，攻擊總是失分，所以對自己的扣球技術沒信心；時常在關鍵時刻發球失誤，只要連續兩次出現這種情形，就會不斷地想著失誤的事情而對發球產生心理障礙，下一次再輪到她發球，會在心中浮現「該不會又像剛才那樣失誤了吧？」的自我懷疑思想；而在比分接近時容易緊張，而變得害怕接發球。

#### 八、CY 選手

是隊上最瘦小的成員，但扣球的威力卻也不輸學姊

們，訓練和比賽時都很認真。比賽時會因為害怕失誤而不敢用力發球；接發球和攔網時會利用「要接好！」、「跳高一點！」等暗示語讓自己有穩定的表現，但若一直失誤則會產生害怕、自我懷疑的想法。

#### **九、WL 選手**

身材屬於瘦高型，擅長 A 式快攻，對自己的扣球十分沒自信，常會出現負面思想，即使得分了也認為自己表現不好，覺得自己扣球沒有威力，並常處於恍神狀態，容易在攻擊跑位時，擋住舉球員舉球的路線，有時只顧著跑位而不看球，而發生揮臂落空的烏龍事件；過去攔網時因經常觸網而有心理障礙，總是和網子保持較遠的距離，且不敢看球，導致攔網發揮不了作用，因此常被教練糾正，在比賽中只要一出現失誤就會自責，認為是自己害到隊友。

#### **十、TH 選手**

個性內向不多話，下場比賽的時間很少，認為學姐們對自己有偏見，常在情緒不好的情況下打球，害怕自己表現不好而被學姊罵。發球、扣球及接發球時，都較保守而不敢用力，若比數拉鋸時，接發球會非常緊張，也越來越害怕自己失誤，落後時甚至希望舉球員不要舉給自己攻擊，學姊們對此選手的態度是影響其情緒及表現的主因。

#### **貳、教練之描述**

此球隊之教練共有三人，分別為兩位男教練 M 與 C，以及一位女教練 H。大部分的時間都由 M 教練主導選手技、戰

術及體能訓練，曾是台電退休球員，也是前國家隊選手，給人一種威嚴的感覺，具有績優球隊教練的架勢及氣魄；C教練過去也曾是台電球員，平時訓練會在一旁觀看，必要時給予選手指導，和球員之間的互動像朋友，也形同父女，凡事為球隊盡心盡力；而H教練是該校聘任的運動教練，平日與選手一起住校，訓練球員的基本動作及擔任管理職務，對選手在日常生活之態度及禮儀方面的習得有很大的貢獻，由於需要處理許多繁雜的事務性工作，面對來自學校及家長的壓力與要求，容易和選手產生摩擦。

## 第二節 心理技能訓練流程

為了讓這些年輕選手們在競賽中能正常發揮平時訓練的水準，並解決競爭所帶來的心理困擾，使選手擁有較穩定的心理狀態，以展現個人的最大潛能，進而提升運動表現，研究者根據 Butler 與 Hardy(1992)所提出之心理技能訓練過程的原則與階段來進行介入，其介入過程分為六大階段：(一)與運動員溝通輔導之目的及目標 (二)對運動項目之需求進行主觀的分析 (三)透過問卷及訪談以完成對運動員的個別評估 (四)執行簡短的教育課程 (五)訓練運動員適當的運動心理技能 (六)評估運動心理技能訓練介入的效果。研究者根據此原則，實地進入現場觀察及訪談蒐集資料，透過個別輔導、團體諮商以及上課方式教授運動心理技能訓練以協助選手，實施流程如圖 3-1 所示：

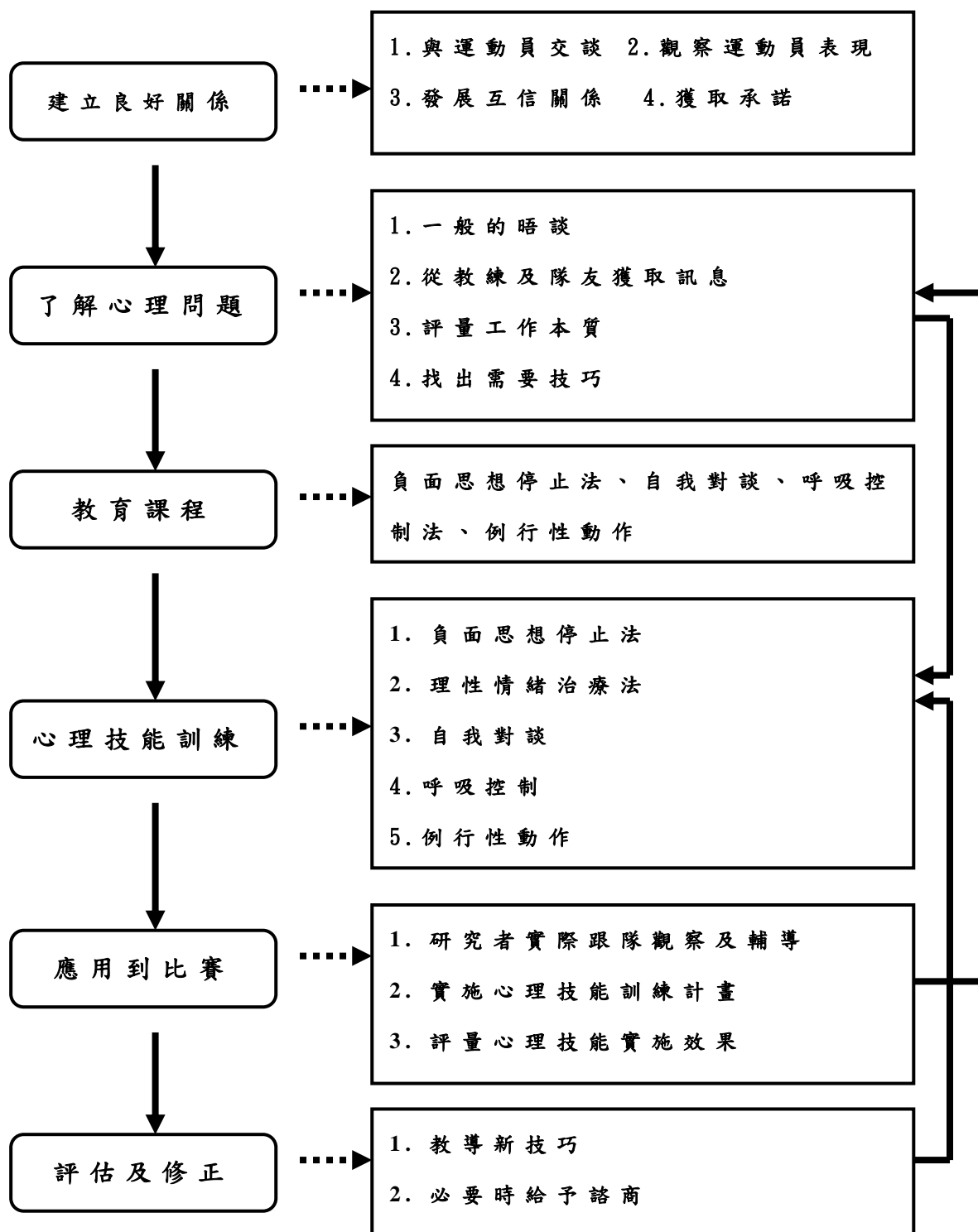


圖 3-1 心理技能介入流程圖

### 第三節 心理技能訓練內容

研究者評估蒐集到之資料後，依照運動心理技能訓練之流程，開始進行協助，以下為訓練之詳細內容：

#### 壹、建立良好關係

研究者為了和選手發展互信關係，每週保持到球場觀察選手訓練至少一次，於觀察的同時和教練交談，以了解選手的基本資料、近況等訊息，有時也會加入選手的訓練課程，和選手們一起練球，並每週至少一次於非訓練時間至宿舍與選手交談；在比賽期間，隨球隊南征北討，至球場觀察選手的比賽情形，與選手們共同食宿，互相照顧；平時訓練結束後，偶爾和教練們共進晚餐，並應邀參加球隊所舉辦之慶功宴，以建立和教練及選手的良好關係，取得彼此的信任。

#### 貳、了解心理問題

Lazarus(1989)認為一個人適合某種導向之治療的程度有多少，或者哪種治療模式對其最有效，最好從介入一開始就加以衡鑑，因此，在進行心理技能訓練之介入前，需要釐清選手之心理輪廓，即心理方面之優、缺點，以便協助改善選手的心理困擾，並強化選手的心理能力，於是利用和教練、選手交談的時間以及在練習、比賽現場所觀察到的狀況進行選手心理問題的蒐集，並依排球運動之過程及特性，設計半結構式訪談稿(如附錄一)，以便對選手接受心理技能訓練之前的心理素質進行詳細及深入的診斷及評估。

### 參、教育課程

目的在教育選手基本的運動心理學知識，讓選手們認識什麼是運動心理技能，並發展自我覺察技巧。教育課程在選手學校中的小教室進行，以簡報及單槍投影的方式呈現，讓選手們了解何謂自我對談、例行性動作、呼吸控制、負面思想停止法、自信心等心理技巧，以及如何運用這些心理技能。

### 肆、心理技能訓練

研究者透過一般的晤談、半結構式訪談以及觀察得到每位選手之相關資料，進行運動員基本的心理評估之後，選擇以下之心理技能教育選手們基本的運動心理知識，並發展出選手所需要的賽前心理準備計畫，教導選手如何運用，幫助選手練習並評估其使用之成效，必要時給予諮商及修正。本研究介入的心理技能如下：

#### 一、負面思想停止法

是一種隨時隨地皆可使用的技巧，季力康（1995）指出負面思考停止法是最常用來調適壓力的方法之一，當選手在心中評估後，認為情境是具有壓力的，就會產生負面思想，而影響了選手的表現，而 Salkovskis 與 Kirk(1989)也指出在治療開始的階段，個案可能會經驗難以中止或無法控制那些使他們感到非常焦慮的思想或意象，那麼思考中止法便是必須的。當選手在腦中浮現不利於運動表現的負面思想時，研究者教導其可以在心中大喊「停！」、想像一個很大的「停」字擋在自己的面前，以阻斷腦中的負面思想，或想像一個畫面，如將負面思想丟進馬桶中沖掉等，研究對象可以自行發

展屬於自己的一個負面思想停止法之話語或畫面，只要對其停止負面思想有效即可。訓練時間為每週兩次，每次進行約十五分鐘，在訓練過程中，幫助選手發展有效的負面思想停止法，並鼓勵選手於練習及比賽時持續使用，以阻擋影響表現之負面思想。

## 二、理性情緒治療法

研究者根據 Ellis(1962)所創立的理性情緒治療法，幫助選手重建非理性的認知，並減低其焦慮，首先透過談話以了解選手的想法，並針對選手不合理的思想加以挑戰，關鍵的問句是「妳認為這樣想，妳會表現得好嗎？如果這個想法會讓妳表現不好，妳還要繼續這樣想嗎？」，透過此類的諮商方式，以幫助選手進行認知重建，消除導致驚慌、自責與自我懷疑的非理性想法，並建立正面且有利於運動表現之思想。此治療法之應用時間不固定，通常在選手出現不合理之負面思想時，研究者便會使用理性情緒治療法對選手進行諮商，藉以幫助選手重建合理、正面之思想，而選手有時也會運用理性情緒治療法來幫助自己剔除負面、消極之思想。

## 三、自我對談

選手若在心中出現想法，即是在進行自我談話，一個人對自己說的話越是正面，其情緒感受也越正面(Hardy, Hall, & Alexander, 2001b)，當選手在練習或比賽時，頻頻出現失誤的情形，使得選手對自己的動作產生懷疑，並越來越沒有自信，而變得猶豫或不敢打時，教導選手在心裡對自己說話，如「我可以！」、「我很好！」、「我做得好！」等關鍵的字句，幫助選手們提升

自信心，並消弭自我懷疑或自我矮化等不利運動表現的思想。訓練時間為每週兩次，每次進行約十五分鐘，在訓練過程中，幫助選手發展適合之自我對談內容，並鼓勵選手於練習與比賽時持續使用，以建立其自信心。

#### 四、呼吸控制法

選手在賽前若出現焦慮、緊張等情緒，而引起生理焦慮反應，運用呼吸控制法可幫助選手達到身體上的放鬆(Hardy & Fazey, 1990)。其主要動作分為吸氣及吐氣，吸氣時須先將空氣灌滿腹腔，之後再灌滿胸腔；吐氣時則是先將胸腔中的空氣吐出，再吐出腹腔的空氣，至空氣完全吐盡為止，基本原則為吐氣時間是吸氣時間的兩倍長，亦即吸氣時間若為4秒，吐氣則需要花8秒的時間，練習時，可一手摸著胸腔，一手摸著腹腔以檢測自己在吸、吐氣時是否有依照基本原則之順序進行，並在心中默默讀秒，重複操作直至心理達到平靜以及身體達到放鬆。訓練時間為每週兩次，每次三十分鐘，研究者會引導選手進行練習，於練習過程中確認選手操作無誤，並於操作結束後，詢問選手是否達到放鬆狀態，同時鼓勵選手於練習及比賽時多加利用此技巧，使自己能快速達到放鬆狀態。

#### 五、例行性動作

例行性動作結合了身體上的、技術上的、戰術上的以及心理上的策略，目的是要增進運動表現，例如身體和技術的暖身、強度的控制、自我對談、心理的意象、專注以及理想的表現。例行性動作可確保所有對運動表現有利的正面影響，並將那些對運動表現有害的負面影

響最小化，同時可讓運動員在訓練以及比賽時，都處於同樣的覺醒狀態中(Schack, Whitmarsh, Pike, & Redden, 2005)。為了讓選手在比賽以及訓練中能有相同的感受，即以平常心面對比賽，透過觀察並和選手討論之後，為每位選手設計了一套屬於自己的發球例行性動作，分為動作及自我對談兩種，動作上的例行性動作即發球前拍球的次數、腳步的移動等；自我對談的例行性動作則是在拍完球之後、將球發出之前對自己一句簡短句，如「我可以發得很好！」，於平時幫助選手執行這些動作，並在賽中觀察其執行的程度。此技巧也可使選手在發球前專注於即將要執行的動作，並避免出現對運動表現不利的思想。起初的訓練時間為每週兩次，每次訓練時間為十五分鐘，主要目的為幫助選手發展合適之例行性動作，持續兩周的訓練後，研究者即於平時訓練及比賽中，親自進入現場觀察選手是否確實於每次發球前執行其例行性動作，並於每次觀察後提醒、鼓勵選手使用此技巧。

#### **伍、應用到比賽**

在一連串心理技能訓練之後，需要讓選手確實將所學之技巧用於比賽中，以得知這些技巧對選手們在賽中的心理狀況是否有幫助。研究者於賽前進行團體諮商，詢問選手賽前的感受，並運用呼吸控制法降低選手賽前之身體焦慮，同時提醒選手在賽中運用心理技能應對逆境與困擾，以幫助選手做好賽前之心理準備，並跟隊至比賽現場觀察選手在賽中的表現，以及其執行技能之有效性，於賽後進行團體諮商幫助

選手們檢討整體表現，再根據日後評估及修正的結果應用到比賽中，觀察選手在比賽中，心理素質是否有所不同。

## 陸、評估及修正

### 一、選手日記

研究者為選手進行的一系列運動心理技能訓練，若選手平時不練習，到了比賽時才臨時抱佛腳也是徒勞無功，因此，為了使選手在平時能熟悉心理技能的運用，並了解心理技能訓練是否對選手平日的表現有所幫助，請選手養成撰寫日記之習慣，將其運用心理技能之實際情況記錄下來，研究者每週至少閱讀選手日記一次，以了解選手使用心理技能之情形。

### 二、實地札記

研究者於選手平時訓練以及比賽時進入現場觀察，以實地札記之方式詳細紀錄觀察到的情形，於平時與賽前、後進行個別或團體訪談，以了解選手運用心理技能之情況，加以評估，並於必要時給予選手諮商。

### 三、運動心理技能運用情形表

研究者設計了運動心理技能使用情形表（如附錄二），目的是為了有效監控選手於平時練習及比賽時是否確實運用心理技能，以及選手對於每項心理技能之使用頻率，心理技能分為「負面思想停止法」、「自我對談」、「呼吸控制」以及「例行性動作」四種技能，頻率分為「常用」、「少用」以及「不用」三種程度，讓選手於每天訓練或比賽後進行勾選，研究者每週固定回收表格，以了解選手一週內使用心理技能之情況。

## 第四節 資料蒐集與分析

### 壹、資料蒐集

本研究採用質性研究之資料蒐集方式，主要透過以下三種方式蒐集資料：

#### 一、觀察

歐用生（1989）認為觀察的重要性就是將研究者在觀察過程中看到、聽到、想到以及經驗到事件清楚地記錄下來。因此研究者於平時進入選手訓練及比賽之實地進行觀察，並將觀察到之情況鉅細靡遺地記錄下來，內容包括教練對選手及研究者說的話、訓練與比賽的情況、研究者對事件的想法等，形成實地札記，實地札記是「以後質的分析中可利用的最重要決定因素，它為觀察者提供了存在理由。如果他沒做實地札記，他不如別進入實地場合。」(Lofland, 1971)，在質性研究中，實地札記是重要的第一手描述性資料，應當包含觀察日期、地點、在場人員、產生何種社會互動等資訊，也包含了人們所說的一切以及觀察者本身的感受、想法等 (Patton, 1990/1995)。

#### 二、訪談

根據陳向明（2002）指出訪談是一種研究性的交談，是研究者透過口頭談話之方是從被研究者那裡蒐集或建構第一手資料的一種研究方法。訪談主要分為三種不同類型，其一為封閉型（結構型）訪談，即研究者主導整個訪談的走向與步驟，其二為開放型（無結構型）訪談，即沒有固定訪談問題，受訪者被鼓勵使用自己的語言發

表看法，以及半開放型（半結構型）訪談，即研究者根據自己的研究設計事先準備了粗略的訪談提綱，受訪者在回答的同時也能發表自己的看法，並根據訪談的具體情況對訪談程序和內容進行適度的調整(Bernard, 1988; Fontana & Frey, 1994)。在本研究中，研究者和選手接觸的初期均使用開放型訪談之方法，目的是要增進與選手之間的感情，讓選手對研究者產生熟悉感，進而對研究者卸下心防，在雙方建立起互信關係之後，開始將訪談形式轉變為半開放型訪談，內容聚焦於選手在訓練及比賽時之心理狀態，對選手進行資料蒐集。

#### **(一) 半開放型訪談**

研究者在對選手進行心理技能訓練之前，為了評估選手原有之心理能力及素質，針對排球運動之特性及過程，設計了一套半開放型訪談大綱，針對選手進行個別訪談，以了解每位選手原有之心理輪廓，並評估其心理素質，用來作為日後為選手設計一系列心理技能訓練之依據。

#### **(二) 三角檢證法(triangulation)**

近年來，在質性研究中，三角檢證法被廣泛地討論，許多作者都用此種方法來進行研究，讓讀者們相信他們的研究是非常謹慎地完成的(Bogdan & Biklen, 1998/1998)，利用三角檢證法的目的是為了要保持客觀中立的態度來檢驗研究者介入的效果，Mays 與 Pope(2000)也指出，一項利用訪談方法進行的研究，三角檢證法能確保研究問題中的現象之全面性驗證。在本研究中，研究者使用三角檢證法中之研究者三角測

定 (investigator triangulation) 方法進行驗證，即透過不同的研究人員獲評鑑人員為研究進行效果檢驗 (Patton, 1990/1995)。

在研究進入尾聲時，請同樣接受過運動心理學領域專業訓練之學術同儕兩名，分別對三名教練與十名研究對象進行訪談，訪談教練之內容主要針對研究者為選手實施心理技能訓練之有效性進行整體評量，以了解教練對研究者運用心理技能訓練幫助選手之想法與建議；而訪談十名研究對象之內容主要針對其主觀認為接受心理技能訓練後，在賽前及賽中運用心理技能訓練是否能有效解決其認知與身體方面之焦慮，以及整體之心理素質是否有所成長，以了解選手運用心理技能訓練之想法與有效性。在訪談的過程中，全程使用錄音筆作紀錄，再將內容謄寫成逐字稿，最後針對介入效果進行探討。

### 三、選手日記

根據 Evans, Jones 與 Mullen(2004)指出讓選手規律地撰寫訓練日記對介入的效果是有幫助的，而 Curwen, Palmer 與 Ruddell(2000/2002)也指出個案的自我監控與記錄是相當有助益的，同時也是認知行為治療的重要部分，家庭作業與日記特別有效，能使治療師與個案一起討論治療期間的進展與困難。研究者請選手養成撰寫日記之習慣，將自己平時訓練以及比賽時之心理狀態、遇到的困難以及使用何種心理技能加以克服之情形盡可能詳細地記錄於日記中，研究者每週固定閱讀選手日記一次，並將選手之心理困擾與進步情形記錄下來，適時

於日記中回應選手的問題。

## 貳、資料整理與分析

根據陳向明（2002）指出「整理和分析資料」指的是根據研究目的對所獲得的原始資料進行系統化、條理化，然後用逐步集中和濃縮的方式將資料反映出來，其最終目的是對資料進行意義解釋。

### 一、資料編碼(coding)

在進行資料分析之前，首先要將資料編碼(Bogdan & Biklen, 1998/1998)，研究者按照選手/研究者代碼-資料類別-介入方法-日期之形式進行資料編碼，將資料類別編碼為日記(D)、實地札記(L)以及訪談(I)三種，將介入方法編碼為團體訪談(GI)以及三角檢證法(T)三種，並運用以下兩種方析方法進行資料分析：

#### (一) 類屬型(categorization)分析

類屬型分析是一種將研究過程中所蒐集到之資料，按照主題分門別類的分析方法（陳向明，2002），研究者將所蒐集到之日記、實地札記及訪談等資料整理後，以類屬型分析方式進行資料之分析，並依照研究問題依序呈現研究所得之結果。

#### (二) 跨個案分析

跨個案分析是指將不同的人對同一問題的答案綜合在一起，或對每個中心問題的各個觀照取向展開分析(Patton, 1990/1995)。本研究利用跨個案分析之方式，對運用三角檢證法所蒐集到之資料進行分析，目的是要綜合選手及教練對於研究者應用心理技能訓練

輔導選手的看法及評量，加以佐證心理技能訓練對選手認知焦慮及身體焦慮所產生之效果。

## 第五節 研究之信效度

### 壹、資料之信度

我們可以將研究結果與同行或被研究者分享，看他們有什麼反饋意見（陳向明，2002），研究者將蒐集到之日記、實地札記與訪談等資料詳細整理後，與研究對象及教練進行討論與分享，以確保研究結果之嚴謹性與真實性。

### 貳、研究者效度

本研究採用質性研究之方法，以實際場域(actual settings)作為直接資料的來源，而研究者本身則是關鍵的工具(Bogdan & Biklen, 1998/1998)，利用觀察、訪談等方式蒐集現場的資料，憑著研究者在此領域所學習之相關知識及技能進行分析與評估，而這種分析資料的洞察力直接關係研究的品質，以下介紹研究者於此領域中之訓練歷程。

研究者於大學時期曾參加排球校隊，由於熱愛運動，畢業後，決定繼續攻讀與運動相關之科系，並如願考取體育研究所。在學校修課期間，從運動心理學的知識中，了解到運動員在比賽中常見的心理困擾，讓曾是選手的研究者感觸十分深刻，因此對這門學問產生了興趣，更嚮往帶著理論進運動現場實務操作的挑戰，於是在研究所一年級下學期時，選擇跟隨校內具有豐富學識與實務經驗之指導教授學習。

## 一、學術知識

選修了指導教授於大學部以及其他系所開設之運動心理學相關課程，奠定了研究者在此領域中的基礎知識，並選修本校及外校之質性研究課程，以了解質性研究之要領與原則；隨指導教授至校外演講，並於九十六年十二月參加「2007 全國體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會」，九十七年三月至中國大陸參加「歐洲應用運動心理學家高峰論壇暨第二期中國運動心理諮詢師培訓班」，九十七年九月至美國聖路易參加「Association for Applied Sport Psychology 2008 Annual Conference」，協助辦理台灣運動心理學會所舉辦之「2008 華人運動心理學學術研討會」，透過上課及參與國內外研討會，增廣見聞，並吸收了許多運動心理學之相關知識，也提升了研究者本身的組織能力。此外，研究者於九十七年十月至九十八年一月期間完成了台灣運動心理學會所舉辦之「台灣運動心理學會第一期運動心理諮詢老師」之培訓課程，在台灣運動心理學諸位名師親自授課之下，更豐富了研究領域之學問，隨後通過認證考試，在「2009 年國際運動心理學學術研討會」上授證成為台灣運動心理學會初級運動諮詢老師，

## 二、實務操作

研究者在指導教授以及運動心理諮詢老師培訓班的課堂上，吸收了老師們過去輔導各層級選手的豐富經驗，了解在競技運動中各種情境之應對方式，以及如何引經據典來教導選手面對各種問題，熟悉理性情緒治療的運用方式，幫助選手思想重建及培養選手保持正面情

緒，於每次跟隊觀察及輔導後，每週至少一次與指導教授共同討論出任務之所有過程及詳細情況，藉著老師多年輔導運動員之智慧及實務經驗，逐步學習並建立起豐富的說話藝術與輔導技巧，對輔導選手十分有幫助；同時也從質性研究課程中學習到諮商之基本原則與技巧，以及觀察與進入現場時，撰寫實地札記的方法與學問，使研究更具組織與系統化。研究者為裝備自己具有助人之專業能力，修習相關之知識課程，出席指導教授的演講以及國內外運動心理學相關之研討會，並堅持選手的每場比賽都親自至現場進行實地觀察，勤作筆記，與指導教授積極討論協助之對策，以便幫助解決選手的心理問題。

## 第肆章 研究結果

研究者透過觀察與訪談以瞭解排球選手在訓練與比賽中所產生的認知及身體焦慮為何？並針對選手之認知與身體焦慮，運用負面思想停止法、理性情緒治療法、自我對談、例行性動作以及呼吸控制法來幫助選手改善各種心理困擾對運動表現造成的不良影響，長期跟隊輔導所得歷程如下。

SS國中排球隊是一支歷史悠久的傳統球隊，自從成軍以來，每年固定吸收鄰近縣市國小代表隊的選手加入，選手們平時集體住在學校的宿舍中，過著早上上課，下午訓練的規律生活。該球隊的教練共有三位，其中兩位男教練 M 教練與 C 教練為義務教練，而女教練 H 則是該校聘任之運動教練，於平時與選手同住在校舍中，管理選手的起居。三位教練不僅於平時訓練選手的體能、技術及戰術，更於比賽期間帶領選手南征北討，十分辛苦。

研究者與該球隊接觸之初，正值三年級球員畢業之際，礙於心理技能訓練需要長期進行的考量，於是決定以四名即將升上三年級的選手 (HY、ST、YL、HC)，以及六名於暑假加入之新生 (WL、WH、MH、CY、YC、TH) 做為研究對象，在徵得教練與選手們願與研究者合作的意願後，即展開進入實地觀察、訪談與輔導之任務。由於研究者對研究對象而言，就像是一位心理輔導的大姐姐，因此研究對象及教練在整個介入的過程中，皆稱呼研究者為「姐姐」。研究者於平日至選手訓練場地進行觀察，並於非訓練時段至選手宿舍與選手們進行訪談，且在選手比賽期間隨球隊至比賽現場觀察與輔導，一方面可蒐集資料，一方面也能和教練、選手建立起良

好關係，除了能從中得到許多與選手相關之訊息外，同時透過選手之日記以了解其想法，發現選手無論是在平時訓練及比賽時，都有許多身、心理困擾，研究者進一步透過心理技能訓練以幫助選手因應各種情況下所產生的問題與情緒，期待選手在心理素質方面能有所成長。

## 第一節 排球選手之認知焦慮

研究者根據選手日記以及長期隨隊輔導與訪談所蒐集到之資料，發現選手在訓練及比賽中時常出現許多認知焦慮，而不同情境下所產生的認知焦慮也都有所不同，經過資料分析後，研究者將每位選手所遇到之情境，以及選手因情境而產生不同的認知焦慮分別歸類如以下內容。

### 壹、負面自證預言

自證預言是期待某件事的發生，則實際上就會促成該件事的發生(Weinberg & Gould, 1999)。而負面自證預言指的是當選手不斷地想著不利於表現之負面思想時，實際上就是在促成該負面事件的發生。

競技運動中的情境是千變萬化的，每個環節都會影響選手的情緒和想法，當選手意識到自己處於劣勢時，往往會因為情勢不利而產生負面的想法。研究者發現 10 名選手在分數拉鋸或是處於劣勢時，皆容易在執行動作前產生許多負面自證預言的思想，因而影響了選手們的表現：

*YC-D3-09/01/19*：今天跟新園打，在比賽中我們的分數有被倒追，我有想到可能會輸掉，害我舉不好，差一點

就輸了。

*YC-D3-09/01/20*：這兩場中間我都有想到負面的，有時候會覺得完蛋了，一直打不好。

*L10-G1-08/11/10*：在賽中一旦分數被拉近或是被追過，就開始害怕會輸掉比賽，會出現「怎麼辦？」、「完了」等想法。

*YL-T*：就會想說，「完了！等一下會輸！」結果真的給他輸了！

*ST-T*：會一直想很多不好的...像...會覺得自己打很爛阿、覺得完蛋了會輸掉這些。

而當比賽進入白熱化的階段時，球員執行的每個動作都可能是勝負的關鍵，這往往讓選手在執行動作前因害怕自己出現失誤而產生負面自證預言的緊張情緒。WH 選手表示自己在比賽的決勝局時發球會感到緊張：

*WH-D5-09/02/18*：到後面我超級緊張的，第五場只有十五分，有七顆球都是我發的，超怕自己沒發過，緊張到爆。

除此之外，選手們也常容易在比賽前杞人憂天，害怕事情的發展不如自己預期得順利。研究者發現 HC、MH、WH 以及 TH 選手都有因為害怕輸球或害怕失誤，而導致負面自證預言的想法產生，最後引發緊張情緒的經驗：

*HC-D4-09/01/06*：今天接發球時，都接不好，我最爛的就是接發球了，會怕自己接不好，心裡會有緊張的感覺，從國小就是這樣子了，每次接發時，心裡就怕怕的。

*MH-D2-09/01/13*：我怕我攔不到啦！輸了，我會怕啦！我不要啦！很緊張耶！

WH-D5-09/01/20：今天打兩場，第一場跟東港超緊張的，好怕我們會輸掉。

WH-D5-09/02/17：一開始下去超緊張的，很怕我們像上次那樣又被他們打下去。

TH-D8-09/02/04：當時我是到後排的發球，我心裡只是有點緊張，後來發了幾顆球，已經到了最緊要的關頭，很害怕掛網，我太緊張了，差點沒發過。我總覺得每次我下場，我都很怕會打不好、會失誤，讓我越來越緊張。

L9-GI-08/11/01：她們說已經開始覺得緊張了，也因為昨天 M 教練的”恐嚇”，讓她們壓力更大了，M 教練告訴她們第一場比賽要好好打，要是輸了，接下來幾天的比賽都讓候補球員上場打就好了，她們已經開始在想「要是今天輸了怎麼辦」。

相信每位競技運動選手無論是在訓練或比賽中，總是想盡情地發揮自己的實力，但若遇到表現不好的時候，選手往往容易把事情想得十分嚴重，並出現想放棄，甚至自責的心態，最後只會讓自己的表現更加不穩定。在 10 名選手中，WH、CY、HC 以及 ST 選手皆有此種心理困擾：

WH-D5-09/02/06：一開始比賽是我先下，但我打不好，才打兩場，就被 H 教練換掉了，我自己就在旁邊想，如果我不能當先發了，那怎麼辦？我真的會怕耶！如果我沒當先發我一定會超難過。

WH-D5-09/02/16：今天到比賽場地適應，我覺得我表現得很不好，失誤很多，有點沒信心，當時我又想到如果沒當先發了怎麼辦，每次都是在沒信心的時候想到。

CY-D7-09/01/01：今天的練習只覺得難過，覺得我只會

拖累學姐和隊友們...有點...想放手了，我不想害大家。

*CY-D7-09/02/06*：今天打得還是不好，跳不高、打的球也沒威力、防守腳也被釘住了，老實說，想放棄了，雖然知道不應該，但還是很想一走了之，現在的我和以前的我不一樣，變得沒自信、很墮落、沒有往前的動力了。

*HC-L8-GI2-08/10/29*：就是比如說這顆球打不好的時候，教練就在旁邊唸了一下，下一顆又打不好，就會想說死定了，等一下又要被罵了，就覺得完蛋了這樣。

*ST-L8-GI2-08/10/29*：就會想說慘了，怎麼打成這樣？！到底自己在搞什麼？

而身為一個績優球隊的球員，每個人都想坐上主力球員的寶座，但不是每位主力選手都能背負眾人的期望，試想如果教練將團隊的勝負寄託在你身上，你能輕鬆地進行比賽嗎？研究者在隨隊比賽的過程中，發現 SS 隊的教練常於比數領先且比賽即將進入尾聲時，會交代 HC 以及 ST 兩名攻擊手盡快取得最後的分數，以獲得勝利，面對教練所下達的指令，常讓兩名選手產生負面的思想，在緊張的狀態下進行比賽，想證明自己的實力卻又害怕表現不好：

*HC-L20-GI-09/02/17*：HC 說教練交代要拿最後一分，讓她很緊張，想得分反而失分。

*ST-L20-GI-09/02/17*：ST 則是覺得教練這樣說，就好像一出手就一定要得分，就算沒失誤，但沒得分也會被罵，反而變得不敢打。

傳統的運動績優球隊總是維持著長幼有序的觀念，學妹對學姐必須十分尊敬，當學妹犯錯時，學姐們有權對學妹教育一番，學妹不僅要對教練言聽計從，更要十分尊重學姐的

意見，因此，當學妹與學姐共同訓練或比賽時，學妹們常因害怕自己表現不好會被學姐訓斥，導致其在與學姐一同訓練或比賽時十分緊張。在一年級選手中，除了 WL 選手外，5 名一年級的選手都曾於訓練或比賽時，因害怕被學姐訓斥而產生緊張的情緒，使其無法發揮應有的實力水準：

*MH-D2-09/01/08*：今天華僑高中有來跟我們友誼賽，我打得還 ok 唷！只差自己心裡會害怕、會緊張，因為她們很厲害，要是我打不好會被學姐罵的。

*YC-D3-09/02/11*：今天跟彰師大的學姐打，我會緊張，因為打不好學姐會罵。

*WH-D5-09/01/13*：現在 A 隊換我打大砲了，我好緊張喔！真怕我打不到球會被學姐罵。

*WH-D5-09/02/12*：今天下午有好多大學姐來跟我們比賽，我表現不好被學姐罵了，害我緊張到快死掉了，嚇到我了，所以打得不好。

*TH-D8-09/02/02*：要比聯賽了，心裡覺得很緊張，怕下去失了學姐們辛苦得來的分數會被罵，我真的好怕。

*CY-D7-09/01/08*：我想說的話就是每次和學姐一起打球時，我都很緊張，很害怕，怕被罵，所以怕會...想打球但會怕和學姐一起。

## 貳、自信心不足

Vealey(1986)將自信心定義為在特殊情境中，個體主觀認為自己達到成功所持有之能力的程度。研究者發現選手常會因失誤而導致其對自己的球技沒有信心，進而影響其實力的展現。

「失敗為成功之母」或許可以用來勉勵一名正在學習新技巧的球員，但當失敗總是不斷地發生在一名早已習得技巧的球員身上時，球員只會越來越自責，導致對自己信心全無，同時也影響了實力的展現。研究者發現在 10 名選手中，YL、MH、ST、WH、HY、HC 以及 TH 選手皆常因為自己的頻頻失誤，以致於對自己越來越沒有信心，在自信不足的情況下進行比賽，則無法將自己的實力水準完全展現出來：

*YL-D1-09/01/20*：失誤了幾個不該失誤的球，有點沒信心。

*MH-D2-09/02/26*：今天早上對新園我下去接球，好多球都沒接好，只要接不好一顆球，接下來的第二顆球，甚至接下來的每一顆球都會接不好，一接不好都會沒自信了啦！

*ST-L17-GI-08/12/18*：因為一直不能得分，有時還失分，讓他越來越沒自信。

*WH-D5-09/02/16*：我覺得我表現得很不好，失誤很多，有點沒信心，當時我又想到如果沒當先發了怎麼辦，每次都是在沒信心的時候想到。

*HY-D6-09/02/03*：今天打大砲，很沒信心，我一直想在比賽中努力去得分，我想要發揮自己平常的水準，但越這樣想，我就越失誤，我很擔心自己不能一直得分，所以今天我越打越沒信心。

*HC-L8-GI2-08/10/29*：嗯...有時候攻擊打不好就沒什麼自信。

*TH-D8-09/02/06*：上午我下場時，剛開始接發球好幾顆失誤，心裡覺得很沒信心、好難過。

而其中 YL 選手更是於一次糟糕的訓練經驗中，完全喪失自信心，認為自己的實力不如人，能當先發球員不是因為自己較有實力，而是歸因於自己是學姐的緣故：

*YL-D1-2009/02/06*：今天分組比賽時，我的狀況超級差的，完全沒有自信，一點點也沒有。我在想是不是換 MH 會比較好，她比較穩定，基礎又好，不像我，急急忙忙的，失誤一顆就慌了，說不定是因為我是三年級，教練團才讓我下場。

### 參、專注力不足

注意力是將心智努力專注於感覺或心智事件上 (Solso, 1995)，而專注則包含了將注意力聚焦於環境中與作業相關之線索、維持上述之注意力焦點一段時間以及留意情境變化三個部分。

在排球運動中，除了自由球員外，每位選手都需要在比賽中發球，若選手在執行發球動作時受到內在或外在的干擾，專注力就會不集中，使得發球表現不穩定。研究者於隨隊進行觀察時，發現選手們在比賽中發球的專注力容易受到外在的干擾，影響了選手們的發球表現：

*L9-11/01*：這時輪到 HC 發球，就在她將球拋起來的同時，對方其中一個男排球員喊了一聲「妳的內褲掉了！」(台語)，結果 HC 發球就掛網了。

*L9-G1-11/01*：我還提到了對方男排選手的干擾舉動，選手們都說被吵得不能專心。

*ST-L20-09/02/19*：ST 走到發球線準備發球時，防護團的大姊姊不知道跟 ST 說了什麼，她對她們笑了笑，之後

雖然 ST 有執行例行性動作，但是發球卻掛網了。

#### 肆、其他因素

根據研究者隨隊觀察與訪談所蒐集到之資料，發現選手們經常於領先的狀態下，出現輕敵的想法而過於鬆懈，導致失誤的產生，最後反而因此被對手逆轉而輸掉比賽：

*HC-D4-09/02/07*：比數我們贏很多時，不知道為什麼，大家感覺就像太放鬆的樣子，所以失誤又開始了。

*WH-D5-09/02/21*：M 教練說放鬆去打，可能是我們放太鬆了，所以都亂掉。

*L16-08/12/15*：換了邊之後，原以為會延續上一局的優勢，沒想到我們的選手卻像換了一隊似的，防守、攻擊與攔網樣樣失誤。

*ST-L16-GI-08/12/15*：可能是因為第一局打得很好，覺得很輕鬆，所以第二局就放比較鬆。

*YL-L16-GI-08/12/15*：就是放得太鬆了，要抓回那個感覺已經抓不回來了。

*ST-L17-GI-08/12/18*：常常贏了第一局，就覺得贏得很輕鬆，然後第二局就會放太鬆，那種比賽的感覺就不夠了。

*L20-09/01/19*：第二局開始後，老問題又來了，又開始沒士氣了，連帶著攻擊、防守和攔網都出了問題。

*YL-L20-09/02/18*：YL 說因為第三局大贏，第四局就想說贏定了，所以又放鬆了。

排球選手在訓練及比賽中皆有許多認知焦慮，由上述內容可得知，選手常於訓練與比賽的情境中產生負面思想而引發緊張的情緒，同時於失誤時產生自信心不足的現象，並常

於比賽中受到內、外在的干擾而導致專注力不足的現象，有時也容易在比賽中過於鬆懈而表現失常。

## 第二節 排球選手認知焦慮之因應策略與效果

研究者針對選手在各種情況中所產生的認知焦慮，運用心理技能訓練來幫助選手因應，不同情境或不同的認知焦慮皆有其應對的心理技能，而選手也會針對自己的需求，自行發展出適合自己的一套策略，幫助其解決各種心理困擾，並在研究者介入後，請兩名學術同儕對選手進行訪談，以了解選手運用不同因應策略所得到的效果，以下將針對不同的因應策略，探討選手在訓練和比賽中實際運用的情形及運用後所得到的效果。

### 壹、負面思想停止法之因應策略與效果

#### 一、負面思想停止法的運用

針對選手在比賽中分數接近、落後以及表現不好時容易產生負面思想的現象，研究者教導選手於負面思想出現時，運用負面思想停止法將腦中不利於表現的負面思想加以剔除，使選手能在比賽中屏除雜念，心無旁騖地進行比賽。研究者教導選手使用負面思想停止法時，是讓選手在心中大喊一聲「停」，以瞬間停止選手的負面思緒，同時也鼓勵選手可以發展出適合自己的思想停止法，如一個動作、一句話，或是想像一個畫面來停止自己的負面思想。

*L16-GI-09/12/17*：當她們想著死定了或是完蛋了，

會在心中喊個兩三聲「停！」。

然而，在一次比賽結束後，WL 選手向研究者表示自己在比賽中有很多負面思想，她嘗試在心裡喊「停」，卻無法順利停止那些不好的想法。

*L16-GI-09/12/17*：她告訴我，負面思想停止法沒有用，她一直停不下來，一直在想完蛋了，要輸掉了。

針對 WL 選手無法順利運用負面思想停止法的問題，研究者建議其可發展出適合自己的負面思想停止法，運用一個動作或是一個想像的畫面來驅逐自己的負面思想，並鼓勵 WL 選手多加練習，而後，WL 選手找到了一個有趣的方法來停止自己的負面思想。

*WL-T*：馬桶！我會想像把負面思想用馬桶沖掉。

在 WL 選手之後，CY 選手也自行發展出一套負面思想停止法，她將畫面和「停」結合，幫助自己抑制對表現有害的思想。

*CY-T*：就想一個圖片，然後「停」！就想一個馬桶，然後把它按下去沖掉...

而大部份的選手則是以慣用的一句話來保持正面積極的態度，以阻斷自己不好的想法，在 10 名選手中，HY、ST、WH、TH 以及 MH 選手皆是運用此種方式以幫助自己剔除負面思想，同時保持積極之心態。

*HY-T*：我就會告訴自己不要再想了，專心注意下一顆！

*ST-T*：我沒有跟自己說停，就是有時候比賽真的完全都沒有想到要用那個，但是我會自己跟自己說話，就說不要想那些了，下一顆球比較重要這樣。

WH-T：我是想說就是下一顆就自己打好一點。

TH-T：就一直喊停吧！然後一直告訴自己不要想了。

MH-T：就是跟自己講一些話！說加油什麼的，不要放棄這樣。

雖然研究者讓選手自行發展適合自己之負面思想停止法，主要的發展方向仍是建議選手多使用正面積極的暗示語協助自己排除負面之思想，然而，HC 選手卻發現當她在心中責罵自己，甚至打自己時，能有效幫助自己抑制有害的思緒。

HC-T：就是停...對我來說停沒有用，要打就對了，賞自己耳光...就是罵自己一些話，你想那個有什麼用？想那個幹什麼？

除此之外，YL 選手更是將「停」以及呼吸控制法結合在一起使用，幫助自己驅逐負面思想，同時緩和情緒。

YL-T：我會在心中喊停！然後開始做深呼吸！對！就是在心中喊「停」，然後開始深呼吸吐氣、深呼吸吐氣...

除了將「停」與正面暗示語或呼吸控制法結合外，YC 選手也利用一個簡單的動作使自己在比賽中遠離負面的思緒。

YC-T：可以喊「停」，想一些動作讓自己更專心一點，就是拍拍手這樣。

## 二、負面思想停止法運用的效果

研究者教導選手於訓練及比賽時運用負面思想停止法以剷除對表現有害之負面自證預言的思想，選手們經

過實際運用後，提出對此心理技能的觀點。

HY、WL 以及 HC 選手表示運用自己的一套負面思想停止法能讓自己在比賽中免除多餘且不必要的思想，使其達到專注狀態：

*HY-T*：嗯...就比較不會去想剛剛的失誤，比較專心，不會想那麼多。

*WL-T*：還蠻有用的！比賽的時候就不會想別的，就給他沖走...

*HC-T*：嗯！就是可以不去想一些有的沒的，沒有用的事情，專心打比賽這樣。

而 WH、CY 以及 MH 選手則是認為運用負面思想停止法能讓自己在比賽中較不易產生負面的想法，或在產生負面之思想後能馬上忘記不好的自證預言想法。

*WH-T*：會耶！就是跟自己講話，就不會想到不好的事情：

*CY-T*：有啦！因為想到會笑！就會忘記不好的東西。

*MH-T*：嗯...一樣吧！就是跟自己講一些話！說加油什麼的，就不會去想自己失誤會拖累到學姐的那些事情。

除此之外，YL 與 YC 選手表示自己在比賽中運用自行發展出的負面思想停止法後，可使其在比賽中排除負面思想，進而較不易產生緊張情緒：

*YL-T*：我會在心中喊停！然後開始做深呼吸！對！就是在心中喊「停」，然後開始深呼吸吐氣、深呼吸吐氣...就比較不會想那些，就比較不緊張了。

*YC-T*：有！就是可以把胡思亂想的那些事情停住，停下來就會比較不那麼緊張一點。

但也有選手表示運用負面思想停止法並非每次都能順利驅逐負面的思想。*TH*選手表示負面思想停止法確實可幫助其驅逐不好的想法，但並不是每次都能見效。

*TH-T*：嗯！有一點！有時候喊一下就有用，可以不去想，有時候不一定有用，就是可能要一直喊才有用。

由上述可知，選手在運用負面思想停止法後，認為此心理技能可幫助她們集中注意力、不易產生負面思想，同時也減緩了緊張感，雖然 *TH* 選手也指出負面思想停止法確能幫助其剔除負面思想，但效果並非屢試不爽，運用的效果並不穩定。

## 貳、理性情緒治療法之因應策略與效果

### 一、理性情緒治療法的運用

研究者利用理性情緒治療法幫助選手應對因害怕輸球或失誤所引起的緊張感，以及學妹與學姐一起訓練或比賽時所感受到的緊張情緒，以下為研究者運用理性情緒治療法幫助選手重建正面、理性之思想時所使用的句子：

*R-L9-GI-08/11/01*：屬於我能控制的事情，我從不放棄它，屬於我不能控制的事情，我從不在意它

*R-L10-GI-08/11/10*：現在你們知道可以控制自己的想法，所以就不要放棄，如果妳們繼續害怕、繼續讓自己有壓力，妳們的運動表現會好嗎？會不好的

話，你們下次還要不要這樣想？

*R-L16-GI-08/12/15*：我告訴他排球是六個人打的，輸贏不是光靠一個人就可以決定的。

*R-L16-GI-08/12/17*：要相信自己，信念很重要，如果一直怕輸，這就會成為妳們的信念，最後就會成真，與其唱衰自己，不如激勵自己，無形之中就會有一股力量支持著。

## 二、理性情緒治療法運用的效果

研究者於選手出現不合理之思考邏輯時，運用理性情緒治療法以幫助選手維持正面積極之理性思想，選手在比賽中運用正面合理之思考模式幫助自己在賽中保持積極心態，經過實際運用後，選手們對理性情緒治療法之效果的看法如下。

*HY*、*YL*、*HC*、*ST* 以及 *WH* 選手在比賽中運用邏輯思考模式幫助自己保持積極態度，她們表示理性情緒治療法能使其在比賽中較無雜念，也較為專注。

*HY-T*：嗯！這樣想會比較專心一點，就是可以只注意該注意的地方就好了。

*YL-T*：對！以前可能比較沒辦法專注！就是有時候想專注可是就沒有辦法每一顆都那麼專注啊！譬如說 10 顆，最多可能就專注 6、7 顆，就是沒有辦法說每一顆都那麼專注！現在大概 10 顆裡面，能有大概 8、9 顆可以專注。

*HC-T*：就一定不會有那個壞的雜念！

*ST-T*：就是想說反正別人說什麼我又不能管，就算了，然後比賽的時候我真的不會去多想旁邊的事

情，不管她們再怎麼講我我都不覺得怎麼樣。

WH 選手雖表示有時在比賽中可藉由理性情緒治療法達到較專注的狀態，但並非每次使用都有效，有時仍要藉著自我對談的幫助，才能使自己達到專注狀態。

WH-T：有時候想到就有一點作用，會比較專心一點...可是有時候真的沒辦法，就開始跟自己說話，就不會去想說可控不可控的事情。

然而，在 10 名選手中，有一半的選手都表示理性情緒治療法在比賽中無法發揮作用，主要是由於她們不會在比賽中想到那些邏輯性的句子，因此不會在比賽中運用理性情緒治療法，CY、WL、TH、MH 以及 YC 選手都認為此方法並無明顯的功效。

CY-T：一點點耶！因為比賽的時候不會想到這句，就還好。

WL-T：比賽的時候比較不會想那些話，想到一半球就來了...我大概是比賽完的時候才會去想說在不在意吧！

TH-T：嗯！就是沒什麼用，比賽不會想到。

MH-T：...(搖頭)...沒有，不太會想這句。

YC-T：可是真正上去比賽的時候還是會很在意，沒有比賽的時候會覺得有道理，真的比下去還是會在意那些事情，沒辦法不在意。

理性情緒治療法雖能幫助部分選手於比賽中達到較專注的狀態，但也有選手認為此心理技能的效果不甚穩定，且有半數選手表示無法明確感受到理性情緒治療法所產生的效果。

## 參、自我對談之因應策略與效果

### 一、自我對談的運用

針對選手在連續失誤後產生之自信心不足的現象，研究者教導選手們於失誤時運用自我對談技巧來建立自信心，主要是以「我很好」、「我可以」以及「我做得好」等正面且簡潔有力的暗示語來幫助自己，使選手的信心不會因失誤而降低，並提升選手的自信心。除上述選手所使用的自我對談暗示語外，有時選手也會運用以下簡短的句子來幫助自己維持自信心。

*L21-GI-09/02/13*：YC 和 WL 會對自己說「我可以的！相信自己！」

*L21-GI-09/02/13*：WH 和 MH 會說「慢慢來，妳可以的！」。

*L21-GI-09/02/13*：TH 則是說「我一定可以的！」。

*L22-GI-09/02/17*：ST 則是運用自我對談，告訴自己「我一定可以！」

針對 HC 以及 ST 選手容易因為教練希望其得分而產生緊張的情緒，研究者運用自我對談技巧來幫助其減緩緊張感，同時增加其自信心，使其能穩定發揮實力。經過研究者的教導後，10 名選手各自發展出不同模式的自我對談，其中，HC、HY 以及 YL 選手使用自我對談的字句較為強烈，有強烈的求勝心。

*HC-T*：我有時候會自己講「給你死(台語)」！

*HY-T*：我會告訴自己一定可以得分！我一定會打死她們！

*YL-T*：我會跟自己說，不管對手是誰，她們絕對打

不贏我們的！

而 ST、CY、TH、WL 以及 YC 選手所使用的暗示語則較為溫和，主要目的是安撫自己因失誤而產生的情緒，告訴自己下一球再努力。

*ST-T*：就告訴自己如果那顆打不好的話，我就是會問自己這顆怎麼會這樣？沒關係！下一顆再來再試試看，再想辦法把它打好！

*CY-T*：就想說沒關係，下一球再拼看看，類似這樣。

*TH-T*：我會對自己說下一顆一定要打好！

*WL-T*：就說沒關係下一場再來！

*YC-T*：就想說下一顆我要接好！

WH 以及 MH 選手則是不斷幫自己加油打氣，保持自己的鬥志，即使失誤了也不輕易放棄。

*WH-T*：就鼓勵自己，跟自己說要加油這樣，不可以放棄這樣。

*MH-T*：就是會對自己說要加油！

由於 SS 隊的選手在比賽中有領先後就鬆懈的問題，常因此而導致被對手逆轉，甚至到最後被對方擊敗的下場，研究者除了將此現象轉知教練外，同時也教導選手運用自我對談使自己在比賽中保持適度的覺醒程度，提醒自己球是圓的，不到最後一秒絕不能掉以輕心，藉以改善選手容易鬆懈的問題。選手們在運用上述的暗示語時，除了能緩和緊張情緒並提升自信心，同時也能激勵自己的鬥志，使其在比賽中保持警覺心態，而 YL 選手更於比賽中提醒自己要繼續堅持下去。

*YL-T*：就是有時候比數拉很開的時候會很興奮，因

為贏很多就會放鬆，然後我就會比較慎重，不能說因為比數拉十幾分就放鬆，因為有時候在 25 分之前對手都有逆轉的可能...然後贏很多的時候會跟自己說不要鬆懈，然後在比數平的時候就跟自己說我們一定有辦法領先！

## 二、自我對談運用的效果

研究者運用自我對談技巧幫助選手解決比賽中之負面自證預言、自信心不足以及領先就鬆懈等心理困擾，選手們實際於比賽中運用自我對談後，對自我對談技巧有以下看法。

在 10 名選手中，超過半數的選手都認為在比賽中運用自我對談能提升自信心，HY、YL、WL、ST、MH、TH 以及 YC 選手皆有相同的感受：

*HY-T*：有幫助，就是會覺得比較有信心。

*YL-T*：有！我覺得有！會比較有信心一點

*WL-T*：嗯！就說沒關係，下一顆球再努力一點，就比較不會想剛剛那顆，不會太在意，就對自己比較有信心一點。

*ST-T*：我可能就是也會對自己說話，講久了就會有自信一點，變得比較積極，不會像以前一樣打不好就很消極。

*MH-T*：有比較好一點，會比較不害怕自己打不好，就是會對自己有信心。

*TH-T*：會覺得比較好一點，就是信心有多一點。

*YC-T*：有阿！就是對自己會比較有信心一點。

除了能提升自信心外，HC 與 YL 選手表示在比賽中

運用自我對談技巧能使自己變得積極，無論是在領先或是落後的情況下都能維持自己的鬥志：

*HC-T*：因為這樣會燃燒我的鬥志啊！講了之後就整個人都燃燒起來啦！

*YL-T*：對！然後贏很多的時候會跟自己說不要鬆懈，然後在落後的時候就跟自己說我們一定有辦法領先，就是一直保持那種鬥志。

而 *WH* 選手於比賽中實際運用自我對談技巧，發現能使自己達到專注的狀態，心無旁騖地進行比賽。

*WH-T*：會阿！會更專心一點，就可以不去想其他的事情。

雖然大部分的選手認為自我對談能提升自信心，卻也有選手認為自我對談對其自信心的影響不大，*WH* 以及 *CY* 選手在比賽中實際運用過自我對談後，認為自我對談對於她們自信心的提升效果不大，只有些微的改善效果：

*WH-T*：有時候是有一點幫助！可是...就覺得還好。

*CY-T*：會稍微有一點信心！可是就還好而已。

除此之外，*TH* 選手認為自我對談對於降低其在比賽中之緊張感的效果是不穩定的，並非每次使用都能緩和緊張的情緒：

*TH-T*：有時候有用，可是有時候真的打太爛了，到後來怎麼說都沒辦法不緊張。

大多數的選手皆表示運用自我對談能有效提升她們的自信心，同時能較有鬥志，並達到專注的效果，但也有選手認為並非每次使用皆能提升自信心，甚至有選

手表示自我對談對其自信心沒有明顯提升的作用。

#### 肆、例行性動作之因應策略與效果

##### 一、例行性動作的運用

研究者為了幫助選手解決發球時容易受到內、外在干擾，以致於注意力不集中而影響發球表現的問題，除了自由球員 YL 選手外，協助每位選手設計一系列之發球前的例行性動作，包含了動作及暗示語，目的是要讓選手在發球前，藉由例行性動作的執行來維持專注力，不受內、外在干擾的影響，進而穩定發球表現。研究者和選手經過討論後，發展出選手發球前之例行性動作，其例行性動作都不盡相同，唯一相同之處是每位選手的例行性動作皆在裁判吹哨後才開始執行，以下分別為選手於發球前所執行的例行性動作：

- (一) **HY 選手**：以雙手拍球七下後，採用小跳發之方式發球。
- (二) **ST 選手**：以雙手拍五下球，並在心中對自己說「我可以」，再將球發出。
- (三) **WH 選手**：以單手拍球五下，做一個深呼吸動作後將球發出。
- (四) **TH 選手**：不拍球，直接拿著球等裁判吹哨，哨聲響後，做一個深呼吸再發球。
- (五) **HC 選手**：先以單手拍球兩下，再用雙手拍球兩下，在心裡說「給你死」，最後以跳發方式發球。
- (六) **YC 選手**：先以單手拍三下球，再用雙手拍球三下，

做一個深呼吸動作後才發球。

(七) **WL 選手**：在裁判吹哨之前持續以雙手拍球，裁判吹哨後即停止拍球，深呼吸一次，並對自己說「我相信我完全可以發得很好。」，之後再發球。

(八) **MH 選手**：以雙手拍球四下即發球。

(九) **CY 選手**：雙手拍球五下後發球。

由於 YL 選手為自由球員，不需要在比賽中執行發球動作，因此研究者並沒有為 YL 設計例行性動作，然而，在研究者為其他選手設計時，YL 也自行發展出賽前的例行性動作，並於比賽列隊時執行，內容同樣包含了動作及暗示語，幫助自己做好賽前的心理準備：

*YL-T*：我會深呼吸，就大概是列隊的時候，然後大概會輕跳幾下，然後告訴自己說，不管對手多強，我要盡力！

## 二、例行性動作運用的效果

針對選手在發球時容易受到內、外在干擾而分心的問題，研究者幫助選手設計一套發球時的例行性動作，選手實際將例行性動作運用到比賽中後，表示例行性動作對其在比賽中的表現很有幫助。

HY、TH、CY 以及 WL 選手實際運用例行性動作之後，表示例行性動作能減緩她們在發球時的緊張感，並能較放鬆地執行發球動作：

*HY-T*：有啊！就是可以比較不緊張，然後就發得比較好。

*TH-T*：就是比較不會那麼緊張，不會想那麼多這樣。

*CY-T*：就拿到球之後都會固定拍幾下就比較有節

奏，所以就比較不會緊張。

*WL-T*：就是發球的時候有比較放鬆了點，不會很緊張。

MH、HC、ST 以及 WH 選手則表示在發球前運用例行性動作，能使她們更專注，同時排除發球時的負面思想，並將注意力集中於發球動作上：

*MH-T*：喔！嗯...有幫助，會比較可以專心發球，不會想說怕自己發不過什麼的。

*HC-T*：有啊！就不會想旁邊的事啊！可以專心一點。

*ST-T*：嗯啊！就是...就是在把球丟起來發之前會比較專心一點。

*WH-T*：嗯！比較不會去想別的事，就專心準備發球。

雖然 YL 選手為自由球員，不需要在比賽中發球，但她也自行發展出賽前的例行性動作，幫助自己做好賽前準備，她於實際運用後表示例行性動作能使她在賽前保持正面積極心態，並充滿鬥志：

*YL-T*：嗯！有阿！就會想得比較正面一點，會比較有鬥志。

所有選手皆肯定例行性動作的功效，選手表示藉由執行例行性動作能舒緩緊張感，並能集中注意力，同時保持積極心態與鬥志。

由選手實際運用以上四種心理技能後所表示其得到的效果可得知，負面思想停止法、理性情緒治療法以及自我對談的效果受到部分選手的肯定，但也有選手認為其效果並不穩定，甚至無法發揮明顯的功效，唯獨例行性動作這項心理

技能是受到所有選手一致的肯定，能有效選手解決選手的認知焦慮。

### 第三節 排球選手之身體焦慮

戰況激烈的比賽情境中有時也容易因認知焦慮而引起各種不同之身體焦慮反應，進而影響了選手控制身體的能力，導致其無法展現出應有之實力。研究者發現 10 名選手中，有兩名選手曾因比賽局勢緊張而引發「手心冒汗」以及「心跳加快」兩種身體焦慮，以致於影響了她們的表現。

隨著比賽局勢的變化，有時選手會因為情緒受到影響而產生生理上的反應，以致於無法順利執行動作而影響表現。在一次比賽結束後，YC 選手表示自己在比賽過程中，因太過緊張而導致手心冒汗，使其無法順利舉球，表現大受影響：  
*YC-L20-GI-09/02/18*：之後 YC 告訴我，第四局時，因為分數落差越來越大，他開始覺得緊張，然後手心冒冷汗，讓他無法好好舉球。

而三年級的選手 HC 也於一次比賽當中經驗到因緊張而心跳加快，使其呼吸變得急促，無法有效地發揮出自己的實力水準：

*HC-L20-GI-09/02/18*：HC 也說他也是因為緊張，覺得心跳很快，到後來跑一下就喘了，跳也跳不高。

選手會因比賽情境的變化而產生情緒上的變化，進而導致身體焦慮的發生，影響其控制身體之能力，以致於表現不盡理想。

## 第四節 排球選手身體焦慮之因應策略與效果

由於選手因身體焦慮而導致其無法發揮平時的實力水準，研究者運用呼吸控制法以幫助其緩和身體焦慮，使其表現能趨於穩定。

### 壹、呼吸控制法之因應策略與效果

#### 一、呼吸控制法的運用

研究者針對選手於賽中因緊張情緒所產生之身體焦慮問題，教導選手運用呼吸控制法，於吸氣時將空氣先灌滿腹腔，而後再灌滿胸腔，吐氣則是先吐完胸腔的空氣，最後再將腹腔的空氣吐盡，以一比二的時間比例進行吸氣與吐氣的動作，在動作執行的過程中，讓選手藉著呼吸動作緩和身體因緊張情緒而產生的反應，使其能於比賽中不受身體焦慮之影響，增加其對身體的控制能力，並展現應有之實力水準。

#### 二、呼吸控制法運用的效果

選手們於平時練習呼吸控制法後，實際將此技巧運用至比賽中，當選手於賽前或賽中感受到身體焦慮時，即運用此策略加以改善，選手於實際操作後針對此技巧運用後的效果提出看法。

HC 以及 MH 選手表示呼吸控制法可緩和情緒，讓自己的節奏緩慢下來，以不急不徐的心態進行比賽：

HC-T：有啊！就會呼吸吐氣，然後講話也會慢慢的，你就不會講話這樣很快，這樣是沒有用的，那會越來越急...

*MH-T*：有！就比賽的時候... 比分接近的時候比較可以不那麼急這樣。

而有半數的選手認為在操作呼吸控制法時，能減緩她們的緊張感，同時達到放鬆的感覺，*ST*、*WH*、*CY*、*YL*、*TH* 以及 *WL* 選手都於操作後感受到相同的效果：

*ST-T*：不過因為以前打的時候就都緊張，可是現在姐姐告訴我之後我會用到，啊打到現在比賽多了，經驗也多了就知道了... 就是姐姐教了，我自己也在比賽的時候用過就知道有差了！就是比較不緊張了。

*WH-T*：嗯！會比較好一點，比較不會那麼緊張。

*CY-T*：嗯！有阿！以前比較容易緊張，就是在比賽之前，現在也是會緊張，可是沒有像以前那樣了。

*YL-T*：嗯！就呼吸控制很好用！有時候分數很接近，深呼吸一下，會比較不那麼緊張，動作就比較不會那麼急。

*TH-T*：有，在比賽之前可以比較不緊張。

*WL-T*：有啊！就會比較不緊張，比較放鬆一點。

*HY* 選手則是表示自己在比賽中運用呼吸控制法，能使其達到專注的狀態，不會在意自己的失誤，將注意力集中於眼前的任務：

*HY-T*：嗯... 就比較不會去想剛剛的失誤，比較專心，不會想那麼多。

而 *HC* 選手則於訪談中表示自己曾於比賽時感受到心跳加快，於是採用呼吸控制法緩和自己的身體反應，有效減緩了身體焦慮的問題：

*HC-T*：要看比數，要看哪種情形吧！臨場反應，就是我們很緊急的時候，教練會喊暫停，我們就在一旁，教練在那邊說要怎麼做、怎麼做，我就在旁邊做嘿黑呼呼...(做呼吸控制輕鬆樣)...有一次...我記得有一次我好像覺得心跳很快吧！就是暫停的時候，然後我就在旁邊用呼吸的方法，做幾次之後就比較正常了。

然而，也有選手無法於操作呼吸控制法後，獲得上述的效果。*YC* 選手於賽中運用呼吸控制法後，表示此技巧無法減緩比賽中緊張的情緒，並沒有讓她沒有達到較放鬆的效果：

*YC-T*：可是還是會很緊張！就有時候做還是會很緊張。

根據選手所反映的內容可得知，大部分的選手都認為呼吸控制法能緩和情緒與身體焦慮，使其較不易緊張，並較能集中注意力，但也有選手認為呼吸控制法無法有效減緩其緊張的情緒。

## 第五節 運動心理技能運用情形表

研究者為了解選手運用運動心理技能的詳細情況，設計了運動心理技能使用情形表，供選手每週自行勾選，以了解選手「常用」、「少用」或「不用」哪些運動心理技能。

### 壹、負面思想停止法

在 10 名選手中，有 5 名選手較常運用負面思想停止法，

4 名選手使用的頻率較少，另有 1 名選手幾乎不使用此技巧，如圖 4-1 所示：

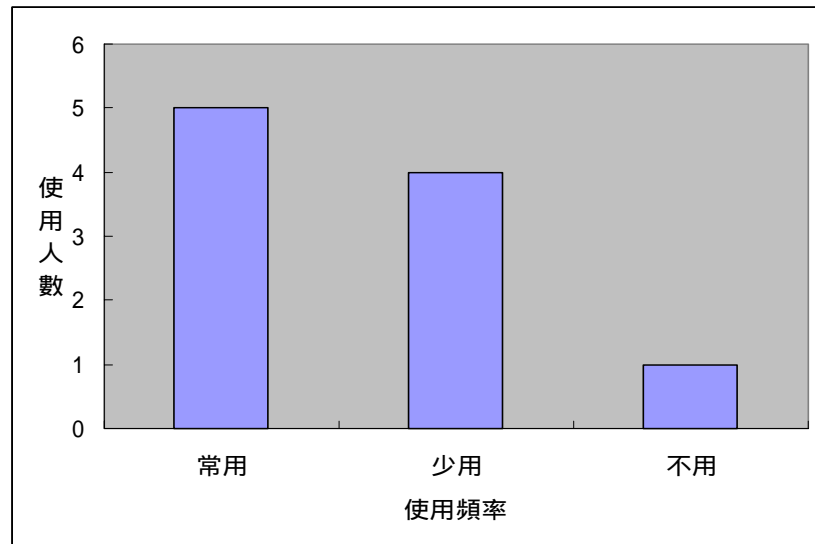


圖 4-1 負面思想停止法運用頻率圖

## 貳、理性情緒治療法

根據運動心理技能運用情形表，研究者發現有 4 名選手經常使用理性情緒治療法來幫助自己解決心理困擾，5 名選手則是較少使用，另有 1 名選手完全不使用理性情緒治療，如圖 4-2 所示：

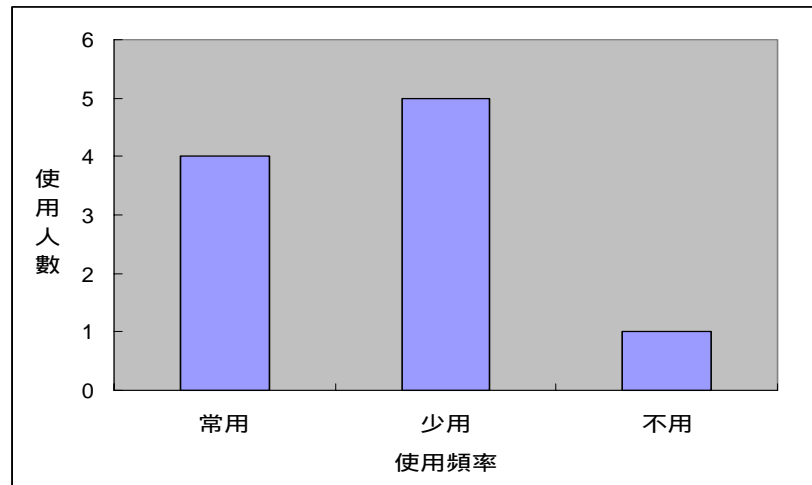


圖 4-2 理性情緒治療法運用頻率圖

### 參、自我對談

自我對談技巧是五項運動心理技能中最常被選手使用的技能之一，由表格資料可得知，在 10 名選手中，時常運用自我對談的共有 9 名，只有 1 名選手較少使用自我對談，由此可知，每位選手皆有使用自我對談的情況，如圖 4-3 所示：

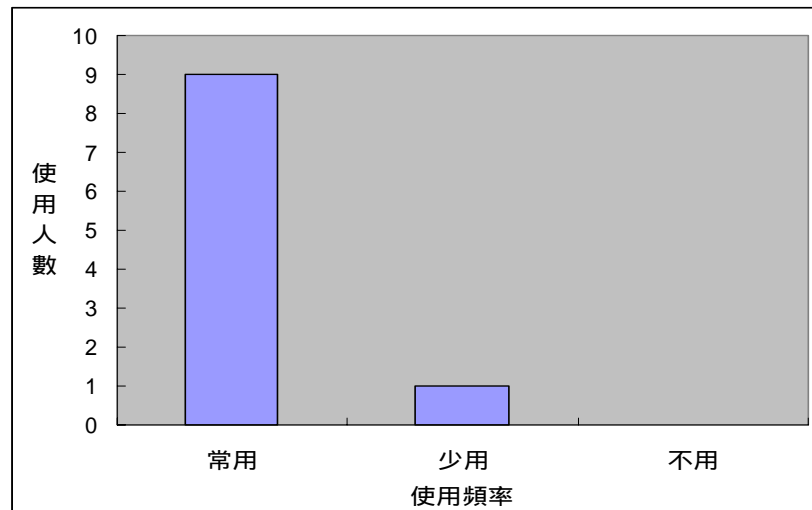


圖 4-3 自我對談運用頻率圖

#### 肆、呼吸控制法

根據表格資料顯示，10名選手中，有6名選手較常運用呼吸控制法以減緩身體焦慮，另外4名選手則較少使用此運動心理技能，如圖4-4所示：

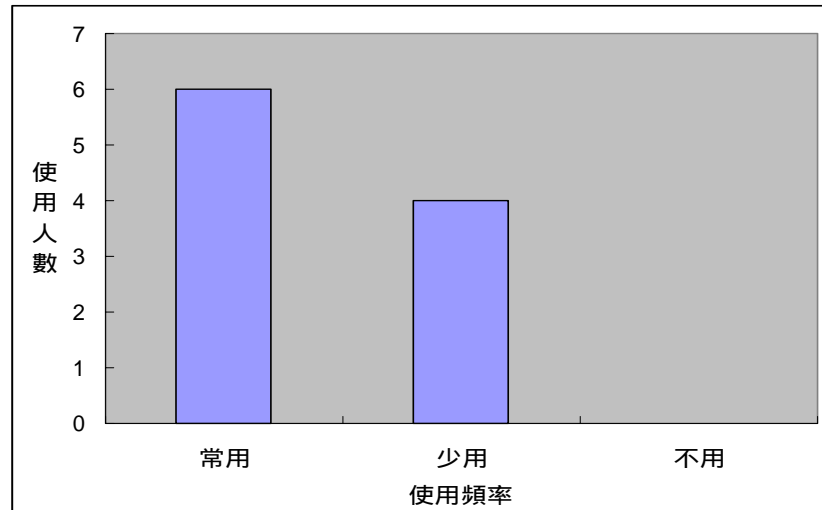


圖 4-4 呼吸控制法運用頻率圖

#### 伍、例行性動作

例行性動作被選手運用的頻率和自我對談技巧一樣高，10名選手中，就有9名選手時常運用例行性動作，只有1名選手較少運用例行性動作，如圖4-5所示：

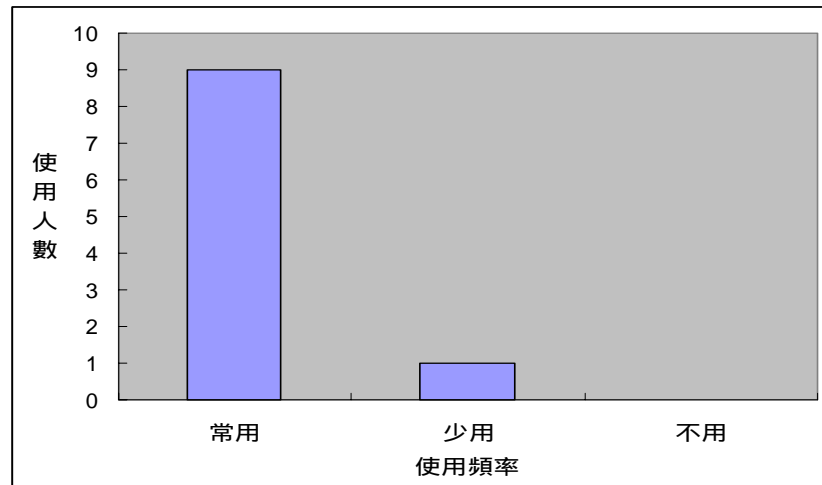


圖 4-5 例行性動作運用頻率圖

由上圖可得知，最常被選手運用的運動心理技能為幫助選手提升自信心、增進鬥志與專注力的自我對談技巧，以及使選手在執行動作時較不緊張、較積極、專注且有鬥志的例行性動作兩項技巧，其次為幫助選手減緩身體焦慮、緊張感，使其較放鬆且專注的呼吸控制法，以及協助選手剷除負面思想的負面思想停止法，而最少被運用的技巧則是幫助選手進行合理思考的理性情緒治療法。

## 第六節 教練評量

研究者於研究進入尾聲時，請兩位學術同儕對三名教練進行開放型訪談，在訪談過程中，請教練們針對研究對象接受心理技能因應策略介入前後之差異，表達他們主觀的看法，且對於研究者所提供之輔導表達意見及未來展望與期許。

## 壹、M 教練對心理技能訓練介入之回饋

M 教練為 SS 球隊之義務教練，對於選手技術與戰術方面的指導有很大的貢獻。十分支持研究者為選手提供心理技能訓練之服務。在訪談過程中，他對於研究者給予選手心理方面的建設表示肯定，選手在經過研究者的輔導後，賽前備戰的情緒較不易受到前一場比賽的結果所影響：

*M-T*：球隊本來對這個心理建設方面是有比較差啦！她來幫忙以後，在練習當中還有比賽當中對選手...對於那種心理建設，她幫了蠻多的忙，做得蠻好的。像我們有時候輸球的時候，明天還有比賽嘛！她會把學生...把她帶開，然後跟他們做一些心理輔導，然後隔天...隔天的比賽就比較不會受到影響這樣子。

M 教練曾多次於比賽現場親眼見到研究者協助選手進行輔導工作，他表示肯定並認為研究者於賽前輔導選手，對其賽前的緊張情緒是有幫助的：

*M-T*：我知道她比賽前，她也是都會帶他們到...先讓她們去做一些這樣的練習，會啦！都會有幫助，都會有幫助。在那種比賽裡面，最主要...她們...因為比賽，比賽快要開始的時候，那個步驟都會很快，都很快，而且選手要是責任心比較強的話，緊張的情緒一定都會有，她做這些都有...都會有幫助。

除了提及選手賽前的心理建設有所改變之外，當訪談者於過程中提及選手自信心之改善情形時，M 教練提到研究者每次進入現場為選手進行輔導工作，總能改善選手的自信心狀態，但由於選手們缺乏自動自發的精神，沒有持續練習研究者所教導之心理技能，以致於研究者離開現場一段時間

後，改善的效果又大幅降低了許多：

*M-T*：可能她們自己這樣做，對自己一定會有一些程度的改變，可能是學生自己本身對這個做的還不夠，如果以我感覺啦！學姊有教他們這些東西，但他們自己本身沒有持續去練習。

*M-T*：她來跟他們講的時候會有所改善！但是...但是過了一段時間她們就停頓下來了。

*M-T*：她每次跟他們講完後，都有改善，然後她回去之後，他們就又放掉。放掉的時候，落差就很大！看她們平常也沒在做這樣的練習。

而在研究者協助選手進行心理技能訓練後，M教練於平時訓練以及比賽時，注意到選手發球前的固定動作，他十分肯定這項心理技能，認為對選手在執行動作前的準備有很大的幫助，改善了選手發球的穩定性與強度：

*M-T*：會啦！發球是有比較穩定啦！

*M-T*：跟之前比起來...有一些差別，穩定性啦！還有他...強度，穩定性跟強度改善還蠻多的。

對於研究者協助選手所進行的心理技能訓練，M教練給予了許多正面的回饋與評價，除了肯定研究者的努力外，M教練也提供了寶貴的意見，他認為國中選手在心智方面仍尚未成熟，較難運用理性的邏輯思考模式來看待事物，因此須多加強選手在理性思考方面的輔導工作：

*M-T*：國中生可能這個區塊會比較慢一點。這一區塊還需要在加強。

*M-T*：是有比較積極啦！但好像，還不是說...程度上還不是說很大啦！

M-T：可能是國中生喔！國中生她...你叫她一下子不去在意的話，跟高中生比起來會比較困難。

在聽取 M 教練所提供的意見後，訪談即將進入尾聲，訪談者進一步詢問 M 教練對於選手心理技能訓練的未來展望，M 教練表示心理輔導對選手而言是相當重要的，非常期待也希望在未來能繼續接受選手在心理技能訓練方面之相關服務：

M-T：那當然啊！當然是希望啊！因為像學校學生這區塊，像心理的輔導，尤其像國中生的心理輔導是很重要，像說我們男教練，來這邊幾乎都是義務教練...義務教練...我們大部分的時間...我們比較不會說把學生叫來單獨談話，像欣漪姊姊來她可以把小朋友叫到房間裡面來單獨談話。

M-T：要是有欣漪姊姊這樣在這邊幫忙，如果說有像你們這些學姐可以來幫忙心理輔導的話，那是最好。

## 貳、C 教練對心理技能訓練介入之回饋

C 教練是球隊另外一名義務教練，和選手們的關係良好，在球隊中扮演亦師亦友的角色。他表示在研究者提供因應策略前，球隊有凝聚力方面的問題，在研究者的介入後，提供了許多幫助：

C-T：還沒來之前，球隊就是小朋友有一些心裡的話她不敢講，不敢跟教練說，這樣逐漸會影響整個球隊，凝聚力就比較不好，那當然來之後是有給我們很多的幫助啦！

C 教練也提及研究者的介入有效地協助選手建立自信

心，對於身材較不如其他代表隊選手的球員而言，研究者成功地協助其排除了自卑等負面之思想，提升了選手的自信心：

*C-T*：以去年畢業的三年級來說，這個輔導是相當的好！她們身材比較不好，但是透過這個輔導對他們的想法很有幫助...比較不會自卑啦！知道嗎？就不會對自己沒有信心啦！覺得自己不如人、打不過人家這樣。

而當訪談者提及選手將心理技能運用於發球表現時，C教練也提出了肯定的評價，他認為選手可透過心理技能的運用，緩和發球的節奏，對選手的發球表現而言是相當不錯的技巧：

*C-T*：發球就會慢慢來，那個不錯，妳有八秒嘛！不用急，慢慢來，深呼吸再發，我覺得那個不錯啦！

在C教練對心理技能訓練提出了許多正面評價後，他也針對選手運用心理技能的情形提出了主觀的看法，C教練認為三年級選手的心智較一年級選手成熟，因此，在運用心理技能時所產生的體悟與效果不同，在研究者介入之後，三年級選手有相當明顯的改變：

*C-T*：我的感覺是一年級她不知道，二年級是有體會到，那三年級就比較知道要怎麼去做。

*C-T*：有用！有用！尤其是三年級的選手有很明顯的幫助，在緊要關頭就是跟之前很緊張那個樣子不一樣，感覺得出來，他們有比較不會一直在那邊緊張兮兮的，那一年級就是比較不是很懂這樣。

除此之外，C教練也針對自我對談技巧提出了不同的看法，根據他自身對於自我對談技巧的了解，他認為研究者在

這方面所做的輔導工作稍有不足之處，希望研究者能有所加強：

*C-T*：我的感覺是這個還做不夠！因為同學之間互相鼓勵還不夠，效果不夠，沒有那麼大的效果啦！

雖然 C 教練認為研究者為選手進行之心理技能訓練並非毫無缺陷，但當訪談者提到對於心理技能訓練之未來展望相關議題時，C 教練仍表示非常希望能在未來繼續接受選手在心理方面之輔導服務，且不只一次表示非常需要相關方面的協助：

*C-T*：需要！因為我們的 H 教練只有一個，其它都是男生，知道嗎？那老師的人數太少了，學生人數又這麼多，要全方位都照顧到實在是很難啦！

*C-T*：對！這很好，很需要啊！

### 參、H 教練對心理技能訓練介入之回饋

H 教練是該校聘任之運動教練，平時和選手一同住宿，對於選手的球技以及各方面的禮儀皆有很大的幫助。H 教練是三位教練中最常與研究者溝通的教練，對於研究者為選手提供之心理技能的服務內容最為了解，同時也非常肯定研究者的介入，認為透過研究者的介入，強化了選手的自信心，且對教練的態度也有所改善：

*H-T*：比起那些沒有下場的自信心都比較強，而且在各方面教練在教她的態度也有改善。

*H-T*：姐姐來之後呢！她會教她一些正面的想法，就在學習態度上就有改善。

*H-T*：姐姐來跟她們輔導之後她們就會比較有信心。

除此之外，H教練也認為研究者實地進入比賽現場為選手提供心理方面之服務，使球隊的凝聚力成長許多，且選手在比賽中的自信心也有明顯的改善：

*H-T*：像之前她永信盃她沒有來嘛！永信盃之後...永信盃那時候還是零零落落，那她來之後我們就去打和家盃，然後打聯賽的預賽、聯賽的複賽、決賽，她就這樣跟嘛！所以就有很明顯的每一次的比賽凝聚力愈來愈高，自信心也進步很多，很明顯的改善，因為晚上她都會跟她們講話，她們也會表達，也會教她們說怎麼樣處理，所以我覺得這是很好的！

H教練於整個訪談過程中，對於研究者給予選手的心理輔導皆有十分肯定的回饋，除了提及選手在運動表現方面有所進步外，態度也積極許多，比賽的成績更是一次比一次好，甚至比教練團預計的成績還要好：

*H-T*：有幫助！以前就是想很多、會害怕，發一兩個就容易發 outside，後來是到聯賽、決賽、複賽，發球就蠻穩定的！像之前發球真的是很爛。

*H-T*：有比較積極，後來到了和家盃複賽整個就比我們預計好很多。

*H-T*：我們本來預計今年我們是大概是五、六名，沒想到打到複賽就整個都打出來。

*H-T*：我們聯賽的複賽打得很好，是第二名的積分進前四的，再來決賽就是打名次... 所以那也比我們預計得還要好。

H教練是三位教練中唯一提到選手的表現超乎他們預期的教練，直接肯定了研究者介入的效果，同時也表示經過研

究者的介入後，選手的心理層面更加穩定，且變得較有自信，尤其是自由球員的轉變最為明顯：

*H-T*：我覺得這個很好耶！就是對自己講，讓自己產生一個比較高的自信心，加強她的自信心嘛！我覺得這個很好！感覺上也改善很多！尤其是之前那個自由球員，之前都接得很亂啦！後來姐姐來之後就明顯改善很多...你從那些小學沒有接受正規訓練的，接受心理輔導後就明顯改變很多，雖然技術層面基本動作還是沒有很紮實，但是妳的心理層面穩定，相對的，你就會比較會有信心。

H教練更進一步指出選手在研究者介入後，運動表現更加穩定，也更加專心了。他特別提到選手於關鍵時刻時，發球表現較以往穩定許多，有明顯的改善效果：

*H-T*：喔！對！他們有比較專心一點，那個發球什麼之類的穩定性比較高！

*H-T*：有差喔！之前發球很不穩定，後來發球，尤其是在緊要關頭她的穩定性就相對的比較高，差距蠻大的。

對研究者的介入一再表示肯定的H教練認為選手運用心理技能後所產生的效果因人而異，並非所有選手皆有明顯的改善效果，其中較常上場比賽的先發選手有較明顯的轉變，即使研究者已結束了介入課程，先發選手的表現仍然較候補選手穩定，自信心也較強，H教練認為選手們出現這樣的差距是由於先發選手於研究者介入期間學習態度較候補選手積極所致：

*H-T*：就是以前有教過那幾個是比較有穩定性、比較好，有幾個是有教過，但是沒有親身下場，換來換去的...就

是不是先發陣容裡面的，是替換的，所以感受就不一樣。

*H-T*：有幾個像去年二年級有幾個是先發陣容的，現在我看她們在打就比較 ok 了，阿有一些現在二年級有下場的，但是她去年不是先發的球員，只是後補的換過來換過去的，現在差距就很大，那個自信心相對就差很多...

*H-T*：像我們這次去永信盃就很明顯，剛好輪到那個位置上來是那個有報名的 12 個裡面，但是她不是先發陣容的，11 比 6 領先的時候，贏的話可能是冠軍喔！結果輪到她，她就害怕。

*H-T*：感覺得出來！相當明顯！所以可見以前她不是先發陣容，姐姐在輔導她，她根本不用心。

H 教練對於研究者為選手進行心理技能方面之訓練與服務一直保持正面的態度，同時也於訪談中肯定研究者願意隨隊提供選手服務的精神，對研究者的評價甚高：

*H-T*：我覺得這是很好的！我們也希望下次還是有人來，但是很累，跟我們這種傳統球隊真的是很累。

*H-T*：但是真的是很辛苦啦！真的是很辛苦啦！啊我們也是經濟上都很拮据，出去也是不像人家都是住飯店啦！我們是住廟。

*H-T*：願意找這個傳統球隊來輔導真的是不簡單。

訪談過程中，H 教練多次提到非常迫切地希望能繼續接受選手心理方面的服務，表現出非常期待能再次接受選手心理訓練方面協助的態度，並於訪談進入尾聲時，不斷向訪談者表示十分渴望協助選手心理技能訓練之人才再次提供球隊必要之協助：

*H-T*：所以我覺得這是很好的！我們也希望下次還是有

人來。

*H-T*：所以我們是希望妳們再繼續來給我們協助。

*H-T*：我們希望現在就有了！因為她們現在技術層面不夠還很幼稚，除了訓練之外，也很需要有心理輔導這這部分來個別去加強她！因為我們現在人那麼多，就是加強技術方面，心理部分我們又沒那麼專業，沒有辦法去跟她深談，所以希望說妳們有意願再來輔導排球這個區塊，而且團體項目比較花時間。

根據上述內容可得知，每位教練對於研究者協助選手之心理技能訓練皆抱持著不同的看法及意見，對於研究者為選手所進行之心理技能訓練皆有正面肯定的態度與回饋，並表示希望未來能再次獲得選手心理技能訓練的機會，對研究者給予選手的幫助有十分正面的評價。

## 第五章 討論

研究者透過觀察與訪談瞭解選手於訓練及比賽中之認知與身體焦慮後，透過負面思想停止法、理性情緒治療法、自我對談、例行性動作以及呼吸控制法幫助選手解決各種心理困擾，以下將針對選手運用心理技能之效果與情形，以及教練對於研究者為選手介入心理技能訓練之主觀看法進行討論，同時針對於研究進行中所遭遇到情境提出主觀之意見，並依照研究結果提出研究限制，最後依據研究者自身經驗，給予未來欲從事相關研究之研究者建議。

### 第一節 選手運用因應策略之情形與效果

在研究者進行心理技能訓練一段時間後，選手們開始將不同的心理技能結合運用，發展出自己專屬的心理技能，如 CY 選手結合喊「停」及想像圖片、YL 選手結合喊「停」與呼吸控制法的方式以協助自己抑制負面思想。在介入過程中，研究者發現 WL 選手嘗試在比賽中喊「停」，卻無法順利將負面思想停止，因此研究者建議其可嘗試採用圖片或動作來幫助自己解決負面思想的困擾，經研究者協助調整後，WL 選手便運用想像圖片的方式，成功剔除了負面思想，使其能於訓練和比賽中更加專注。

在 10 名研究對象中，有半數的選手 (HY、ST、WH、TH 以及 MH) 皆運用正面的自我對談以剔除負面思想，其中有 4 名選手表示這樣的方式能使其於比賽中更加專注且能有效驅逐負面思想，而 TH 選手卻認為這樣的效果並不穩定，有時

仍無法順利排除負面思想，對於 TH 選手的感受，研究者認為 TH 選手為 10 名先發球員中的候補選手，較少有上場表現的機會，同時也缺乏於比賽中運用負面思想停止法的經驗，因此造成其運用的效果不穩定的現象。

值得一提的是 HC 選手所使用的負面思想停止法十分特別，主要是在心理技能訓練介入的過程中，研究者多鼓勵選手們運用正面積極的話語來幫助自己解決心理困擾，然而，HC 選手卻反其道而行，運用責罵自己的方式來排除負面思想，並得到了使自己在比賽中更專注的效果，是 10 名選手中十分特殊的例子。

在整個研究過程中，大部分會運用到理性情緒治療法的是研究者而非選手，此方法是研究者在對選手進行訪談時經常會用到的對話策略，主要是為了幫助選手排除賽前之負面與不合理之思想，並導正選手於賽後所產生的自責心態，使其心理狀態能不受比賽結果所影響，根據研究結果可知，HY、YL、HC、ST 以及 WH 選手皆認為透過理性情緒治療法的運用，可於比賽中達到專注的狀態，對於 HY、YL、HC 以及 ST 選手表示理性情緒治療法能提升其賽中之專注力的看法，研究者認為該 4 名選手皆為三年級選手，經驗豐富、求好心切，較能利用邏輯之思考模式將自己引導至理性且正面的思想狀態，雖然 WH 選手也表示可透過理性情緒治療法達到專注狀態，但有時仍需要結合自我對談技巧才能排除和比賽不相關的雜念，而其他選手（CY、WL、TH、MH 以及 YC）表示理性情緒治療法在比賽中無法發揮明顯的效用，研究者認為排球比賽的節奏十分緊湊，攻與防之間快速地來回穿梭，選手除了要注意裁判的哨音、對手的攻勢與防守位置外，

還要留意自身的防守位置、攻擊的跑位等線索，因此較不適合於比賽中運用理性情緒治療法相關的冗長句子幫助自己保持理性思想，且一年級選手較三年級選手缺乏比賽經驗，在大型比賽中難免產生緊張、害怕的情緒，可能需要更多時間歷練使之在比賽中保持正面合理的思考模式。

研究者教導選手運用正面的自我對談以提升自信心及鬥志，大部分的選手（HY、YL、WL、ST、MH、TH及YC）都表示自我對談確實能有效提升其在比賽中的自信心，而HC與YL選手認為自我對談除了能使自己保持自信外，還能同時增強鬥志，使其在比賽中充滿拼勁，WH選手則認為正面自我對談能幫助她達到專注的狀態，但對於提升自信心並無明顯的效果，CY及TH選手亦有相同的感受。針對WH以及CY選手的看法，研究者認為WH選手是10名選手中的先發球員，其技術層面較其他一年級選手純熟，本來就比其他球員有自信，且生性樂觀、活潑，在訪談與日記中皆不常出現自憐自艾的詞彙，原本就是一名有自信且開朗的選手，因此對自我對談提升自信心的效果沒有明顯的感受；而CY與TH選手皆是後補球員，較缺乏比賽經驗，且個性都較為內向，一旦表現不好，便容易喪失自信心，只有在表現好時才顯得稍微有自信，研究者曾一再勸說兩名選手多於平時運用自我對談培養其自信心，不要藉著自己的表現來評價自己，經過研究者的介入後，CY選手稍有改進，雖有時仍顯得沒自信，但運用自我對談的頻率略有增加；而TH選手仍然十分頑固，自信心的增減依舊視自己當下的運動表現而定，因此在比賽中一旦表現不好，便會顯得沒自信，並產生緊張情緒。

在所有心理技能中，唯有例行性動作技巧的效果受到選

手們一致的肯定，選手們表示在執行發球動作前，透過例行性動作的運用，能使她們達到較放鬆且較專注的狀態，穩定其發球的表現。值得一提的是研究者認為 YL 選手身為自由球員，不需要執行發球動作，因此並沒有為其設計一套例行性動作，但 YL 選手卻自行發展出一系列上場前的例行性動作，幫助自己在上場前保持積極的狀態，研究者認為 YL 選手為求穩定表現，並展現自己的實力，因而自發性的學習心理技能，此種自動自發的精神於一名青少年選手身上是很難得一見的。

根據研究結果可得知，除 YC 選手外，每位選手皆透過呼吸控制法得到降低緊張情緒、降低身體焦慮以及促進專注等益處，而 YC 選手在訪談中表示有時運用呼吸控制法仍無法順利降低緊張感，根據研究者對研究對象的了解，大部分的選手都鮮少於訓練或比賽中出現身體焦慮的情形，雖然研究者固定於平時協助選手們進行呼吸控制法的練習，但選手仍缺乏在比賽中實際運用呼吸控制法的經驗，尤其是一年級選手容易在大型賽事中產生緊張的情緒，若缺乏實際操作的經驗，則難免遭遇到心理技能的效用大打折扣的困境。

## 第二節 運動心理技能使用情形表

研究者透過自行設計之運動心理技能使用情形表，以監控選手運用心理技能的情況，根據研究結果可得知，最常被選手運用的心理技能為自我對談以及例行性動作兩項技能，其中自我對談技巧只有 1 名選手較不常運用，研究者認為造成另外 9 名選手經常使用此技巧的原因為自我對談是一項隨

時隨地皆可運用的心理技能，用一句簡潔有力的暗示語就可有效提升自信心、專注力等，十分方便實用，而根據研究者對選手的了解，這 1 名不常使用自我對談的選手並非先發球員，在後補選手中，球技亦不是最佳的，因此，此選手上場的機會少之又少，這可能是導致其不常運用自我對談技巧的主要原因。

對於負面思想停止法有 4 名選手較少運用，甚至有 1 名選手完全不用的結果，根據研究者對這 5 名鮮少運用負面思想停止法選手的了解，她們皆經常運用自我對談技巧以幫助自己提升自信心，在過程中，也同時排除了對表現有害之負面思想，因此較不常，甚至幾乎不運用喊「停」、圖片或動作之負面思想停止法來排除負面的思緒。

在訓練和比賽中，除了自由球員外，每位選手皆需要執行發球動作，因而造成 10 名選手中，有 9 名選手經常使用例行性動作，而 1 名自由球員較少運用例行性動作的情形。

而根據圖表可得知，有 6 名選手較常運用呼吸控制法，另外 4 名選手則是較少運用，依研究者的了解，在這 6 名較常運用呼吸控制法的選手中，有 1 名選手是將呼吸控制法與其他心理技能結合運用，發展出其獨特的負面思想停止法，另 5 名選手則是常於比賽中或比賽暫停時運用呼吸控制法調整其節奏，並配合自我對談的運用以緩和情緒，而 4 名較少運用呼吸控制法的選手則較少於比賽中調整其呼吸節奏，或於產生身體焦慮時才嘗試運用呼吸控制法降低其焦慮反應。

### 第三節 教練對心理技能訓練之回饋

在研究者進行介入的過程中，三名教練皆對研究者抱持著支持的態度，同時也對研究者為選手所提供之心理技能訓練的服務有相當正面的回饋，以下將針對三名教練對心理技能訓練的看法及展望進行討論。

首先，M教練主觀感受到選手們在接受研究者的介入之後，在心理建設方面有了明顯的改善，選手們的情緒較不易受到比賽結果的影響，在輸球後仍能保持積極的心態準備下一場即將到來的比賽，而C教練與H教練則同時提到藉由研究者的介入，球隊的凝聚力有了明顯的提升，研究者認為教練會有此感受是由於研究者經常以團體訪談的形式為選手們解決心理困擾，選手間的互動因此而增加許多，且藉由心理技能的練習，選手們也有了共同討論的話題，因而增進了彼此的向心力。

除此之外，H教練亦提及選手在接受心理技能訓練後，自信心明顯地提升了，同時也改善了各方面的學習態度，研究者認為選手若能持之以恆地運用適當的心理技能，改善自信心是一個必然的結果，而根據H教練所提到改善學習態度方面，研究者除了於平時幫助選手訓練心理技能外，也同時於訪談中教導選手許多待人處事之道，使選手能站在他人的立場看待事物，間接培養選手以較成熟的態度面對各種情境，因而使H教練感受到選手於學習態度上的轉變。

關於M教練表示在研究者介入後，選手雖有較積極的態度，但轉變並非十分明顯，以及C教練表示負面思想停止法對三年級的選手較為有效，根據兩位教練的說法，他們一致

認為部份的心理技能對於心智較成熟或年齡較大的選手較有效，但研究者認為年齡並不是影響心理技能運用效果的最大因素，選手是否找到適合自己的負面思想停止法以及是否有持續不斷地練習才是影響心理技能效果的最大主因。

M教練於訪談中提及只有在研究者進入現場協助時，選手的自信心才有較明顯的提升效果，但研究者根據選手於訪談及日記中的語句，以及研究者實際進入現場所觀察到的資料，發現選手確實時常練習自我對談技巧，與M教練所認為的不積極練習之事實不符，且選手們時常於訪談和日記中表示透過自我對談技巧確能提升其自信心，並保持專注狀態等益處，對於M教練認為效果有限之說法，可能是由於其只憑主觀感受去判斷選手進步與否的緣故；而C教練認為研究者於自我對談技能方面所做的努力不足，主要是其將自我對談技巧誤解為「選手間互相鼓勵」的形式，而非選手透過正自我暗示語的形態來提升自信心，因此，研究者除了要和選手保持良好關係，同時也要與教練建立良好的溝通管道，以免產生誤解。

根據訪談內容可知，例行性動作是教練團十分肯定的心理技能，他們認為選手於發球前執行例行性動作確實能讓選手有較穩定的發球表現，此技巧的效果獲得了選手及教練的一致認可。

對於C教練認為呼吸控制法對三年級選手的幫助最為明顯，其次是二年級的選手（研究者結束介入後，由一年級升上二年級的選手，也就是MH、WH、WL、YC、CY及TH等選手），而一年級的選手則無法了解呼吸控制法的意義及操作方法。根據C教練的說法，認為呼吸控制法的效果依選手

級別而有所不同，但根據研究者自選手方面所蒐集到的資料，除 YC 選手有時仍無法於操作呼吸控制法後順利消除緊張感外，其他的選手皆能透過此技巧獲得益處，並沒有級別之分，與 C 教練的觀感有所出入，而關於 C 教練所言之一年級選手無法了解呼吸控制法方面，是由於一年級選手並非本研究的研究對象，在研究者介入的過程中，完全沒有參與的機會，也從未接觸過運動心理學之相關知識，自然對呼吸控制法相當陌生。

雖然三名教練對於研究者所介入的心理技能各有不同的意見與態度，但皆一致表示選手在研究者介入後，確實在心理方面有所成長，並希望未來仍能有機會得到選手心理技能訓練方面的協助，顯示三位教練對研究者的介入皆抱持著正面肯定的態度，且相當支持運用心理技能訓練以協助選手穩定表現的任務。

#### 第四節 研究過程之討論

在研究進行的過程中，研究者是依據 Butler 與 Hardy(1992)所提出之心理技能訓練過程的原則與階段來進行心理技能的介入，過程分為與運動員溝通輔導之目的、對運動項目之需求進行分析、透過問卷及訪談對運動員進行個別評估、執行教育課程、幫助運動員進行適當的運動心理技能訓練以及評估運動心理技能介入的效果六大階段，而當研究者實際進入現場為選手進行心理技能訓練時，發現實際的心理技能訓練情形並非依照上述順序，按部就班地進行，而是研究者一進入現場，教練和選手們就期待研究者能立刻協

助他們解決心理困擾，因此，於實際情境中，上述所提及之六大階段應是同步進行的，研究者很可能在與教練及選手建立良好關係時就必須要實施教育課程、進行心理技能訓練或教導選手將心理技能運用致比賽中等任務，過程中，研究者也可能不斷地在了解選手之心理問題、教育選手、協助選手訓練心理技能並實際應用致比賽情境中以及評估修正選手進步與否，而在整個介入的過程中，無論處於哪一階段，研究者都在與教練和選手建立良好關係，因此，研究者認為在實際介入的情境中，心理技能介入流程圖應如圖 5-1 所示：

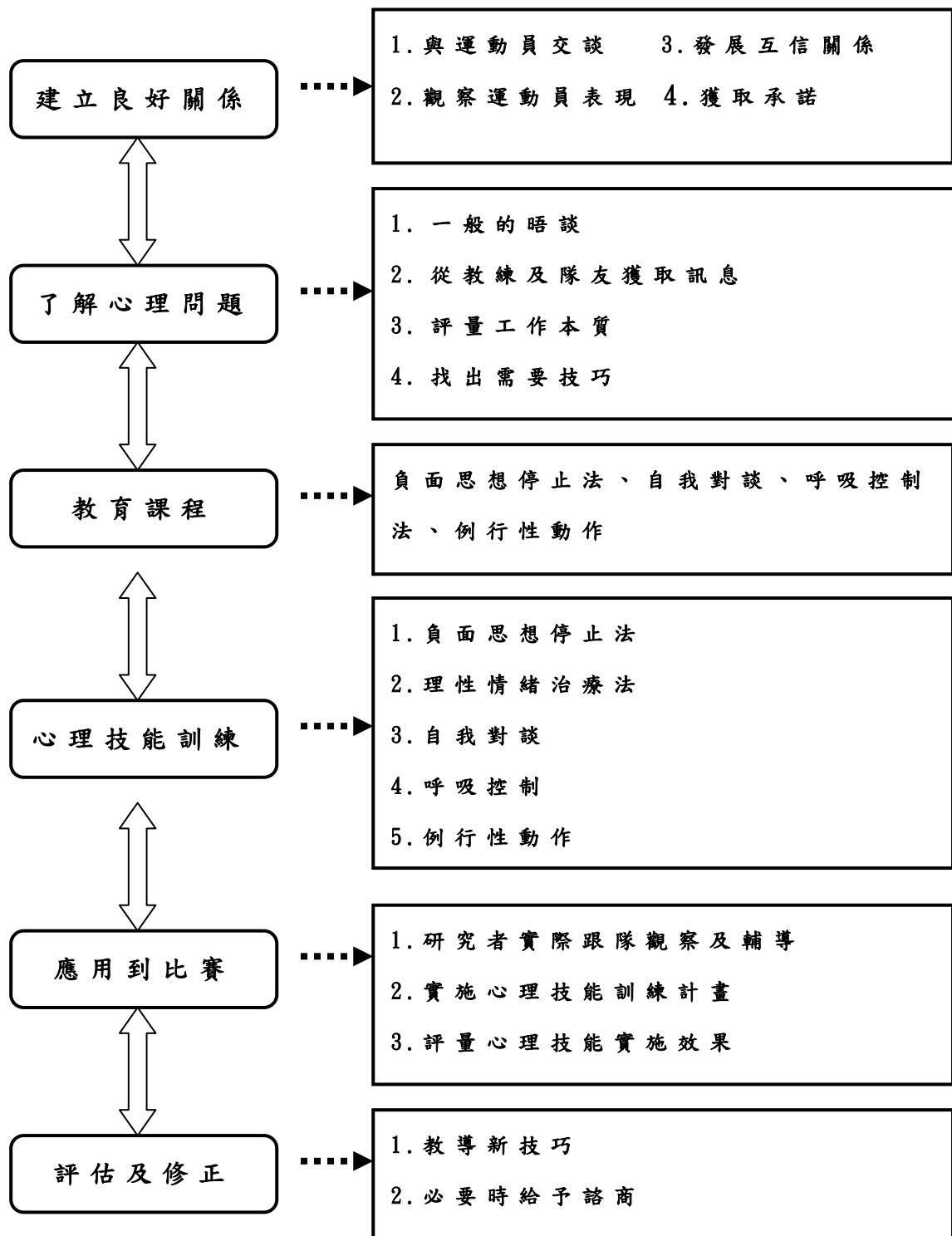


圖 5-1 心理技能訓練實際介入流程圖

在研究者觀察的過程中，研究者除了觀察到選手於訓練及比賽中所產生不利於表現的心理困擾外，也發現部分選手有研究者無法跨越研究倫理協助其處理的心理問題，如家庭因素、性騷擾等議題，由於研究者發現時，研究已進入尾聲，且礙於研究者之研究身分，因此研究者只能傾聽選手的心聲，並對其表達關心。

## 第陸章 結論與未來研究建議

本研究透過長期隨隊觀察與訪談之方式，以釐清排球選手之心理困擾，並運用心理技能解決選手因競賽所產生之認知焦慮與身體焦慮。研究結果發現排球選手於練習及比賽時不同類型之心理困擾，藉由心理技能訓練，可有效改善選手之認知與身體焦慮，且教練與選手皆對心理技能訓練抱持正面之評價。

### 第一節 結論

- 壹、研究者透過長期實際跟隊觀察與訪談，以及選手日記等資料以釐清排球選手之心理困擾。研究發現女子排球選手之心理困擾主要來自認知焦慮與身體生理焦慮兩大因素，屬於認知焦慮之類型有：負面自證預言、自信心不足、專注力不足、其他因素；屬於生理焦慮之類型有：手心冒汗以及心跳加快等。
- 貳、本研究為因應選手之心理問題，選擇以負面思想停止法、理性情緒治療法、自我對談、呼吸控制法與例行性動作等五種心理技能為選手進行輔導。由訪談內容與日記中之資料得知教練及選手們主觀評價負面思想停止法、理性情緒治療法、自我對談、呼吸控制法與例行性動作等心理技能可有效協助排球選手因應因競賽所產生之心理困擾。
- 參、在本研究進入尾聲時，研究者請兩位學術同儕針對研究者輔導選手之效果對選手與教練進行訪談。由三角檢證

的訪談內容可得知選手與教練皆對研究者的輔導工作抱持正面肯定之評價。

## 第二節 研究限制與挑戰

本研究目的希望藉由長期跟隊釐清選手心理困擾，對症下藥提供心理技能訓練，並從教練和選手的觀點評價輔導之效果。本節旨在說明輔導進行過程中，所出現的限制及經歷的挑戰。

在研究者為研究對象進行訪談方面，研究者在輔導選手過程中，即便有原先構想好的輔導計畫，但在實際跟隊輔導期間，因為 SS 球隊平時練習的時間相當長及各類大大小小的對外比賽，研究對象平時及賽會期間都需要依照教練的指示與其他隊員集體行動，鮮少有個人自由空閒時間，因此，研究者協助選手解決心理困擾常常只能伺機而動，不容易按照理想規劃的時間為選手進行諮商或訪談。

在研究過程中，研究者實際進入訓練及比賽現場，透過心理技能以協助選手解決在訓練與比賽中所產生的心理困擾，若選手出現與比賽較無關的心理問題，如課業壓力、家庭因素等問題，在現場的研究者只能扮演最佳聽眾的角色，選手在每一次的訓練及比賽中，都有可能出現各種不同的心理困擾，每一種心理困擾皆考驗著研究者的專業度及解決問題的能力。研究者於進入現場的過程中，雖能活用所學之專業知識解決選手大多數的心理困擾，但有時仍難免會遭遇到研究者無法解決的問題，研究者明白心理輔導者並非萬靈丹，無法面面俱到地解決選手所有的疑難雜症，但當研究者

於現場實際遭遇到無法幫助選手的窘境時，研究者仍感到十分不知所措，身為輔導者卻無法有效幫助選手排解一切心理問題，是研究者在研究過程中所遭遇到的最大挑戰。

### 第三節 未來研究建議

研究者在研究過程中，以實際跟隊到練習、比賽現場的方式，體認到實際進入現場為選手進行心理技能訓練，除了要具備冷靜沉著的心態以及專業知識外，更需要充分的體力與耐力，才能給予選手最大的幫助。研究者於過程中經歷到許多不同的經驗與體悟，根據研究者的親身經驗，提出以下兩點未來研究建議：

- 壹、在研究進行的過程中，研究者大部分的時間皆在和選手相處與溝通，或與教練討論選手之心理困擾，較少向教練報告及討論心理技能訓練之實施內容與進度，致使教練對研究者所實施之心理技能訓練內容了解的並不透徹，因此，研究者建議未來從事選手心理技能訓練方面之研究者應與教練保持固定溝通及回報之習慣，以利輔導過程之互相搭配及結果的檢核。
- 貳、對於心理技能訓練的選擇項目、執行時間、執行地點及因應策略，常須因人、因時、因地、因當時發生的狀況而定，在考慮個別差異及需求的前提下，本研究的執行過程是不宜以推論的方式幫助其他選手，研究者建議針對個人或團體的運動項目之運動心理技能訓練，還是要考量人、時、地、事務等因素之下，才決定心理技能訓練的內容。

參、研究者實際進入現場進行輔導，主要是關切選手與訓練、比賽相關的心理問題，研究者無法照顧到選手與訓練及比賽較無關聯之疑難雜症，然而，研究者於進入現場的過程中，發現部分選手除了有訓練與比賽之心理困擾外，仍有超出研究者所能關切之範圍外之心理問題，研究者礙於研究倫理，未能即時協助選手解決此類困擾，期望未來培訓運動心理諮詢師之相關人員，能將此類議題之處理方式納入於培訓課程之中，以便日後從事相關研究之研究者於遭遇相關議題時可隨機應變。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王朝慶(2007)。展露職業排球的曙光，*中華排球季刊*，122，5。
- 今日新聞(2008)。連輸4場 洪一中：隊員抗壓力不足，沒有退路了。2009年11月10日，取自  
<http://www.nownews.com/2008/08/18/341-2322001.htm>
- 邱玉惠(2001)。運動員心理技能量表之編製(博碩士論文，國立體育學院研究所，2001)。全國博碩士論文資訊網，089NCPES419037。
- 李建璋(2008)。運動員心理技能之研究(碩士論文，國立臺東大學，2008)。全國博碩士論文資訊網，096NTTTC567011。
- 吳芝儀、李奉儒(譯)(1995)。質的評鑑與研究。台北縣：桂冠圖書股份有限公司。(Patton, M. Q., 1990)
- 季力康(1995)。運動員的心理技能訓練。*大專體育*，19，4-8。
- 洪若懷(2004)。認知行為取向團體諮商隊棒球選手賽前情緒、狀態焦慮及表現之影響(碩士論文，國立體育學院，2004)。全國博碩士論文資訊網，etd-0630104-151749。
- 莊艷惠、黎新豪、陳欣漪、林麗蓉(2008)。奧運選手參賽之心理問題與輔導需求探討。2008華人運動心理學學術研討會海報發表，台北市。
- 莊艷惠、廖主民(2004)。教練與運動心理學家有約。*教練科*

學，3，12-21。

- 孫明輝(2008)。不同背景變項之大專排球運動員的運動心理技能之研究(碩士論文，國立屏東教育大學，2008)。全國博碩士論文資訊網，096NPTT5567011。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。台北市：五南出版。
- 黃英哲(1993)。籃球罰球準備動作時間與命中率的關係。中華體育學報，16，183-196。
- 黃光雄、李奉儒、高淑清、鄭瑞隆、林麗菊、吳芝儀、洪志成、蔡清田(譯)(1998)。質性教育研究：理論與方法。嘉義市：濤石文化。(Bogdan, R. C. & Biklen, S. K., 1998)
- 華奧星空網(2006)。專家姒剛彥談運動心理學的發展和為奧運會服務。2009年11月15日，取自  
<http://news.sports.cn/others/others/2006-11-20/971327.html>。
- 楊大和、饒怡君(譯)(2002)。短期認知行為治療法。台北市：心理出版社。(Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P., 2000)
- 劉滌昭(2003)。二十世紀名言集-全球科學家與發明家名言100。台北市：先覺出版股份有限公司。
- 劉一民(譯)(1992)。運動員心理學。台北市：桂冠。(Orlick, T., 1991)
- 鄭昭明(1993)。認知心理學：理論與實踐。台北市：桂冠。
- 歐用生(1989)。質的研究。台北市：師大書苑。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2005)。競技與健身運動心理學。台北市：台灣運動心理學會。(Weinberg, R. S. & Gould, D.,

1999)

簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2008）。*競技與健身運動心理學*。台北市：台灣運動心理學會。（Weinberg, R. S. & Gould, D., 2002）

韓玲（2007）。對任務團隊的賽前心理干預及效果評價—SZ手球隊個案報告。2009年3月15日，取自 <http://www.mind179.net/default.php>。

## 二、英文部分

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guildford Press.

Bandura, A. (1977a). Self efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bernard, H. R. (1988). Unstructured and Semistructured Interviewing. *Research Methods in Cultural Anthropology*. Newbury Park, CA: Sage.

Brewer, B. W., Jrealte, J. L., Linder, D. E., & Realte, N. S. (1991). Peak performance and the perils of retrospective introspection. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 227-238.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for*

- Coaches.*: Champaign, IL: Human Kinetics.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team Building in An Exercise Setting. *The Sport Psychologist*, 7, 8-18.
- Cangelosi, A. (1980). The effect of a rational thinking group on self-concept in adolescents. *School Counselor*, 27(5), 357-360.
- Cox, R. H. (1985). *Sport Psychology: concepts and applications*. Dubuque, IA : Wm C. Brown Publisher.
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lloyd, J. W. (1990). Effect of cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and the performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Banez, G. A. (1992). Coping with psychosocial stress: A developmental perspective. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory research and application* (pp.47-63). London: Praeger.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport*

- Psychologist*, 9, 325-338.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Sport Psychology*, 79, 481-492.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1979). *Reason and emotion in psychotherapy*. (2<sup>nd</sup> ed.). Secaucus, NJ: Citadel.
- Epstein, M. L. (1980). The relationship of mental rehearsal to performance of a motor task. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.
- Fenz, W. D. (1975). Coping mechanisms and performance under stress. In D.M. Landers, R.W. Christina, & D.V. Harris (Eds.), *Psychology of sport and motor behavior* (pp. 3-24). University Park, PA : Pennsylvania State University.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996a). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1980). Effect of

- mental preparation strategies on a muscular endurance task. *Journal of Sport Psychologist*, 2, 329-339.
- Gould, D. (1996). Coping with adversity and stress. In L. Hardy, G. Jones, & D. Gould (Eds.), *The psychological preparation of elite sport performers: Theory and practice*. Chichester: Wiley.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Coping strategies utilized by national championship figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Griffith, C. R. (1926). *Psychology of Coaching*. New York : Scribners.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: I. Making the Butterflies Fly in Formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001b). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 469-475.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York : Dover.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jerome, G. J., & Williams, J. M. (2000). Intensity and Interpretation of Competitive State Anxiety: Relationship to Performance and Repressive Coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236.

- Jones, G. (1993). The Role of Performance Profiling in Cognitive Behavioral Intervention in Sport. *The Sport Psychologist, 7*, 160-172.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G., & Kendall, T. (1990). Effect of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*, 157-166.
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing Self-Regulatory Processes Among Novice, Non-Expert, and Expert Volleyball Player: A Microanalytic Study. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 91-105
- Kingston, K. M. & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist, 11*, 277-293.
- Landers, D. M. (1985). Psychophysiological Assessment and Biofeedback: Applications for Athletes in Closed-skilled Sports. In J. H. Sandweiss & S. L. Wolf (Eds.), *Biofeedback and Sports Science* (pp. 63-105). New York : Plenum Press.
- Landin, D. & Hebert, E. P. (1999). The Influence of Self-Talk on the Performance of Skilled Female Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Lazarus, A. A. (1989). *The Practice of Multimodal Therapy: Systemic, Comprehensive and Effective Psychotherapy*.

- Baltimore, MA: Johns Hopkins University Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford : Oxford University Press.
- Lofland, J. (1971). *Analyzing Social Settings*. Belmont, CA : Wadsworth.
- Lohr, J. M., & Rea, R. G. (1981). A disconfirmation of the relationship between fear of public speaking and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 48, 795-798.
- Lobmeyer, D. L., & Wasserman, E. A. (1986). Preliminaries to free throw shooting: Superstitious behavior? *Journal of Sport Behavior*, 9, 70-78.
- Madden, C. C., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Madden, C. C., Summer, J. J., & Brown, D. F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35.
- Madden, C. (1995). Ways of coping. In T. Morris, & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues* (pp.288-310). Brisbane : Wiley.
- Mathes, M. Y., & Bender, W. N. (1997). The effects of self-monitoring on children with attention-deficit/hyperactivity disorder who are receiving pharmacological interventions. *Remedial and Special Education*, 18(2), 121-128.

- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 118-137.
- McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 39-62.
- Meichenbaum, D. (1977). A Self-Instructional Approach to Stress Management: A Proposal for Stress Inoculation Training. In Sarason & C. Spielberger (Eds.), *Stress and Anxiety* (pp.23- 60). New York : Wiley.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Mack, D. E., & Fahrback, K.R. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 280-294.
- Maynard, I. W., & Cotton, C. J. (1993). An investigation of two stress management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist, 7*, 375-387.
- Maynard, I. W., & Hemmings, B., & Evans, L. (1995). The effects of a somatic intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychologist, 9*, 51-64.
- Ogilvie, B. C., & Tutko, T. A. (1966). *Problem Athletes and How to Handle Them*. London: Palham Books.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for*

- athletes*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T. & Partington, J. T., & Salmela, J. H. (1982). *Mental Training for Coaches and Athletes*. Sport in perspective Inc. Coaching Association of Canada.
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 8, 183-189.
- Park, J. K. (2000). Coping Strategies Used by Korean National Athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
- Patrick, T. D. & Hrycaiko, D. (1998). Effects of a Mental Training Package on an Endurance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.
- Peacock, C. J. L. (1986). *The Anthropological Lens: Harsh Lights, Soft Focus*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Predebon, J., & Docker, S. (1992). Free-throw shooting performance as a function of pre-shot routines. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 167-171.
- Porter, K. (2003). *The mental athlete*. Champaign, IL : Human

Kinetics.

- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology, 17*, 35-40.
- Rogerson, L. J. & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 14-26.
- Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior, 18*, 50-57.
- Solso, R. L. (1995). *Cognitive psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Boston : Allyn & Bacon.
- Salkovskis, P. M., & Kirk, J. (1989). Obsessional Disorders. In K., Hawton, P. M., Salkovskis, & D. Clarke, (Eds.), *Cognitive-Behavioural Therapy for Psychiatric Problems: A Practical Guide* (pp.169-201). Oxford : Oxford University Press.
- Schack, T., Whitmarsh, B., Pike, R., & Redden, C. (2005). *Routines*. J. Taylor, & G. S. Wilson, (Eds.), *Applying Sport Psychology Four Perspectives*.
- Schelver, S. R., & Gutsch, K. U. (1983). The effect of self-administered cognitive therapy on social-evaluative anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 39*(5), 658-666.
- Seabourne, T., Weinberg, R. S., Jackson, A. & Suinn, R. M. (1985). Effect of individualized, nonindividualized, and

- package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 40-50.
- Siri, S., & Martin, G. L. (1996). Singles-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-238.
- Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic burn-out. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 132-148). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Smith, P. J. K., & Johnson, D. (2000). A comparison of augmented verbal cues and self- talk regimes in learning a tennis volley. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, S101.
- Snider, V. (1987). Use of self-monitoring of attention with LD students: *Research and application. Learning Disability Quarterly*, 10, 139-151.
- Southard, D., & Miracle, A. (1993). Rhythmicity, ritual and motor performance: A study of free throw shooting in basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 284-290.
- Stephen, H., Boutcher, D. J., & Crew, T. (1987). The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.

- Swaggart, B. L. (1998). Implementing a cognitive behavior management program. *Intervention in School and Clinic*, 33(4), 235-238.
- Tiegerman, S., & Kassinove, H. (1977). Effects of assertive training and cognitive components of rational therapy on assertive behaviors and interpersonal anxiety. *Psychological Reports*, 40, 535-542.
- Triplett, N. (1898). The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *American Journal of Psychology*, 9, 507-533.
- Vernacchia, R., McGuire, R., & Cook, D. (1992). *Coaching mental excellence*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
- Wessler, R. L. (1986). Conceptualizing cognitions in the cognitive-behavioural therapies. In W. Dryden & W. L. Golden (Eds.), *Cognitive-behavioural approaches to psychotherapy* (pp. 1-30). London: Harper & Row.
- Wann, D. L. (1995). *Sport Psychology*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Webber, J., Scheuermann, B., McCall, C., & Coleman, M. (1993). Research on self-monitoring as a behavior management technique in special education classrooms: A descriptive review. *Remedial and Special Education*, 14, 38-56.
- Weinberg, R. S. & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sport Medicine*, 18, 406-418.

- Williams, J. M. (1992). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View, CA : Mayfield Publishing.
- Ziegler, S. G. (1987). Effect of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis, 20*, 405-411.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 31*(3), 391-393.

## 附錄一 半結構式訪談大綱

### 發球

1. 在平常練習或比賽發球時，你都在想什麼？
2. 你在比分很接近時發球會想什麼？
3. 你在領先的時候發球會想什麼？
4. 你在平手時發球通常會想什麼？
5. 你在 deuce 時發球會想什麼？
6. 在落後的時候發球，你會想什麼？
7. 若你上一次的發球失誤，在發下一球的時候你會想什麼？

### 接發球

1. 在平常練習或比賽，接發球時，你都在想什麼？
2. 你在比分很接近，接發球時會想什麼？
3. 你在領先的時候，接發球時會想什麼？
4. 你在雙方平手，接發球時通常會想什麼？
5. 你在雙方 deuce，接發球時會想什麼？
6. 在落後的時候，接發球，你會想什麼？
7. 如果你在比賽中接發球失誤連連，你會想什麼？

### 攔網

1. 在平常練習或比賽時攔網，你都在想什麼？
2. 當你攔不到對方的球(攔網不成功)，你會想什麼？

## 附錄二 心理技能訓練教育課程

**心理技能訓練**  
Psychological Skills Training

國立台灣體育大學  
指導老師：莊艷惠 教授  
學生：陳欣漪


我提供的心理技能服務

有系統且持續的提供心智練習



為何排球選手需要心理技能？

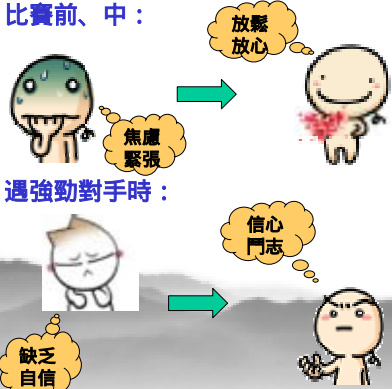
- 排球是一種需要團隊合作、專注以及自信心的運動項目，選手常會因為默契不足、分心而表現失常，也常會因為遇到強手缺乏自信而無法發揮平日水準，透過心理技能的練習可幫助選手因應比賽時常遇到的心理問題。



心理技能的功效

比賽前、中：  
焦慮緊張 → 放鬆放心

遇強勁對手時：  
缺乏自信 → 信心鬥志




我的心理技能服務流程

1. 建立良好關係
2. 診斷心理能力
3. 教育及練習基本心理技能
4. 實際運用比賽中並檢討修改
5. 評估進步情況以及危機處理

建立良好的關係

- 和選手們交談以了解她們的情況和想法。
- 觀察她們平時訓練和比賽時的運動表現。
- 和她們發展相互信任的關係。
- 獲取承諾。



## 診斷心理能力

- 現場觀察
- 輔導、訪談
- 從教練或隊友獲得資訊



## 教育及練習基本心理技能

- 評量她們工作的本質
- 找出她們需要的心理技能
- 教導她們如何運用並加以練習



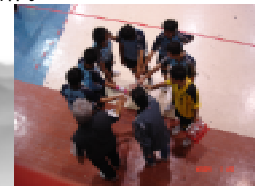
## 實際運用比賽中並檢討修改

- 透過諮商、詢問的方式來了解她們實際在比賽中運用心理技能的效果
- 維持良好的成效並檢討、改正不足之處



## 評估進步情況及危機處理

- 評估她們心理技能上的進步情形
- 教導她們新的心理技能
- 隨時給予諮商



## 未來展望

- 期望能透過一系列有系統的心理技能訓練能使選手們的心智更成熟，且能輕鬆面對運動競賽所帶來的種種壓力與困難。
- 我將盡力為教練以及選手們提供最好的心理技能服務。





## 心理技能訓練

姓名：陳欣漪  
指導教授：莊艷惠 教授

## 負面思想停止法



# 停

- 一個動作
- 一個畫面
- 一句話

來停止負面思想



## Routine (例行性動作)

- Game-like
- 發展屬於自己的routine
- 例子：奧運撐竿跳選手24次破紀錄。



## 自信心

- 什麼是自信心？

→你可以成功執行一個你想  
要做的動作的信念(也就是  
你相信自己會完成動作的  
程度)



- 研究所得：區分高度成功和較少成功的運動員的因素是——自信心

- 自信心像什麼？

- 自信心的敵人是什麼？



- 當你對自己是否有能力成功感到懷疑或預期可能會出錯，你就是在創造所謂的「自證預言」  
→ 一個人對自己未來所期望發生的事，常在自己以後的行為結果中應驗

## Vealey認為自信心分為

- 特質性自信：一個人在一般情況下，具有在運動場上能成功的能力之信念或確定程度。
- 狀態性自信：一個人在運動中或某些特殊時刻，支配自己的能力以達成成功的信念。

## 自信心的益處

- 激發積極的情緒
- 有助於專注
- 影響目標

## Bandura自我效能

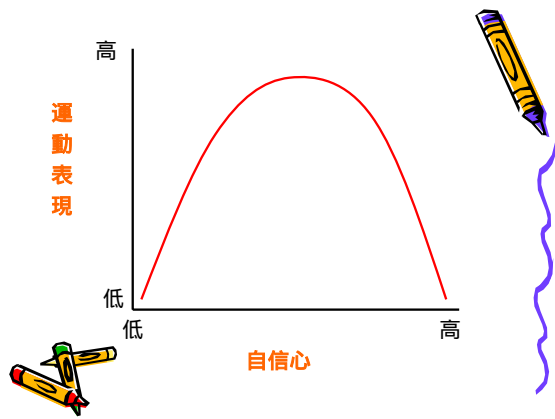
- 個體在一個特定情境中，對自己是否能成功地完成工作的能力知覺和判斷。

## 自我效能六項來源

- 運動成就(精熟技術)
- 替代性經驗
- 口語說服
- 意像的經驗
- 身體狀況
- 情緒狀態

## 建立自信心

- 練習、計劃
- 行為表現得有自信
- 想法有自信
- 意像
- 體能狀況
- 準備→一系列的routine



## 附錄三 選手日記

### D1

2009/01/11

可以放假的日子，練起球來特別久，所以在練什麼時，就沒有特別用心。唉！比賽要到了，但是總覺得沒什麼感覺。B組的一點士氣都沒有，真擔心他們。

2009/01/20(和家盃第三天)

早上跟東港打，第一局都很順利，可是第二局時，我出了一點狀況，有一點點放空，那一顆接發球不應該失誤！我有點在考慮要不要接！還好我一直鼓勵自己！

下午跟前鎮打，我自己覺得大家有點沒精神，或許是累了吧！失誤了幾個不該失誤的球，有點沒信心，還好有大家的團結，最後拿下了冠軍！

2009/02/02

今天有練守備、攻擊跟隊形，太久沒配隊形，有點累，雖然有幾顆沒接好，不過總是告訴自己；「不要慌，慢慢來」。配完隊形後，我們三年級的要重量訓練，或許是太久沒有做，沒想到變超重的，再來我們到看台上，開始原地跑階梯，很累又很酸。

2009/02/06

今天分組比賽時，我的狀況超級差的，完全沒有自信，一點點也沒有，連一點強度都沒有的攻擊都接不好，接發球的成功率不到30%，打到最後，整個就是超害怕，完全不敢接球，有幾局是換MH當自由球員，我在想是不是換MH會比較好，她比較穩定，基礎又好，不像我，急急忙忙的，失誤一顆就慌了，說不定是因為我是三年級，教練團才讓我下

場，或許真的就是這樣吧...

2009/02/07

早上也練，下午也練，都是在比賽，再幾天就要比賽了，可是我卻一直覺得自己的狀況一直不好，想要打好卻反而更綁手綁腳。

2009/02/11

跟彰師和台體大的學姐各打一場，我們打贏了體大的學姐，心情一直很不好，很想趕快收操，因為好累，最後集合時 C 老師跟 M 老師也有說，他們要我把自己的自信心建立好，我當然知道，姐姐也一直在教我們如何建立自己的自信心，所以我會天天都試，一步一步慢慢來。

2009/02/12

快要比賽了，好快，好快，今天狀況.....還不錯，要自己一直冷靜下來，然後不要錯過任何一顆球，失誤但最後得分時，我會把眼睛閉一兩秒，好好想一想。

2009/02/13

今天跟新民學姐打全勝，他們是二軍的，我覺得今天的狀況比之前好太多了，不管是接發球或球，都很有自信，連判斷都變好了。不過 M 教練也有說我有點太急了，有些位置要先站好，再看攔網的手，他說的一點都沒錯。

2009/02/16

終於明天就要比賽了，場地一切恰似中正堂，不過發球可以退後的距離變長了，接發都會比較困難，明天我要通通接到位！只要相信自己，一定可以達成！

2009/02/17(聯賽複賽第一天)

今天差一點輸掉，好險好險，比完賽後，M 教練跟我說，

一顆球接不好沒關係，要有信心下一顆可以接好，或許我缺乏的就是接球的自信心吧！

2009/02/19(聯賽複賽第三天)

今天跟新園打第一局有些失常，換場時被 M 教練罵了，不過罵還是真的有效，我們很快就拿下第二局，我覺得我今天有點緊張，或許是有學校老師來幫我們加油，我的家人也有來，現在我們是分組冠軍。

2009/02/20(聯賽複賽第四天)

今天跟大觀，總覺得他們怪怪的，沒像預賽那麼難打，第三局時有一點慌張，放了一顆發球後，有一顆攻擊沒接好，好險有撐著，沒有讓自己的自信往下掉，我們已經連四勝了！

2009/02/21(聯賽複賽第五天)

今天比賽結束後，當時還真的快哭了，明明是沒壓力的比賽，卻把自己搞得很緊張，或許是想要有一個好的表現，卻反而綁手綁腳，在跟別隊打時，就不會很緊張，可是跟大寮打時卻非常的緊張，我自己也有發現，真的是太急了，不知道在急些什麼，發球又沒威力，攻擊也都不強，自信心真的不夠，自信心真的太少了。

2009/02/25(莒光盃第一天)

跟大寮打到第五局，我們第一局超好，不過到了二、三局，唉~第二局差一點點，就一點點，還好第四局有贏！！不過第五局輸得有點難看，M 教練說打得很好，本來只要贏他們一局，可是或許是因為不甘心，所以哭了，我覺得我很享受這場比賽，也不會慌，就是很有自信。

2009/02/26(莒光盃第二天)

今天跟大寮打，我們第一局打超好到了第三局，我的自

信明顯有下滑，雖然早上吃早餐時，M教練有說昨天的動作都不錯，可是或許是太刻意了，結果反而接不好。

## D2

2009/01/05

今天練球的感覺好累唷！可能是因為太久沒練球，體力整個變差吧！今天最後M老師就叫我們跑球場50圈，跑到20幾圈時，我整個都沒力了，不過我就跟自己說加油！撐住呀！妳一定可以的！回來宿舍我不知不覺唱起歌來了呢！今天M老師有給我練攻擊耶！攻得好爛，我還是告訴自己加油，妳一定可以的！接下來攻擊的球就有比較好了唷！

2009/01/08

今天華僑高中有來跟我們友誼賽，我打得還ok唷！只差自己心裡會害怕、會緊張，我有用到負面思考停止法唷！不然打不好會被教練罵的。

2009/01/10

今天我在攻擊時，一直無法打到對方的手上，我的攻擊好爛，沒關係，我一定會努力的，拼呀！加油！別放棄。

2009/01/13

今天我聽到一個消息，那就是我要當先發，我不要啦！有點可怕，我怕我攔不到啦！後面防守很難防耶！我不要啦！有點罪惡感，輸了，我會怕啦！

2009/01/31

今天在接發球時，接得好爛唷！而且我接到都快哭了，接到最後我也有跟自己講話唷！不過今天的我越講會越想哭，接到最後都不想接了。

2009/02/02

今天的我打得還 ok 唷！而且打得很開心唷！加油！我們聯賽一定可以拿冠軍的！不要放棄任何一顆球！

2009/02/16

今天在練球時，到最後有點不專心。

2009/02/25

明天對新園加油，我也要加油，大家都要加油唷！要對自己有信心唷！

2009/02/26

今天早上對新園我下去接球，好緊張，只要接不好一顆球，接下來的第二顆球，甚至接下來的每一顆球都會接不好，一接不好都會沒自信了啦！

2009/03/06

這次是最後的盃賽了，我們一定要更加的努力才行，我們的目標是全國冠軍，我們要對自己有信心才行！

2009/03/25

我今天滿腦都想著「贏」，就像 M 教練說的，我們今天都被贏給綁住了。

### **D3**

2009/01/13

今天好累喔！但有一件事令我高興，因為我原本不會倒立，很想放棄，但後來我又想：「撐一下就過去了！」，後來我就會了！真開心！

2009/01/19

今天我們是跟新園，之前我們輸她們，但這次是不可能再輸了！因為我門很有信心可以把她們打掉！今天跟新園打，差一點輸掉，在比賽過程中，我有想到可能會輸掉，後

來我有用負面思想停止法，就能專心一點了。

2009/01/20

今天對東港，我們 2:0 就結束了，也是我們贏，等到下午對前鎮，我們也是 2:0 結束她們，這兩場中間我都有想到負面的，有時候會覺得完蛋了，一直打不好，我有用負面思想停止法，後來就好一點了。

2009/02/11

今天跟彰師大的學姐打，我會緊張，她們好厲害喔！真希望有一天我也可以像他們一樣。

2009/02/18

今天跟東港打差一點輸掉，在第四局的時候，我們越想贏就越不可能贏，今天贏了，但還要繼續加油！不要放棄，相信自己，大家永遠都是 NO.1，也是最好的！

#### **D4**

2009/01/06

今天接發球時，都接不好，我最爛的就是接發球了，會怕，心裡會有不安的感覺，也不知道在怕什麼，從國小就是這樣子了，每次接發時，心裡就怕怕的。

2009/01/18(和家盃第一天)

今天打得很輕鬆，但沒有把最好的水準打出來，我失誤是少，但總是有點緊張。

2009/01/19(和家盃第二天)

今天第一局打得很順，一切都很穩，但第二局大家突然就怪怪的，但我覺得自己一樣有把實力打出來，我超級緊張的，因為 M 老師叫我把剩下的 3 分拿下來，可是我在這個時候是最沒自信的時候，又加上老師給的壓力，心裡又有種強

烈的企圖心，想贏！真是奇怪！最後還是贏啦！

2009/02/06

今天的練習狀況還不錯啦！就只是跟學姐比賽，有些球處理的還不錯喔！但也有些球沒注意，H教練也有唸我，比如攻擊打不好，發球踩線之類的，我有自己想一下，心裡還是有自信的處理下一顆球，因為有負面思想停止法的幫忙啊！我都有在用，謝謝妳呀！

2009/02/07

比數我們贏很多時，不知道為什麼，大家感覺就像太放鬆的樣子，所以失誤又開始了。

2009/02/17(聯賽複賽第一天)

今天一心只想到球場跟上次贏我們的積穗一決高下，可是我今天的狀況很不好，腳痛加上沒手感，加上教練的責罵，不知道為什麼，平常的實力只有發揮到三成。

2009/03/10

冰上奇蹟：我國小就看過這部電影了，但有些部分都有點忘記了，最記得有一段，教練一直說”再一次”那裡，超感人～他們本來是一支不被看好的球隊，但經過教練的激勵與鼓勵，以及他們的努力，艱難的刻苦訓練，雖然有時會跟他們的教練起衝突，但他們辦到了，打敗蘇聯隊，拿下了奧運冠軍，真的很不簡單，有些部分很感人，還有人為了媽媽的遺願努力不懈，他們教練也為了球隊，犧牲了他跟家人相處的時間，但最後他的妻子也支持他，讓他能夠全力以赴地去帶領球隊，有些球員也受了傷，即使痛也要撐過去，即使累也要熬過去，真的很值得我們去學習，他們平均年齡才 21 歲，蘇聯個個都有相當豐富的經驗，也有 15 年的合作默契，雖

然他們強，但美國以不服輸的精神打敗了蘇聯，他們教練也是奧運代表選手，卻與冠軍擦身而過，在他的努力之下，辦到了！蘇聯的教練也很錯愕、驚慌，球員也是，這是他們第一次的敗筆，美國做到了.....我們一定也行的！我們是美國，大寮是蘇聯，打敗她們，我們一定行的！以不服輸、不怕死的心打敗大寮！衝吧！

## **D5**

2009/01/13

現在 A 隊換我打大砲了，我好緊張喔！真怕我打不到球。

2009/01/18

我的發球，發的還可以，所以我的心在想我可以的，像姊姊教的，我真的有用，用的也有效，讓我不會去想別的事。

2009/01/20(和家盃第三天)

今天打兩場，第一場跟東港超緊張的，不過幸好我們贏阿！真開心！

2009/02/06

如果我不能當先發了，那怎麼辦？我真的會怕耶！如果我沒當先發我一定會超難過。

2009/02/16

我覺得我表現得很不好，有點沒信心，當時我又想到如果沒當先發了怎麼辦，每次都是在沒信心的時候想到。

2009/02/12

今天下午有好多大學姐來跟我們比賽，害我緊張到快死掉了，嚇到我了，所以打得不好。

2009/02/17

哈哈！好開心喔！今天打贏積穗耶！一開始下去超緊張

的，而且一開始有點分心，不過後面就很專注，大家都很开心。

2009/02/18

到後面我超級緊張的，第五場只有十五分，有七顆球都是我發的，緊張到爆。

2009/02/19

M教練叫我們放鬆去打，第一場放太鬆了，後面三場才專注起來。

2009/02/20

今天好開心唷！打贏大觀耶！一開始下場有一點緊張，但是到最後一點也不緊張了，還很開心，我覺得我今天打得不錯，今天好順利喔！

2009/02/21

M教練說放鬆去打，可能是我們放太鬆了，所以都亂掉。

2009/03/25

今天早上跟新園打，沒有士氣，打不起來，大家都沒有很專注，整場球都很安靜。

## **D6**

2009/01/09

現在換我去打大砲，一時不適應，所以打得我好累喔！而且又一直打不好，感覺跳不太起來，不過換成大砲對我也是種挑戰呀！所以我不會去抱怨，反而我會盡我全力去學習。

2009/01/12

我又從前幾天的大砲變成快攻了，打快攻真的很累，我在前排都一直在喘氣，還沒什麼休息到，球就一直來啦！不過我也樂在其中呀！因為這又是另一種新挑戰了耶！

2009/02/03

今天打大砲，很沒信心，我一直想在比賽中努力去得分，我想要發揮自己平常的水準，但越這樣想，我就越失誤，我很擔心自己不能一直得分，所以今天我越打越沒信心，因為大砲真的重要，但我一直不能穩定，一打不好就怕了，我想減少失誤，所以就會打得比較輕，但力道根本不夠，沒辦法造成破壞。

### **D7**

2009/02/06

今天打得還是不好，跳不高、打的球也沒威力、防守腳也被釘住了，老實說，想放棄了，雖然知道不應該，但還是很想一走了之，現在的我和以前的我不一樣，變得沒自信、很墮落、沒有往前的動力了。

### **D8**

2009/01/12

今天晚上好累喔！下午練球可能是我體能太差吧！好累喔！當時我一直對自己說：「加油！再撐一下，再撐一下就過去了。」終於練完啦！

2009/01/12

分邊進行 A、B 隊的隊形時，有好幾顆球，我都守不住，好難過，但後來我告訴自己：「妳可以的！」，也攻擊了幾顆好球，讓我增加了不少信心。

2009/02/02

要比聯賽了，心裡覺得怕怕的，會怕下去失了學姐們辛苦得來的分數，我真的好怕。

2009/02/03

剛開始的調動我還 ok，但到後來我打得越不好，心裡就更怕。

2009/02/04

當時我是到後排的發球，我心裡只是有點緊張，後來發了幾顆球，已經到了最緊要的關頭，我太緊張了，差點沒發過。我總覺得每次我下場，我都很怕會打不好。

2009/02/06

上午我下場時，剛開始接發球好幾顆失誤，心裡覺得好難過，後來有一局輪到我發球，我告訴自己不要慌，我一連發了好幾顆，新民的學姐都沒接到，讓我增加了不少信心。

2009/02/19

今天我們跟新園打，M 老師說希望盡量可以讓後補的打，雖然第一局我們因為一時的失誤而輸了，但後三局我們也贏回來了喔！而且最後一局我整局都有下場，一開始是我發球，我告訴自己妳可以的！連發了 5、6 顆發球，她們都沒接好，讓我增加不少信心，攻擊也打了幾顆好球，我今天真的好開心喔！

## 附錄四 三角檢證訪談逐字稿

### 選手三角檢證逐字稿

#### HY

I：欣漪姐姐她有幫妳們設計 routin 嘛！像動作或是一句話，然後妳覺得對妳發球有沒有什麼幫助？可以舉個例嗎？譬如說什麼樣的動作或是哪一句話？

HY：姐姐有教我們例行性動作，就是拍幾下...

I：就固定模式嘛！反覆操作...

HY：然後我有時候會告訴自己可能就是發去哪個地方這樣，就是一定要發去那個地方，就是譬如那個人接發球比較弱就發去她那邊！

I：打那個點就對了，妳是說妳是在執行 routin 的時候會邊這樣想？

HY：嗯！

I：那是欣漪姐姐教妳們的嗎？還是妳自己...？

HY：這是自己的！欣漪姐姐是告訴我們一句話或者是動作都一致這樣，每次做都一致這樣。

I：就是變成自己的習慣動作，那妳覺得對自己發球有沒有幫助？

HY：有啊！

I：就是有了這個 routine 會比較...

HY：嗯！

I：那自我對談呢？你可以大概講一下都怎麼跟自己說話嗎？因為我看妳從之前到現在好像變得很有自信，所以自我對談

應該蠻 ...

HY：有用的 ...

I：妳都會怎麼講？來個幾句！

HY：我會告訴自己一定可以得分！

I：妳會怎麼講？講個幾句給姐姐聽！譬如說我現在發一個球過去或是扣一顆球過去 ...

HY：我一定會打死她們！

I：扣球的時候會想這些話？

HY：所以妳在場上不管什麼時候妳可能都會在心理跟自己講。

I：你在比賽前跟比賽的時候啊！會不會比較緊張？就是以前跟現在緊張的程度會不會比較不一樣？

HY：有差一點，因為我以前國小就是打排球的，國小會比較緊張，到了現在國中就還好！

I：可能技術比較純熟一點！然後經驗也比較豐富 ...

HY：就比較不會那麼緊張了！

I：可是那在欣漪姐姐她後介入有什麼差別？

HY：就比較不會那麼緊張，而且我本來就比較不容易緊張。

I：那她有教妳們什麼呼吸控制，妳都有在比賽的時候運用嗎？

HY：就失誤的時候都會吸氣、吐氣，都會去做這個動作！

I：那妳在比賽的時候會不會更專注？像妳有跟她提過說妳會看教練的事情嗎？

HY：嗯~好像 ...

I：因為有時候看教練，譬如說教練一個皺眉頭會不會緊張？就是讓妳沒辦法專心？

HY：就是會看一下，然後專心在比賽上。

I：還是會專心在比賽上！

HY：嗯！

I：哪妳知道什麼可控不可控的因素嗎？可控就是自己可以去控制，那不可控就是譬如說燈光或是設備，妳覺得都會讓妳更專注嗎？

HY：嗯！

I：就在輔導妳之後？

HY：嗯！因為姐姐就是會教我們可以控制的就...忘記了...(笑)

I：就是不可以控制的我就不要去在意它，然後可以控制的我們就不要放棄它！

HY：啊對對對！

I、HY：...(大笑)...

HY：我突然忘記了...我只記得不可控...

I：要錄音存證...(大笑)...

HY：啊~不可以！

I：那妳會出現負面思想嗎？會出現大概那一類的負面思想？

HY：為什麼我會一直打不過呢？

I：或是攔網不過...

HY：...(點頭)...

I：那出現的次數多不多？少很多嗎？

HY：嗯！

I：比較不會胡思亂想就對了！

HY：嗯！

I：那如果妳真的還是有負面思想進來了，會不會比較容易

停、比較容易控制它？

HY：嗯啊！我就會告訴自己不要再想了，專心注意下一顆！

I：大概用什麼方法？譬如說跟自己講話啦、還有什麼方法？

HY：就是會對自己說加油加油...

I：喔~就是轉移自己的注意力...好大概就這樣了！

HY：嗯！

### YL

I：像欣漪姐姐她在幫妳們輔導的時候，她有教妳們 routine 嗎？

YL：有！像她們的會比較多，因為她們要發球，可是我不用！

I：嗯嗯！所以妳的基本動作就是接那個...

YL：對！我就是接球接球，就只能接球...

I：可是完全沒有嗎？就是一個動作或是一句話？

YL：一句話就大概是在列隊的時候...

I：在比賽前...

YL：我會深呼吸對自己...

I：就是姐姐教妳們的...

YL：對！我會深呼吸，就大概是列隊的時候，然後大概會輕跳幾下，然後告訴自己說，不管對手多強，我要盡力！然後她們就是...

I：也算是跟自己說話就對了！

YL：對！我會跟自己說，不管對手是誰，她們絕對打不贏我們的！

I：妳會這樣想就對了！

YL：嗯！

I：那自我對談呢？有就是幫助妳給妳自信嗎？像妳剛剛那樣子其實就算就是跟自己說話...

YL：有！我覺得有！然後有時候就是跟那種很討厭的隊打...

I：很討厭的隊是指？

YL：就是她們有些隊會...就是...

I：小動作很多？

YL：不是，就是會嗆妳的那種，我們看了就比較不會喜歡，就是看了會覺得非得要打死妳們...

I：...(大笑)...

YL：就我會跟自己說，跟那一隊打的時候會嗆她們，可是跟別隊打的時候就不會，因為有時後狠一點嗆她們就會反而比較有自信！

I：喔~我知道！而且士氣好像也比較會上來！

YL：對！就是會比較好！

I：嗯嗯！那妳在比賽之前跟比賽的時候，妳輔導之後會不會比較沒有緊張的感覺？

YL：有！就是在比賽中或許會遇到一些事情就會跟姐姐講！

I：比賽中遇到的一些事情？

YL：就是在整個比賽結束後會去跟姐姐講，姐姐就會教我們怎麼做、怎麼做...下一場就比較不會緊張！

I：然後她有教妳們呼吸控制嗎？

YL：有啊！

I：所以都有用到嗎？

YL：嗯！

I：那有比較不會緊張嗎？

YL：嗯！就呼吸控制很好用！

I：真的喔！常用嗎？譬如說一場比賽下來平均妳會用多少次？

YL：我一局大概會用到三、四次吧！就可以比較放鬆。

I：然後妳覺得很有用！

YL：就是有時候比數拉很開的時候會很興奮，因為贏很多就會放鬆，然後我就會比較慎重，不能說因為比數拉十幾分就放鬆，因為有時候在 25 分之前對手都有逆轉的可能...

I：對！球是圓的，所以都有可能！

YL：所以不管在什麼時候，比數落後很多、哨聲還沒吹的時候都有可能逆轉。

I：所以都要緊繃...

YL：對！然後贏很多的時候會跟自己說不要鬆懈，然後在比數平的時候就跟自己說我們一定有辦法領先！

I：喔！就是會有不同的想法可是就是要贏，要積極這樣！

YL：對！

I：你在比賽的時候會不會比較專注？

YL：現在比較會，以前不會！

I：大概是什麼讓妳分心？

YL：加油團隊。

I：加油團隊，喔~是自己的嗎？還是幫別人的？

YL：都有都有...

I：幫自己的也會讓妳分心？

YL：不然就是會想一些別的事情...

I：就是沒辦法專心！

YL：對！以前可能比較沒辦法專注！

I：是想到什麼功課沒做？...(笑)...

YL：不是！就是有時候想專注可是就沒有辦法每一顆都那麼專注啊！

I：就是會突然恍神？

YL：對！譬如說 10 顆，最多可能就專注 6、7 顆，就是沒有辦法說每一顆都那麼專注！

I：那現在呢？

YL：現在大概 10 顆裡面，能有大概 8、9 顆可以專注。

I：然後欣漪姐姐有跟妳們說可控跟不可控嗎？妳還記得這個觀念嗎？

YL：有！

I：那妳還記得那一句話嗎？哈~好像都要考試...(笑)...

YL：就可以控制的...就...後面那句我忘了，可是我知道不可以控制的就不要去在意！

I：可以控制的話就是妳要...

YL：全力以赴！

I：對！不可控制的就不要在乎它！

YL：對！

I：可以控制就不能放棄就對了！然後你現在出現負面思想的次數有沒有減少？

YL：現在就比較少，以前真的很多！以前就會想說，「完了！等一下這球會輸！」結果真的給他輸了！以前會這樣，然後現在...

I：現在即使比分落後...

YL：我會想說我們一定會有反攻的機會！

I：那如果說你真的已經有這個想法了呢？你會怎麼樣讓他停止？

YL：我會在心中喊停！然後開始做深呼吸！

I：就是負面思想停止法讓自己不緊張！

YL：對！就是在心中喊「停」，然後開始深呼吸吐氣、深呼吸吐氣...

I：所以你覺得這幫助你很大！

YL：嗯！

### HC

I：欣漪姐姐她有教妳們 routine 嘛！然後就是動作或是一句話，妳可以舉個例嗎？

HC：我就是拿到球之後，就開始在那邊拍，我會先拍個兩下，因為是跳起來發...

I：跳發的喔！

HC：對！先拍個兩下，打手感打個兩下，然後心裡就在默數個幾秒，轉轉轉...

I：固定嗎？

HC：對！固定，因為有時後姐姐站在上面都會幫我們數，因為不能多一下也不能少一下。

I：就是固定的，那你覺得對妳發球有幫助嗎？

HC：有啊！就不會再想旁邊的事啊！

I：嗯！比較能幫助妳專注在那個動作上面，

HC：因為姐姐都會站在上面幫我們看、幫我們數，因為有一次我以為姐姐不是真的會數，我就隨便亂發，然後姐姐有做紀錄就問我怎麼沒有按照那個，她就這樣跟我講，我就在心裡想說「啊！死了！」

I：...(笑)...所以妳就發現她都有在那個注意。

HC：對！所以從那次比賽之後我都有按照那個 ...

I：就幾下就是幾下這樣 ...

HC：對！

I：有幫助嗎？

HC：有！

I：那自我對談啊你都會對自己講什麼？

HC：我們有時候會自己講「給你死(台語)」！

I：給你死(台語)...(大笑)...

HC：因為這樣會燃燒我鬥志啊！

I：還有嗎？

HC：不然就是一些動作 ...

I：就是妳會想一些對方不好的地方然後 ...

HC：對呀！我會想說這一球發過去「給你死(台語)」，妳一定接不到！

I：你會跟自己這樣講。

HC：嗯嗯

I：越想然後你就越會想要表現 ...

HC：對！我很愛出風頭的...(笑)...

I：...(笑)...然後你在比賽前還有比賽的時候有教妳呼吸控制嗎？有幫助嗎？

HC：有啊！就會呼吸吐氣，然後講話也會慢慢的，你就不會講話這樣很快，這樣是沒有用的，那會越來越急 ...

I：那你有算過平均一場比賽下來會做幾次嗎？

HC：要看比數，要看哪種情形吧！臨場反應，就是我們很緊急的時候，教練會喊暫停，我們就在一旁，教練在那邊說怎麼做怎麼做，我就在一旁做嘿呼呼呼...(做呼吸控制輕鬆樣)...

I：然後比賽的時候會不會比較能夠專注？可控跟不可控你剛才講過了厚？

HC：嗯哼！

I：會不會幫助你比較專注嗎？

HC：嗯哼

I：怎麼樣？你是在想什麼嗎？想到了什麼嗎？

HC：我不會想說下一顆球要怎麼打，因為我是球來了我才會有反應要怎麼打！

I：就是在那個當下是不是？

HC：對！就一定不會有那個壞的雜念！

I：那如果你有什麼負面想法，次數多嗎？

HC：...(搖頭)...

I：都不會嗎？負面思想...

HC：會！可是不會很多！

I：以前會比較多嗎？

HC：嗯！

I：啊現在呢？會有，但是很少就對了！

HC：嗯哼

I：那如果有的話，你怎麼處理？你怎麼做？姐姐教你怎麼做？

HC：就是停...對我來說停沒有用，要打就對了，賞耳光...就是罵自己一些話，你想那個有什麼用？想那個幹什麼？

I：就有點類似自言自語就對了！

HC：對對對！有時候我會講出來...

I：會直接在場上講出來嗎？

HC：不會啦！我怎麼會這樣？啊你是怎樣？...(大笑)...我會

想在心理啦！

I：你會跟自己說，怎麼會這樣想呢？

HC：嗯哼

I：所以你覺得有幫助...

HC：嗯哼

## **ST**

I：欣漪姐姐有幫妳們設計 routine 嘛！就是動作或一句話你都會想什麼，譬如說一句話或是動作...

ST：一句話喔，就是對自己說話吧！就可能譬如說那時候可能狀況不好，就可能跟自己說沒關係啦！下一顆來再把它處理好就好！

I：那你覺得在對自己發球的時候有幫助嗎？

ST：嗯啊！很大的幫助啊！

I：就是欣漪姐姐來之後有很大的幫助？

ST：對！

I：那自我對談呢？你覺得會對自己很有自信嗎？還是本來就很有自信？

ST：沒有啦！那是只有接發球而已！啊就防守啊！可是扣球啊，如果那天狀況就是很爛的話，我可能就是也會對自己說話，可是...

I：妳都說些什麼？

ST：就告訴自己如果那顆打不好的話，我就是會問自己這顆怎麼會這樣？沒關係！下一顆再來再試試看，再想辦法把它打好！

I：都不會想到一些不好的？

ST：以前可能會，但是現在真的不會！

I：那你在比賽前啊，或是比賽的時候，會教妳們做一些呼吸控制嗎？

ST：會！就是可能比賽前或比賽中都會緊張，就是會做調整，就是慢慢得呼吸這樣子。

I：那你一場比賽用的次數多嗎？大概平均？

ST：因為以前打得時候就都緊張，可是現在姐姐告訴我之後我會用到，啊打到現在比賽多了，經驗也多了就知道了...就是姐姐教了，我自己也用過就知道有差了！

I：嗯嗯！就呼吸控制這部份？

ST：嗯哼！

I：然後你在比賽的時候會不會比以前更專注？

ST：會！

I：可控跟不可控，還記得那句話嗎？...(笑)...

ST：我知道...(笑)...

I：講一下...(笑)...

ST：就是可以控制的事情，我們永不放棄；啊不能控制的事情，就不去在意！

I：那你會用什麼樣的方式讓自己更專注？姐姐教妳們什麼方式？

ST：我真的不會去多想旁邊的事情，不管她們再怎麼講我我都...

I：就不能控制嘛！

ST：就不要管他，就專注在自己的球！

I：所以你會想到那句話，然後幫助自己？

ST：我沒有想到，但是我也不會去理她們！

I：出現負面思想啊次數有沒有比較少？

ST：有比較少！少很多！因為真的差很多，以前跟現在真的差很多！對自己...

I：那你是用什麼樣的方法讓自己的負面思想少很多？

ST：就對自己說話啦、routine 啦、然後還有建立自信心！

I：那如果你還是真的有負面想法呢？像以前如果有失誤了，你會怎麼辦？

ST：我會越來越害怕，啊現在會害怕，但是不會去多想什麼，還是會對自己多說話。

I：會對自己喊停嗎？

ST：我沒有跟自己說停，但是就是有時候比賽真的完全都沒有想到要用那個，但是我會自己跟自己說話。

I：就是用自我對談讓自己不要想那些...

ST：嗯哼！

## **WH**

I：文瑄我想要問你喔！就是你知道欣漪姐姐有幫妳們做 routine 對不對？就是那個例行動作對不對？

WH：嗯！對！

I：那妳覺得 routine 啊就是對你的發球有沒有用？

WH：嗯！比較不會去想別的事

I：那欣漪姐姐之前還沒有來幫助妳們的時候，妳都會想些什麼？

WH：看別的地方！

I：看別的地方？就是不夠專心這樣子？

WH：嗯

I：那她幫助妳們之後，她會教妳們什麼樣的話？

WH：就拍球然後自己心理數幾下幾下。

I：那妳們是固定她教妳們幾下這樣固定的嗎？

WH：就是我們自己看拍幾下就固定這樣子。

I：那妳們練習之後你就覺得有幫助？

WH：嗯！

I：那就是跟之前比起來比較不會想別的？有沒有比較好？

WH：嗯！有！

I：所以妳覺得在這個地方很有幫助！那像自我對談，妳本身是自信心很高的嗎？

WH：不高！

I：那像之前你遇到什麼時候會自信心不高？

WH：接球接不好吧！

I：接球接不好？那還有什麼時候？

WH：就發球會沒發過。

I：所以就是一出差錯可能就會比較沒有信心打了！

WH：嗯！

I：那現在她教妳們一些自我對談，譬如說有什麼話妳會怎麼跟自己說？

WH：就...(笑)...對自己加油吧！

I：欣漪姐姐大概都怎麼講？怎麼跟自己說話？

WH：就鼓勵自己

I：然後覺得在出錯的時候對自己講一下話會差很多嗎？

WH：我...還好耶...(笑)...

I：那是想的話不夠多嗎？那妳覺得有沒有一點幫助？

WH：有！

I：還是有喔！就是可能多練習幾次就會更有幫助這樣！

WH：嗯！

I：妳在比賽前或比賽中妳的緊張程度高不高？就是你會不會容易緊張？

WH：還好耶！

I：還好喔！譬如說比分接近或遇到強手妳都不會緊張嗎？

WH：會啊！可是還好...

I：就平常心？

WH：對！

I：那欣漪姐姐她有教妳們呼吸控制嗎？

WH：嗯！

I：那這樣緊張程度會不會比之前還好一點？

WH：嗯！會有幫助！

I：那你知道專注嗎？就像你剛才說的發球會很喜歡看別的地方...

WH：嗯！

I：那妳們有沒有跟欣漪姐姐講過這個問題？

WH：沒有！

I：那她有沒有教妳們怎麼樣專注？怎麼樣認真？譬如說不要看計分牌，那她有沒有教妳們一些方法讓妳們比較能專注？

WH：就是那個拍球。

I：就拍球讓妳專注在那個動作上！

WH：嗯！就拍球然後自己數幾下幾下，然後 1234 這樣...

I：嗯嗯！所以妳覺得有把這個動作做好！

WH：嗯！不然像有時候等一下發球發沒過...

I：喔你會怕自己這個動作沒做，然後可能就會亂掉，然後就

打不好降低自己的自信？

WH：嗯！

I：那妳覺得在姐姐來之前跟之後有沒有讓自己比較專心？

WH：有！

I：那姐姐有沒有教妳們一句話，就是可控跟不可控，妳還記得那句話嗎？

WH：嗯...什麼什麼什麼...

I：...(笑)...就可以控制跟不可以控制的...很重要而且很受用的！

WH：就是那個屬於我可以...

I：就是屬於我可以控制的事情...想起來了嗎？

WH：屬於我自己可以控制的事...

I：我絕不放棄她對不對？然後屬於我不能控制的事情...

WH：...就不要去在意它

I：對對對！妳覺得有時候比賽的時候會不會想到這句話？

WH：有時候會！

I：那你知道負面思想嗎？就是有時候會出現一些不好的念頭...

WH：嗯！

I：那妳覺得姐姐來之後有沒有比較幫助？她有沒有教妳們什麼法去停止不要想那些？譬如說有不好的念頭就想像被馬桶沖掉...

WH：喔有！姐姐有說！

I：那姐姐還有說些甚麼嗎？

WH：姐姐還有說想一個就自己比較喜歡的圖片，然後什麼的...

I：喔~然後讓自己不會去想到一些不好的東西。那假如說你還是想到一些不好的想法，妳要怎麼去控制她？妳會用甚麼樣的方式去處理？

WH：我是想說就是下一顆就自己發好一點。

I：那整體說來你覺得欣漪姐姐她來之前跟之後妳覺得對自己最大的幫助是什麼？

WH：routine 吧！

I：妳覺得那個固定的動作比較能夠幫助妳

WH：嗯！

I：那你之前會有那個動作嗎？

WH：...(搖頭)...

I：所以是姐姐教妳們的？

WH：嗯！

## CY

I：...(大笑)...放輕鬆！

CY：...(大笑)...(點頭)...

I：靚儀我要問你喔！就是欣漪姐姐來啊！她不是有幫妳們做 routine？妳還記得嗎？

CY：嗯！對！

I：那妳覺得 routine 對你發球上有沒有什麼幫助？可以講多一點！就妳自己的感覺...

CY：嗯...

I：就欣漪姐姐來之前跟來之後就是對你的發球有沒有什麼影響？就發球上？沒關係慢慢想！

CY：就看緊張的話就比較容易拿到球就開始緊張！ 然後

也不知道要拍幾下！

I：就是會亂掉，然後發了就算了？

CY：嗯！

I：...(笑)...那後來咧？就教了妳們之後咧？

CY：就拿到球之後都會固定拍幾下就比較有節奏，所以就比較不會緊張。

I：就那個節奏控制好就比較不會緊張？

CY：嗯！

I：那妳們練習之後你就覺得這對你的發球有幫助？

CY：嗯...

I：有嗎？

CY：有！

I：然後欣漪姐姐還有教妳們自我對談嘛！妳本身自信心高還是低？

CY：當然是...低...(笑)...！

I：真的嗎？就很怕自己會打不好？

CY：嗯！

I：那在欣漪姐姐來之前你打不好都會怎麼想？會想些什麼？

CY：完蛋了。

I：然後就會不敢打？

CY：嗯！

I：那後來咧？就姐姐來之後？她有教妳們說些甚麼嗎？她會讓妳們自己去想嗎？

CY：會！

I：那妳們都會怎麼跟自己說些什麼？

CY：我好像沒有講過耶...(笑)...

I：那妳有用過自我對談嗎？

CY：有！

I：那有時候可能只是心理的一個想法，妳只是沒有說出來！  
所以你應該有用過？

CY：嗯！應該有！

I：那妳覺得當下那個想法就是會不會讓自己比較有信心？

CY：稍微！

I：那就是還好，可是還是有幫助對不對？

CY：嗯！

I：那妳是會容易緊張的嗎？

CY：嗯！

I：就是怕打不好？

CY：嗯...

I：那欣漪姐姐來之前如果妳緊張的話，妳都怎麼辦？譬如說今天遇到的對手都很強，或是你今天身體狀況比較不好？你之前會有什麼什麼方法？

CY：...(笑)...

I：還是就放著讓它...(笑)...

I：那欣漪姐姐來之後有沒有幫助妳們呼吸控制？

CY：嗯！

I：妳們有練習嗎？

CY：嗯...好像沒有...

I：她其實就是練習讓你比較不會緊張...妳覺得這對你算有沒有幫助？

CY：嗯！應該也是有！

I：那比賽會不會比較專注？在姐姐來之前啊妳覺得自己會不

會常看計分板？

CY： 嗯！會一直去看 ...

I：那姐姐來之後有沒有教妳們什麼方法讓妳們比較能夠集中精神？

CY：就說啊不要管分數，盡力打就好！也不要看教練，因為教練的臉應該也不太好看！

I：...(大笑)...那這樣想妳就比較不會去看嗎？

CY：其實還是會看一下教練的臉，不過有好一點了！

I：那有時候會出現負面思想嗎？

CY：有！

I：以前出現這不好的想法次數多不多？

CY：很多！

I：以前很多，那以前都怎麼辦？你自己以前都怎麼處理？

CY：就放著不知道怎麼辦...(笑)...

I：那姐姐來之後有教什麼負面思想停止法？

CY：就想一個圖片，然後「停」！

I：還有什麼？

CY：就想一個馬桶，然後把它按下去沖掉 ...

I：妳覺得這樣有用嗎？

CY：我覺這樣很好笑...(笑)...

I：...(笑)...那妳覺得這方法有效嗎？還是妳只要想到就想笑？

CY：有啦！因為想到會笑！

I：喔！就是會比較輕鬆，就比較不會緊張了嗎？

CY： 嗯！

I：那如果說今天比賽你還是出現一些不好的想法，妳要怎麼

辦？妳會怎麼樣去處理它？

CY：應該就喊聲吧？！

I：喊聲？妳說在場內嗎？

CY：嗯！

I：那那一句話你還記得嗎？

CY：嗯...

I：有時候比賽會遇到一些事情是你沒有辦法去控制的...有沒有印象了？

CY：有！

I：那那一句話你還記得嗎？要不要說看看？

CY：嗯！屬於我可以控制的就不能放棄，屬於我不能控制的就不要想太多！

I：妳覺得這句話對你的幫助大不大？

CY：大一點點！

I：那整體說來你覺得欣漪姐姐她來之前跟之後，妳覺得對自己最大的幫助是什麼？

CY：應該是 routine 吧！

I：也是 routine 嗎？

CY：嗯...(大笑)...

I：以前妳也是發球都沒有固定的？然後姐姐來之後就教妳們這個...

CY：嗯！

## **TH**

I：還記得欣漪姐姐教妳們的 routine 嗎？就例行動作？還記得嗎？

TH： 噠！對！

I： 那就是欣漪姐姐來之前跟來之後，你覺得對你的幫助大不大？

TH： 大！

I： 那之前會有那些動作嗎？

TH： 不會！

I： 那姐姐來之後她是怎麼教妳們的？

TH： 就...不知道怎麼說...

I： ...(笑)...沒關係！可以說多一點沒關係！姐姐來這邊之後你感覺有哪些差別？

TH： 比較不緊張！

I： 發球的時候你會去數？就是有一個固定模式讓你比較不緊張？

TH： 噠！

I： 那自我對談咧？妳本身有沒有自信？妳覺得對自己幫助大不大？

TH： 很大！

I： 那妳都會對自己說些甚麼？譬如說有時候打不好會不會影響你的自信？

TH： 會！

I： 那這時候妳都會想些什麼？會對自己說些甚麼？

TH： 噠...

I： 就是姐姐來之前跟之後妳覺得有沒有什麼不一樣？有幫助嗎？沒關係慢慢想！

TH： 有幫助！

I： 那妳都會對自己說些甚麼？要不要來個一兩句？...(笑)...

TH：我會對自己說下一顆一定要打好！

I：那你本身會緊張嗎？

TH：會！

I：那欣漪姐姐來之前，如果你比賽會緊張你都怎麼辦？你會怎麼幫助自己在以前的時候？

TH：就自己對自己講，叫自己不要緊張！

I：那欣漪姐姐來之後有教你們呼吸控制嗎？

TH：有！

I：你覺得有幫助嗎？

TH：有！

I：那你是比賽的時候用還是在場下？

TH：在場下！

I：所以你就是在場下的時候會練習，所以你覺得對自己有幫助？

TH：嗯！

I：那你有時候在比賽，你知道專注嗎？就是會不會容易分心？像我知道就是有的選手會看計分板或教練的臉色，有時候如果打得不好會不會？以前會這樣嗎？

TH：會！

I：那現在欣漪姐姐有沒有教你們什麼方法可以比較專心？

TH：...

I：...(笑)...放輕鬆！你就是多講一點，想到什麼就多講一點沒關係！

TH：...

I：有沒有什麼方法讓你們...那我又要考那一句了，就可以控制跟不可以控制那句話，你覺得這句話隊對你們有沒有什麼

幫助？還記得那句話嗎？

TH：知道！

I：要不要講一句看看？還有印象嗎？

TH：有！

I：妳覺得這句話對你有沒有幫助？

TH：沒有！

I：你覺得這句話對你沒有幫助？還是比較少去想到它？

TH：嗯！

I：那妳會不會有不好的想法？就譬如說這一球沒有攻過去，然後會不會在心裏想說~慘了！

TH：會！

I：那以前都怎麼辦？以前如果你有那樣的想法妳都怎麼辦？在姐姐來之前？

TH：就想說這場球可能我輸定了！嗯！

I：真的喔！那姐姐來之後呢？有沒有教妳們馬桶沖去法？...(笑)...

TH：沒有！

I：沒有嗎？那姐姐來之後有沒有教妳什麼方法讓你比較不會去想一些負面的！

TH：負面思想...

I：負面思想停止法那妳覺得有用嗎？

TH：嗯！有一點！

I：那妳覺得整體說來欣漪姐姐她來之前跟之後妳覺得哪一種技能對自己最有幫助？

TH：自我對談吧！

I：自我對談？妳覺得這讓自己比較有自信？

TH： 嗯！

I：那妳通常都會對自己說什麼？或是姐姐有教妳們什麼讓你覺得很有用？

TH：目前想不到...

### MH

I：妳還記得 routine 嗎？就例行動作？

MH： 嗯！

I：那妳覺得 routine 對你發球上幫助大不大？

MH：我沒有發球...(笑)...

I：啊~sorry！那妳覺得自我對談咧？妳本身自信心高不高？

MH：就比數拉很開的時候就還好，如果比數很近的話就會...

I：就會比較緊張？然後很怕自己做不好？

MH： 嗯！

I：那欣漪姐姐來有教妳們自我對談嗎？妳會對自己想些什麼話？那覺得對自己有什麼幫助？

MH：就是會對自己說要加油！

I：那妳覺得這樣有比較好嗎？

MH：有一點點幫助。

I：那妳本身會容易緊張嗎？

MH：比數拉近的時候！

I：那妳覺得欣漪姐姐來之前跟之後對你幫助大不大？

MH： 嗯！

I：她有教妳們呼吸控制？

MH： 嗯！

I：那妳平常有練習嗎？

MH： 噫！

I： 那妳覺得對自己幫助大不大？有沒有比較不容易緊張？

MH： 有！

I： 那妳比賽會不會容易分心？

MH： 會很容易分心！

I： 那姐姐來之後有沒有教妳們什麼方法會讓妳覺得比較專注一點？

MH： 不知道...(笑)...

I： 不知道...(笑)...她教妳們什麼可控跟不可控的事情嗎？那一句話給還有印象嗎？

MH： 噫！

I： 那妳比賽的後會常想到這句話嗎？

MH： ...(搖頭)...

I： 有那妳會出現不好的想法嗎？

MH： 不會！

I： 比賽都不會喔？那如果是自己失誤的話呢？會不會出現一些怎麼辦？會不會害到大家的想法？

MH： 噫！

I： 那姐姐來之前妳如果有這種想法妳會怎麼辦？想一下以前都怎麼處理？

MH： 噫！就想說算了...一樣...

I： 那姐姐來之後咧？妳覺得會不會比較好？妳都會怎麼想？

MH： 就跟自己對談！

I： 那如果說今天你還是出現一些不好的想法，妳要怎麼停止？就對自己說話嗎？

MH： 噫...一樣吧！就是跟自己講一些話！

I：那整體這樣看來，你覺得欣漪姐姐她來之前跟之後，妳覺得對妳最大的幫助是哪一個？

MH：自我對談！

I：那那個話都是妳自己想的嗎？

MH：嗯！

I：妳要不要講個幾句？常用的那幾句大概是什麼？

MH：嗯...就是加油！我完全可以做到的！

### WL

I：姐姐有教妳們 routine 嘛！

WL：嗯！對！

I：那妳覺得對發球有幫助嗎？

WL：稍微有一點比較放鬆了點！

I：姐姐來之前妳會做嗎？還是都不固定？

WL：姐姐來之後我都會蠻固定的，到最後姐姐沒有來之後我都忘記了...(笑)...

I：那妳覺得姐姐教你這個對你有幫助嗎？

WL：嗯！就比賽的時候比較沒有壓力！

I：那妳本身是自信心高還是低？

WL：很低的...(笑)...

I：啊真的喔？自信心不高？

WL：嗯！

I：那姐姐來之前如果說表現不好，你會有什麼想法？

WL：就要想辦法打起來吧！

I：那姐姐來之後教妳們自我對談，妳都會對自己說些甚麼？

WL：就說沒關係下一場再來！

I：所以你覺得自我對談對你有幫助嗎？

WL：嗯！

I：那現在還會用到嗎？

WL：會！就會對自己說要把球打好！

I：那妳本身容易緊張嗎？譬如說比分接近的時候？

WL：會！

I：那以前姐姐還沒來教妳們呼吸控制啊妳都怎麼辦？

WL：就算了沒辦法...

I：自己也沒有一些方法去應對嗎？

WL：沒有！

I：那姐姐來之後呢？妳覺得有幫助嗎？

WL：有啊！就會比較放鬆！

I：那你本身很容易分心嗎？

WL：有時候會注意看外面！

I：看外面？看誰啊...(笑)...

WL：就...就...就打完一顆就會習慣看外面！

I：所以姐姐來之前你就很不容易專心？像我就是會習慣看分數...

WL：嗯！我還蠻容易的...

I：那會去看教練的臉嗎？

WL：嗯！有時候會看！

I：那怎麼辦？有沒有過一分心，然後那個球打不好？

WL：通常在這時候我都會贏球...

I：啊真的喔？

WL：對呀！

I：那姐姐來之後呢？她是不是有教妳們可控跟不可控？

WL：對啊！

I：還記得那句話嗎？

WL：嗯...我忘記了...(笑)...

I：屬於我可以控制的，我絕不放棄它；屬於我不能控制的，我絕不在意它！還記得嗎？像我平常在打球的時候，我很容易因為上一顆打不好就低落...，但是其實過去都過去了，妳就不要那麼在意它！

WL：我大概是比賽完的時候才會在意吧？！

I：是喔！妳是說比不好的時候...

WL：比賽的時候如果輸的話，就會很會在意那顆球...

I：然後你就會說早知道剛才那顆打好就好了！

WL：嗯！

I：可是妳有沒有想過因為妳們不是有時候早上一場比賽、下午一場比賽，那這時候就可以用那句話，因為那一場球已經過去了，妳其實就是要把焦點放在下一場比賽對不對？

WL：嗯！

I：妳會很容易出現負面想法嗎？

WL：正面負面都有！

I：正面也有啊？那很不錯啊！

WL：就有時候出現一些想法，妳就會在猜到底是正面還是負面？

I：是喔？

WL：就譬如說比賽的時候分數拉得很開，我就是會想到正面會贏，然後負面就是被她們追過...兩面都會想！

I：那姐姐來之後有沒有教妳們什麼方法是妳覺得有用的？

WL：還蠻有用的！

I：那教妳們什麼方法？

WL：就譬如說專心的時候就想一些圖片。

I：那妳會想什麼圖片？

WL：馬桶！

I：...(笑)...我聽很多這個了...就把它沖掉嗎？

WL：嗯！

I：那妳覺得有用嗎？

WL：還蠻有用的！

I：就想說專心比賽先不去想嗎？

WL：嗯！可是比賽完就開始想了...(笑)...

I：可是就當下不會去想就對了？

WL：嗯！

I：所以你覺得這是有用的？

WL：嗯！

I：那如果說今天比賽你還是出現了這些不好的想法，姐姐有沒有教什麼方法讓你不要繼續去想它？

WL：就會想說忘記她、忘記它！然後球來就真的忘記了...(笑)...

I：那妳覺得整體說來，欣漪姐姐她來之前跟之後妳覺得對自己最大的幫助是哪一種？

WL：自我對談！

## YC

I：好嘉我想問妳啊，就是欣漪姐姐來有教妳們例行動作還記得嗎？就是一句話或是一個動作，

YC：

I：那妳還有印象嗎？

YC：有

I：那你都會運用嗎？都會記得要用嗎？

YC：

I：那你覺得之前你現在為什麼沒有用？都忘記了嗎？

YC：對！

I：喔！就是有時候姐姐教妳們啊...妳們就去運用，因為姐姐現在在寫論文，所以就沒有空來，那妳們就繼續用，對妳們之後打球都會很有幫助！

YC：

I：那她會教妳們自己對自己說話嗎？

YC：會！

I：那你都會想什麼對自己說？會想什麼例子？

YC：就想說下一顆我要接好！

I：那有沒有比較有自信心

YC：有阿！

I：那像比賽之前跟比賽的時候，你可能就會失誤，或是賽前你怕遇到強敵，姐姐之前有教妳們呼吸控制嗎？

YC：有！

I：那你覺得對自己有幫助嗎？

YC：可是還是會很緊張！就有時候做還是會很緊張！

I：回去要多練習會比較。你在比賽之前會不會有什麼不好的想法？

YC：會！有家長來看

I：那欣漪姐姐有沒有教妳們什麼方法讓妳們更

YC：忘記了

I：姐姐有教妳們可控跟不可控嗎？

YC：有

I：因為你有時候去比賽可能比賽場地設備不好，她有沒有跟你說過一句話，就是屬於我不可以控制的，我就不去在意他；屬於我不能控制的，我就要好好把握它！

I：那妳常常會有負面思想嗎？

YC：有啊！就是一開始打不好，就連續幾顆都打不好！

I：好！那假設說你現在真的出現負面想法了，然後你會不會很就是比較容易去停止？

YC：有！可以喊「停」，想一些動作讓自己更專心一點

I：那妳覺得有用嗎？

YC：有！

有沒有過就是

I：你覺得整體來講，姐姐對你有沒有幫助？

YC：有！

I：那哪一個部份你覺得改變最大？就譬如說比較不緊張，或是自信心比較高？

YC：自信心有比較高一點。

I：自信心比較高喔！那現在姐姐很久沒來，會不會很希望姐姐再來？

YC：會！

I：會希望喔

## 教練三角檢證逐字稿

### M

I：欣漪學姊他來之前，來幫助這個球隊之前跟之後的球隊

整個的一改變，有沒有什麼改變？像學姊來之前教練這個，就是這個球隊是怎樣的一個感覺，學姊來之前？

M：他來之前喔！因為球隊嘛，球隊本來對這個心理建設方面是有比較差啦！她來幫忙以後，在練習當中還有比賽當中對球，對於那種心理建設，她幫了幫了蠻多的忙，做的蠻好的！像我們有時候輸球的時候，明天還有比賽嘛~她會把學生，把她帶開，然後跟他們做一些心理輔導，然後隔天，隔天的比賽就比較不會受到的影響，這樣子。

I：喔~像學姊來之前，如果還沒幫~

M：那她們可能會一場球一場球，一直輸下去。

I：真的啊？以前的情況是這樣？

M：對，以前曾經有這種狀況過。

I：所以就是來之後改變很明顯就是了？

M：ㄟ~對！她會在一場球，剛開始如果說，因為比賽有時候抽籤的~的問題嘛！就是剛開始去抽，你要是兩個強隊剛好湊在一起的話，湊在一起的話，她是第一場就對到，那你第一場輸下來的話，一定都，那種戰況都比較激烈啦！一定會打到第四局第五局她才會輸掉嘛！啊！輸掉的話，對球員的心理打擊會比較大，她有可能後面的球賽，就一路一直輸下去。

I：很容易會這樣子。

M：對對對！

I：所以學姊來之後？

M：ㄟ~這樣問題就比較改善，就改善很多。

I：那學姊，她其實來有幫妹妹做了幾個，就是那個心理技能的課程，然後主要是有四個，像有呼吸控制，就是可能讓妹妹比較沒那麼緊張，她們調整呼吸這樣子，然後，就是可能

在她們比賽前會讓她們沒那麼焦慮，然後或是說遇到強者。然後，老師我想問您，覺得這一部分啊！選手她們有沒有什麼改變？

M：我知道她比賽前，她也是都會帶他們到，先她們去做一些，會啦！都會有幫助，都會有幫助。在那種比賽裡面，最主要，她們，因為比賽，比賽快要開始的時候，那個步驟都會很快，都很快，而且選手要是責任心比較強的話，緊張的情緒一定都會有，但她做這些，都有，都會有幫助。

I：像另外還有，就是像那個負面思想，學姊她有教一個技巧停止這些思想，讓他們不要消極，積極一點。您覺得這一塊有沒有改變幅度？

M：國中生可能這個區塊會比較慢一點。這一區塊還需要在加強。

I：所以教練您覺得有變得比較積極嗎？還是說～

M：是有啦！但好像，還不是說～

I：程度上～

M：程度上還不是說，

I：感覺起來～

M：ㄟ～感覺起來還不是說

I：但整體上？

M：ㄟ～可能是國中生喔～國中生她你叫她一下子不去在意的話，跟高中生比起來會比較困難。

I：對！會比較困難。所以這些其實都是要練習，學姊都有帶他們練習。另外還有，那個自我對談，去提升他們的自信心，那教練您覺得這一塊，就是就您這樣感覺上，這個球隊這樣學姊介入之後，她們自信心有沒有什麼改變？

M：可能她們自己這樣做，對自己一定會有程度的改變，可能是學生自己本身對這個做的還不夠，如果以我感覺啦~學姊有教他們這些東西，但他們自己本身不，沒有持續的去練習。

I：所以老師您的意思是說，學姊現在比較~

M：她來跟他們講的時候會有所改善！

I：喔~我知道了~

M：但是但是，過了一段時間她就停頓下了！

I：因為這個其實心理技能，就像身體技能它是需要去練習的，你可能過段時間沒練的話，就會~

M：這方面我知道，她每次跟他們講完後，都有改善，然後回來後，就又放掉。放掉的時候，它可能就會，落差就很大！看她們平常也沒在做這樣的練習。

I：嗯嗯~等於學姊比較常來的那段時間真的有幫助。

M：對對~

I：另外，還有一個例行動作，讓您覺得這樣對妹妹他們發球，有沒有穩定上有沒有比較有甚麼改變？比較穩定呀？就發球這個穩定技術來看。

M：會啦！會有比較穩定啦！

I：跟之前比起來？

M：跟之前比起來~有啦！有一些差別起來，穩定性啦！還有他~強度，穩定性跟強度改善還蠻多的。

I：那教練你有注意到有些妹妹他們之前沒有那個動作？

M：~沒有那個動作。對對~這都OK！他們把自己沉澱下來，一定都會有所幫助。

I：最後一個問題是想問說，要是未來還有機會的話，你會有

期待嗎？就是會希望再像有欣漪姊姊這樣子，就是來心理輔導嗎？

M：那當然啊！當然是希望啊！因為像學校學生這區塊，像心理的輔導，尤其像國中生的心理輔導是很重要，像說我們男教練，來這邊幾乎都是義務教練，義務教練，所以我們大部分的時間我們比較不會說把學生叫來單獨談話，像欣漪姊姊它來她可以把小朋友叫到房間裡面來單獨談話，像我們就盡量避免，啊H教練就只有單獨一人，而他又要兼顧很多，要他輕聲細語的跟他們說也很有些難度在，所以說，要是有欣漪姊姊這樣在，如果說有像你們這些學姐可以來幫忙心理輔導的話，那是最好。

I：所以您會期待？

M：對對～

## C

I：想請問欣漪學姐來之後整個球隊的一個改變？來之前球隊是？

C：還沒來之前球隊就是小朋友有一些心理的話她不敢講！不敢跟教練說...這這樣逐漸會影響整個球隊！

I：凝聚力就比較不好？

C：對！凝聚力就比較不好！那當然來之後有很多的幫助啦！只是時間太短！

I：老師啊學姐來這邊主要是有幫妹妹做幾個基本的心理技能訓練，像呼吸控制就是幫助降低焦慮，那想請問老師覺得欣漪學姐來這邊幫忙之後，妹妹們有沒有什麼改變？有沒有比較不緊張之類的？您的感覺是？

C：我的感覺是一年級她不知道，二年級是有體會到，那三年級就比較知道要怎麼去做！那這種心理的穩定是很重要的！

I：所以這部分您覺得有用？

C：對！有用有用！

I：然後另外像例行動作，就是妹妹她們發球會被教育固定拍幾下，讓她們專注在這個動作上，那教練您覺得這個有沒有幫助？或是有沒有什麼改變？

C：有！有！因為只有一個 H 教練不夠，這種心理輔導非常需要！

I：老師那您有注意到她們的例行動作嗎？

C：有的有，有的沒有！

I：那自從她們有固定模式之後，您覺得有沒有什麼改變？

C：有！慢慢來那個不錯，妳有八秒嘛！不用急！慢慢來深呼吸再發，我覺得那個不錯啦！

I：那另外還有就是自我對談，讓妹妹她在心理對自己想一句正面的話，就是比較就是比較正面的話，您覺得這樣做有沒有什麼改變？

C：我的感覺是這個還做不夠！因為同學之間互相鼓勵還不夠！

I：老師還有一個負面思想停止啊！那主要是針對妹妹可能發球沒過心理就會產生一個比較不好的想法，那學姐有教她們負面思想停止法，您覺得這個幫助對球隊有沒有什麼改變？

C：以畢業的三年級來說，這個輔導是相當的好！她們身材比較不好，但是透過這個輔導很有幫助...

I：老師我想請問如果未來還有機會啊，您會不會期待還有這

樣的心理輔導？

C：需要！因為我們的 H 教練只有一個，其它都是男生，知道嗎？那老師的人數太少了，學生人數又這麼多...

I：所以您是希望能再有這樣幫助？

C：對！這很好、很需要啊！

I：所以老師您覺得學姐來前後對這個球隊幫助...

C：很好！這樣學生基本上有一個精神的依靠或是傾吐對象...

## H

I：老師，我今天啊就是最主要的是想要請問說欣漪學姐來這邊就是整個球隊前後的一個落差，就是來之前想問教練說，就是像欣漪學姐她來之前整個球隊的一個感覺，就是表現大概是怎樣？

H：來之前喔？

I：對！

H：就比較沒有凝聚力。

I：嗯！

H：然後對自己不管哪一方面都很沒有信心，在球技的這一個部份，很沒有信心！

I：整體看來？

H：對！整體看來都差不多！

I：

H：有下場的那些有經過她的輔導以後...

I：高三？

H：國三

I：國三，對~對~

H：比起那些沒有下場的自信心都比較強，而且在各方面教練在教她的態度也有感善，

I：這是之後...

H：對！

I：那之前呢？

H：很多教練他就會比較有疑問，好像每個教練都在嫌她的動作，怎樣怎樣...

I：啊！是喔！

H：對！她就會往比較負面的去想...姐姐來之後呢！她會教她一些正面的想法，就在學習態度上就有稍微的改變。

I：你說讓她想法比較正面一點，

H：對~對~姐姐來也會讓她們吐一下苦水

I：因為其實每天這樣練球...

H：對！其實是蠻累的啦！而且她們之前不像人家小學就是屬於那種很傳統的學校過來，都是一些零零落落上來，也不是像人家打全國賽，幾乎都沒有，都是打那個市長盃啦！輔導盃啦那些賽，所以在她的球技跟自信心方面比起那些戀過的就差距很大就對了

I：比較低就對了！

H：所以這一個部分我是覺得還是需要有人來給她輔導，因為她心智完全都不健全，而且在球技的部分她也是落差很大。相對的他自信心就不夠，那如果有人讓她吐一吐苦水會是讓她正面輔導還有講的動作他的可信度會很高

I：而且心情上的調整也會

H：對！心情上的調整，有時後練習很多面向也沒有辦法去顧慮到，尤其是心理層面這個面向，妳說人這麼多，有時候

要兼顧到實在是...

I：嗯！而且每個人的問題都不同！

H：對！而且是住在學校裡面，又不是像人家說好幾個球隊，都是同一個隊上，我們不是喔！那邊一個小學，那邊一個小學，凝聚力就差很多了。

I：可是她們住宿這樣不會有差嗎？

H：是會有好一點，但是畢竟還是會有一些隔閡啦！

I：喔！相處下來還是會有...

H：對！那如果有姐姐跟她們輔導在心智上會比較成熟一點，對事情的看法也會有

I：對！表現上，生活上一些... 嗯嗯！

H：對！會有改變...

I：所以老師妳覺得學姐前後...

H：差距蠻大的喔！

I：很大喔...(笑)

H：這個球隊我們這些教練團我們給她預估啦！一年級跟三年級，沒有二年級的，你相對的一年級跟三年級力道就差很多，再來，側卓的忍受度就差很多了...

I：什麼的忍受度？

H：側卓！ㄟ那個叫什麼？抗壓性就差距很大了！

I：喔...

H：所以她就相對的一年級跟三年級差距就很大！

I：嗯嗯！

H：姐姐來跟她們輔導之後她們就會比較有信心

I：這個就差很多了！

H：對~對~這個就差很多了！啊而且她也這樣跟著她們這樣

喔！也對姐姐產生一種信任感，所以真的一個球隊要有一個大姐姐

I：因為聽像欣漪學姐說姐姐好久不見好想妳

H：對～對～對～因為年齡上比較接近啦！而且我們也都會跟她們講說姐姐來是要幫助妳，她就像妳的心理醫師，妳有什麼問題妳就跟她講，她會教妳會怎麼樣，我們之前都會跟她講，所以可能她的接受程度，她也比較會有那個概念，不然國中生妳去跟她講有時候妳沒有事先跟她講，

I：對！我知道可能她會覺得突然或是

H：對～對～突然有人來...

I：然後沒辦法交心這樣

H：對！所以我們新的她們要來之前都會先跟她們講一下，啊其實這個部分我們是蠻重視的啦！

I：因為其實之前莊老師...

H：對！我們也有麻煩莊老師來幫我們做，因為上一批的話是技術層面都 ok，啊就是她心理上障礙問題...

I：純粹就是心理比較大

H：她的技術基本動作各方面

I：很紮實...

H：很紮實，就是自信心不夠！那這一批是技術層面又不好，相對的，自信心就更不夠了！

I：喔！我懂我懂！

H：就更需要她來了...(笑)

I：所以技術上

H：對～對～訓練之外又要幫她輔導，啊同學之間、學妹之間也都是需要輔導的，因為她中間沒有二年級...

I：而且團體項目比個人項目還要複雜...

H：還要複雜

I：對呀！

H：而且排球這種東西，妳像我們教練團又這麼多個...

I：三個嘛！

H：三個！還有義務教練大概四個左右，像我們出去比賽就三個，那個我、買教練，還有陳老師...

I：嗯！我聽學姐講是三個...

H：嗯嗯！對啦！所以相對的她要聽的就這三個人，而且有時候理念上他們會聽得很模糊啦！不知道要...

I：因為接受的...不知道要聽誰的...

H：對啦！接受的口語不同，啊其實動作是一樣的，就是口語的表達不一樣，她就會產生錯亂了...(笑)

I：矛盾...(笑)...然後反而更不知道怎麼去...

H：對！不知道怎麼去那個...嗯...

I：喔！所以前後改變還算是蠻...

H：嗯！改變是很大的！如果 H：來之前喔？

I：對！

H：就比較沒有凝聚力。

H：然後對自己不管哪一方面都很沒有信心，在球技的這一個部份，很沒有信心！

H：對！她就會往比較負面的去想...姐姐來之後呢！她會教她一些正面的想法，就在學習態度上就有稍微的改變。

H：對！而且是住在學校裡面，又不是像人家說好幾個球隊，都是同一個隊上，我們不是喔！那邊一個小學，那邊一個小學，凝聚力就差很多了。

H：對！那如果有姐姐跟她們輔導在心智上會比較成熟一點，對事情的看法也會有

I：所以老師妳覺得學姐前後...

H：差距蠻大的喔！

H：姐姐來跟她們輔導之後她們就會比較有信心

H：對~對~這個就差很多了！啊而且她也這樣跟著她們這樣喔！也對姐姐產生一種信任感，所以真的一個球隊要有一個大姐姐

H：她的技術基本動作各方面

I：很紮實...

H：很紮實，就是自信心不夠！那這一批是技術層面又不好，相對的，自信心就更不夠了！

H：嗯！改變是很大的！如果

說像其實我們預估啦，可是打進前六應該就是算很ok了。

I：前六？

H：對！像之前她永信盃她沒有來嘛！永信盃之後...永信盃那時候還是零零落落，那她來之後我們就去打合家盃，然後打聯賽的預賽、聯賽的複賽、決賽，她就這樣跟嘛！所以就有很明顯的每一次的比賽凝聚力愈來愈高，自信心也進步很多，很明顯的改善，因為晚上她都會跟她們講她也會表達她也會教她說怎麼樣處理，所以我覺得這是很好的！我們也希望下次還是有人來，但是很累！我們這種傳統球隊真得是很累！

I：比賽多，跟著訓練也多...

H：對！妳一定要跟著出去，妳不跟著出去妳不知道她的狀況是怎樣，

I： 嗯 ！

H： 而且平常練習跟比賽又不一樣，平常練習要求會很嚴格的，就像，就像模擬比賽

I：

H： 所以她有時候練累了，她就會有很多問題狀況出來 ...

I： 抱怨或什麼的 ... 需要有人 ...

H： 對！需要有人讓她 ...

I： 宣洩！

H： ... 讓她宣洩一下、傾吐一下她的苦 ... (大笑)

I： 對！真的是需要 ... 而且這個年紀她們會想說為什麼別人 ... 我之前有接觸過田徑隊為什麼別人都可以 ... 就沒有在訓練的 ... 都可以逛街或什麼的做自己想做的事情，但是她們都要被束縛！

H： 對啊！所以像她們在這邊也是一樣，像手機啊我也是會管制，行為啊、各方面也都會管制，她們也是會經常跟欣漪姐姐講，教練怎麼樣怎麼樣 ...

I： ... (大笑) ... 喔 ...

H： 但是她們不知道為什麼要這樣管，因為妳不這樣去要求她，她是屬於國中階段，青春期，又是叛逆期，完全是不一樣喔！

I： 怎麼？哪一方面？

H： 生活、品行各方面完全是不一樣，因為她現在來這邊家長都看不到，我們看到了，行為各方面我們都要去要求她，但是回去相對的父母親她寵她，有一些行為她覺得沒有關係，但我們覺得是不對的，我們會去教 ...

I： 就可能會念會 ...

H：對~對~對她的一些行為模式比較放縱一點，但來到這個團體是不一樣的，所以我的要求就會很多，啊她們就會有時候會跟姐姐講...

I：...(笑)...就太嚴苛...

H：對！但妳不這樣要求又...

I：這是一個傳統紀律...

H：對~對~而且她們是離開父母啊！不是說練完球妳就回去...

I：啊對啊！

H：嗯！

I：啊她們是多久回去一次？

H：我們現在像這樣都是一個月回去一次。

I：一個月回去一次，她們都住不同的縣市？

H：對啊！有住彰化、苗栗...

I：喔！我上次有來好像有聽到...

H：對！就苗栗，現在還有台南和屏東...

I：就大概一個月，啊平常沒有回去就練...

H：就禮拜六練整天的，禮拜天練一個早上，要比賽的時候啦！

I：嗯！比較密集...

H：對！啊如果沒有比賽的話，就禮拜天請老師來幫她們上作文。

I：嗯嗯

H：嗯！大致上是這樣！

I：老師那我想問就是學姐現在就是在忙論文啊！那她們就是表現上、感覺上會不會有、感覺上會不會有什麼？

H：因為現在厚...我們現在就是一年級跟二年級，啊二年級有一些根本她那時候沒有很密集的不是被輔導的對象，因為她不是全部那裡面，自信心她就比較弱，而且有的是不是都“”的，不是先發陣容的，她的感受就不一樣了...

I：板凳的...

H：對！

I：心理上會...

H：下場比賽那個心態就差很多，所以她最近也是在忙，不然也是希望她再來輔導...

I：所以等於說球隊目前沒有三年級，都是二年級跟一年級

H：啊一年級也是一樣啊！她技術層面不好，基本動作都不好，啊因為我們在二年級裡面 15 個裡面有幾個有用而已啊！一定要一年級再補上來...

I：喔...

H：所以她落差就會比較大

I：喔...我回去跟學姐說...(大笑)...

H：嗯！我們裡面問題也很大...

I：她有時候也是很想來，就卡在論文還...

H：論文還沒出來...

I：還沒，論文還沒...口試還要到 11 月、12 月，12 月...

H：12 月口試完就 ok 了...

I：對！那時候會比較 ok，現在就是一直在趕，在修改...

H：在修改論文...(點頭)...

I：老師啊其實欣漪學姐來這邊是有一些心理技能，然後將一些...就幫她們上課...

H：對！

I：就幫她們上課，然後之後就是會教一套，譬如說呼吸控制好了，可能就針對她們焦慮的部分，老師妳知道呼吸控制嗎？就是...

H：上次...上課那次我不知道姐姐有沒有教她們

I：有...

H：所以我現在是說如果她有時間過來再跟她們教一些她們自己可以做得一些呼吸...

I：教育就對了...

H：對！自己的控制的部分...

I：等於說學姐不在旁邊，她們自己...

H：對~對~自己要會，譬如說我們暫停的時候 30 秒教她們大概幾秒鐘的時間可以去做這些心理控制的話是蠻不錯的，因為現在是一年級二年級，而且有的一年級現在可能也忘記了，因為現在小孩子玩心很重...(笑)...

I：老師那妳覺得學姐教她們呼吸控制之後，有沒有比較...有沒有什麼改變？就是針對那幾個...

H：應該是有...針對那幾個...但是就是以前有教過那幾個是比較有穩定性、比較好，有幾個是有教過沒有親身下場，換來換過去的...

嘉：換來換過去的？

H：就是不是先發陣容裡面的，是替換的，所以感受就不一樣！但是相度的她現在是先發陣容，她就現在沒有人在輔導她她就

嘉：喔！我懂意思了，所以說如果說真的有去做這個還是有...

H：對！有幾個像去年二年級有幾個是先發陣容的，現在我看她們在打就比較 ok 了，啊有一些現在二年級有下場的，但

是她去年不事先發陣，只是後補的換來換過去的，現在差距就很大，那個自信心相對就差很多...

I：老師妳是說跟之前的比？

H：對！那個差距就很大，像我們這次去永信盃就很明顯，剛好輪到那個位置上來是那個有報名的 12 個裡面，但是不是先發陣容的，11 比 6 領先的時候，贏的話可能是冠軍喔！結果輪到她，她害怕...

I：感覺得出來？

H：感覺得出來！相當明顯！所以可見以前她不是先發陣容，姐姐在輔導她她根本不用心...

I：喔！我知道！

H：她想說反正我是換來換過去的，不是先發陣容就不用...

I：等於說不是主力...

H：對！那個積極度就不是很高！姐姐在輔導積極度就沒有那麼高，啊也沒有什麼...

I：這還是要練習！

H：對！這還是要練習！啊也沒有什麼抗壓性，因為她沒有下去她不是先發她沒有壓力啊！

I：可能妳就是要感受那種壓力妳在學...

H：對！妳在學這一套才有用！妳才會去學！因為是被替換被替補的，所以姐姐在輔導她，她有沒有什麼壓力，反正我上去就下來，所以她也不知道怎麼跟姐姐表達。

I：也不曉得這個好處！

H：對對對！所以現在下去就差很多！

I：那其他就是原本就是先發就比較穩定？

H：對：原本就是先發就比較穩定！但是也還是會有一些怕

怕的，但是比起之前沒有先發的那個也還是差很多，所以我們是希望妳們裡面誰有空可以再過來協助我們，我們本來預計今年我們是大概是五、六名，沒想到打到複賽就整個都打出來，

I：打到複賽？老師妳是說...

H：複賽！我們聯賽的複賽打進前四，再來決賽就是打名次...

I：嗯嗯

H：所以那也比我們預計得還要...而且在我們在台北的時候，她們剛開始可能也是蠻緊張的，因為大場面嘛！啊第一場遇到的又是每次比賽遇到都是贏啊！打得很輕鬆，有丁耶時候是鬆懈了...

I：我知道...

H：對~對~經過姐姐那一場比賽後輔導，第二場相對的她就比較自信比較高，她又有教她們怎麼樣適應那個球，他有跟欣漪姐姐講說她們看到大場面會害怕啦！天花板啦、計分板啦...會害怕啦！會緊張啦！

I：有！學姐她回去會分享給我們聽...

H：對啊對！啊！第二場在跟基穗打就三比零就很輕鬆，第一局大概還有來有往，第二局第三局就慢慢拉開就三比零結束了，所以就打第三名，就比我們預計得還要好很多，我們預計是前五名...

I：所以老師妳是希望如果一直都有這樣的...

H：對！我們如果都有一直這樣上來的話，我們到明年這一批三年級二年級都可能是前兩名再打...啊再加上如果下一批一年級再進來，如果技術層面再好一點的話就可能打冠亞軍！所以我們是希望說看妳們誰有興趣再過來...

I：...(大笑)...

H：但是真的是很辛苦啦！真的是很辛苦啦！啊我們也是經濟上都很拮据，出去也是不像人家都是住飯店啦！我們是住廟...

I：啊我知道！那很有趣！一起的話是還好

H：對！啊而且我們也是覺得說小孩子她適應能力好就好，妳要讓她去克服，不一定要住飯店什麼的...

I：嗯嗯！

H：所以我們也是住在廟啊！通鋪啊！或是打地鋪啊！

I：還跟她一起吃飯，那個照片...

H：對！

I：老師那個學姐還要教例行動作，就是有時候可能是一段話或是一個動作，那可能是她們在發球會數幾下，老師妳知道這個嗎？就是給她們一個例行動作讓她們...

H：她應該有教她們啦！但是我不知道啦！但是我有觀察她們在發球或是幹嘛的時候，她們自己也是都會去做一些動作...

I：因為它等於是一個動作，譬如說讓她們去數，當下會讓她們專注

H：發球什麼之類的穩定性比較高！

I：有差？

H：有差喔！之前發球很不穩定，後來發球，尤其是在緊要關頭她的穩定性就相對的比較高，差距蠻大的！其實妳去教她做什麼她會接受...

I：她覺得對她有幫助...

H：對！她覺得對她有幫助，而且她以前沒有接受這一些東

西，她做了一次她會覺得對自己有感善她會...

I：而且她自己打起來...

H：對！她就比較有成就感，她就會很需要，會自己再去要求要做，啊如果妳像高中或大學就覺得自己很行，那接受程度可能就比較沒那麼高...

I：喔我知道，那個心態上...

H：這有差距喔！對！那個心態上...啊如果像現在這種基礎妳有跟她上來我是覺得以後她到高中到大學，我相信對她們球技會有進步，比賽啦的那種失誤率也會減低...

I：比較低...

H：對！啊目前我們是看不出來啦！可是真的如果有這樣輔導上的話到高中到大學到國家的隊都是...

I：有差啦！

H：只是說不曉得有沒有人注意到照這個區塊，因為目前在台灣沒有...(笑)...

I：對！沒有！因為莊老師也是覺得...

H：嗯嗯！啊人又少啊！願意找這個傳統球隊來輔導真的是...

I：而且很少會像教練這麼重視的！

H：對！她也是說我們在這個路途上蠻方便的啦！像其他球類都比較遠啦！如果都這樣跟也是蠻累的，啊我是因為在這邊交通各方面都蠻方便的，妳們也都不會嫌棄我們...

I：不會啦！不會嫌棄...(笑)...

H：...(大笑)...

I：老師啊還有一個技能就是負面思想停止，就是有時候譬如說發球不過就是會有一些不好的想法，那很容易嘛！

H：很容易喔！她就會一直回想上一顆球，所以她拿到球她

就會害怕！

I：懷疑自己！

H：對！啊像有一個很明顯皮皮那個，她一年級的時候她就會害怕，而且在緊要關頭她就會看我們...

I：不夠專注...

H：她想說她會害怕，她看我們想說會不會給她換發球！換她下來！

I：喔喔！

H：因為她會害怕，她每次一拿到球她就會看...

I：然後這樣又會讓她更...

H：對！更沒有信心！有些時候我沒如果說不是很重要的比賽，我們就會讓她磨練，寧可讓她發 outside，就是要讓妳發！

I：就是要讓妳發到底！

H：對！就是要讓妳發！因為這樣妳整個到聯賽決賽妳才會有那個信心，妳不能依賴，因為一次換人上去下來就沒了！對啊！所以剛開始我們在發球我們就是讓她發！發 outside 也沒關係！但是到最緊要關頭她自己會怕，尤其是 23 比 23...

I：我知道比分接近的時候！

H：

I：學姐就有教她們停止負面，我聽到一個比較有趣的的就是負面思想嘛！要嘛妳就喊一個「停」！要嘛妳就像沖馬桶一樣沖掉，老師妳覺得這效果...？

H：這效果不錯啊！我是覺得還不錯呀！

I：老師妳是覺得有幫助？

H：有幫助！以前是發一兩個就容易發 outside，後來是到聯賽、決賽、複賽...發球就蠻穩定的！像之前發球真的是很爛...

I：那現在妹妹感覺上有沒有比較積極？

H：有！比較積極！後來到了合家盃複賽整個就比我們預計好很多，所以我們是希望妳們再繼續來給我們協助...(笑)...

I：...(笑)...然後還有一個就是自我對談，就是可能讓妹妹在心理對自己想一句正面的話，就是比較就是比較正面的話，您覺得這樣做對選手有沒有什麼改變？

H：我覺得這個很好耶！就是對自己講讓自己產生一個比較高的自信心，加強她的自信心嘛！我覺得這個很好！感覺上也改善很多！尤其是之前那個自由球員，之前都接得很亂啦！後來姐姐來之後就明顯改善很多...所以你從那些喜學沒有接受正規訓練的，接受心理輔導後就明顯改變很多...雖然技術層面基本動作還是沒有很紮實，但是妳的心理層面穩定，相對的，你就會比較會有信心...那這樣樣之後再來慢慢修補、慢慢修補妳的基本動作就比較快了！

嘉：老師還有最後一個問題啊！但我大概知道答案了！就是如果未來還有機會啊，您會不會期待還有這樣的心理輔導？

H：我們希望現在就有了！

I：希望現在就有了...(笑)...

H：對！因為她們現在技術層面不夠還很幼稚，除了訓練之外，也很需要有心理輔導這這部分來個別去加強她！因為我們現在人那麼多，就是加強技術方面，心理部分我們又沒那麼專業，沒有辦法去跟她深談，所以希望說妳們有意願再來輔導排球這個區塊，而且團體項目比較花時間...

I：...(笑)...

H：這個很累呀！需要花長時間去培養感情，那還是希望妳們能來幫我我們輔導