

國立臺灣體育運動大學  
National Taiwan University of  
Physical Education and Sport  
體育研究所碩士學位論文

運動心理技能訓練  
應用在柔道選手競賽表現之研究  
RESEARCH FOR THE APPLICATION OF  
PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING IN  
JUDO COMPETITION PERFORMANCE



研 究 生：林麗蓉 撰  
指 導 教 授：莊艷惠 教授

中 華 民 國 100 年 12 月

論文名稱：運動心理技能訓練應用在柔道選手競賽表現之研究

總頁數：118 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所人文社會科學組

畢業時間及提要別：一百學年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：林麗蓉

指導教授：莊艷惠 教授

## 中文摘要

在一剎那可能決勝負的柔道比賽中，誰能不怯場、控制好情緒、對自己有信心、擁有較佳的抗壓能力，誰就有機會成為勝利的那一方。在變化多端的競技場上，經常可以聽到選手將競賽表現不好歸因於無法專注、怕輸、緊張、焦慮、擔心失誤等原因，造成比賽放不開，不敢勇敢表現自我，上述原因大都與運動選手的認知評估有關。Burton 與 Raedeke(2008)認為可透過改變運動員的認知想法進而改變其行為。本研究旨在透過長期隨隊觀察以瞭解影響選手運動表現的心理困擾，並針對選手的心理困擾進行個別化的心理技能訓練。研究方法採用內容分析法進行歸納分析，並以「三角檢證法」偕同兩位專業學術同儕進行分析以達研究之可信性。研究結果發現，R 選手會運用正面自我對談、負面思想停止法、專注技巧、呼吸控制法、理性情緒治療以及賽前例行性動作的技能來因應降體重的壓力、練習疲倦、缺乏自信、比賽淘汰崩潰大哭、教練高度期望的壓力以及運動傷害等心理困擾；T 選手會使用正面自我對談、專注技巧、呼吸控制法、理性情緒治療以及賽前例行性動作等技能，因應比賽緊張、缺乏自信、賽前焦慮而感到肚子痛、容易受裁判的判決影響造成情緒失控以及團體賽失敗而影響個人賽的比賽情緒；S 選手會使用正面自我對談、呼吸控制法、理性情緒治療等技能，因應想贏怕輸、冠軍的壓力、教練高度期望、賽前焦慮以及負面想法；J 選手會使用正面自我對談、負面思想停止法、理性情緒治療以及賽前例行性動作等技能，因應缺乏自信、運

動傷害、關鍵比賽會緊張、比賽落入敗部情緒控制不佳、降體重的壓力等困擾。從資料分析中顯示柔道選手的心理困擾有個別差異存在，四名選手皆認為練習心理技能能夠有效解決她們個人的競賽心理困擾。教練對於選手接受運動心理技能訓練是持正面的評價。

**關鍵字：運動心理技能訓練、柔道、心理困擾、三角檢證法**

LIN, LI-JUNG(2011). Research for the Application of Psychological Skills Training in Judo Competition Performance. Unpublished master thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

## **Abstract**

At the moment of losing or winning during judo competition, the one who does not panic, has better control of self-emotion, good self-confidence, well pressure resistance and is able to hang in there in golden score time can be the winner. In the unpredictable and dramatic game field, we often hear athletes blame their bad performances for being unable to focus, afraid of losing, nervous, worried about making faults and so on. Therefore, they cannot open their mind and do not have courage to be themselves due to the above reasons. The above reasons have a relationship with athletes' cognition and values. Burton and Raedeke(2008) pointed out that it can change players' behavior through changing their cognition and thoughts. The key of the study is to know the impacts of psychological distress of athletes' performances by a long-term observation and counseling of the four judo players and do the individual mental skills training according to players' mental distress. This study method uses the content analysis to induct and analyze. To be confidential for this study, this study utilized triangulation accompanied by two professional academic peers. The result of this study shows that the R player used positive self-talk, negative thought stopping method, focus skills, breathing control method, rational emotive behavior therapy, and pre-competition routine motor skills to cope with the pressure of losing weight, training fatigue, lack of self-confidence, crying for elimination, the pressure from coach's high anticipation, sports injuries and other mental distress; the T player used positive self-talk, focus skills,

breathing control method, rational emotive behavior therapy, and pre-competition routine motor skills to deal with pressure, lack of confidence, stomachache from pre-competition anxieties, poor emotional control due to referee's decisions, impacts on single competition due to failure of team competitions; the S player used positive self-talk, breathing control method, and rational emotive behavior therapy to handle the feeling of losing, the pressure of championship, coach's high anticipation, pre-competition anxieties, and negative thoughts; the J player used positive self-talk, negative thought stooping method, rational emotive behavior therapy, and pre-competition routine motor skills to cope lack of confidence, sports injuries, nervousness from key competition, poor emotional control due to falling into defeated part, and the pressure of losing weight. The analysis from the data shows that the judo players have individual differences in mental distress. The four judo players think that mental skill training can effectively handle their mental distress from competition. The coach had a positive appraisal for his players to use the mental skills training.

**Keywords: psychological skills training, judo, mental distress, triangulation**

## 謝 誌

回憶起剛進入研究所一年級的我，同時兼具研究生與全運會選手兩種身份，面對剛開學必須念原文書的競技與健身運動心理學兩門課程都讓我有想放棄的念頭，只覺得我做不來，甚至懷疑我自己的能力！但直到我接觸到我的指導教授-莊艷惠老師，在當時莊老師還在擔任圖書館館長，我發現她是一位很特別的老師，開心地介紹著運動心理學的研究，並且詢問著我們喜歡運動這回事嗎？喜歡看運動競賽、與人相處或幫助人嗎？當時我正在考慮未來研究的方向，甚至在心中拔河思考著我要選擇如何度過這三年，是紮實的學習還是.....，在一次與老師的談話中，老師告訴了我：「做人要學習！沒有人一開始就什麼都會。」，也因為這句話我決定跟定了我的指導教授，看似平凡的一句話，可是在當時對於遇到很多挫折的我，是多麼令人感動的話呀！

我很感謝我的指導教授從不曾嫌棄我的能力，讓我從頭學習任何事物，第一是念 Paper，每週一篇 Paper 是老師給我們的功課，剛開始我真的花費很多時間，甚至不敢偷懶每次總會告訴自己一定要從第一個字念到最後一個字，但這也不代表我懂了，畢竟每一篇 Paper 有它的邏輯、概念、實用性、以及研究價值等，在課堂中討論每一個觀念時，老師總是舉了許多例子讓我瞭解，讓我能體會其中的道理。第二是在學習運動心理諮詢的實務上，當新豪和欣漪很順利地找到研究對象時，老師也會為我擔心，開始拿起電話打給在台中市擔任體育老師的學生們，直到找到我的研究對象，開始我的研究。當我要開始幫助選手時，我其實是一位對自己很沒信心的人，但莊老師總是先輔導我，再讓我去輔導選手，讓我帶著自信進入現場，每週一次的 Meeting 報告跟隊的內容是例行性要做的事，每週的叮嚀甚至每次隨隊比賽前的準備，老師總會問我：「妳這次跟隊的目的是什麼？妳要做什么？」直到我研究結束，在過程中，我也遇到許多困難，但老師總會給我許多的建議讓我去思考我要如何幫助選手，而不是直接給我答案，讓我學會獨力思考及

解決問題的能力。第三是做人、做事的態度，跟隨著擔任運動心理學會秘書長的老師，剛開始從接電話、寄送學報到辦理研討會等等，我的老師總是給我一個觀念，「從別人的角度來處理事情」，而不是自己省事就好了，假如我今天是那個聽電話的人或投稿者，甚至是要參加研討會的人，他們須要我什麼樣的協助呢？站在他人的角度來做事情，才能將事情處理的盡善盡美。

第四是論文寫作的學習，從論文前三章的寫作開始，我就好像無頭蒼蠅一樣亂寫一通，沒有邏輯順序、沒有概念，但老師總是一次又一次地拿出論文寫作指導原則一一地為我解說，告訴我這章節少了哪些重點等，到了論文結果的呈現，老師總是不顧自己身體的疲累犧牲自己的假期為我的論文修改，直到最後我將論文印出寄送給口委。第五是口語表達的學習，在大學時，我最害怕的是上台報告了，能不上台就不上台，但在研究所三年，莊老師訓練我從學程口試、對選手的課程教導、Seminar 兩篇報告以及兩次的論文口試都讓我能夠在講台上展現自信。第六是輔導技巧的學習，除了我的研究論文外，莊老師總會不放過任何讓我們學習、見習運動心理諮詢的機會，從第一次旁聽老師輔導跳高選手、世運蹼泳和飛盤選手、亞運軟網選手、體院的角力選手等，無數次的學習讓我在輔導選手的能力也增進不少，直到現今我接下輔導工作才發現原來我已經擁有了專業能力能夠幫助選手。我想我是幸運的！能遇到這樣一位老師，種種的成長學習是無法用言語鉅細靡遺地描述，但「**我真的很謝謝您，師傅！**」，讓我有信心地去面對未來艱鉅的考驗。

在我的研究團隊中，同鄉的新豪以及同患難的欣漪，謝謝你們的陪伴，在研究過程中，我們總會一起在體操館四樓討論研究實務和論文甚至生活大小事。再來是貼心的乃嘉以及總是帶著微笑的小筑，很感謝你們兩人在我的論文最後幫我進行三角檢核甚至校正論文，沒有你們的幫忙，我的報告不會那麼完美，真的！很感謝你們兩人，也謝謝剛加入團隊的柏麟、邢兒以及冠成在我論文口試的幫忙。我很喜歡這樣的團隊，一起打拼的感覺，這是我學生生涯最後的一個美麗的句點，

套一句莊媽的話，「我們是要在一起一輩子的！」。

而我的論文能夠順利地完成也要謝謝我的兩位口委：**廖主民教授以及洪聰敏教授**，兩位老師總會在我的論文口試一搭一唱，竭盡心力地思考怎樣呈現我的論文，讓別人瞭解我幫助選手很多，我的價值在哪？終於在我的論文口試中，討論出一個重點也就是我幫助選手的決策的整個過程，真的很謝謝兩位老師給我的建議及回饋，也謝謝廖老師團隊在我論文口試當天特定從林口到台中支持我們。我能擁有這樣實用價值的論文更要感激**高中柔道教練**讓我有機會輔導四名柔道選手，學習到如何幫助運動績優選手解決她們的心理困擾。另外，也感謝我的學姐們，妙儀、燕瑩、鈺雯學姐給我的支持，在學會行政事物上，對於你們的做事能力，真的讓我敬佩不已。再來是碩班同班同學小慧、小傳、哲偉以及婉儀，你們總是給我很大的鼓勵！

最後，感謝默默支持我的爸、媽，從高中開始我就像已嫁出去的女兒，不常回家，當我忙於訓練或研究時，你們總會在電話中關心我並跟我說聲加油！甚至告訴我這是你自己選擇的就要撐下去，而我也秉持著這個信念完成學業，相信未來依然會是你們最驕傲的女兒。還有感謝緊追著我不放的佐富，謝謝你陪伴我度過這三年的研究生涯，當我遇到瓶頸時，你總會默默地給我支持與鼓勵。

研究生的舞台我完美的演出到謝幕！很開心！我又完成一個夢想，邁向另一個體育教師的夢想，由衷地感謝幫助我的每一個人，大聲說～很謝謝你們！

麗蓉 謹誌於 2010/7/20

## 目 錄

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 中文摘要 .....               | I    |
| 英文摘要 .....               | III  |
| 謝 誌 .....                | V    |
| 目 錄 .....                | VIII |
| 表目錄 .....                | X    |
| 圖目錄 .....                | XI   |
| <br>                     |      |
| 第壹章 緒 論 .....            | 1    |
| 第一節 研究背景 .....           | 1    |
| 第二節 研究目的 .....           | 5    |
| <br>                     |      |
| 第貳章 文獻探討 .....           | 6    |
| 第一節 青年運動員常見的心理困擾 .....   | 6    |
| 第二節 認知行為取向諮商理論與技巧 .....  | 7    |
| 第三節 運動心理技能之相關研究 .....    | 10   |
| 第四節 結 語 .....            | 18   |
| <br>                     |      |
| 第參章 研究方法 .....           | 20   |
| 第一節 研究對象 .....           | 20   |
| 第二節 研究者背景資料 .....        | 21   |
| 第三節 運動心理技能介入流程計畫實施 ..... | 26   |
| 第四節 資料蒐集方式 .....         | 32   |
| 第四節 資料分析與編碼 .....        | 34   |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第五節 可信性及倫理議題之處理.....    | 35  |
| 第肆章 分析與討論 .....         | 37  |
| 第一節 柔道選手心理困擾之描述 .....   | 37  |
| 第二節 柔道選手心理因應策略與效果 ..... | 52  |
| 第三節 教練對輔導效果之評價 .....    | 76  |
| 第伍章 結論與建議 .....         | 85  |
| 第一節 結論.....             | 85  |
| 第二節 建議 .....            | 86  |
| 參考文獻 .....              | 88  |
| 壹、中文部分 .....            | 88  |
| 貳、英文部分 .....            | 92  |
| 附 錄 .....               | 98  |
| 附錄一、比賽的實地札記 .....       | 98  |
| 附錄二、觀察練習活動表 .....       | 99  |
| 附錄三、教育課程記錄表 .....       | 100 |
| 附錄四、教練同意書 .....         | 101 |
| 附錄五、參與者同意書 .....        | 102 |
| 附錄六、柔道選手心理訓練實施流程 .....  | 103 |
| 附錄七、心理技能訓練的教育課程方案 ..... | 104 |
| 附錄八、訪談教練逐字稿 .....       | 113 |

## 表目錄

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 表 1-1 四名運動選手背景資料之描述 ..... | 20 |
| 表 1-2 研究者專業學經歷背景 .....    | 23 |

## 圖目錄

|                        |    |
|------------------------|----|
| 圖 1-1 RET 的人格結構圖 ..... | 30 |
|------------------------|----|

# 第壹章 緒 論

## 第一節 研究背景

在日本統治時期，柔道運動在台灣曾經風靡一時，光復以後，卻逐漸殒落。在民國四十一年，愛好柔道的前輩黃滄浪先生排除萬難推廣柔道運動，在民國四十三年柔道被列為台灣省區運動會的正式項目。民國四十七年中央警官學校，開始創辦優秀柔道保送的升學制度（呂耀宗，1990）。當時，各地柔道訓練班從國小、國高中至大專院校，乃至於社區的柔道館受到廣泛的推廣。柔道運動是一種格鬥的技巧，運用投、抑、絞、鎖、關節、力量、體力、智力等攻防技術，讓身心發揮最大的力量來獲勝，不論身材矮小或力量小者皆可藉由攻擊或防禦的練習，熟悉技術並借力使力地制伏強而有力的對手並經由規律的訓練，來保護自我的安全，強壯體格（吳玫玲，2001）。

柔道屬於開放性技擊的運動，雙方對峙下必須在最短的時間，運用抓、抱、拉、摔、壓、推、扣等身體動作來壓制或摔倒對方而得分。羅友維、盧彥丞與吳青華（2007）指出柔道運動的技術種類繁多，運動員們在競技場上必須與不同技術型態的選手競賽，選手所面對的心理壓力很大，所有的教練與選手一致認為心理智能訓練對比賽的勝敗有很大的關鍵。郭癸賓（2008）也認為台灣選手與世界級選手實力懸殊不大，主要是心理因素影響最大；與實力堅強的對手對峙時，自信顯得不足，鬥志更是薄弱。柔道選手長期地接受訓練，

就只為了在比賽場上能發揮自己應有的水準，然而，要達到優越的表現，必須透過心智訓練來發展運動員的心理素質，提升心理的穩定性，使其在高度緊張的競賽下，能保持或提升運動技術的能力及效果（紀俊安，1995）。

在柔道競賽中，誰能不怕場，控制情緒，對自己有信心，擁有較佳的抗壓能力？誰能堅持到最後一秒鐘，即使是黃金得分時間，都有機會成為勝利的那一方。在變化多端的競技場上，經常可以聽到選手將競賽表現不好歸因於無法專注、怕輸、緊張、焦慮、擔心失誤等原因造成比賽放不開，不敢勇敢表現自我，上述原因都起源於選手認知評估的問題。運動員感到競賽壓力，其主要是認為外在環境的要求大於個體本身的能力所產生的生、心理反應，與主觀知覺有關，在競賽中所產生的焦慮主要可區分為特質性焦慮及狀態性焦慮；狀態焦慮可進一步區分為認知狀態焦慮與身體狀態焦慮，前者是指個體負面思考或擔憂程度，後者是個人生理激發的知覺（簡曜輝等，2005）。運動員可透過學習認知行為策略來降低壓力所產生的焦慮反應，Smith (1980) 創立壓力管理訓練（Stress Management Training，簡稱 SMT）來進行壓力調適，主要是個體受到外在環境的影響進行認知評估的過程，並且有了生、心理反應，其反應是依據個體認知評價而產生，運動員若認為事件會造成威脅，就會產生壓力反應。Meichenbaum (1985) 提出壓力免疫訓練（Stress Inoculation Training，簡稱 SIT），其方法將壓力分為三個階段，讓選手逐漸地學習如何因應壓力，因而增強對壓力的免疫能力；其訓練增加更多認知的成分和提供一個認知行為治療的模式以及教育性的練習。

運動員可透過壓力管理訓練以及學習如何因應壓力增加挫折容忍度，然而，競賽場上要如何鉅細靡遺地瞭解選手感到壓力的情況，可透過深入實地觀察以及訪談，Gould (1995) 認為在運動領域中，質性研究可以達到豐富、深入的與從局內人的觀點得到詳述，像是運動員知覺到的壓力和努力地瞭解他們經驗到的內容或情境。因此，研究者採用質性資料蒐集方式，因為質性資料是著重人們「活生生的經驗」，適合用來探究運動選手競賽出現的心理困擾，用詳盡的文字描述來呈現運動選手的想法。在這過程必須是長時間的蒐集資料，才得以教育選手訓練心理技巧，姒剛彥（2007）強調唯有長期的跟隨選手平常練習和比賽，才能深入地瞭解選手經驗哪些壓力源及因應的策略。在教育選手練習運動心理技巧介入的時程上，韓玲（2007）認為進行團隊賽前六週的心理介入與評價，建議輔導工作若是能更早介入至隊伍中，長期隨著隊伍共同成長，並根據團隊發展系統性的心理訓練，效果會更加理想。

應用運動心理學家 Orlick (1980) 認為心理計畫是包含一系列系統化符合個體的策略，為運動員建立心理技巧，其運動心理計畫採套裝式 (package) 的課程，並非只是單一策略的介入。除了套裝式的心理技能訓練外，季力康（1995）認為注重心智訓練必須以個人化為原則，因每個人及運動項目都有不同的特色，需要針對個別問題給予特定的訓練計畫。研究者擬經由資料的蒐集，分析及歸納運動員個別的心理困擾，長期有系統地針對選手個人的需求，以量身訂做的運動心理技巧訓練，改善在競賽中經常出現的心理困擾。並透過長期跟隨選手練習及比賽，提出選手個別化的輔導（季

力康，1996；韓玲，2007；姒剛彥、章崇會，2008；陳園園，2008；李靜、衛晨，2008)。

姒剛彥與章崇會(2008)指出澳洲早在1984年洛杉磯奧運就派出1位隨隊的運動心理學家，1988年漢城奧運增加為3位，1992年巴賽羅納奧運共有6位隨隊出賽，1996年亞特蘭大奧運有9位，2000年雪梨奧運更是派出12位運動心理學家隨隊出征。美國北京奧運則聘請5名全職運動心理學家和10名兼職的運動心理專家，目前美國奧會註冊從業的運動心理學家達130人(李靜、衛晨，2008)。而中國大陸在2004年雅典奧運聘請20多位運動心理專家，組成一個團隊提供選手心理的服務，到了2008年更擁有運動心理學諮詢師的認證(陳園園，2008)。莊艷惠、黎新豪、陳欣漪與林麗蓉(2008)指出我國心理運科支援的人數、組織、認證及跟隊輔導上已經行之多年，雖自1998至2004年已有心理運科人員的支援，但在組織、認證和跟隊輔導上卻還有一段落差，甚至沒有官方資料顯示2008年北京奧運我國有心理運科的組織及系統性的支援。

從各國為選手提供心理協助的文獻看來，目前各國皆有全職或兼職的運動心理學家隨隊服務選手或舉辦運動心理諮詢師認證的課程，莊艷惠與廖主民(2004)指出台灣目前為止還沒有一位全職的運動心理學家投入輔導選手的工作，大都仰賴大專院校教授運動心理學或心理學的老師協助。在歐洲、美國、大陸國家已成立有系統性的運動心理輔導相關服務，而台灣運動心理學會也在2008年成立第一期初級運動心理諮詢老師認證培訓班，積極從事長期運動心理技能訓練相關知識的輔導工作，期待未來運動員能在競技場上有更穩定

的表現及成長。當研究者選擇學習當一位助人者時，在學習運動心理專業知識與理論的過程中，很榮幸地參加了台灣運動心理學會第一期初級運動心理諮詢老師的認證課程，研究者認為當一位運動心理諮商老師持續地追求成長及自省是必備的過程，無數次的運動心理技能訓練以及輔導經驗的累積，才能造就豐富的專業知識與實務經驗。Orlick 與 Partington (1988) 建議專業運動教練或運動心理輔導者，針對不同壓力源設計運動員個別的因應方案及解決問題的心理技能訓練。研究者將透過長期隨隊瞭解柔道選手心理困擾，並在這過程中，教育及訓練柔道選手因應的運動心理技能，完整地呈現系統化的運動心理技能訓練之歷程，是研究者主要研究的焦點。

## 第二節 研究目的

基於上述研究背景，本文擬以質的研究為取向，詳實的描述及記載為柔道運動員提供運動心理技能訓練之脈絡與過程，故本研究主要有以下三個研究目的：

- 壹、探討影響柔道選手運動表現的心理困擾。
- 貳、根據柔道選手的心理困擾，提供個別化的運動心理技能訓練，以及詳實記錄整個執行過程。
- 參、藉由三角檢核分析接受運動心理技能訓練的柔道選手，並進一步探討教練主觀評價介入之效果。

## 第貳章 文獻探討

本章主要目的在於整理青年運動員常見的心理困擾相關研究，進行運動心理技能訓練的理論及認知策略之諮商輔導方式的建構以及運動心理技能訓練在實證研究上的效果。分為四節論述之：第一節為青年運動員常見的心理困擾，第二節為認知行為取向諮商理論與技巧，第三節為運動心理技能之相關研究，第四節為結語。

### 第一節 青年運動員常見的心理困擾

在青年時期，運動員即將轉變為成人的階段，不管是生理或心理皆面臨各種問題，例如學業、訓練、運動傷害、生涯規劃等問題，若無法因應壓力源，將會造成極大威脅。張光達（2000）指出，運動員主要的壓力來源可分為三種：（一）外在環境：對外在環境不確定，（二）心理因素：如挫折感、衝突感和壓力感。（三）負面思考：運動員認為自己的能力不足，缺乏信心，自認為實力很差等負面思考的方式。在績優保送的制度下，青年運動員背負著沈重的升學壓力，在運動場上與其它運動員競爭，只為了奪得冠軍保送優秀的大學，基於此因使得心智未臻成熟的青年運動員必須承受過度的壓力，因而產生心理困擾。

國內針對瞭解運動員的壓力來源相關研究發現入學適應、學業方面、運動競賽、訓練方面、運動員傷害、個人、家庭與社會期待、就業及生涯規劃、藥物及飲食失常等方面

皆為運動員壓力來源（李慶生，1994；張宏亮，1995；黃彥鈞，1996；許健民，1998；盧俊宏、蘇振鑫，1999；馮麗花，2004）。在國外相關文獻，調查大學運動員面臨心理困擾則包含族群問題、生活適應、生涯規劃、時間管理、課業問題、人際關係、運動傷害、擔憂比賽結果、訓練負荷過重、飲食失常以及重要他人的期許等（Etzel, 1991；kim & Destini, 2002）。從上述國內外文獻可發現，許多研究皆以大學運動員為研究對象調查選手心理困擾，鮮少探討高中、青年時期的運動員相關心理壓力問題。黃德祥（2008）指出青年期具有承先啟後的功能，對未來人生的開展，具有關鍵性作用。若青年運動員承受過大的心理困擾壓力，造成競賽表現不佳，喪失升學保送的權力，將會影響生涯道路。

由上述可知，若能瞭解競賽的心理困擾，並適當給予教育及提供運動心理技能訓練，將能讓運動員降低心理困擾，增進競賽表現水準。在競技場上運動員遭遇重重的困境，要有效地引導運動員從負向想法轉為正向想法並改變其行為，唯有運用認知-行為學派來改變運動員的想法、觀念，才能自然而然的改變其行為。

## 第二節 認知行為取向諮商理論與技巧

認知行為治療最早是由 Aron Beck 發展而來，原本是用來治療憂鬱症的病人。認知行為治療主要的原則是想法、情緒以及生理都是統整系統的一部份，任何部份改變將會伴隨其他部分的改變（楊大和、饒怡君，2003）。人們對事情的看

法會引發不同的感覺以及感受反應，想法主導一切事物，因為想法及感受並非是情境本身所引發的，而是與個人的知覺想法有關。認知行為療法主要在瞭解案主思考的模式，注意案主面對事物不適當的思想和認知扭曲的事實，其治療過程即包含積極減少自我挫敗的信念，並以建設性的信念取代之(樊雪梅、樊雪春，1998)。身為一位治療的角色必須採取主動、強勢性，讓當事者發現自我所說的話是不合邏輯性以及自我擊敗的想法，治療者必須幫助當事者找出自動化的思想，辨認哪裡的思想是不合理(洪蘭，1999)。就如同運動員經常在賽前出現焦慮、緊張等負面想法，研究者必須協助運動員找出引起負面內在想法的原因，並且練習認知重建。

美國運動心理諮商員應用諮商的觀點幫助運動員尋找有效的心理技能或者教導新的認知行為技能來提升運動表現(Halliwell, 1990; Ravizza, 1990; Rotella, 1990)。運動心理諮商者可透過認知行為療法協助運動員克服困難。魏麗敏與黃德祥(1995)認為諮商(Counseling)是幫助個人學習如何在日常生活中解決問題、作決定，並能在思想、情感與行動上作積極的改變，以便自我成長、適應與發展的專業助人歷程。其諮商實施方式可分為個別諮商與團體諮商，個別諮商是以一對一進行諮商，諮商者必須有著豐富的理論知識與背景，針對當事人的問題進行釐清，並依循理論為基礎給予當事者進行認知改變的歷程。團體諮商主要是藉由團體動力的力量來激發成員之間的互動，共同解決、面對個別或團體的問題。

認知取向治療的諸多理論中，「理情治療法」(Rational Emotive Therapy，簡稱 RET)是希望當事者有深遠的改變，

並非只是駁斥他們非理性的信念及自然而生的負面想法，而是找出比較合理的信念；同時也不希望所謂的「正面思考」用來代替負面思考的積極想法，那都只是盲目的樂觀（劉小菁，2002）。深遠的改變不在於灌輸正面思考而在於將真正困擾的思考、感覺、行為連根剷除並非隱藏。林芸欣（2001）認為在諮商與心理治療過程，將當事人的非理性的信念進行駁斥，減少自我挫敗的信念，以產生新的、合理的情緒、想法與行為。Eillis的「A-B-C理論」核心在於教導當事者並不是事件（A）影響了情緒及自己的行為結果（C），而是當事者自我的想法（B）所造成。換言之，在運動競賽裡，運動員感覺到壓力大、焦慮、緊張等情緒結果，不是因為競賽所發生的事件引起，而是運動員本身的思想及信念所導致，藉由理情治療模式來改變運動員的想法。

Mahoney 與 Avenier (1977) 指出理情治療、壓力免疫訓練等認知治療技術，如認知焦慮管理、目標設定、心智複演、意象等認知技術，皆可助長運動員的表現。其中 Meichenbaum (1977) 指出壓力免疫訓練有三個步驟：一為教育階段：訓練運動員概念的形成；二為複演的階段：指導運動員學習強調正面的自我陳述來控制負面的想法。三為應用訓練：運動員以漸進式的方式，由較少壓力的情境到主要的壓力情境練習因應的技巧。

Smith (1980) 在運動心理學領域中強調介入式的研究，認為壓力管理的訓練過程有四個階段：一為評估階段：與運動員個別訪談，詢問在何種情況下感到有壓力，在壓力情境下的反應情形以及如何影響運動表現，訪談收集後加以擬定課程計畫。二為教育階段：經由瞭解運動員的個人壓力反應

後，實施教育課程，讓選手瞭解對壓力反應的經驗，透過教育課程增加選手自我控制的能力，為了提昇因應壓力的能力是必須透過個人的努力練習。三為技能的獲得階段：壓力管理訓練主要是透過認知和放鬆介入技巧形成融合的因應反應。此時，運動員必須接受認知重建、自我指導以及放鬆技巧訓練。認知重建是將非理性想法找出，並且把思想重新裝潢，重新建構正面的想法。自我指導訓練是指在壓力情況下，教導運動員以指導與改善專注力及問題解決的方法。四為技能的複習演練：主要是讓選手學習在不同的壓力情境下，進行技巧的演練，讓運動員熟悉生理及心理的技巧懂得自我調節。

許多研究證實對運動員適度心理諮商並結合運動心理技能有助於選手發揮平常表現 (Greenspan & Feltz, 1989; Weinberg & Comar, 1994; 莊艷惠, 2001; 洪若懷, 2004; 侯志堅、吳榮文, 2006)。對於競技運動員而言，當面對競賽壓力而產生主觀認知的負面想法往往會影響競賽表現，唯有透過認知行為技能藉由壓力免疫訓練、壓力管理訓練以及理性情緒治療因應壓力來源並且改變為積極正向的思考模式，才能發揮平常的表現水準，因此，本研究擬採用認知行為治療的諮商與輔導結合運動心理技能形成應用性之研究。

### 第三節 運動心理技能之相關研究

Weinberg 與 Gould (2003) 將運動心理技能訓練 (Psychology Skill Training, 簡稱 PST) 定義為有系統且持續的心智技能的練習，運動員可藉由運動心理技能維持並集中

專注、喚醒水準的控制、增加自信心及維持動機等能力。Orlick 與 Partington (1988) 訪談參加 1984 年洛杉磯奧林匹克運動會的運動員，以問卷的方式評估心理準備和心理控制經驗發現在奧林匹克競賽下，心理準備技巧與優越表現有很大的相關性的。日本學者德永幹雄等（1991）認為運動心理技能是選手「精神力」的象徵，精神力旺盛的運動員較能發揮既有的成績水準，同時指出心理技能含有較高的比賽慾望、耐力、鬥志、挑戰性及求勝慾、穩定且集中的情緒、注意力、自我放鬆、自信心、判斷力、預測等能力。

張力為與任未多（2000）指出運動心理技能是運動員學習運動技術或比賽情境中，具有動員、調節和控制自己心理過程及心理狀態技術，即對於影響運動表現的心理因素，可以加以適當處理、調節的能力。Burton 與 Raedeke (2008) 認為心理計畫的好處有創造流暢的心理建設、提升表現品質、增加生理訓練的一致性、處理逆境。由上述可知，運動心理技能訓練可幫助選手在比賽中維持專注、覺醒控制、維持動機、增加自信、自我放鬆、判斷力、預測力、達到優越表現以及調節或控制心理狀態，並懂得處理各種逆境問題等能力，因此，在過去很多學者認為運動心理技能可以影響運動成績和表現，所以此領域的專家開始試著發掘有效的心理技能來指導選手、教練及運動心理諮商員，讓選手能有系統性的練習及應用在比賽中（Burton & Raedeke, 2008）。

在競賽中表現好壞，除了運動員的技巧和心理狀態來決定以外，許多運動員與教練相信心理因素是運動員保持顛峰表現的最重要的關鍵（Park, 2000）。Privette (1981) 將顛峰表現定義為行為表現超出一個人的平均表現或是身體運作得

比較好的一個片段。運動員在競賽中要達到顛峰表現的心理狀態，以 Ravizza (1977) 訪談不同技術水準和不同項目 20 位的運動選手在運動時的主觀經驗，發現選手處於最佳表現的心理狀態有，1.不擔憂結果，2.不擔心表現，3.完全沈浸比賽活動中，4.注意力集中，5.高度控制感，6.時間與空間的節奏變慢了，7.感覺融合在一起，8.獨特的節奏感。Loehr (1984) 晤談一百位運動員，瞭解運動員在表現好的感覺以及達到顛峰運動表現的心理經驗有，1.高度的掌控力，2.樂在其中的感覺，3.低焦慮狀態，4.心理沈著穩定，5.有自信，6.完全專注。

在 Mahoney 與 Avenier (1977) 研究發現角逐奧運會的美國男子體操選手中，最後取得代表權的選手有，1.較高的自信，2.常幻想比賽情境有成功的表現，3.經常思考與體操有關的事情，4.經常使用自我對談。Orlick 與 Partington (1988) 訪談參加 1984 年的加拿大奧運選手發現運動員要達到優越的表現必須具備 1.有品質的訓練，2.清楚每天的目標，3.意象訓練，4.模擬訓練，5.競賽的心理準備（包含賽前準備計畫、比賽專注計畫、競賽評估程序、處理分心控制計畫），6.成功要素的學習，7.阻礙表現的因應。由此可見，心理技能與表現有很大的關係，而有計畫的運動心理技能訓練來因應比賽壓力的策略又是為何呢？

Gould, Eklund, 與 Jackson (1993) 訪談 20 位美國奧林匹克的摔角選手，在 1988 年漢城奧運期間如何因應他們經驗到的壓力，資料分析顯示主要有四種因應策略，1.思想控制：以正面想法來阻擋分心的事物或者利用禱告遠離負面的想法；2.專注在相關任務：經由專注在工作任務上來控制運動員

的思想內容;3.例行動作：改變或控制環境（例如：計畫避免刺激物，與他人分離，分心的活動），幫助角力選手設計一系列的例行動作將不確定性減至最小和專注;4.情緒控制：覺醒的控制（例如：放鬆或呼吸控制）和想像技術。

Gould, Finch, 與 Jackson (1993) 訪談在 1985 年和 1990 年贏得冠軍的 17 位資深美國國際性花式溜冰比賽，以開放式訪談資料分析顯示花式溜冰選手使用因應策略主要有八種分別為理性想法和自我談話、正面專注和取向、社會支持（例如：教練、家人和朋友的支持）、時間管理與優先權、競賽前的心理準備和焦慮管理（例如放鬆，想像）、聰明和認真訓練、與外界隔離（例如：讓不相關事物遠離選手或避開媒體）和忽視壓力源，從以上可得知，花式溜冰選手會視遇到的特定壓力源來執行不同的因應策略。瞭解優秀運動員經驗到壓力的原因和水準是極度為重要的，運動心理學家幫助運動員經由因應策略減低壓力，像是競賽壓力管理、意象訓練、專注控制、增進自信心、溝通技巧和團隊和諧等（Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Finch, & Jackson, 1993; Ha & Kim, 1996; Tonoue, 1999; Unestahl, 1999; Andersen, 1999）。

從上述可發現透過運動心理技能訓練達到優越的心理狀態，而選手因應壓力策略有很多種方法，當運動選手遇到壓力情境可透過因應壓力策略，諸如正面思想控制、專注訓練、例行動作、情緒控制、自我談話、社會支持、放鬆訓練、意象訓練、隔離訓練、禱告忽視壓力源、溝通技巧、團隊和諧和賽前逆境應對的心理準備等策略。在運用運動心理技巧之前，研究者先針對過去許多應用性研究進行探討瞭解，學者們應用心理技巧的方法以及效果為何，選擇以下六種心理技

能協助選手，詳細執行過程說明如下：

## 壹、自我對談

自我對談是個體不論在何時的一種想法，而這種想法可以是大聲或安靜的知覺和信念意識。有學者認為自我對談是認知控制的關鍵（Zinsser, Bunker, & Williaman, 1998）。認知策略中的自我對談包含活化心理過程去改變或影響外在思想的形式，主要是自我所期望的想法會引導出希望的行為（Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000）。自我對談種類有正面和負面的自我對談，正面自我對談可以提升自尊、動機、專注和表現（Johnson, Hrcenko, Johnson & Halas, 2004）；相反地，負面自我對談會助長自我懷疑和焦慮（Weinberg & Gould, 1999）。

學者們認為有資格參加成為國家代表隊的選手比沒資格的選手更會利用自我對談，其運動表現也會較為優越（Highlen & Bennett, 1983; Rushall, Hall, & Rushall, 1988; Van Raalte 等, 1994; 章嘉倩、許麗蕙, 2007）。奧運選手通常會利用正面的自我陳述成為競賽前的計畫之一（Olick & Partington, 1988）。Gould, Eklund, 與 Jackson (1993) 指出自我對談是一種普遍的技巧，用在美國奧運的摔跤選手會助長正面的期待與專注。Rushall (1984) 提出自我對談提供運動員激發性的功能，但非常少的研究已經測驗出比較可能性的功能，因此，Rushall 建議將自我對談分類成三種一為特定工作陳述（與技術相關），二為心情字眼（描述工作特性，如爆炸、平靜），三為正面陳述的自我對談利用在增加努力和鼓勵，緩和厭倦和恢復疲勞。

## 貳、負面思想停止法

Gill (1986) 認為運動員可利用一個線索字眼阻礙他們發生負面的思想，此技巧是快速且清楚地說「停！」，很快地讓不好的思想停止或遠離妳的心中。韓玲（2007）採用在球員身上噴香水，並給運動員一個指示“只要聞到香水味，就要提示自己心態平和地去打球”，來停止負面的情緒及想法。

劉雅甄與季力康（1999）認為優秀的空手道選手在比賽中不免會有一些負面想法，因此，當選手出現負面思想時，可利用負面思考方式來解決，主要有，1.用正面的思考代替負面思想，2.分析負面思想的來源，以正面的方式解決它，3.以對手的想法來考慮，4.以中性思想代替負面思想，5.在腦中寫個「停」字。

## 參、呼吸控制法

選手遭遇重要的比賽時往往會感到焦慮、緊張，其焦慮的高低是對事件的擔憂程度而定而產生生、心理反應。Spielberger (1966) 認為焦慮為一種持續變化的心情狀態，是主觀、有意識地知覺到不安與緊張，伴隨著自主神經系統的激發或覺醒，可稱為狀態焦慮，其狀態焦慮又可分為認知焦慮和身體焦慮，認知焦慮是隨時間而改變的擔憂程度和負面想法；身體焦慮是隨時間個體對生理覺醒的知覺反應。Smith (1980) 認為身體焦慮可透過呼吸控制法來放鬆、降低其緊張和焦慮等生理狀態。William 與 Harris (2006) 認為呼吸控制和專注的工作是有效於創造能量和降低焦慮及緊張，讓運動員專注在規律、放鬆的節奏中，藉由呼吸控制法感覺到全然控制，在選手表現的任何工作上補充足夠的氧氣和能量，藉

由吸氣讓“能量進來”吐氣讓“疲勞遠離”並增加其一般的能量水平。Weinberg 與 Gould (1999) 指出呼吸控制法的使用時機在於比賽時間暫停或終場休息時間（像是網球發球前、高爾夫揮竿前、籃球罰球前），緩慢的呼吸及吐氣動作，可在特殊的壓力情境下維持穩定和控制焦慮，注意力也能專注在呼吸上不受到外在事物干擾。

粘慧珍（2001）指出國內射擊運動在比賽時，選手在上場時或比賽當中感到精神緊張時可作幾次深呼吸並重覆此過程，漸漸地會有放鬆的感覺，有助於舒緩情緒。林詩蓓（2006）以質性研究的方式訪談 2004 年我國六位射箭奧運代表隊選手在面對困難，尋求解決的方法為何，結果發現選手比賽壓力大時，因應的方法大多使用呼吸控制法。

#### **肆、專注**

Moran (1996) 認為專注系統是知覺、認知、行動三者的關係，此系統有三個關鍵，1.選擇過程（集中注意力），2.心理時間的分開的活動（結合技巧的行為），3.機靈的調整（覺醒控制）。韓玲（2007）對手球運動員實施集中注意力訓練，採用在運動員的手腕貼上一條膠布，並寫上“忘了自己是誰”一句話，目的是使選手全神貫注在比賽當中，隨著場上狀態變化，不要受到環境的干擾和考慮自己成功與否。研究顯示優秀的選手能夠在比賽前或比賽中發展最有效的專注能力（Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987）。由於柔道每場比賽結束後，雙方平手時必須延長加賽三分鐘，若是在這三分鐘依然雙方不相上下沒人得分就必須透過三位裁判舉旗決定勝利的一方，因為裁判的主觀判決經常會導致選手無法專注

在下一場比賽，所以季力康（1995）認為必須讓選手分辨「可控制」與「不可控制」；可控制就「不放棄」，不可控制就必須學習「不在意」。

### 伍、例行動作

選手在競賽前經常感到壓力，其壓力來源包含教練、家人的期望，同量級的隊友間之競爭，想贏卻怕輸，感覺掙不出來等與比賽無關的想法，心理的想法也影響到身體的狀態導致無法展現平常的實力，要發揮到與平常練習一樣的能力就必須藉由例行動作來維持或提升表現。Boutcher 與 Crews (1987) 指出運動員處於各種壓力情況下，例行動作的訓練能夠提供一個有效持續達到正確技巧的表現，將例行動作訓練熟練後，可降低壓力所產生的負面影響程度，同時也增加專注能力 (Schmidt, 1982)。運動員在動作表現前可利用例行動作轉移與任務無關的注意力，讓運動員專注在該相關的任務思考上 (Gould & Udey, 1994)。現今有許多研究認為規律的例行動作訓練可以改善運動表現 (Boutcher & Crews, 1987; Gould, Weinberg & Jackson, 1980; Gould & Udey, 1994)。

經由上述研究發現，例行動作可降低壓力所帶來的負面影響，同時增加專注能力並有處理壓力的功能，為了讓選手專注在比賽的相關事務上，在例行動作程序內容主要是以整合性賽前的例行動作，包含負面思想停止法、自我對談、呼吸控制法、專注技巧的結合，其例行動作程序視選手比賽前出現的狀況而訂定其例行動作程序。

## 陸、理性情緒治療

當運動員在平常練習和比賽遭遇心理困擾問題時，往往會產生非理性的思考邏輯，行為出現自我挫敗、自我責備的想法，唯有透過理情行為治療來重建其思想。其治療過程必須學習分辨理性與非理性的想法，當非理性想法影響個體的情緒與行為困擾時，個體必須進行駁斥，其駁斥歷程包含探測辯駁、區辨非理性的想法 (Ellis & Bernard, 1985)。運用理情行為療法所輔導介入重點在於駁斥當事者自我破壞不合理的信念和消極的想法，而輔導效果在於讓當事者從非理性想法改變成積極合理的思考方式，個人也產生到新的想法，並且獲得較大的挫折容忍力 (Corey, 1994)。當理情行為治療的過程完成後，當事者的負向情緒困擾與自我挫折的想法就會被消除 (Ellis, 1986; Patterson, 1986; Corey, 1991; 林芸欣, 2001; 莊艷惠, 2001)。

## 第四節 結 語

認知行為學派主張「想法即能改變其行為」，運動員若想在競賽中維持表現或達到巔峰表現，思想訓練是不可或缺的一部份。綜合上述運動心理技巧文獻中發現，1.正面自我對話：可促進選手表現、提升動機與自尊，在平常練習或比賽時專注、增加努力和鼓勵並緩和厭倦與疲勞、助長正面的期待等效果；2.負面思想停止法：可以很快地停止或遠離負面思想；3.呼吸控制法：可用來創造能量、降低或控制焦慮和緊張、維持穩定、專注在當下、舒緩情緒；4.專注訓練：能

達到有效的專注能力，不受外在環境的干擾專注在比賽中，並選擇不去在意不可控制的事件；5.例行動作：可降低壓力所帶來的負面影響，並增加專注能力、專心於該專注的任務思考上以及處理逆境應對的功能；6.理性情緒治療：可讓選手覺察並懂得分辨理性與非理性的思考，透過駁斥技巧讓運動員重建積極樂觀的想法。

研究者深入實地瞭解柔道選手的心理困擾問題，並根據問題教導選手運用心理技巧，期待透過自我對談、負面思想停止法、呼吸控制法、專注訓練、賽前例行動作以及諮商輔導的理性情緒治療技巧來幫助柔道選手在競賽中的壓力處理與逆境調適、維持動機、提升專注以及增進自信心等心理素質。

## 第參章 研究方法

本研究主要採質性研究中的個案研究法進行。以自然且實際情境為研究脈絡，研究者即是工具，蒐集情境中相關資料並關注研究之歷程及其意義，形成軼事記錄，並且採用描述、分析、歸納等方式來詮釋資料。經資料分析、歸納後，教導選手所需的運動心理技巧並提供心理諮商輔導。

### 第一節 研究對象

本研究以台中市某高中績優柔道隊四名女子運動選手為研究對象，以立意抽樣的方式選擇參與者。研究對象皆由該隊教練推薦，教練認為這四名選手在運動競賽中有心理困擾需要給予輔導，以下為四位運動選手之背景資料概述。

表 1-1 四名運動選手背景資料之描述

| 編碼 | 選手背景資料概述                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S  | 比賽量級為第三量級（52 公斤），年齡為 17 歲，接觸柔道已有八年經驗，現為高二生，最好成績為高一全中運曾獲第三量級冠軍，即將成為高三生，因競賽表現的成績取決保送優秀學校，造成選手的心理壓力。 |
| J  | 比賽量級為第二量級（48 公斤），年齡為 17 歲，接觸柔道已有五年經驗，現為高二生，最好成績為高一全中運獲得冠軍。即將成為高三生，比賽自信                            |

|   |                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 心不足，常常在賽前向上帝禱告，賽中經常出現腦筋一片空白，害怕讓教練失望，又因教練期望她能在高中三年皆蟬聯冠軍，無形之中，已造成她很大的壓力。                                       |
| T | 比賽量級為第五量級（63 公斤），年齡為 16 歲，接觸柔道有七年經驗，現為高一生，最好成績為國一全中運第二名，容易因平常練習不佳造成心情低落，對自我信心不足，由於現為高一生，對自我的期望較高，希望能有前三名的佳績。 |
| R | 比賽量級為第二量級（48 公斤），年齡為 16 歲，接觸柔道有七年經驗，現為高一生，最好成績為國三全中運冠軍，自覺自己信心不夠，最大困擾為體重控制問題。                                 |

## 第二節 研究者背景資料

研究者在過去長達十年的手球運動員生涯，在重要的比賽時，經常緊張到一直往廁所跑，在賽前害怕自己會失誤、連累隊友、球沒射進門、沒防守好對手等……負面的想法。教練總是拍拍我的肩膀告訴我：「不要緊張！」但我卻還是一直無法輕鬆面對比賽，尤其是在決賽的時候。往日的經歷都深刻地留在我的腦海裡。在升上大四時，我修習了運動心理學課程，開啟了我對運動心理學的好奇心，因此，我決定考取台灣體院的人文社會科學組，在準備考試期間，我發現運動心理學的奧妙，經由學者專家研究發現，當選手比賽出現

害怕對手、沒自信或想著與比賽無相關性的事情時，果真影響了比賽的表現，心中的想法會影響身體的表現，這都讓我想起我的啟蒙教練常常告訴我們「心態決定你的行為」，在當時我以為只要懷抱著認真練習不偷懶的心就好了，但自從我修習運動心理學之後，才真正瞭解教練所要傳達的涵義。

在研一時，我修習運動心理學專題研究，因為上了指導教授的課程，讓我發現或許我早一點學會這些技巧，我的表現能更上一層樓，因此，我選擇當一位助人者，不僅只為了作研究、完成學業，而是能幫助在競賽中曾經與我有相同心理困擾的運動員們。懷抱著帶理論進現場協助選手的熱情，我跟隨指導教授參加研討會、旁聽和學習指導教授輔導、諮商選手的過程以及修習運動心理學相關課程。在選擇我的論文要以什麼方式呈現時，我與教授有相同的觀點，我們認為運動心理技能訓練的整個過程，是無法以量的方式說明一切，於是，我選擇了以質性研究的方式來表達如何藉由運動心理技能訓練來幫助選手的整個歷程。

此外，我參加了台灣運動心理學會所舉辦的運動心理諮商老師認證課程，除了上課包含實習課程之外，我也順利地找到了我的研究對象，開始幫助柔道運動選手們，我經常與我的學術同儕切磋學術知識且固定時期與我的指導教授討論，在這期間，我發現許多新奇的事物，原來經由專業的理論對別人產生的影響是如此的大呀！成就感不禁油然而生，縱然人的內心世界充滿無數痛苦、悲歡、消極、害怕等，但我相信只要我持有積極的態度絕對能在未來的一年半帶給選手許多的幫助。

以下為研究者從大學時期開始參與各種相關專業知識的

學習歷程以及實務經驗之整理，主要有四大部分，一為修習相關的專業課程；二為質性研究的訓練過程；三為跟隨指導教授參加學術研討會及輔導諮商過程，最後，是實習訓練的相關過程。

表 1-2 研究者專業學經歷背景

| 時 間                    | 學 經 歷 歷 程                                              |
|------------------------|--------------------------------------------------------|
| 95 年 9 月 -1 月          | 修習台中教育大學運動心理學課程                                        |
| 96 年 6 月               | 畢業於台中教育大學體育系                                           |
| 96 年 9 月               | 進入台灣體育學院體育研究所就讀                                        |
| 96 年 9 月 -<br>97 年 1 月 | 修習運動心理學專題研究                                            |
| 96 年 12 月              | 參加全國體育運動學術團體聯合年會及學術研討會                                 |
| 96 年 12 月              | 見習指導教授輔導長億高中跳高選手                                       |
| 97 年 1 月               | 跟隨指導教授現場觀看跆拳道選手蘇麗文<br>2008 奧運選拔賽                       |
| 97 年 1 月               | 參加指導教授講授中華民國排球協會 B 級<br>排球教練講習                         |
| 97 年 2 月 -6 月          | 修習台中教育大學質性研究                                           |
| 97 年 2 月 -6 月          | 修習應用運動心理學專題研究                                          |
| 97 年 2 月 -6 月          | 修習運動心理學課程（顛峰運動表現、心理<br>技能訓練介紹、激發調整、意象、自信心、<br>目標設定、專注） |
| 97 年 2 月 -6 月          | 修習運動心理介入課程                                             |

|                         |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 97 年 9 月                | 參加美國 2008 應用運動心理學學術研討會                                                                                                                                                                     |
| 97 年 9 月 -1 月           | 修習運動心理學課程(人格與運動、動機、覺醒、壓力與焦慮、競爭與合作、回饋增強與內在動機、溝通)                                                                                                                                            |
| 97 年 9 月 -1 月           | 修習高等運動心理學專題研究                                                                                                                                                                              |
| 97 年 9 月 -1 月           | 修習運動心理諮商與輔導專題研究                                                                                                                                                                            |
| 97 年 9 月 -1 月           | 修習質性研究 II                                                                                                                                                                                  |
| 97 年 10 月 -<br>98 年 1 月 | 參加台灣運動心理學會第一期初級運動心理諮詢老師認證課程<br>(職場謀生技巧與實務、運動心理技能訓練之理論與模式、網路諮詢的建構與管理、運動員心理困擾與解決實務、人際互動與團體動力學與實務、運動學習與指導實務、運動心理評估與診斷、運動員生涯規劃輔導與理論/實務、運動心理諮詢老師執業與倫理實務、隨隊訓練及比賽心理諮詢實務、運動員生活技巧與自我管理、助人技巧與基本諮商技巧) |
| 97 年 12 月               | 參加 2008 華人運動心理學學術研討會，計 20 小時                                                                                                                                                               |
| 98 年 2 月 -<br>99 年 6 月  | 台灣運動心理學會第一期初級運動心理諮詢老師實習-輔導柔道選手<br>(實習達 150 小時以上)                                                                                                                                           |
| 98 年 2 月 -6 月           | 修習運動心理介入 II                                                                                                                                                                                |
| 98 年 2 月 -6 月           | 修習應用運動心理專題研究 II                                                                                                                                                                            |

|                        |                                           |
|------------------------|-------------------------------------------|
| 98 年 3 月 -7 月          | 擔任指導教授輔導 2009 世界運動會飛盤項目心理運科任務助理           |
| 98 年 3 月 -<br>99 年 6 月 | 擔任指導教授輔導 2010 廣州亞運之軟網選手心理運科助理             |
| 98 年 10 月              | 參加 2009 國際運動心理學學術研討會，計 16 小時              |
| 98 年 10 月              | 授證為台灣運動心理學學會第一期初級運動心理諮詢老師                 |
| 98 年 12 月              | 參加指導教授講授中華民國排球協會 A 級排球教練講習，並擔任共同講者教導呼吸控制法 |
| 98 年 12 月              | 參加全國體育運動學術團體聯合年會及學術研討會                    |
| 99 年 4 月 -12 月         | 擔任臺北市青少年運動員希望工程計畫之成淵高中運動心理諮詢老師            |

### 第三節 運動心理技能介入流程計畫實施

本研究主要依循 Butler 與 Hardy (1992) 的運動心理技能訓練階段：(一) 與運動員溝通介入目標和目的；(二) 對運動員的需求做主觀性之分析；(三) 經由問卷和訪談執行運動員的個別評估；(四) 實行簡短的教育課程；(五) 訓練運動員適當的技巧與技術；(六) 評估計畫的成功性。研究者分六個階段對選手進行輔導，階段一為建立良好關係；階段二為診斷心理技能；階段三為教育階段；階段四為心理技能訓練；階段五為應用至比賽；階段六為評估及修正，詳細內容說明如下（附錄六）：

#### 壹、建立良好關係

研究者透過一次正式簡報向教練及選手介紹自己的專業背景能力以及初步瞭解運動心理介入實施流程，並且保持每週一次觀看選手練習，時間約為 2~3 小時，在觀察選手練習時會與教練和選手聊天，瞭解訓練狀況及心情狀態。每週晚上一次諮商訪談，地點為該校體育室，時間約為 1 小時，選手有比賽時隨隊輔導，擬進行 15 個月的時間（時期分為前、中、後期）。研究者也藉由日記來增進與選手之間的溝通及培養感情，從中得知選手在練習中的問題，進而增加與選手之間的熟悉感，獲取互信、承諾感之關係。

#### 貳、診斷心理技能

有關選手心理困擾部分，釐清心理問題哪些是研究者可以幫助的部分，並詢問選手這些心理問題是否無法自我克服。在

整理選手心理問題不只是蒐集選手自我本身的心理問題，也從教練以及隊友的觀點來瞭解選手的心理困擾，選手心理狀況是經由研究者隨隊觀察輔導得來的資料，完整的心理困擾輪廓是透過研究者隨隊五次比賽過程得以清楚洞悉，利用每次比賽及練習時觀察、訪問選手及教練，也透過日記來蒐集選手在練習與比賽的完整心理輪廓。

### 參、教育階段

此階段研究者主要參考競技與健身運動心理學一書(季力康等，2008)進行教育課程(附錄七)。課程主要是讓選手瞭解什麼是運動心理技能訓練？在競賽中該如何分辨壓力、焦慮、自信心、激發水準等，藉由了解生、心理方面的知識，教導其運動心理技巧。心理技巧主要以負面思想停止法、正面自我對談、呼吸控制法、專注訓練、逆境應對，並且設計選手自我對談腳本以及賽前例行動作等。原則上，教育階段乃利用選手晚上半小時至一小時在學校教室進行課程，由於研究者踏入實地，選手面臨重要比賽(全中運比賽)，因此在教育課程部分，以一個月時間教導所有心理技巧。

### 肆、心理技能訓練

Ost(1988)強調運動心理技能是一種“技術”，就如同任何身體技能的學習是需要時間和練習。季力康等(2008)指出在心理技巧學習階段有三個主要目標：(a)過度練習使技能自動化；(b)教導運動員有系統地把心理技能融合到他們個別運動表現的情境裡；(c)模擬實際競爭情境下並運用到所學的技巧。基於此原則，在技能練習方面，研究者利用日記瞭解選

手隨時隨地應用練習心理技能的狀況，經由每週觀察選手練習時，收回日記本觀看同時給予回饋，並督導心理技巧使用之情形。本研究所應用的心理技巧說明如下：

### 一、負面思想停止法

季力康（1995）認為負面思想停止法是最常用來調適壓力的方法，其應用時機為選手在平常練習或比賽時有負面思考時，可以想到一個關鍵字，例如：「停」，並在腦中想到「停」的標誌，然後繼續專注於比賽中。柔道選手在比賽時，經常在腦海中浮現出負面的想法，而影響比賽表現，因此，研究者教導選手平常在學校訓練時，察覺到腦中出現威脅表現的想法時，可以在心中大聲喊「停！」，驅逐、踢開負面想法或者想像一個畫面停止負面的想法，選手練習此技巧每週至少三次，並記錄至日記中，當熟悉負面思想停止法後，加以應用在競賽中。

### 二、自我對談

Hackfort 與 Schwenkmezger (1993) 把自我對談定義為是一種“對話”，個體解釋感覺和知覺，調整或改變評價和想法，並且給予自己指示和增強。根據 Anderson (1997) 認為自我對談是學習者告訴自我有更精準的表現和指引他們能適應活動所做的反應。Zinsser 等 (1998) 指出自我對談有兩個功能，一是激發性，二是指導性。激發性自我對談是指想法可促成表現，可提升自信，鼓舞更好的努力，能量支出以及創造正面的心情。另外，指導性自我對談是指想法可提升表現，可透過專注引起想要的活動，正確的技巧和戰術的執行 (Hardy, Jones, & Gould, 1996)。自我對談有助於運動的強度及持久性 (Theodorakis, Weinberg, Natsis & Douma, Kazakas, 2000)。

在平常訪談時，研究者與選手討論出自我對談的語句，並確認選手運用這些是有效的，透過每週平常訓練時應用至少三次以上，加以記錄至日記中，讓研究者監控技巧練習程度，再應用至比賽中。

### 三、呼吸控制法

Burton 與 Raedeke (2008) 認為運動員必須利用有效身體的放鬆技巧達到心理放鬆的境界，而呼吸控制法是其中一種經常被採用的方法，要創造放鬆反應就必須將身體與心理功能視為整合系統。柔道選手在賽前經常出現焦慮、心跳加快、手心冒汗以及肌肉緊張等症狀，可藉由此技巧來獲得放鬆。研究者教導選手練習步驟，首先將動作分解為吸氣與吐氣，吸氣時先將空氣灌滿腹腔再灌滿胸腔；吐氣時則先將胸腔的空氣吐出再吐出腹腔的空氣，直到空氣完全吐完為止。其吐氣時間約為吸氣時間的 2 倍，也就是吸氣若為 4 秒，吐氣即為 8 秒的時間。選手剛開始學習時，可將一手摸著胸腔；另一手摸著腹腔，讓選手偵測是否按照練習原則進行，並在心理默數秒數，重複練習直到身體感到放鬆為止。研究者要求選手每週至少練習三次以上，在平常模擬對手訓練時，每場間隔休息時間應用呼吸控制法，並記錄在日誌中讓研究者檢視技巧練習的程度，並加以運用在競賽中。

### 四、專注

James (1890) 將注意力定義為專注在某一特定層面。簡曜輝等 (2005) 認為運動員可藉由注意力三種技巧來改善外在事物的干擾：(1) 注意力聚焦在環境相關的線索；(2) 維持一段時間；(3) 留意情境變化。運動員經常會因為外在事物的干擾而影響比賽的專注能力。因此，研究者瞭解選手無法專注的原

因有哪些，教導選擇比賽相關的線索，剔除與比賽不相關的線索，並且留意比賽狀況。在競賽時也會出現令人意想不到的結果，就如柔道選手一場比賽結束由三位裁判舉旗判定輸贏，主觀意識強，選手往往無法接受導致難過傷心的情緒，無法再專注至下一場比賽。研究者教導選手分辨「可控制」以及「不可控制」的事物，可控制的事物學習「不放棄」；不可控制的事物學習「不在意」。在平常模擬對手訓練時，應用專注技巧至少三次，並記錄至日誌中。

### 五、理情治療法

Ellis (1986) 認為使人們處於衰弱狀態中是因為有許多“不合理”或扭曲的想法。然而，唯有透過理性的談話駁斥運動員非理性的想法，並且透過思考轉而應用正面、積極的心理，練習、改變負面想法。林芸欣（2001）認為理情行為治療法必須將案例分析成 A（事件）、B（非理性想法）、C（結果），並且進行駁斥非理性信念。在此理論中，A 是促動、觸發的事件或經驗，B 是信念、想法或看法，C 是情緒反應、情緒結果或行為效果，D 表示駁斥、檢查、處理、辨別或改變，E 表示諮商效果，F 表示新的情感（Corey, 1991； Ellis, 1986）。

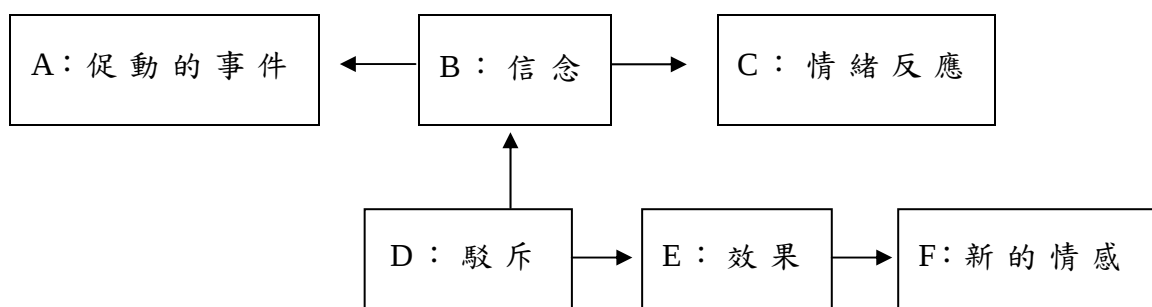


圖 1-1 RET 的人格結構圖

當選手出現非理性想法時，研究者會透過每週晚上的訪談時間，在學校教室以理性情緒治療模式與選手對話，與選手尋找理性的想法，透過每天練習分辨理性與非理性想法並記錄至日誌中，發展出積極、正面的想法。

## 六、例行性動作

Schack, Whitmarsh, Pike 與 Redden (2005) 將例行動作定義為在表現前一系列的行為組織計畫，可使表現達到最佳的狀態。因此，研究者為選手設計賽前心理準備計畫，透過訪談和觀察選手設計在每一場比賽前的準備有哪些？舉例來說，柔道選手賽前四分鐘站在準備位置時，可做熱身動作或者做呼吸控制等，此技能為結合其它技巧所組織而成的。研究者採每週選手平常模擬對手練習時，結合其它技巧做練習三次並記錄至日誌中，讓研究者檢視應用技巧的情況。

## 伍、應用至比賽

研究者長期跟隊蒐集選手在競賽出現心理困擾的問題，形成賽前心理準備計畫，加強輔導與練習，讓選手在遇到困難時懂得如何應對。在平常練習時，除了以一對一的個人心理諮詢與心理訓練外，在賽前最後兩週提出選手心理準備策略並以問話方式讓選手練習各種心理因應。而最後兩週訓練的新的心理策略主要不是看到成績來提升自信而是找出心理困擾來學習應對（姒剛彥，2007）。研究者擬隨隊觀察選手的比賽，全程分為前、中、後期（進行介入 15 個月），前期（共五個月）為 98 年全中運資格賽、全中運比賽、台灣區比賽；中期（共五個月）為全國柔道錦標賽、全國中正盃；後期（共五個月）為 99 年全中運資格賽、全中運比賽以及台灣區比賽，在比賽前

一天進行個別諮商以幫助選手較佳的賽前心理準備，在比賽時，觀察選手的表現且適當的給予輔導，在賽後透過訪談以及日記來評估選手使用所學的心理技巧之有效性，其效果做為日後修正執行的心理技巧之參考。

#### **陸、評估及修正：**

在每一次比賽結束後，研究者與選手進行討論及檢討比賽狀況，在現場觀察選手的比賽情形作記錄並與教練、選手討論，是否有出現無法應對的問題，進行新技巧跟進、修改前次的賽前心理準備計畫，並練習新的技巧以待下一場比賽使用。

### **第四節 資料蒐集方式**

本研究擬提供 15 個月的運動心理技能訓練，分為前、中、後時期，每個時期為五個月，資料蒐集方式有比賽的實地札記、選手訪談稿、觀察練習活動表、教育課程記錄表以及日記做為分析之相關文件。

#### **壹、比賽的實地札記**

吳芝儀與李奉儒(1995)指出實地札記是具體的描述性。實地工作者必須是記錄詮釋，而不是一味的描述。其中包含觀察者的自己感受、對體驗的反應，及其在已經發生的事件中對於觀察者重要性和意義的思考。研究者利用攝影、照相的方式記錄比賽過程，提高研究的真實與可信程度。其目的在於了解研究對象運用運動心理技能之情形以及比賽中出現的心理困擾，透過不同比賽情境，研究對象對比賽的認知評

價也會有所不同，研究者再進行評估分析（附錄一）。

## 貳、觀察練習活動表

陳向明(2002)指出藉由觀察可以讓觀察者對當地的社會文化現象得到比較具體的感性認識，而且可以深入到被觀察者文化內部，瞭解他們對自己行為意義的認識。Burton 與 Raedeke (2008) 認為觀察資料可幫助我們瞭解運動員，藉由正式的訓練場中，應用觀察方法得到有效的資訊。在不同情境下，運動員所產生的心理困擾亦有所不同。因此，研究者訂定每週觀察練習活動表，其觀察提綱應遵循觀察原則與相關性原則，針對哪些可以觀察得到、對回答觀察問題具有實質的意義進行觀察（陳向明，2002）。本研究設計觀察練習活動表，透過每週觀察選手練習時，謄寫練習活動紀錄表。其表主要包含時間、地點、練習活動的概況、選手練習狀況以及研究者透過訪問教練瞭解選手的練習情況。此外，實地觀察筆記除了描述，還必須包含研究者的個人心路歷程的反思部分（胡幼慧，1996）（附錄二）。

## 參、教育課程記錄表

研究者一定要保持反思自己的反身性，特別強調在研究過程中研究者的自我反省；若保持反思性，研究者不僅能改變被研究者，也能改變研究者本身（陳向明，2002）。研究者透過每次上完教育課程後，透過書寫教育課程記錄表，瞭解自我課程活動的概況以及反省自我，是否需要改進，抑或記錄選手上課後的問題及特殊事件，以及讓教練瞭解該課程的概況（附錄三）。

#### 肆、選手的日誌

日記經常是在經驗立即影響所寫下的，特別是能有效的捕捉當事人的心情及最深層的思維。因為是如此的貼身，使它們價值連城，陌生人是難以求得（李奉儒等，2001）。研究者與被研究者建立良好關係後，徵得同意並且獲取信任感及隱私權，設計研究目的及相關問題，選手依循問題提供資訊，其書寫日記時間為一年半至研究者離開現場，書寫次數至少每週一次，日誌內容分為平常練習與比賽後的書寫。平常練習為運動心理技巧練習情況，表現好與壞都在想些什麼？練習的心情，每天的體重紀錄，每次諮商輔導完的想法（回饋），每場比賽前的想法，在想些什麼？每場比賽緊張與否？每場比賽的對手是誰？輸或贏，感覺如何？每場比賽應用到運動心理技巧的情形？賽後輔導的想法？研究者在觀看選手平常練習時收回閱讀並給予回饋。旨在瞭解選手每週使用心理技巧狀況，蒐集比賽出現的心理困擾問題和使用心理技能的情形，了解個別諮商、教育課程後的改變及進步情形。

#### 第四節 資料分析與編碼

Holsti (1969) 認為內容分析法 (content analysis) 可客觀和系統化地認定出特定的訊息的特徵來做推論的一種技術。在運動領域中，Park (2000) 運用質性的方法歸納分析韓國國家隊選手運動員因應壓力的策略，可充分瞭解運動選手因應壓力的策略。因此，研究者認為要瞭解選手的心理困擾以及運動心理技巧過程的相關訊息必須透過歸納式內容分析

法來進行資料處理。研究者先將蒐集資料進行編碼而產生資料分類，如：「選手第一場遇到冠軍選手，心情產生沮喪」，將其歸類為競賽心理困擾；並藉由兩位研究同儕獨自進行歸納、分析、編碼成為相似的意義與意思。當資料分類不一致，則與研究者進行討論直到達成共識。

## 第五節 可信性及倫理議題之處理

### 壹、可信性

本研究基於可信性之議題，研究者主要從以下幾個方向來執行研究，以期得到真實性的研究脈絡之現象。

- 一、鉅細靡遺地呈現資料，仔細地蒐集、檢視等過程，為了瞭解建構的事實，研究者利用「三角檢測」從多種方法來檢視其事實，在資料分析部分，透過研究者以及兩位專業學術同儕進行資料分析，研究者與兩位學術同儕在研究者離開實地現場後，將蒐集的資料各自進行資料分析，當資料不一致時，研究者與兩位學術同儕進行討論直到達成共識。
- 二、詳實撰寫實地札記，藉由實地札記來自我反省並且與資料進行對話，從不同面向來了解被研究者所需改善或教導新的心理技巧。
- 三、詳細地呈現研究者背景資料、學經歷以及相關訓練課程等，以便其研究的可信賴性。
- 四、在完成整個研究過程後，利用研究者三角檢核方式，主要以兩種方式，一為研究者偕同兩位研究學術同儕分析

選手撰寫的日記以及研究者的實地札記來呈現其研究者介入之效果；二為以這兩位學術同儕訪談教練瞭解其介入之成效。

## 貳、倫理議題之處理

本研究牽涉到研究倫理的議題，在進行質性研究時，研究者對於研究過程中所扮演的角色、研究目的與研究對象之間的關係、研究方法等，都必須仔細的作考量。然而，研究倫理議題更是不可輕忽。本研究目的主要是針對運動選手競賽的運動心理技能訓練，對於研究對象隱私權、自主權等問題，本研究歸納出合乎研究倫理精神的規範，從以下三種方式進行之。

- 一、在研究開始以前，事先設計研究同意書，並且誠實向研究對象以及教練告知研究目的、性質、需要的時間、地點，所造成的影響等，並且徵詢參與意願(附錄四、五)。
- 二、研究過程中，會注意研究資料處理之保密，有關研究者姓名或個人辨識物皆以匿名取之；舉例來說，姓名以英文名字第三個字第一個字母代稱：J。
- 三、研究資料的偏誤部分，研究者會盡量呈現事實真相，避免扭曲，並且設身處地為研究對象著想，不要只是為了自我研究目的，而造成選手有任何不舒服的感受。

## 第肆章 分析與討論

本章將所蒐集的資料進行歸納、分析、詮釋並加以討論，研究者長期於選手平日練習時固定給予協助並隨隊五次比賽，歷經為前、中、後時期，在競賽以及平時練習中蒐集和記錄選手所面臨的問題，提供心理技能相關教育課程，在競賽中給予臨場心理輔導，最後瞭解教練及選手對於研究者介入運動心理技巧之主觀知覺效果。

### 第一節 柔道選手心理困擾之描述

研究者經過長期有計劃蒐集四位柔道選手，瞭解其心理困擾之輪廓如下：

#### 壹、R 選手之心理狀況描述

##### 一、R 選手前期的心理困擾

R 選手（以下簡稱 R）於接受輔導的前期參加了兩個比賽：一為全中運資格賽，二為台灣區柔道錦標賽。在研究者初次接觸發現 R 的心理困擾是體重控制的問題，R 的量級為 48 公斤，在全中運資格賽，研究者跟隨選手至比賽場地，“R 因體重沒降下來（差 0.1 公斤）無法參加全中運資格賽。”（R-2-09/3/15-1），“R 在當時無法接受淘汰的事實，崩潰大哭。”（R-2-09/3/15-1），回到學校練習，“R 似乎無法迅速降下體重，造成晨操、平時訓練都感到很累、無力感”（R-1-09/4/3-1）。R 雖然無法參加柔道全中運比賽，但教練給予 R 一個機會參加角力全中運比賽，這段時期的練習，R

認為教練的期望讓她感到很有壓力，R 說：

『教練認為我比賽會冠軍，所以我就一直一直  
練，但越練信心就越少，會害怕輸掉比賽。』

( R-1-09/4/7-1 )

賽前的練習 R 也提到“我的自主性不強，沒辦法讓我的心不疲憊、不累。” ( R-1-09/4/9-1 )，很顯然地，R 對自我要求能力不高，心中常出現負面的想法，對於教練的期望感到壓力大。由於 R 參加角力比賽，所以研究者在此時期隨隊觀察比賽，畢竟角力比賽與柔道比賽時間互相衝突。R 很榮幸地獲得角力第三量級冠軍，彌補沒參加柔道全中運的遺憾。繼全中運比賽後，台灣區柔道錦標賽，R 的表現沒有恢復過往的水準，並在日記中提到“台灣區比賽輸掉，那時候會哭是覺得自己在原地踏步，比上學期差。” ( R-1-09/5/12-1 )，“找不回自己過往的自信心。” ( R-1-09/5/12-2 )，R 似乎迷失方向，不過從日記中也發現 R 並不放棄，她可以越挫越勇，日後，R 很認真練習，但因沒照顧自己的身體導致受傷，R 說“手臂骨頭移位、腳發炎等受傷問題，我最害怕就是受傷了。” ( R-1-09/6/16-1 )，身體關節問題持續困擾著 R，疼痛沒有停止，雖然在練習後進行冰敷，但依然很無力地在日記中提到，“最近手臂練習完都需要冰敷和放鬆，否則會很疲勞，兩個肩膀都受傷，真的好煩。” ( R-1-09/6/17-1 )，接踵而來的是降體重問題，一直練習但還是降不下來，形成 R 很大的壓力。( R-1-09/6/17-1 )

## 二、R 選手中期的心理困擾

經過五個月的輔導，R 中期參加全國柔道錦標賽，R 在此

次比賽總算揚眉吐氣榮獲高中組和社會甲組第二量級的冠軍，這次比賽研究者隨隊觀賽，發現 R 很期待比賽，自信心很高，不過在社會組比賽部分，R 提到“社會組比賽，前兩場比不好，很想哭。”（R-1-09/10/12-1），“第二場比賽因為教練不在場邊指導，會變得很慌張。”（R-日-09/10/12-2），研究者認為這是往後 R 參加比賽必須特別關注的問題。賽後，R 似乎沈浸在冠軍的喜悅當中，忘記自我控制飲食，體重節節上升，緊接著一個月後的比賽即將到來，R 在日記中提到：

『快到比賽了，體重還有很多沒降下來，心態變很糟，剩下十天，來得及嗎？越來越沒信心。』

（R-1-09/12/3-1）

隨著比賽的到來，研究者從 L 教練口中得知 R 為了降體重，到藥房買“利尿劑”，為我國比賽禁藥產品，R 選手吃下利尿劑在練習中產生身體不適感，被送到醫院吊點滴，R 對此事也感到後悔，在日記中提到：

『第二次了，體重沒降下來無法參加中正盃比賽，這禮拜很難熬，就算笑得很開心，卻還是有種說不出的難過，讓我身體喘不過氣來。』

（R-1-09/12/23-1）

『我決定好好面對自己的過錯，但卻還是很想逃避。』

（R-1-09/12/23-2）

### 三、R 選手後期的心理困擾

歷經 10 個月的輔導，R 後期參加台灣區柔道錦標賽，R 因手臂受傷問題導致無法參加全中運資格賽，機會由一年級的學妹取代，全中運比賽 R 依然沒有參加，而 L 教練希望 R 好好養傷，準備台灣區柔道錦標賽。研究者發現 R 似乎受到受傷的影響，練習狀況不佳，造成台灣區比賽表現退步，R 在日記中檢討比賽感想，提到：

『第一場狀況很差，每場比賽都很緊張，覺得壓力很大。』

( R-1-10/5/27-1 )

『比賽該表現的技術，都沒展現，體力也變差。』

( R-1-10/5/27-2 )

研究者認為必須持續為 R 進行輔導任務，雖然後期比賽為資料蒐集最後階段，但 R 依然很失落、自我目標不懂得定位，產生 R 在日記寫出讓研究者擔心的話語：

『感覺自己的心態變很多，相較於去年的全國賽，現在對柔道的心態是怎樣，自己已經不清楚，總覺得很失落、難過，但也怕自己放棄掉。』

( R-1-10/6/4-2 )

### 貳、T 選手之心理狀況描述

#### 一、T 選手前期的心理困擾

T 選手(以下簡稱 T)於接受輔導的前期參加了三個比賽，

一為全中運資格賽，二為全中運比賽，三為台灣區柔道錦標賽。T 是高一生，自信心較為不足，研究者跟隨 T 參加全中運資格賽詢問 T 剛剛比賽在想些什麼？T 說道：

『第一場比賽很緊張，因為對手是去年全中運前三名，我覺得我的籤運有夠爛的！怕輸掉和做不出動作來，只好盡全力去摔，而第二場我在想怎麼先搶手，不要大意，想我的得意技。』  
( T-2-09/3/15-1 )

研究者在觀賽現場發現 T “賽前沒信心，喊聲不夠大聲，沒有霸氣。”

( T-2-09/3/15-2 )，比賽結束後回到學校練習，T 選手在平常練習有情緒控制的問題，T 在日記提到“練習的時候，教練教我的動作，我一直做不太出來，所以有點生氣。”

( T-1-09/4/1-1 )，經研究者教導教育課程後，T 認為“我覺得我到比賽場地都不會緊張，但輪到我檢錄時，就會開始緊張。”

( T-1-09/4/7-1 )，“比賽時我不會先做我的“得意技”而是做單臂，我發現資格賽兩場都是，我以前就有發現到我只想要去搶手，也很害怕被反摔，資格賽第一場，我很緊張，結果就被反摔，一開始的搶手都跟我練習比賽時模式不一樣。”

( T-1-09/4/7-2 )，從 T 選手敘述中可發現 T 比賽容易緊張，因緊張造成比賽與練習模式截然不同，更害怕輸掉比賽等負面想法。

在全中運比賽，“T 的第三場比賽沒有因對手實力強大所影響，狀況一直很好，與對手你來我往兩人都沒得分，四分鐘結束，兩人繼續黃金得分，T 很積極攻擊與防守，雙方依然不

相上下，比賽時間結束，兩人都沒得分時，就必須由一位主審兩位副審來判定，結果揭曉，T 二比一輸了！T 哭了，一時之間無法接受，自己落入敗部，因為她這場贏了就可以晉級冠亞軍比賽，很可惜她輸掉了，必須繼續比敗部復活賽。”

( T-2-09/4/19-1 )，T 遇到裁判舉旗的問題，無法接受裁判之判決，導致情緒不穩、崩潰大哭。T 隨即也通過敗部復活賽，與隊上學姐爭取銅牌戰，但 T 的技術略遜學姐一籌，獲得第四名。T 無法接受此結果，在休息區掉下眼淚，告訴研究者：

『我不想輸學姐！我很難過，我第三場不該輸的。』

( T-2-09/4/19-2 )

即便研究者努力安慰 T，T 依然掉下眼淚，賽後藉由日記發現 T 難過的原因：

『這次全中運有做例行性動作，我大部分都有做到，但比到黃金得分時，我一直告訴自己要加油！可是卻輸了，輸在裁判，我練習“我不能控制的事情，絕不在意”但是我覺得我很在意！比三、四名時，我真的把它放下，不去想它。』

( T-1-09/4/30-1 )

『當我輸給學姐得到第四名時，就開始去想...，一直想、一直想，很難去面對，很難不在意，難過了好幾天。』

( T-1-09/4/30-2 )

在參加台灣區柔道錦標賽時，T 參加團體及個人比賽，T

在團體賽輸給對手，T當時告訴研究者“我今天團體賽第三支輸掉，接著我們後面就全輸，好像是我害了大家，我覺得我比得很差，我很難過。”（T-2-09/5/24-1），T選手對於團體賽沒信心，害怕輸掉影響整個團隊成績，賽前想著負面的想法。經研究者輔導後，T在隔天的個人賽發揮平常的水準，連贏三場進入冠亞軍賽，獲得第二名。

## 二、T選手中期的心理困擾

經過五個月的輔導，T中期參加兩個比賽，一為全國柔道錦標賽，二為全國中正盃。在全國柔道錦標賽時，研究者隨隊輔導選手，T參加團體賽、個人賽並且自願參加社會組比賽增加競賽經驗。團體賽第一天，T輸掉比賽，賽後T說道：

『很難過，自己也大意，以為會贏！卻疏忽對手，我也去跟學姐說對不起害了團隊成績。』

（T-2-09/10/12-1）

『我覺得我太大意，我每次比團體賽都會輸掉，我覺得自己真的很差。』

（T-2-09/10/12-2）

T繼上次台灣區比賽後的全國賽參加團體賽，依舊沒有贏得比賽，研究者輔導她時又再次掉下眼淚，隔天個人的比賽，“T第一場開始似乎無法找到優勢的位置，一直無法搶攻，過沒多久就被一磅，慘遭淘汰。我發現T選手似乎無法調整比賽情緒，一直受到昨天比賽的影響。”（T-2-09/10/12-3），晚間研究者又再次進行輔導，希望T可以表現出平時實力，不要在意輸贏。“T在社會組比賽，對上北體的學姐，相較於昨

天的比賽，我發現 T 選手很積極、不害怕，雖然最後沒能贏下第一場，不過連 L 教練也說 T 這場有摔出來！T 儘管輸掉比賽，不過她達到了教練所期望的。”（T-2-09/10/12-4）。賽後檢討部分，T 在日記中提到：

『團體與個人賽容易緊張，社會組就不緊張。』

（T-1-09/10/18-1）

『把輸贏看的很重。』

（T-1-09/10/18-2）

『團體賽比完當天和學姐聊，其實一直跟自己說不要哭，雖然知道這場比賽不能影響個人賽和社會組比賽，但好像這次比賽整個都被影響了。』

（T-1-09/10/18-3）

很顯然地，T 的個人賽受到團體賽失敗而引起的情緒不穩，無法好好準備個人賽，太在意輸贏、容易緊張等負面的想法。T 也在日記提到，“比賽時都會肚子痛，已經三、四次了。（T-1-09/10/18-4），“比社會組比較不緊張，壓力也沒那麼大，但遇到高中對手最緊張。”（T-1-09/10/18-5）。研究者針對 T 進行心理技巧的練習，在平常練習，T 似乎遇到瓶頸，她在日記中寫道：

『剩下三個禮拜就要比賽了，動作還是做不好，都知道自己的缺點，但要修正，真的好難唷！』

（T-1-09/11/25-1）

『最近練習遇到瓶頸，自己會想東想西，也很難過。』

( T-1-09/11/25-1 )

研究者認為 T 的技術問題有必要讓教練瞭解，所以告知教練 T 情況，由教練進行技術動作的修正。緊接著全國中正盃的比賽，T 終於在這次比賽嶄露頭角，一吐過去練習不佳的晦氣，在個人賽獲得冠軍。賽後 T 在日記中提到：

『第一、二場比賽都感覺比較緊張。』

( T-1-09/12/16-1 )

『冠亞軍賽更緊張，因為第一次與這位強的對手較勁。』

( T-1-09/12/16-2 )

### 三、T 選手後期的心理困擾

歷經 10 個月的輔導，T 後期參加了三個比賽，一為全中運資格賽、二為全中運比賽，三為台灣區柔道錦標賽。在全中運資格賽中，T 只參加兩場比賽，T 在日記中提到：

『兩場比賽都很緊張，雖然有做例行性動作但還是很緊張。』

( T-1-10/3/25-1 )

研究者進一步詢問 T 應用心理技能的頻率，T 選手只執行兩、三次的呼吸控制，沒有持續應用直到放鬆為止。直到全中運比賽，關鍵的一場比賽，T 期望得到優秀成績，對自我期許甚高，研究者隨隊觀察比賽，T 在第三場比賽輸給曾經贏過的對手，輸在“勒頸”，T 一下場似乎無法接受落入敗部的事實，在場邊崩潰大哭說：

『我又沒暈！我又沒暈！我不想輸，我不會輸！我想要冠軍！』

( T-1-10/4/26-1 )

在敗部復活賽中，T很快地從敗部爭取到銅牌戰，靠著意志力贏得銅牌。全中運結束後，接續著台灣區柔道錦標賽 T獲得個人賽的冠軍，研究者也從 T賽後檢討發現 T這次比賽的想法很正面、積極且樂觀。

### 參、S選手之心理狀況描述

#### 一、S選手前期的心理困擾

S選手（以下簡稱 S）於輔導前期參加了三個比賽，一為全中運資格賽，二為全中運比賽，三為台灣區柔道錦標賽。S是一位自我要求很高的選手，在去年全中運獲得第三量級冠軍，研究者於隨隊協助 S參加全中運資格賽時，S第一場比賽輸對手，賽後我詢問 S，發生什麼事，你的狀況不是很好？S說：

『我很害怕，害怕輸掉比賽。』

( S-2-09/3/15-1 )

『我要贏！贏了再贏一場就進了！是正面的，可是，站上場上，卻怕了！我可能是一直想贏，而忘了要冷靜，連動作都沒想，太緊張了。』

( S-1-09/4/1-1 )

很顯然地，S面對比賽時是緊張的，賽前害怕輸掉比賽，沒有氣勢。落入敗部，到了第二場比賽，因對方棄權則晉級全

中運比賽。L 教練在比賽場告訴我：

『S 有一陣子（約寒假的時候）練習沒有很積極，導致許多動作不紮實，而且柔道這項目每個人都有自己的“形”，S 這陣子的技術上還需要時間來加強。』

（S-2-09/3/15-1）

全中運比賽 S 在第三場輸給對手落入敗部，S 流下淚水，在檢錄處等待敗部復活賽，直到戰勝敗部晉級銅牌戰，等待下午的決賽，S 告訴研究者：

『我很緊張，一直有負面的想法。』

（S-2-09/4/19-1）

在研究者詢問下，“S 緊張的原因是冠軍的壓力，想贏怕輸。”（S-2-09/4/19-2），“第一場比賽会很緊張。”（S-2-09/4/19-3）。S 選手最後決賽獲得銅牌，賽後在 S 檢討比賽日記提到：

『去年全中運冠軍完畢那天，老師要我改變摔法！否則贏不了別人，之後我照著老師的話在台灣區去改變動作，明顯進步了，可是接著一連串的受傷，信心被打壓！還一度想放棄，那時心都不在場上，迷失了！受傷，只是藉口！降體重是理由！重要的是有沒有心想練，比賽證明了，我不夠認真！不夠紮實，沒有用心去改變。』

（S-1-09/4/19-1）

從日記中可瞭解 S 全中運前的心態不專注於訓練上，又因

受傷事件造成 S 信心下滑導致這次比賽只獲得第三名。研究者除了實施教育課程外，也讓選手們閱讀小篇勵志文章，S 在介入初期想法也迅速改變為正面、積極的心態。在台灣區柔道錦標賽比賽前天晚上，S 努力調整心態思想著只要把平常的練習表現出來就好了！S 在此次比賽似乎準備得很充裕，在比賽中表現良好，獲得第三名，研究者詢問 S 得知雖然無法獲得冠軍，但 S 認為是自己的技術不夠純熟，必須繼續加強訓練。

## 二、S 選手中期的心理困擾

經過五個月的輔導，S 中期參加全國柔道錦標賽，S 參加團體和個人賽，在個人部分獲得第三名，賽後 S 在日記中提到：

『每次比個人賽的第一場都會比較緊張，團體反而還好。』

( S-1-09/10/18-1 )

『賽前會想不能讓老師失望感覺自己給自己的壓力太大了。』

( S-1-09/10/18-2 )

S 個人比賽一直有第一場比賽較緊張的問題，此次比賽發現 S 在乎教練的期待，讓自己在比賽時無法輕鬆面對輸贏，形成比賽壓力。S 也認為這次比賽的想法是：

『平時練習狀況很好，但是上了場上卻功力減一半，一切都是心理作祟。』

( S-1-09/10/18-3 )

## 三、S 選手後期的心理困擾

經過十個月的輔導，S 後期參加了兩個比賽，一為全中

運資格，二為賽全中運比賽，研究者發現 S 的心理困擾並不多，明顯地有逐漸減少的現象。在全中運資格賽的部分，S 認為“第一場比賽依然會緊張。”（S-1-10/3/25-1）。在全中運的比賽，S 獲得冠軍，相較於去年全中運第三名，S 選手大躍進成為冠軍選手，S 在日記中只提到：

『第一場比賽有點緊張。』

（S-1-10/4/29-1）

#### 肆、J 選手之心理狀況描述

##### 一、J 選手前期的心理困擾

J 選手（以下簡稱 J）於輔導前期參加了兩個比賽，一為全中運比賽，二為台灣區柔道錦標賽。J 為第一量級的選手，因全中運資格賽的報名人數不多，所以 J 直接晉級全中運比賽，在研究者接觸 J 時，與 R 一樣有著體重控制的問題。J 也經常在日記敘述：

『平常練習很操，而且又要節食降體重，很累！』

（J-1-09/4/1-1）

『很想哭因為體重還有兩公斤，我的體重一直卡住，好煩唷！』

（J-1-09/4/14-1）

J 有降體重的困擾，又正值訓練後期，訓練量大又要節食，對 J 來說，是一項大挑戰。經過 J 的努力，終於在賽前一天將體重降為 44.5 公斤，J 現在是處於脫水的狀態，等待隔天早上的過磅。全中運比賽，J 第一場跌破教練的眼鏡，輸掉比賽落入敗部，J 在賽後陳述著：

『我使不出力來，動作做不出來，最後幾秒，我在想老師要我做的動作，可是還是做不出來。』

( J-2-09/4/19-1 )

研究者與 L 教練談論 J 時，L 教練對 J 的表現很失望，將 J 的失敗歸咎於太晚把體重降下來。J 進入敗部復活賽，連續贏下三場比賽晉級銅牌戰，最後也獲得銅牌。J 對於自己的表現並不滿意，在日記中敘述：

『很難過自己從第一名掉到第三名。』

( J-1-09/4/29-2 )

緊接著台灣區的柔道錦標賽，J 又因體重問題從第一量級升為第二量級，J 選手在台灣區比賽似乎出現缺乏信心，沒有進入前三名，賽後 J 在日記中提到：

『因為從第一量級升為第二量級，比賽時變得沒自信。』

( J-1-09/6/1-1 )

『平常練習對自己的動作非常沒信心，L 教練認為我動作都進去了，但我怕被反摔，所以放掉了，沒有一直持續動作我覺得我的信心缺乏。』

( J-1-09/6/2-1 )

從資料中可瞭解到 J 在前期有降體重、情緒控制、缺乏信心等問題。

## 二、J 選手中期的心理困擾

經過五個月的輔導，J 中期參加全國柔道錦標賽。這次比賽 J 獲得個人和團體第二名，在比賽中 J 較勁的敵人是自

己的學妹 R，J 在日記中提到：

『前幾場沒有特別緊張，在第三、四場的比賽較緊張。』

( J-1-09/10/18-1 )

從比賽中可發現 J 在攸關勝負的決賽，較容易緊張。在賽後幾週的練習，研究者得知 J 的手臂受傷所以沒辦法參加中正盃比賽 ( J-1-09/12/14-1 )。

### 三、J 選手後期的心理困擾

歷經十個月的輔導，J 後期參加了兩個比賽，一為全中運資格賽，二為全中運比賽。在全中運資格賽的部分，J 在日記中提到此次比賽沒有很緊張，因為 18 人淘汰 2 人晉級全中運比賽，J 認為自己可以做得好！( J-1-10/3/25-1 )。全中運比賽前，J 手臂受傷，L 教練認為有可能會影響這次全中運比賽，但 L 教練發現 J 在賽前一週練習狀況良好，所以 L 教練認為不受影響，也期待 J 有好的成績。J 的全中運比賽結果不如 L 教練所預期，J 只獲得第四名，賽後檢討 J 在日記中陳述：

『第三場比較緊張，在這場比賽明顯的沒信心，許多動作都不敢做，輸了不該輸的比賽。』

( J-1-10/4/29-1 )

研究者在隨隊觀察也發現 J 這次比賽顯得沒自信，比賽時一直無法得分直到最後由三位裁判進行判決，J 輸給對手，獲得第四名，相較於去年全中運 J 退步一名，研究者從 L 教練口中得知 J 繼中正盃比賽前受傷和這次賽前受傷，都

影響到訓練的品質，使得 J 無法獲得好的成績。

## 第二節 柔道選手心理因應策略與效果

研究者透過觀察、晤談、日記以及實地札記收集選手的心理困擾內容，針對選手心理困擾實施運動心理技能教育課程，在競賽和練習時給予適當地心理支持，從實地札記和日記分析柔道選手因應壓力的心理技能有哪些，並且瞭解應用心理技巧之效果，研究者偕同兩位學術同儕進行資料分析，瞭解柔道選手應用心理技能的情形以及應用後的效果。

### 壹、R 選手運動心理技巧的運用

#### 一、R 選手前期的心理技巧使用情況

研究者從訪談、觀察以及日記中發現 R 選手（以下簡稱 R）前期的困擾為“體重控制問題”，由於三月中必須參加全中運資格賽，但 R 必須節食降 2.7 公斤，又因比賽即將來臨訓練量大於補充營養量，造成沒有動力練習，感到很疲累，在日記中 R 利用「正面自我對談」，增加努力、減低降體重的疲勞，R 在日記中說道：

『我可以的～我可以的！』

（R-1-09/3/12-1）

在全中運資格賽 R 過磅時體重差「0.1 公斤」，無法參加資格賽崩潰大哭，研究者陪伴在旁，讓 R 接受事實並坦然面對。賽後 R 在日記中書寫提到：

『這幾天回到學校，我決定好好面對，不會去逃避了，謝謝學姐那幾天一直陪伴著我，讓我心情好多，也很對不起您，辜負你對我的用心。』

( R-1-09/3/23-1 )

R 不能參加柔道全中運比賽，但還是有機會參加角力全中運比賽，在這段準備期間 R 在日記寫到：

『改變自己、改變心態、改變作法，我相信我可以的！』

( R-1-09/3/25-1 )

『撐下去就是你的了，加油！我可以，我可以！』

( R-1-09/3/25-1 )

研究者在前期給予四位選手閱讀勵志小文章幫助選手增加努力以及動力，R 閱讀後在日記中提到：

『看完蘇麗文的文章，有的真的好貼切，像是家人的心疼、脫水的降體重、堅持的毅力，讓我很感動。謝謝學姐的用心』

( R-1-09/3/26-1 )

『害怕自己會輸掉，我告訴自己別想那麼多，我可以的！』

( R-1-09/4/7-1 )

『我要努力向上！』

( R-1-09/4/9-1 )

『早上晨操，有為自己加油，撐不住就想

**到那句話：撐下去就是你的，加油！』**

**( R-1-09/4/11-1 )**

由此可知，R 在前期因比賽在即，體重無法順利降至比賽量級（48 公斤），心理出現疲累甚至無動力練習，R 利用「正面自我對談」技巧增加努力與動力，此結果可驗證 Johnson 等（2004）之研究，運用正面自我對談可提升專注、動力、助長正面期待、增加努力和鼓勵、緩和厭倦與恢復疲勞（Rushall, 1984）。

研究者在此期間也發現 L 教練對 R 的角力比賽抱著相當大的期望，認為 R 一定能拿下冠軍導致 R 產生“重要他人的期待”壓力，研究者在晚間進行輔導時，讓 R 使用負面思想停止法，停止所有不好的想法，並應用正面自我對談的技巧，R 透過日記告訴研究者「負面思想停止法」的練習，在日記中書寫道：

**『對壓力、恐懼，喊“停”！』**

**( R-1-09/4/7-2 )**

研究結果發現，當 R 因教練的期待而感到壓力，心理出現阻礙表現的負面想法，R 會利用「負面思想停止法」，R 懂得利用一個線索字眼停止冠軍的壓力（Gill, 1986）。R 也在日記中應用負面思想停止法後，並告訴自己“不管對手是誰，會輸會贏，我只要盡力去拼就好了，管他們的期待，努力去拼就對了！總而言之，為了自己”，研究者從日記中發現 R 能放下負面的想法，努力練習，隨著比賽時間的到來，R 的疲勞持續累積，仍然會使用「正面自我對談」的技巧，鼓勵自我，R 在日記中提到：

『R，要加油！』

( R-1-09/4/16-1 )

R 使用自己的全名來激勵自己，準備出征比賽，研究者在賽前也為四位選手設計賽前例行性動作，讓選手運用在比賽中，由於角力比賽性質與柔道比賽相似，所以研究者設計賽前例行動作讓 R 應用在角力比賽，有助於下次的台灣區比賽。全中運比賽結束，R 果真不負眾望榮獲冠軍的頭銜，R 在日記中提到運用心理技巧的情形，主要運用「負面思想停止法」、「正面自我對談」以及「呼吸控制法」，在日記寫道：

『這次全中運，我做了蠻多學姐教的，也一直告訴自己“相信自己，盡力去拼”，一直有負面出現時，就大聲喊「停！」，真的很有用，緊張時就用呼吸法，也不會那麼緊張，哈，這次能冠軍多虧了學姐的幫忙呀！』

( R-1-09/4/30-1 )

R 即將上場比賽時，出現狀態性焦慮，在認知狀態性焦慮層面，運用「負面思想停止法」以及「正面自我對談」的技巧，以降低賽前的擔憂、焦急的負面情緒狀態；然而，在身體性焦慮層面，R 運用「呼吸控制法」來放鬆減低緊張和焦慮的生理狀態。研究結果可驗證 William 與 Harris(2006) 的呼吸控制法能有效降低焦慮以及緊張，讓運動員專注在規律、放鬆的節奏中，藉由呼吸控制法感覺到全然控制而不受外在事物的干擾。

緊接著台灣區比賽的到來，研究者隨隊輔導與觀察選手比賽情況，R 沒能得到好成績在比賽會場休息區掉下眼淚，

認為自己原地踏步，甚至比過去更差勁，研究者以“理情治療法”駁斥的對話技巧，詢問，「這樣的想法就會表現的比過去更好嗎？」R 選手，「那你應該怎麼想呢？」，R 選擇重新思考自己的問題，並且知道最大的問題是努力讓自己變的有信心，R 賽後運用「正面自我對談」在日記寫道：

『我要打敗體重計，打敗心中懦弱的自己，  
找回以前自信的自己，相信你可以的！R！  
I can do it! 永遠把教訓記在心中，警惕自己。』

( R-1-09/6/2-1 )

『我會努力，把壓力當成動力！』

( R-1-09/6/3-1 )

前期部分除了體重問題以外，R 發生受傷困擾，手臂的骨頭移位，腳發炎，在練習掉下眼淚，敘述於日記中：

『我最害怕就是受傷了，但我不會停止練習，我要堅強！堅強！』

( R-1-09/6/16-1 )

從前期可以發現 R 使用「正面自我對談」頻率遠超過於呼吸控制法以及負面思想停止法，根據研究者的瞭解此時期 R “體重控制問題”持續存在，起因於 R 選手平時喜於吃零食、糖果、飲料等容易發胖的食物，研究者基於輔導者角色，進行口語說服，R 也進行飲食節制，研究者依舊持續追蹤體重控制問題。

## 二、R 選手中期的心理技巧使用情況

研究者從平時訪談中發現 R 中期的困擾，仍舊是體重控制問題，R 給自己壓力較大，深怕達不到比賽量級，經過調適 R 也在預期內將體重降至 48 公斤，其受傷恢復情況良好。在中期 R 參加了全國柔道錦標賽，榮獲高女組以及社會甲組“冠軍”，研究者隨隊觀察及輔導更發現 R 能有效執行賽前例行性動作，不受到比賽對手強弱所影響，R 也認為這次比賽給自己很大的信心，R 在日記中描述著應用技巧的情形：

『上場前，我告訴自己“平常心面對”，“相信自己，盡力去摔”，然後深呼吸拍打自己的臉，打醒自己，想想下場要怎麼把練習動作做出來，待會怎麼摔，想自己會贏，要自己“不能輕敵”，在冠亞軍賽時，我告訴自己“要冠軍！上去就是要拼，不管對手是誰”。』

( R-1-09/10/18-1 )

研究者從 R 的敘述發現此次競賽運用「正面自我對談」、「呼吸控制法」兩種心理技巧幫助自己在比賽振奮自我、降低緊張程度，讓自己保持在最佳的狀態進行比賽，研究者也從隨隊觀察中發現 R 不受外界環境的干擾，能夠專注地準備比賽。全國錦標賽結束，R 回歸到練習生活，R 的體重直線上升，又因中正盃比賽即將來臨，R 開始快速降體重，正值冬天的季節，R 的重量下降速度緩慢，距離比賽剩下沒幾天，R 突發奇想到藥房買“利尿劑”服用，卻造成在下午練習身體不適，與隊友到醫院吊點滴，R 失去中正盃比賽的機會，教練沒有責怪反倒希望把身體調養好準備訓練，R 在日記中

寫道：

『我決定站好好的去面對，撐著點吧！撐過去後，一切都會沒事。』

( R-1-09/12/23-1 )

從中期可以發現 R 在競賽時會運用「正面自我對談」、「呼吸控制法」，在此時期 R 最大問題仍然是“體重控制問題”，由於減重失敗經驗又再次重演，R 選手情緒低落，甚至出現想放棄的念頭，研究者在賽後進行輔導，針對 R 的情緒給予意見，主要是利用「理情治療法」駁斥技巧化解 R 的非理性思考來找出合理的想法，重新思考下一個目標。

### 三、R 選手後期的心理技巧使用情況

研究者從觀察練習發現 R 後期在練習時手臂脫臼無法參加全中運資格賽，R 停止訓練幾週後，才勉強參加台灣區柔道錦標賽，無法獲得好成績，在賽後檢討使用心理技能狀況，R 在日記陳述：

『這次每場比賽都蠻緊張的，壓力很大，我有用呼吸控制法，有稍微抒解，但次數太少，效果沒達到最好，比賽前都在想下場怎麼去帶動與攻擊，但下去卻都沒做出來，體力差很多，我發現我的練習強度太少，比賽和練習差很多。』

( R-1-10/6/4-1 )

研究結果發現 R 因手臂脫臼無法參加全中運資格賽，錯過全中運的入門票。約莫過了一個多月，R 參加台灣區柔道錦標賽，使用心理技能情形，從 R 的敘述可得知賽前準備不佳，

歸咎於手臂受傷導致練習次數太少，無法在這次比賽發揮以往的水準，研究者從資料中發現 R 情緒低落，認為自己無法重回過往喜愛柔道的自己，感到失落和難過。

## 貳、T 選手運動心理技巧的運用

### 一、T 選手前期的心理技巧使用情況

研究者隨隊輔導、觀察記錄以及晤談中發現 T 選手（以下簡稱 T）前期的困擾為“對自我信心不足”、“情緒控制不佳”、“比賽檢錄時就會緊張”、“想家”等困擾，在全中運比賽前當 T 練習情況不佳時，T 在日記敘述使用「正面自我對談」的情形：

『當我做不出動作，對自己生氣時，我會對自己說“加油！不要氣餒！我一定可以！”』

（T-1-09/4/14-1）

研究者設計賽前例行性動作，教導選手在全中運比賽運用，T 使用「正面自我對談」、「負面思想停止法」、「呼吸控制法」、「專注技巧」的整個賽前例行動作皆有應用在比賽上，但 T 認為：

『比到黃金得分時，我一點也不想放棄，一直叫自己加油！可是卻輸了，輸在裁判，我試著“我不能控制的事情，絕不在意”，但是我還是很在意，我真的有放下不去想它，但爭銅牌時，輸給學姐，就一直想、一直想，很難去面對，很難不去在意，難過了很幾天。比賽完後，是我自己

沒有控制好我的情緒。』

( T-1-09/4/30-1 )

很顯然地，T 應用心理技巧的情況還不夠純熟，往後必須持續練習，研究者隨隊輔導 T 全中運比賽，在“情緒控制不佳”部分也進行「理情治療法」，幫助 T 找出負面想法加以駁斥，並與 T 檢討以及尋找有效的解決方式。緊接著，台灣區錦標賽的到來，T 參加團體賽以及個人賽，團體賽的第一天 T 輸掉比賽，T 認為是她的失敗使團隊無法得名，心情沮喪，研究者在隨隊中察覺到 T 的心情出現非理性的思考邏輯，行為出現自我挫敗、自我責備的想法，研究者認為 T 的負面想法會影響到隔天個人賽的表現，在晚間進行輔導，利用「理情治療法」駁斥 T 非理性的想法，以幫助 T 調整明天比賽的心情。在研究者隨隊觀察 T 個人賽的表現，T 能夠停止昨天負面的想法，一路晉級冠亞軍賽，最後獲得亞軍，對於高一的 T 來說，獲得亞軍是自我肯定的最佳酬賞，研究者也發現 T 能確實在賽前運用例行性動作，專注在準備比賽，完全不受前場它隊的比賽，沈浸在自我的世界當中。此結果可證明 Boutcher 與 Crews(1987) 指出運動員處於壓力情境下，例行性動作能夠提供有效持續達到正確技巧的表現，將例行動作訓練熟練後，可降低壓力所產生的負面影響程度，同時也可增加專注在任務思考上。

## 二、T 選手中期的心理技巧使用情況

研究者從日記中發現 T 中期心理狀況相較於前期較為進步，T 在日記中陳述：

『最近練習感覺很好，現在也不會想家！經過

幾次的比賽，感覺自己的信心比以前多了。』

( T-1-09/10/1-1 )

從此可發現 T 的信心相較以往進步許多，之後 T 參加全國柔道錦標賽，比賽狀況卻沒進步，T 分別參加了團體賽、個人賽和社會甲組，T 在團體賽部分仍然輸掉比賽導致影響隔天的個人賽，T 在日記中陳述：

『我團體賽和個人賽比較緊張。社會組比賽就還好，賽前我模擬對手可能會做的動作，並且做呼吸控制法，個人賽時有跟自己說，我想要把團體輸掉的討回來；社會組我告訴自己只要有摔出來就好了。我雖然知道團體賽不能影響到個人賽和社會甲組的比賽，但好像這次的比賽整個都被影響了。』

( T-1-09/10/14-1 )

全國錦標賽讓 T 感到難過掉下眼淚，研究者也進行輔導任務，運用「理情治療法」幫助 T 重新思考往後的目標，檢討比賽所出現的心理問題。在平常練習 T 應用「正面自我對話」幫助自己增加努力並且練習「呼吸控制法」，T 選手在日記寫道：

『今天在練習地板對摔比賽時，我有練習呼吸控制法做了幾次，後來對摔比 15 場時做了 2、3 次。雖然對摔很難摔到人，有點灰心，不過，我告訴自己“不能心情差，我相信我可以的！”』

( T-1-09/11/16-1 )

T 中期參加了中正盃錦標賽榮獲冠軍，在每場比賽的想

法以及運用心理技巧情形，在日記中敘述：

『第一、二場比賽比較緊張時，我就利用呼吸控制法降低緊張，每場比賽我都跟自己說正面的話，第一、二場說“以平常心去摔就行了。”；第三場說“只要摔出跟學校練習的一樣就行了。”；第四場冠亞軍賽說“最後一場了，好好摔就行了”，都讓我變得不那麼緊張。』

( T-1-09/12/1-1 )

從此可得知 T 在賽前出現狀態性焦慮時，懂得運用「呼吸控制法」以及「正面自我對談」的技巧，專注於比賽當中、降低緊張程度、提升自信心以及鼓勵自我。在「自我覺察」部分，T 也在日記中提到：

『經過這次比賽，我除了要熟練自己的動作，心態也很重要，因為要懂得去調適。』

( T-1-09/12/1-2 )

藉由資料分析中期 T 使用心理技巧情況，T 在全國賽因受團體賽失敗而影響個人賽以及社會甲組比賽，運用心理技巧後的效果不佳，無法改善自我情緒，導致比賽表現成績不佳。然而，在中正盃錦標賽，T 運用「呼吸控制法」、「正面自我對談」皆有助於比賽表現，使得 T 在比賽心理穩定，達到最佳表現，榮獲冠軍。

### 三、T 選手後期的心理技巧使用情況

研究者在觀察選手練習以及輔導當中發現 T 後期心理狀況出現負面想法頻率變少，T 在日記中陳述：

『下午的練習心理想著，只要認真做，做不到不要心情不好，就想如果做到了，自己又進步了一點，心情也變好了。』

( T-1-10/3/12-1 )

此時期 T 分別參加了全中運資格賽、全中運比賽以及台灣區柔道錦標賽，在全中運資格賽的部分，T 在日記中敘述比賽情況：

『第一、二場，比賽感覺不好，我覺得比的不是很好，但都有贏。兩場比賽都很緊張，我都有照整個流程做，但還是很緊張，第一場賽前我在想我要贏，第二場告訴自己要摔出來。我覺得我的技術連絡上要再加強，搶手也不夠。』

( T-1-10/3/12-1 )

透過日記瞭解到比賽運用心理技能情況，研究者便在輔導時詢問呼吸控制法使用次數，T 使用頻率過少，研究者便叮嚀 T 在下次全中運比賽要確實執行呼吸控制法，直到自己放鬆為止。在全中運的部分，T 獲得第三名，相較於去年全中運進步了一名，T 這次比賽心理狀況，在情緒控制問題又再次出現，T 在日記中陳述：

『第三場輸掉落入敗部，當下不知道自己是真的暈掉了，我覺得自己不會輸，但還是輸了。這次比賽沒有上次資格賽緊張，我每場比賽都有一直做呼吸控制法，讓自己放鬆，還有告訴自己正面的想法，比賽前不想負面的，都想著待會要怎麼攻擊，搶手的方式，最後

**兩場告訴自己一定要贏。』**

**( T-1-10/5/1-1 )**

從 T 的描述發現，此次比賽 T 運用「呼吸控制法」、「正面自我對談」的技巧，由於研究者隨隊觀察比賽狀況，T 在每場比賽前皆能沈浸在賽前例行性動作當中，進行比賽前的準備，當 T 第三場輸掉落入敗部，誤認為自己沒暈，甚至沒輸掉比賽，賽後崩潰大哭，研究者也進行臨場陪伴，T 在當下必須準備敗部復活賽，但仍然對第三場比賽的失敗無法接受，在當下研究者挑戰 T：

**『你不要銅牌了，只要金牌是嗎！』**

**( T-2-10/4/26-1 )**

研究者認為當下必須對 T 進行駁斥，讓 T 學習察覺非理性想法，其理情治療法輔導重點在於駁斥當事者自我破壞不合理的信念和消極想法，而輔導效果在於讓 T 將非理性的想法改變為積極合理的思考方式，T 能夠產生新的想法，並獲得較大的挫折容忍力以準備敗部復活賽。爾後，研究者發現此句話似乎奏效，讓 T 停止哭泣，冷靜準備敗部復活賽，在競爭銅牌戰時，T 氣勢非凡，因對手嚴重犯規而贏得銅牌，賽後 T 傳簡訊給研究者：

**『學姐～這次比賽謝謝你！在第三場輸掉時，  
其實那時我真的絕望了，但是你跟我說我不  
要銅牌了嗎？真的讓我冷靜了。』**

**( T-2-10/4/26-2 )**

研究者發現臨場上輔導選手的說詞，往往可以幫助選手冷靜思考，T 就是一個例子。全中運結束後，緊接著，台灣區比賽的來臨，T 繼全中運第三名後，又再次攀升至最高峰，

得到高中組第五量級以及團體賽的冠軍，T 賽後在日記寫道：

『這次比賽我覺得最緊張只有團體賽的第一場，個人賽就不會緊張，當我緊張時，我就使用呼吸控制法，還有在走進比賽場地敬禮前，跟自己說“加油！”，在賽前想對手的動作，加上自己要如何去搶手。』

( T-1-10/5/27-1 )

從資料當中可分析出 T 懂得使用「呼吸控制法」、「正面自我對談」來幫助自己降低緊張並藉由自我對談振奮自我，除了心理技巧之外，T 在前、中、後期的每場比賽前皆會去思考待會比賽如何攻擊以及如何搶手，想像對手的技術動作。

## 參、S 選手運動心理技巧的運用

### 一、S 選手前期的心理技巧使用情況

研究者實地觀察、訪談中發現 S 選手（以下簡稱 S）前期的困擾為“練習疲勞想放棄”，在全中運資格賽賽前出現負面想法，以致於比賽失常，在 S 日記中提到：

『晨操很累時，我會對自己說“S，堅持！撐過去就是你的加油”，我覺得很有用。』

( S-1-09/4/1-1 )

『對摔時，我對自己說“我要享受練習，每一場都全力以赴！毫不保留！”。

( S-1-09/4/3-1 )

研究者在前期藉由勵志小文章來激發選手正面的思考，S 看完蘇麗文的小篇文章，在日記中陳述：

『看了蘇麗文的文章，讓我充滿了希望和力

量！文章中最後一句話激勵我最深，“勝利就是做好自己，相信自己，不論在艱難的條件，只要不放棄，就有希望，痛苦算什麼，在這一刻都值得了”。』

( S-1-09/4/5-1 )

『以前練習不夠專注容易受傷，現在我不夠專注時，我都告訴自己“我要享受練習，快樂練習，投入其中，把傷害降至最低”。』

( S-1-09/4/5-2 )

『今天的練習，我為自己打 70 分！我要繼續努力！。』

( S-1-09/4/5-3 )

『S～加油！你可以的！。』

( S-1-09/4/6-1 )

『我知道，只要努力！堅持自己的理想就對了。』

( S-1-09/4/15-1 )

經由這段時期 S 經常使用「正面自我對談」在練習和比賽中，增加努力與鼓勵、提升專注、動機以及減低自我懷疑。此結果可驗證 Johnson, Hrcenko, Johnson, 與 Halas( 2004 ) 以及 Rushall( 1984 ) 的正面自我對談技巧可提升動機、專注、努力、鼓勵以及降低焦慮和自我懷疑。前時期 S 也出現“獎金、家人和教練的期望”問題，經由研究者輔導後，S 在日記中敘述：

『錢乃是身外之物，它只是附帶的，並不會帶給自己快樂！家人和老師的期望是不可控

的！所以不用在意！我只要為自己努力！加油！』

( S-1-09/4/15-1 )

經過研究者的輔導，S 重新思考自我的定位，並為自己而努力，也在日記中提到對研究者輔導的效果：

『總覺得每次輔導，都幫我打開了一扇窗，看到外面的世界是如此的美麗！心情輕鬆，愉快！』

( S-1-09/4/15-2 )

藉由 S 的回饋讓身為輔導者的我，深感欣慰。相較於研究者未介入前的全中運冠軍，今年 S 只獲得第三名，但 S 沒有放棄反而當作可貴的教訓和經驗並檢討自我，將失敗歸因於自己不夠努力的練習，S 在日記中進行檢討：

『受傷是藉口！降體重是理由！重要的是有沒有心想練！比賽證明了，我不夠認真，不夠紮實，沒有用心在改變。』

( S-1-09/4/30-1 )

以 Weiner 歸因理論觀點來看，S 能將失敗歸因於內在自我努力程度不佳，自願承擔責任，檢討自我的缺失以增加未來的努力。將失敗歸因於努力而非能力的 S，從日記中可發現 S 懂得爾後必須用心、紮實和認真的練習。緊接著 S 參加台灣區錦標賽，S 在日記中敘述比賽以及使用心理技能的狀況：

『這次比賽沒那麼緊張，心理也穩定很多，所以我沒有使用心理技巧，雖然只得到第三名，就連國中老師也說我摔的不好，但他們說的話

我並不感到挫折，因為我正在改變，我知道我哪裡不足，只要繼續努力，一定可以的。』

( S-1-09/6/2-1 )

從前期可發現 S 應用「正面自我對談」、「專注」技巧幫助自己增加努力、減低訓練的疲勞，研究者經由前期得知 S 並沒有使用「呼吸控制法」、「負面思想停止法」等技巧，只有使用「正面自我對談」、「專注」的技巧。S 在此時期閱讀研究者給予的蘇麗文勵志小文章，讓自己更加信任自己，S 在日記中陳述：

『蘇麗文是一位很有趣的人，對自己的決定很執著！樂觀看待每一件事情。我和蘇麗文有一點像，意志力很強但沒有她的正義感和執著，不過勤能補拙很重要，文中“只要比別人多花一點時間，多花一點力氣，我可以扭轉劣勢”，最重要是相信自己。』

( S-1-09/6/10-1 )

## 二、S 選手中期的心理技巧使用情況

S 在中期參加全國柔道錦標賽的團體賽、個人賽以及社會組，研究者透過日記發現 S 認為個人賽比團體賽緊張，尤其是第一場比賽最緊張，S 在日記中寫道：

『我比個人較緊張，團體賽反而還好，因為我喜歡大家一起拼的感覺，老實說，我這次比賽很少用呼吸控制法，都在想對手是怎麼攻擊，我要怎麼應對，還有我會告訴自己“只要拿出平時的實力”，但我卻想著我不能讓

老師失望，感覺給自己的壓力太大，所以輸掉比賽，個人賽只獲得第三名。』

( S-1-09/10/20-1 )

此次比賽 S 較常使用「正面自我對談」幫助自己，卻很少使用呼吸控制法，起因於 S 出現身體性焦慮的次數較少，主要是以認知性焦慮，「重要他人期望」的壓力，R 在賽中一直思考著不讓教練失望，擔憂無法摔贏以致於無法專注於比賽中，結果 S 無法獲得冠軍。由於，研究者會定期給予選手勵志小篇文章閱讀，啟發選手正面的想法，S 在日記中回饋：

『昨天看了學姐給的文章，更瞭解自己的缺失，和需要改進的地方！平時的狀況良好，很強！但是，上了場，功力卻減了一半，一切都是心理在作祟。我要不斷練習，練到成慣性動作，這樣比賽才不會緊張，臨場的反應也較佳。』

( S-1-09/10/20-2 )

研究者發現 S 中期心理情況較於前期穩定，在日記中描述也使用較多的正面陳述，將比賽成績狀況歸咎在心理作祟以及重要他人的期望，S 此次比賽相較於前期較不緊張，所以使用心理技巧頻率也較少。

### 三、S 選手後期的心理技巧使用情況

S 在後期參加了全中運資格賽以及全中運比賽，研究者經由隨隊觀察比賽以及訪談選手瞭解 S 的心理情況，在全中運資格賽的部分，S 贏了兩場比賽晉級全中運比賽，S 在日記中陳述兩場比賽的情況：

『第一場比賽有點緊張，第二場就不會，賽前我沒有用任何技巧，但我有想待會要怎麼摔，模擬比賽情境，感覺沒什麼壓力，但我不能鬆懈，我有整理我的心態，讓自己外表輕鬆，內心嚴肅、謹慎。』

( S-1-10/3/30-1 )

研究者發現 S 對於資格賽的緊張程度不高，因而沒有運用心理技巧，只在賽前模擬對手的技術動作。隨著全中運比賽的到來，S 在平常練習的心理狀況非常正面甚至沒什麼心理困擾，在全中運比賽部分，研究者隨隊觀察選手，S 也展現過往的佳績回復到高一冠軍的水準，關於比賽情況 S 在日記中寫道：

『第一場比賽有點緊張，上場前有做呼吸控制法，緊張成分減少許多，第二場感覺輕鬆沒壓力，因為對手不是很強，不過，我告訴自己不要急著贏，不能大意，每一場都要謹慎、冷靜，第三場感覺很興奮，遇到與我一樣是體能型的對手，我上場前有在想如何搶手，對手做的動作我要如何應對，在比賽開始時，我被摔到一支有效時，我重新調整呼吸並冷靜思考該如何抓住對手的重心，直到我贏到半勝，最後時間到晉級冠亞軍。第四場冠亞軍，上場前我有一直想如何搶手，搶到手一直做攻擊。這次比賽比較不緊張，自己有調整好，呼吸控制法有幫到忙。』

( S-1-10/5/1-1 )

研究者隨隊觀察比賽，S 的心理準備相較於前幾次比賽趨於穩定，賽前檢錄時會冷靜坐在準備位置應用呼吸控制法，在過去比賽 S 只是使用「正面自我對談」以及想像模擬比賽情境，相較於過去 S 較少使用的「呼吸控制法」，反倒這次比賽「呼吸控制法」卻能讓 S 降低緊張程度，在最佳的狀態下贏下每場比賽。此結果可驗證過去的研究，運用正面自我對談可以提升專注、表現(Johnson, Hrcenko, Douma, & Kazakas, 2004)。另外，S 運用呼吸控制法控制焦慮、放鬆、注意力不受外在事物干擾專注在呼吸上，研究結果可驗證(Weinberg & Gould, 1999)之研究論點。此次比賽，研究者尤感訝異，研究者並未幫忙 S 進行賽前心理準備，起因於 S 選手比賽前期的練習心情狀況佳，S 賽前也告訴研究者不擔心比賽，在賽後，透過日記才確認 S 能熟練地運用「呼吸控制法」，讓研究者深感欣慰。

#### **肆、J 選手運動心理技巧的運用**

##### **一、J 選手前期的心理技巧使用情況**

研究者從訪談、觀察中發現 J 選手（以下簡稱 J）前期的困擾為“體重控制問題”，導致練習狀況不佳，經過研究者輔導，選手日記中提到：

『和學姐談完，總覺得問題有慢慢的解出來，  
問題出在哪裡？也都會詳細的解答出來，學  
姐～謝謝你。』

(J-1-09/3/25-1)

『我覺得自己做得好，所以我可以更好！加  
油！』

( J-1-09/3/25-2 )

『體重問題讓我很擔心，不過，我相信我可以做到的，“加油，J”、“J，你可以的！”』

( J-1-09/3/31-1 )

『今天與學姐談論飲食問題，我要改變我吃東西的方式，改掉我愛吃甜食的壞習慣，降體重越降到後面越累越辛苦，開始累積疲勞時，我有時會出現不好的想法存在，我學習用正面的想法改變不好的想法，我告訴自己，“加油，撐下去！剩下沒多久，時間會過去的，不要浪費之前所有的辛苦！”』

( J-1-09/4/1-1 )

『J，加油！不能放棄！因為你行的，時間會讓一切過去。』

( J-1-09/4/14-1 )

『我可以！要對自己有信心！我常告訴自己一切都會過去，這是一個關卡，要讓自己知道什麼叫做吃苦，我要一直相信，因為我的確可以做到！“J，你可以！加油，加油！”我要讓自己知道努力不是白費的。』

( J-1-09/4/16-1 )

『就差一點點，你就可以勝利贏過體重機！』

( J-1-09/4/16-2 )

J 在前期運用「正面自我對談」幫助自己減低降體重的疲累以及增加動力。在全中運比賽前一天，J 順利將體重降

至 45 公斤，隔天比賽 L 教練原本抱著很大的期望，認為 J 會順利拿下冠軍，但 J 第一場卻輸掉落入敗部，最終拿下第三名。賽後 J 在日記中敘述使用心理技巧的情況：

『在我比第一場比賽，完全沒有把例行動作做得很完整，到後面幾場就有做到。』

( J-1-09/4/29-1 )

從上述可得知，J 第一場比賽並沒有確實執行任何心理技巧，導致很緊張，無法發揮實力，L 教練也認為 J 輸掉第一場的原因在於體重太慢降下來，使得比賽無力、沒辦法做出該做的技術動作。前期 J 也參加台灣區錦標賽，但因為 J 往上晉升為第二量級，比賽成績不盡理想，賽後也告訴研究者：

『這次比賽我的表現不是很好，我在害怕，因為 48 公斤的對手不比 45 公斤好摔，我對摔 48 公斤一點信心都沒有，雖然有用告訴自己正面的話，但還是沒有信心，我覺得我要好好調整我的心態，關鍵在於我自己，改心態再來是技術，我必須戰勝自己，才可以戰勝別人，加油！』

( J-1-09/6/1-1 )

從資料中可發現 J 前期在練習較常使用「正面自我對談」技巧，但在競賽部分，J 在執行例行性動作不夠確實，無法降低比賽的緊張程度，對自我信心略顯不足，研究者認為 J 必須持續練習給自己正面的思考，才能有效地進行平常訓練和比賽。

## 二、J 選手中期的心理技巧使用情況

中期 J 參加了全國柔道錦標賽，研究者從日記發現 J 在賽前的練習會不斷地告訴自己正面的話語，並在日記中記載著：

『我相信我可以的，時間可以證明一切。』

( J-1-09/9/15-1 )

隨著全國錦標賽的到來，J 練習心理狀況趨於穩定，研究者隨隊觀察選手比賽，發現 J 賽前心理準備相較於前期較能冷靜地預備比賽，並且懂得在檢錄位置進行心理準備，最終 J 在高中組以及社會甲組皆榮獲第二名，賽後在日記中陳述比賽心理狀況以及使用心理技巧的情形：

『這次比賽沒有特別緊張，在第三、四場比賽有比較緊張。我有停止那些不好的想法，就以一些話告訴自己“可以的！”心中默唸一小段經文，“凡等後耶和華，心裡尋求牠的，耶和華必施恩給他”來抒解自己緊張的心情。坐在椅子上，告訴自己“以輕鬆的心情來面對比賽”，為了調整自己的心情，我會不看別場比賽，好讓自己輕鬆，我也會去想待會想要怎麼做動作。』

( J-1-09/10/20-1 )

從 J 的陳述可發現相較於前期比賽使用心裡技巧情況，J 頻繁使用「負面思想停止法」停止對自我不利的想法以及運用「正面自我對談」增加自信心，甚至讓自己坐在準備位置沈浸在模擬比賽當中，另外，J 本身是一位基督徒，所以也會在賽前使用「祈禱」方式念一段經文來降低緊張程度。

### 三、J 選手後期的心理技巧使用情況

J 後期參加了全中運資格賽以及全中運比賽，研究者從觀察選手練習得知中期全國錦標賽結束後，J 應該再參加中正盃錦標賽，但賽前一週卻因手臂挫傷無法參加比賽，J 停止練習，直到手臂康復才繼續訓練，但練習強度似乎受到受傷的影響，無法發揮以往練習的水準。在全中運資格賽，J 贏得兩場比賽晉級全中運比賽，在日記中敘述：

『資格賽這場比賽沒有很緊張，想說有 18 人取 16 強，我想我可以。但我有一直停止一些不好的想法，比賽前讓自己放鬆，沒有想太多。』

( J-1-10/3/30-1 )

經由陳述可發現資格賽對 J 來說，是可以勝任的，因為只淘汰兩人，當出現不好想法時，J 會利用「負面思想停止法」來停止負面的想法。緊接著，全中運比賽前，J 又再次受傷，停止幾天的練習，直到賽前一週才恢復練習，而全中運比賽 J 的表現不盡理想，只獲得第四名，讓 L 教練很失望，J 在日記中陳述：

『這次第三場比賽比較緊張，其它就還好，我會輸給它是因為我很多動作都不敢做，對自己的動作沒信心，賽前我有告訴自己停止負面的想法，沒有多想什麼，只想讓自己很平靜的感覺，。』

( J-1-10/5/1-1 )

研究者隨隊觀察 J 比賽狀況，J 相較於前幾場比賽技術表現似乎無法發揮以往水準，研究者將原因歸咎於 J 受傷的

問題，使得 J 沒辦法好好訓練甚至影響到比賽成績表現。此時期 J 仍然使用「負面思想停止法」停止不好的想法，讓自己沈浸在比賽前的心理準備。

### 第三節 教練對輔導效果之評價

本研究四名柔道選手歷經 15 個月有計劃及系統性的運動心理技能訓練，研究者請兩位學術同儕訪談教練，藉以瞭解教練對本次心理介入主觀知覺效果為何？並針對輔導過程給予意見以及未來的期許。

#### 壹、教練對於心理技巧訓練效果之評價

(以下訪談稿內容提到研究者的部分以 C 老師簡稱之)

##### 一、教練對於 R 選手心理技能訓練效果的評價

在心理技巧訓練過程中，R 一直存在體重控制、受傷、生病等問題，甚至成績表現不盡理想，教練認為不是心理技能無效而是與 R 的家庭背景以及後期受傷因素有關，教練敘述著：

『R 為什麼一直都有體重控制問題是因為家庭因素，R 家境不富裕，當有錢時就想買食物滿足口腹之慾，他在體重控制的意志力真的很低，今年比賽(後期)沒有成績是因為這陣子 R 受傷、降體重導致身體出問題經常胃痛或生病，練習變得沒辦法好好練，但 R 練習很認真，只是今年(後期)出現許多問題才會變的很挫折甚至感覺有點沒目標。』

( R-3-10/6/21-1 )

研究者以隨隊輔導選手方式給予臨場支持，運用「理情治療法」幫助 R 找出積極的目標，教練表示肯定地陳述：

『R 前期的比賽因為降體重差 0.1 公斤，沒辦法比資格賽，那時候有 C 老師在旁輔導，跟 R 說一些話，之後在全國賽（中期）就變得很拼，還拿到高中第二量級和社會甲組的冠軍，我事後才知道原來是有用理性情緒治療來跟她們說話，對他們的心理有明顯改變。』

（R-3-10/6/21-2）

教練認為 R 運用心理技巧後，在心理層面上有很大的幫助，起因於教練不瞭解心理技巧如何教導選手，所以每當賽前教練只告訴選手只要想像技術動作如何贏過對手就夠了，如此一來，選手不會思考負面想法，教練對於 R 能應用心理技巧幫助自己改變心態覺得很有效，教練陳述著：

『這些心理技巧不管對那個選手都一定有效！像 R 降體重時都會疲勞不想降，就需要跟自己說一些話或者不去想一些不好的想法，才不會影響到練習，我覺得“心理”真的很重要，心態不對就沒辦法好好練習，你也知道心理影響生理，生理影響心理。我在比賽前都跟選手說「你去想要怎麼贏」，因為我不知道用什麼方法讓他們不緊張，但其實就是要她們不要想一些害怕輸掉比賽等等的想法，讓她們想技術動作，所以 C 老師來教選手這些技巧真的有很大幫助。』

（R-3-10/6/21-3）

## 二、教練對於 T 選手心理技能訓練效果的評價

教練認為 T 相較於其它三位選手的心理層面是進步最多，由於 T 個性內向、害羞又因比賽成績不佳造成缺乏自信心，經過輔導後，教練發現 T 的心態轉為正向思考，加上努力訓練，潛力逐漸達到顛峰，L 教練敘述著：

『T 說真的柔道基本觀念比同年級同學較薄弱，高一的時候，同年級的同學都拿到好成績，但 T 沒有，讓她很挫折對自己沒信心，T 個性執著、非常內向和憨厚，之後 C 老師來輔導她慢慢地改變心態，加上 T 認真練習，雖然沒有很快就像其它選手一樣很快爬上高峰，不過她的潛力已經開始發揮慢慢往上升。』

( T-3-10/6/21-4 )

T 經常因為落入敗部而情緒崩潰，研究者隨隊輔導選手給予臨場支持，運用「理情治療法」幫助 T 尋找正面的想法準備下一場敗部復活賽，教練肯定地陳述：

『T 很多次比賽都因為輸掉比賽而哭泣，C 老師也說她用理性情緒治療法來輔導 T 讓她情緒比較穩定，好好地準備敗部復活賽，像是在今年全中運 C 老師專程跟隊輔導，T 輸掉第三場大哭，要不是有 C 老師幫忙 T 真的沒那麼快就有辦法繼續比敗部，甚至拿到第三名。』

( T-3-10/6/21-5 )

T 運用心理技巧後，在心理層面上，教練認為有很大的幫助，起因於 T 過去成績不理想導致對自我沒信心，比賽容易緊張，甚至常有負面的想法，經由研究者心理技能介入，教練表示肯定地陳述：

『就像我剛剛所說的，T 的個性害羞內向，因為國中成績不好所以對自己比較沒信心，C 老師教這些技巧我覺得對 T 真的有幫助到她，T 在比賽時很容易怕怕的，就是沒信心，也會緊張，幾次比賽我也有看到 T 比賽前會做在位置調整心情，低著頭做呼吸法，不讓自己東想西想的，這樣比較好。』

( T-3-10/6/21-6 )

### 三、教練對於 S 選手心理技能訓練效果的評價

教練認為 S 在研究者介入前出現目標迷失，技術動作的觀念模糊，直到研究者介入後，S 開始思考自我目標以及改變心態，認真練習，教練表示研究者的介入有正向的加強作用，教練陳述著：

『S 在高一進來學校感覺有新鮮感所以很認真練習，在全中運拿到冠軍後，升上高二開始厭倦生活，迷失目標練習不夠認真，觀念和想法都很模糊又加上有受傷成績一路下滑，之後，C 老師來輔導她，開始思考自己的目標，懂得修正自己的心態，開始有目標後就很認真練習，又加上選上國手（中期）漸漸地對自己越來越有信心，思想變的成熟，對柔道執著力變高，因為 C 老師的幫忙，有正

向的加強作用。』

( S-3-10/6/21-7 )

研究者隨隊輔導選手給予臨場支持，運用「理情治療法」幫助 S 整理情緒並找出積極的目標，教練正面的敘述：

『我記得 S 表現較差是全中運比賽（前期）得到第三名，那時候 S 有哭，C 老師有在旁邊輔導她，用理性情緒治療讓她不再哭泣整理情緒，讓她往好的方向想，也讓 S 懂得下一個目標要努力什麼以及目標是什麼。』

( S-3-10/6/21-8 )

教練認為 S 使用心理技巧後，開始找尋自己的目標並且積極、認真訓練，想法也變得較正面，經由研究者的教導，S 也懂得自我管理，教練在訪談中說道：

『S 選手剛開始目標不夠明確，迷失了，練習會疲倦或者降體重疲勞，S 用這些技巧幫助自己變的比較正面積極，心理上的強化也讓 S 懂得自己要認真練習，讓她有目標在比賽拿到冠軍而且考上想念的學校，S 選手這個選手不會讓我擔心，從去年選上國手（中期）後，加上心理建設漸漸的 S 開始有自信，所以這些 C 老師教得技巧都很重要，選手也要懂得去用，主要還是她們自己要去改變，不能光靠 C 老師來幫忙，S 就是會懂得打理自己，所以後來我也比較放心她。』

( S-3-10/6/21-9 )

四、教練對於 J 選手介入效果的評價

在心理技巧介入過程中，J 前期出現體重控制問題，中、後期發生手臂受傷導致後期成績表現不理想，教練認為不是心理技能無效，而是與 J 的受傷以及家庭背景因素有關，教練陳述著：

『J 是練習型的選手，企圖心很不夠，我之後才發現跟她的家庭背景有關係，J 很認真練習，但到了比賽要她做的都做不出來，像這次全中運（後期），一直跟她說搶手方法錯誤，她都沒改，所以輸掉變第四名。會輸也有因為受傷的關係，沒辦法好好正常練習是很可惜，不然她可是他們那屆最多學校要的選手耶！像是林口、台體、文化等學校都跟我要人呢！但她的想法一直停頓在過一天算一天，練多少算多少，我每次問她要念哪她都沒說，對自己以後要做什麼都沒目標。』

（J-3-10/6/21-8）

研究者隨隊輔導選手給予臨場支持，運用「理情治療法」幫助 J 整理情緒準備敗部復活賽，L 表示肯定地陳述：

『C 老師跟我們去比賽，我記得今年全中運（後期），J 輸掉掉到敗部有哭，C 老師有去輔導她，不然她死都不肯跟我說，因為那時 J 一下子就要比敗部，沒有 C 老師去幫忙我覺得我也不知道原因，後來 C 老師告訴我，我才知道是因為她希望我在旁指導，而不是另外一個教練，但是沒有 C 老師，J 沒有那麼快就整理好心情去比敗部。』

( J-3-10/6/21-9 )

教練認為 J 使用心理技巧後，對於 J 有很大幫助，J 本身對自己信心較不足，賽前容易緊張，J 會運用祈禱方式降低緊張程度，甚至利用心理技巧減低練習的疲累，對選手都是很有效的，教練敘述著：

『一樣啦！都差不多啦！用這些技巧對 J 很有效，而且是非常需要，像她是基督徒會用“祈禱”念經的方式，來減低緊張，這就是我們教練平常不會跟選手說的，只有像你們這種專業的心理輔導才能教選手，讓她們心理變堅強，還有像是我們很操，假日都沒放假，選手練久沒休息都會出現身體和心理倦怠，這時就需要這些技巧的幫忙，像 C 老師不是有教他們跟自己說一些鼓勵的話讓它們心理不至於那麼累，這樣練習效果會比較好。』

( J-3-10/6/21-10 )

## 貳、教練對於研究者的期待與建議

歷經 15 個月的輔導，教練對於研究者有幾項的期待與建議，其敘述如下：

### 一、教練的期待：

教練對於研究者輔導選手給予正面的評價，研究結束後，教練希望每年能夠有一位女生心理輔導研究生來幫助該隊的女選手，如此一來，不僅能減低教練的負擔又可以增加選手心理素質進而增加運動表現，教練也表示台灣相較於國外最缺少心理輔導員，因為教練認為只有心理的加持，體能、技術才能

提升，教練在訪談中說道：

『我一直想跟 C 老師說叫她跟她的指導教授說，每年都派一位研究生來我們學校，真的非常需要，你知道嗎？我們一個男女隊加起來五、六十個人，才兩個教練，我們平常管選手的生活作息、受傷、體能、技術指導，甚至學校上課兼行政，真的沒有多餘再每個學生都問他們的心情怎樣，還有女生選手真的比較需要，因為我們都是男生教練，她們不太會跟我們說，又因為我平常會操他們，他們覺得累什麼的，也不會跟我說，還有女生心思細膩比較會亂想，所以需要像 C 老師這種女生來輔導她們，因為年紀差不多，又一定要是女生，她們比較能接受。』

( F-3-10/6/21-1 )

『在國外訓練科學都有分技術教練、體能教練、防護員和心理教練，但台灣卻疏忽心理這一塊，你不覺得沒有好的心理怎會有好的體能、技術呢！要是我們台灣每個校隊都有運動心理從業輔導員，我們教練也不用煩惱選手那麼多問題。』

( F-3-10/6/21-2 )

## 二、教練的建議：

(一)教練認為研究者在研究過程中與選手訪談過程的詳細內容必須隨時讓教練瞭解，才能讓教練掌握到選手心理狀

態，教練說道：

『我覺得在某些部分，像是對於選手平常消息的透露，有必要讓我知道一下，像是選手練太操覺得很累，C 老師可以跟我說一下好讓我斟酌要不要減少訓練量，或者選手對我有什麼不懂的，都可以大概跟我透露一下。』

( F-3-10/6/21-3 )

(二)在接觸選手部分，教練瞭解研究者無法每天接觸選手，只安排每星期一、兩次與選手見面，教練表示若能經常接觸，會對選手有更全盤性的瞭解，教練敘述著：

『還有就是接觸選手時間，再多一點會更好，因為一個禮拜一、二次我覺得還不夠，多一點接觸選手能夠更瞭解選手的心理狀況。』

( F-3-10/6/21-4 )

(三)在教導心理技巧課程上，教練表示心理技巧很有效，希望研究者能夠整理成書面資料讓該隊其他選手閱讀，並懂得如何使用心理技巧，L 敘述著：

『對了，還有 C 老師有教他們一些技巧，是不是能夠寫一下或者書面給我們其它選手學這些技巧，我覺得不只是這四個選手需要，還有其它選手都應該知道當緊張的時候要怎麼辦，因為我們教練也只會用經驗告訴他們，你就都想一些怎麼贏就好了，所以我是希望 C 老師可以整理一些資料給我們其它選手知道，因為心理的強化學習是一門很重要的課題。』

( F-3-10/6/21-5 )

## 第伍章 結論與建議

本研究透過實地觀察訪談、日記以及實地札記釐清柔道選手心理困擾，針對選手心理困擾應用心理技能予以輔導。研究結果發現藉由心理技能訓練，能有效地改善選手的心理困擾且教練對於心理技巧訓練也給予正面的評價。

### 第一節 結論

壹、研究者偕同兩位學術同儕歸納分析柔道選手的心理困擾，研究發現柔道選手心理的困擾有個別差異存在，而心理困擾的問題大致包含減重的壓力、控制體重引起練習疲累、練習倦怠、決賽容易緊張、第一場比賽較緊張、自信心不足、負面想法、裁判不公、落入敗部情緒控制不佳等。

貳、本研究針對選手心理困擾選擇因應技巧的策略，從研究結果的前、中、後時期可發現當 R 面臨心理困擾時，R 運用正面自我對談、負面思想停止法、專注技巧、呼吸控制法、理性情緒治療以及賽前例行性動作。相較之下，R 運用正面自我對談情況較為頻繁，R 認為正面自我對談能有效地增加專注、努力與動力。T 使用正面自我對談、專注技巧、呼吸控制法、理性情緒治療以及賽前例行性動作，來降低緊張、提升專注、重拾比賽情緒等。S 使用正面自我對談、呼吸控制法、理性情緒治療來增

加專注、降低緊張、放鬆等；J 使用正面自我對談、負面思想停止法、理性情緒治療以及賽前例行性動作，來增加專注、控制焦慮、放鬆以及停止負面想法等。四名選手皆認為練習心理技能對於解決他們個人的心理困擾有正面效果。

參、教練對於選手接受運動心理技能訓練持正面評價。

## 第二節 建議

本研究透過實地觀察、訪談選手以及教練，瞭解柔道選手的心理困擾，並發展個別化的心理技能訓練，幫助選手減少心理困擾。研究者發現除了專業的學術知識外，還必須兼具臨場應對能力，才能在競賽場上有效地幫助選手，基於教練的建議以及親身經驗，提供未來研究建議如下：

壹、研究者初次接觸柔道運動，完全不懂柔道規則及技術用語，在研究剛開始階段，常常無法理解選手比賽情況的描述為何？這類溝通不良起因於選手所陳述的都是技術用語，例如比賽規則、選手的得意技、裁判判決用語等等。因此，研究者建議未來從事輔導工作者，在進入現場前，宜先加強對該運動項目規則及術語的瞭解。

貳、研究者隨隊輔導選手的過程中，發現比賽過程會有一些不可預期的變數發生，如裁判不公使得選手落入敗部，無法接受輸掉的事實而情緒崩潰，在當下，輔導者給予

「簡短的諮商」，成為很重要的關鍵。因此，研究者建議未來從事輔導訓練者，在進入實地前，必須盡可能瞭解選手可能面臨的問題，進行輔導說詞準備工作，以利於變數出現時，輔導者能快速掌控狀況並進行輔導。

參、進入現場時，研究者發現選手可能隨時需要輔導，而隨身準備錄音筆、紙、筆、相機等以詳實記載當時狀況是很必須的工具。研究者建議未來從事輔導工作者，在出任務前宜先準備：錄音筆、紙、筆、面紙、相機、錄影機等，俾利輔導任務順利進行。

肆、由於研究者進行 15 個月長期心理技能訓練，在整理選手心理困擾部分，平時就建立個別選手的心理困擾題庫，並將其個人問題給予選手閱讀，讓選手更瞭解自我，輔導者隨時進行問題的演練以及技巧訓練成效的追蹤，建議在未來進行輔導工作者，在平時，就必須紀錄選手個別的心理困擾題庫，建立成檔案讓選手閱讀以及練習因應心理技巧，才能有效地達到訓練和解決選手心理困擾。

## 參考文獻

### 壹、中文部分

- 吳玫玲 (2001)。女子柔道。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 吳芝儀、李奉儒 (譯) (1995)。質的評鑑與研究。台北縣新店市：桂冠。(Michael Quinn Patton, 1980)
- 李奉儒等 (譯) (2001)。質性教育研究：理論與方法。嘉義市：濤石文化。(Robert C. Bogdan Sari Knopp Biklen, 1998)
- 呂耀宗 (1990)。台灣柔道史。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 李靜、衛晨 (2008)。心理醫生為奧運健兒看心病。2009 年 12 月 3 日取自 sina 新聞網，世界新聞報網址  
<http://news.sina.com.cn/c/2008-08-21/134216152653.shtml>
- 姒剛彥 (2007)。第 19 屆亞洲保齡球錦標賽運動心理學家工作手記 (上)。中國運動醫學雜誌，26(3)，360-363。
- 姒剛彥 (2007)。第 19 屆亞洲保齡球錦標賽運動心理學家工作手記 (下)。中國運動醫學雜誌，26(3)，488-492。
- 姒剛彥、章崇會 (2008)。功不可沒 澳運動心理學專家在奧運會上的貢獻。2009 年 12 月 3 日取自上海心理諮詢網，運動心理網址  
[http://www.xlzx.cn/html/mind\\_article/sportpsychology/2008/0409/9756.html](http://www.xlzx.cn/html/mind_article/sportpsychology/2008/0409/9756.html)。

- 季力康 (1995)。邁向顛峰先減「壓」。中華棒球，43，94-95。
- 季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育，19，4-8。
- 季力康 (1996)。意象有助提升戰績 (上)。中華棒球，52，82-84。
- 季力康等 (譯) (2008)。競技與健身運動心理學。台北市：禾楓書局。(Robert S. Weinberg, Daniel Gould, 2003)
- 林芸欣 (2001)。理情行為治療法之案例報告。諮商與輔導，189，20-24。
- 林詩蓓 (2006)。2004 年我國奧運射箭代表隊成功歷程之研究。未出版之碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 洪若懷 (2004)。認知行為取向團體諮商對棒球選手賽前情緒、狀態焦慮及表現之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 洪蘭 (譯) (1999)。心理學。臺北市：遠流。(Henry Gleitman, 1995)
- 胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北市：巨流。
- 紀俊安 (1995)。柔道運動員的心理技能訓練。國立體育學院論叢，5(1)，121-127。
- 莊艷惠 (2001)。認知策略對青少年女子排球選手賽前狀態性焦慮、心理競技能力及運動表現之影響。台中縣：小豆芽文化。
- 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。
- 莊艷惠、黎新豪、陳欣漪與林麗蓉 (2008，12月)。奧運選手之心理問題與輔導需求探討[摘要]。2008年兩岸四地運

- 動心理學學術研討會，臺北市。
- 許健民(1998)。運動績優保送生的角色衝突。*中華體育季刊*，12(2)，10-12。
- 侯志堅、吳榮文(2008)。射箭選手心理諮商之初探。*大專體育*，95，124-130。
- 章嘉倩、許麗蕙(2007)。注意力訓練在飛靶射擊運動之應用。*大專體育*，103，87-94。
- 陳向明(2002)。*社會科學質的研究*。台北市：五南。
- 陳園園(2008)。*主場成雙刀劍奧運東道主的"心結"*。2009年12月3日取自中國新聞網，中國新聞週刊網  
<http://www.chinanews.com.cn/olympic/news/2008/06-16/1282782.shtml>。
- 陳園園(2008)。*四大奧運隊教頭訴苦：東道主"心結"影響備戰*。2009年12月3日，取自中國新聞網，中國新聞週刊網址 <http://2008.qq.com/a/20080616/000264.htm>。
- 粘慧珍(2001)。*奧亞運射擊運動中空氣手槍與運動手槍項目*。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 郭癸賓(2008)。如何提升台灣柔道運動競爭力。*大專體育*，98，112-117。
- 張力為、任未多(2000)。*體育運動心理學研究發展*。北京：高等教育出版社。
- 張光達(2000)。運動員的管理壓力。*大專體育*，49期，173-180。
- 張宏亮(1995)。*大學運動績優保送生之學校適應探討(下)*。*國民體育季刊*，24(2)，77-84。
- 馮麗花(2004)。*優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研*

究。未出版之碩士論文，國立體院教練研究所，桃園縣。

楊大和、饒怡君（2003）。短期認知行為治療。台北市：心理。

（Bernie Curwen, Stephen Palmer, Peter Ruddell, 2000）

黃彥鈞（1996）。師範院校運動績優保送生的生活適應現況初探。台灣體育，86，14-16。

黃德祥（2005）。青少年發展與輔導精要，台北市，考用。

鄭溫暖（2001）。從運動心理諮商的迷思談起。大專體育，53，78-81。

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12月4日，取自姒剛彥運動心理論壇網址 <http://www.lingsheng.net/bbs/index.htm>

樊雪梅、樊雪春（譯）（1998）。諮商與心理治療之個案研究。臺北市，五南。（Gerald Corey, 1991）

德永幹雄等（1991）。運動選手心理競技能力之診斷及訓練研究。平成二年度文部省科學研究成果報告書（頁 1-159），日本，九州健康科學中心。

盧俊宏、蘇振鑫（1999）。學生運動員的心理問題與輔導策略。國立體院論叢，7(1)，63-80。

劉雅甄、李力康（1999）。心智訓練在空手道上的應用。大專體育，43，161-167。

劉小菁（譯）（2002）。理情行為治療。臺北市：張老師。（Albert Ellis, Catharine Maclaren, 1998）

簡曜輝等（譯）（2005）。競技與健身運動心理學。台北市：運動心理學會。（Robert S. Weinberg, Daniel Gould, 1999）

魏麗敏、黃德祥（1995）。諮商理論與技術。台北市：五南。

羅友維、盧彥丞、吳青華（2007）。柔道智能訓練方法之研究。

運動教練科學，9，61-69。

## 貳、英文部分

- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, 68(1), 30-35.
- Boutcher, S. H., & Crews, D. J. (1987). The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The sport psychologist*, 6, 253-264.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (Eds.). (2008). *Sport psychology for coaches*. United States: Human Kinetics.
- Corey, G. (1991). *Theories and practice of counseling and psychotherapy* (4<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (1994). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ellis, A., & Bernard, M. E., eds (1985b). *Clinical applications of rational-emotive therapy*. New York: Plenum.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy approach to overcoming resistance. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Hand-book of rational emotive therapy (Vol.2)*. New York: Springer.

- Etzel, E. F., Ferrante, A. P., & Pinkey, J. W. (1991).  
*Counseling College student-athlete: Issues and  
 interventions*. Fintness Information Technology Inc.
- Gill, D. L. (1986). *Psychology dynamics of sport*. Champaign,  
 IL: Human Kinetics.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. F. (1989). Psychology  
 interventions with athletes in competitive situations: A  
 review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping  
 strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research  
 Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1) , 83-93.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Coping strategies  
 used by national champion figure skaters. *Research  
 Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 453-468.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for  
 enhancing performance: Arousal regulation strategies.  
*Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4),  
 478-485.
- Gould, D. (1995). *Qualitative research in sport psychology*.  
 Proceedings of the '95 Seoul International Sport Science  
 Congress, Seoul, Korea.
- Holsti, O. R. (1969). *Content analysis for the the social  
 science and humanities*. Reading, Mass: Addison-wesley.
- Higlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and  
 wrestlers: A comparison between open-and closed-skill  
 athletes. *Journal of Sport Psychologist*, 5, 390-409.

- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, Murphey & L. K. Tennant(Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.328-364) . New York: Macmillan.
- Ha, H. J., & Kim, B. H. (1996). The sources of acute stress and coping style in the university level Judaist. *Korean Journal of Sport Psychology*, 7, 60-78.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester, England: Jones Wiley & Sons.
- Kim, M. S., Chang, D. S., & Destini, F. (2002). Sources of stress among korean inter collegiate athletes. *Journal of & Exercise Psychology*, 24, 80-89.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol.1). New York: Holt.
- Johnson, J. M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.
- Loehr, J. E. (1984). How to overcome stress and play at your peak all the time. *Tennis*, 3, 66-76.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification*. New York: Plenum.
- Manhone, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T. S. (1987).

- Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Orlick, T. (1980). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Ost, L. G. (1988). Applied relaxation: Description of an effective coping technique. *Scandinavian Journal of Behavior therapy*, 17, 83-96.
- Privette, G. (1981). Dynamics of peak performance. *Journal of Humanistic Psychology*, 21, 57-67.
- Patterson, C. H. (1986). *Theories of counseling and psychotherapy* (4<sup>th</sup>ed.). New York: Harper & Row.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The sport psychologist*, 14, 63-80.
- Ravizza, K. (1977). Peak experience in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17, 35-40.
- Rushall, B. S. (1984). The content of competition thinking. In W. F. Straub, & J. M. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology* (pp.51-62). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sassevill, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content

- instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 280-297.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- 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-1979* (pp.54-72). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. (1982). *Motor control and learning: a behavior emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schack, T., Whitmarsh, B., Pike, R., Redden, C. (2005). Routines J. Taylor, & G. S. Wilson (Eds.) . *Applying sport psychology four perspective*. New York: Macmillan.
- Tonoue, R. (1999). *Mental training for judo players: The first little step*. Korean Society for the Sport Psychology Workshops, Daejeon, Korea.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14, 253-272.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis player match performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 400-415.

- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003) .*Foundations of sport and exercise psychology*(3<sup>rd</sup>ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- William, J. M., & Harris, D. V. (2006). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. Williams, J. M. (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.285-305). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* 3<sup>rd</sup> Ed. (pp.225-242). Mountain View, CA: Mayfield.

## 附 錄

### 附錄一、比賽的實地札記

比賽實地札記格式

|                |
|----------------|
| 年-月-日~日-觀賽(次數) |
|----------------|

比賽全名

實地札記

日期：

地點：

紀錄者：

摘要：

月 日 (星期)

## 附錄二、觀察練習活動表

觀察選手練習紀錄表

| 日期/時間<br>次數/地點    | 年      月      日      星期<br>地點：<br>點      分      點      分<br>第      次觀察 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 練習活動<br>概述        |                                                                        |
| 選手狀況              |                                                                        |
| 教練評語              |                                                                        |
| 特殊記事<br>研究者<br>反思 |                                                                        |
| 諮商訓練<br>員省思       |                                                                        |

### 附錄三、教育課程記錄表

教育課程紀錄表

| 日期/時間/<br>次數 | 年 月 日 星期 點 分 — 點 分<br>第 次課程 |
|--------------|-----------------------------|
| 教育活動<br>概述   |                             |
| 選手反應         |                             |
| 教練評語         |                             |
| 特殊記事         |                             |
| 諮商訓練<br>員省思  |                             |

## 附錄四、教練同意書

### 教練同意書

親愛的教練，您好：

我是國立臺灣體院體育研究所的學生—林麗蓉，很高興能在這一年多來接觸柔道選手並幫助他們心靈上的支持。在柔道場上，影響選手們的表現有很多因素，就如同練習場上牆壁之標示語：「忍」-「心、技、體」，「精力善用、自他共榮」。因此，要達到優秀的表現，必須包含心理、技術與戰術以及體能等因素。在競技場中，心理因素尤為重要，選手生活練習上的壓力、賽前的情緒調整，比賽所產生的不利變化等，都是可以透過運動心理技巧訓練來作調整改變。

在本研究中，主要是透過運動心理技巧訓練及諮商輔導來幫助選手達到好表現以及心理成長。研究者利用從 98 年 3 月起至 99 年 6 月止，為選手進行有系統的運動心理技能訓練以及諮商與輔導。其運動心理介入流程計畫圖乙份（如附件），希望能獲得教練的支持。

最後，懇請教練了解其流程計畫圖後，若是願意配合本研究之進行，請在以下方框打勾，並簽上您的大名。謝謝您的合作！

☐ 我同意選手參加此研究計畫，並適當給予回饋。

簽名：\_\_\_\_\_

## 附錄五、參與者同意書

### 參與者同意書

親愛的選手，您好：

我是國立臺灣體院體育研究所的學生—林麗蓉。很高興能認識您們、幫助您們是我莫大的榮幸！有緣的我們，有著長達一年多之久的相處，與您們共同分享練習、比賽和生活八卦大小事，讓我彷彿回到高中時期。除此之外，我首要任務是協助您們有關於運動心理技能訓練以及諮商輔導，透過長期的練習，讓你們的心智更加茁壯。

柔道場上，影響選手們的表現有很多因素，就如同你們的練習場上牆壁之標示語：「忍」-「心、技、體」，「精力善用、自他共榮」。因此，要達到優秀的表現，必須包含心理、技術與戰術以及體能等因素。在競技場中，心理因素尤為重要，選手生活練習上的壓力、賽前的情緒調整，比賽所產生的不利變化等，都是可以透過運動心理技巧訓練來作調整改變。

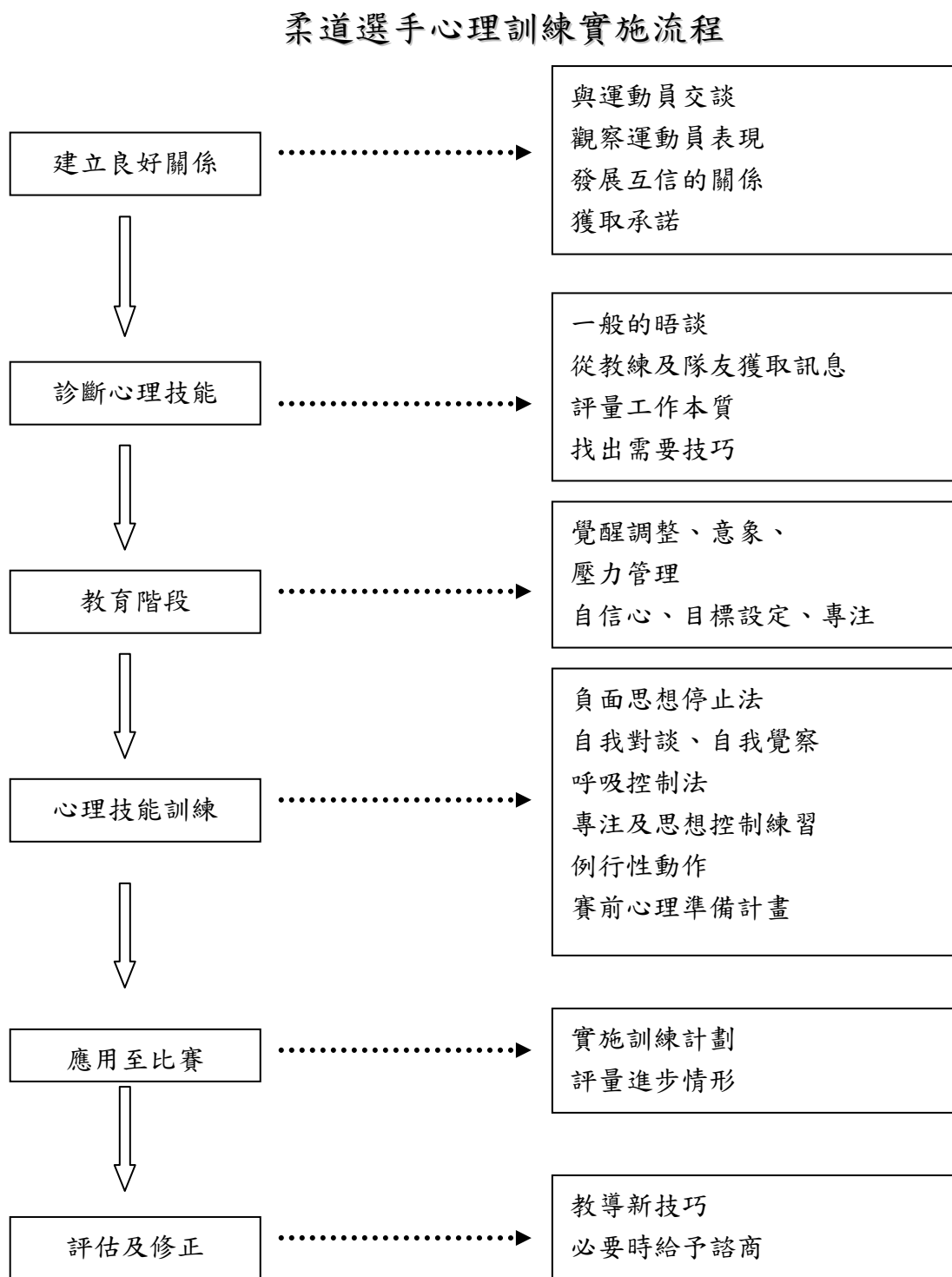
因此，本研究自 98 年 3 月起至 99 年 6 月止，為您們進行有系統的運動心理技能訓練以及諮商與輔導。在此期間參加您們相關比賽，以瞭解並協助在比賽過程中心理困擾。當了解其心理困擾問題後，給予適當的教育及心理技巧的訓練。

本人在徵詢貴隊教練同意後，想進一步徵詢您的意見，您有權力選擇參與訓練計畫，也有選擇中途退出的權力。若是願意參與此研究計畫，請在以下方框打勾，並簽上您的大名。謝謝您的合作！

☐ 我已詳讀計畫內容並同意參加此研究訓練計畫。

簽名：\_\_\_\_\_

## 附錄六、柔道選手心理訓練實施流程



## 附錄七、心理技能訓練的教育課程方案

### 一、運動心理技能訓練介紹



# 運動心理技能訓練



指導教授：莊艷惠 教授  
授課者：林麗蓉

### 心理技能訓練的好處

比賽前、中

緊張焦慮 → 放鬆放心

遇上強敵

沒自信 → 信心鬥志



Q：

在運動場上，是不是經常認為自己沒自信、常緊張、壓力大、沒有準備、分心、沒動機等……

### 運動心理技能訓練流程

- 建立良好的關係
- 診斷心理能力
- 教育及練習基本技能
- 實際運用比賽中並檢討修改
- 評估進步情況及危機處理

### 運動心理技能訓練

Psychological Skill Training



指有系統、持續性的心智練習，  
用來提升運動表現及心理成長

### 一、建立良好的關係

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



## 二、診斷心理能力

- ⓐ 現場觀察
- ⓑ 諮商、訪談
- ⓒ 從教練或隊友獲得資訊



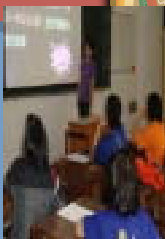
## 五、評估進步情況及危機處理

- ⓐ 評估他們心理技能上的進步情形
- ⓑ 教導他們新的心理技能
- ⓒ 隨時給予諮商



## 三、教育、練習基本心理技能

- ⓐ 評量他們工作的本質
- ⓑ 找出他們需要的心理技能
- ⓒ 教導他們如何運用並加以練習



## 未來展望

期待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



## 四、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



# 謝謝聆聽



## 二、自我對談

### 自我對談



指導教授：莊艷惠教授

授課者：林麗蓉

### 負面自我對談

- **意思**：不適當、不合理，達不到預期目標或焦慮產生的想法
- **壞處**：  
使得自己產生焦慮不安等情緒，  
影響運動表現



- 什麼是**自我對談**？
- 是一種對話，個體對自己了解的感覺、知覺，藉由調整、改變評價與想法，進而給予自己指導與增強
- 是潛在的分心物，也是對付分心物的方法。

### 發展正面自我對談



負面



正面

不要…



要…

### 正面自我對談的好處



- 增加動機
- 建立自信心
- 提昇技術
- 減少焦慮
- 增加努力……



### 正面自我對談的應用

- **發展一句話**：

EX：

「我可以做到！」

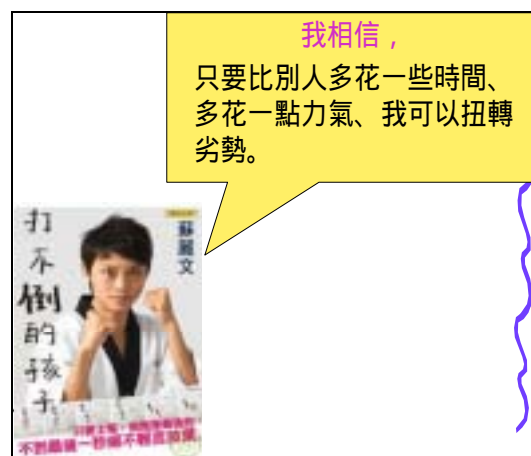
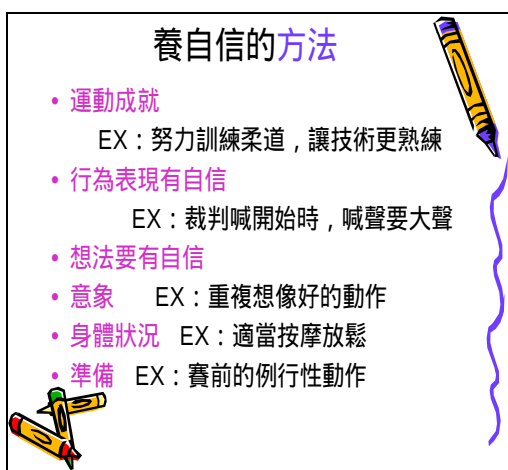
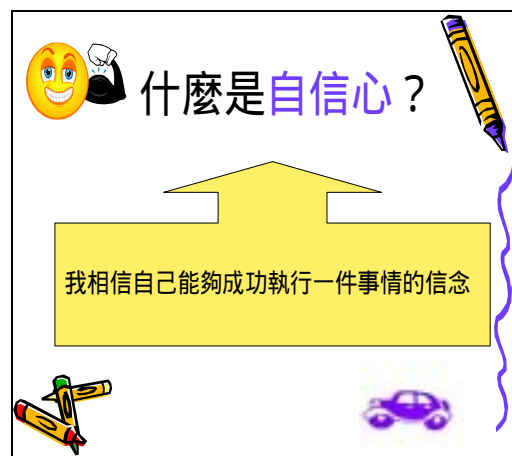
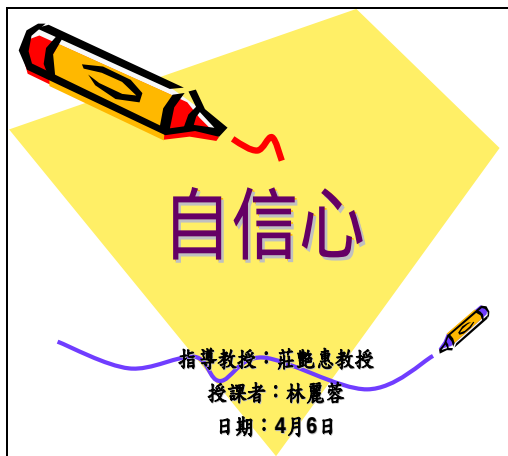
「專注！」

「更強壯！」

「保持移動！」



### 三、自信心



#### 四、負面思想停止法

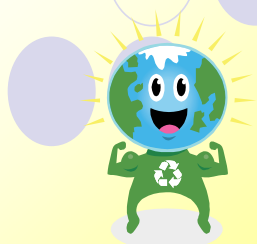
## 負面思想停止法

指導教授：莊艷惠教授  
授課者：林麗蓉

練習**停止**那些對  
自我不利、自我  
威脅、自我恐嚇  
的負面思想

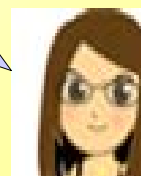


## 如何練習？



### 1. 思想停止法

● 對自己喊『**停**』！！



### 2. 放空心思，故意什麼都不想

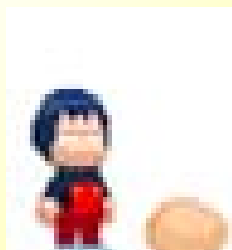


### 3. 斥責法

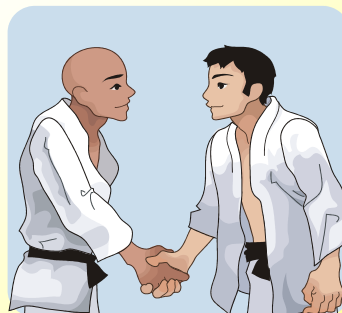


shit !

4. 驅逐它

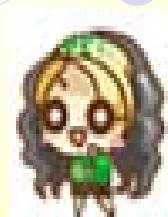


4. 以妳對手的想法來考慮



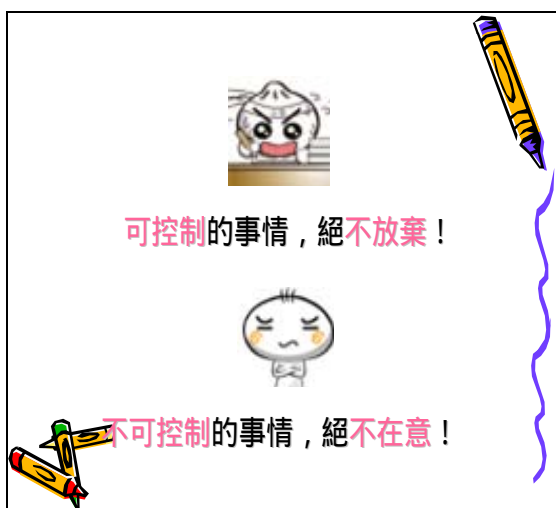
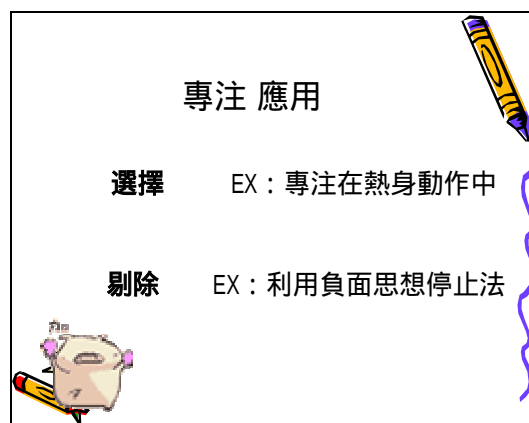
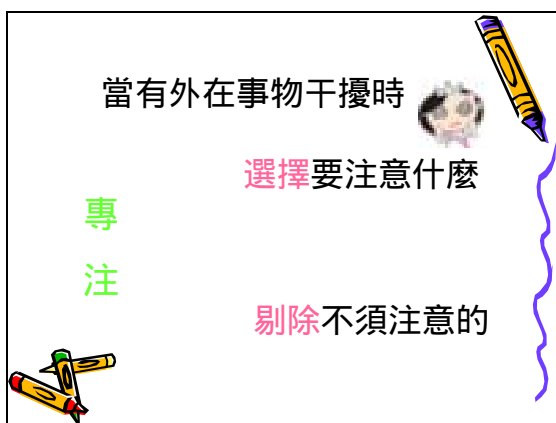
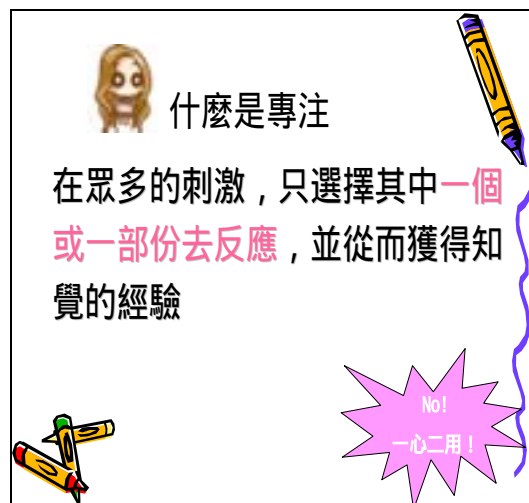
發展你的方法

當妳出現不好想法時，妳  
要用什麼方法停止呢？



練習、練習、再練習！！

## 五、專注技巧



## 六、呼吸控制法

### 呼吸控制法



指導教授：莊艷惠教授

授課者：林麗蓉

#### 什麼是呼吸控制法？

- ▣腹式呼吸法(肚子呼吸法)
- ▣是一種身體取向的放鬆技巧進而達到心理放鬆的境界。



#### 呼吸控制法好處

▣放鬆（身體&心理）



▣提升專注力



▣降低焦慮、緊張



#### 練習 肚子呼吸法

把雙手分別放在胸腔及腹部

#### 肚子呼吸法的應用

- 1.吸氣：先將空氣慢慢灌滿腹部，再慢慢灌滿胸腔（腹→胸）
- 2.吐氣：先將胸腔的空氣慢慢吐出，再將腹部的空氣慢慢吐出（胸→腹）
- 3.吸氣：吐氣 = 1：2



#### 練習、練習再練習！！



## 七、賽前例行性動作

# 例行性動作

指導教授：莊艷惠教授  
授課者：林麗蓉



### 什麼是例行性動作？

它是一種表現前的行為組織，綜合所有計畫來達到最好的表現。



### 例行動作的好處

- 把負面影響最小化
- 自信 ↑
- 專注 ↑
- 壓力 ↓
- 停止負面的干擾



### 賽前的例行動作應用（四分鐘）

- 結合熱身動作（技術、戰術）
- 正面自我對談
- 負面思想停止法
- 呼吸控制法
- 思想控制訓練（專注訓練）



### 發展例行性動作

個別發展  
（與我聊天）



## 附錄八、訪談教練逐字稿

R 選手

·  
·  
·

N8：教練我想問你對於 C 老師這一年多的幫忙，你覺得 R 選手的前、中、後期心理困擾的改變如何？

L8：R 喔！他現在（後期），真的都沒進步，講阿講賣聽～叫依礙控制攏無控制體重阿！

N9：那你的意思是 R 都沒進步嗎？

L9：有啦！很有用啦！只是 R 為什麼一直都有體重控制問題是因為家庭因素，R 家境不富裕，有錢時就想買食物滿足口腹之慾，他在體重控制的意志力真的很差，今年比賽(後期)沒有成績是因為這陣子 R 受傷、降體重導致身體出問題經常胃痛或生病，練習變得沒辦法好好練，但 R 練習很認真，只是今年（後期）出現許多問題才會變的很挫折甚至感覺有點沒目標。

N10：恩恩～教練你的意思是 R 自己本身的問題，不是 C 老師沒幫助到她。還有教練你知道 C 老師有給選手們進行運動心理技能訓練？

L10：知阿！其實喔～這些心理技巧不管對那個選手都一定有效！像 R 降體重時都會疲勞不想降，就需要跟自己說一些話或者不去想一些不好的想法，才不會影響到練習！

N11：恩！

L11：我覺得“心理”真的很重要，心態不對就沒辦法好好練習，你也知道心理影響生理，生理影響心理。

N12：恩....

L12：像我在比賽前都跟選手說「你去想要怎麼贏」，因為我不知道用什麼方法讓他們不緊張，但其實就是要她們不要想一些害怕輸掉比賽的想法，讓她們想

技術動作，所以 C 老師來教選手這些技巧真的有很大幫助。

N13：恩～那教練我聽 C 老師說選手常常在比賽比的不好時都會哭，C 老師都會用  
理情治療法幫 R 舒緩情緒，教練你覺得如何？

L13：對阿！R 尤其是體重問題，像去年全中運她差 0.1 公斤沒進全中運資格賽，  
一直後悔哭！那時候有 C 老師在旁輔導，跟 R 說一些話，之後在全國賽（中  
期）就變得很拼，還拿到高中第二量級和社會甲組的冠軍，我事後才知道原  
來是有用理性情緒治療來跟她們說話，對他們的心理有明顯改變。

### T 選手

·  
·  
·

N9：那 T 選手的前、中、後期有改變嗎？

L9：T 是進步最多的！剛開始（前期）T 雖然柔道基本觀念薄弱，但很認真練習算  
是一位後基勃發的選手，T 剛高一進來的時候很乖巧、比較憨直，對自己沒信  
心，是因為她國中都沒出成績（好成績），所以上來高中跟同年級比起來有較  
差，之後 C 老師來輔導她慢慢地改變心態，加上 T 認真練習，雖然沒有很快就  
像其它選手一樣很快爬上高峰，不過她的潛力已經開始發揮慢慢往上升。

N10：恩恩～教練你的意思是 C 老師對 T 的幫助很大，教練你只的幫助是什，你  
可以舉例一下嗎？

L10：T 很多次比賽都因為輸掉比賽而哭泣，C 老師也說她用理性情緒治療法來輔  
導 T 讓她情緒比較穩定，好好地準備敗部復活賽，像是在今年全中運 C 老師專  
程跟隊輔導，T 輸掉第三場大哭，要不是有 C 老師幫忙 T 真的沒那麼快就有辦  
法繼續比敗部，甚至拿到第三名。

N11：恩，是喔！教練你覺得 C 老師教的心理技能訓練呢？

L11：就像我剛剛所說的，T 的個性害羞內向，因為國中成績不好所以對自己比較

沒信心，C 老師教這些技巧我覺得對 T 真的有幫助到她，T 在比賽時很容易怕怕的，就是沒信心，也會緊張，幾次比賽我也有看到 T 比賽前會做在位置調整心情，低著頭做呼吸法，不讓自己想東想西的，這樣比較好。

## S 選手

·  
·  
·

N7：教練你覺得 S 選手的前、中、後期的改變是如何？

L7：其實阿！S 升高二前就是 C 老師還沒幫忙的時候，她有一陣子很不認真，他們都會在高一進來學校感覺有新鮮感所以很認真練習，在全中運拿到冠軍後，升上高二開始厭倦生活，迷失目標練習不夠認真，觀念和想法都很模糊又加上有受傷成績一路下滑，之後，C 老師來輔導她，慢慢的開始思考自己的目標，懂得修正自己的心態，開始有目標後就很認真練習，又加上選上國手（中期）漸漸地對自己越來越有信心，思想變的成熟，對柔道執著力變高，所以 C 老師的幫忙，有正向的加強作用。

N8：所以 C 老師有幫到忙嗎？

L8：有阿！

N9：那 C 老師所教的心理技巧對 S 的幫助是……

L9：S 選手剛開始目標不夠明確，迷失了，練習會疲倦或者降體重疲勞，S 用這些技巧幫助自己變的比較正面積極，心理上的強化也讓 S 懂得自己要認真練習，讓她有目標在比賽拿到冠軍而且考上想念的學校，S 選手這個選手不會讓我擔心，從去年選上國手（中期）後，加上心理建設漸漸的 S 開始有自信，所以這些 C 老師教得技巧都很重要，選手也要懂得去用，主要還是她們自己要去改變，不能光靠 C 老師來幫忙，S 就是會懂得打理自己，所以後來我也比較放心她。

N10:恩恩～

．  
．  
．

N6：那教練你認為 J 選手介入的前、中、後期的改變是如何？

L6：我覺得 J 選手整體來看，依她的成績是沒有進步的，她的練習很認真是屬於練習型選手，但比賽的時候企圖心不夠加上沒目標，，我之後才發現跟她的家庭背景有關係，J 很認真練習，但到了比賽要她做的都做不出來，像這次全中運（後期），一直跟她說搶手方法錯誤，她都沒改，所以輸掉變第四名。會輸也有因為受傷的關係，沒辦法好好正常練習是很可惜，不然她可是他們那屆最多學校要的選手耶！像是林口、台體、文化等學校都跟我要人呢！但她的想法一直停頓在過一天算一天，練多少算多少，我每次問她要念哪她都沒說，對自己以後要做什麼都沒目標。

N7：恩。那教練 C 老師是不是都會跟著選手去比賽，給予臨場支持而且會用理情治療幫助 J 選手，教練你的看法是如何？

L7：有阿！很有幫助阿！C 老師跟我們去比賽，我記得今年全中運（後期），J 輸了掉到敗部很難過，C 老師有去輔導她，不然她死都不肯跟我說，因為那時 J 一下子就要比敗部，沒有 C 老師去幫忙我覺得我也不知道原因，後來 C 老師告訴我，我才知道是因為她希望我在旁指導，而不是另外一個教練，但是沒有 C 老師，J 沒有那麼快就整理好心情去比敗部的比賽。

N8：恩恩～那教練你覺得 J 選手使用心理技巧的改變是？

L8：一樣啦！都差不多啦！用這些技巧對 J 很有效，而且是非常需要，像她是基督徒會用“祈禱”念經的方式，來減低緊張，這就是我們教練平常不會跟選手說的，只有像你們這種專業的心理輔導才能教選手，讓她們心理變堅強，還有像是我們很操，假日都沒放假，選手練久沒休息都會出現身體和心理倦怠，這時就需要這些技巧的幫忙，像 C 老師不是有教他們跟自己說一些鼓勵

的話讓它們心理不至於那麼累，這樣練習效果會比較好。

·  
·  
·

N5：那教練我想請問你 C 老師這樣一年多的幫忙你覺得有什麼期待嗎？

L5：我一直想跟 C 老師說，叫她跟她的指導教授說，每年都派一位研究生來我們學校，真的非常需要，你知道嗎？我們一個男女隊加起來五、六十個人，才兩個教練，我們平常管選手的生活作息、受傷、體能、技術指導，甚至學校上課兼行政，真的沒有多餘對每個學生都問他們的心情怎樣，還有女生選手真的比較需要，因為我們都是男生教練，她們不太會跟我們說，又因為我平常會操他們，他們覺得累什麼的，也不會跟我說，還有女生心思細膩比較會亂想，所以需要像 C 老師這種女生來輔導她們，因為年紀差不多，又一定要是女生，她們比較能接受。

N6：ㄟ～恩恩！

L6：對阿！像現在國外訓練科學都有分技術教練、體能教練、防護員和心理教練，但台灣卻疏忽心理這一塊，你不覺得沒有好的心理怎會有好的體能、技術呢！

N7：是阿～

L7：要是我們台灣每個校隊都有運動心理從業輔導員，我們教練也不用煩惱選手那麼多問題。

N8：恩～那教練你認為 C 老師一年多來的幫忙，你是否有什麼建議？

L8：我覺得在某些部分，像是對於選手平常消息的透露，有必要讓我知道一下，像是選手練太操覺得很累，C 老師可以跟我說一下好讓我斟酌要不要減少訓練量，或者選手對我有什麼不懂的，都可以大概跟我透露一下。

N9：恩恩，也就是多跟教練談論選手囉！

L9：對阿！而且要跟我談談選手我是蠻希望未來若是再有機會的話，我的建議是接觸選手時間，再多一點會更好，因為一個禮拜一、二次我覺得還不夠，多

一點接觸選手能夠更瞭解選手的心理狀況。

N10:恩～因為 C 老師當初只設計一週兩次接觸選手。

L10:恩阿！而且 C 老師所教的那些心理技巧我覺得對選手有很大的幫助，是不是能請你跟 C 說，是不是能夠寫一下或者書面給我們其它選手學這些技巧，我覺得不只是這四個選手需要，還有其它選手都應該知道當緊張的時候要怎麼辦，因為我們教練也只會用經驗告訴他們，你就都想一些怎麼贏就好了，所以我是希望 C 老師可以整理一些資料給我們其它選手知道，因為心理的強化學習是一門很重要的課題。

N11:好，我會跟 C 說的！

·  
·  
·