

國立臺灣體育學院競技運動學系
碩士學位論文

運動心理技能訓練對跆拳道選手心理能力
與運動表現之影響

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING
ON TAEKWONDO ATHLETE'S PSYCHOLOGICAL
ABILITY AND PERFORMANCE



研 究 生：黎新豪 撰

指導教授：莊艷惠 教授

中 華 民 國 99 年 7 月

謝 誌

「耶和華的話，是我腳前的燈，路上的光。」

一直以來，因為有神的看顧領導，讓我能順利的完成研究所學業，前往下一個人生旅途。

今天，我即將要從研究所畢業了。這本論文能夠從無到有，自題目的選擇、研究方法的決定、論文內容的撰寫，乃至論文的完成，我要感謝許多給與我幫助的家人、師長、朋友。因為有您們，我才能有這個機會完成碩士論文，我要深深的向大家表達我的感謝。

謝謝給與我莫大支持鼓勵的父母、老弟以及惠芊，給我經濟支援和精神支持的後盾，讓我能夠專心一意的在臺灣體育學院學習我最熱愛的運動心理學與跆拳道。如果沒有你們的支持與鼓勵，我也沒這個機會完成學業，誠摯的感謝您們的付出。

感謝我的指導教授-莊艷惠老師，謝謝您三年來不厭其煩的教導、鞭策我。從您那裡，我學習到了許多運動心理學的學科知識，除此以外我更學習到了您待人處世的學問。「以身作則」與「凡事建立在道理上」的處世哲學，將深深的影響我一輩子。在您身邊所學習到的知識，將使我一輩子獲益無窮，您是我的恩師，更是我的模範。未來我將學習您認真努力、一心向上的生命哲學，莊媽，謝謝您。

感謝我的跆拳道教練-周桂名教練，感謝您三年來在跆拳道技術與體能的教導，讓我能再跆拳道技術上更加的精進與突破。我在您的身上不只看到了運動員努力付出的精神，更同時看到了您在運動科學知識上學習的渴望。您將運動科學

與運動訓練的結合，給與了我許多的啟發，未來，我也將學習您，成為一個擁有優異學科表現的體育教育人員。周教練，謝謝您。

感謝我的口試委員：季力康老師與廖主民老師。很高興有機會能接受您們兩位的指導，季力康老師上課時的大師風采讓我炫目不已，感謝您的教導讓我學習更多的專業知識；感謝廖主民老師給我論文研究上的建議，讓我能夠順利完成論文，真心的感謝您的幫助與指導，謝謝您。

感謝參與我這一次研究的兩位學弟，我要致上最深的感謝，謝謝你們願意跟我分享這一個一連串競賽旅程，我們一起經歷了痛苦與歡笑，這是一個非常美好的過程。很高興可以看到你們的進步與突破，我從你們的身上學習到了優秀運動員的堅韌性與無怨無悔的努力付出。謝謝你們給我這個機會貼近你們兩人的生命故事之中。

感謝我的研究團隊，欣漪、麗蓉、乃嘉、小筑、柏麟以及我的好學弟正鴻與好朋友嵐雅，感謝大家的相互扶持，互相的打氣激勵。有你們，讓我們彼此在學術上能擁有互相討論的空間，以及運動心理諮商工作的臨場經驗分享。謝謝你們大家的互相幫忙與扶持。

謝謝「台灣團結工會」的每一位成員，不分彼此的幫忙付出、相互支援，一起面對每一個挑戰。未來大家要走的路各不相同，但是我相信，我們之間的感情將會永不改變。

最後，要感謝那位熱愛運動心理學與跆拳道的-「黎新豪」。有你的決定與堅持，讓我能完成碩士學業，衷心感謝。

黎新豪 謹致

2010.09.01 於 台中

運動心理技能訓練對跆拳道選手 競賽心理能力與運動表現之影響

研究生：黎新豪 撰

中文摘要

Orlick 與 Partington (1988) 發現心理因素會影響運動表現，而許多個人或運動團隊項目則因心理介入，而得到幫助進而使個人潛力得到最大的發揮並創造佳績。Williams (1993) 指出運動心理技能訓練對於運動員的最佳心理狀態擁有引導作用，它是運動心理諮商員、教練、運動員常提及與應用於競賽中的心理方法。

本研究目的為運用運動心理技能訓練，探討對跆拳道選手競賽心理能力與運動表現之影響。以兩名臺灣體院跆拳道選手為研究對象，進行 18 個月的運動心理技能訓練，訓練課程包含呼吸控制、自我覺察、理性情緒治療、負面思想停止法、以及自我談話等技術。透過觀察實地札記、與選手諮商討論逐字稿、競賽時觀察實地札記、賽後心智狀態訪談逐字稿、周遭他人（教練、隊友）看法逐字稿等三角檢證方式，了解選手於接受心理技能訓練後，競賽心理能力與運動表現之影響。結果發現兩位研究對象在競賽過程後自覺自信心、專注力皆有所提升，而在競賽時的焦慮則呈現降低的情形。在運動表現上，選手自覺及教練隊友主觀評價選手運動表現有向上提升。

**關鍵詞：運動心理技能訓練、跆拳道、競賽心理能力、
運動表現**

The Effect of Psychological Skill Training on Taekwondo Athlete's Psychology Ability and Performance.

ABSTRACT

Mental factors is an extremely important factor influencing an athlete's performance. Many athlete and sport team have mental intervention, it can more fully realize their potential and achieve peak performance(Orlick & Partington, 1988). Many sport counslors, coachs and athletes use Psychological Skills Training to help athlete set the stage for flow through strong physical and mental preparation.(Williams,1993)

Therefore, the purpose of this study was to explore the effect of psychological skill training on taekwondo athletes' psychological abilities and performance. Two participants were recruited from a college taekwondo team, and were undergone the psychological skill training for 18 months. Data collection comprised semi-structured interviews, journals, descriptive fieldnotes , interview transcript , and the Athletic Psychological Skills Questionnaire. The results were found as following: (1) Two participants self-evaluated themselves and noticed improvement in confidence and concentration after the competition; besides, their anxiety had decreased during the competition. (2) In addition, they

considered their sport performance had enhanced, and their coach and teammates also reckoned this improvement by their observation.

Key Words: Psychological Skill Training, Taekwondo, Psychology Ability, athletic performance

目 錄

第壹章 緒論	01
第一節 研究背景	01
第二節 運動心理技能訓練的理論	07
第三節 研究目的	12
第四節 名詞解釋	12
第貳章 研究方法與步驟	13
第一節 研究對象	13
第二節 研究日期	14
第三節 測量工具	14
第四節 研究程序	16
第五節 資料處理與分析	31
第參章 研究結果	33
第一節 選手主觀知覺運動心理技能訓練之情況	33
第二節 運動心理技能訓練對選手競賽心理能力之 影響	37
第三節 運動心理技能訓練對選手運動表現之影響	55
第肆章 討論	60
第一節 運動心理技能訓練對跆拳道選手競賽心理能 力之影響	60
第二節 運動心理技能訓練對選手運動表現之影響	64
第伍章 結論與建議	66
第一節 結論	66
第二節 建議	66

參考文獻

壹、 中文部份	68
貳、 英文部分	72

附錄

附錄一、跆拳道選手之基本資料	78
附錄二、運動員心理技能量表	19
附錄三、輔導選手接受運動心理技能訓練後自覺競賽心理能力與運動表現之影響	81
附錄四、教練及隊友評量輔導選手競賽心理能力與運動表現	82
附錄五、自我覺察	84
附錄六、理性情緒治療	85
附錄七、呼吸控制法	87
附錄八、負面思想停止法	88
附錄九、自我談話內容提示語	89

表附錄

表 2-1	選手基本資料	14
表 2-2	運動心理學教育大綱摘要	20
表 3-1	選手主觀運動心理技能訓練之情況	33
表 3-2	F 選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異摘要表	38
表 3-3	P 選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異摘要表	39
表 3-4	選手主觀評價運動心理技能訓練對競賽心理能力之影響	45
表 3-5	教練主觀評價運動心理技能訓練對選手競賽心理能力之影響	48
表 3-6	隊友主觀評價運動心理技能訓練對 F 選手競賽心理能力之影響	50
表 3-7	隊友主觀評價運動心理技能訓練對 P 選手競賽心理能力之影響	52
表 3-8	F 選手運動表現一覽表	54
表 3-9	P 選手運動表現一覽表	55
表 3-10	教練主觀評價運動心理技能訓練對輔導選手運動表現之影響	57
表 3-11	隊友主觀評價運動心理技能訓練對 F 選手運動表現之影響	58
表 3-12	隊友主觀評價運動心理技能訓練對 P 選手運動表現之影響	59

圖附錄

圖 2-1	研究流程圖	17
圖 2-2	理性情緒治療結構圖	26
圖 3-1	F 選手運動員心理技能量表得分	38
圖 3-2	P 選手運動員心理技能量表得分	39
圖 3-3	F 選手自信心分數變化差異	41
圖 3-4	F 選手專注分數變化差異	41
圖 3-5	F 選手焦慮分數變化差異	42
圖 3-6	P 選手自信心分數變化差異圖	43
圖 3-7	P 選手專注分數變化差異圖	44
圖 3-8	P 選手焦慮分數變化差異圖	44

第壹章 緒論

第一節 研究背景

從清晨到日落，在台灣各地散佈著一群日以繼夜從事艱苦訓練的運動員與教練。運動員為了不斷突破自己以達到巔峰運動表現，為的就是希望自己有朝一日能在競賽場上功成名就、名揚四海。

在運動競技的世界裡，若想獲得勝利與成功，除了先天的優異潛能條件外，必須經歷許多嚴格的技術、戰術、以及體能的訓練。然而，當技術、戰術、體能都熟練時，運動員能否在每一場比賽都能如意地揮灑自己實力而達到最佳的運動表現呢？

2008年北京奧運，日本棒球代表隊只得到第四名，日本隊長宮本慎也在賽後呆若木雞，被訪問時表示：「這次奧運因為壓力過大，沒有展現我們的專業，我身為隊長要負起責任（張克銘，2008）。」中國田徑英雄劉翔在2008北京奧運因腳傷退賽，讓支持者大感震驚與失望後，他表示身為體育英雄，他承受龐大壓力，如此巨大的壓力導致劉翔因傷退出比賽（吳禮強，2008）。同樣兵敗北京的中華棒球代表隊徐生明教練說：「這次中華隊的年輕選手多，比賽強度也特別高，壓力也比過去任何比賽還大，應該是資深的選手要想辦法讓大家更輕鬆點，想辦法不要那麼緊繃。只是這些年長的選手，不是受傷就是低潮，我想他們自己可能也不是很好過吧（謝岱穎，2008）。」另外中華跆拳道代表隊總教練侯緯星在2008年北京奧運跆拳道比賽後表示：「我必須承認，這次成績不理

想，但是大家都能看到，每一位選手都拼出奮戰精神。大家希望我們要拿金牌的壓力真的太大了！這次最可惜的就是朱木炎，因為不熟悉對手而落敗，但是整個教練團和選手都很努力，大家真的盡力了（陳國偉，2008）！」

從上述運動報導可發現，運動選手在重要比賽常遭受許多心理層面問題而影響成績表現。台灣最受歡迎的職業運動：「中華職棒」，其中就有不少選手因心理層面的問題而影響競賽表現。效力於 LaNew 熊隊的投手吳偲佑表示：「在二軍調整兩個月了，還無法找回昔日身手，焦慮與失眠找上了我，需要靠安眠藥才能成眠。想找方法來克服自己的心魔。」本年度打擊率最火熱的林智勝表示：「我時常凌晨五點還未睡，不是因為通宵玩樂，而是因為『滿腦子棒球』讓我徹夜難眠。外表樂觀的我，過去也曾經被焦慮纏身。所幸後來找了心理醫生的幫助，終於獲得了改善。」同樣效力於 LaNew 熊的當家捕手陳峰民表示：「他的焦慮來自於打擊低潮、失誤、球隊輸球，因而造成自己的壓力。這些壓力會在睡前浮現出來，接著自己就必須遭受失眠的酷刑。」（鄭又嘉，2009）

由以上在運動場上發生的真實案例可以得知，許多賽前被看好的選手無法照預期結果獲取佳績，檢討的重點不是技術，也不是戰術，更不是體能，而是輸在壓力、緊張、低潮等這些與「心理」相關的因素。其中壓力這個因素，更是對運動員能否發揮正常表現產生決定性的關鍵。不少運動員總在競賽場上要迎接挑戰時，因為自身的心理困擾，導致失去應有的表現水準。平日努力從平地堆砌的高樓因為壓力管理不佳、缺乏自信、不能專注等心理困擾問題，導致這個辛苦建立的高樓就這麼應聲倒下了。邱玉惠（2001）指出在 1996

年的奧運總檢討會中提出，中華代表隊實力未發揮而錯失得牌機會，主要因素歸於運動員的心理素質不佳而非努力不夠，並認為運動員普遍缺乏長期、有系統的心理訓練。中華健兒的體能、技術、戰術透過訓練後，不比其他國家選手來得遜色，可是往往在關鍵時刻表現失常而導致落敗，其中的關鍵就在於中華健兒的心理素質不佳、缺乏自信心、臨場抗壓力不足、比賽專注能力不能夠集中。與身體技能練習相比，大部分的運動員投入在心理技能訓練的時間卻是非常的少（洪巧菱、洪聰敏，2009）。以致於多數運動員在壓力情境下無法發揮正常水準的表現、在遭遇挫敗後無法維持自信心、在關鍵時刻無法保持冷靜。

Orlick 與 Partington(1988)的研究顯示，進入奧林匹克決賽階段的運動員在技術、身體因素上的差異未達顯著，然而在心理狀態上，卻達到統計上的顯著差異。也就是說，高水準運動員在參與競爭激烈的比賽時，影響其運動表現的關鍵因素不是體能的好壞、技術的優劣，而是取決於運動員的心理狀態(周文祥，1998)。因此，我們可以發現，運動員要在競技場上獲得佳績，除了要擁有絕佳的體能、技術與戰術之外，最後的臨門一腳，就是要擁有堅強的心智能力。以心理韌性與決心著名的網球名將吉米康諾斯(Jimmy Connors)指出，當運動員體能、技術已達到最佳狀態時，比賽勝負有95%是受到選手心智狀態的影響(Weinberg, 1988)。Williams 與 Krane(2001)指出大多數的教練以及運動選手認為要達到絕佳的運動表現，心理因素佔了40%~90%。陳全壽(1995)認為初級的運動員在訓練計畫中，體能、技術訓練佔70%，心智訓練佔30%；對優秀運動員的訓

練比率則正好相反，體能、技術訓練佔 30%，心智訓練佔 70%。因此我們可以說，在競爭激烈且殘酷的運動競技場上，運動選手要脫穎而出，關鍵的因素是能在競技場上發揮穩定的心理能力的選手。

為了幫助運動員克服影響運動表現的心理困擾，運動心理學家利用了運動心理技能訓練來幫助選手來擁有正面積極的競賽心理，這些技術包含了壓力管理、意象訓練、控制專注、增進自信、以及團隊凝聚力（Andersen, 1999；Crocker & Graham, 1995；）。許多的專家與學者指出讓教練與運動選手在訓練時期接受一連串有系統的心理技能的訓練，可以幫助運動選手增進運動表現、強化技巧能力、達到巔峰運動成績、激發運動選手的潛能、以及享受比賽過程中所擁有的樂趣（Vealey, 1994；Weinberg & Comar, 1994；Thomas & Over, 1994；Jackson, 1996；Patrick & Hrycaiko, 1998；Laguna & Ravizza, 2003；Burton & Raedeke, 2008）。Weinberg 與 Comar (1994) 認為運動選手若是透過心理技能訓練後，對於其運動表現將有所提升。Orlick 與 Partington (1988) 發現心理因素會影響運動表現，而許多個人或運動團隊項目則因心理介入，而得到幫助進而使個人潛力得到最大的發揮並創造佳績。

由於透過運動心理技能訓練能夠有效幫助運動選手克服心理困擾，世界各國開始透過運動心理技能訓練來幫助選手改善心理素質。美國國家代表隊在 1976 年的奧運會開始指派運動心理學家來隨隊輔導選手 (Morris, 1997)。自 1984 年起，美國奧運國家代表隊則開始提供選手一連串有系統的運動心理技能服務 (Suinn, 1986)。到了 2008 年北京奧運時，

美國一共派出了 15 位運動心理學家隨隊出賽(張靜, 2008)。而澳大利亞方面, 在 2004 年雅典奧運有六名全職的心理學家跟隨奧運國家代表隊參與比賽(姒剛彥, 2006)。中國方面在 2004 年雅典奧運時, 聘請了 20 多位專家, 成立了專門直接為各運動隊服務的運動心理學組, 得到了非常好的效果。我國則是在 1998 年曼谷亞運開始看到官方記載有心理輔導人員隨隊比賽(莊艷惠, 2005)。巧合的是, 1998 年曼谷亞運的成績, 是中華代表隊歷年來參與國際賽事成績最好的一次, 一共獲得 19 面金牌, 17 面銀牌, 以及 41 面銅牌。從過去的經驗可以了解在最近二十年來, 各國無不在運動心理學上投入了許多人力、資源, 為的是讓經歷長久訓練的運動選手, 在重要的關鍵比賽時, 能發揮平常訓練的水準, 進而創造巔峰運動表現, 透過運動心理技能服務來幫助選手達成他們的目標, 避免他們因為心理層面問題而錯失了成功的機會, 而運動心理技能服務已經儼然成為各國運動科學中重要的一門科學。

在台灣, 已有不少「資深運動心理學諮商老師」從事運動員與教練的運動心理服務工作, 這樣的服務工作獲得了許多體育界人士的肯定與支持。然而, 有關於運動心理技能訓練應用於跆拳道運動上的研究卻不多見。Dariusz (1995) 針對技擊運動項目的研究指出, 對世界級的優秀運動員而言, 他們認為在比賽過程中進行心理上的準備比生理上的準備更重要。對跆拳道選手來說, 更是需要心理技能訓練的服務, 主要原因有三點: 其一, 跆拳道運動是一個高對抗性的比賽, 如何控制個人的焦慮水準及緊張情緒, 對一個跆拳道選手而言是很重要的(陳昭晴, 1997)。換言之, 像跆拳道這種兩人近身高度對抗搏

擊的運動項目，比賽勝負關鍵在於選手自身的技術是否能夠在臨場完全發揮。選手若能夠在比賽中具備優秀之心理狀態，例如：高自信、高心理堅韌性、不怕輸、專注等，不僅可以使訓練的成效發揮到極致、多一層保障，甚至可以在氣勢上勝對手一籌，故此對跆拳道選手而言，選手的心理素質將是一個重要的關鍵。其二，跆拳道運動為了提高單項運動競技水準外，對外提高可看性、精采度，並期望能永續留在奧運會項目之中，於2005年4月增加了驟死賽規則（陳鉸澈、邱共鈺，2008）。驟死賽賽制的產生，使選手在短短不到一分鐘的比賽必須達到先得分先贏的規則，換句話說，只要些微的疏忽或閃神，便會輸掉比賽，在這樣的情況之下，選手勢必需要更堅強的抗壓性、自信心、企圖心、以及專注力。其三，李宰均與李秀華（2008）指出雖然跆拳道已經是國際上的主流運動之一，但由於跆拳道裁判判決對於勝負的操控及誤判事件的存在，讓跆拳道比賽裁判判決的客觀性備受質疑。當跆拳道選手主觀知覺裁判判決不公時，會造成選手在比賽過程中產生「焦慮」、「無法專注」、「困惑」、「自信心降低」、「喪失攻擊慾望」等心理反應，這些反應將對選手表現造成負面影響（黎新豪、徐正鴻、莊艷惠，2009）。跆拳道比賽時間短，因此裁判判決不公與誤判，除了會對比賽勝負造成影響外，對選手競賽心理也同樣會造成許多負面影響。

為了幫助跆拳道運動員能有效克服運動心理上的困擾因素，使其在比賽場上充分發揮應有的運動表現水準，過去研究建議使用運動心理技能訓練，來幫助選手改善體能、技術、戰術的體現。張力為與毛志雄（2003）指出運動心理技能訓練與體能訓練、技術訓練、戰術訓練一樣，必須長時期、有

系統的進行訓練工作，方能對於選手運動表現產生改變與提升。因此本研究欲採用有計劃且長時間的方式來為跆拳道選手實施運動心理技能訓練，透過觀察與訪談，將選手的訓練歷程、選手接受輔導的反應與改變，以及選手心理問題的解決過程詳實地記錄下來，以了解運動員心理技能訓練的實務工作如何執行，並為往後針對跆拳道選手運動心理技能訓練提供一個可行且詳細之訓練計畫。

第二節 運動心理技能訓練

在近二十年之間，運動心理學學科知識在運動訓練研究中越來越受到重視，其中更是以提升運動員競賽心理能力與運動表現的運動心理技能訓練最受眾人矚目（Butler & Hardy, 1992）。Weinberg 與 Gould(2007)認為運動心理技能訓練是指一種有系統的、持續性的心智上或心理上技能的練習，用來增強運動表現、增進樂趣或是在競技運動和身體活動上達到更進一步的自我滿足。Hall 與 Rodger(1989)認為運動心理技能訓練指的是結合多種心理技術與策略，對運動員施於系統化的訓練，其目的在於增進運動員的表現。Williams(1993)指出運動心理技能訓練對於運動表現時的最佳心理狀態擁有引導作用，它是運動心理諮商員、教練、運動員常提及與應用於競賽中的心理方法。季力康（1995）則指出運動心理技能訓練是以教育性的方式，利用心理學的原理與技巧，協助運動員做為身體訓練時的輔助，藉以提高運動表現。

在運動科學的幫助下，越來越多運動員接受了科學化的

體能、技術與戰術的訓練，使得比賽場上的勝負差距越來越小。而運動心理技能訓練對於一般運動選手在技能學習及比賽場上的表現皆有正面的效益，尤其對高競技水準的項目和高技術水準的選手幫助更大，當兩位實力條件相當的選手，最後的結果往往決定於心理因素，因此可見運動心理技能訓練的重要（廖主民，1993）。

為了幫助運動員能夠脫穎而出，許多國家開始借助運動心理學的力量來幫助運動員擁有絕佳的競賽心理能力、以邁向巔峰運動表現。透過心理技能訓練，一直被視為是影響運動成績及表現的主要原因，許多該領域的專家及學者試著去發掘及試驗有效的心理技能訓練，來指引運動員、運動心理輔導員及教練，讓他們能更有效率的練習及應用（姜大如，2006）。

洪若懷（2004）針對大專甲組棒球隊選手為對象，透過運動心理技能訓練與團體諮商的方式，探討選手賽前情緒、狀態焦慮與運動表現之影響。結果發現棒球選手在介入後的焦慮顯著下降，運動表現有所提升。

劉振華（2007）探討角力選手在接受心理技能訓練後，其技能表現和心理堅韌性的變化。研究結果發現選手在接受心理技能訓練後，不僅能有效提昇技能表現，而且也能提昇心理堅韌性。

陳碧華（2007）利用運動心理技能訓練對國小低年級學童心理堅韌性與運動表現之影響，結果發現接受運動心理技能訓練的孩童能顯著的提升運動表現與運動心理堅韌性。

Antonina, Maurizio 與 Tullio（1984）以十位 19 到 26 歲的棒球選手進行測試，發現接受運動心理技能訓練的選

手，與未接受訓練的選手相比，能夠有效的降低賽前狀態性焦慮，進而提升運動表現。

Zhang, Ma, Orlick 與 Zitzlsberger (1992) 以 40 位 7 到 10 歲的桌球選手為研究對象，將其分為：(一) 運動心理技能訓練組：進行三週的放鬆訓練、五次錄影帶教學與十九週的意象訓練；(二) 錄影帶組：做五次錄影帶教學；(三) 控制組：只做一般桌球訓練。三組皆正常接受桌球課程訓練，結果發現運動心理技能訓練組在桌球正拍擊球的準確性優於另外兩組。

連玉輝 (1995) 以 14 名國中網球選手為研究對象，透過運動心理技能訓練來探討對運動表現的影響。結果發現受試者在技能表現上有顯著的提升；在生理指標上，對於心跳率則能有明顯下降的趨勢。

彭譯箴 (1997) 以台灣職籃選手為研究對象，探討運動心理技能訓練對籃球罰球表現的影響，結果發現接受運動心理技能訓練的職籃選手表現優於未接受運動心理技能訓練的職籃選手。

Weinberg 與 Williams (2001) 分析了 45 篇有關心理技能訓練的研究，其中 85% 的研究發現心理技能訓練對運動表現有正向助益。

由以上文獻可以發現，運動選手在接受運動心理技能訓練後，可以幫助選手提升自信心、維持專注、降低焦慮、增進動機等，對選手的競賽心理能力有正面的幫助。同時，藉由運動心理技能訓練克服競賽時的心理困擾，能幫助選手發揮實力水準，提升運動表現。

跆拳道運動一直是我國在國際比賽上有機會奪牌的重點項目之一，跆拳道比賽採用的是單淘汰制的比賽賽制，換句話說選手可能因為一場比賽的失誤與失常，導致平日艱苦訓練的努力化為烏有。為了避免這樣的窘境發生，每一場比賽的勝負對跆拳道選手而言變得格外重要，因此產生了壓力與焦慮。Furst 與 Tenenbaum(1984)曾經比較個人性運動項目的選手與團體性運動項目選手在壓力上的差異，結果發現個人性運動項目的選手比團體性運動項目選手來得緊張、不安。盧俊宏(1990)指出技擊類運動項目與非技擊類運動項目在壓力差異部份，技擊類運動項目選手的壓力顯著高於非技擊類運動項目的選手。跆拳道運動屬於個人性的技擊類運動項目，選手在競賽過程中產生的壓力往往對運動表現產生了影響。因此，跆拳道選手若能在心理的角度上戰勝不利自己運動表現的心理困擾，取得比對手更優異的心理優勢，獲勝的可能性將會大幅的提升。

針對跆拳道選手在競賽中經常遭遇到的狀況與心理困擾，林榮培(2002)指出跆拳道運動員在賽前容易產生的心理障礙，包含過度緊張、焦慮、厭戰、對比賽缺乏自信心等。張文雄與張展璋(2007)指出跆拳道屬技擊性運動，由於雙方接觸激烈且動作迅速，運動傷害更是常見。由於跆拳道比賽是高度碰撞性的，選手在賽前可能會去擔心身體受傷，而產生了焦慮，而身體的傷害也會導致跆拳道選手的注意力無法集中在比賽場上，其他像是周遭觀眾的嘶吼聲、教練的斥責聲、甚至有時候連一些不經意的小事，都有可能使選手心有旁騖，無法集中注意力，影響運動表現的發揮。此外，賽前懷疑自己的實力水準、誇大對手實力、擔心辜負重要他人

的期待、驟死賽所產生的巨大壓力、裁判不公與裁判誤判，都是跆拳道選手容易遭遇到的問題。因此，如何協助跆拳道選手在競賽時擁有正面積極的競賽心理能力，隔絕外界的干擾，專心致意在比賽場上已獲取佳績，對選手而言是非常重要的。

從過去文獻發現跆拳道與其他運動項目不同的「特殊性」，而這樣的特殊性往往帶給選手與其他項目不同的心理困擾。秦玉芳（1996）指出跆拳道運動員必須學習戰勝的對象不是對手，而是自己。如果跆拳道運動員能在心理上保持冷靜的思維，去除因為壓力所導致的失常，就等於成功了一半。

過去研究發現，心理技能訓練可以幫助運動員提高處理危機與應對挑戰的能力。許多運動心理學家認為採用、自我覺察、呼吸控制法、理性情緒治療法、負面思想停止法以及自我談話等技巧可以協助運動員面對對手製造的困擾與挑戰、並且能幫助運動員在競賽中控制自己、激勵自己，使運動員自己能在激烈競賽中立於不敗之地（Harris,1986；Weinberg & Gould,2008；盧俊宏，1994；張力為、毛志雄，2003）。

為了有效的幫助跆拳道運動員提升自信心、增進動機、維持專注、降低焦慮，研究人員建議分別從生理與認知兩方面著手（季力康，2000；邱玉惠、沈建國，2001）。本研究參考季力康（1996）、Burton 與 Raedeke（2008）、Taylor 與 Wilson（2005）、以及 Weinberg 與 Gould（2007）的建議，在生理方面擬採用呼吸控制法；在認知方面擬採用自我覺察、理性情緒治療、負面思想停止法、以及自我談話等方式，

幫助運動員在比賽中克服心理困擾，增進運動員在訓練與比賽時的競賽心理能力；同時透過運動心理技能訓練，促使運動員在比賽當下能發揮平日訓練的實力水準，以提升運動員運動表現。

第三節 研究目的

根據上述的研究背景，本研究目的如下：

- 壹、探討運動心理技能訓練對大學跆拳道選手競賽心理能力之影響。
- 貳、探討運動心理技能訓練對大學跆拳道選手運動表現之影響。

第四節 名詞解釋

壹、競賽心理能力

本研究以邱玉惠(2001)提出的心理能力之特性為依據，該研究認為運動員心理特性分為：「壓力處理與逆境調適」、「動機」、「自信心」、以及「專注」。

一、壓力處理與逆境調適

邱玉惠(2001)認為壓力處理是指運動員在有壓力的運動情境可以助長運動表現，視壓力為提升運動成績的動力，能運用方法放鬆以紓解壓力；逆境調適是指運動員面對困境時，能保持自我控制與積極的態度，鎮定而掌控情況，從而脫離失誤、挫折的逆境。

二、動機

本研究定義動機是指運動員個人對運動成就具有高度的內在動機，包含對運動成就會主動追求，自動自發練習，不需被強迫而能全力以赴，並且自己設定訓練目標，比賽前有心理準備（邱玉惠，2001）。

三、自信心

本研究自信心指的是運動員對自己的運動天份、能力及表現所具備的信心（邱玉惠，2001）。許多學者認為自信心是優秀運動員的重要心理特徵，缺乏自信心會負向影響運動表現；而擁有自信心則能夠正向提升運動表現（Caserta, 2002; Feltz, 1988; Orilick, 1986; Rotella, 1996）。

四、專注

本研究定義專注是指運動員在比賽中能夠集中注意力，不會受到其他人的影響，雖有干擾或失誤產生，仍能專注而不分心（邱玉惠，2001）。因此運動員若是沒有好的專注能力，即使擁有再多的技巧、體能或動機也無法促使運動員造就巔峰運動表現（Winter & Martin, 1991）。

貳、運動表現

本研究運動表現定義可分為兩類，分別為客觀運動表現與主觀運動表現。客觀運動表現指選手參與競賽後的成績表現結果；主觀運動表現指透過訪談選手、教練與隊友主觀評價選手運動表現之進步情形。

第貳章 研究方法與步驟

本章內容共分為五節，第一節為研究對象之描述，第二節為研究日期，第三節則為測量工具，第四節為研究程序，以及第五節資料處理與分析等內容。

第一節 研究對象

本研究以國立台灣體育學院兩名跆拳道選手為研究輔導對象，兩位受輔導的選手皆為自動尋求運動心理技能之服務，期望藉由運動心理訓練的介入，促使其競賽心理能力以及運動表現能有所提升。基於研究的倫理道德之故，本研究以英文字母代表兩位研究選手，分別為 P 選手與 F 選手。兩位選手的基本資料如下表：

表 2-1 選手基本資料

	P 選手	F 選手
性別	男性	男性
年級	大學 3 年級	大學 2 年級
年齡	21 歲	20 歲
跆拳道資歷	15 年	13 年
過去最佳 競賽成績	2003 年總統盃品 勢競賽團體第二 名	2005 年全國青少 年跆拳道錦標賽 金牌

第二節 研究日期

- 壹、第一次施測：2008年11月3日。
- 貳、運動心理技能訓練：2008年11月至2009年6月。
- 參、第二次施測：2009年9月20日。
- 肆、應用於比賽上：2008年11月到2010年5月。
- 伍、第三次施測：2010年5月20日。

第三節 測量工具

壹、運動員心理能量表：

本研究參考邱玉惠（2001）所編制的「運動員心理能量表」，於進行研究前給選手進行前測。在運動心理技能訓練時期的評估階段再次施測，以作為第二次測量，最後在運動心理技能訓練結束後進行後測。將三次前後測所測量到的運動心理能量表以描述性統計的方式呈現，目的是了解輔導選手在接受運動心理技能訓練後，在競賽心理能力程度上的差異。

邱玉惠（2001）根據 Smith 等人（1995）所提出的心理因應能量表（ACSI-28）的理論架構為編製藍本，並參考國內外相關之心理技能研究，勾勒出量表初步因素有動機、壓力處理、逆境調適、專注、自信心、可教導性六項，經過量表的信、效度考驗後，施測於體院、大學校隊與左訓國家隊培訓選手，結果發現，運動員心理能量表包含「壓力處理與逆境調適」、「動機」、「可教導性」、「專注」與「自信心」

五個分量表。此量表累積解釋總變異量為 58.438%，各因素 Cronbach 介於 .75 .88，總變量 Cronbach 為 .96，具有良好的內部一致性並且具有建構效度與信度。

貳、競賽心理能力 1-10 等級尺度：

本研究透過訪問選手每次比賽時，當下對競技比賽心智狀態的感覺，進行自我覺察的工作。使用 1 到 10 的尺度，讓選手評量比賽當下時的焦慮、自信心、以及專注情況。

四、實地札記：

本研究將訓練、競賽時期的觀察、選手的訪談內容，紀錄製作成為實地札記與逐字稿。自研究者進入研究現場開始，到退出現場的 18 個月期間，全程書寫實地札記，這些實地札記與逐字稿可以分為：1.訓練觀察實地札記；2.與選手諮商討論逐字稿；3.競賽時觀察實地札記；4.選手賽後競技比賽心智狀態訪談逐字稿；5.周遭他人（教練、隊友）看法逐字稿。

五、教練及隊友評量競賽心理能力與運動表現：

本研究在第三次施測時，擬與教練以及隊友進行半結構式的訪談，半結構式訪談內容如附錄二。透過半結構式的訪談，了解兩位輔導選手在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力與運動表現是否有影響。

第四節 研究程序

本研究程序分別參考了 Thomas (1990) 以及 Butler 與 Hardy (1992) 所提出的「運動員心理訓練實施流程」。針對

輔導選手之需求，發展出適合本研究進行的程序，如下圖 3-2。

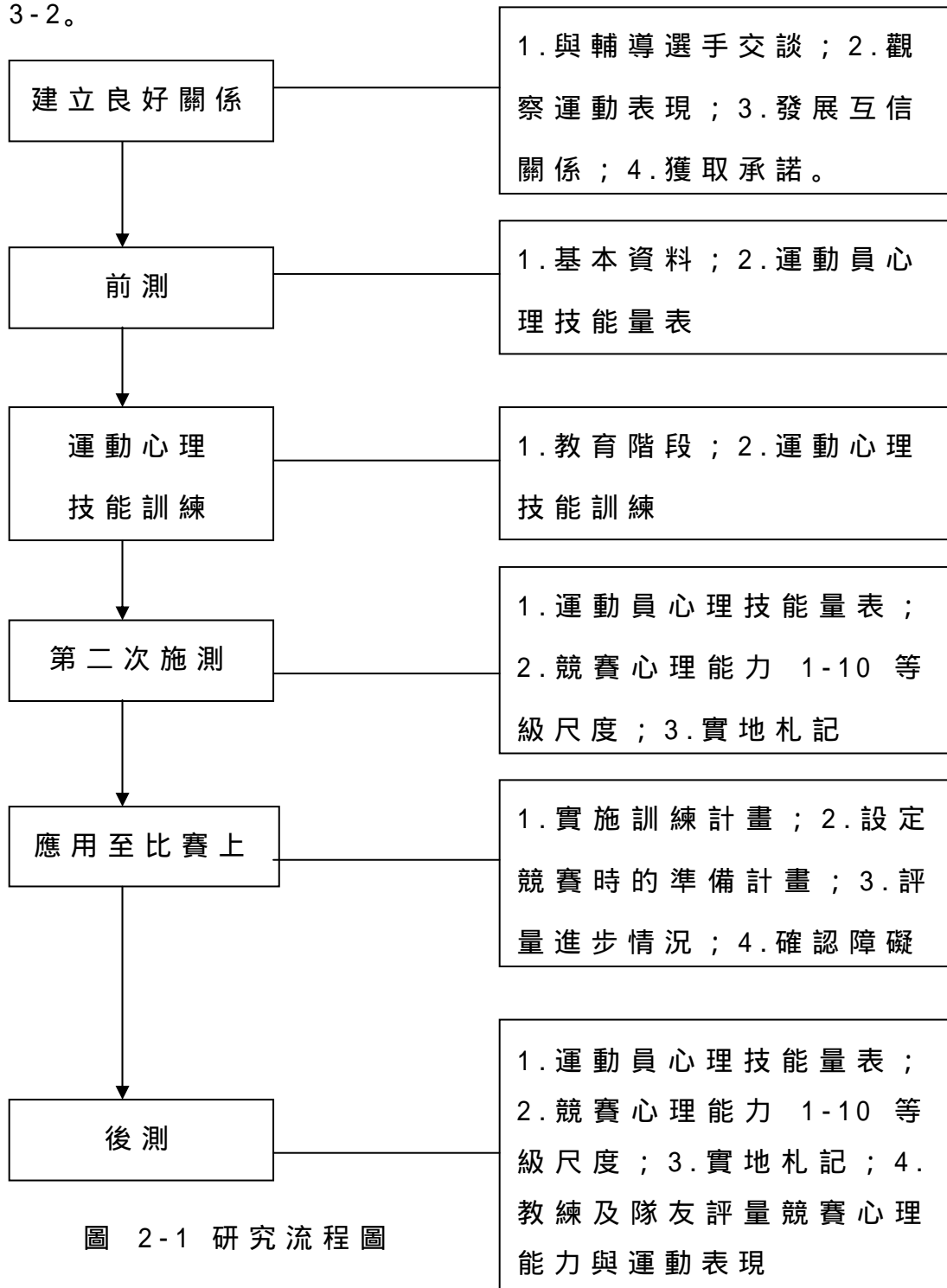


圖 2-1 研究流程圖

壹、建立良好關係

為了與輔導選手建立良好的關係，研究者充分利用所擁有的「局內人」優勢，固定參與跆拳道隊練習（每週 4 天，每次約 3 小時），藉此與受輔導之選手建立情感。另外也會利用課餘與練習空檔的時間安排與兩位選手餐敘，建立彼此的信任感。除此之外，每週固定一次兩小時的諮商時間，在該討論諮商時間，受輔導之選手將日常週遭的事物與研究者分享討論，藉此了解選手的生故事。在比賽階段，研究者也計畫隨輔導選手在比賽現場進行觀察。藉由以上的方式，達到研究者與輔導選手彼此信任、相互承諾的共同體關係。

貳、第一次施測

本研究於運動心理技能訓練前進行第一次施測，施測時間為 2008 年 11 月 3 日。第一次施測的主要目的在於診斷輔導選手的心理，可以透過基本資料、觀察、晤談、以及利用運動心理技能量表獲得訊息等方式，來診斷運動員的心智狀態（Butler & Hardy, 1992；Thomas, 1990）。

本研究在診斷輔導選手的心理技能階段，主要採取的方法為：

- （一）、基本資料：藉以了解輔導選手基本資料。
- （二）、觀察：透過觀察輔導選手在訓練與競賽時期的情況。
- （三）、訪談：為了引導選手回答更多深入且相關的訊息，研究者將採用半結構式訪談來了解輔導選手在訓練與比賽時期所遭遇到的心理問題。

(四)、量表施測：Thomas (1990) 指出在診斷心理技能階段，可以透過許多心理技能施測工具來進行施測。本研究將使用邱玉惠 (2001) 編制的運動員心理技能量表為輔導選手進行施測，藉以了解其競賽心理能力之情況。

參、運動心理技能訓練

運動心理技能訓練包含兩大部分，分別為教育階段與運動心理技能訓練兩階段。

一、教育階段

本研究教育課程內容，分別參考了 Weinberg 與 Gould 合著的競技與健身運動心理學、Burton 與 Raedeke 合著的教練運動心理學，整理後將上課內容製作成簡報，對輔導選手進行運動心理學的教育課程。教育課程每週一次，每次一個小時，上課時間為每週二晚上 7 點至 8 點。為了得知輔導選手在教育課程上的學習情況，將在每週課程結束之後，對輔導選手進行簡單的提問，以及互相討論課程內容，了解選手對於課程的吸收情況。

本研究教育階段的課程內容分別為：1. 競技場上的關鍵一擊 - 心理；2. 壓力管理；3. 自信心；4. 心理能量；5. 意象；6. 專注；7. 目標設定；以及 8. 運動員的生涯規劃。本研究運動心理學教育大綱如表 3-2 所示：

表 2-2 運動心理學教育大綱摘要

單元	單元名稱	單元目標	單元主要內容
1	運動員競賽的關鍵一擊-心理	讓選手了解在關鍵比賽時，是否能發揮平常訓練下的實力之決定因素為：運動心理。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動員常見的心理困擾 2. 優秀運動員的運動心理特徵 3. 運動員最佳表現的心理特徵 4. 運動員心理技能訓練介紹
2	壓力管理	讓選手了解在競技比賽時，為什麼產生壓力有可能會破壞選手的運動表現。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力的定義為何 2. 運動員競賽時的壓力來源 3. 比賽時壓力所產生的生心理反應 4. 運動員在壓力的情境下對運動表現的影響 5. 有效地克服壓力的方法
3	自信心	讓選手了解擁有自信心的運動員，對運動表現的影響。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自信心的定義為何 2. 擁有自信的好處 3. 增進運動員自信心的方法
4	心理能量	讓選手了解適	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解能量管理的重要

		當的控制自己的覺醒程度，能提升運動表現。	性 2. 能量管理對運動表現的影響
5	意象	讓選手了解透過意象訓練的輔助，可以幫助技術與戰術的提升。	1. 意象訓練的定義為何 2. 意象訓練的類型 3. 使用意象訓練方法
6	專注	讓選手了解比賽中擁有專注，將可以幫助運動員增進運動表現。	1. 專注力的定義為何 2. 擁有專注的好處 3. 專注力問題 4. 增進運動員專注的方法
7	目標設定	讓選手了解目標設定，可以幫助運動員逐步達成目標。	1. 目標設定的定義為何 2. 目標設定的原則 3. 增進運動員目標設定的實施要領
8	生涯規劃	讓選手了解未來自身生涯規劃的重要性。	1. 了解生涯規劃的重要性 2. 與兩位選手訪談他們大學畢業後的生涯規劃

二、運動心理技能訓練

本研究在執行運動心理技能訓練前，透過觀察兩位選手訓練以及競賽情況、並與輔導選手、教練、隊友訪談、以及利用問卷進行前測，得到了關於輔導選手在競賽心理上的困擾資料，擬提供兩位輔導選手呼吸控制、自我覺察、理性情緒治療、負面思想停止法、以及自我談話等技術。期待透過上述技術能夠協助選手在競賽心理上有所正面的改變。有關各種心理技能的執行內容詳如以下說明：

1. 呼吸控制法

順暢的呼吸，會讓血液補充足夠的氧氣，以供應身體的使用；相反地，急促或缺氧的不正常呼吸，除了會造成身體有氧能量無法供應之外，更是因為壓力、緊張和強烈的情緒導致身體無法順暢的呼吸（李曉雯，2007）。因此擁有順暢的呼吸技巧，將能夠幫助運動員有效降低在壓力情境下的反應。

Harris（1986）指出許多運動員從未學習過正確的腹部呼吸方式。在緊張狀態下，很多運動員都用淺而快的胸式呼吸，這些反應造成肌肉緊張和破壞運動技能的操作。而腹部呼吸透過緩慢以及深層的呼吸方式，有利於消除焦慮，改善睡眠，促進身體機能的恢復。除此之外，透過呼吸控制法可以幫助運動員放鬆，還能幫助運動員達到注意力集中的功效（Gauron，1984；Nideffer，1976）。Nideffer 與 Sharpe（1978）提出使用腹式呼吸法來幫助選手控制注意力，把注意力集中在需要注意的地方，並達到克服焦慮之目的。

透過呼吸控制的方式，幫助選手達到放鬆身心與專注。

本研究所使用的呼吸方式分別為：呼吸率 1 比 2、呼氣時放聲、以及韻律呼吸法。透過讓兩位選手學習不同類型的呼吸控制方法，讓選手自行選擇合適的呼吸技巧。這些呼吸技巧將讓選手在接受運動心理技能訓練期間，每天反覆練習，並且將呼吸技巧應用於練習以及競賽的情境中。

(1)、呼吸率 1 : 2

呼吸率 1 : 2 亦可稱為肚子呼吸法，操作步驟一：身體躺平或坐或站皆可，一手置於胸前，另一手放在腹部，藉以感受腹部與胸部在凸起或凹下時的感覺，身體盡量保持放鬆，目標是放鬆身心。步驟二：吸氣時，先將空氣慢慢灌滿腹部，再慢慢灌滿胸腔。步驟三：吐氣時，先將胸腔的空氣慢慢吐出，再將腹部的空氣慢慢吐出。步驟四：呼吸時，胸部肌肉放輕鬆，肩膀不要上下晃動，將注意力放在感受自己的呼吸上面。步驟五：恰當的吸氣或吐氣要和緩順暢、不要太用力，較好的情況是吐氣約為吸氣的兩倍時間（吸氣與吐氣的比例為 1:2）。步驟六：呼吸時，吸得越大口越好，越深越好，用鼻子或嘴巴都可以。

(2)、呼氣時放聲

呼氣時放聲的操作步驟一：選手緩慢的吸氣，吸飽足夠的氣後，停留在身體約數秒鐘。步驟二：想像體內的空氣與壓力結合，同時感受空氣與壓力集中於自身的胸部與喉嚨。步驟三：吐氣時搭配喊出聲音來，把氣體吐出體外。

在這個過程中，選手可以把喊叫的聲音大聲喊出，也可

以像是嘆氣一樣「唉」的一聲將氣體呼出。這樣子的作法是為了幫助選手將自己身體裡的壓力釋放出來的感覺。

(3)、韻律呼吸法

韻律呼吸法操作方法分為步一到二，步驟一：將呼吸分為四個階段：吸氣、停留、呼氣、暫停。步驟二：每個階段的時間，皆為由 1 數到 4，每數字間隔約為一秒。之後再回到步驟 1，反覆的操作步驟 1 與步驟 2。

二、自我覺察

根據陳金燕(1996a)的實證研究指出，自我覺察是自己「知道、了解、反省、思考」自己在「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」等方面的「狀況、變化、影響及發生的原因」。本研究參考陳金燕(1996b)「自我覺察訓練方案初探」，建立了一套自我覺察的訓練步驟：1.自我偵察。2.認出自己的情緒狀態如何影響到運動表現。3.認出什麼情緒和好的表現有關連。4.認出什麼情緒和不好的表現有關連。

(1).自我偵察：教導輔導選手以自問自答的方式進行自我偵查，例如可以問自己為什麼想要成為跆拳道選手？自己的能力是什麼？自己的優點與缺點是什麼？自己的目標是什麼？

(2).認出自己的情緒狀態如何影響到運動表現：透過問與答的方式，讓選手自我陳述自己的情緒狀態會如何影響運動表現。例如可以詢問選手比賽的時候自己感到充滿自信時，對於運動表現會有什麼樣的影響？比賽的時候自己感到

焦慮時，對於運動表現會有什麼樣的影響？

(3) .認出什麼情緒和好的表現有關連：詢問選手好表現的時候，自己想些什麼？為什麼有這些情緒會對運動表現有好的幫助呢？

(4) .認出什麼情緒和不好的表現有關連：詢問選手不好表現的時候，自己想些什麼？為什麼有這些情緒會對運動表現有不好的影響呢？

選手可以透過自己對自己進行「問診」的方式，了解自己的心理與情緒狀態，透過這些技巧幫助選手達到自我覺察。

三、理性情緒治療

理性情緒治療是一種利用反駁、質問自己的方式，改善不合理的想法，進而建立新的觀念，以便改善個人的焦慮，是研究者輔導選手時主要採用的對談模式。理性情緒治療是由 Ellis 所發明的，著重在輔導過程中改變輔導選手的價值觀。人是理性的動物，而人的不快樂和痛苦，是基於人自己不合理的思想，故此治療過程，主要是期望接受輔導者能以理性代替非理性，釋放自己，不再受不合邏輯的意念所困擾，而代之以理性的思考（林孟平，1988）。

魏麗敏與黃德祥（1995）指出理性情緒治療（RET）所獨創的 A-B-C-D-E-F 理論深受肯定，甚至 A-B-C-D-E-F 理論就是理性情緒治療的代名詞。該理論中的 A 代表促動、促發的事件或經驗（activating event or experience），B 代表信念、想法或看法（beliefs），C 代表情緒反應、情緒結果（emotional consequence），D 代表駁斥、檢查、處理、辨

別或改變 (disputing), E 代表諮商效果 (effect), F 代表新的情感 (new feeling)。Ellis 的理性情緒治療體系利用圖 3-3 加以表示：

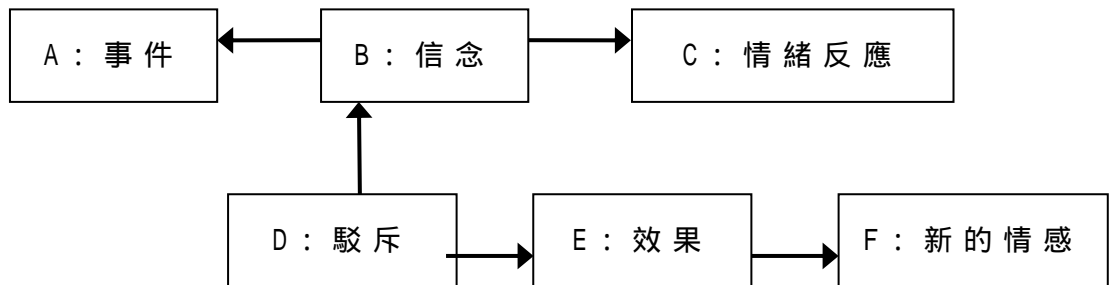


圖 2-2 理性情緒治療結構圖 (Ellis, 1984)

透過理性情緒治療，讓輔導選手能夠積極努力的面對生活，而不是愁苦無奈的面對生活。研究者協助輔導選手在思想以及價值觀有正面的改變，幫助輔導選手不陷在自己營造的困境中受苦。

四、負面思想停止法

當運動選手在評估心理狀態所造成的壓力時，選手開始出現負面、消極的想法。這些不好的想法時，往往會對選手表現造成不良的影響。季力康 (1996) 認為想法會影響選手的運動表現，在面臨競賽的重要關頭時，選手常會因為對自己的信心不足，產生了負面思考，進而影響競賽中的成績表現。因此選手首先要停止負面的思考，反之以正面的思考來取代負面想法，讓自己從焦慮、不安和自我不信任中跳脫出來。

本研究參考了Burton 與 Raedeke (2008) 提出了負面思

想法的執行方法，教育方法如下：

- 1、教導選手察覺負面思想
- 2、停止不合理的想法
- 3、破除負面思想
- 4、斥責負面思想

當選手出現負面消極的想法時，透過自我覺察偵測出負面思想，進一步可以利用一個關鍵字『停』，來終止負面消極的想法。透過負面思想停止法的主要目的是利用主動的停止或暫停方式來轉移運動選手在負面上的思考方向。

例如當跆拳道選手在評估心理狀態所造成的壓力時，選手往往開始出現負面、消極的想法，此時可能會想：「萬一我做這個動作被抓到反擊怎麼辦？」、「反正上去比賽也是輸，何必還這麼拼？」、「對手非常厲害，會不會等一下比賽會輸得很難看？」當選手產生這些不好的想法時，往往會對選手表現造成不良的影響。因此當選手出現負面消極的想法時，可以利用一個關鍵字「停」，來終止負面消極的想法，然後繼續專心於比賽上。

五、自我談話

Weinberg 與 Gould (2007) 解釋自我談話如何影響行為與感受，及想法對事情的情緒反應之塑造扮演關鍵的角色。他們認為「事件本身不會造成沮喪、挫折，而是事件被解讀的方式決定了反應的產生，所以自我談話對情緒的反應上扮演關鍵的角色，而這些反應影響未來的行為與感受。」Gill (2000) 認為自我對談可以分為正面以及負面兩種自我對談，正面自我

對談能夠幫助運動員降低壓力；而負面的自我對談則會增加焦慮以及懷疑。許多學者也認為自我談話可以透過「壓力的管理」以及「焦慮的控制」來增進行為表現 (Burton & Raedeke, 2008; Hardy, Jones, & Gould, 1996; Zinsser, Bunker & Willians, 2001; 季力康, 1996)。

自我談話除了能夠幫助運動員消除焦慮、降低壓力之外, Cox (2002) 指出自我談話是一種能控制思想及影響感受的有效技巧, 這兩者均能影響運動自信心及運動表現。因此, 使用正面積極的自我談話能帶來積極的情緒, 並且有利於自信心的建立與增強 (Feltz & Riessinger, 1990; wilkes & Summers, 1984)

教導選手自我談話的功用, 能幫助選手提升自信心、維持專注、以及達到減低壓力。自我對談的操作步驟參考了 Burton 與 Raedeke (2008) 的「聰明自我談話」, 全部的操作步驟共四個, 分別為: 1. 確認輔導選手自我對談內容所要達成的目標; 2. 選擇符合輔導選手自己的特殊對談腳本; 3. 將輔導選手自我對談的腳本在訓練以及競賽情境中使用; 4. 評估輔導選手自我對談的功效。

自我談話內容以「等一下練習我要認真接受訓練」、「我要全力以赴接受訓練」、「我每一次的踢擊練習都要踢得最快, 最好」等。期待透過正面積極的自我談話方式, 幫助選手在正式訓練的時候能幫助他們更認真的訓練, 在比賽中遭遇困境時能以積極的自我談話幫助自己面對困境。

肆、第二次施測

輔導選手在經歷運動心理技能訓練後進行第二次施測，施測時間為 2009 年 9 月 20 日。透過第二次施測可以得到選手在接受運動心理技能訓練後競賽心理能力之情況資料。第二次施測包含：1. 運動員心理技能量表、2. 競賽心理能力 1-10 等級尺度、以及 3. 實地札記。

伍、應用至比賽

平日所訓練的體能、技術與戰術，都是要接受競技場上的檢驗，運動心理技能也是如此。因此當輔導選手接受了一系列完整的運動心理技能訓練後，將依照選手特殊性設計「例行性動作訓練」。

例行性動作計畫是一種包含體能、技術、戰術以及心智策略的計畫，這樣的計畫內容最主要的功能在於增加選手的運動表現 (Taylor & Wilson, 2005)。郭孟熙與季力康 (2008) 指出例行動作可以幫助選手的注意力聚焦，建立系統的例行動作，能夠及時覺察訊息和排除不相關訊息，更能夠幫助選手及時覺察操作上的錯誤和進行導正。Taylor 與 Wilson (2005) 認為例行性動作可以讓選手有效控制訓練以及競賽情況，同時讓選手擁有特殊的責任感去面對賽前準備。

本研究透過觀察輔導選手，以及與輔導選手討論，為輔導選手「量身訂做」一套屬於自己的例行性動作計畫。透過「標準作業流程」的方式，減少運動員遭遇突發狀況（如：遭遇焦慮、分心、思想混亂等），訓練輔導選手達到即使遭

遇狀況也能有所因應克服（例如：選手在比賽前，擬訂一套例行性動作計畫，包含賽前的暖身動作、穿著護具、檢錄、場邊熱身、上場前的自我談話、上場比賽）。透過設計一套針對選手特性而擬定出的例行性動作訓練，來幫助選手賽前在生理與心理上的準備，使選手能在比賽場上表現出平日訓練下應有的實力水準。

當輔導選手接受一系列、有計畫的運動心理技能之後，透過例行性動作計畫，將可幫助輔導選手在臨場競賽中執行運動心理技能，藉以正面提升選手心理能力與提升選手運動表現。

陸、第三次施測

當輔導選手將運動心理技能展現在臨場比賽後將進行第三次施測，測量時間為 99 年全國大專運動會後一週 2010 年 5 月 20 日進行施測。透過第三次施測的資料蒐集以及與輔導選手訪談討論後，將可以對結果進行評估，了解運動心理技能是否需要修正或者維持。同時研究者會去注意輔導選手在臨場比賽之中，是否在操作上遭遇到障礙，或是需要再修正加強的地方。若是需要修正，則重新評估選手的心理技能狀態。若是在操作上遭遇到障礙，則檢視運動心理技能訓練是否在教導上產生瑕疵，修正訓練上的瑕疵，以幫助輔導選手克服競賽心理困擾。

第五節 資料處理與分析

Mercurio 認為有些研究是同時具備質性與量化要素，往往描述性的統計和質性的發現是可以一起呈現的（黃光雄，2001）。另外，黃光雄（2001）指出量化研究的目標是以理論的考檢、建立事實、統計描述、顯示變項間的關係、以及預測為主要的目標，但是質性研究可以用來補充、確認、解釋、說明或再詮釋從同樣的選手或場域所蒐集得來的資料。因此若是能夠在研究中同時使用質性與量化的研究，將對於研究產生更多的幫助與效用。

本研究所得資料分為量的資料及質性資料等兩部份，應用在研究結果與討論分析上，分述如下：

壹、量化資料的分析

- 一、本研究利用邱玉惠（2001）編製的運動員心理技能量表為輔導選手進行施測，施測結果以描述性統計探討兩位輔導選手在「壓力處理與逆境調適」、「動機」、「可教導性」、「專注」與「自信心」的變化情形。
- 二、本研究利用競賽心理能力 1-10 等級尺度了解輔導選手的競賽心理，施測結果以描述性統計探討兩位輔導選手在「自信心」、「專注力」、與「焦慮」的變化情形。

貳、質性資料的分析

本研究質性資料主要可以分為實地札記與訪談結果兩種。實地札記包含 1.訓練觀察實地札記；2.與選手諮商討論逐字稿；3.競賽時觀察實地札記。訪談結果包含與輔導選手、

教練、隊友進行訪談，訪談方式透過兩位學術同儕透過半結構式的訪談方式，了解選手、教練及隊友主觀評價輔導選手競賽心理能力與運動表現之改變。質性資料與量化資料將一起呈現，作為本研究的研究結果。

第參章 研究結果

本研究依據研究目的，針對兩位跆拳道選手進行 18 個月的運動心理技能訓練，詳實客觀的記錄研究結果。本章分為三節呈現結果並加以討論。第一節為選手主觀知覺運動心理技能訓練之情況；第二節為運動心理技能訓練對選手競賽心理能力之影響；第三節為運動心理技能訓練對選手運動表現之影響。

第一節 選手主觀知覺運動心理技能訓練之情況

本節說明兩位選手在接受一系列運動心理技能訓練後，主觀知覺各項心理技能對其幫助與影響，內容如表 3-1。

表 3-1 選手主觀知覺運動心理技能訓練之情況

運動心理技能訓練	F 選手	P 選手
呼吸控制法	有幫助，因為比賽前的壓力常常很大，坐在場邊也沒人可以幫你，就會自己做呼吸控制，呼吸吐氣的方式來幫助自己。 我最常使用大口吸氣後，把聲音喊出	覺得呼吸控制法對我而言是非常有幫助的，透過呼吸控制法可以幫助我達到不緊張。 我最喜歡使用的呼吸控制法是韻律呼吸法，吸四秒吐四秒那個。偶爾也會

	來的呼氣時喊聲法，我使用得很好。	使用呼氣喊聲法來幫助自己降低壓力。
自我覺察	我在接觸這個心理訓練前，比賽時就沒有目標、也沒有自己的想法，比賽的時候胡亂衝。接受心理技能中的自我覺察訓練後，讓我思緒比較清楚，比較知道自己在比賽時在想些什麼，知道自己的優缺點是什麼，也知道自己的情況是什麼。	我覺得經由學習自我覺察對我來說是很很有幫助的。因為其實人就是很盲目的，有時候在比賽中因為自己失誤了，自己卻不知道剛剛的問題、缺點，還有情緒問題在哪裡，可是透過學習自我覺察，我可以在休息的時候問自己，剛剛問題出在哪裡，還有我心裡剛剛在想什麼。
理性情緒治療法	以前我在比賽時若遇到裁判執法上的錯誤時，我都會很生氣的要跟裁判爭論。可是現在我會利用理性情緒治療，問自己說：「我	理性情緒治療對我還蠻有幫助的，就是當自己有一些負面思想的時候，我就會問自己說：「我想這個到底有沒有用？如果沒有用的

	<p>生氣對我的比賽會有幫助嗎？」雖然現在偶爾遇到不如意的事情還會生氣，可是情況已經改善很多了。</p>	<p>話為什麼要去想它呢？」那些不能控制的事情就不要去想它，我覺得我會去想遇到這個問題我應該怎麼去解決，想到有用的辦法就不會去想那些有的沒的。</p>
<p>負面思想停止法</p>	<p>我覺得很有幫助，這個對我幫助很大。因為我從以前的時候情緒就不是很穩定，有時候因為生氣，就會比較沒去思考，也不會去考慮後果。可是我現在只要一想到那些生氣不高興的事情，我就馬上會使用負面思想停止法去終止那些不好的想法，把不好的想法趕快停下來。</p>	<p>比賽的時候都會有一些負面想法，對自己有一些不信任的感覺，當下我會使用負面思想停止法，幫助自己終止負面思想。</p> <p>比賽或訓練的時候有時候會產生一些不好的想法、或者是不想練習的想法出現、一些比較負面的想法，我就會去告訴自己說不要去想這個</p>
<p>自我談話</p>	<p>我覺得有幫助。別人都是在比賽前</p>	<p>我覺得自我談話對我也很有幫助！我</p>

	<p>用，我比較常在平常睡覺前用。例如我明天早上要晨訓，我就會去進行自我談話，告訴自己明天跑步要跑前幾名，要全力去拼，給自己設定一個目標。我最常告訴自己：「F 選手我做得到。我可以達成這個目標。」</p>	<p>常常使用自我談話，我常常會告訴自己說：「P 選手你一定可以的！」相信自己在比賽或訓練中把戰術擬定好，把我想的劇本去執行，這樣的話我就能表現的非常好。」</p>
--	--	--

由上述可以得知兩位接受輔導的選手，對於運用呼吸控制法、自我覺察、理性情緒治療法、負面思想停止法、以及自我談話等心理技巧應用於訓練與比賽的情境之中，對他們自己是具有幫助的。

第二節 運動心理技能訓練對選手

競賽心理能力之影響

本節探討兩位選手在接受一系列運動心理技能訓練後，對其競賽心理能力之影響。分別透過量化研究與質性研究兩部份進行說明。

量化研究採用：(一)、比較選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異，(二)、比較選手在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力 1~10 等級尺度之差異。質性研究部分採用：(一)、選手主觀評價運動心理技能訓練對競賽心理能力之影響，(二)、教練主觀評價選手在接受運動心理技能訓練後對競賽心理能力之影響，(三)、隊友主觀評價選手在接受運動心理技能訓練後對競賽心理能力之影響。

壹、比較選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異

本研究分別在運動心理技能訓練前(2008年11月3日)進行第一次施測、於10個月後進行第二次施測、於9個月後(2010年5月20日)進行第三次的運動員心理技能量表施測。研究結果以描述性統計來比較三次的改變情況。

一、F 選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異

針對 F 選手進行三次運動心理量表施測，得到的結果如表 3-2。三次施測結果透過描述性統計進行比較，結果如圖 3-1。

表 3-2 F 選手在三次運動員心理技能量表施測之
變化差異摘要表

	第一次施測	第二次施測	第三次施測
抗壓	3.55	4	4
自信	2.75	3.25	3.25
專注	3.75	3.5	3.75
動機	3.22	3.44	3
可教導性	3.6	3.6	4

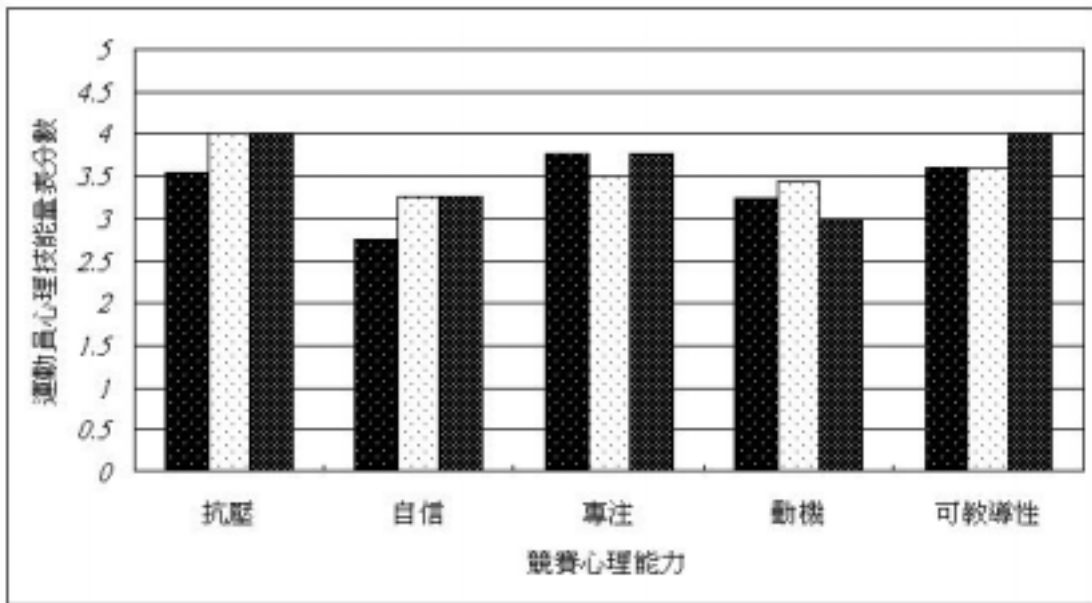


圖 3-1 F 選手運動員心理技能量表得分

透過圖 3-1 可以得知 F 選手在運動員心理技能量表施測紀錄表中，抗壓、自信、可教導性均呈進步的幅度，其中以自信的增加幅度最明顯，其次為抗壓與可教導性，專注與動

機的表现較不明顯。

二、P 選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異

針對 P 選手進行三次的運動心理量表施測得到的結果如表 3-3。三次施測結果透過描述性統計進行比較，結果如圖 3-2。

表 3-3 P 選手在三次運動員心理技能量表施測之變化差異摘要表

	第一次施測	第二次施測	第三次施測
抗壓	3.44	3.55	3.55
自信	2.75	2.75	4
專注	4.5	4	4.75
動機	3.55	3.22	4
可教導性	4.2	5	5

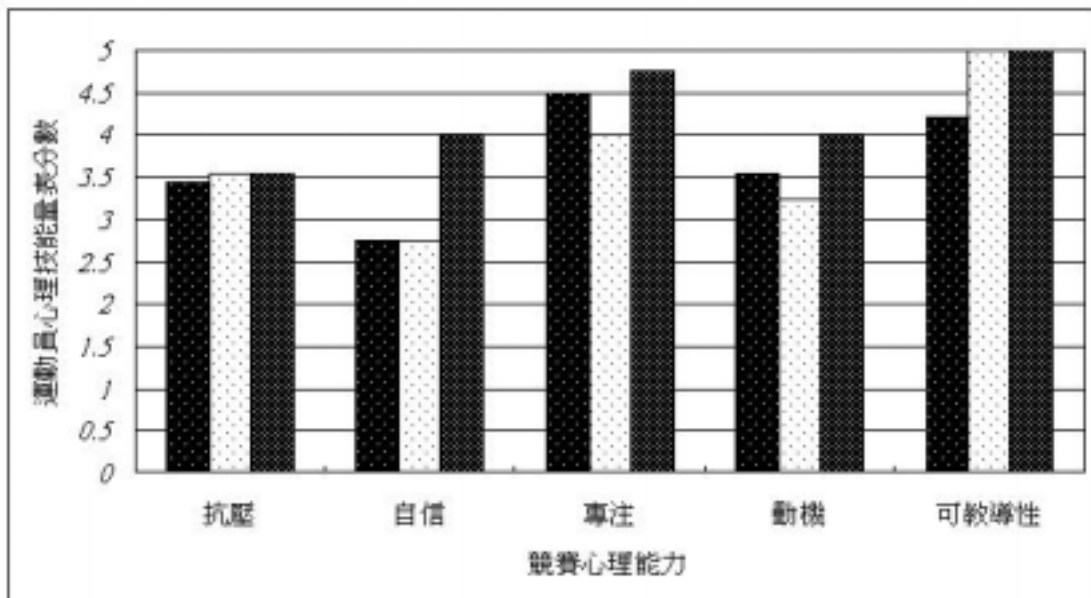


圖 3-2 P 選手運動員心理技能量表得分

由圖 3-2 可以了解 P 選手在運動員心理技能量表施測紀錄表中，抗壓、自信、專注、動機以及可教導性均呈現出提升的幅度，其中又以自信的增加幅度最明顯，其次為可教導性、動機、以及專注，而抗壓的增加幅度表現則較不明顯。

貳、選手競賽心理能力之差異

為了了解選手在競賽情境下的競賽心理能力，研究者在每次比賽過程中透過與選手訪談的方式，以 1~10 等級尺度了解選手每場比賽的自信、專注、焦慮分數為何。自信與專注的 1~10 等級尺度為正向分數，1 代表完全沒有、10 代表非常擁有，；焦慮的 1~10 等級尺度為負向分數，1 代表完全沒有、10 代表非常擁有。

一、F 選手的競賽心理能力之差異

F 選手在 2008 年 11 月到 2010 年 5 月一共參與五次競賽，這些競賽分別為：2009 年 1 月 10 日亞運培訓選拔、2009 年 6 月 1 日香港東亞運跆拳道國家代表隊初選、2009 年 7 月 26 日世錦賽國手選拔、2009 年 11 月 14 日總統杯高雄縣選拔、以及 2010 年 3 月 12 日國家隊友誼賽。所有比賽的自信心分數如圖 3-3。

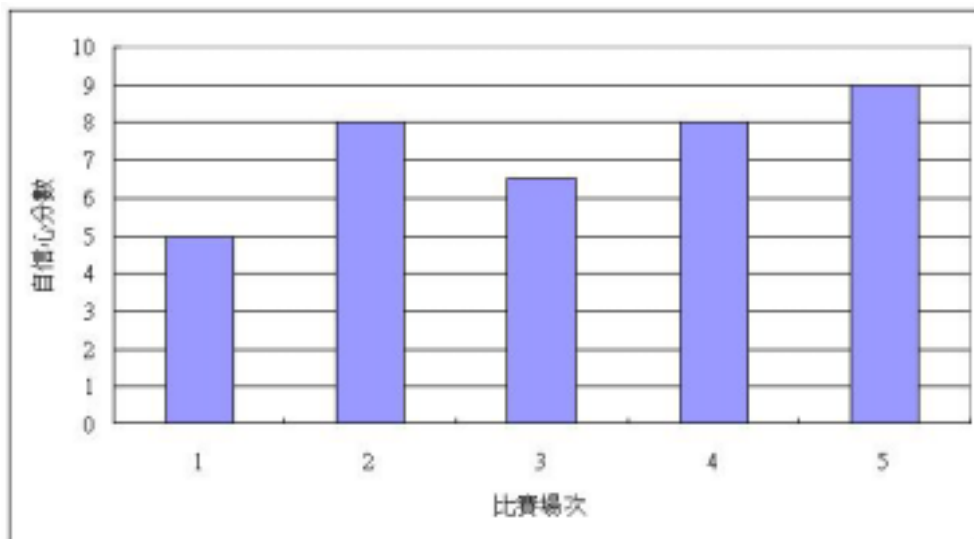


圖 3-3 F 選手自信心分數變化差異

由圖 3-3 可以發現，F 選手的自信心在第一次競賽後開始呈現提升的幅度，雖然在第三次的競賽時稍微下降，但是在第四次與第五次競賽時的自信心又開始呈現提升的趨勢。整體而言，F 選手在五次比賽中的自信心是呈現進步的幅度。

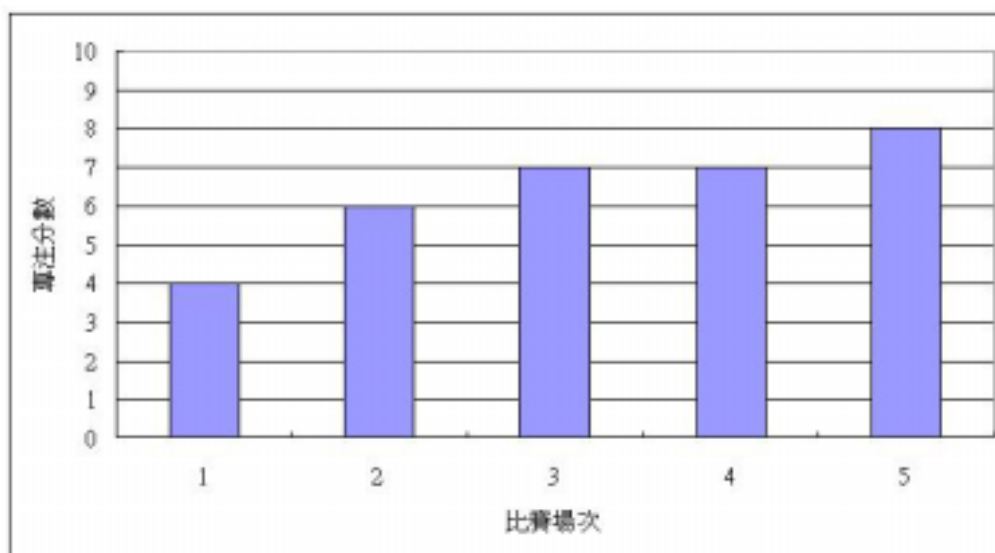


圖 3-4 F 選手專注分數變化差異

由圖 3-4 可以發現，F 選手的專注在第一次競賽後開始呈現提升的幅度，從第一次競賽時的 4 分專注力，逐步向上提升到第三次與第四次競賽時的 6 分專注力，而在第五次競賽時，F 選手更是擁有了高達 7 分的專注力。因此可以發現 F 選手在五次的比賽當中的專注力是呈現進步的幅度。

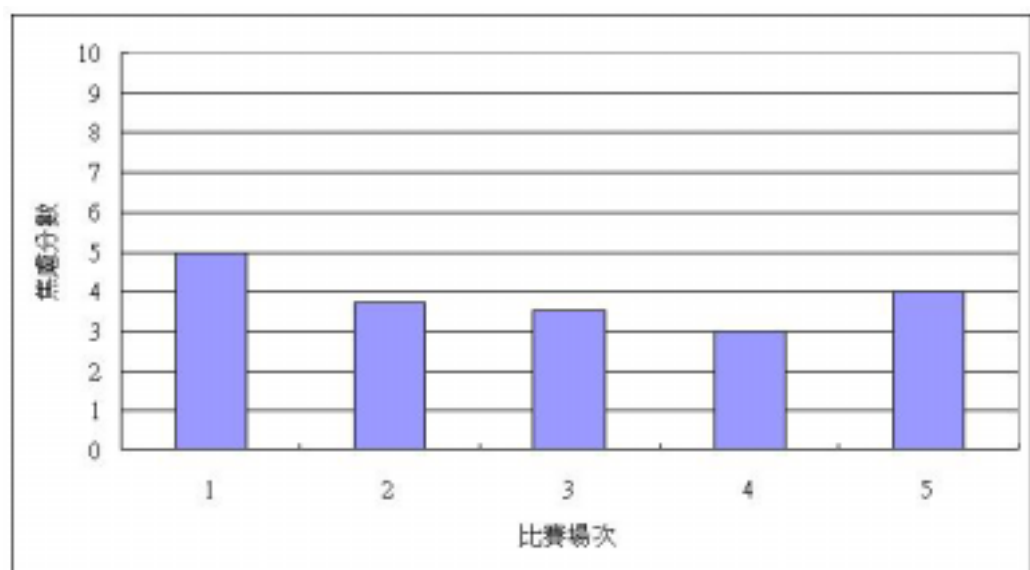


圖 3-5 F 選手焦慮分數變化差異

由圖 3-5 可以發現，F 選手在五次的競賽之中，自信心與專注部分呈現逐步提升的情況，而焦慮部分雖然在前四次的比賽中有逐步的減低，但在第五次的比賽中焦慮卻比前幾次有所提升。

二、P 選手的競賽心理能力之差異

P 選手在 2008 年 11 月到 2010 年 5 月一共參與八次競賽，這些競賽分別為：2009 年 1 月 10 日亞運培訓選拔、2009

年 6 月 1 日香港東亞運跆拳道國家代表隊初選、2009 年 6 月 23 日香港東亞運跆拳道國家代表隊複選、2009 年 7 月 26 日世錦賽國手選拔、2009 年 10 月 22 日世界跆拳道品勢錦標賽國家隊選拔、2009 年 10 月 27 日全國運動會、2010 年 1 月 19 日亞洲跆拳道錦標賽國家隊選拔、以及 2010 年 5 月 9 日全國大專運動會。所有比賽的自信心分數如圖 3-6。

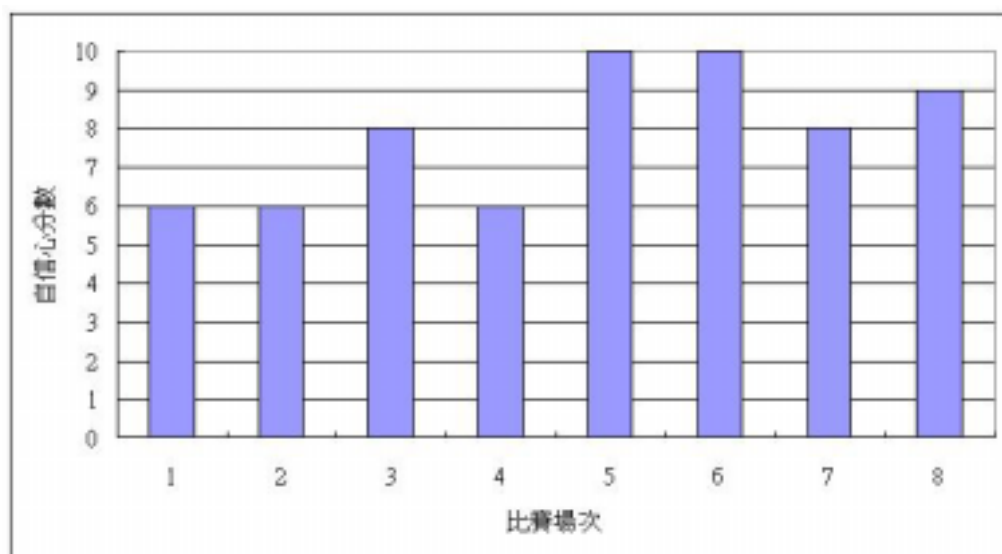


圖 3-6 P 選手自信心分數變化差異圖

由圖 3-6 可以發現 P 選手的自信心在一開始的第一次與第二次競賽時擁有 6 分的自信心分數，後續競賽雖呈現逐步進步的幅度，但分別在第四次與第七次競賽時自信心呈現微幅減少。

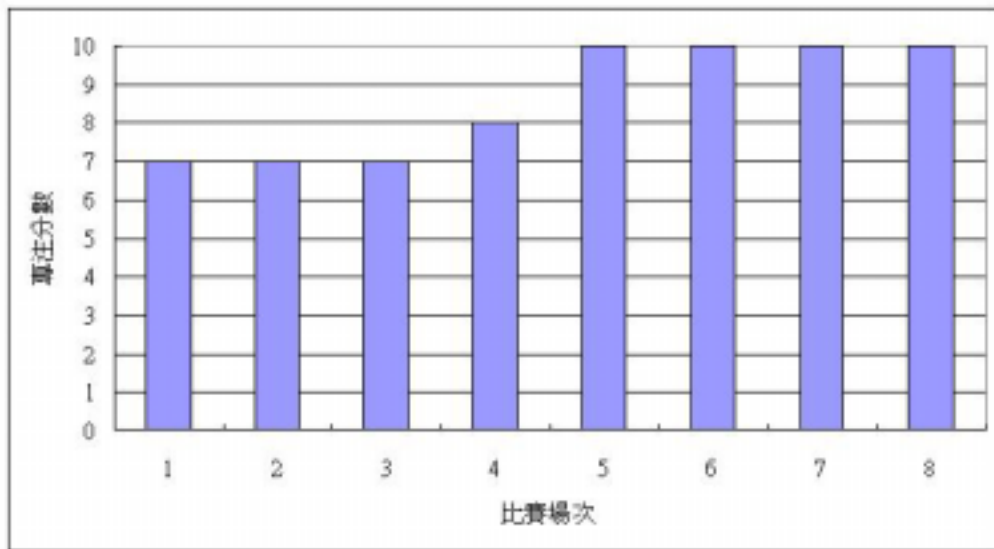


圖 3-7 P 選手專注分數變化差異圖

由圖 3-7 可以知道 P 選手的專注呈現進步的幅度，在第五次比賽開始，P 選手在競賽時都能夠維持高度的專注能力。P 選手認為現在每一場比賽都會將注意力放在對手身上，忽略其它跟比賽不相干的事情，達到完全專注的狀態。

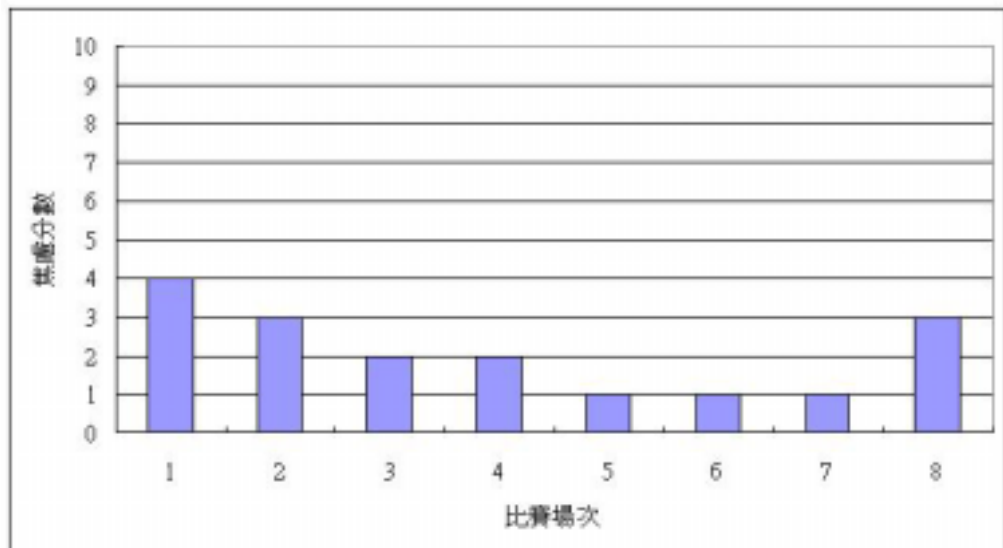


圖 3-8 P 選手焦慮分數變化差異圖

由圖 3-8 可以發現 P 選手在八次的競賽之中自信心、專注能力呈現逐步進步的幅度、而焦慮部分則是呈現逐步減低的幅度。不過在第八次全國大專運動會競賽時，P 選手的焦慮卻比前面幾次競賽稍有提升。

本節透過量化資料的收集，呈現出兩位選手在運動表現、運動員心理技能量表前後差異、以及競賽心理能力分數的變化，得知兩位選手在量化資料上，運動表現與競賽心理能力是呈現進步的狀態。

參、選手主觀評價運動心理技能訓練對競賽心理能力之影響

本研究在歷經 18 個月的輔導後進行第三次施測，分別透過兩位研究同儕與選手進行半結構式的訪談，藉以了解兩位輔導選手主觀評價接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力之影響。表 3-4 整理兩位研究同儕訪談兩位輔導選手主觀接受運動心理技能訓練後競賽心理能力之影響。

表 3-4 選手主觀評價運動心理技能訓練對
競賽心理能力之影響

競賽心理能力	F 選手	P 選手
自 信 心	<ul style="list-style-type: none"> ● 我一年級剛進來的時候，打法很保守，講白一點就是打法會畏畏縮縮的不敢踢。可是現在比賽的 	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過自我覺察知道自己在焦慮沒信心的時候，要怎麼樣去幫助自己。不只比賽的時候有自

	<p>時候我覺得內心我會覺得很高興，如果表現好的話我會做一些拉弓的動作來鼓勵自己，讓自己覺得有大將的風範。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得透過心理技能訓練，讓我變的更有自信心了。 	<p>信，連平常生活都變的比較有自信了。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過輔導，我學習一些心理技能像是自我談話、呼吸控制等，都對我的自信心很有幫助。
專 注	<ul style="list-style-type: none"> ● 專注這部份也改變很多，我以前比賽都會去擔心對手很強，然後讓我自己不能專心在比賽上面。而且以前比賽很容易分心，被週遭的加油聲影響。 ● 透過心理技能，我現在比賽的時候，兩顆眼睛只會盯在對手身上，他跑到哪裡去，我都會盯著他。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 老實說，我常常練習的時候都會覺得很累，然後不想練，會有一些懶惰，這些都會去影響你練習或比賽時的專注力。因為練習的時候你就不想練，當然就不會專注，就會很容易放鬆，練習的時候被得分。訓練的時候如果養成這種情況的話，比賽自然而然的也會發生這樣的情況。所以平常接受一些心理技能的

		話，讓練習時能變的更專注，自然你在比賽時也會很專注了。
焦 慮	<ul style="list-style-type: none"> ● 在焦慮部分有改變。以前在比賽時緊張，然後擔心等一下比賽要怎麼打，會很焦慮，可是都沒有人可以幫我，可是在接受心理技能後，有一些控制方法可以幫助自己調整，比較沒有壓力了。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 焦慮的話對我來說改變最大，因為我以前比賽的時候若是這個動作踢到對方，可是等一下的時候我就會去擔心對手是不是識破我的動作，然後產生了焦慮。後來經過心理技能訓練後，讓我相信自己的動作，不會在焦慮，對我來說焦慮真的改變了很多。

從上述可以發現 F 選手與 P 選手主觀評價接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力之影響。結果發現，兩位選手自覺在接受運動心理技能訓練後，能夠幫助提升自信心、維持專注能力、以及幫助克服競賽時的焦慮。

肆、教練主觀評價選手在接受運動心理技能訓練後對 競賽心理能力之影響

本研究在第三次施測時透過與 Z 教練進行半結構式的訪談，藉以了解教練主觀評價選手在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力之影響。Z 教練是臺灣體育學院跆拳道教練，過去參與國際競賽屢獲佳績，從事教練工作十餘年來培育無數優秀跆拳道選手。表 3-5 呈現教練主觀評價輔導選手接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力之效果。

表 3-5 教練主觀評價運動心理技能訓練對選手
競賽心理能力之影響

競賽心理能力	F 選手	P 選手
自信心	<ul style="list-style-type: none"> ● F 選手在接受心理技能訓練後，在自信心的部分有進步。 ● 我認為 F 選手這種「憨膽」對他而言是自信的某種表現。 	<ul style="list-style-type: none"> ● P 選手也許經由運動心理技能訓練確實幫助他提升自信心。 ● P 選手在去年的全國運動會與今年的全大運，確實讓我覺得這個小孩他的表現進步非常多，尤其是在自信心這個部份。
專注	<ul style="list-style-type: none"> ● F 選手很專注在自 	<ul style="list-style-type: none"> ● 如果就 P 選手這幾

	<p>己的動作執行上，可是卻忽略對手的戰術，導致可能會大量的失分。</p>	<p>次的比賽我們可以發現，他在這幾次比賽的出腳，尤其在高競賽壓力、高張力的比賽當中，他確確實實時可以掌控幾個關鍵點取得分數，我想這個可以證明他的專注力是有所提升的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● P 選手在冠亞軍前的比賽，有些是落後然後逆轉的比賽他能夠成功，我覺得他突擊時的專注能力確實有達到非常高度注意的情況，這點確實是 P 選手的專注能力有提升。
<p>焦 慮</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 F 選手的焦慮幅度改變不大。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 在 P 選手最近的比賽是真的看不出有什麼焦慮的情況。

由上述可以得知 Z 教練對於兩位輔導選手在接受運動心理技能訓練後，主觀評價選手自信心與專注有所提升，且 P

選手比 F 選手來的進步許多。透過與 Z 教練進行半結構式訪談可以發現，Z 教練認為選手在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力中的自信心與專注是有所提升的。

五、隊友主觀評價選手在接受運動心理技能訓練後對競賽心理能力之影響

本研究在第三次施測時透過與 S 隊友與 W 隊友進行半結構式的訪談，藉以了解隊友主觀評價輔導選手在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力之影響。S 隊友與 W 隊友皆為兩位輔導選手的學長，在跆拳道競賽上皆擁有相當優異的運動成績，對於兩位輔導選手也有充分的認識與了解。表 3-6 與 3-7 分別整理隊友主觀評價 F 選手與 P 選手接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力之影響。

表 3-6 隊友主觀評價運動心理技能訓練對 F 選手
競賽心理能力之影響

競賽心理能力	W 隊友	S 隊友
自信心	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 F 選手在比賽時的自信心還算強的啦，或許對他來說，運動心理對他而言是有一定的效果的啦。 ● F 選手在比賽的時候從對手身上得分時， 	<ul style="list-style-type: none"> ● 我看 F 選手在比賽的時候都還算敢勇於挑戰的，所以自信心這一部份 F 選手算是有進步啦。 ● 我從他後來的比

	會做一些激勵自己的動作，我想這就是他自信的表現吧。	賽中有發現 F 選手上場前比較不會害怕、比較不會怯場。
專 注	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 F 選手的專注力沒有很明顯的改變，我覺得可能是他比賽的時候比較亢奮，沒辦法很完全的集中注意力在對手身上。 	<ul style="list-style-type: none"> ● F 選手的專注力是有，可是他在比賽時的臨場經驗還不夠好，比較專注在他自己的動作執行上。
焦 慮	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺的對他而言算是改變比較大的，由於他不是一個體能技術非常好的選手，所以 F 選手有可能會因為上場前擔心自己的技術體能不如對手而產生焦慮。 ● 不過我覺得經過一些運動心理的幫助，讓 F 選手比較不會太容易緊張，不會想太多自己的體能、技術、戰術不如對手，這點對他是有幫助的。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 焦慮是有比較好啦，說真的 F 選手的焦慮比以前比賽的時候來的少了。 ● 最主要是他的自信心明顯提升以後，相對的他的焦慮就不會來的那麼大，可是難免在比賽落後時，他還是會有一點點緊張跑出來。

表 3-7 隊友主觀評價運動心理技能訓練對 P 選手

競賽心理能力之影響

競賽心理能力	W 隊友	S 隊友
自 信 心	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 P 選手在自信心上改變很大，因為他從一開始並不是一個很有自信的選手，透過運動心理的一些幫助，讓 P 選手比較能夠舒壓，能夠讓他對自己的運動表現更有自信心，然後成績也越來越好，我覺得對 P 選手的自信心影響挺大的。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雖然說 P 選手後面幾場比賽的自信心進步很多，不過因為技術可能不夠好，所以自信還有再增長的空間。 ● 不過整體來說，P 選手的自信心是有比以前來的好的。
專 注	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 P 選手的專注力改變是有，我覺得我們跆拳道比賽要三回合都一直很專注是很困難的，可是 P 選手在一些關鍵的時刻、一些危險的時候他都能表現出專注能力來面對對手。透過 	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 P 選手在比賽時有專注到比賽上，應該說有很專注。 ● P 選手會很專注的去觀察對手的動作、不會隨便亂踢，我從他的眼神、氣勢、還有動

	心理技能訓練，有幫助 P 選手在比賽的專注力提升。	作可以看的出來 P 選手的專注能力有比以前進步。
焦 慮	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得 P 選手他在一些重大比賽的時候可能會產生一點焦慮啦，藉由運動心理，或許有排除掉一些緊張焦慮，但是難免賽前還是會有一些啦，但是對於他舒發一些緊張壓力是真的有幫助的。 ● 運動心理真的有幫忙到 P 選手，讓他在比賽時候比較不會有這麼多焦慮出現。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 有改變啊！有比之前比賽的時候少。 ● 從比賽中的穩定度可以看出焦慮有比較減少了，比賽的時候不會隨便出腳，變的比以前還要沉穩。

經由表 3-6 與 3-7 可以得知兩位選手在接受運動心理技能訓練後，隊友主觀評價 F 選手自信心與過去相較是有所提升的；專注則無明顯的提升，可能原因在於 F 選手將專注能力集中於自身動作執行的內在專注上，忽略了注意對手動作的外在專注，導致在關鍵時刻無法展現絕佳的專注能力；焦慮則是呈現明顯的改善。P 選手在自信心與過去相較有明顯提升；專注能力有所提升，並且在許多關鍵時刻展現高度專注能力；焦慮與過去相較，呈現出減低的跡象。

第三節 運動心理技能訓練對選手

運動表現之影響

兩位選手在接受一系列有系統、有計畫的心理技能訓練後，透過各自擬定的賽前例行性動作計畫，幫助選手在比賽中能發揮平日訓練所擁有的實力水準。本節將依序呈現兩位選手在接受運動心理技能訓練後主、客觀成績表現之影響、教練主觀評價選手運動表現之影響、以及隊友主觀評價選手運動表現之影響。

一、 選手接受運動心理技能訓練後主、客觀成績表現

(一)、 F 選手接受運動心理技能訓練後主、客觀成績表現

F 選手在 2008 年 11 月到 2010 年 5 月一共參與五次競賽，這些競賽分別為：2009 年 1 月 10 日亞運培訓選拔、2009 年 6 月 1 日香港東亞運跆拳道國家代表隊初選、2009 年 7 月 26 日世錦賽國手選拔、2009 年 11 月 14 日總統杯高雄縣選拔、以及 2010 年 3 月 12 日國家隊友誼賽。比賽結果如表 3-8。

表 3-8 F 選手運動表現一覽表

比賽名稱	成績
亞運培訓選拔	前十六強
香港東亞運跆拳道國家代表隊初選	前十六強
世錦賽國手選拔	前三十二強
總統杯高雄縣選拔	前四
國家隊友誼賽	無名次

F 選手在接受運動心理技能訓練後，結果發現 F 選手在競賽成績上無優異的成績表現。

(二)、P 選手接受運動心理技能訓練後主、客觀成績表現

P 選手在 2008 年 11 月到 2010 年 5 月一共參與八次競賽，這些競賽分別為：2009 年 1 月 10 日廣州亞運培訓選拔、2009 年 6 月 1 日香港東亞運跆拳道國家代表隊初選、2009 年 6 月 23 日香港東亞運跆拳道國家代表隊複選、2009 年 7 月 26 日世錦賽國手選拔、2009 年 10 月 22 日世界跆拳道品勢錦標賽國家隊選拔、2009 年 10 月 27 日全國運動會、2010 年 1 月 19 日亞洲跆拳道錦標賽國家隊選拔、以及 2010 年 5 月 9 日全國大專運動會。比賽結果如表 3-9。

表 3-9 P 選手運動表現一覽表

比賽名稱	成績
廣州亞運培訓選拔	前 32 強
香港東亞運跆拳道國家代表隊初選	前 8 強
香港東亞運跆拳道國家代表隊複選	前 8 強
世錦賽國手選拔	前 16 強
世界跆拳道品勢錦標賽國家隊選拔	第二名
98 全國運動會	第二名
亞洲跆拳道錦標賽國家隊選拔	第三名
九十九年全國大專運動會	第二名

由表 3-9 可以得知 P 選手的運動表現情況。資料顯示 P 選手的運動表現是呈現逐步提升的情形。從過去的前 32 強與前 16 強的成績，迅速攀升到世界跆拳道品勢錦標賽國家隊選拔的第二名、98 全國運動會銀牌、亞洲跆拳道錦標賽國家隊選拔銅牌、以及九十九年全國大專運動會銀牌。因此可以證明 P 選手的運動表現是呈現明顯的提升。

透過上述可以得知 P 選手在接受運動心理技能訓練後主觀評價運動表現之影響，結果發現 P 選手的競賽成績是一場比一場來的更加優異，P 選手認為自己的運動表現與過去相比是明顯的有所提升。

二、教練主觀評價選手接受運動心理技能訓練後運動表現之影響

本研究在第三次施測時透過與 Z 教練進行半結構式的訪談，藉以了解兩位輔導選手在接受運動心理技能訓練後，運動表現之影響。表 4-10 整理教練主觀評價 F 選手與 P 選手接受運動心理技能訓練後，運動表現之影響。

表 3-10 教練主觀評價運動心理技能訓練對輔導選手運動表現之影響

	F 選手	P 選手
運動表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 由於 F 選手在近期的跆拳道比賽不多，所以無法明確看出他的運動成績有所提升。但是不可否認的，F 選手在單一動作技術上是有進步的。 ● 所以應該這麼說，心理技能對 F 選手的運動表現應該有相當的幫助，但是不是像 P 選手進步的那麼大。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 我想絕對是產生改變！不可否認的，P 選手在這一年的技能表現確實有提升，不論是技術表現，還是比賽的結果，他都確實有提升進步。 ● 不管怎樣，不可否認的，P 選手在接受心理技能後的運動表現確實是有所增長的。

三、隊友主觀評價選手接受運動心理技能訓練後運動表現之影響

本研究在第三次施測時透過與 S 隊友與 W 隊友進行半結構式的訪談，藉以瞭解兩位輔導選手在接受運動心理技能訓練後運動表現之影響。表 3-11 與 3-12 分別呈現隊友主觀評價 F 選手與 P 選手接受運動心理技能訓練後運動表現之影響。

表 3-11 隊友主觀評價運動心理技能訓練對 F 選手
運動表現之影響

	W 隊友	S 隊友
運動表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 目前來看，對於 F 選手的運動表現是有提升，可是並不是很明顯的看的出有很大的提升啦。我覺得對 F 選手在接受運動心理之後，他的自信心、比較有自信在比賽的時候去展現他的風格，運動表現還算有進步啦，有提升，但是他進步的幅度可能還要在一段時間才可能更有機會看的出來。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 這一部分我覺得他沒有改變那麼多啦，可能他實際比賽的次數比較沒那麼多吧，所以沒辦法明顯的說他進步很多啦，這一點可能跟他的技術實力有關吧。F 選手在比賽時候的自信心、專注、焦慮是有進步啦，可是運動表現就沒進步的那麼明顯啦。

表 3-12 隊友主觀評價運動心理技能訓練對 P 選手
運動表現之影響

	W 隊友	S 隊友
運 動 表 現	<ul style="list-style-type: none"> ● 這個是一定會有的，因為我覺得一個優秀的選手經過一些心理上的良好抒發，當然會對你的運動表現有幫助。 ● 我覺得 P 選手在接受運動心理以後，對他的運動表現是有幫助的。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 當然有進步！比賽成績進步很多！P 選手在比賽時候的自信心、專注能力都比以前好，比賽比較不會感到焦慮，這樣的確可以幫助他在比賽的時候表現比較好，可以去發揮他的技術，還有可以執行教練要他做的動作。

由表 3-10、表 3-11 與表 3-12 可以發現，教練、隊友認為 P 選手在接受運動心理技能訓練後，對其運動表現有明顯的提升。在 F 選手部分，雖然在運動表現上有所提升，但卻無法像 P 選手一樣有明顯的改變，但是教練與隊友依舊肯定運動心理技能訓練對於 F 選手的影響。

第肆章 討論

本研究提供跆拳道選手呼吸控制法、自我覺察、理性情緒治療、負面思想停止法以及自我談話等運動心理技能訓練，進行 18 個月的介入。擬藉由運動心理技能訓練來幫助選手提升競賽心理能力以及運動表現。本章依據研究結果分成兩個部份加以討論，分別為：一、運動心理技能訓練對於跆拳道選手競賽心理能力之影響。二、運動心理技能訓練對於跆拳道選手運動表現之影響。

第一節 運動心理技能訓練對於跆拳道選手 競賽心理能力之影響

本研究協助選手進行 18 個月的運動心理技能訓練後，探討對於跆拳道選手的競賽心理能力之影響。透過量化與質性研究的方式分別呈現此結果並加以討論。量化部分採用比較選手在三次運動員心理技能量表施測與選手競賽心理能力 1~10 等級尺度之變化差異；質性部分分別對於選手、教練以及隊友進行訪談，藉以了解選手在介入後競賽心理能力之影響。

結果發現 F 選手在自信、抗壓與可教導性增加幅度最明顯，但在專注與動機能力表現較不明顯。反思 F 選手在動機表現無法有效提升的可能原因，從輔導的過程中發現 F 選手在後續參與競賽次數減少，導致動機呈現下降的現象。P 選手部分，結果顯示在自信、專注、動機與可教導性的增加幅

度最明顯，而抗壓的表現則較不明顯。

選手在每次競賽後接受競賽心理能力 1~10 等級尺度發現：F 選手在自信心與專注能力是呈現提升的幅度，而焦慮程度雖然有逐步提升，但卻在第五次競賽時呈現出比前幾次競賽較高的焦慮。在該次比賽後與 F 選手進行訪談藉以釐清焦慮提升之原因。F 選手表示：

「比賽到一半的時候發現 W 老師在旁邊看我比賽，感覺有點奇怪。」

「我一開始不知道 W 老師他在旁邊看我比賽，打到第二回合下來才注意到他在旁邊看我。」

「老實說要是一開始就知道 W 老師在看的話我會更緊張吧。」

「W 老師來看我比賽讓我覺得緊張的原因可能是我自己想要力求表現吧！我想讓 W 老師看看我的好表現，因為這樣子想，讓我在比賽的時候產生了壓力。」

(2010.03.12 國家隊友誼賽)

過去 F 選手在參與競賽時，鮮少有校內老師前往觀看選手比賽，而在此次比賽中因為 W 老師前往觀看選手比賽，導致 F 選手在比賽過程中的焦慮提高。事前例行性訓練並無針對重要他人來看比賽時提出對付策略，致使 F 選手不知道該如何因應，因而使焦慮提升。

P 選手自信心分數，雖呈現逐步提升的情況，但分別在第四次與第七次競賽時自信心呈現微幅減少，與 P 選手訪談時發現：

P 選手說：「比賽過程中幾次戰術的應用失敗，

也影響到自己的自信心，自信變的有點下降。」

「這一次的國手選拔是採用循環比賽制，這場比賽稍早前因為先前與對手對打過一次，擔心自己的動作是否被對方了解熟悉，因此對自己的戰術就比較沒信心。」

（2010.1.19亞洲跆拳道錦標賽國家隊選拔）

研究者在了解 P 選手會自我懷疑自身技戰術是否被對手熟悉的情況後，透過自我談話、理性情緒治療與負面思想停止法的技巧，幫助 P 選手在競賽時對自身技術以及教練所下達的戰術充滿信心，取代 P 選手原先在競賽時會去揣測對手是否了解自身的技戰術的想法。透過上述技巧的訓練，發現 P 選手在第八次競賽時的自信心又向上提升。

P 選手在每次競賽的專注能力則呈現明顯提升的趨勢，甚至在第五次比賽後，P 選手都能維持 10 分的高度專注能力。而在焦慮部分，雖然是呈現逐步減少的幅度，但在第八次全國大專運動會上，P 選手的焦慮與過去相比較是呈現提升的狀態。為了了解造成 P 選手焦慮提升之原因，於賽後與 P 選手進行訪談。P 選手認為全國大專運動會焦慮會比過去稍有提升，原因在於：

P 選手：「全大運比賽時的前面三場比賽遭遇的對手實力不強，可是卻打的不好，得分得太少了。特別是第三場打的很不好，是以險勝的方式獲勝。因此對自己的技術感到生氣，所以焦慮開始提高了、自信心減低了。」

P 選手：「這是我第一次代表學校參與全大運競

賽，讀到大學四年級好不容易有這個機會，讓我更想要替學校爭取更好的成績，因此我對於自己這次比賽的期望非常高。可能因為這樣的期許，讓我在比賽的時候變的綁手綁腳，放不開，導致我在遭遇不是那麼優秀的對手時，無法完全的發揮我的技巧。得分太低，讓我前面三場比賽的焦慮變的比較高了。」

P選手：「所幸經過第三場賽後教練的提醒，促使我在第四場賽前例行性動作的自我談話部份，開始告訴自己攻擊的時候要積極一點，不要去在乎結果，期望透過這樣的想法讓自己有所改變。」

（2010.05.09全國大專運動會）

P 選手認為在全國大專運動會時，是第一次代表學校參與競賽，除了要為自己爭取佳機之外，還多了要為母校爭取榮譽的使命感。因此對 P 選手而言，此次比賽每一場競賽都必須戰戰兢兢來面對，深怕一次失誤會錯失替學校爭光的機會，這樣的想法造成了 P 選手焦慮向上提升。同時，P 選手在前幾場賽事遭遇實力並不傑出的對手，卻無法有效的將分數拉開一舉獲勝，造成 P 選手懷疑自己的實力，因而使得當下比賽焦慮提升。P 選手透過改變自我談話的內容與認知想法的改變，幫助自己提升自信心、減少焦慮，進而提升運動表現。

第二節 運動心理技能訓練對於跆拳道選手 運動表現之影響

跆拳道選手在接受 18 個月的運動心理技能訓練後，F 選手在五次的運動比賽表現上，成績進步較不明顯。透過與 F 選手進行訪談後，發現選手自覺接受運動心理技能訓練後，對運動表現是有所改變的。F 選手在訪談中談到：

『我剛來到台灣體育學院跆拳道時，因為急於表現出好成績給教練以及隊友看，想證明自己的運動實力，可是也因為有這種想法導致我自己陷入過分在意周遭他人眼光，造成了我在比賽時產生了極大的壓力與焦慮，比賽前的焦慮導致我表現的很不好，表現不好的結果又會使我的自信心受到了打擊。在經過運動心理技能訓練後，讓我這一次能差點打入前八強，雖然最後差一點就晉級了，可是我覺得我自己進步很多了，我覺得我自己的運動表現因為有運動心理技能訓練而進步了不少。』

(F-2009/06/01)

『我一年級下學期開始接受運動心理訓練。我還記得我第一場比賽打的很放不開，對手又還挺有名的，打的很放警扭，打的不好。可是在接受運動心理訓練後，讓我在後來的比賽從贏一場比賽開始，到後面可以一口氣贏個三場比賽、甚至是四場比賽，這是我以前沒有想過的。』

(F-2010/06/10-C)

而 P 選手在八次的運動比賽表現上，成績則呈現出明顯

的進步幅度。與 P 選手進行訪談可以了解選手自覺接受運動心理技能訓練後，對運動表現的影響。P 選手在訪談中談到：

『我覺得改變很大。因為其實我練跆拳道大概十六年了，可是之前全國成績並沒有很好，競技跆拳道的成績在全國也沒有什麼成績，可是在去年成績開始一個接著一個的上來，這些要歸功教練對我的訓練，還有研究者對我的輔導，還有自己一點點的努力，讓我能有機會成績進步。』

(P-2010/06/10-C)

第五章 結論與建議

本研究主要目的是想探討「運動心理技能訓練對大學跆拳道選手競賽心理能力與運動表現之影響。」研究所得結果如第一節結論所述，第二節部份針對本研究結果的應用提出一些建議，並在第三節呈現本研究歷程反省。

第三節 結論

過去有關長時期有系統的跟隊心理介入工作的研究幾乎是微乎其微。本研究結果提供國內運動選手與教練一項有意義的訊息，大學跆拳道選手若接受十八個月的運動心理技能訓練協助後，能將運動心理技能應用於訓練與競賽中，且能幫助選手脫離負面的思想，增進選手正面積極的想法。並藉以提升選手自信心、維持專注能力、降低焦慮與壓力，明顯幫助選手運動表現向上提升。

本研究在應用運動心理學領域的研究中，具有多面向實徵研究的知識提供與參考價值。

第四節 建議

本研究以 18 個月的期間協助選手進行運動心理技能訓練，探討介入前後對選手競賽心理能力與運動表現之影響。根據本研究所得之實務體驗與結果提出以下建議。

- 一、研究者在提供跆拳道選手運動心理介入前，對於跆拳道運動的技術、戰術，競賽與文化背景有著充分的了解，因此在進入現場後能夠適時的給與選手合適的協助。研究者建議運動心理諮詢人員在進入現場為運動

員提供運動心理服務之前，應該對於該項運動有的特殊性先有充分的了解，如此才能在進行介入工作之後，得到事半功倍之效果。

二、研究者在本研究介入過程中深刻體會，協助選手進行心理訓練除了需擁有運動心理技能訓練的專業知識外，在運動心理諮詢的相關問題也須多加的涉獵。在本研究中，研究者除了教導選手運動心理技能訓練之外，時常會面對選手所遭遇競賽心理外的其他疑難雜症。因此要成為一名稱職的運動心理諮詢人員，研究者認為除了依賴相關書籍文獻的閱讀、實務工作的經驗累積以外，還必須多面向地充實助人的技巧。如此才能面對選手在訓練與競賽中出現的突發問題，適時的提供協助與因應。

三、本研究利用 18 個月的運動心理技能訓練協助跆拳道選手，結果發現對於選手競賽心理能力與運動表現產生了正面的影響與改變。因此，研究者建議我國各級運動團隊可參考在人力支援上編列運動心理諮詢老師的職掌分工，讓教練可以完全專心於體能、技術及戰術之訓練工作。

參考文獻

一、 中文部份

- 李宰均、李秀華(2008)。韓國跆拳道裁判培訓之初探。2008年北京奧運會後兩岸體育發展研討會論文集(頁193-203)。
- 李曉雯(譯)(2007)。神奇的深呼吸自療法：結合瑜伽與丹田呼吸法的極簡健康秘笈。台北：新自然主義。
- 沈連魁(1992)。放鬆訓練、生物回饋及意象訓練對優秀射箭選手壓力處理效果。國立體育學院運動科學研究所碩士論文，桃園，台灣。
- 季力康(1996)。運動員的壓力管理。國民體育季刊，25-4，51-57。
- 季力康(2000)。運動訓練法-運動員的心理訓練。台北：中華民國體育學會。
- 季力康(1995)。運動員心理技能訓練。大專體育，19，4-8。
- 姜大如(2006)。台灣羽球選手心理技能之研究(碩士論文，國立台灣師範大學，2006)。全國博碩士論文資訊網，095NTNU5567004。
- 林孟平(1988)。輔導與心理治療。台北：五南圖書出版公司。
- 林榮培(2002)。跆拳道運動員專項體能與致勝要素探討。中華體育季刊，16(1)，112-120。
- 吳禮強(2008，8月20日)。劉翔京奧退賽。蘋果日報，體育版。
- 邱玉惠(2001)。運動員心理量表之編製(碩士論文，國立體

- 育學院，2001)。全國碩博士論文資訊網，
089NCPES419037。
- 邱玉惠、沈建國(2001)。心智訓練在桌球訓練上的應用。大專體育，59，14-20。
- 周文祥(1998)：大專足球運動員心理競技能力之研究。體育學報，26，73-80。
- 姒剛彥(2006)。追求“最佳”還是強調“應對”-對理想競技的重新定義心理訓練模式變革。體育科學，26(10)，43-48。
- 洪巧菱、洪聰敏(2009)。影響運動表現的心理因素。國民體育季刊，38(2)，62-68。
- 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。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 秦玉芳(1996)。跆拳道運動(碩士論文，國立體育學院，1996)。全國博碩士論文資訊網，085NCPE3419005。
- 連玉輝(1995)。壓力處置策略對我國青少年網球選手運動表現之影響(碩士論文，國立體育學院，1996)。全國博碩士論文資訊網，083NCPES421003。
- 張克銘(2008，8月23日)。日本隊人人愧疚自責。麗台運動報，體育版。
- 陳全壽(1999)。競技運動的體力與技、戰術訓練。中華民國體育學會88年田徑運動訓練法研討會，20-30。
- 陳金燕(1996a)，諮商員養成教育中「自我覺察」訓練之基本原則，諮商與輔導，125，14-16。
- 陳金燕(1996b)，自我覺察訓練方案初探，輔導季刊，

32(3), 43-50.

陳昭晴 (1997)。跆拳道。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

陳鉸澈、邱共鈺 (2008)。跆拳道競賽規則修訂對我國選手比賽成績影響之探討。大專體育，97，115-120。

陳淑滿、季力康 (1997)。心智訓練對大學棒球選手心理競技能力之影響。大專體育，33，140-146。

陳碧華 (2007)。不同課程對國小低年級學童心理堅韌性與運動表現之影響。未出版碩士論文，國立花蓮教育大學體育教學研究所，花蓮縣。

陳靜、陳音容、洪聰敏 (2005)。中國優秀桌球運動緣壓力來源與因應策略。北體學報，13，39-53。

陳國偉 (2008，8月22日)。金牌希望壓力大。蘋果日報，體育版。

張文雄、張展璋 2007。心智訓練在跆拳道上的應用。大專體育，89，125-130。

張靜 (2008)。主場作戰利多還是弊多？奧運東道主心有千千結。哈爾濱日報，體育論壇。

黃光雄 (譯) (2001)。質性教育研究：理論與方法。台北市：濤石文化。

莊艷惠 (2005)。認知策略對青少年女子排球選手賽前狀態性焦慮、心理競技能力之影響。體育學報，38(2)，71-84。

彭譯箴 (1997)。心智訓練對職籃選手罰球表現之影響 (碩士論文，國立體育學院，1997)。全國博碩士論文資訊網，086NCPES419014。

廖主民 (1993)。誰能超越巔峰？ - 談優秀運動員的認知型

態。 *中華體育季刊* , 7(1) , 100-106。

黎新豪、徐正鴻與莊艷惠 (2009 , 12 月)。 *裁判判決不公正對選手心理情緒的影響 - 以聽奧跆拳道林柏聰為例* [摘要]。

2009 體育運動學術團體聯合年會學術研討會 , 臺北市。

鄭又嘉 (2009 , 8 月 27 日)。 球員壓力大。 *自由時報* , 體壇焦點

盧俊宏 (1990)。 大專運動員運動競賽特質性焦慮之研究。 *體育學報* , 12 , 45-70。

劉振華 (2007)。 心理技能訓練的特殊方法對角力選手心理堅韌性和技能表現之影響。 未出版碩士論文 , 文化大學體育研究所 , 台北市。

謝岱穎 (2008 , 8 月 21 日)。 打的不快樂。 *蘋果日報* , 體育版。

魏麗敏、黃德祥 (1995)。 *諮商理論與技術*。 台北市 : 五南出版社。

二、 英文部分

- Andersen, M. B. (1999). *Working with volleyball teams: Building cohesion for better performance*. Korean Society for the Sport Psychology Workshops, Daejeon, Korea.
- Antonina, C., Maurizio, B., & Tullio, S. (1984). *Biofeedback and Control of Anxiety Preceding Athletic Competition*.
- 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(3), 253-264.
- Caserta, R. J. (2002). *Sport-confidence as related to performance in male and female tennis players*. Unpublished master's thesis, Springfield college, Massachusetts.
- 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.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications (5th ed.)*. McGraw-Hill.
- Dariusz, N. (1995). Using Mental Training During Residential Squad in Combat Sports :A Polish

- Experience. *The Sport Psychologist*, 9, 164-168.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivation approach to self-integration in personality. In R. Dienstbier(Ed), Nebraska symposium on motivation: perspectives on motivation. 237-288, Lincoln, Ne: University of Nebraska Press.
- Ellis, A. (1984). The essence of RET. *Journal of rational emotive therapy*, 2(1), 19-25.
- Evans, L, Jones, L., & Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist*, 18, 252-271.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sport performance. In K. B. Pandolf(Ed.), *Exercise and sport sciences reviews*(pp.423-457). New York:MacMillan.
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A.(1990). *Effects of vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance*. *Journal of Sport Psychology*, 12,132-143.
- Furst, D. M. & Tenenbaum, G. (1984). The Psychological Significance of the concept of arousal or activation. *Journal of wingate insitue* (p.15) , Israel.
- Gauron, E. F. (1984). *Mental training for peak performance*. Lansing, NY: Sport Science Associates..
- Gill, D.L.(2nd ed.)(2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL : Human Kinetics.

- Hall, C., & Rodgers, W. (1989). Enhancing coaching effectiveness in figure skating through a mental skills training program. *The Sport Psychologist*, 3, 142-154.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester, UK: Wiley.
- Harris, D. V.(1986).Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In: Willimas J.M ed. *Applied sport psychology:Personal growth to peak performance*(185-207). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Jackson, S. (1996). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135-163.
- Laguna, P.L. & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition settings. *Journal of Applied Sports Psychology*, 15, 115-128.
- Lesyk, J. J. (1998). *The nine mental skills of successful athletes: A holistic model for assessing and teaching mental skills to athletes*. Workshop presented at the Annual Conference fo the Association for Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) . Hyanis; MA, USA.
- McGrath, J.E. (1970). Major methodological issues. IN J.E. McGrath(ED.), *Social and psychological*

- factors in stress*(pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34,397-404.
- Nideffer, R. M., & Sharpe, R. C. (1978). *A.C.T.: Attention control training*. New York: Wideview.
- Orlick, T. (1986). Consistency and confidence. *Psyching for Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Patrick, T., & Hrycaiko, D. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12. 283 – 299.
- Rotella, B. (1996). *Golf is a game of confidence*. New York: Simon and Schuster.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll , F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Suinn, R. M. (1986). *Seven steps to peak performance*. Toronto Lewistom. NY: Wm. C. Brown.

- Summers, J. J., Miller, K., & Ford, S. K. (1991). Attentional style and basketball performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 239-253.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2007). *Applying Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. S., (1994). *Personality and sport: A comprehensive view*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*(pp.25-59). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental Advantage: Developing your psychological skill in tennis*. Champaign , IL:Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Comar, W.(1994). The Effectiveness of Psychological Interventions in Competitive Sport. *Sport Medicine*. 18-6 , 406-418.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport & exercise psychology* (4th ed.). Champaign,IL:Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. & Williams, J.M. (2001). *Integrating and implementing a psychological skills training program*. *Applied sport psychology: Personal growth to peak Performance* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Wilkes, R. L. & Summers J. J.(1984). *Cognition, mediating variables, and strength performance*. *Journal of Sport Psychology*, 6, 351-359.
- Williams, J. M ., & Krane, V(2001). *Psychological*

- characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.) , *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*(4th ed.) (pp.137-178). Mountain View, CA:Mayfield.
- Zhang, L. WL, Ma, Q. W., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6, 230-241.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams(Ed.) , *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp.284-311). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

附錄一、跆拳道選手之基本資料

姓名：	性別：
年級：	年齡：
身高：	體重：
跆拳道資歷：	
過去最佳競賽成績：	

26. 當比賽場上的情況變糟時，我會告訴自己要保持冷靜。 1 2 3 4 5
27. 當教練告訴我如何改正錯誤動作時，我會認為他在找我麻煩。 1 2 3 4 5
28. 面對失誤與挫折時，我會運用正面思考的策略穩定自己情緒。 1 2 3 4 5
29. 失誤時，我能冷靜思考、自我調整，避免再失誤。 1 2 3 4 5
30. 我會要求自己比別人多花一些時間練習。 1 2 3 4 5
31. 我有信心在比賽中會表現得很好。 1 2 3 4 5

附錄三 輔導選手接受運動心理技能訓練後自覺競賽心理能力與運動表現之影響

選手您好：

很高興過去您給予我這個機會為您進行運動心理技能訓練的服務工作，在經歷 18 個月的介入工作之後，我想與您進行訪問，藉以了解您自覺在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力與運動表現之影響。

第一部分：

1. 透過運動心理技能訓練，能讓您運用到訓練以及比賽嗎？
2. 您覺得經由呼吸控制法，對您而言是有幫助的嗎？您最喜歡哪一個呼吸控制法呢？
3. 您覺得經由學習自我覺察，對您而言是有幫助的嗎？能否舉例說明呢？
4. 您覺得經由理性情緒治療，對您而言是有幫助的嗎？能否舉例說明呢？
5. 您覺得經由負面思想停止法，對您而言是有幫助的嗎？能否舉例說明呢？
6. 覺得經由自我談話，對您而言是有幫助的嗎？能否舉例您常使用的自我談話內容呢？

第二部分：

7. 經由運動心理技能訓練對於您競賽時的「自信心」是否有所改變？
8. 經由運動心理技能訓練對於您競賽時的「專注力」是否有所改變？
9. 經由運動心理技能訓練對於您競賽時的「焦慮」是否有所改變？
10. 經由運動心理技能訓練對於您競賽時的「運動表現」是否有所改變？

附錄四、教練及隊友評量輔導選手

競賽心理能力與運動表現

教練您好：

很高興過去您給予我這個機會為兩位選手進行運動心理技能訓練的服務工作，在經歷 18 個月的介入工作之後，我想與教練您進行訪問，藉以了解教練您主觀兩位選手在接受運動心理技能訓練後，競賽心理能力與運動表現之影響。

11. 經由運動心理技能訓練對於選手競賽時的「自信心」是否有所改變？
12. 經由運動心理技能訓練對於選手競賽時的「專注力」是否有所改變？
13. 經由運動心理技能訓練對於選手競賽時的「焦慮」是否有所改變？
14. 經由運動心理技能訓練對於選手競賽時的「運動表現」是否有所改變？

一、 自信心的定義

自信心指的是對自己能夠成功地完成一件欲達成的行為的信念，特徵是對成功具有高度的期望（Weinberg & Gould, 2007）。邱玉惠（2001）認為自信心指的是運動員對自己的運動天份、能力、及表現所具備的信心。許多學者認為自信心是優秀運動員的重要心理特徵，缺乏自信心會負向影響運動表現；而擁有自信心則能夠正向提升運動表現（Caserta, 2002; Feltz, 1988; Orilick, 1986; Rotella, 1996）。

二、 專注的定義

邱玉惠（2001）認為專注是指運動員在比賽中能夠集中注意力，不會受到其他人的影響，雖有干擾或失誤產生，仍能專注而不分心。Summers, Miller and Ford(1991)指出注意力中維持警覺性及不受分心事物的影響，是運動表現中不可或缺的要素。因此運動員若是沒有好的專注能力，即使擁有再多的技巧、體能或動機也無法促使運動員造就顛峰運動表現（Winter & Martin, 1991）。

三、 焦慮的定義

McGrath (1970) 認為運動情境下的焦慮定義是「個體主觀知覺到加諸於自身的生心理要求與能力知覺間產生相當程度的不平衡。」研究認為運動員在競賽時擁有過大的心理焦慮，不但會剝奪運動員的生理能量及勝利，也同時奪去運動的樂趣以及摧毀運動員的自信（陳靜、陳音容、洪聰敏，2005）。

附錄五、自我覺察

覺醒的自我覺察

- 控制覺醒的第一步，就是練習或比賽時要更清楚覺察到覺醒水準，包含自我偵測及瞭解情緒狀態如何影響運動表現。

覺醒的自我覺察

- 做為一位運動員應能確認哪些感覺與顛峰表現有關，而表現不佳又是怎樣的感覺。



自我覺察的步驟

1. 自我偵察
2. 認出自己的情緒狀態如何影響到運動表現
3. 認出什麼情緒和好的表現有關連
4. 認出什麼情緒和不好的表現有關連

問診

最近你都在想些什麼？

當表現不好時，你都在想些什麼？

當你沒自信心時你都在想些什麼？

附錄七、呼吸控制法

運動心理介入- 呼吸控制

介紹者：黎新豪

呼吸

- 呼吸是我們身體和世界互動最基本的方式。



呼吸

- 順暢的呼吸，會讓血液補充足夠的氧氣，以供應身體的使用。不正常的呼吸，其原因除了肺部與呼吸道的身體疾病外，其他常見原因是 -

壓力、緊張和強烈的情緒。

呼吸

- 當我們生氣時，我們可能會屏住呼吸；焦慮恐慌時，則引發短淺而急促的呼吸，甚至會出現吸不到氣的害怕感覺。



呼吸控制的方法

- 呼吸率1:2
- 韻律呼吸
- 肚子呼吸法
- 呼氣時喊聲

腹式呼吸

- 吸氣時鼓肚子
- 呼氣時癟肚子



腹式呼吸

呼氣時放聲

- 緩慢的吸氣，並停留10秒鐘後，想向所有空氣與壓力集中在喉嚨與胸部。
- 呼氣的時候同時經由發出聲音，藉此將壓力釋放出來。



腹式呼吸

韻律呼吸

- 將呼吸過程分為四個階段，分別為：吸氣、停留、呼氣、暫停。
- 每個階段時間為四秒，間隔時間約一秒。



附錄八、負面思想停止法

負面思想停止法

臺灣體育大學
競技研究所
黎新豪

負面思想停止法

- 當運動選手在評估心理狀態所造成的壓力時，選手開始出現負面、消極的想法。
- 例如：
萬一我做這個動作被抓到反擊怎麼辦？
反正上去比賽也是輸，幹碼還這麼拼？
對手太猛，等一下只要別輸的太難看就好...

負面思想停止法

- 當選手產生這些不好的想法時，往往會對選手表現造成不良的影響。

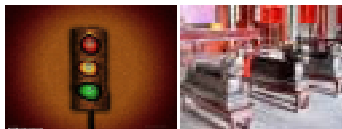


負面思想停止法

- 因此當選手出現負面消極的想法時，可以利用一個關鍵字『停』，來終止負面消極的想法，然後繼續專心於比賽上，其主要的目的是利用主動的方式來轉移思考的方向。

負面思想停止法

- 除了使用「停」這個關鍵字以外，也可以使用：
想像畫面「紅綠燈的紅燈」、或是「虎頭鏟砍東西」...等方法，來終止負面想法...



附錄九、自我談話內容提示語

- ◆ 「我非常熱愛跆拳道，所以沒有放棄，我堅信只要一直走下去，就一定會取得成果。」
- ◆ 「你不能決定生命的長度，但你可以控制他的寬度；你不能控制他人，但你可以掌控自己；你不能預知明天，但你可以利用今天；你不能樣樣勝利，但你可以事事盡力。」
- ◆ 「失敗並不可怕，關鍵在於要弄明白為什麼。如果一切都在你的掌控之下，還有什麼好擔心和害怕的呢？」
- ◆ 「比賽過程中我只關心自己的技術應用，積極主動的尋找合適的進攻機會，充分利用我的得意技來創造和把握進攻機會，至於能否贏得比賽獲得金牌我根本就沒有想。」
- ◆ 「今天比賽時，我覺得自己心態很好，非常平靜。」
- ◆ 「我只想好好把握自己，別人的事少去關心。只要盡了最大努力，就可以了。」
- ◆ 「金牌、成績都不重要，那些都只是結果。關鍵是要淋漓盡致的把動作做到家。」
- ◆ 「我們在比賽中沒有特別的緊張，因為賽前在訓練中已經在心理上準備了很多，所以我們相信只要正常發揮水平，就一定能贏得冠軍。」
- ◆ 「我準備得很充分，所以會發揮得很好。」

- ◆ 「我是自己的主人，我能控制自己的情緒。」
- ◆ 「參加這樣的比賽真令人興奮、陶醉。」
- ◆ 「機會往往就蘊藏於”再堅持一下的努力”之中。」
- ◆ 「把握自己，做到正常發揮就是成功。」
- ◆ 「不怕失敗比敢於成功還重要。」
- ◆ 「不管比賽發生什麼情況，我把牙咬碎也會堅持到底。」
- ◆ 「對手也會緊張，所以我把包袱丟給他。」
- ◆ 「不能控制的事情我不去在意它、能夠控制的事情我絕對不放棄它。」