

激勵自己、突破心籬 菁英馬拉松跑者自我對話探析與應用

林秀蘭、許光庶
國立臺灣體育運動大學體育學系

摘要

目的：探討菁英馬拉松跑者賽事中的自我對話及歸納策略應用。
方法：採立意取樣，以半結構式訪談大綱深度訪談 2019 年臺灣馬拉松最佳紀錄前 12 名的男、女菁英選手共 6 位。訪談依研究質性資料分析準則，透過編碼、創建標籤及類別，最後探析跑者自我對話分類並歸納賽事中的策略應用。結果與討論：一、馬拉松跑者正向自我對話包含四類動機性(自我激勵、社會支持、堅持與轉念)及三類指導性(目標設定、專注及策略)自我對話；二、負向自我對話包含二類，分為焦慮及自我批評；三、中立自我對話包含三類，情境因素、反思與自我實現；四、應用策略有三：分為賽前、賽中、賽後之自我對話策略應用。結論與建議：一、跑者會以自我激勵的方式，在社會支持下，堅持信念、提升自信、轉念並完賽，馬拉松賽事中也會以目標設定、專注配速及應用策略來突破自己的目標。二、菁英跑者雖會有不安的焦慮及未達期望的自我批評，但能覺察、轉念並應對。三、外在的情境因素雖會影響跑者，但仍能克服，而跑者會反思比賽的過程來累積經驗，進而持續努力自我實現。四、針對研究議題，建議可再針對跑者人格或正念特質與成績之關係再深入探討，未來研究方法可依經驗取樣法蒐集更多自我對話資訊，最後建議跑者以自我對話激勵自己、增加自信並以自我對話意念控制疲勞感，以期在最後盡全力衝刺，突破個人佳績。

關鍵字：心理技能、正向、轉念、覺察

通訊作者：許光庶
E-mail：kphsu@ntus.edu.tw
DOI：10.3966/2226535X2021011001002

壹、緒論

一、研究背景與動機

臺灣路跑活動 2016 年臺灣路跑總參加人數約為 199 萬人次，常態路跑人口的發展空間，預估約還有 125 萬人 (涂鵬斐、陳金宏、陳盈幸、楊子孟、林東興，2017)，除了跑者想達到健康的目的外，在成就感上，跑者也想要提升自己的馬拉松表現，而心理技能中的自我對話則是提升表現的方法之一。2019 年 10 月將人類馬拉松紀錄推進 2 小時內的肯亞長跑菁英選手 Eliud Kipchoge 曾說：「I am not running to compete with others, I am competing with my mind」，世界頂尖的菁英選手都在挑戰與提升自己內心的想法，突破自己的心理障礙，可見心理技能，特別是自我對話的重要(Delrue et al.,2016)。臺灣在 2015 年路跑的賽事一年約 600 多場，2013 至 2017 馬拉松活動成長率排名世界第二(涂鵬斐等人，2017)馬拉松在臺灣賽事非常多，但對馬拉松菁英跑者表現的研究卻相當缺乏，尤其馬拉松賽事過程中，獨跑的時間及距離相當長，跑者有很多的時間進行自我對話，而這些跑者通常有哪些自我對話？在跑步過程中又是如何運用自我對話來調適？這些問題一直缺少相關研究深入探討。

與運動相關的自我對話理論可以追溯至 80 年代至 90 年代，Bandura (1997)的自我效能理論，提出四個有關自我效能信念的來源，包括過去的表现、他人替代經驗、口語說服以及對於生理和情緒的解釋。其中的口語說服，係指透過個體本身與重要他人的口語支持，能幫助個體順利完成工作並增強自我效能信念的能力。而本研究中的自我對話即是自我效能中的口語說服，研究也指出使用自我對話有助於提高自我效能並促進運動表現(Zetou, Vernadakis, Bebetos & Makraki, 2012；Hardy, Hall, Gibbs & Greenslade, 2005)。自我對話的定義，Hardy (2006) 定義為「對自己的口頭表達或陳述，動態、多元，對於運動員而言具有指導性和激勵性的功能」。其也提出關於自我對話的研究形式框架，接著 Van Raalte、Vincent 與 Brewer (2016) 依

Hardy (2006) 所提出的自我對話形式框架，考慮了內在對話的性質來發展言語並結合雙重歷程理論 (dual process theories; Kahneman, 2011) 提出運動專屬的自我對話模型。其模型組成有六因素，自我對話、系統一(指無意識、自發、受情感影響、反應快的判斷程序、快思)、系統二(指有意識、可控制、不受情感影響、反應慢、慢想)、外在行為、情境因素和個人因素，探討了自我對話形成各因素間的相互關係及運動的自我對話模型含義，模型如下圖：

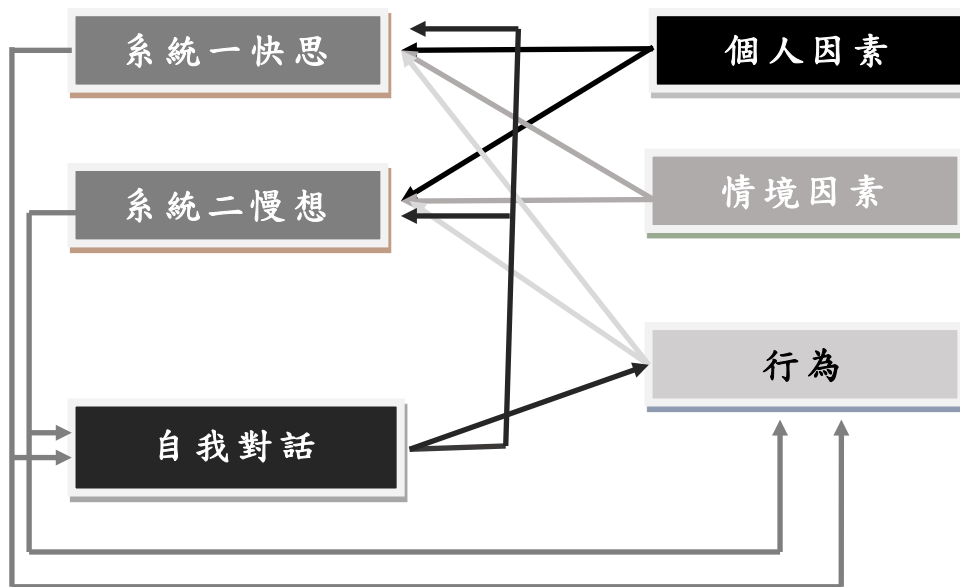


圖 1. 運動專屬自我對話模型。翻譯自 Self-talk: Review and sport-specific model by Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, P.141.

此模型指出，自我對話與個人因素、情境因素、行為有關，並透過系統一及系統二交互作用。系統一的自我對話是以快速的方式進入意識、直覺的情緒反應；系統二的自我談話是考慮和計劃的結果，較具邏輯、指導並以任務為中心 (Van Raalte et al., 2016)，一般在運動表現很差時，系統一會立即做出自我對話反應，如：「真糟糕！」，表達運動員的經歷、信念和身體反應，也會激發系統二的自我監管程序，此時系統二會使用自我對話在接下來的過程中恢復平靜以減少挫折

感或激勵自己繼續努力 (Van Raalte, Vincent & Brewer, 2017)。運動中的負向自我談話可能經常涉及系統一，因已發現這情況是自發性且是自己的直覺反應 (Van Raalte et al., 2016)。

許多關於運動中的自我對話研究大多是在實驗室或固定的空間 (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis, 2011; Tod, Hardy & Oliver, 2011)或是以短程運動項目表現為主，如：健身、柔道、桌球、射箭...等 (Blanchfield, Hardy, De Morree, Staiano & Marcora, 2014; Kress & Statler, 2007; 王亭文、李偉萍、盧俊宏, 2016; 紀春興, 2010; 吳聰義、吳治翰、邱炳坤、張育愷、張怡潔, 2017; 莊艷惠、廖主民, 2006)。而由於馬拉松是個人長程的運動項目，需要較長時間且依賴重複性動作，因此運動員有更多的時間及機會進行自我對話，若要以其他運動項目來推論，恐失真或偏誤，而且自我對話針對菁英馬拉松跑者的研究也相當缺乏。有少數研究長跑運動員比賽時的認知歷程或研究馬拉松跑者的內心歷程皆是以休閒跑者為研究對象 (Samson, Simpson, Kamphoff & Langlier, 2017; 張桂婕, 2013) 並非以菁英馬拉松跑者為研究對象，而研究也指出菁英與非菁英選手自我對話的使用會有差異 (Highlen & Bennett, 1983)，因此本文以深入訪談的方式，探討菁英馬拉松跑者的自我對話、如何克服過程中的困難及策略應用，以期提供廣大跑者及教練訓練上的參考。

Van Raalte、Morrey、Cornelius 與 Brewer (2015) 針對參加波士頓馬拉松的 483 位跑者進行自我對話的問卷調查，大多數 (88%) 的跑者會使用自我對話而且不管是菁英或非菁英跑者皆使用了各式各樣的聯想性、動機性、正負向及精神上的自我對話和短語，這些類型的自我對話較少有研究提及，也因此研究建議深入探討在長時間運動中的自我對話是有必要的。此研究以問卷的方式調查自我對話，較無法深入了解跑者的自我對話內容，尤其菁英與非菁英跑者如何克服困難的相關自我對話鮮少提及。本研究以深入訪談得到的結果，較能深入描述事物的本質，一方面較無國外研究馬拉松選手的量化研究缺失，一方面也可以深入了解臺灣菁英馬拉松選手的自我對話的完整面貌。尤其訪談資料提供了許多的源自受訪者的許多深入探討資料、獲取受訪者的主觀態度、實際經驗和其他外部觀察無法獲得的認知操作

(Guerrero, 2005)。因此本研究採用深入訪談的方式，深入探究菁英跑者們自我對話。

研究也指出正向自我對話與運動技能表現有正向的效果 (Muhamad, Haqiyah & Riyadi, 2019; Tod et al., 2011)，尤其正向、指導性和動機性的自我對話有助於運動表現 (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Van Raalte et al., 2015)。然而自我對話針對臺灣菁英跑者在馬拉松運動上的研究甚少，且菁英選手最佳成績的背後，都有自己的訓練方式及不為人知的自我挑戰、激勵與心理及成績上的突破過程，這也是研究鮮少探及的領域。因此本研究主要是研究菁英跑者在馬拉松中使用自我對話的情形，希望從訪談結果中分析出這些菁英選手使用自我對話的內容，進一步再了解菁英選手在賽事過程中自我對話應用的狀況，特別是在全馬過程中，菁英選手如何與自己對話、如何克服身體的疲憊...等，期能在歸納整理後，為廣大的馬拉松跑者提出建議，也希望對教練、選手與相關運動研究人員，在未來的研究與訓練中提供更多的幫助。

二、研究目的與問題

本文研究目的在於想瞭解菁英馬拉松跑者參與比賽過程中自我對話的內涵，研究問題分述如下：一、菁英馬拉松跑者有哪些正向自我對話？二、菁英馬拉松跑者有哪些負向自我對話？三、菁英馬拉松跑者有哪些中立自我對話？四、菁英馬拉松跑者如何克服競賽中的困難及策略應用。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究的菁英馬拉松跑者是依據中華民國田徑協會全馬紀錄，截至 2019 年 12 月 31 日止，臺灣馬拉松最佳紀錄的前 12 名男、女跑

者，男、女各 3 名，合計 6 名，以選取標準的個案為主。基本資料如下表：

表 1
受訪者基本資料表

代號	性別	全馬 跑齡 (年)	全馬 次數	賽前三個月週訓練量 (公里)
0428A	男	14	45	150 -200
0429B	女	7	11	120-160
0502C	女	9	8	110-140
0505D	男	17	34	245
0512E	女	16	50	150-170
0516F	男	19	46	180

二、研究流程及工具

首先與受訪者聯繫，說明目的並確認參與意願後，在進行正式訪談前，先與一位菁英馬拉松跑者進行訪談大綱預試，確定問題的描述與修辭，是否能準確表達，使受訪者明白問題核心，再給每位受訪者訪談大綱並進行說明，約定日期進行馬拉松自我對話訪談及錄音。訪談時間 60 至 120 分鐘，逐字稿紀錄後再進行比對並請受訪者確認，最後分析歸納並得到結果。訪談大綱依據本研究目的和文獻資料，根據自我對話的內容措辭，將內容分為正向、負向與中立三個主類別 (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis & Papaioannou, 2009)，並參考 Van Raalte 等人 (2015) 之馬拉松跑者自我對話開放問卷內容，先瞭解受訪者參與的背景，再瞭解受訪者自我對話的經驗與內容，以半結構式訪談 (semi-structured interview) 為基礎，訪談大綱分成二大部份，第一部份為受訪者基本資料及平時訓練，第二部份為菁英跑者的自我對話，訪談後隨即將錄音檔轉為逐字稿給受訪者，確認文字及語意上的正確性。

三、資料分析

本研究主要為深度訪談之半結構式訪談方式，分析方法依 Côté、

Salmela、Baria 與 Russell (1993) 之準則，組織和解釋資料，對有意義的話語進行編碼、創建標籤，再對相似的句子進行重組及創建類別，分類出高低階主題。本研究依訪談日期及受訪者順序，以代號方式表示受訪者，總共分成五碼，第一至四碼為訪談日期，共四碼，前二碼為月份，後二碼為日期。第五碼以 A、B、C、D、E、F 分別表示受訪的六位跑者。

四、研究可信度

以 Patton (2015) 所提的質性研究準則作為信效度檢驗標準，包括：可信度、真實性、可轉移性等。訪談前與受訪者建立關係並衡量受訪者能對研究情境變化及其影響作清楚的交代與描述，訪談過程中也以中立態度訪談，減少過度推論性的描述，並採開放態度面對受訪者，另也有相關賽事紀錄資料佐證，Patton (2015) 也指出三角檢核 (triangulation) 可增加研究可靠性與有效性，本研究除了研究者外，也與另一位研究員比對編碼、標籤以及類別，並經一位運動心理學專家討論，針對資料不一致之處再進行資料討論與重新分類，直到意見一致為止，為避免研究者主觀的意識過度涉入或因本身疏失沒有注意到受訪者的感受的資訊，最後再經二位專家學者和指導教授再次比對，針對不同意見修正。本研究也將訪談者所表露出的感覺與經驗，有效且精確地被轉換成文字資料，使受訪者的原始感、經歷能確實以文字轉化呈現，並與受訪者再次比對確認。

參、結果與討論

本研究共整理出 127 個有意義的低階標籤主題，在進行分類後其三個高階主題正向、負向與中立的自我對話所占的比例，分別是正向自我對話占了 74.8%，負向自我對話占 10.2%，中立自我話占 14.9%。訪談的過程當中，菁英馬拉松跑者正向自我對話出現的比例相當高，訪談經分類整理後如圖 1 所示。

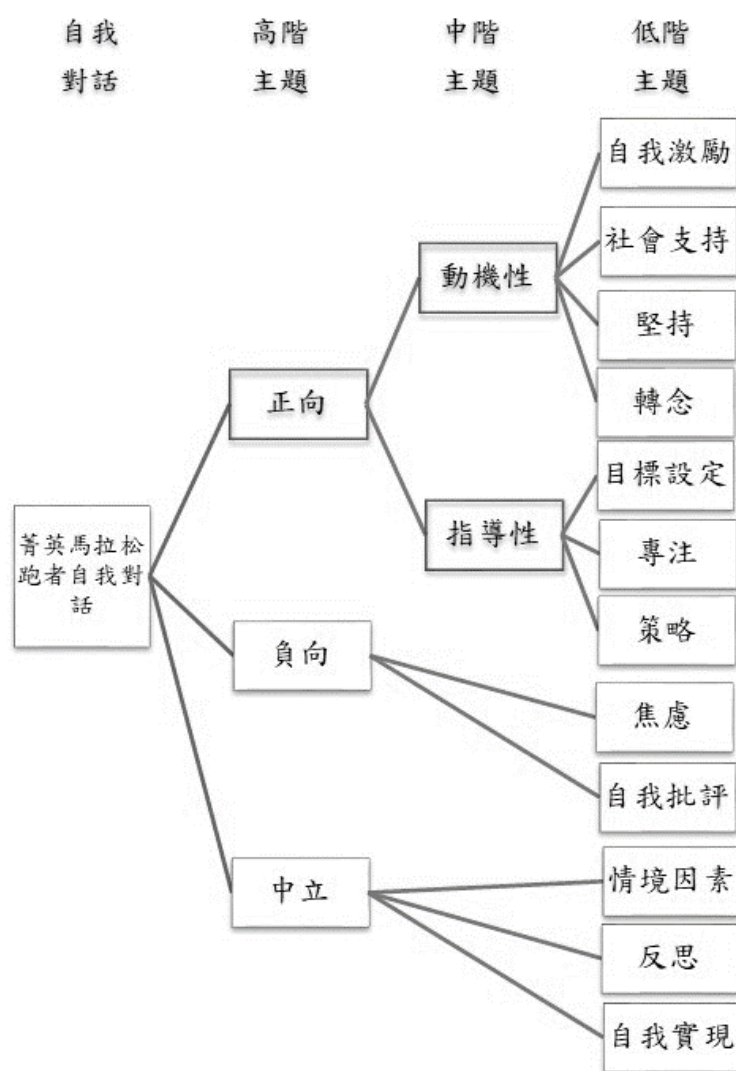


圖 1 菁英馬拉松跑者自我對話階層模式圖

一、正向的自我對話

本研究依 Hardy (2006) 之自我對話定義，將正向自我對話分為二個中階主題，分別為動機性的自我對話與指導性的自我對話。

(一)動機性的自我對話

動機性自我對話包括：振奮人心的提示、盡最大努力、樹立信心以及營造正向的情緒...等 (Hatzigeorgiadis et al., 2011)。本研究菁英跑者會使用動機性的自我對話來激勵自己，並為自己帶來正向的情緒或態度。其所包含的低階主題分別為自我激勵、堅持、社會支持與轉念，分述如下：

1. 自我激勵

原獻學 (2007) 自我激勵具有內隱性、能動性、主體性、精神性、持久性、隨意性，若自我激勵一旦引發，其努力行為就能長期持續。訪談舉例如下：

很重要的，告訴自己，我平常訓練有素，為了這個比賽我做了充分的訓練。我常常會跑到後面就會越跑越快，休息時間會越來越短，就是用這種正面的方式鼓勵自己。然後到後來我會起雞皮疙瘩。我會越來越快，我想很少人會有這種感覺，就是去激勵自己。(0505D)

本研究中的菁英跑者會透過馬拉松賽事的參與，在努力訓練之後在賽事中驗收成果，進而產生自信或想再自我挑戰的感受，菁英跑者也會經由自我對話來提升自己的正向情緒進而讓表現更好。

2. 社會支持

Cohen 與 Syme (1985) 將社會支持定義為是他人所提供的資源，而大多的社會支持是來自於家庭的成員、朋友以及所謂的重要他人。運動社會支持是在運動情境中一種外在的鼓勵，屬於在相關運動的精神上無形的或物質上有形的支持 (謝秀芳，2004)。訪談舉例如下：

我記得跑到三十七公里掉到五分鐘外的時候，我就不敢看手錶，那時候一度覺得我跑不回去，那時心裡一直跟自己說，不行，我一定要回去，最後想到家人、老師、教練及朋友，在終點等我，所以最後又衝出來。(0429B)

本研究中的菁英跑者因為家人、教練、老師及朋友的參與，而在賽事中有心理支持的力量，進而產生一定要盡力完賽的自我

對話，促使這些菁英跑者更有動力及努力跑到最後並完賽，這與邵雅卿(2010)探討馬拉松跑者之參與動機，發現「社會支持」是預測幸福感最有效的變項，其結果與本研究有相似之處。

3. 堅持

葉憲清 (2003) 指出意志力或心理韌性是當人面臨外在壓力和內在本能需求時，為達自己決定的目的而命令自己堅持到底、百折不撓、任勞任怨的不達目的絕不停止的精神。訪談舉例如下：

*雖然這十幾公里很痛，那我想，平常就訓練這種強度，自己想要到更高的殿堂去看世界更大的運動賽事，我必須要比別人堅持，才有辦法去達到，那當然累，...會說自己不能再慢下來，堅持就好，就是也會儘量想辦法讓自己有動力把速度帶上，創造比較好的成績。
(0428A)*

本研究中幾乎菁英跑者都會在跑步過程當中堅持自己的信念或要求，要求自己一定要堅持到一定的水準，因此菁英跑者會使用自我對話幫助自己調適不適感並堅持完賽。

4. 轉念

Zimmerman (2000)所定義的自我調整 (self-regulation) 指的是自我產生的思想、感覺和行動，週期性地適應並實現個人目標。本研究的轉念是指改變或調整自己的想法，訪談舉例如下：

積極正面的想法是非常強大的，即使有負面的訊息，就會找很多合理的理由去解釋，然後把它轉成正面。有非常不好的狀況出現的時候，我會把它轉念。因為你必須要走嘛。你不能碰到的問題，就像我們人生當中，你碰到的問題，你一定要迎面的去解決它，你逃避了那問題還是在。(0505D)

菁英馬拉松跑者轉念是為了建立新的信念，當新的信念越來越強大，人的思考習慣就會改變，也因此越是頂尖的菁英跑者，轉念的想法就會更加成熟及進而內化成為一種習慣，也使得不管遇到什麼困難的狀況也都能轉化為正向思考並增加自信心。

(二) 指導性自我對話

指導性的自我對話指導人們關注跑步的身體和各個方面，包括速度、步幅和形式 (Morgan & Pollock, 1977)。Theodorakis、Weinberg、Natsis、Douma 與 Kazakas (2000) 指出指導性的自我對話是指通過專注於技能的技術，來刺激期望的動作，以增強表現的陳述。本研究中指導性的自我對話可分成三個低階主題，分別為目標設定、專注及策略。

1. 目標設定

目標設定的定義指的是客觀性的目標 (Locke & Latham, 2002)，是指在一段期間內，對某一項任務達到熟練的程度。訪談舉例如下：

那像我們去那邊，我一定要把我的成績往上提。就是你很明確的一個目標在那裏，你可以有動力去追求。我會想說，我賽前設定的目標在哪裡？那我要想辦法把它跑到。(0428A)

本研究中菁英跑者在馬拉松賽事使用自我對話來幫助自我設定目標並監控自己是否有達成目標，在運動的過程當中，菁英馬拉松跑者會從教練及自己先前的經驗來為自己訂定目標，並希望自己能達成目標。

2. 專注

羅嵐 (譯) (2020) Havey 在《正念跑步》一書中提到，所謂專注是要集中注意力，留意周遭的環境和身心狀態，檢視跑步中的身體的感覺與想法。訪談舉例如下：

剛開始跑的時候，就只是專注在配速...其實我不會想太多，如果是有人一起跑，我就會想說我跟住這個集團就好。那如果是自己獨跑的話，就會想說我按照自己的配速，這是我預定的配速，我就這樣跑就好。(0429B)

本研究的菁英跑者在馬拉松賽事中，會使用自我對話將注意力聚焦在配速上，專注自己的配速及身體的狀況。使用指導的自我對話，幫助反應自動化，將注意力聚焦在跑步的正確姿勢與策略專注身體與配速。

3. 策略

Porter (1996) 指出策略是建立一個獨特而有價值的定位，涉及一系列不同的活動。菁英跑者在馬拉松賽事中，事先準備好有關馬拉松賽事的戰術策略並使用自我對話來幫助自己提早定位，以保持菁英跑者在比賽中能脫穎而出並對自己更加有自信，也能有更正向的自我對話。訪談舉例如下：

賽前一定要蒐集分析這些參賽者的成績狀況、年齡及居住地區還要勘察路線，通盤考量整個賽事的戰術戰略的安排與應用。到哪裡要用什麼戰略、跑法，是要拉開對手或是潛伏在領先集團後面。覺得身體狀況不對勁時，就要轉念，以穩健的配速持續。若真覺碰到撞牆期，也要告訴自己，沒關係，調適一下，狀況一定會消滅。那些狀況就慢慢的不見。雖然配速沒有辦法再提升了，但還是能夠順利完賽。(0505D)

本研究中菁英跑者關於策略方面應用如下：(1) 對手的情資蒐集。(2) 自己優點極大化、增加自信、化劣勢為優勢、極大化對手缺點，比賽不只是體能的競爭，更是心理的決戰。(3) 在自己國家比賽，所有觀眾，都可以歸納成為自己的加油團。(4) 賽前勘察路線，通盤考量整個賽事的戰略安排。(5) 給身體一些正面的對話，用正面的方式鼓勵自己，再累也不要再在終點倒下，經過終點後保持輕鬆笑容，為自己下一場比賽打心理戰，讓別人感受到完賽是輕而易舉，下次比賽時，對手就會敬畏。遇到身體狀況不佳或撞牆期，要降低配速並以正向自我對話來幫助自己完賽。另要能察覺自己情緒，再穩定配速及解決身體上的狀況，例如：察覺身心狀態，放慢配速並告訴自己可以解決，依身體狀況補充鹽或能量膠...等。

正向自我對話是訪談中出現次數最多的，而本研究在自我激勵及策略的自我對話上，也較其他類別的自我對話多，與 Hardy 等人 (2001) 及 Hardy、Hall 與 Hardy (2005) 的研究相符，也支持了 Van Raalte 等人 (2016) 運動專屬的自我對話模型，透過個人、情境因素與自我對話而影響行為表現。

總結正向自我對話的研究結果，Theodorakis 等人 (2000) 的研究指出，激勵性的自我對話對於持續努力、自信心的增加以及正向情緒的產生皆有正面的助益，本研究結果與其研究發現類似。本研究也與 Van Raalte 等人 (2015) 的研究有類似的結果，其研究指出大多數的跑步者，使用了聯想、動機、激勵正向的自我對話來提振自己的自信並完成比賽。本研究菁英跑者經常以正向自我對話來增加自信、克服困難以提升表現，也與 Tod 等人(2011)及 Harvey、Van Raalte 與 Brewer (2002) 的研究相符，該研究認為正向的、指導和激勵性的自我談話對表現有有利的影響。Hardy 等人 (2001) 研究指出運動員使用激勵性自我對話來喚起自己、放鬆及控制覺醒狀態。王亭文等人 (2016) 研究也提及使用正向激勵性的自我對話來幫助自己提升自信心，結果與本研究相同。

二、負向的自我對話

負向的自我對話依 Zourbanos 等人 (2009) 評估運動員自我對話內容和結構，將負向自我對話因素分為憂慮、脫離現狀和身體疲勞。有研究指出，焦慮的陳述、對結果負向的自我評價及社會比較，已被公認為是最常見的運動員負向思想的經驗 (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000)。本研究負向自我對話可分成二個低階主題，分別為焦慮、自我批評，分述如下：

(一) 焦慮

本研究中所提到的焦慮，依 Borkovec、Robinson、Pruzinsky 與 DePree (1983) 所定義的特徵是：1.焦慮、緊張和憂慮的感覺；2.對身體特徵包括肌肉緊張和胃部不適的意識中等。在本研究中焦慮指的是在參加比賽時所經歷的不安心理感受，例如：擔心自己的表現、對表現結果負向的自我評價陳述以及社會比較 (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008)。訪談舉例如下：

就是會覺得這樣的...這樣的淺眠情況下，你有辦法跑出很好的成績嗎？會擔心、焦慮吧，賽前的焦慮。那時會覺得睡不好，晚上睡不著時會想說明天怎麼跟人家

比。尤其是如果遇到跟你實力差不多的，你就會想更多，就會更睡不著。(0429B)

我很容易就是擔心。因為第一次去到這麼大的場面，其實心裡難免緊張。國家給你的壓力，因為每個人都表現的很優秀，所以我們相對弱勢，我就會覺得擔憂。去奧運會格外的謹慎。因為我怕距離被人家拉太遠，我也會擔心，會不會因為這樣子被沒收比賽或怎麼樣。(0512E)

在本研究中的菁英跑者會因賽前的焦慮而睡不好或緊張擔心，進而產生對自己比賽結果、擔心比賽對手或擔心自己表現不好的陳述。

(二) 自我批評

Blatt、Quinlan、Chevron、McDonald 與 Zuroff(1982) 提出內向型自我批評，在發展過程中表現為強烈的自卑感、內疚感和無價值感，並感到一個人必須努力彌補未能達到預期和標準的結果。訪談舉例如下：

會怕說我前面那幾場跑那麼好，如果我這場突然跑不好，人家會覺得我是不是又變爛了，我又變怎麼樣，我是不是沒在練或是怎麼樣。(0502C)

前年剛復出那時候會比較在意別人怎麼看。轉念比較好的，情緒就像風一樣，它會吹到你，情緒來了，我會擔心說會不會跑不好？擔心人家說你看就只會放大話、說大話，然後現在成績那麼差，所以跑到掉速的時候都會覺得說，啊！完了，這次成績不好，不知道會不會又被說話？我也會想，不對，這個想法不對。這個覺察我覺得很重要。我不是為了別人而跑，而是為了自己跑步而跑。這個想法一回來時心情就比較安定下來。轉念比較好的，因為我是真的想跑而跑，不好的想法就過去了。跑步之後我覺得有成就感，感到很幸福，然後我就對我旁邊的人很好，我旁邊的人很開心，他們開心我

也開心，你就發現說這整個就正向的。我會覺得跑步就是一個恩賜。(0516F)

本研究的受訪者對本身表現有著負向的自我評價陳述，有可能是因表現不如預期或因他人期待而產生負向的自我陳述。關於負向自我對話，Hatzigeorgiadis 與 Biddle (2008) 研究指出認知焦慮強度與負向的自我對話有關。因此應減少不必要的擔心及焦慮，才能避免產生負向的自我對話。保持良好的情緒對賽事表現很重要，因疲憊而有更多負面情緒的跑者，已證實會減少流暢感 (Carter & Sachs, 2012)。菁英跑者不同之處在於他們能面對挑戰，覺察自己的負面想法，轉化負面想法為正念，這與 Stulberg 與 Magness (2017) 所提到的研究類似，相關研究也指出，大聲說出正向話語進而轉換心境。可以幫自己從負向的心態，轉換成「正向的心態」，把焦慮反應轉換為「挑戰反應」(challenge response)，把負面壓力變成良性的，世界上最大的力量，來自自己內心的力量 (植西聰，2013)。本研究中菁英跑者能覺察到自己的負面情緒與負向自我評價，最後還能克服及轉化這樣的負向想法，這是比較特別的發現；而這也與 Van Raalte 等人 (2016) 運動專屬的自我對話模型中的系統一與系統二的轉換過程有相似之處。

三、中立自我對話

中立的自我對話依 Zourbanos 等人 (2009) 評估運動員自我對話內容和結構，其中立的類別，特徵是與運動目標無關的陳述，是毫不相關的想法或中立的想法 (Hatzigeorgiadis et al., 2000)。本研究中立的自我對話可分成情境因素、反思與自我實現三方面：

(一) 情境因素

依 Van Raalte 等人 (2016) 及 Hardy、Roberts 與 Hardy (2009) 所提的自我對話框架中的定義，其情境因素包含了任務難度、所屬環境、教練行為與競爭環境...等。菁英跑者會因為情境因素而影響自我對話，本研究中的情境因素包含了天氣、賽道、風景、賽事當時的氛圍...等，舉例如下：

那一場風景很好、花都很漂亮、天氣真的是很好而那時氣氛好，又是銅標賽事。其實有時候在跑步會突然會想說，看看跑步的風景，想想別的事，時間就會過得很快。(0502C)

因為天氣太熱，比較乾燥，所以你無形當中，你缺水你就不曉得，我跑到終點是嘴唇發紫。就是很熱。...然後它的坡度又上上下下，所以那一段路真的很難跑。而心理就告訴自己，就到那裡了，一切的困難都要克服，盡量跑出自己應該有的水準，然後不要被其他因素影響，要專注比賽。(0512E)

在馬拉松賽事中，沿路的外在情境或多或少會影響跑者的心情，進而影響自我對話。Weinberg、Smith、Jackson 與 Gould (1984) 研究指出賽道中沿途的優美風景，將有助於精神上疲憊感和厭倦感的減低。

(二) 反思

Dewey (1993) 定義反思是一種有針對性及有目的性的想法，檢視過去的經驗並且改善學習行為的一種過程。訪談舉例如下：

那次比不好，哪裡有什麼狀況，回來就檢討，所以回來之後就練得更勤，更紮實。也從比賽過程當中的一些狀況，回來檢視自己，是哪裡不足。(0505D)

反思是將學習者從一種經歷轉移到另一種經歷，並加深對學習者與其他經歷和思想之間的關係和聯繫，它是使學習連續性成為可能並確保個人乃至社會進步的過程 (Rodgers, 2002)。菁英跑者會在反思中檢討比賽過程中的缺失或不足，下次應再加強訓練。

(三) 自我實現

王亭文等人 (2016) 指出自我實現是每個人以自己的能力發揮個人的潛力，以達到或提升改善自己想要的生活，當人們的能力與影響力充分發揮時，才會感到生命是有意義及達到最適滿意度。

跑步後才知道，這是最想做的事，所以我有目標的時候，會覺得生活上更安定。我一直覺得跑步是一種信仰。當有目標時，要朝那個目標走。因為知道要做什么，所以會更穩定，我要跑出成績，然後我的幸福感、成就感可以提升，我就會更安定。(0516F)

本研究中，菁英馬拉松跑者能知道自己最想要的是什麼，並且努力去追求，視跑步為個人生命中的一部份進而自我實現，心理學家 Rogers (1959) 表示「自我實現的傾向」會促使每個人以自己的能力發展個人的潛力，以改善或提升個人的生活，這是人類與生俱來追求成長的基本需求。

Barwood、Corbett、Wagstaff、McVeigh 與 Thelwell (2015) 的研究比較了動機性與中性的自我對話對自行車耐力表現的影響，結果動機性的自我對話改善了耐力表現，而中性自我對話則沒有引起任何變化，而本研究則發現當跑者發現自己無法控制的外在情境時，如：賽道不佳或天氣不好時，菁英跑者會嘗試將注意力轉移到更有用的事情上，因大家面對相同的跑道、天氣，不同的只是每個人的身體狀況，而身體狀況是會因自我對話而受到控制的，其對自己能力及過去成就經驗有強烈信念的人，儘管會遇到無數困難和障礙，也會堅持不懈地努力，不易被環境或事物阻撓，進而增強自己的自信，這與 Bandura (1977) 自我效能理論中的過去的成就表現與口語說服的觀點不謀而合。而本研究中立的自我對話與王亭文等人 (2016) 提到無關的自我對話，如：反思、工作計畫，來協助自己沉澱及思考，有部份相同的之處。

四、菁英選手在競賽中的自我對話應用

本研究中菁英跑者關於比賽過程中的自我對話應用整理如下：

(一) 賽前：菁英跑者在賽前除了自己的體能訓練外，對相關賽事策略皆會有所準備，賽前應用如下：

1. 情資蒐集與信心建立：

國際賽當然一些國際選手都是受邀而來的，邀請的當然就是一些比較好的選手。那時候的選手都是兩小時

十分、十一分...的很多。那當然就是要分析，第一個就是他們的成績是什麼時候創的。第二個，他是哪裡人。那他創成績的時候是什麼時候創的、那成績是多少，他是不是持續在進步，還是說創了那個成績之後就沒有再有很好的成績，還有他的年齡，這些都是很重要的。比如說這個創成績的，什麼時候創的？我剛才講如果創了以後，很長一段時間就沒有再創了，那就表示他最巔峰就已經過了，現在搞不好退了，只是說他以前有那個成績，那他現在還有可能在跑，那成績可能不怎麼樣。第二個，哪裡人？很多跑馬拉松，那時候的成績大概都是歐洲比較多，那歐洲都是比較涼爽的天氣。來到臺灣，特別是高雄，它是很炎熱的地方，很悶熱的、很溼熱的地方，這些的話，他來了是不是能夠適應？這是一個選手特別要做功課的。我就找很多合理的去做解釋，然後把它轉成正面。(0505D)

其實這也是你比賽信心的來源，因為你現在的跑的秒速跟以前的秒速，你現在比以前快，那你就會去想，那比賽的話，之前那個秒速可以跑那樣的成績，那我現在更快的秒速，我一定可以跑出更好的成績。(0429B)

情資包括：對手年紀、成績何時創立、哪裡人、成績、近年表現是否持續進步...等。菁英跑者事先蒐集其他參賽者相關資料，除了可以在蒐集過程中了解對手的情況，一方面也可以經由自我對話告訴自己，建立自信再搭配其他策略贏得比賽。

2. 勘察路線與準備：

賽前，會看比賽當天的一些狀況.....比較注重在當天的一些裝備的部分，可能會穿有加袖套或不加袖套，就是會事先去看當地的氣候是如何，一些搭配裝備，就是全部把它帶著，去那裡就依自己的狀況穿起來，然後對自己比較有利的狀態的準備去比。我個人可能是比較開朗的那種，我就是想到，所有的條件大家都是一樣，人家可以，我相信我也可以。只是自己要怎麼去克服它

而已，我覺得只是自己的心態要去調適，我就覺得 ok，畢竟到一個比較競爭的領域，自己來到這裡，一定要把自己的成績往上提升，自己會跟自己講說，反正當天氣候大家都一樣，不要讓自己打敗，不要說在臺灣這種天氣就跑不動，或者是一些負面的東西就不要去想，讓自己要有正向的一些想法會比較好。(0428A)

那賽前一定要勘察路線，就是你看完路線就是會通盤考量整個賽事的戰術戰略的安排與應用。(0505D)

勘察路線可以通盤考量整個賽事的戰略安排，在那個路線要探什麼策略及自我對話，而裝備則是可以視當天狀況而搭配並給自己一些自我對話來調適。

3. 起跑前的自我對話與儀式：

剛開始起跑的時候，我就會想說我一定要贏得勝利。(0512E)

我第二點是要告訴新人，我每次比賽的時候我都會站到起跑線前，我都會雙手放在前面，然後閉著眼睛告訴我的家人、鄉親、師長、朋友及關愛我的人說我要比賽。也謝謝他們到場為我加油，雖然他們沒有在場，但是我相信他們都知道我要比賽。所以等於是在比賽的過程當中，我家人都為我在場加油，這是我心靈上一股強大的力量與動力。(0505D)

菁英跑者比賽會站在起跑線前，會有一些自我對話或儀式。等於是在比賽前心靈上一股強大的力量與動力。尤其在自己國家比賽，所有觀眾都可以歸納成為自己的加油團，比賽不只是體能的競爭，更是心理的決戰。

(二) 賽中：

賽中菁英跑者自我對話策略如下：

1. 正向鼓勵自己並建立自信：

因為訓練那麼久，一定多多少少會了解自己的狀況，就會一直告訴自己說，這難不倒我，然後就是盡力把它

完成，因為你比賽都可以，你練習都可以就是撐過去了，那比賽一定會很好。(0502C)

告訴自己我就是要把我的目標打破，就是把我自己最好的成績呈現出來，因為代表國家出去比賽，那也不能丟臉。就是盡量的跑，然後跑出自己應該有的水準，然後不要被其他因素影響。(0512E)

賽事中前五公里先評估自己身體狀況，給自己正向的自我對話、增加自信、化劣勢為優勢、極大化對手缺點。

2. 察覺身心狀態與應對：

跑到二十幾公里，我覺得真的好像碰到撞牆期，就是因為訓練的準備不周全。所以種種的一些身體的問題就會慢慢出來，那慢慢出來的情況之下，我也還是告訴我自己，沒關係，我現在這個狀況，我經過調適，我等一下這個狀況一定會消滅。很奇怪的，那些狀況就慢慢的不見了。雖然配速沒有辦法再提升了，但是我還是能夠順利的把它比完。很重要是，告訴自己，我平常訓練有素，我為了這個比賽我做了充分的訓練。當然我剛剛講到，你比賽的當下，可能你的身體狀況可能會有，多多少少會有一些問題出現，但是很重要是，不要讓問題的產生變成是一個很大的阻力。把這個問題轉念過來，碰到這問題，這是必經的過程，因為我訓練有素，所以我這個狀況很快就會不見，就會消失。(0505D)

找到一個自己還可以跑的速度。能量聽起來很有趣就是，你超過你無氧閾值的時候，就會乳酸堆積，乳酸堆積跟乳酸代謝的速度不成對比的時候，就會變累，就覺得會跑不動。但是當降速的時候，其實乳酸增長速度變慢了，代謝速度就會回來了。那要慢慢降速，找到自己一個感覺.....。所以第一個你要先預防自己會肝醣耗竭，如果是跑太快，需要降速，其實對我來說不會太擔心是因為，我只要降速，讓乳酸的代謝跟增長速度是平衡回來，身體適應之後，我可以再慢慢的往上加。(0516F)

遇到身體狀況不佳或撞牆期，察覺自己情緒，再以指導性的自我對話穩定配速及解決身體上的狀況，降低配速並轉念來幫助自己完賽，例如：放慢配速並告訴自己可以解決身體的問題，依身體狀況調整配速或補充能量膠...等。

3. 最後激勵自己並衝刺：菁英跑者通常都會在最後幾公里的時候，會再自我對話並加速前進衝刺。

所以同樣的事情、同樣的結果是這個樣子，但是你想的如果是很快樂的，那你就會快樂。跑了剩下兩圈，快結束了，等一下我就可以輕鬆了，甚至你想到這裡的時候，你又會加快速度把它跑完。我常常會這樣，跑到後面剩下幾趟，我就會越跑越快，配速會越來越快，然後休息時間會越來越短，就是用這種正面的方式鼓勵自己。然後到後來我會怎麼樣？我會起雞皮疙瘩。我會越快，越來越快，我想很少人會有這種感覺，就是說你去怎麼激勵自己。我現在，包括講到這裡我也雞皮疙瘩，還回到那種場景。我到後面我會越練越快，越跑越快。後面我會感覺好像是發狂那樣。後面會激勵自己，會越來越興奮。腎上腺素一上來的時候，那是銳不可擋。我找了很多種方法，讓我自己能夠贏。跑到後面剩下十公里，因為我對後面的速度都很有自信，每次練習都用這方式在練習。那時比賽我們國人還都會在沿途加油，我看到很多人在加油的時候，我想法就是，這些加油的人都是為我加油的。所以那時心裡就非常興奮，再加上接近終點。就因為這樣，我能順利贏了這場比賽。(0505D)

然後到半程的時候，我就自己告訴我自己，就是我可以跑到這個目標，我覺得.....我可以靠我自己創最佳，然後我就會越跑越興奮。(0512E)

菁英跑者最後會以正向自我對話及想像激發自己的潛力與情緒，以控制隨著時間而增加的疲勞感，給身體一些正面的資訊及對話，從而讓自己在最後盡最大努力，激勵自己並完成比賽。

4. 終點線前後保持輕鬆及笑容：本研究菁英跑者也強調要與自己身體對話，勉勵自己完賽，再累也不要輕易在終點倒下。

這就是心理戰。我跑到終點，過了終點，我絕對不會撐在那邊，不會趴在那邊，更不會躺在那邊。我一定抬頭挺胸的走出去，若無其事的，我用力深呼吸，趕快把呼吸調節回來，然後回過頭來跟他們打招呼。這個時候我當然是鼓勵他們，另外一個很重要一個是讓他們知道，我贏了你們，我跟你們跑同樣的距離，跟你們時間差不多，你不會感覺到我很喘。這個是為了下一次要贏。

(0505D)

依菁英跑者經驗，就算體力耗盡，也要在經過終點後保持輕鬆及笑容，這是在為自己的下一場比賽作準備，讓其他對手感受到自己的完賽是輕而易舉，先在此時打心理戰，下次比賽時，對手只要看到你就會敬畏、不戰而慄。

(三) 賽後：賽後的自我對話如下：

就會再去回想說，這次的比賽的整個狀態是怎麼樣，然後再去檢討整個過程，可能這次雖然成績有創最佳，那可能我在後面的幾公里成績瞬間的掉下來的幅度是不是太大？那是不是我在這段的，我平常在訓練這一段是不是要再加強？(0428A)

我就想說，為什麼二十一公里之後會掉速？為什麼會覺得晃動？然後再回來訓練的時候，會稍微在課表上會在一丁點微調，要在訓練的時候，對自己要稍微再嚴厲一點，因為你知道你在二十一公里的時候，這個配速是配不上來，可是你的課表的成績換算是你可以跑到的，那為什麼會配速配不上來？那你在課表上，你自己稍微再對自己更嚴格一點。(0516F)

當你也從比賽過程當中的一些狀況，然後回來檢視自己，是哪裡不足，當然會抽筋是超過自己的能力啦。比如說肌力，肌力你沒有那麼好的肌力的話，你追到後面，追到後來一定會超過你的能力所及的情況之下，你

大概就會抽筋。會抽筋，大概有一個很重要一個核心，肌力不好。不單單只有水分，還有電解質這方面，還有礦物質都要補充夠，如果夠了，最重要的就是你肌力、肌耐力不夠。所以我回來肌力做得特別多。(0505D)

菁英跑者賽後會以中立的自我對話反思及檢討表現，作為下次訓練改善及進步的目標。

本研究訪談菁英跑者的自我對話應用與 Burton 與 Raedeke (2008) 提出的優化自我對話 (optimizing self-talk) 的概念不謀而合，其概念是先了解本身自我對話模式，再使用多樣化的策略，以增加正面想法，最後修正負面想法，讓自我對話更加正面，以改善表現。研究指出使用日誌技術記錄自我對話的方式，可以明顯的覺察及了解本身自我對話內容及對話影響 (Hardy et al., 2009)。

在馬拉松過程中，菁英跑者面對自我要求及比賽的壓力，皆期許自己能發揮平時訓練的效果及達到應有的水準，因此會不斷地激勵自己，以建立信念，這與 Bandura (1997) 自我效能理論中的的口語說服相符，也就是透過個體本身的口語支持，幫助個體順利完成工作並增強自我效能信念。跑者用自我對話來達到減少身體不適狀況、增加自信並完成比賽，以激勵的自我對話鼓勵自己，順利完賽，這與 Hatzigeorgiadis 等人 (2018) 研究相符。

肆、結論與建議

一、結論

菁英馬拉松跑者正向自我對話是訪談中出現次數最多的，而本研究在自我激勵及策略的自我對話上，也較其他類別的自我對話多。本研究結論分成四點說明如下：

(一) 正向自我對話

菁英跑者在路跑的過程中，大多是會以自我激勵的方式鼓勵自己，提升自信，還有專注在自己的配速、跟隨領先集團或身體狀態上的自我對話，有自己的因應策略，遇到身體狀況不佳或撞牆期，要降低配速並以自我對話來幫助自己，另要能察覺自己的情緒、穩定配速及因應問題克服在賽事中的身心狀況。

(二) 負向自我對話

菁英跑者雖然會出現負向自我對話，但其能將負向的自我對話自我調整及轉念，尤其在賽事中把自己的劣勢轉念成優勢，能夠告訴自己因為長期經驗累積及訓練，所以有許多身體的狀況知道如何因應及調適。越是頂尖的菁英跑者，轉念的想法就會更加成熟及內化為一種習慣，使得菁英跑者遇到困難或狀況能轉化為正向思考並增加自信而完賽，甚至進而內化成為菁英跑者的一種應對能力，而成為菁英跑者的應戰策略。

(三) 中立自我對話

在情境因素中，菁英跑者因過去成就經驗，自我效能較高，在遇到比賽的外在情境因素時，較能適應及克服，一方面也是因菁英跑者會選擇合適的賽事參與，也減少了許多情境因素的干擾。在反思中，菁英跑者會在反思中檢討比賽過程中的缺失或不足，以便再加強訓練。在自我實現方面，菁英馬拉松跑者能知道自己最想要的是什麼，並且努力去追求，視跑步為個人生命中的一部份進而自我實現。

(四) 菁英跑者在競賽中的自我對話應用

1. 賽前：情資蒐集、勘察路線及起跑前的儀式，比賽對菁英跑者來說不只是體能的競爭，更是心理的決戰。
2. 賽中：極大化自己優點、給自己激勵性的自我對話、增加自信、察覺身心狀態以指導性的自我對話穩定配速及解決身體上的狀況，降低配速並轉念來幫助自己完賽。最後激勵並衝刺。終點線前保持輕鬆及笑容，下一場的心理戰從此開始。
3. 賽後：以中立自我對話反思及檢討今天的表現，作為下次訓練改善及進步的目標。

二、建議

(一) 研究上的建議

1. 研究議題：本研究中跑者的心理堅韌性特徵共同點包含了自信、動機、專注、堅持...等，未來研究建議可以針對菁英馬拉松選手的特質與成績之間的關係加以探討，也可以針對正念介入對跑步的影響加以研究或對馬拉松運動中的整體心理計畫做更深入完整的探究，以期跑者在馬拉松賽事中展現最大的能力並創造更佳的表现。
2. 研究方法：建議未來可採用經驗取樣法(**experience sampling methodology**, ESM)，針對馬拉松跑者在運動期間，對跑者的內心體驗進行抽樣，借助一些設備信號的提示，對受試者多次重複測量，以進行數據的收集使人們能夠捕捉其原始內在經歷的方法，由不同方式了解馬拉松跑者自我對話收集的可行性和可取性，從而避免了回顧性報告和問卷調查引起的潛在扭曲。另外也可以加入中介變數、後續長期效果的時間要素或從事行動研究以解決在運動現場中的問題，或者以更客觀的方法例如：配戴相關科技產品全程紀錄相關自我對話以及應用相關科技產品來檢視馬拉松跑者的身心影響。

(二) 對跑者的建議

在本研究的訪談中，菁英跑者通常出現正向自我對話多於其他對話且會專注於調節步伐、節奏與配速並在最後幾公里的時候，再加速前進衝刺，因此建議一般跑者要有意識地或專注於跑姿的調整、步伐的調節、節奏的搭配與合適的配速，以自我對話激勵自己、增加自信及意念控制隨著時間流逝而增加的疲勞感，從而在最後盡最大努力衝刺。

參考文獻

- 王亭文、李偉萍、盧俊宏 (2016)。健身運動情境下自我對話之探析。《體育學報》，49(3)，273-287。
- 吳聰義、吳治翰、邱炳坤、張育愷、張怡潔 (2017)。自我對話在射箭之介紹與運用。《運動教練科學》，45，107-118。
- 紀春興 (2010)。《優秀桌球選手自我對話內容之研究》(未出版碩士論文)。桃園市：國立體育大學。
- 邵雅卿(2010)。《馬拉松跑者參與動機、深度休閒與幸福感之相關研究》(未出版碩士論文)。新北市：輔仁大學。
- 莊艷惠、廖主民 (2006)。咫尺之間的心理決戰--以自我對談提升柔道運動表現。《國民體育季刊》，35(4)，26-29。
- 張桂婕 (2013)。《馬拉松跑者跑步時內心歷程之探討》。(未出版。桃園市：國立體育大學。
- 涂鵬斐、陳金宏、陳盈幸、楊子孟、林東興 (2017)。2016 年臺灣路跑活動運動統計－臺灣路跑趨勢分析。《臺中科大體育學刊》，13，187-195。
- 原獻學 (2007)。人力資源管理實踐需要全方位激勵理論。《應用心理研究》，36，1-6。
- 植西聰 (2013)。《自我對話的驚人力量-逆轉勝的一句話》。臺北市：大樂文化。
- 葉憲清 (2003)。《運動訓練法》。臺北市：師大書苑有限公司。
- 謝秀芳 (2004)。運動社會支持與女性運動行為之探討。《大專體育》，74，110-114。
- 羅嵐(譯)(2020)。《正念跑步》。(原作者：Mackenzie L. Havey)。新北市：楓書坊文化。(原著出版年：2017)
- Bandura, A. (1977) . Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2) , 191–215. doi : <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C. R. D., McVeigh, D., & Thelwell, R. C. (2015). Improvement of 10-km Time-Trial Cycling With Motivational Self-Talk Compared With Neutral Self-Talk. *International Journal of*

- Sports Physiology and Performance*, 10(2), 166-171.
doi:10.1123/ijsp.2014-0059
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 998-1007. doi: 10.1249/MSS.0000000000000184
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982) . Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50 (1) , 113–124. doi:10.1037/0022-006x.50.1.113
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983) . Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21 (1) , 9-16. doi: [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3) 10.1080/10413200802078267
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sports psychology for coaches*. Champaign IL : Human Kinetics.
- Carter, L., & Sachs, M. (2012) . In the mood: Flow, mood, and the marathon. *Marathon and Beyond*, 16 (5) , 68-79.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985) . Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health*, 3, 3-22.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. (1993) . Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7 (2) , 127-137. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.7.2.127>
- Delrue, J., Mouratidis, A., Haerens, L., De Muynck, G.-J., Aelterman, N., & Vansteenkiste, M. (2016). Intrapersonal achievement goals and underlying reasons among long distance runners: Their relation with race experience, self-talk, and running time. *Psychologica Belgica*, 56(3), 288. doi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5853908/>
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Guerrero, S. M. (2005). Teacher knowledge and a new domain of expertise:

- Pedagogical technology knowledge. *Journal of Educational Computing Research*, 33(3), 249-267.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature, *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (1), 81-97. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15 (3), 306-318. doi: 10.1123/tsp.15.3.306
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23 (9), 905-917. doi:10.1080/02640410500130706
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach. *Athletic Insight*, 7(2), 1-13.
- Hardy, J., Roberts, R., & Hardy, L. (2009). Awareness and motivation to change negative self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 435-450. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.435>
- Harvey, D., Van Raalte, J., & Brewer, B. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6 (1), 84-91.
- Hatzigeorgiadis, A., Bartura, K., Argiropoulos, C., Comoutos, N., Galanis, E., & D. Flouris, A. (2018). Beat the heat: Effects of a motivational self-talk intervention on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30 (4), 388-401.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2000). Assessing cognitive interference in sport: Development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport. *Anxiety, Stress Coping*, 13 (1) , 65-86. doi:10.1080/1061580008248334
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31 (3) , 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. (2011).

- Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (4), 348-356. doi: <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite Divers and Wrestlers: A Comparison Between Open- and Closed-skill Athletes, *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 390-409.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus, and Giroux.
- Kress, J. L., & Statler, T. (2007). A Naturalistic Investigation of Former Olympic Cyclists' Cognitive Strategies for Coping With Exertion Pain During Performance. *Journal of Sport Behavior*, 30 (4), 428-451.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Morgan, W. P., & Pollock, M. L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301(1), 382-403.
- Muhamad, M., Haqiyah, A., & Riyadi, D. N. (2019). Positive self-talk on pencak silat performances. *Journal of Physical Education, Sport, Health Recreation*, 8 (3), 152-156. doi: <https://doi.org/10.15294/active.v8i3.34538>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Porter, M. E. (1996). What is strategy? *Harvard Business Review*, 74 (6), 61-78.
- Rodgers, C. (2002). Defining reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers College Record*, 104 (4), 842-866. doi:10.1111/1467-9620.00181
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. In (ed.) S.

- Koch, *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw Hill.
- Samson, A., Simpson, D., Kamphoff, C., & Langlier, A. (2017). Think aloud: An examination of distance runners' thought processes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (2), 176-189. doi:10.1080/1612197X.2015.1069877
- Stulberg, B., & Magness, S. (2017). *Peak performance: Elevate your game, avoid burnout, and thrive with the new science of success*. New York: Rodale Wellness.
- 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 (3), 253-271. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.253>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33 (5), 666-687. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Van Raalte, J. L., Morrey, R. B., Cornelius, A. E., & Brewer, B. W. (2015). Self-talk of marathon runners. *The Sport Psychologist*, 29 (3), 258-260. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0159>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2017). Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8 (3), 141-151. doi:10.1080/21520704.2016.1233921
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A. & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9 (1), 25-32. doi: <https://psycnet.apa.org/record/1985-00646-001>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of

- self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794-805.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (p. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23 (2) , 233-251. doi: <http://nrl.northumbria.ac.uk/11946/>

Overcome the mental barriers and positive excitation yourself. Analysis and application of self-talk in elite marathon runners

Hsiu-Lan Lin, Kuang-Piao Hsu

Department of physical education, National Taiwan University of Sport

Abstract

Purpose: Exploring and application self-talk of elite marathon runners. Method: In-depth, semi-structured interviews are conducted. According to the purposive sampling method, 6 mixed-gender contestants who are ranked as Taiwan's top 12 elite runners are interviewed. The interview data were coded to create labels and categories, classified, and analyzed based on the qualitative data analysis method. Finally, analyze the self-talk classification of runners and summarize the application of strategies in the competition. Results: First, 4 motivational(self-motivation, persistence, social support and change of thought) and 3 guiding self-talk(goal setting, focus and strategy) are concluded in the positive aspect of the elite marathon runners' self-talk. Second, 2 categories are contained in the negative elite marathon runners' self-talk, divided into anxiety and self-criticism. Third, 3 categories are found in the neutral elite marathon runners' self-talk, divided into situational factors, reflection and self-realization. Fourth, there are three application strategies: divided into pre-match, in-game, post-match self-talk strategy application. Conclusions and suggestions: 1.Runners will use self-motivation, with the support of

society, to stick to their beliefs, enhance self-confidence, change their minds and finish the race. In the marathon, they will also use goal setting, focus on pace and apply strategies to break through their goals.

2. Although elite runners may have anxiety and self-criticism that do not meet expectations, they can perceive, change their minds, and respond.
3. Although external situational factors can affect the runners, they can still be overcome. The runners will reflect on the process of the race to accumulate experience and continue to strive for self-realization.
4. For research topics, it is recommended to further explore the relationship between runners' personality, mindfulness disposition and performance. Future research methods can collect more information on self-talk by the experience sampling methodology (ESM). Finally, it is recommended that runners use self-talk to motivate themselves, increase self-confidence and control fatigue, in order to do the best and breaking personal best record.

Keywords: psychological skills, positive, change of thought, awareness

