

改變思想能改變跆拳道選手什麼？

陳俞安¹ 莊艷惠²

¹國立臺灣體育運動大學競技運動學系研究所

²國立臺灣體育運動大學競技運動學系

摘要

高水準的跆拳道競技，變化萬千，輸贏很有可能在剎那之間互換，選手要冷靜面對對手，準確地判斷並選擇戰術，身體與心理需密切合作，因為每個念頭都足以改變戰局甚至逆轉結果。無論我們習慣或不習慣改變，當思想的內容對比賽有著不利的影響時，改變是必須的。本文目的：是協助一位大專跆拳道選手，備戰一次重要的比賽，透過訪談了解選手心理問題後，進行因應式的心理訓練，期待協助選手發揮平日所累積的實力，並創造巔峰表現。方法：以習作的方式，由一位合格的運動心理師從旁督導下，每周與選手見面一次，為期 3 個月的心理技能訓練，內容包含自我覺察、負面思想停止法、理性行為治療、自我對談及意象等心理技巧。結果發現：選手自我陳述自我覺察可協助釐清個人心理狀態；負面思想停止法可幫助選手去除消極的想法；理性行為治療帶來新的正面思想；自我對談可以在短時間內掌控情緒；意象幫助在比賽戰術的運用更加流暢。

關鍵字：運動心理技能訓練、跆拳道、心理介入

壹、前言

跆拳道選手近身與對手四目相對，揣摩對方意圖，藉著假動作欺敵，伺機進攻奪分，進攻的同時要防範被得分，防守時要伺機進攻，分分秒秒都處在一種極度不確定性當中，選手如何冷靜觀察並壓制對手，如何控制得、失分時的緊張情緒及爆發得宜的興奮水準，使得平日累積的實力能在比賽中完全發揮，這些都需要仰賴穩定的心理因應能力。

近年來跆拳道運動已全面電子化計分，但計分系統及規則仍持續在更新，選手需要不斷適應新的技術及計分方式，當面臨判決上有爭議時，往往容易產生「焦慮」、「分心」、「困惑」、「自信心低落」、「憤怒」、「喪失攻擊慾望」等心理反應，而這些反應進一步也會對選手產生負面的影響（黎新豪、徐正鴻、莊艷惠，2009）。如何在第一時間揣測對手的意圖並做出有利的反應，調適電子系統所帶來的不確定性，是跆拳道選手需強化的心理能力。

因為跆拳道的特性具有高度不確定性，在高壓的比賽下，選手需具備有頑強的抗壓性，企圖心、自信心與專注力，以支應體能，技術及戰術的表現，諸多的研究建議加入運動心理技能訓練以改善選手整體的運動表現，進而創造高峰表現（Efran, Lesser, & Spiller, 1994; Patrick & Hrycaiko, 1998）。Eugen (1984) 提出高峰表現絕非偶然或意外，而是配合了準備、策略及身心理訓練。Weinberg 與 Comar (1994) 研究指出，心理技能訓練能夠有效的提升大專及成年選手的運動表現。

所謂運動心理技能訓練（psychological skill training，簡稱 PST）是指透過有系統與持續的心智或心理技能的練習，運動員可以藉由 PST 來持續並集中注意力、增加自信心、控制喚醒水準及維持動機（Weinberg & Gould, 2015）。一般經常被應用的心理技巧有：意象訓練、呼吸控制法、例行性動作、自我對談、理性行為治療、負面思考停止法等。Mahoney 與 Avenier (1977) 亦指出理情治療、壓力管理有助於降低認知性焦慮。

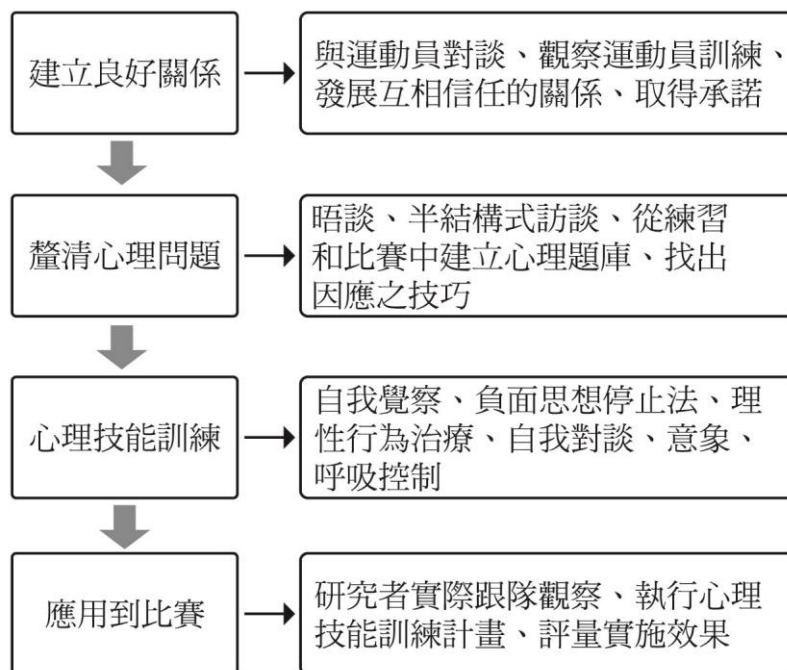
Orlick 與 Partington (1988) 建議運動教練與心理輔導工作者，對於不同壓力源應為運動員設計個別的因應方案及心理技能訓練。針對不同的選手，設計不同的運動心理技能訓練計畫，協助選手在面臨壓力時能發揮應有的表現水準。國內多數專項運動都已認心理訓練的重要性，但對於選手心理技巧訓練的做法尚在摸索中，大多不熟悉心理技能訓練的操作方法與程序。宥於我國現階段尚未有充足的運動心理訓練專業人力可協助之

下，筆者擬以習作方式，探討不同形式的心理協助方式之效果。。

貳、方法

本文擬以習作方式，藉由修習應用運動心理學專業課程，將理論應用於實務，從做中學，根據運動心理介入的每一步驟，協助一位大專跆拳道選手，發展其個人比賽中的心理因應能力，以備戰 105 年全國大專院校運動會的重要賽事，習作過程邀請一位合格的運動心理師從旁指導，以提高選手心理協助過程的合理性與效果。此一客製化的心理介入以每週見面一次為原則，從 2016 年 2 月起，幫助選手展開歷時 3 個月的心理練習。

Butler 與 Hardy (1992) 提出運動心理技能訓練之原則與六個階段之流程：1.與選手溝通輔導之目標，2.對於選手需求進行評估，3.透過問卷及訪談分析選手心理狀態，4.執行簡短教育課程，5.執行選手運動心理技能訓練，6.評估效果。筆者主要依循上述原則，考慮能配合的時間與筆者個人之能力，選擇以四個階段進行輔導，實施流程如圖一所示：



圖一心理技能介入流程圖。

參、心理技能訓練內容

一、建立關係

筆者徵詢一位在習作的情況下，願意接受輔導的跆拳道選手，向其說明運動心理訓練內容之益處並取得同意進行心理訓練，同時告知會與一位合格的運動心理師，一起研判問題、討論策略，整個過程會恪遵心理專業倫理守則，保護其個人隱私。為與個案之間發展互信關係，每週保持至少一次到訓練場觀察他訓練情形，有比賽時並隨隊到現場觀察，搜集選手臨場的應戰表現。

二、釐清心理問題

進行心理技能訓練之前，經由訪談釐清運動員心理上之優、缺點，蒐集選手在比賽與練習中發生的問題，進行詳細與深入的診斷和評估，以便提供改善其心理困擾與強化心理能力之方法，訪談大綱列舉如下：

請你回想一下，在你的運動生涯中有什麼事件會讓你感到壓力、緊張？

在比賽中，什麼樣的狀況會影響你自己的表現？

你會如何或處理這些狀況與問題？

選手主要問題如下：

專長訓練時常常否定自己，覺得自己踢得不好。

比賽會表現大起大落，狀況時好時壞。

比賽當天的第一場出賽，容易狀況不佳，感覺到特別累，有慢熱的問題。

擔心表現不好、沒有達到教練的期望。

面對贏少輸多的頭號假想敵，賽前就有預設心裡，害怕打不贏。

面對難纏的對手，會慌張。

認為練習量太大，常感到倦怠、疲乏。

比賽中，教練設定的動作、戰術如果沒完成，會懊惱，接著腦袋空白。

三、心理技能訓練

在了解選手主要之心理問題後，針對其問題發展心理介入的因應策略及賽前心理準備計畫，教導他如何運用，並練習停止對自我表現不利的行為，重複操作有利的思想及行為反應。選手因對自我情緒與行為的覺察度不夠，筆者輔導其以自我覺察技巧釐清個人心理狀態；當選手產生自我懷疑時，筆者建議以負面思想停止法因應；選手出現自我否定及對表現不佳的批判及非理性思想時，筆者以理性情緒治療法的對話方式，協助其進行認知重建；選手因比賽中會碰到各種不同的突發狀況而腦袋空白時，筆者運用自我對談來協助選手控制情緒與行為；而選手備受慢熱問題困擾時，筆者提供上場前使用意象的方式使選手能快速進入狀況。本次運用的心理技巧詳細內容如下：

(一)自我覺察

透過自我反思了解個人的思想及情緒狀態，以瞭解它們是怎麼影響運動表現。筆者教導選手回顧自己過去最佳表現時的狀態，指出哪些感覺與其有關，並複製這個經驗，相對的，也回想過去表現較差時在想甚麼？是處在甚麼狀態？練習阻隔這種經驗，訓練自己對好或不好的思想及情緒狀態更加敏感。

選手發現他表現得比較好的時候都是保持心情愉快、比賽期間話特別少，集中精神在比賽上、專心於表現，把輸贏放在一旁。表現得比較不好時通常都是很想贏的時候，反而越容易表現不好，有時會覺得那場比賽不重要，不想比，而那場比賽就表現得不好。

(二)負面思想停止法

當選手面臨壓力時容易開始產生消極、負面的想法，而這些思想往往對選手的表現造成不良的影響。負面思想影響選手在重要關頭的實力表現及流暢性，因此選手首先得停止負面的思考，再以正面的思考來取代負面想法，將自己從不安、焦慮和自我不信任中跳脫出來（季力康，1995）。

筆者建議選手當他出現如：他很強，腳很怪、攻擊沒踢到怎麼辦？、打不贏怎麼辦？等消極的負面想法時，練習利用關鍵字「停！」在心中大喊，以阻斷腦中出現的負面想法，將注意力帶回到自身表現上，專注於場

上。

(三)理性情緒治療法

Ellis (1962) 所創立理性行為治療法，是一種認知行為形式的治療，主要將重點放在解決人們認知、情緒和行為問題，強調思考、判斷、決定、分析和行動。透過理情治療，當事人學習如何找到並駁斥那些自我建構與自我灌輸的非理性信念，用有效的、理性的認知來取代無效思考（修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘，2013）。這是一種練習自己和自己的對話，利用質問、反駁負面思想的自我對談公式，如：

這樣想，會表現得比較好嗎？→如果不是，還要繼續這樣想嗎？

如果繼續否定自己、繼續害怕表現不好，會讓表現變好嗎？

透過筆者與選手或選手與其個人這樣的對話公式，讓選手學習放棄那些自我恐嚇、自我威脅及對自我表現不利的非理性思想，並進行認知重建，訓練選手產生新的思想腳本。如：

我只要掌握自己可以掌握的事情，不能掌握的部分，不要在意它。

強大的對手能幫助我成長，我要學習的是面對他，而不是害怕。

(四)自我對談

研究發現，控制認知的關鍵之一在於自我對談（Zinsser, Bunker, & Williams, 2001）。選手心中出現想法，即在進行自我對話，對話內容越是正面，其情緒的感受也越為正面（Hardy, Hall, & Alexander, 2001b）。筆者教導選手在每次的訓練及每次的比賽中，運用強而有力的自我暗示語，應對不同的狀況，例如在落後、消極、過度焦慮、猶豫不決與自我懷疑時，使用「我可以！」、「我很好！」、「穩住！」等關鍵詞。針對跆拳道項目賽制特性，自我對談可用於關鍵時刻如：上場前、比賽暫停、爭議得失分時與每回合中休息時間，自我對談能協助選手在短時間內控制自己的情緒與行為，獲得自我肯定。對話內容如：

比賽分心的時候，心中大叫，專注！

失誤出現時，告訴自己，沒關係，還有時間，把握下一波攻勢

分數爭議時，告訴自己冷靜，思考下一波攻擊的戰術

上場前，對自己狂喊我可以

(五)意象

意象訓練就是在腦海中重溫或創造運動中的情境，不做實際身體活動，只在腦海裡意象運動訓練、技術訓練、情境、情緒或運動過程，讓選手利用各種感官（聽、嗅、觸、視覺）去模擬運動中情境的歷程（黃瓊瑤、洪國維、柯莉蓁，2011）。筆者教導選手在平時練習結束，找一個安靜的地方或是在睡前進行意象，內容包括踢擊動作、對打戰術的運用，搭配影帶，意象的畫面越清晰，效果越好。並在比賽前意象自己好的表現、得分動作、領先與落後時的情境及因應方式，以增加自信心及表現。意象內容如：

腦中重覆演練得分動作的畫面

回想比賽感覺好的時候，那天的心情是怎麼樣的

上場前意象該場比賽所設定的戰術

四、應用到比賽

本文主要依據選手的心理問題，以自我覺察、負面思想停止法、理情治療、自我對談、例行性動作、意象等技巧，讓選手在每日練習及比賽時運用。自我覺察是訓練選手敏感比賽前或比賽中表現好或不好時的身體狀況及心理的想法；透過負面思想停止法及時去除自我不利的思想，以免造成惡性循環；理情治療旨在駁斥選手反覆的自我懷疑；自我對談強調時刻維持在正向的思維；例行性動作則是幫助選手聚焦在比賽節奏上；意象訓練旨在協助選手，在比賽前以清晰度預演動作過程及想像成功的動作畫面，以意象的控制度避免出現負面自證預言的行為。

在比賽前與選手制定比賽準備計劃，內容包括：1.比賽所有裝備及物品準備清單，2.賽前作息表，3.確認陪練員及熱身動作內容，4.積極有效的自我暗示語。在比賽現場觀察選手之表現，適時提醒選手注意事項及確實執行賽前準備計劃。於賽後進行檢討整體表現，評估每一個心理介入之成效。

肆、結果與討論

一、個案回饋

歷經 3 個月輔導一位跆拳道選手練習心理技能以因應一次重要比賽，於輔導結束後與選手進行檢討，他認為原先有比賽慢熱的問題，經過改變熱身方式，增加強度、提高興奮水準及上場前使用成功動作的意象，有助於首場比賽進行的流暢，慢熱的問題在這次比賽中有得到改善。選手提到從前不論是在練習或是比賽中都會感覺很大的壓力，腦中常常出現負面的思想，怕自己表現不好、怕輸、顧慮太多、猶豫不決，透過理情行為治療與負面思想停止法練習後，開始懂得使用心理技能訓練的方法幫忙自己，現在已經幾乎不會感覺到壓力了，心情也輕鬆許多，以往比賽前一天通常睡前會想很多的狀況，現在運用意象練習獲得改善。另外，選手也提到沒有進行心理訓練以前，練習常感到身體緊繃，現在練習懂得運用呼吸控制的方法讓身體放鬆，踢擊動作時的流暢行性也更好了。

二、習作者的反思

筆者到比賽現場觀賽發現，選手確實按照比賽準備計畫執行賽前的預備事宜，節奏從容自在，此一計畫確實幫助他安定心情及專注於比賽場上。當比賽處於落後時，不會顯得緊張、消極或是失控，而是相當專注於場上，並且積極追分。同時也發現選手過度緊繃而導致踢擊動作生硬的狀況獲得改善。

此外，筆者以習作的方式進行選手心理介入，過程雖由合格的運動心理督導，但許多參酌的理論與介入技巧仍然不夠熟悉，包括：如何引導選手敘述自身的狀況，以及無法在每一次的訪談中立即處理選手的心理困擾，需要與督導老師進一步討論後，才能設計出因應辦法，並於下一次提供選手建議。另外，在全大運比賽當天，筆者雖到現場觀察選手表現，因害怕打擾選手，而未在當天給予太多的提醒與叮嚀，僅在一旁記錄並伺機給予鼓勵。

肆、結語

體能、技術、戰術及心理的精熟鍛鍊，都是幫助選手在比賽中可以展現實力不可或缺的拼圖，任何一種能力不夠堅固，都有可能造成表現失常、嚴重打折，甚至全面崩潰的缺憾。本文發現運動心理技能訓練或多或少都有助於選手改善個人心理困擾，加強比賽之心理因應能力。思想練習可以無時無刻進行，時間很經濟，又不累著身體，建議選手花一些時間，將心理技能訓練的簡易技巧，溶入每日的練習中，為自己參賽多一點加強保固。

參考文獻

- 黎新豪、徐正鴻、莊艷惠 (2009)。裁判判決不公對跆拳道選手心理的影響初探—以台北聽奧選手林柏聰為例。2009 全國體育運動學術團體聯合年會，台北市。
- 黃光志 (2005)。心理素質在比賽中的影響作用及其訓練方法。海南廣播電視大學學報，6 卷 2 期，89-90 頁。
- 黃瓊瑤、洪國維、柯莉蓁 (2011) 意象訓練應用於運動表現之成效—以文獻探討分析之。華醫學報，34 期，77-84 頁。
- 季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育，19，4-8 頁。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘 (譯) (2013) 諮商與心理治療理論與實務 (原作者：G. Corey)。台北市：新加坡商聖學習。
- 莊艷惠 (2005)。一次賽前心理輔導。中華體育季刊，19(1)，55-62。
- 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。
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78 – 87.
- Butler, R. J & Hardy, L. (1992) . The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Efran, J., Lesser, G., & Spiller, M. (1994). Enhancing tennis coaching with youths using a metaphor model. *The Sport Psychologist*, 8, 349 – 359.
- Eugene F. G. (1984). Mental Training for peak performance. *Journal of Sport Rehabilitation (champaign III)* , 4(1) , 59-64
- Feltz, D. L., & Lamders, D. M (1983) . The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5,

25-57.

- Kim, M. S., Chang, D. S., & Destini, F. (2002). Sources of stress among Korean intercollegiate athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, S80.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- 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.
- Weinberg, R. S. & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- 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* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis,

主要聯絡者：莊艷惠

E-mail : yenhuei@ntupes.edu.tw