

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 770204 版面 三版

追求人類體能與運動技能的巔峰表現，素為運動科學家們一致努力探求的目標。隨著奧運年的到來，大家莫不絞盡腦汁，想要我們的優秀運動員突破瓶頸，在賽會上揚眉吐氣，那麼，積極應用運動科學知識，落實運動訓練的成效，是刻不容緩的事。在運動科學領域中，運動心理學是運動競技武場最後一道「前線」，攸關運動員臨場表現的良窳。

(一) 心理運用制敵機先

運動員長期接受艱苦訓練，目標不只是參加而已，更要爭取勝利的榮譽。大家不難想像，網壇神童王恩婷手握球拍，在國內外球場馳騁，心理負擔着多麼沈重的壓力，其實在一個運動員的競賽生涯裡，註定要與壓力結下不解之緣，因為，失敗之後的挫折與勝利之後的更高期望，都是壓力的來源。

「養兵千日，用在一時」，在特定的時、地、人、物的競賽環境下，能夠完全發揮平時的練習效果，並不是易事，難怪有人謔稱「馬失前蹄」的運動員為「練習型選手」。造成運動員怯場現象的原因頗多，不外乎焦慮、注意力不能集中、認知不足和動機水準不適等問題。

拳王阿里在賽前的記者會上咆哮，極盡能事揶揄對手，並且口出妄言：「出拳如蜂螫，閃躲如蝴蝶」，理由無他，是心理策略的運用！

(二) 反覆練習放鬆技巧

運動心理學是研究人類運動行為的科學，藉其知識，旨在瞭解運動競賽、技能學習與運動參與的行為。

運動心理學倚重應用的藝術，其對於運動界的服務內容，包括：指導放鬆、壓力管理、目標設定、人格特質測量、團隊凝聚、諮商、運動技能學習、心理策略和教練選手的溝通等範圍。

正由於運動心理學的歷史不久，不少人迷信運動心理學對提昇運動競技成績，具有法力無邊的功效，因而使運動心理學披上了一層神祕的面紗。



！解瓦陣臨別可 日千兵養 理新動運 理心動運

輝曜簡 長所所究研育體大師

事實而言，人的生理與心理，兩者關係密切，互相影響，從學習的角度來看，生理訓練具有效果，那麼心理的訓練亦應有正面的貢獻。例如，眾所周知，適度地放鬆，對競技成績有益，問題是「放鬆」並不是天生俱有，若是因為緊張焦慮而干擾放鬆，那麼就必需刻意地學習放鬆的技巧，透過反覆的練習與修正，運動員才能獲得放鬆的技巧，可實在競賽場合裡適時適地運用。

(三) 訓練始於青少年

競賽層次愈高，心理因素的影響比率愈高。心理訓練猶如生理訓練（重量訓練、肌力訓練、間歇訓練……），在提昇運動競技成績方面，扮演同樣重要的角色。近來，運動心理學的應用，已由探討運動員的動機、人格特質及情緒對運動成績表現的影響，進而逐漸強調以「行為改變」為理論基礎的心理訓練。

為企求突破潛能，常用的心理訓練如下：肌肉漸進放鬆法、生物回饋法、系統減敏感法、正面思想法、催眠、靜坐、視覺動作行為複演法、自律訓練和集中注意力訓練法等。

如同學習任何運動技能一樣，需要不斷練習，才能獲致學習效果；若想要得到心理訓練的益處，也必需要假以時日，用心體會練習，克竟其功。同時，運動心理訓練的實施，應該開始於青少年運動訓練初始階段，如此，才能臻於生理、心理和技能和諧地成長成熟。

(四) 結語

如今，我們的優秀運動員想要在國際賽會上，與人一爭長短，不但要具備身體適能，也要具備心理適能，前者可以利用生理訓練，後者則可以利用心理訓練，來共同追求卓越的運動境界。

無庸置疑，運動心理學已經不再是「可有可無」的運動科學附屬品，而是如同運動生理學、運動醫學、運動生物學和生物力學一樣，是運動訓練中不可或缺的條件。

