

咫尺之間的心理決戰— 以自我對談提升 柔道運動表現

文 • 莊艷惠、廖主民

這是一種力量之爭的運動。距離只在咫尺之間，你要用盡全身每一分力氣，和對手彼此凝視、打量、試探、揣測，你可能清楚聽到對方的喘息聲，你在等候時機，也同時在防範對手，你會試探一下，然後給對方致命的一摔。站在場外的人，看到柔道就是這樣玩的。一對一，每一秒你要完全專注其中，且預備好隨時可以爆炸的力量或可以和對方纏鬥的力量。此時，選手要面對的不只是對手，還有自己，全勝、半勝、效果的得分情形在不遠處的計分桌影響著你的心思意念；教練在場外聲嘶力竭的指導，甚至觀眾的加油和喊叫聲，都會影響到一位柔道選手的表現。

柔道選手在短短的五分鐘內要將能量全力發揮，一瞬間的心思意念可能就影響戰局。選手上場時的認知（想法）和情緒（焦慮）的管理及控制，是高水準柔道競賽的成敗關鍵。針對認

知和情緒的管控，近二十幾年來，運動心理訓練課程已經出現在高水準競技的訓練課表之中，目標即在於幫助頂尖運動競技選手經由絕佳的認知及情緒調整，達到更高的運動表現水準（Morris, 1997；Mamassis & Doganis, 2004；Orlick, 1986；Orlick, & Partington, 1988）。



◀ 柔道選手一瞬間的心思意念就可能影響戰局。（攝影 / 李天助）

由於情緒（尤其是焦慮）可影響我們的身體與心智，有幾種常用於運動情境的方法，有助於降低焦慮水準，這些技巧原來是用來幫助日常生活中所遭遇的壓力事件而設計的，後來這些技巧才被應用到競技運動情境中（Weinberg & Gould, 2003）。幫助選手學習、獲得並熟練在比賽中，自我調整技巧以達成功的表現，變成大家熟知的一種心理技能訓練（psychological skills training, PST）（Martens, 1987），或稱運動心理介入（sport psychology interventions）。這是一種技巧和策略的設計，以教導或提升心理技能俾利運動表現和對運動競賽有正面的幫助。大量的應用心理學家投入此一工作行列中，藉著難得的工作經驗，為運動心理介入的內容勾勒出大概的樣貌。由於此一工作的多變、多樣及常要視情況而調整的特性，對於運動心理介入競技運動的協助過程及使用的策略，並無一個固定系統而能滿足所有不同運動項目的需求。就柔道運動而言，調整認知和情緒的一個有效方法就是「自我對話」的運用。

自我對話指的就是選手自己跟自己的談話。其實也就是選手心中的想法，當選手心中在想什麼，等於就是在跟自己說話。思想會以自我對話的形式呈現，而自我對話導引思想，影響認知及情緒。心理學研究即發現，控制認知的關鍵之一在於自我對話（Zinsser, Bunker, & Williams, 2001）。思想可能成為最大的敵人；也可能成為最大的有利條件。選手、教練和運動心理學家都強調積極的自我對話是降低焦慮和提升運動表現的一個好方法（Gould, Eklund, & Jackson, 1992；Zinsser, Bunker, & Williams, 2001）。在練習或比賽中，選手可能隨時都在和自己對話，比如：指導自己、鼓勵自己或理解你所面對的一切事物。自我對話分成兩個類別：

正面自我對話與負面自我對話。正面的自我對話有助於提升自尊、動機、專注和運動表現，可以幫助選手專注在當前，而不至於陷入已發生過的失誤裡或想得太遠（Zinsser, Bunker & Williams, 2001; Weinberg & Gould, 2003）。而負面的自我對話是批評與自我貶損地，會製造焦慮與自我懷疑。Conroy and Metzler（2004）的研究提出選手典型的自我對話形式有害怕失敗與害怕成功兩種類型，在這兩種類型當中衍生的談話內容有：自我解脫、自我肯定、自我接納、自我保護、自我控制、自我譴責、自我攻擊、自我忽略等談話內容。運動心理學家為了改善運動員的負面思想習慣，以認知理論為基礎，開發一些認知策略以為因應，其中自我對話可以在不同的情況來協助運動員達到良好的學習效果和運動表現，並且也可以改善自信心。

在柔道比賽中，大半時間選手不一定是處在負面思想狀態，但是當不利的比賽狀況或選手自己內心醞釀的焦慮而引發負面思想時，往往會使平日辛苦累積的實力在比賽中大打折扣或不盡理想的表現。尤其是『賽前』許多選手會不由自主或習慣地傾向於一些對自己表現不利的想法，經常重複出現的問題，如：對自己突然沒有信心、很怕失敗、害怕對手、怕讓重要他人失望、害怕宿敵、自我懷疑、懷疑周遭的人事物、猶豫不決、不曉得該用哪一個招術、因太在意別人的眼光而變得不自在、擔心過度以致睡不好、心悸或失眠、擔憂比賽結果等等。他們不由自主地在腦中對即將來臨的比賽，自編自導一些自我威脅、自我恐嚇的情節，這些不利於自己表現的思想習慣往往使得選手賽前坐立難安，甚至使得平日辛苦訓練所建立的水準，無法在比賽中展現出來，相當遺憾。畢竟每一個人面臨人生中最重要的事件時，你越靠近那個時刻，如：國



▲ 選手上場時的想法和情緒的管理及控制，是柔道競賽成敗的關鍵。（攝影／吳心平）

手選拔賽或冠亞軍賽時，你的心就好像被揪住一般，難以輕鬆自在地去面對，除非經過心理訓練，使之能在面對大場面時，還可以保持「寬心」或「放心」地專注在當下所要執行的動作上而不受任何影響。

以自我對談來改善選手的思想和情緒的基本要領就是，協助選手建立正面自我對談的習慣，以正面自我對談來替代負面自我對談。自我對談的內容設計是以選手本身所產生的負面思想為前提，一般較鼓勵選手自己改寫人生腳本，選手自己沒有主意時再由助人者介入建議內容，如：在平時訓練時反覆進行思想的操作，比賽時檢驗其效果。

筆者們在幾次隨隊觀察柔道選手的整個比賽過程後所寫下的日誌，發現到以下這些時間點是柔道選手比較會產生認知焦慮的時段：星號部分是選手自己撰寫的認知策略腳本。

1. 熱身時如何在吵雜的環境中專注、自我激勵。

★我可以做得到它的，相信自己的能力。

2. 如何面對失敗

★我訓練得沒有他多，沒關係，比賽沒有一定的贏家，從失敗中找尋自己的缺點，別人的優點。

★失敗後如何面對媒體、柔道界的評語？

他們又不是我，他們不會懂。

3. 如何面對輸過的對手

★都已經輸過了，只要我在過程中盡力了，就代表我贏了。

4. 如何面對實力較弱的對手

★穩住自己的步伐，用氣勢壓倒他，就像練習一樣。

5. 整理衣服時想什麼

★想一要如何擋和攻的動作

6. 纏鬥時想什麼

★力量大的，移動要快一點；速度型的，比他更快攻擊。

7. 被對手趁虛摔一跤時，要怎麼想

★更積極一點，積極搶攻，抓到就攻，別給對手喘息的機會。

8. 如何應戰宿敵

★都那麼熟悉她的動作了，我只要把我的動作作出來就好了。

9. 延長5分鐘比賽的心理準備對策

★我體能很好，更認真的去摔吧！

以上是針對比較容易產生焦慮的時刻所設計的調整策略。此外，針對比賽當天另外再建立一個心理準備計畫，根據比賽這一天的每一個重要環節，建立正面自我對談的使用策略，以下這一個例子就是筆者們在隨隊比賽幾次後為選手記錄的關鍵點及協助選手自己設計的自我對談及配合的策略。

起床後

→ 盡力的去摔吧！

→ 認真思想自己想要參加比賽的心情

→ 朝～ 我想要證明自己的方向去想

訓練這麼久不就為了比賽證明自己的實力嗎？

→ Yes，我想要證明自己的運動能力

→多想像自己成功動作的樣子

到達比賽場地

→想一句可以觸動自己心弦的話語（比賽前準備好）

→只要相信妳能，妳就能。

（我相信，今天我可以執行每一個我所想要做到的動作）

熱身前

→聽一段音樂（聯合公園）調高激發水準

→像自己得心應手的動作

踏上第一場比賽場地前

→想--與對手敬禮的儀式動作，及要開始的瞬間

→做自己最勇敢，把自己動作勇敢的發揮出來

→希望教練在旁叮嚀。

→告訴自己，比賽是信任自己身體的時候，
不是懷疑自己身體的時候。

場間等候比賽時

→相信自己可以做得到它

→聽音樂（賽後檢驗效果）

結語

剛開始選手運用自我對談來進行認知調整練習時，通常會經歷一段蜜月期，就是覺得有幫助或很有效，可是心理技能就如運動技能一般，例如籃球的投籃技術，絕對不能妄想練習幾次就可以有百投百進的能耐。如果超負荷訓練是體能、技術能力進步的不二法門，心理練習亦然。長期不斷，持之以恆的練習，才可望有一顆堅強的心智，以對付難以喘息的賽況。（莊艷惠為國立臺灣體院教授、廖主民為國立體院副教授）

參考文獻

- 》Conroy, D. E. & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- 》Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- 》Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennin performance. *Journal of applied sport psychology*, 16, 118-137.
- 》Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 》Morris, T. (1997). *Psychological skills training in sport*. Leeds: British Association of Sports Sciences Monograph No 3. Leeds, UK: The National Coaching Foundation.
- 》Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- 》Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 》Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: 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). CA: Mayfield Publishing Company.

桌球選手之心理技能訓練

Psychological Skills Training for Table-Tennis Players

陳伶君、洪聰敏

Chen Ling-Chun, Hung Tsung-Min

在執行心理技能訓練時，需考量運動項目的特殊性和運動員的個別差異性，方能達到最佳效果。本文針對2006年亞運桌球選手心理訓練及介入歷程加以說明，對國內運動訓練具有實用價值，並可提供相關運動心理研究之參考。

In order to obtain the best results possible, consideration should be given to the specific characteristics of a sport as well as individual differences among athletes when conducting psychological skills training. This article looks at the psychological training as well as the intervention process of table tennis players getting ready for the 2006 Asian Games. The results of this research could provide practical applications for sports training in Taiwan as well as reference for other pertinent research in sports psychology.

咫尺之間的心理決戰-以自我對談提升柔道運動表現

Close-quarter Psychological Warfare-Self-Dialogue as a Means in Improving Judo Performance

莊艷惠、廖主民

Chuang Yen-Hui, Liao Chu-Min

柔道選手在短短的五分鐘內要將能量全力發揮，一瞬間的心思意念可能就影響戰局。就柔道選手而言，調整認知和情緒的一個有效方法就是「自我對談」的運用。本文針對柔道選手在訓練與比賽之各個時間點提出具實用價值的自我對談建議，以協助運動員達到良好的學習效果和運動表現。

Judo athletes are able to use the full force of their powers within five minutes. It is imperative for a judo athlete to be able to think quickly during a competition as this may influence the outcome. For judo athletes, carrying out a dialogue with oneself is an effective way to adjust their perception and emotions during a match. This article suggests various self-dialogue methods for judo athletes to use during the different phases of training and competition. These may assist judo athletes in developing more effective training habits and enhancing match performance.