

南華大學


文化創意事業管理學系碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION

Department of Cultural & Creative Enterprise Management, Nanhua University

運動心理技能應用在高中組羽球選手心理能力與運動表現之研究

Research on Psychological Ability and Exercise Performance of Sports Psychology Skills  
Training in High School Group Badminton Players



指導教授：崔可欣 博士  
ADVISOR : TSWEI, KE-SHIN Ph. D

研究生：張松軒  
GRADUATE STUDENT : CHANG, SUNG-HSUAN

中 華 民 國 壹 零 陸 年 陸 月

## Abstract

Taiwan athletic badminton, in recent years results in the international attention, such as men singles CHOU Tien Chen, women's singles Tai Tzu Ying, men's doubles LEE Sheng Mu, TSAI Chia Hsin. These Taiwan excellent badminton athletes are from the beginning to accept badminton training, in the body, physical ability, ability to respond to the conditions required for competitive badminton. In the same game with the opponent, technology, physical condition under the same conditions, the field of psychological warfare has become a badminton players should have the key to the score.

In this study to sports psychological skills training, how the for the badminton players in the game to help and play. This study is the case study, analysis and integration of data collection, analysis and intervention. From the three to the finishing information first point for the literature analysis of sports psychological skills introduced. The second analysis of high school group badminton players in the competition field to face the psychological situation. The third movement of psychological skills involved in the competition after the psychological changes in the field.

Keywords: sports psychological skills training, high school group badminton, case discussion

## 摘要

臺灣競技羽球運動，近年來成績在國際間備受矚目，例如男子單打周天成，女子單打戴姿穎，男子雙打李勝木、蔡佳欣。這些臺灣優秀羽球運動員都是從小開始接受羽毛球訓練，在身材、身體能力、反應能力都具備了競技羽球運動所需的條件。而在與對手競技中，技術、體能狀況相同條件下，場上的心理戰，就成為羽球選手應具備的得分關鍵。

本研究中探討運動心理技能訓練，如何對於羽球選手在競賽場上有所幫助與發揮。本研究為資料收集、分析、以及介入的方式來對個案研究、分析、統整。從三個面向去整理資料。第一點為文獻分析運動心理技能介紹。第二項分析高中組羽球選手在競賽場上面對的心理狀況。第三項運動心理技能介入後在競賽場上心理狀況的改變。

關鍵詞：運動心理技能訓練、高中組羽球、個案討論

## Abstract

Taiwan athletic badminton, in recent years results in the international attention, such as men singles CHOU Tien Chen, women's singles Tai Tzu Ying, men's doubles LEE Sheng Mu, TSAI Chia Hsin. These Taiwan excellent badminton athletes are from the beginning to accept badminton training, in the body, physical ability, ability to respond to the conditions required for competitive badminton. In the same game with the opponent, technology, physical condition under the same conditions, the field of psychological warfare has become a badminton players should have the key to the score.

In this study to sports psychological skills training, how the for the badminton players in the game to help and play. This study is the case study, analysis and integration of data collection, analysis and intervention. From the three to the finishing information first point for the literature analysis of sports psychological skills introduced. The second analysis of high school group badminton players in the competition field to face the psychological situation. The third movement of psychological skills involved in the competition after the psychological changes in the field.

Keywords: sports psychological skills training, high school group badminton, case discussion

# 目錄

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	ii
目錄 .....	iii
表目錄 .....	v
圖目錄 .....	vi
第一章 緒論 .....	1
1.1 研究背景與動機 .....	1
1.2 研究目的 .....	2
第二章 運動心理技能訓練文獻探討 .....	4
2.1 運動心理技能介紹-覺醒調整 .....	4
2.1.1 倒U理論 .....	5
2.1.2 大災難理論 .....	6
2.1.3 降低身體焦慮 .....	6
2.1.4 減低認知焦慮的技巧 .....	8
2.2 運動心理技能介紹-意象訓練 .....	9
2.3 運動心理技能介紹-目標設定 .....	11
2.3.1 目標設定的步驟 .....	12
2.3.2 目標設定的原則 .....	13
2.4 運動心理技能介紹-注意力或專注技能 .....	14
第三章 運動心理技能訓練對於高中組羽球選手之應用 .....	16
3.1 研究方式與步驟 .....	16
3.1.1 研究步驟 .....	17
3.1.2 研究對象 .....	17

3.1.3 研究對象背景之描述.....	18
3.2 高中組羽球選手在比賽中面對的心理狀況-個案實例.....	18
3.2.1 分析個案實例中面對的問題狀況統整.....	21
3.2.2 介入運動心理技能訓練課表.....	24
3.3 運用運動心理技能增進高中組羽球選手心理狀況個案實例.	29
3.4 運用運動心理技能增進高中組羽球選手心理狀況結論.....	31
第四章 結論與建議.....	35
4.1 結論.....	35
4.2 建議.....	36
參考文獻(中文).....	37
參考文獻(英文).....	41



## 表目錄

表一	運動心理技能訓練介入高中組羽球選手課表.....	25
----	--------------------------	----



## 圖目錄

圖一 以全中運資格賽為主整體訓練計畫.....27





# 第一章 緒論

本研究探討整理運動心理技能訓練。本章旨在說明本研究的基本概念與架構，全章共分為兩個章節，第一節研究背景與動機；第二節研究目的。

## 1.1 研究背景與動機

羽球運動是高強度且高間歇的競技型運動。羽球選手在比賽中必須要快速變向、瞬間起跳等等的高強度綜合型動作(呂芳陽、盧正崇,2005)。羽球選手必須擁有全面的技術，除了競技運動本身的體能要求，羽球運動員在競賽場上必須面對具備不同技術型態的對手，在比賽場上所面對的多重變化，將會造成強大的心理壓力，因此擁有強大的心理智能對於比賽的勝負將是很大的關鍵。

羽球比賽中，必須在競賽場上運用心理戰術與對手鬥智鬥力，對於對手如何回擊，我方如何應對，如何運用心理戰術破解對手攻勢，都是面對競賽爭取勝利的一大關鍵。因此自我的心理壓力如果無法調適，就會成為壓垮自己的最後一根稻草。能適當地在場上承受壓力、快速的調整心理狀態，才能在比賽中達到獲勝的目的。

因此選手必須藉由平常的訓練中反覆的練習心理技能，包括了如何正面思考、自我對話、專注力、目標設定、意象訓練等心理技巧，才有

助於選手在比賽時對於自我狀況的認知、面對焦慮所產生的生理狀況及自信心等心理表現的改變。林俊宏、林學宜(2004)指出心理技能訓練對於比賽的勝負有非常大的影響。因此教練在訓練當中必須對於選手的訓練課表加以討論心理技能的運用。

在競技羽球比賽中，常常看到選手大幅領先後卻被翻盤的狀況，也有一開始下場就被對手壓著打的情況，更常常發生了兩位選手在分數的拉鋸戰中，其中一方改變了作戰節奏或者調整適應節奏後便將分數大幅度領先，甚至獲勝的狀況，因此在本文中對於運動心理技能訓練能夠帶給選手在比賽場上的心理改變加以研究。

## 1.2 研究目的

體能、技術、心理是運動表現的三項重要因素，隨著競技的層級越高所需要的心理技能表現也相對的越高。因此想要更深入了解運動心理技能狀態如何對於選手的影響及幫助，在本篇文章中作探討與整理。

王潔(2005)認為運動員的心理因素關係到比賽成績。選手在比賽中心理狀況對於比賽具有非常直接的影響，在競技運動場上選手所面對的不只是技術與體能的表現，更重要的是心理戰術的對抗而心理狀況會是直接影響比賽的重要關鍵。因此在此研究、討論選手在競賽場上所面

對的問題及心理的狀況。

簡曜輝(2000)指出，優秀的羽球運動員更該具備良好的心理素質，以充分發揮水準爭取成績。現今運動心理技能訓練是全球的趨勢，在臺灣左營訓練中心也都有專門對選手進行運動心理技能訓練輔導的課程，而運用運動心理技訓練幫助選手面對自己的狀況及在競技場上面對競賽當中高度緊張的壓力下會有正向的影響及幫助。



## 第二章 運動心理技能訓練文獻探討

運動心理技能訓練(psychological skills training, PST)意指有系統的、持續的心智或心理技能的練習，心理技能訓練必須是教練與選手相互配合且有共識的，並且經過長期的訓練才能在比賽中發揮效用。運動心理技能訓練最主要目的是在幫助運動員，透過心理學的原理與技巧進而提升運動表現，心理技能也必須透過不斷的練習才能夠達到熟練，當擁有足夠的心理技能，才能展現最佳的心理狀態來面對高強度的競賽。而擁有較高心理技能的選手在場上更容易從比賽場中獲勝，在現今運動心理技能訓練以發展成熟，在季力康、卓俊伶等(2013)競技與健身運動心理學。馬啟偉、張力為(1996)體育運動心理學。等書都有討論多種運動心理技能，但大致上都包含了四種訓練。本章節主要在介紹心理技能訓練可以使用的時機與方法，藉此篇整理出運動心理技能訓練的理論與實務操作。分為五個章節探討及整理。第一節覺醒調整；第二節意象訓練；第三節目標設定；第四節注意力或專注技能。

### 2.1 運動心理技能介紹-覺醒調整

在洪巧菱、洪聰敏(2009)影響運動表現的心理因素，指出覺醒(arousal)是生理和心理活動的綜合狀態，為身體的注意系統活躍起來去

接受來自知覺的事物。許多理論發現最適覺醒水準與顛峰表現有關（簡曜輝等，2002）。在生理方面，覺醒水準如太強容易造成選手產生心跳加快、呼吸急促、肌肉僵硬、血壓上升等生理現象；就心理方面，覺醒水準過強，容易產生負面的焦慮、沒自信等狀態，進而影響選手的專注力和自信心。如果覺醒程度過低，選手在面對比賽情境便有深刻的無力感，比賽當中需要高強度的集中注意力，便容易產生注意力渙散無法集中在比賽當中，因此在面對覺醒程度不論是太高或太低都不利於運動現。

覺醒水準與壓力、焦慮及運動表現有很密切的關係，因此，教練必須讓選手認識及知覺壓力和焦慮，並且學習如何控制適當的覺醒水準。

### 2.1.1 倒U理論

在季力康、卓俊伶等(2013)提到，倒U理論是指，選手如果將覺醒水準維持在適當水平將會產生較好的運動表現。如果選手本身無法控制覺醒的程度將會導致運動表現下降沒辦發揮到自己本身的最佳水準，覺醒成度太低將會導致選手無法將注意力集中在場地上面，會產生自身的無力感，沒有強大的動機面對高強度的競技比賽。而覺醒程度太高將會導致選手過度興奮，沒辦法穩定發揮技術與戰術變化，盲目的對戰。因此將覺醒程度維持在適當的位置對於選手的表現是最大的幫助。

### 2.1.2 大災難理論

馬啟偉等(1996)指出運動焦慮症是指運動員由於偶然一次比賽失利，引起心理和生理某方面機能的暫時性失調。當選到適當覺醒程度的當中，會產生越來越好的表現，但是如果因為焦慮發生導致心理狀況超出了最適當的區域時將會急速下滑，也就是大災難的發生，而當大災難發生時，選手如果無法解決這樣的狀態時可能就會一蹶不振，進而在比賽場上無法正常發揮，即所謂的「大災難理論」。

當選手在場上無法適度的調整自己的覺醒程度將會產生焦慮、不安等情緒，因此幫助選手如何將覺醒程度控制到達適當的水準及維持在適當的覺醒範圍，進而提高運動表現，可以從以下兩個方面著手。

### 2.1.3 降低身體焦慮

當運動員在競賽當中感覺到不安的情緒時，生理上會出現一些反應，如肌肉緊繃，動作不協調、僵硬等，雖然適度的焦慮有助於選手的覺醒，但過度的焦慮將會降低運動表現。因此當不安的情緒上升時如何降低身體焦慮所產生的不適當反應，回復到應該有的協調性與肌肉放鬆。簡曜輝等（2002）提出降低身體焦慮的方法主要有三種，肌肉漸進放鬆法、呼吸控制法、生物回饋法。降低身體焦慮首要使選手能夠先面對自己所產生的焦慮感，然後運用正確的放鬆方法，才能夠有效地使選手產生適

當的生理調節以及心理的調適，進而提升運動表現，方法如下：

- (1) 肌肉漸進放鬆法：首先請選手將全身肌肉緊繃五秒鐘然後再去感覺將肌肉放鬆。目的是幫助選手去學習感覺到肌肉的緊繃，然後再去消除肌肉緊繃感，藉此練習如何在面對競賽時因為緊張所產生的肌肉緊繃感。透過不斷的練習，讓選手習慣在比賽中才能夠適時地將自己控制緊繃的肌肉放鬆。
- (2) 呼吸控制法：為控制焦慮及肌肉緊張最簡易也最有效的方法，請選手將體內的空氣先全部吐掉後，慢慢的將空氣先吸至胸腔當胸腔內充滿空氣後再繼續吸氣並將空氣充滿腹腔後，停留憋氣約三秒鐘，再將體內空氣由腹腔開始將空氣吐出再慢慢地將胸腔的空氣全數吐出。這是使用腹式呼吸法而非胸式呼吸法，並且要呼吸深層而完整的呼吸。吸氣時 4 秒，呼氣時 8 秒，緩慢而規律的吸氣吐氣動作，把注意力放在呼吸上，不受外界干擾而分心。
- (3) 生物回饋法：選手在比賽前若是處於有壓力狀況下時，會產生高度焦慮，身體會有明顯的反應(如：肌肉緊繃、心跳加速、呼吸急促等)，可以使用電子儀器來讓選手看到自己心律及肌肉的活動，大多以心電圖肌電圖來說明，選手便可以知道自己處於何種狀態，並練習控制自我本身狀態。

#### 2.1.4 減低認知焦慮的技巧

簡曜輝等（2002）提出降低身體焦慮的方法。在上面敘述的是生理上的放鬆方法，而陳俊宏(2010)降低運動員焦慮的積極策略當中提到心理放鬆法以直接讓心理放鬆達到生理放鬆。運用生理放鬆和心理的放鬆技巧都可產生放鬆狀態，只是兩者從不同的面向著手，方法主要有三種：

- (1) 放鬆反應法：靜坐冥想的一種，能改善放鬆能力，集中注意力。在指導選手練習放鬆反應法時，首先找一個安靜的地方，身體保持舒適的姿勢，選手練習時將注意力集中在腦海當中，呼氣時慢慢的呼氣想像著「放鬆」這個詞彙。使選手腦海中一出現這個關鍵詞，就能將注意力集中「放鬆」，不受其他干擾。
- (2) 正面的自我談話：自我談話就是選手在比賽當中，能夠自己和自己對話。並且對話的內容須以正面的鼓勵自己取代負面的自我對話，可以有效地促進運動表現。例如優秀的選手會告訴自己說「我表現得很好，接下來要將球擊過網子到達對方的弱點」而不是「我怎麼一直失誤」。正向的自我談話對於比賽當中會讓自己產生較高的自信，而負向談話將會削弱自己本身的信心。因此許多優秀的選手在比上場上都是使用正向的自我談話來面對高張力的比賽。



- (3) 負面思考停止法：當發現負面想法出現在腦海當中，以自我對談告訴自己不要再這樣繼續下去了。在比賽中出現了負面想法，可以大聲的告訴自己「停止」，讓自己能夠停止負面的想法，聚焦回來專注在比賽。

## 2.2 運動心理技能介紹-意象訓練

季力康、卓俊伶等(2013)提到，意象是人類一開始最基本的思考方式，透過圖像、畫面幫助自己思考、探索。在現今教育當中常常會忽略了使用意象思考能力，但意象正好是運動學習的最佳途徑，因此需慢慢的將意象找回，藉此發展出可以提高運動表現的意象訓練。

意象訓練主要是透過身體的感官，去模擬比賽當中可能會面臨的狀況，在意象當中可以透過自己本身的經驗回顧自己好的表現，也可以靠著意象修正自己的記憶片段，就可以產生間接成功而給自己的自信的一種狀態。意象訓練有兩種，一是內在意象，二是外在意象；以羽毛球運動為例，內在意象是指腦海裡所顯示的影像是要打球的點，如何去作出最佳的動作位置；外在意象則是以影片學習或者真實的觀摩別人比賽，藉此想像自己的戰術流程及動作確實。

而以游泳的跳水出發為例，內在意象就是選手以自己想像自己站在出發台上，控制呼吸的節奏，專注於發令員的發令，想像著聽到發令做

出跳水動作，接著入水後的狀態，使畫面清晰地在大腦中的浮現，想像的越清晰越仔細對於意象訓練的效果為佳。

外在意象主要是以第三人稱的角度看自己或其他優秀選手，想像自己完美的動作表現，選手在操作意象訓練時，畫面的清晰度越高，能夠運用各種感官將整個影像在腦海中完全演練一遍，更增加了臨場感。季力康（1996）提出一套實用的意象訓練模式，我們可以將這套意象訓練模式更改成為合乎羽球的意象訓練模式

- (1) 意象訓練在實施之前，教練必須先評估選手的意象技能水準，是否能夠將畫面清晰的展現。在訓練開始前必須選擇一個安靜的空間，且採用最舒服的姿勢來實施，使選手在腦海當中能夠專注的、清晰的控制自己腦海中的意象。
- (2) 重要比賽前四週，於每次練習前、後各實施十分鐘。
  - a. 在球技訓練前先想像待會所要練習的動作意象，包括腳步、手法。
  - b. 意象進階的技巧，對於練習戰術中所有的節奏快慢，戰術的應用、球路的組織等等。
  - c. 意象不同比賽情境。想像著面對著不同類型的對手，攻擊型的對手、拉調型的對手、突擊型的對手，如何運用本身的戰術

優勢應對不同類型的選手。

- d. 練習完後，休息時段給選手自行找不同類型的選手影片，藉由外在意象去模擬自己比賽當中會遇到的狀況。

(3) 在比賽進行前，發展選手的賽前意象：

- a. 將當天比賽流程意象一遍，包括了當大會喊到自己的賽程時，從休息區前往球場的路上，以及進入球場後面對的對手的狀況。
- b. 藉由平常觀察對手的優、缺點，以及如何安排戰術及節奏等等。
- c. 意象著自己最佳表現的經驗。

(4) 在比賽中的空檔時間使用意象，如羽球比賽，中場休息 1 分鐘跟 2 分鐘的時刻，想像對手接下來會改變的攻勢、模式及節奏。

(5) 比賽結束後將比賽過程再回想一遍，並紀錄下需要改進的地方。

(6) 受傷時，也可以藉由意象訓練來降低本身對於受傷狀態的焦慮感。想像著自己正在復原可以藉此心安並增強復原的速度。

意象訓練的安排，對於選手的認知、動作、技能學習都有非常重要的相關性，因此可以將意象訓練確實的安排在訓練課表當中確實實施。

## 2.3 運動心理技能介紹-目標設定

1960 年代 Edwin Locke (1968) 提出目標設定理論認為，明確而困難的目標，將會比簡單目標、無目標或模糊目標有較好工作表現。在許多

的文獻研究中都說明了目標設定與工作水準的關係。

- (1) 當個體有足夠的能力與水平時，越困難的目標將會有越好的工作表現。
- (2) 明確的目標、有挑戰性的目標，會比模糊的目標、沒有目的的目標產生更高水準的工作表現。
- (3) 擁有明確的目標在工作表現上，會比沒有目標有更穩定一致的工作表現

目標設定是選手對自己的期許，是給予自己努力的方向。明確的目標、適合的目標難度，都有助於選手完成高強度的課表，而設定目標更可使訓練不會枯燥乏味，選手透過自我的目標設定，也能提升在參與訓練時自我要求的內在動機。增強內在動機的持續性與強度，進而提高運動表現水準，且要透過教練不斷的回饋來認定自己的目標方向，才能在訓練或比賽中達到事倍功半的效果。

### 2.3.1 目標設定的步驟

- (1) 工作分析 (task analysis)：為了使選手能夠按部就班的達到目標，必須透過工作分析，將最後的目標分解成各個階段目標，並且讓選手了解自己現在位於何種階段，當完成一個階段後進行下一個階段來達到最有效率的提升。

- (2) 測量:透過客觀的方式，運用數據化使選手能夠知道自己目前水平。
- (3) 目標設定:透過工作分析及測量後便可為選手訂定有挑戰性的工作目標及結果目標。並且將每一次的過程目標做按部就班的規劃，訂定出可以達到目標的訓練計畫表。
- (4) 回饋:目標設定後，開始執行。在達到最後的目標前，教練都可以適時的給予選手回饋，使選手更能注意自己是否有朝著目標進行。

### 2.3.2 目標設定的原則

從文獻中及實際的應用下可以發現一些目標設定的基本原則，將目標設定運用在羽球項目上可以掌握下列四項原則：

- (1) 設定過程目標以及結果目標:在目標設定中，提醒選手將專注力放在過程目標上。例如:我這次要比上次動作做得還要確實；而不要將太多的專注力放在結果目標上，如果放太多注意力在結果目標上容易造成自己給自己的心理壓力，而喪失應有的水準表現。
- (2) 設定短期和長期目標：以高中羽球選手為例，可以將短期目標訂定在地方性比賽獲取佳績；將長期目標設定在成為中華羽協認定甲組球員。

- (3) 設定特定目標:對於自己的特定目標應該是具體的、可測量的目標，例如：「在三個禮拜後，我的五千公尺測驗成績要比現在進步一分鐘」。
- (4) 設定練習和比賽目標:長時間的訓練對於選手來說容易產生厭倦感，因此將目標設定於練習時要將動作確實，要比上次所做的動作更精準，將注意力放在這上面，可以改善訓練時的枯燥乏味感因此目標設定可以使選手保持高度興趣和專注於改善動作。

## 2.4 運動心理技能介紹-注意力或專注技能

注意力、專注力在生活當中也占了重大的層面。專注力是在任何可能的變化下，快速的反應，當環境快速變化，注意力焦點也需隨著快速變化。在盧俊宏(1994)運動心理學中提到，專注包括三部分：(1) 注意力聚焦於環境中與作業相關之線索（選擇性注意力），(2) 維持上述之注意力焦點一段時間，以及(3) 留意周圍情境的變化。為了提升選手在場上的專注力，在訓練環節中可以加入專注力的訓練藉此提升選手在場上能將注意力放在對的地方，提高精神狀況的穩定性。

- (1) 模擬訓練：在訓練當中可以模擬比賽環境與比賽情境會影響場上選手的人、事、物。以羽球運動為例:在模擬戰術訓練時可以增加加油團或觀眾，使選手認知也習慣不要分心在外在的事物。

由於羽球比賽多在大型體育館，訓練時也能增加不同的風向、電燈照射的角度等等，藉此告知選手將注意力放置在該注意的事物上面。

- (2) 建立例行動作：建立自己專屬的例行性動作，能增加下場前的心理建設與熟悉的習慣性。例如：游泳選手在下水前將身體潑溼。NBA 籃球運動員都會有一套自己與隊友打氣的儀式，林書豪，書呆子打氣法等等。
- (3) 使用線索字眼：在正式的比賽場上選手有太多的訊息接收，這並不是集中精神的方法，因此教練可以藉由簡單的辭彙提醒選手，在場上時該做的事情或提醒選手分析優勢與劣勢，但一定要注意不要給予太困難的詞彙，而這些語言在練習時就可以給選手習慣，聽懂教練表達的意思。
- (4) 過度訓練的技能：過度的訓練技能有助於讓技能變成自動化，在自動化的技能之下，不用去在意外在的影響事物，能夠確實的完成場上所需之動作。以羽球選手為例：過度訓練後的小球動作已達自動化階段，不需考慮對手給球是否困難都可以做出高質量的動作技術。

### 第三章 運動心理技能訓練對於高中組羽球選手之應用

本章節透過實際心得訪談高中組體育班羽球選手，分析選手對於比賽當中所遇到的困難，討論在比賽當中會面臨到的問題。並運用運動心理技能解釋選手們在場上所遇到的心理狀況。透過教導運動心理技能運用後，討論對於選手所帶來的幫助以及感受。此章分為四節。第一節為研究方式與步驟；第二節為高中組羽球選手在比賽中面對的心理狀況-個案實例；第三節為運用心理技能來增進高中組羽球選手面對的心理狀況-個案研究。第四節為運用心理技能來增進高中組羽球選手面對的心理狀況結論。

#### 3.1 研究方式與步驟

由於筆者本身為高中羽球專長教師，因此直接面對選手告知將實施為期 11 週的運動心理技能訓練，並實地的瞭解選手個性、狀態。藉此觀察接受運動心理技能訓練後的變化及感受。

- (1) 本研究透過實地觀察選手及選手賽後感想中，分析選手面對的狀況。
- (2) 介入基本的心理技訓練方式後，由選手透過心得的方式將改變記錄下來。



### 3.1.1 研究步驟

- (1) 以 1 月份「第一次全國羽球排名賽」為基準請選手寫下賽後心得，  
比賽日期為 106 年 1 月 3 日至 1 月 10 日。
- (2) 分析資料後做出統整。
- (3) 以 3 月份全國中等學校資格賽為基準實施心理技能訓練。
  - a. 心理技能訓練實施期程 106 年 1 月 16 日至 3 月 23 日為期 11 週。
  - b. 每天訓練課前、後各安排 30 分鐘實施心理技能訓練。
  - c. 每個禮拜記錄訓練日誌。
- (4) 以 3 月份全中運資格賽賽後心得，記錄選手感覺到的變化。比賽  
日期為 106 年 3 月 23 日至 3 月 29 日。

### 3.1.2 研究對象

高中組羽球選手在比賽中面對的心理狀況-個案實例，以嘉義市某高中體育班羽球隊之學生選手為對象，此學校為男子球隊，體育班成立十年，先前以女子隊伍為主，近三年來轉型成為男子隊伍，由於男生隊伍剛成立不久，因此在全國賽成績較為不出色，本研究以四名球員為研究對象，該對象是球隊中主力球員，但常常遇到比賽當中無法正常發揮等困擾，因此藉由此研究並給予協助與幫助後，討論心理感受與自我察覺狀況。

### 3.1.3 研究對象背景之描述

H 選手:主力項目為雙打，年齡 17 歲，接觸羽毛球運動已有 8 年。

最好成績:全國中等學校運動會國中男子雙打 16 強。

目前最大的困難:想要在高三全中運進入全國前 8 強，但球技的穩定度還不夠。

Q 選手:主力項目為雙打，年齡 17 歲，接觸羽毛球運動已有 6 年。

最好成績:全國中等學校運動會國中男子團體第 8 名。

目前最大的困難:由於國中時期在基本動作沒有扎實，基本體能也都還落後一大截，尚不能夠追上並超越其他人。

C 選手:主力項目為單打，年齡 16 歲，接觸羽毛球運動已有 6 年。最好成績:港都盃全國羽球錦標賽高男單打第 9 名。

目前最大的困難: 關鍵分的處理球，有時都領先很多，因為會怕輸球，所以關鍵分打得很保守，不太敢像前面放的那麼開，導致被翻掉。

J 選手:主力項目為單打，年齡 16 歲，接觸羽毛球運動已有 5 年。

最好成績:全國中等學校運動會國中男子組單打 16 強。

目前最大的困難: 想要將基本動作改善，但是卻感覺很困難。

## 3.2 高中組羽球選手在比賽中面對的心理狀況-個案實例

以 106 年 1 月 3 日至 1 月 10 日「第一次全國羽球排名賽」賽後心

得探討選手在場上所面對的問題。

## H 選手

這次排名賽，打得不怎好，第一局下去的時候還打得滿順的，雖然也有失誤的球，但也算是有內容的。第二局就不太一樣了，原本一開始都還掌控節奏，到了中間的時候突然都亂掉了。對手改變了打法，但我們卻沒有馬上反應過來；手也硬掉了，雖然很努力的要調整回來，但在分數被拉開之後，就一直拉不回來，所以就打到第三局。第三局一開始，我們試著先跟對方打平抽，之後再把他們調動開，一開始我們分數一直互咬，打到 11 比 10，剩最後半局，最後這半局，我犯了一個蠻嚴重的失誤，就是我一直想攻，結果都衝太快了，根本沒想到隊友的位置，球點等等，變得很盲目，打球都不清楚，也沒了想法，搭檔也是，兩個人都亂掉了，最後雖然追了上去但前面被拉開了這麼多，我們最後也以 18:21 輸了這場比賽，不然我覺得我們只要花兩局就可以結束比賽了，不用打到最後這樣，還輸了比賽。

這場比賽的心態是我很想贏，我也不會怯場，但打到兩局後面的時候，我有想直接打第三局的意思，我覺得這是比較不可取的。打球遇到最大困難應該是當對手改變打法，我卻太慢轉變過來，我想這是我最大的問題。

## Q 選手

排名賽前大家都把目標訂在 16 強的成績，在練習前一個月開始有了訓練菜單，一開始都很認真在做訓練想要拚一次，但到了兩個星期之後開始感到疲累。而賽程出來時，一看到對手就想說：「啊~不可能會贏啦」，而且有想放掉過，但是到了最後一個星期，想著前兩個星期那麼認真後面一定不能白費。

排名賽第一場雖然打得對手跟我們的實力有點差距，但是我們在適應場

地的時間很慢，差不多要打到 11 分才會變好，我覺得我們在打比賽前都會把自己搞得綁手綁腳非常緊張，甚至一開始會出現很多離譜的失誤，就跟學校練習差很多，一定要把比數拉開 5 至 6 分差才敢放鬆的去處理球，把學到的東西用出來。

排名賽第二場晉級之後，對手雖然實力高我們一截，賽前也一樣很緊張，想說一下去打不好怎麼辦，要怎麼跟搭檔說把球打好打過不要怕，雖然 11 分前他們快我們也要跟著快，在 11 分前都領先，但下半場對手把速度變慢，然後開始穩住球路的時候就換我們一直失誤了，什麼球都不對、都不會過我們就開始慌了，我覺得我們缺少了獨自作戰，自己想辦法解決問題的能力。

## C 選手

在排名賽前的訓練狀況都沒很好，幾乎連在控球方面都有問題，所以在比賽前的想法都會比較負面，因為對自己控球沒有信心，而且我的啟動跟腳步都不是特別好。

比賽時雖然對手沒有很突出的地方，但是打起來還是很吃力，而且每顆球都打得很保守都很多拍，要贏每一球都不容易，有時候還會被對手連拿好幾分，而且對方氣勢越來越好，當時變得緊張不知怎麼解決的狀況，這個狀況可能是我那時最大的問題，所以老師就跟我說球在哪裡就趕快衝去打，不要再去想別的東西了。還有場地很滑我把腳步放的很慢，把每球都穩穩地打過去而已，雖然腳步踩得很穩，但是對手根本沒有受到威脅，很容易被反控，如果被對手控制到我就很難拿到一分。

最大困難:

關鍵分的處理球，有時都領先很多，因為會怕輸球，所以關鍵分打得很保守，

不太敢像前面放的那麼開，導致被翻掉。

## J 選手

一下場對手打得慢慢的，一開始覺得，應該不會太難打，因為他的球速還有移動速度也都不會很快，結果一個不注意，到了第一局中間時，被抓了好幾顆球，也被連續突擊了幾顆，分數一下子被拉開了，還有幾顆球也都來不及反應就失分了，第一局就這樣在中後期被快速的結束了。第二局一開場，我變得更緊張，連呼吸也都變得沒有很穩定，幾乎都是被控制住的，球過去都被很輕鬆的處理過來，這場就這樣結束了。

再來還有一場雙打，第一局覺得對手也是不穩，但他們後面加速之後也馬上把分數追平了，在加分賽也因為太緊張而失誤掉了，第二局比較穩定，現在想想，我們真的只要照著第二局的節奏就會贏了，第三局後半段就有種自亂陣腳的感覺，對手其實也沒打些困難的球，我卻這樣就輸了。

結論:比賽時，該注意還有該做的事一定都要做好，這樣才有可能贏。再來就是，太常因為自己的因素就輸比賽了，都一直太想打死對手，導致自己根本靜不下來，這樣一場一場下來，結局都一樣。如果我想改變的話就從腦袋開始吧！腦袋再更清楚一點，會更好打。

### 3.2.1 分析個案實例中面對的問題狀況統整

在此節統整出選手們常面臨的心理問題狀態:

- (1) 選手在覺醒層面常常會應為無法讓自己保持在適當的水準，而產生焦慮，或者是提不起勁。

J 選手:第二局一開場，我變得更緊張，連呼吸也都變得沒有很穩定，幾

乎都是被控制住的。

H 選手:剩最後半局，最後這半局，我犯了一個蠻嚴重的失誤，就是我一直想攻，結果都衝太快了。

C 選手:場地很滑在這一場我把腳步放的很慢，把每球都穩穩地打過去而已，然腳步踩得很穩，但是對手根本沒有受到威脅，很容易被反控。

Q 選手:我覺得我們在打比賽前都會把自己搞得綁手綁腳非常緊張，甚至一開始會出現很多離譜的失誤。

(2) 選手們時常使用負面思考來面對問題。

J 選手:在加分賽也因為太緊張而失誤掉了。

H 選手:這場比賽的心態是我很想贏，我也不會怯場，但打到兩場後面的時候，我有想直接打第三局的意思。

C 選手:在排名賽前的狀況都沒很好，幾乎連在控球方面都有問題，所以在比賽前的想法都會比較負面，因為對自己控球沒有信心，而且我的啟動跟腳步又不是特別好。

Q 選手:賽程出來時，一看到對手雖然會想說:「啊~不可能會贏啦」，

(3) 選手在高張力的競賽中專注力很容易迷思方向。

J 選手:一下場對手打得慢慢的，一開始覺得，應該不會太難打，因為

他的球速還有移動速度也都不會很快，結果一個不注意，到了第一局中間時，被抓了好幾顆球也被連續突擊了幾顆分數一下子被拉開了。

H 選手:原來一開始都還掌控節奏，到了中間的時候突然都亂掉了，對手改變了打法，但我們卻沒有馬上反應過來。

C 選手:每有時候會被對手連拿好幾分，而且對方氣勢越來越好，當時變得緊張不知怎麼解決的狀況。

Q 選手:排名賽第一場雖然打得對手跟我們的實力有點差距但是我們在適應場地的時間很慢，差不多要打到 11 分才會變好。

總結:目前選手們在場上遇到的狀況大致都落在覺醒調整無法在適當的水準，如水準過高常常會造成肌肉僵硬、呼吸急促，無法控制住球。再來就是負面想法多過於正面思考，讓自己心理壓力越來越重，打起球來更是綁手綁腳，沒辦法發揮出應該有的實力。專注力下降也非常的快，無法在第一時間察覺對手的變化，對於環境變化覺察太慢，時常都要失掉好幾分後才會回神，也因此輸掉了比賽，在當下都沒發覺直到結束了才做賽後檢討。

因此在介入心理技能訓練時以覺醒的認知、正面的意象思考及專注力的了解這三個層面執行，為期 11 週的練習。

### 3.2.2 介入運動心理技能訓練課表

從以上選手的心得可以發現，在覺醒程度的調整、專注力的方向及意象的清晰度這三個層面較為薄弱。選手在比賽場上常因覺醒控制不好，導致提不起精神越打越沒氣勢，或者覺醒程度過高產生負面想法，焦慮會使比賽變的無法正常發揮。比賽時也時常被外在因素給干擾，因此經常比賽進行到中场休息，再繼續比賽時就會遇到亂流，給對手得分機會，所以需要加強及提升心理技能的方向為覺醒調整，激發到適當的水準才不會過度興奮或是提不起精神。還有專注力的訓練，專注力放在正確的方向才能使比賽中不受外界干擾發揮實力。意象訓練的目的是加強選手在賽前的準備，以及在場上中场休息時間能夠加強模擬會發生的狀況使自己的心理能夠一直維持在準備好的狀態。而在目標設定的方面選手都是具備高強度的目標，對於比賽都非常的渴望贏球，因此在目標設定的方面就維持持續的給予選手努力的動機暫不排定在心理技能訓練的課表中。

此計畫針對選手所面臨的問題於每次訓練課前、後各 30 分鐘做運動心理技能訓練，改善運動員覺醒調整、專注力及意象，經 11 週的訓練，要在主要比賽中能夠控制覺醒狀態，並於產生焦慮時也能夠適時控制，感到精神渙散時可以自行調整提高覺醒狀態；專注力訓練讓選手在比賽中能選擇正確的注意力方向、保持精神集中，也透過自我正向談話



使專注力能夠維持一整場球賽，在意象訓練的部分要使選手能夠在賽前做出最完美的準備，能夠清楚的意象下場後可能發生的狀況，對手的類型及自己如何應對。此計畫也必須持續監控是否有其他心理技能不足。

### (1) 訓練時間表

透過文獻參考及實際操作的狀況下訂定出在為期 11 週的運動心理技能訓練當中每一週安排三種不同的運動心理技能練習，第一種為覺醒的調整、第二種為專注力的訓練、第三種為意象訓練。以這三種心理技能為主，這三種心理技能是選手在場上普遍面對的心理技能不足的部分。在為期 11 周的心理技能訓練課程每天安排訓練課前、後各 30 分鐘加強心理技能的訓練，如表一。

表一 運動心理技能訓練介入高中組羽球選手課表

週次 項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一
覺醒 調整	覺醒的 定義	自我察 覺	解釋身 體焦慮	漸進放 鬆練習	呼吸控 制法	解釋認 知焦慮	放鬆反 應法	自生訓 練法	提升覺 醒練習	模擬 比賽	賽前 調整
專注力	解釋注 意力	分辨注 意焦點 類型	找出注 意力問 題	自我談 話改善 注意	學習轉 換注意 力	停泊想 法	學習維 持聚焦	練習搜 尋相關 線索	分心干 擾訓練	模擬 比賽	賽前 調整
意象 訓練	解釋意 象訓練	意象先 前比賽 內容	意象別 人動作 技術	回想剛 剛訓練 之動作	意象自 己最完 美動作	意象比 賽場上 動作確 實	意象比 賽流程 進行	意象賽 場上對 手類型	綜合意 象訓練	意象 比賽 最佳 狀態	賽前 調整

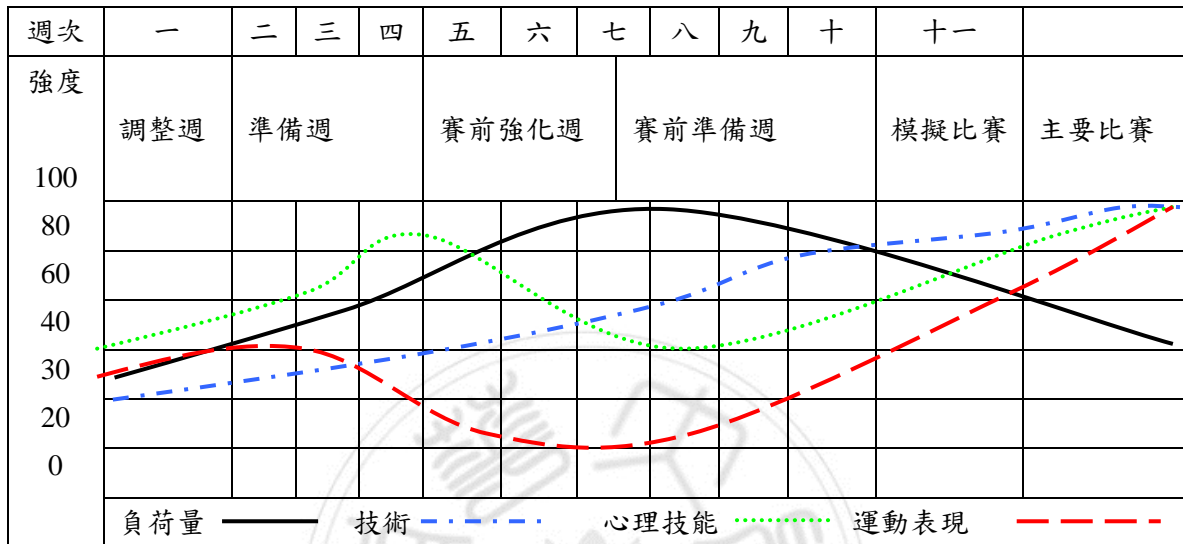
- a. 覺醒調整:其步驟為先對選手解釋覺醒的定義，並與選手透過討論、解釋了解何謂覺醒。再來對於焦慮的解釋，及如何面對焦慮，當焦

慮產生時可以透過呼吸控制法、心理認知放鬆法，來達到過度緊張所產生的身體緊繃，最後練習如何自己控制覺醒的提升來面對高強度的比賽。

- b. 專注力:首先對選手解釋專注力的類型，並找出選手在場上較常面對的注意力問題，當注意力無法集中在正確的地方時如何透過自我談話告訴自己面對該注意的地方，並且練習如何選擇自己的注意力該集中在哪個地方，最後會模擬比賽時的狀態做分心干擾的訓練，製造比賽場地的吵雜及對手可能使用的心理戰術干擾選手的集中力、注意力，讓選手練習面對在惡劣的環境還能讓自己做出正確的注意力選擇。
- c. 意象訓練:在第一週介紹何謂意象，並告知選手如何做出正確的意象。並練習著使用意象，回想自己先前的比賽內容，當意象自己的畫面夠清晰時，就可以練習著使用意象回想對手的技術動作，慢慢的將意象間隔時間慢慢縮短，用最快速的方式意象著自己的狀態，及在場上可能會面對的狀況，越接近比賽時就可以意象模擬對手的比賽模式、戰術的使用及對手可能會使用何種的心理戰術來破壞我方的節奏。

(2) 達成目標的策略:

根據運動訓練法(林正常，2011)與筆者實際操作經驗。將為期 11 週的訓練分為 6 個周期，在訓練的負荷量、專項技術、心理技能以及預期的運動表現做出訓練課表的安排，如圖一。



圖一 以全中運資格賽為主整體訓練計畫

a.週期安排:

- 1、調整週:跟選手討論訓練課表並決定訓練內容。
- 2、準備週:進行體能測驗與技術分析。
- 3、賽前強化週:強化期訓練量必須重新調整加重，並於這時期給予選手最大之鼓勵與支持，提升動機完成強化期之訓練。
- 4、賽前準備期:這時期給於戰術的指導以及心理技能之運用，並且給予成功經驗，以提高自信心。
- 5、模擬比賽週:此時期更重視成功的經驗以及心理輔導介入，給予正向的言語行動支持，強化選手自信心，以利進入主要比賽期。

6、主要比賽週:最佳表現期，此時教練能夠做紀錄，以便下次訓練計畫中提出，且與選手討論是否達到目標，並如何修改訓練計劃以及重新訂定目標。

b.訓練量安排:

1、負荷量:負荷量在調整期強度為最低，慢慢的提升訓練量，在強化週到達最高峰以重質重量訓練，維持一週後慢慢地降低負荷強度可以使身體疲勞，精神力加以休息恢復。

2、技術:專項技術的訓練在前期要求不需太重，前期是以體能訓練量為基礎，在體能訓練增強會造成肌力、肌耐力衰退因此在此時無法讓技術增強至最高峰，在後期慢慢的加入技術的訓練，到達賽前準備週身體已休息復原，也預期專項技術將會發揮到最高。

3、心理技能:心理技能訓練在調整週，會漸進的加入一點心理技能訓練的知識，在準備週開始提高心理技能的練習，由於強化週訓練量大，無法專心的進行心理技能的訓練因此將心理訓練技能練習階段放在準備週到達第一個小高峰。第二高峰為主要比賽期，此時的選手在體能、技術都準備到最高峰時，加入大量的心理技能，能使選手有高度的鬥志，以及賽前的強化心靈的狀態。

4、預期運動表現:影響運動表現的重點為隨著訓練量，在準備週時會維

持在原本狀態，在加入訓練量時，因身心疲憊因此預期此時的選手在運動表現會慢慢的下降。開始減輕訓練量後，運動表現會慢慢回升，在完全休息後由於超補償作用，選手的體能、技術、心理能力都會到達顛峰，以此刻的狀態參加比賽，才能達到獲勝的效果。

### 3.3 運用運動心理技能來增進高中組羽球選手心理狀況-個案實例

在介入運動心理技能訓練之後，參加3月23至3月29「全國中等學校運動會」，選手感受及表現在此節討論。

#### C 選手

在全中運前自己感覺準備的很充足，去適應場地後回到飯店也做了意象訓練，針對燈光、風向的變化和空間感，也看了對手打球的影片，是什麼打法去模擬。對手因為是對方隊伍中最強的單打手，打起來更沒有壓力，只要把練的打出來就好了，目標並不是要贏，而是從他的手上一分一分的打，順便告訴自己把球打過就好。

還有第二場的對手我第一局怎麼打都打不起來，但是第二局老師下來指導時對我說，把練的東西發揮出來就好了。第二局開場馬上把比數拉開，這時候也藉由喊聲來提升自己的覺醒程度，表現越好真的越打越順，到了第三局剛開始都把比分拉得很近，然後先搶下局點。

## H 選手

全中運第一場雙打感覺自己是有一點緊張，第一場就遇到那麼強的對手，還沒下場就很緊張了(認知焦慮)。下場後感覺沒辦法控制自己全身都硬掉了，我就告訴自己，別想太多，專注打好就好。

接下來的幾場比賽，雖然遇到的對手都沒有很強，只不過自己一直還在想很多負面的事，比如說，這顆怎麼打都出界，手怎麼還這麼硬，直到打關鍵的團體賽，教練沒派我沒下場時才發現，為什麼下不了場?因為我根本沒辦法相信自己，別人怎麼敢信任你，那場過後我重新檢討自己，到底是哪裡出了狀況，為什麼總是打不好，在飯店想了半天，我告訴自己:「算了，放開一點吧，打不好就打不好了，想再多也沒用。」不如給自己多一點意象訓練，包括心態和下場後的每一個動作輕鬆的心態總比焦慮好。

隔天，個人賽對手也是一樣很強的，但我自己非常放鬆，又不失謹慎，球的每個來回我好像都掌握得很清楚。什麼負面的想法都沒有，激勵信心的話和想法多了很多，就算到了加分賽，心裡的想法都不會變，鬥志也一直起來，整個人就是非常興奮的，當拿下最後一分時的那種感覺也很難形容。

## J 選手

在全中運第三場團體賽中，我是第一點，也是最重要的一點，比賽之前我早就做好了模擬比賽。也看過對手的影片，但真正下場後第一局輸球了，根本連流汗都還沒。可能是太緊張了，也不知道該怎麼放鬆，但是我頭腦是清醒的，也都有注意著他會打什麼樣的球，換邊休息時我只想著要把他壓著打，就一直加速，也有抓到他的習慣球，心情很開心也打得很好，我贏了第二局。第三局對手做了變化，可是我沒有反應，還是一直想要加速打他壓著打，換邊先被他得了 11 分，老師有提醒我他會變，前中場他也打比較多，我

想辦法突破追到 16:16，可是突然來了一顆失誤，到最後節奏亂掉也一直失誤，沒辦法控制自己。16:16 時我應該跟自己對話，告訴自己不要再有負面想法，要積極正向思考這場才有機會回穩。

## Q 選手

這次去打全中運，雖然一開始勝部的籤不是說很好，但是賽前老師跟我們集合說：「放鬆不要緊張，上場只要想著把球打過，如何用最好的戰術去打好這場比賽。」當一叫到我們學校的名子，大家就非常想打贏，所以就算是種子隊伍，我們也不畏縮。我們在場中喊聲提振士氣，當打到我這一點時，我非常緊張而且放不開，一下去完全無法進入狀況，教練就說叫我把球打過幫助搭檔，讓對手的回球可以不讓我們有威脅，而我也想著把球打過，控制住不讓對手更容易回擊，而分數一直贏，我們的氣勢也就跟著上來，呈現最巔峰的狀況，所以這場打得很激烈也贏了這一場。最後團體賽還是輸了下去敗部，敗部我們一路打，打到了最後一場再一場就前八，大家都很亢奮，因為再贏就達成目標，我們也是做了例行的公事，喊了聲，輪到我這點時打得對手是以前學長，但心裡想說不要有壓力，用學校練的跟他們拚，不要讓他瞧不起我，所以我就把氣勢打出來讓他們認真跟我們比賽。

### 3.4 運用運動心理技能訓練增進高中組羽球選手心理狀況結論

經過 11 週的心理技能訓練，歷經了全中運的實際應用，在此透過賽後心得與實際觀察，發現到選手對於自己的狀況能解釋的更加清楚，在比賽場當中也能夠迅速的調整節奏，但是除了心理技能外，想要贏球還

是必須要有一定的球技與實力，以下幾點是透過現場觀察與選手心得中，感受到選手運動心理技能的變化。

(1) 對於目標更加的明確，也不會因為輸贏而有太強烈的得失心。

C選手:敗部我們一路打，打到了最後一場再一場就前八，大家都很亢奮，因為再贏就達成目標。

J選手:告訴自己不要再有負面想法，要積極正向思考這場才有機會穩。

Q選手:換邊休息時我只想著要把他壓著打，就一直加速，也有抓到他  
的習慣球，心情很開心也打得很好。

(2) 選手在上場比賽之前所做的賽前準備更加的確實。

C選手:在全中運前自己感覺準備的很充足，去適應場地後，回到飯店也做了意象訓練。

H選手:給自己多一點意象訓練，包括心態和下場後的每一個動作。

J選手:比賽之前我早就做好了模擬比賽。也看過對手的影片。

(3) 在場地中可以更快速也更準確的解釋自己面臨的問題。

C選手:這時候也藉由喊聲來提升自己的覺醒程度，表現越好真的越打越順，到了第三局剛開始都把比分拉得很近，然後先搶下局點。

H選手:什麼負面的想法都沒有，激勵信心的話和想法多了很多，就算



到了加分賽，心裡的想法都不會變，鬥志也一直起來。

J 選手:我應該跟自己對話，告訴自己不要再有負面想法。

Q 選手:而我也想著把球打過，控制住不讓對手更容易回擊，而分數一直贏，我們的氣勢也就跟著上來，呈現最巔峰的狀況。

(4) 對於教練指導的語言也能夠清楚。了解到該如何改善自己的心理狀況。

C 選手:第二局老師下來指導時對我說，把練的東西發揮出來就好了。

J 選手:老師有提醒我會變，前中場他也打比較多，我想辦法突破。

Q 選手:賽前老師跟我們集合說:「放鬆不要緊張，上場只要想著把球打過，如何用最好的戰術去打好這場比賽。」

(5) 在覺醒控制的層面也能透過喊聲及自我打氣進而提升。

Q 選手:算是種子隊伍，我們也不畏縮。我們在場中喊聲提振士氣。

C 選手:這時候也藉由喊聲來提升自己的覺醒程度，表現越好真的越打越順，到了第三局剛開始都把比分拉得很近，然後先搶下局點。

H 選手:鬥志也一直起來，整個人就是非常興奮的，當拿下最後一分時的那種感覺也很難形容。

(6) 意象訓練的畫面也更加的清晰，更能夠知己知，彼百戰百勝。

C 選手:去適應場地後回到飯店也做了意象訓練，針對燈光、風向的變

化和空間感，也看了對手打球的影片，是什麼打法去模擬。

J 選手:比賽之前我早就做好了模擬比賽。也看過對手的影片。

(7) 專注力方面可以選擇注意力集中的方向，並持續集中專注力在比賽場上。

C 選手:只要把練的打出來就好了，目標並不是要贏，而是從他的手上一分一分的打。

H 選手:但我自己非常放鬆，又不失謹慎，球的每個來回我好像都掌握得很清楚。

J 選手:也都有注意著他會打什麼樣的球，換邊休息時我只想著要把他壓著打。

Q 選手:讓對手的回球可以不讓我們有威脅，而我也想著把球打過，控制住不讓對手更容易回擊。

## 第四章 結論與建議

本研究透過實地瞭解選手在場上面臨的心理技能問題，並且透過 11 週的教導與訓練，並持續給予選手的心理輔導。研究結果發現藉由心理技能訓練，可以有效的帶給選手安穩的心理狀態，也能夠使選手在比賽場中可以儘快面對自己的問題然後加以改善，因此對於心理技能訓練，選手與教練都給予正面的評價。

### 4.1 結論

- (1) 本研究可以顯現出，羽球選手在面對競賽場上的心理狀況皆有所不同。有些對於自己的覺醒程度比較沒有察覺，有些對於注意力的選擇較為輕忽，有些對於自己的目標設定並不是那麼明確，因此在比賽場上每位選手面對的狀況都不相同，但相同的是，如果無法適當的調整自己所面對的狀況，會造成一面倒的局勢。
- (2) 本研究顯示運動心理技能訓練可以針對選手個別的指導，來選擇所需要的運動心理技能訓練來加強。
- (3) 本研究瞭解選手在接受 11 週的心理技能課程後，能夠把所學運用在比賽場上。選手能在競賽場上快速地面對自己的問題並且尋求適當的方法解決心理及生理上的不適應。

## 4.2 建議

本研究透過實地觀察與賽後心得來瞭解選手面臨的心理困擾，並且幫助選手認識運動心理技能與訓練，因此需要專業的學術知識與密切的訓練配合，才能快速有效的幫助選手。基於親身經驗，提供未來研究建議如下：

- (1) 由於研究者本身為該校羽球專長教師，發現將運動心理技能介入訓練當中，對選手在正面思考及目標設定上是有相對的幫助，因此能夠長時間、持續性地將訓練課當中確實安排運動心理技能訓練，對於選手成績表現是有正向成長的。
- (2) 運動心理技能對於選手是相當重要的，但在訓練期當中介入較多的運動心理技能訓練，必然會壓縮到專項體能及專項技術的訓練時間，因此建議能將運動心理技能訓練安排在季外期及賽前調整期能夠大量的介入。
- (3) 介入運動心理技能，不只是安排正式訓練課期間可以給予運動心理技能訓練知識，在任何時刻，教練都可以給予選手適時的輔導與鼓勵，來面對訓練或比賽當中所面對的狀況。

## 中文參考文獻

王潔 (2005)。青少年運動員心理技能的量化分析。第一屆學校體育科學大會論文選集—學校體育改革與發展，中國學校體育網，  
[WWW.SCHOOLSPO RTS.COM.CN](http://WWW.SCHOOLSPO RTS.COM.CN)。

吳萬福 (民 87)。體育教師與教練必備的心智訓練法。臺北市：臺灣學生。

周文祥 (民 88)。運動員心理技能訓練的概念與應用。雲科大體育卷 2，  
25-32 頁。

林正常 (譯) (2004)。成功運動教練學。台北：藝軒圖書出版社。

林正常(2011)。運動訓練法。台北：藝軒圖書出版社。

林俊宏與林學宜(2004)。網球運動心理策略。大專體育 74 期， 49 – 55  
頁。

林清和 (1996)。運動學習程式學。台北：文史哲出版社。

林清和 (2001)。教練心理學。台北市：文史哲出版社。

季力康、劉雅甄(1995)。心智訓練在空手道上的應用大專體育 43 期 161  
-167 頁。

季力康 (1996)。運動員的壓力管理。國民體育季刊，25 (4) 輯，51-57  
頁。

- 季力康 (1996)。運動員的心理技能訓練。大專體育，19，4-8 頁。
- 季力康、王俊明 (1997)。運動心理學論文集-第一集。心理出版社股份有限公司。
- 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、簡曜輝、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏 (譯) (2002)。競技與健身運動心理學 (第二版)，臺北市：臺灣運動心理學會。
- 季力康、楊適豪 (2007)。不同意象型態之初探及如何應用在高爾夫運動中。大專體育，122-127 頁。
- 季力康、卓俊伶等 (譯) (2013)。競技與健身運動心理學 (二版修訂版)，台北市:禾楓書局。
- 洪巧菱、洪聰敏(2009)。影響運動表現的心理因素，行政院體育委員會國民體育季刊，第三十八卷第二期，11 頁。
- 陳全壽 (2001)。運動選材的方法與運用。2000 國際運動教練科學研討會 655-678 頁。
- 陳和睦 (1994)。教練訓練指南。台北市：文史哲出版社。
- 陳俊汕 (2005)。賽前意象使用的性別與運動種類差異。大專體育學刊，

161-173 頁。

陳俊宏(2010)。降低運動員焦慮的積極策略。高雄市立中正高級中學學報第九期，99 頁。

徐興泰 (1991)。游泳訓練法。台北市：台北體院教務處出版組。

馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。台北：東華書局。

許安東、黃康玲 (1998)。游泳選手運動表現、自我效能與焦慮交互關係的初步研究。台大體育，11-17 頁。

許樹淵 (2004)。運動科學導論。台北市：師大書苑有限公司。

許樹淵 (2001) 運動訓練智略。台北市：師大書苑有限公司。

梁衍明 (2001)。競技游泳訓練實務。國立體育學院教練研究所技術報告書。

黃正鴻 (2004)。壓力管理訓練對高中游泳選手心理技能與游泳表現之影響。未出版博士論文，台北市立體育學院，台北市。

廖主民 (民 82)。誰能超越顛峰？談優秀運動員的認知型能。中華體育季刊，7 卷 1 期，100-106 頁。

樊正治 (1987)。運動指導法。台北市：正中書局。

盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北：師大書苑。

簡曜輝等譯(2002)。競技與健身運動心理學。台北：臺灣運動心理學學

會。

簡曜輝 (2000)。運動心理學。台北：中華民國體育學會。





## 英文參考文獻

Locke, Edwin A. (1968). "Toward a Theory of Task Motivation and Incentives." *Organizational Behavior and Human Performance*, Volume 3, Issue 2, 157-189.

