

淺談注意力訓練對運動員的重要性

林昭璿*

*大葉大學運動事業管理研究所

摘 要

比賽期間觀眾的支持度、氣候條件等外在環境的差異可能會影響運動選手的注意力，但有時選手的分心並不是因為外在因素所引起的，而是出自於選手本身。注意力無法集中引發恐懼心理、會產生自我懷疑、緊張焦慮等反應，又因心理的恐懼、緊張焦慮的產生更使選手無法集中注意力，就這樣惡性循環終於導致失敗。

在運動場合因緊張焦慮、高度壓力、恐懼而失敗的例子不勝枚舉，這些內在的因素常會造成運動選手的分心，在激烈競爭下因承受自己要求勝利，避免失敗的壓力，或因他人在場而造成動作者本身的評價意識，動作者的激發水準也將產生變化。

本文最主要的目的即希望藉敘述這些有關注意力之理論與實務，包括注意力的意義、影響注意力的因素、以及如何進行注意力訓練等等，使每位運動員能瞭解，以提昇運動競賽成績。

關鍵字：注意力、運動員、目標設定

*通訊作者. Tel. : 0911-602117

E-mail address : chaohsuanlin@yahoo.com.tw

壹、前言

想要成爲一流的運動員應具備三個條件，第一要有優異的體能，第二要有高超的技術，第三要有穩定的注意力，而其中以注意力最爲重要，理由是注意力一旦崩潰，則體能與技術就無法發揮。在運動競賽中，往往可以以體力來彌補技術之不足，有時候也可以以注意力與技術來彌補體力之不足，但當注意力喪失時，則無法以技術或體力來彌補它(張思敏，1984)。

一個頂尖運動選手，做出最佳表現的時刻，我們必然會看到他的注意力專注集中的一面，完全和眼前的工作任務相關聯。本文的介紹，在提供你有效的注意力訓練相關方法及幫助你如何建立一個屬於自己比賽的專注計劃，使你能以最好的方式，去除你與競爭、比賽或運動之間的隔閡。

貳、注意力的意義

注意(attention)是指導引個體的意識並將訊息轉換成有效的知覺(Martens, 1987)，亦可被定義爲個體知覺僅僅對現在的某一刺激進行專注，而排除了其他內在、外在的刺激(張春興，1989)。

當一位選手欲進行某個動作時，其大腦在潛意識區的工作，就像一部電腦控制著身體的動作。這部電腦的反應，將視他接受的資訊而定，也就是說，當我們的大腦產生什麼樣的訊息或心像時，我們的身體也會依循所提供的方向，去進行什麼樣的動作傾向。因此，一位優秀的運動員應該是提供大腦積極正面的思考訊息(如：棒

球投手投球前應盤算著，接下來要投出漂亮的外角曲球，將對方三振出局)，千萬不要提供消極負面的訊息(如：棒球打擊者揮棒前內心想著，希望這一揮棒不要再落空)。

當一位選手的潛意識區已建立了正面積極的心像後，接下來，他必須去尋找集中注意力的中心目標。別忘了，集中注意力是指“對現況的專注”，不是指未來和過去的。因此，注意力的焦點，應該是存在於競技場中與動作表現直接相關的目標上，例如：對棒球投手而言，捕手的手套是最理想的專注焦點。然而，此專注的工作需持續到整個動作完成爲止，如果接下來需要進行不同的技巧動作，則新的專注焦點必須重新建立。當選定集中注意的目標後，對於外來的刺激或思緒，應完全的排除，此時，祇要想著那個專注的焦點，潛意識自然會知道如何去達成目標，並且建立信心，放鬆地讓身體很自然地發揮出應有的能力表現(張宏亮，1995)。

不過，當一個人從事長時間運動時，意識的集中會逐漸減弱，使注意力變得散漫，因此運動的動作、姿勢、技能等將會退步，甚至會導致失敗或受傷。因此，要長久的保有高度的注意力，的確不是一件容易的事。問題的關鍵是在你如何選擇合適的時機來集中注意力，亦即大腦皮質的適度緊張與維持覺醒機能是保持注意力集中的選擇性心理過程(張思敏，1984)。

參、影響運動員注意力的因素

擾亂或影響運動員注意力的主要因素包括內在因素、外在因素、混合型因素等

三種(王克先, 1993)。

一、內在因素：

本身的心理狀態是指個體的情感或情緒，包括憂心、壓力、怯場、勝負意識等。例如，比賽中投籃不中、射門不進、扣球失誤等感受，或對裁判的誤判等均會擾亂個人的注意力。

二、外在因素：

外在因素指競賽場地的風力、陽光方向、球具、競賽場地，飛機凌空而過、場地的氣溫與溫度、觀眾的吶喊或喝采等因素均會影響運動員們的注意力。

三、混合型因素：

混合型因素指外在因素引起內在因素的變化，使其影響注意力。例如，比賽對手的粗魯言行、觀眾的嘲笑和謾罵、失誤時的噓聲等皆會引起選手內心的憤怒，以致擾亂了注意力。

肆、運動員如何進行注意力訓練

運動選手無論是訓練或比賽期間，要永遠保持注意力的集中是很困難的事，比賽期間難免因外在環境的變化或內在的刺激而影響到注意力的集中。因此，必須透過注意力的訓練，使選手在比賽期間，如有分心的情形時，能很快的把注意焦點調整回來，所以，運動選手平常的注意力訓練是必要的。以下的訓練方法乃參酌張宏亮(1997)的研究結果，可分為八種。

一、置之度外

比賽期間，我們經常無法完全發揮自己的實力，原因之一是我們常受到一些毫無助益的想法、困惑或爭吵而分心(Orlick, 1986)，因此，如何維持最佳的注

意，即避免讓這些無益的想法干擾我們。

置之度外是一種象徵性的處理分心、錯誤、憂心或負面想法的方法，當你在比賽時面對失誤、對手的挑釁、裁判的誤判時，祇要提醒自己將它擱置到旁邊即可，不要因為這些干擾而影響到你的注意力。

這個方法被認為很有效，通常很多人來採用，主要是以自我對話(self-talk)或想像法把雜事放到旁邊。例如，當你訓練前在家裡與家人發生口角，心裡想著這件事情，當然對訓練是毫無幫助的，因此，訓練時你要想像把它擱置在一旁，不管它，好好地專心訓練，訓練後再處理它。這種想法的益處是使你完全排除令人分心的想法，專心投入訓練或比賽。

二、利用提示語

利用提示語(cue words)可幫助選手集中注意力，當比賽分心時或需要提昇注意力時，可以用自我對話的方法來增加注意力。例如：徑賽選手可藉「放鬆」、「看跑道」、「有節奏的動作」等提示語，來幫助自己達到最佳的注意狀態。

但是，選手在為自己設計提示語時要注意個別差異，亦即必須個別化，不同的選手可以自己找出最適當的提示語。

三、積極的自我對話

積極的自我對話是藉由冥想(meditation)的觀念，使用肯定、正面、積極的語言告訴自己應如何做的方法。

積極的自我對話之大前提是反向思考，認為事情並非因為事件的發生而引起的，而是自己發生了什麼事而引發的(停雲, 1995)。例如，我們在比賽棒球時，正在打擊，不小心被投手的壞球打到身體，此時我們可能有如以下的自我對話：「唉

哨！差一點被你打死，什麼爛投手嘛，根本不會投球」。這種想法一旦在腦中出現，極可能憤怒地說：「你難道沒看到我站在打擊區嗎？笨蛋！」此時隨時會有攻擊性的行為，乃內在對話的結果，而這種消極的自我對話將使你情緒失控導致分心。

如果改成積極、正面的自我對話：「好險！幸好我躲得快，祇擦到衣服而已，我很高興可以保送一壘」。如此一來，這種事情很快就會忘記，再把注意力集中到整個比賽情境。

其他的自我對話如：「我已經準備好了」、「我已達到完全放鬆了」等，選手也可以把自我對話的語言寫在紙上，貼在牆壁、房間等，鼓勵自己，同時也鼓勵同隊的隊員。

四、目標設定

目標設定(goal setting)最早出現於管理心理學的研究中，後來被引用到運動心理學(Locke & Latham, 1985)，對選手集中注意能力的發展很有用。

設定目標的原則是設定具體、可測量、能實現的目標(Gould, 1995)。例如，一位籃球選手在訓練時設定投籃命中率為85%，或自我設定一定要連續投中20個球才能休息等。當這種具體可行的目標已設定，選手將會集中注意力和全力以赴，而忘了各種分心的刺激。

特定目標的設定，可以幫助選手集中注意力到達成目標的行動上，並能激發運動員發揮潛能，突破極限。

五、模擬比賽

以模擬比賽來培養選手的注意力，主要是將選手面臨高水準比賽所帶來的新奇感(novelty)及壓力降至最低。這種方法的

理論是假如選手能在一個較接近真實比賽的情境下練習，注意力會較集中，一旦到了實際比賽才能有多餘的注意分配到比賽的各種戰術運用上(Bond & Sargent, 1995)，因此，模擬比賽要越接近實際比賽越好。

模擬比賽的過程必須逼真，例如穿著比賽服裝、熱身、賽前講話、戰術的應用，邀請正式的裁判或職員、放出廣播、撥放觀眾的吵雜聲等，讓選手有臨場比賽的感覺。

1994年的廣島亞運，我國保齡球選手就是應用模擬比賽致勝的最好的實例。當時亞運會是在十月舉行，但在八月我國的選手就到日本廣島做模擬訓練，以了解當地的球館及球道，回來之後再把我國的球道磨成類似亞運比賽場地讓選手練習，由於選手已熟練球館及球道狀況，果然一舉成名，得到二金一銀的輝煌成就(美惠, 1995)。

1992年的巴塞隆納奧運，澳洲女子曲棍球(hockey)隊以奧運訓練營來做賽前的模擬練習，做的相當徹底值得參考(Glencross, 1993)，在訓練時它們模擬比賽期間一切可能發生問題，包括氣候狀況、比賽時間的安排、對手及對方可能的戰術、裁判、比賽條件、比賽規則、觀眾、交通狀況、食宿問題、媒體報導，甚至也安排一些突發狀況，例如爆炸等，讓選手熟悉比賽中可能發生的各種情境。

六、心像練習

有許多選手在比賽之前都會用腦子來作虛擬演練，這種透過腦子的想像，能從中感受到，精神感觸到速度和其他感覺器官刺激運動知覺(林清和, 1996)，宛如真

正感受到正式比賽一樣。

在腦子裡演練的方法，我們稱為心像練習(imagery)，這種方法可以幫助選手達到注意力集中之目的，而且效果非常好(Bond & Sargent, 1985)。Bond(1987)認為在鹽水漂浮的環境，可以提供加強選手心像練習的良好場所。

心像練習可以增加選手的注意力集中，我們可以從注意—喚醒定向理論(attention-arousal orientation theory)來解釋(vealey, 1987)，該理論認為：(1) 運動員進行心像練習時，可將自己的生理狀況喚醒到最佳狀態。(2) 運動操作前作短暫的心像練習，可將注意力指向和活動有關的事務上，並排除可能干擾運動操作的不利因素。

許多學者認為心像練習的認知效果對運動員賽前、賽中的注意定向有重要影響，透過心像練習，可以將注意力集中到運動操作的具體過程中，並進行積極的思維活動，排除不利於運動操作的思維活動和環境刺激的干擾。相關的研究顯示Woolfold, Murphy, Gottesfeld & Aitken(1985)：積極的思維活動有助於提高運動成績，消極的思維活動則會降低運動成績。因此，注意—喚醒定向理論在運動比賽中為運動員的賽前、賽中的心理自我調整指引了方向。

七、深呼吸法

許多注意力集中的訓練，都要花很多時間練習才有效，深呼吸法的用途是利運動員在運動場上隨時提昇注意力的方法(Nideffer, 1976)，它同時也可以藉此達到放鬆之目的。

動作要領為強調下腹部的呼吸方式，

即先吸一口氣，然後慢慢地呼氣，收縮腹肌，亦即收縮肋骨下面的肌肉，如此可以防止體內造成緊張的物質—腎上腺素(epinephrine)的產生。

這種方法可以幫助選手學習控制注意力，把注意力集中到需注意的地方，並達到克服緊張之目的(Nideffer & Sharpe, 1978)。做完幾次的深呼吸後，重要的是選手要把注意力的焦點再調回與運動有關的線索上或做積極的思考。

以此法進行注意力訓練要注意下列三點：(1) 要學會辨別不同類型的注意型態。(2) 要瞭解自己注意力的優點及弱點。(3) 瞭解不同運動項目的特殊注意力需求。

八、改正錯誤

許多人往往認為在發生失誤之後，想要再集中注意力就很難，要消除這種不易再度集中的方法是立即改正錯誤(response to errors)。必須體認到失誤是一種學習的機會，立刻分析造成失誤的原因，然後以心智練習的方法再練習該動作。

這種改正錯誤的方法，選手可以從經驗中學習，而且把任何錯誤視為一種挑戰，把它轉化為積極的自我教導策略，而不是一種分心、困擾情緒的來源。這種方法可以讓選手再度獲得自信心及提高自我形象(self-image)。如有選手受傷，也可以利用思維改變的改正錯誤方法來練習，也就是把焦點集中到改正錯誤，應如何做才正確，在腦子裡練習正確的動作，千萬不要回想失誤的情境，如此，雖然受傷仍能收到練習的效果。

最後，集中注意力最重要的是把握「當下」，不要思索過去的成績，判斷現在的表現或預測未來的結果，集中注意力的能

力是需要經過練習的。大多數優秀的運動選手都能發展自己的一套集中注意力的策略，並且不斷地練習，以提昇運動競賽成績。

伍、結論

「差之毫釐，失之千里」，競賽的結果不是輸就是贏，些微差距的飲恨往往讓選手淚灑賽場、抱頭痛哭。多年來的辛苦訓練，卻因為些微之差而付諸東流，讓人如何釋懷？「凡事豫則立，不豫則廢」，為求選手能免於「些微之差」的遺憾，而有更上一層樓的機會，教練和選手們首先要排除「些微之差」的失敗歸因於訓練不夠或運氣不佳的錯誤觀念，轉而正視注意力訓練對於運動員的重要性。高競爭水準的運動員，彼此間的差異不大，因此善用注意力訓練，可期在比賽前、比賽中、比賽結束前的任何關鍵時刻，發揮潛能、突破極限。

注意力訓練如同其它的技術訓練，是一個長期且有系統的工作，故我們並不指望幾週或幾個月就能獲得訓練的成果，那麼我們也不要苛求注意力訓練能短期間就要收到立竿見影的效果。注意力訓練的成效端視何時開始，以及投入的程度而定，唯有完全發展你的心理，你才能夠全面發揮你身體的資源。

陸、引用文獻

王克先(1993)：《學習心理學》。台北：桂冠圖書公司。
多湖輝(1992)：《如何集中注意力》。台北：

桂冠圖書股份有限公司。

林清和(1996)：《運動學習程式學》。台北：文史哲出版社。

美惠(1995)：保齡球界的回顧與展望。
《台灣保齡球休閒雜誌》，1，15-19。

張宏亮(1997)：運動員的注意力訓練運動相關的方法。《學校體育》，40，7(4)，40-45。

張宏亮(1995)：運動與注意力。《台灣師大體育研究》，1，19-30。

張思敏(1984)：《網球教本》。台北市：天祥印刷公司。

張春興(1989)：《張氏心理學辭典》。台北市：東華書局。

停雲(1995)：《如何訓練果斷力》。台北：大鴻圖書有限公司。

劉一民(1991)：《運動心理學》。台北：師大書苑有限公司。

Bond, J. W. (1987). Flotation therapy: Theoretical concepts. *Sports Science and Medicine Quarterly*, 4, 2-4.

Bond, J. W. & Sargent, K. P. (1993). Rethinking father involvement in child care-- A developmental perspective. *Journal of Family Issues*, 14(4), 531-549.

Glencross, B. (1993). Simulation camp. *Sport Coach*, 16(1), 7-10.

Gould, D. (1995). Goal setting for peak performance. In J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.*

(262-273). Mountain view, CA: Mayfield.

Locke, E.A. (1976). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psy-*

- chology*, 7(3), 205-222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sport. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics. Peter R. E.
- Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R.M. (1981). *Predicting human behavior: A theory and test of attentional and interpersonal style*. San Diego, CA: Enhanced Performance Associates.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes guide to mental training*. Illinois: Human Kinetics Publisher.
- Nideffer, R.M. (1987). *Athletes control for athletes*. Oakland, CA: Enhanced Performance Services.
- Nideffer, R.M. & Sharpe, R. (1978). *ACT: Attention control training*. New York: Stein and Day.
- Orlick, T.(1986). *Psychology for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Liesure Press.
- Vealey, R.S. (1987). *Imagery training for performance enhancement*. Paper Presented at the Sport Psychology Institute. Portland, ME.
- Woolfold, R.S., Murphy, S.M., Gottesfeld, D, & Aitken, D. (1985). Effect of mental rehearsal of task motor activity and mental depiction of task outcome on motor skill performance. *Journal of Sport Psychology* 43, 901-914.

Discussion attention training to athletes' importance

Chao-Hsuan Lin *

* Graduate School of Sport Business Management, Da-Yeh University

Abstract

The athletes can receive audiences' support factor, the climate and the external factor influence when the athletes play the games. But the athletes sometimes divert attention certainly that is not the external factor causes, but they are come from to the athletes themselves. The attentions are not concentrating to make the fear, the suspicion and the anxious for the athletes. Because the psychological fear and the intense anxious production cause the athletes are not concentrating to play the games, they are going to lose the games.

Therefore they often fear, worry and strain to lose the games in the field, this examples are often happening to the field. These intrinsic factors make the athletes to inattention regularly, because they want to win the game in the field. Many viewers will effect their performance and they scare to lose the game in the field. So their performance will unstable.

The purpose of this study was discussed the theories and realities of the attentions. They're Including that as the following: 1. The attention is the main meaning. 2. That factors are effecting the attentions for the athletes. 3. How are they to use the attention training. Finally, we hope the athletes that can understand the meaning of the attentions in the game. And they can make the better results in the game.

Keywords : attentions, athletes, goal setting