

影響運動表現的心理因素

文·洪巧菱、洪聰敏

心理因素對於一個運動員能否成功的影響很大，影響的場域涵蓋平時訓練與比賽表現，本文將著重於比賽情境的因應。大部分運動科學人員、教練與運動員皆同意，在高水準的競技場上，運動員的技、戰術與體能狀況幾乎不分軒輊，決定比賽臨場表現與勝負的關鍵大部份取決於心理因素，因此擁有較高心理技能的選手會有比較大的勝出機會。以心理韌性及決心著名的網球名將 Jimmy Connors 便常常提到職業網球比賽的勝負有95%是受到選手心智狀態的影響（Weinberg, 1988）。像射箭、射擊這種自我配速的閉鎖性運動，運動員在面臨比賽緊要關頭感受到壓力時，心理容易不穩定而表現失常。因此，在比賽當下對心理狀態之掌控及技能執行時心智狀態的調整，對選手的臨場表現扮演著非常關鍵的角色。其中，影響運動表現的心理因素主要有四個：覺醒水準、專注、自信心及動機。本文將介紹這些心理因素的基本概念以及其他影響運動表現的因素，並提出一些具體建議，希望透過對這些概念的認識，幫助教練與選手在訓練中融入心理技能訓練，提升選手的心理素質。

壹、覺醒水準的調整與覺察

九局下半滿壘的狀況，球數兩好三壞滿球數，只要投出三振就可贏得比賽，此時站在投手丘上的投手感覺到自己的心跳加速、呼吸變急促、手心不斷冒汗，這時



▲選手的心理素質決定比賽臨場表現與勝負。（圖／洪聰敏提供）

他就是處於高覺醒的狀態。覺醒是指一個人生理與心理活動的綜合狀態，覺醒的強度是由低到高的一條連續線，一端可以是毫無覺醒，另一端是極度覺醒（Gould, Greenleaf, & Krane, 2002）。而覺醒會如何地影響運動表現？可從兩方面來加以說明：

（一）許多運動員在經歷壓力後會感到肌肉疼痛，或者在關鍵時刻會感到身體不聽使喚，這是因為過高的覺醒水準增加肌肉緊張度和疲勞，並影響動作的協調性，進而影響運動表現。（二）過高的覺醒水準會使運動員的注意力焦點太過窄化，而無法綜觀全場（Landers, Wang, & Courtet, 1985）。曾有運動員形容當他感受到壓力時，就像是以一個中空管在看世界，這就是覺醒的提高窄化了注意力。但若是覺醒水準過低，則運動員的注意力焦點會過於寬廣，而容易同時注意到與比賽有關及無關的線索，而造成分心。

因此，運動員應該學習如何去控制自己比賽前、比賽時的覺醒水準，讓自己能達到產生最佳表現的狀態。當感覺到比賽壓力而導致個人焦慮或緊張時，要能適時地降低自己的覺醒水準，以免過高的覺醒影響表現；相對的，對比賽感到無聊、懶散時，要能夠適時的打起精神並提升自我的覺醒水準。但在學習如何控制覺醒水準前，運動員要先學習去改善自我覺察（self-awareness）的能力，運動員應該要能明確地說出自己於巔峰表現時的感覺，而有那些感覺又與不佳表現有所關聯。為了要提升運動員對覺醒水準的自我覺察能力，運動員可以先試著回想當自己表現最佳與最差時的心理狀態，藉著比較這兩種情形的差異，讓運動員更清楚的覺察到自己心理狀態與運動表現之間的關係

（Weinberg, & Gould, 2007）。

貳、專注

田徑400公尺世界金牌 Michael Johnson 曾經形容：『比賽時我相當專注，我專注在我必須去做的事，這時場邊的喧嘩聲和我的對手消失了，只剩下我和我的跑道』（Weinberg, & Gould, 2007）。這段話突顯出比賽時專注的重要性，專注是將個人心智努力投注於感覺或心智事件上（Solso, 1995），也可以說是用個人的意志將心力投注於情境中最重要事情上的能力（Morgan, 2004）。運動員在比賽情境下與表現有關的注意力包括：（一）注意力的選擇性：一位籃球後衛只剩2分鐘去進攻，一直注意剩下多少時間將使他分心，此時他應將注意力放在隊友及對手的位置。個體需要去選擇那些線索要注意，哪些要忽略，這就是選擇性注意力，也就是將注意力聚焦於與作業相關的環境線索，忽略無關的線索。（二）注意力的維持：將注意力視為是一個開關，舉個例子，棒球投手在需要投球時將注意力開關打開並維持適度的專注，回到休息區便關閉注意力，與隊友輕鬆的聊天。（三）情境覺察的維持：情境覺察讓運動員在有即時的比賽壓力與時間壓力時，能根據比賽的情況做統整而做出適當的決策。（四）注意力焦點的移轉：在比賽過程中，需要隨著比賽狀況移轉注意力焦點至適當位置，因此選手的注意力焦點能否隨著比賽狀況的要求而適當切換，與運動表現息息相關。

網球選手一直想著剛剛線審的誤判；籃球選手罰球時受到對方球迷的干擾；比賽結束前腦海中一閃而過的冠軍獎盃，這些都是在比賽中令選手分

心而無法專注的事、物，選手可能因為這樣短暫失去注意力焦點而影響比賽結果。當選手受到外在或內在分心物失去專注力時，可以運用自我對話來提升專注（Weinberg, & Gould, 2007）。正面的自我對話可以增加選手的動機，例如：我一定可以做得好。指導性的自我對話可以幫助選手聚焦在技術上，例如：排球發球時用『伸直』來提醒自己要伸直手臂。負面自我對話是一種批判與自我貶抑，例如：我剛剛的表現真差勁。這樣的自我對話容易使選手對自己的能力產生懷疑，並不會促進表現及正面情緒，因此選手於平常練習時，應多使用正面的

自我對話去提升專注和促進動機。

參、自信心

知名的高爾夫名將 Tiger Woods 提到：「最重要的是你要相信自己能夠贏得比賽」。贏得無數大滿貫的網球好手 Roger Federer 也說：「我非常相信自己的能力，我從過去贏得許多關鍵球賽中建立了我的自信」（Weinberg, & Gould, 2007）。由此可知，頂尖的運動員都顯示出相信他們自己與相信自己的能力，這就是自信心的表現。所謂的自信心就是對自己能成功地完成一個想要的行為的信念，擁



▲比賽當下對心理狀態之掌控及技能執行時心智狀態的調整，對選手的臨場表現扮演著非常關鍵的角色。（圖／洪聰敏提供）

有自信心的人具有對成功懷有高度期望的特徵，擁有自信心的運動員也會有較正面的情緒。

一般運動員常見的自信心問題，包括缺乏自信與過度自信。缺乏自信心的運動員雖然擁有獲勝所需的技術與體能，但往往在比賽分數接近時的壓力情況下，對自己能力產生懷疑，當選手自我懷疑時，會造成焦慮和分心，而影響表現。過度自信的運動員則是信心水準往往超過他們的能力，會使他們以為不需要下太多工夫或準備就能完成事情，而造成表現下降。最常見的例子就是兩個實力相差很多的選手相遇時，技術好的選手覺得勝券在握不需費太大的功夫，因此草草熱身，比賽一開始也沒有很用心，可能反而因此整場比賽打得很辛苦。而適當的自信心水準則是動作者願意付出努力去完成這項工作，以確信自己可以達成目標，雖然適宜的自信心並不必然表示一定會表現最好，但卻是發揮潛能所必須的。

對於比較缺乏自信的選手，可以透過一些方式協助他們建立自信心（Weinberg, & Gould, 2007）：（一）給予成功的體驗：就是讓運動員在練習時經驗到比賽中想成就的事，成功經驗可以強化自信心，導致往後更多的成功；而透過適當的目標設定，可以幫助運動員體驗達成目標的成功。

（二）有自信的行為表現：運動員的肢體語言與動作會透露出自信的訊息，如果運動員在比賽落後時表現出垂頭喪氣的樣子，那等於告訴對手你現在是失敗的；相對地，在失誤後仍然保持抬頭挺胸和放鬆的表情，則是有自信和毅力的象徵，氣勢便能壓過對手，因此如果在行為上表現的有信心，自然而然就會感到有更多的信心。（三）有自信的想法：

正面的自我談話可使運動員維持高度動機並提供促進表現的線索，所以必須用指導或鼓勵性的自我對話來取代評斷式的思考，透過正面想法及態度可以使運動員發揮潛能。了解自信心是影響表現的關鍵因素後，需注意的是自信心無法克服能力上的不足，最多只能使選手發揮他能力的上限，充實自己的技能是運動員最基礎的工作。

肆、動機

動機是一個人努力的方向和強度，以及面臨挫敗或逆境情境下的堅持。努力的方向是指個人是否尋求、趨近或被吸引到某些情境，例如：一位棒球選手參加球隊的集訓。努力的強度是個人在特定情境願意付出多少努力，例如：一位游泳選手可能跟隊友一樣每週練習三次，可是不同的是他在練習當中都盡他最大的努力跟強度在游。高爾夫選手Jack Nicklaus（1974）形容：「每當我上場打球，當我感到興奮與有挑戰感時，我會非常專心於比賽；但是如果比賽情境無法激起我挑戰的鬥志，或是我感到對比賽的厭倦，那就是我必須非常專注克服自己的時候了」（p.95），從這個例子中，可以充分感受到一位選手的動機對比賽時專注力的影響。

為了有效的提升選手的動機水準，下列有一些策略提供參考：（一）設定中等難度但實際可完成的目標：如果目標不需費太大的努力即可完成，那這個目標會令選手感到沒有價值，容易失去興趣而缺乏動機。相反地，目標太難容易使選手感到挫折、失去信心並降低表現，太難或太簡單的挑戰都無法促進運動員的動機，因此在幫助選手設定目標時，要在讓他們感到有挑戰性，而且是有可能可以

實際完成的，如此才有增強動機的效果，也最能產生最佳的成績表現（Kyllo, & Landers, 1995）。

（二）強調比賽的過程與表現：如果運動員太在意比賽的輸贏，在失敗時容易感到自己的能力不足而沮喪，使動機降低。如果在比賽時，能夠把焦點集中在與自己過去表現相比較，看看是否有進步，而不是只和他人比較，這樣的運動員比較不會對自己的表現失望或感到挫折，動機較能夠維持（Weinberg, & Gould, 2007）。人都會有趨利避惡的心理，身為運動員也都會有想贏得比賽的想法，然而競技場上沒有永遠的贏家，嘗試引導選手去思考除了比賽輸贏之外，在比賽當中還可以獲得什麼寶貴的經驗，增強其繼續留在運動場的動機，這也是相當重要的。

伍、其他影響因素

一、壓力下的失常表現（choking under pressure）

「阿民是一位棒球新秀，第一次當選國家隊就要先發下場投球，賽前被寄予厚望的他感到非贏不可的壓力，他的家人、球迷還特地飛到國外為他加油。比賽中阿民感到身體緊繃、心跳加速，他一直對自己說不要搞砸了，不要讓家人、隊友、教練跟球迷們失望，因此無法專注於教練的暗號，他不斷提醒自己不要犯錯，可是他的身體卻不聽使喚的一直投出四壞保送，又在關鍵時刻投出暴投」，這個例子就是典型的壓力下失常表現。

壓力下失常是形容運動員於比賽壓力下的表現失常，通常會有幾個特徵：行為方面，運動表現會逐步惡化，且無法恢復正常，例如：一位外野手在漏接一個容易的高飛球後又暴傳。在情緒上，壓

力下失常通常發生在情緒上的關鍵時刻，例如：一位射箭選手在決賽時最後一箭只要穩穩射中8分以上就能獲得奧運冠軍，腦海中卻閃過得到冠軍時的無比殊榮、巨額獎金、教練和家人的期望，因此也讓他感受到巨大的壓力，而無法射出理想分數。就生理改變而言，壓力會使肌肉緊繃、心跳與呼吸增加，使協調性變差而影響表現。就注意力而言，比賽中應將注意力聚焦於與比賽有關的線索（例如：對手或球的動向），卻因為擔心表現太差、害怕失敗或輸了比賽，使注意力聚焦於自己而逐漸窄化；同時；注意力轉換的彈性會降低。

網球好手McEnroe提到：『壓力下失常是每個人都會發生的事，重點不在於你會不會壓力下失常，而是你什麼狀況下會失常，你又如何處理。通常比賽的冠軍獲勝的一部分原因在於它對壓力下的失常處理得比其他選手好』（Goffi, 1984, pp. 61-62）。因此，當選手發現自己有壓力下失常的問題時也不必過於驚慌，應該要去檢視為何會失誤，試著不要放太多的注意力去回想先前的失誤，而是將注意力轉換到自己當下應該做的事情上。

二、心理韌性（mental toughness）

前面提到運動員的心理技能是影響表現的關鍵因素，而好的心理技能與運動員的心理韌性有很大關聯。Tiger Woods 曾經以18桿贏得名人賽，但在這之前他在第九洞的表現就有如大災難般的差勁，但他知道應該要維持專注，讓身心回到最佳的心智狀態，終於贏得比賽（Weinberg, & Gould, 2007）。能從失敗中再站起來、面對逆境能有決心及抗壓能力，這些都是形容具有心理韌性的選手。擁有心理韌性的運動員比對手有更好的能力，去因



▲專業的運動心理諮詢師透過有系統的心理技能訓練能協助運動員發揮個人優勢並改善缺點。(圖/洪聰敏提供)

應運動情境中的種種需求（競爭、訓練、生活型態）；尤其是在維持決心、專注、自信上，以及在壓力之下的自我控制，能比對手更加持續、更加的好（Jones, Hanton, & Connaughton, 2002）。

因為心理韌性與運動員的成功有所關連，心理技能訓練可以去發展及建立運動員的心理技能，透過一些心理測驗工具可以幫助運動員了解自己在心理技能上的優缺點，然後再去選擇合適的訓練計畫來增強優點並改善缺點（Leffingwell, Durand-Bush, Wurzberger, & Cada, 2005）。基本上，心理技能訓練不是頂尖或是有心理困擾的運動員才需要，包括成長中到成年階段或是初學到頂尖層級的運動員，透過受過專業訓練的運動心理諮詢師和教練的配

合，都能開始接受心理技能訓練。教練和運動員可能會預期接受心理技能訓練後，運動員在比賽中能更加專注、在壓力下也能不失常、保持冷靜；但是心理技能訓練就像身體訓練一樣，需要時間與充分的練習才能有所成效。

陸、結語

影響運動表現的因素除了運動員的體能、技術與戰術是最基本的要素之外，心理技能也被認為是相當地重要。但是跟身體技能練習相比，大部分選手投入在心理技能訓練的時間相對卻是非常的少。能在壓力下依舊有水準之上的表現、能在失敗後仍維持信心、能在比賽關鍵時刻保持冷靜等，這些並

不是與生俱來的能力，而是可以透過有系統的練習來加以促成。運動員的心理技能訓練計畫可以透過合格的運動心理諮詢師為選手規劃、執行與督導，協助運動員發揮個人優勢並改善缺點。因此，若能適當的將心理技能訓練融入平時的身體技能訓練

中，才能使運動員的運動表現發揮到巔峰。（作者洪巧菱為臺北市吉林國小教師、洪聰敏為國立臺灣師範大學體育學系教授）

參*考*文*獻

- ※Goffi, C. (1984). *Tournament tough*. London: Ebury Press.
- ※Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 207-241). Champaign, IL: Human Kinetics.
- ※Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- ※Kyllo, L.B., & Landers, D.M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 117-137.
- ※Landers, D.M., Wang, M. O., & Courtet, P. (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low- and high-stress conditions. *Research Quarterly*, 56, 122-130.
- ※Leffingwell, T., Durand-Bush, N., Wurzberger, D., & Cada, P. (2005). Psychological Assessment. In J. Taylor & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp.85-100). Champaign, IL: Human Kinetics.
- ※Morgan, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Routledge.
- ※Nicklaus, J. (1974). *Golf my way*. New York: Heinemann.
- ※Solso, R. L. (1995). *Cognitive psychology* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- ※Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ※Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.