

籃球運動員心理技能訓練之探討

李文田*

摘要

在日益競爭激烈的籃球運動環境中，籃球運動參加者的競技水準幾乎都在伯仲之間，比賽勝負的關鍵也常取決於心理技能的穩定與否。筆者因教學與帶隊之故，認為熟知籃球運動員的心理技能、瞭解球員的心理技能訓練是非常重要的課題，故本文擬從運動員心理技能的意涵、運動員心理技能訓練的意義與目的、影響籃球運動員心理技能的因素等方向進行探討，進而提出提升籃球運動員心理技能的相關策略，作為有興趣者未來相關帶隊或研究之參考。

關鍵詞：籃球運動員、心理技能訓練

壹、前言

現今運動競技屬於高度競爭的時代，參加者的競技水準幾乎都在伯仲之間，比賽勝負的關鍵也常取決於心理素質的穩定與否。運動員技術的獲得、比賽的臨場發揮都是在心理調節下實現的身心結合活動，對於運動員心理技能的訓練也就和技術、戰術、身體訓練一樣重要，且必須要相互並行。

筆者因熱愛籃球運動，除教學外身兼球隊教練，職是之故，熟知籃球運動員的心理技能、瞭解球員的心理技能訓練是非常重要的課題，故本文擬從運動員心理技能的意涵、運動員心理技能訓練的意義與目的、影響籃球運動員心理技能的因素、提升籃球運動員心理技能的策略等方向進行探討。

貳、運動員心理技能訓練的意涵

每一項運動都有其特殊性，不同項目的選手須具備的競技心理特質不盡相同，在競技運動比賽中，一些常用到的調整心理壓力方式，例如利用呼吸的調整、鬆弛肌肉的方式或自我提示等，來緩和比賽的緊張情緒與壓力。運動員常因比賽壓力過大，產生許多緊張和焦慮情緒，加上比賽失敗所產生的挫折情緒，或者因裁判不公所產生的憤怒情緒

等，這些負面的情緒，對運動員的成績表現及成績進步皆可能產生不利之影響。

學理上，爲了克服影響運動員表現的障礙，可運用各種的手段或策略對運動員進行心理層面的訓練--「心理技能訓練」(Psychology Skills Training, 簡稱 PST)，至於「心理技能訓練」的內容爲何？國外學者 Martens (1987) 指出心理技能訓練包含意象、心理能量、壓力管理、注意力、目標設定等五種訓練。而 Portor & Foster (1987) 則認爲 PST 應包含目標設定、改變負面的思考型態、肌肉放鬆法、專注與集中、視覺化與意象等 (引自陳俊汕，2000)。

參、運動員心理技能訓練的意義與目的

在運動競技中，體能、技術及心理素質是三個影響比賽勝負的關鍵因素，其中「心理素質」的好壞更是佔了舉足輕重的地位 (周文祥，1998；陳俊汕，2000)；選手臨場心理技能的展現更是決勝之關鍵因素 (劉志華，2004；Weinberg，1988)。運動員要達到完美良好的成績表現，與心理能力、技術能力和身體能力三個因素息息相關，隨著訓練的科學化與競賽的激烈化，運動員在身體能力的訓練，幾乎已達人類生理極限，在運動技術的訓練也已達到穩定熟練的狀況，只有在運動員的心理訓練與心理能力的提昇，是屬於一可開發之研究領域。國內學者針對桌球、射箭、田徑及排球等項目優秀選手與一般運動員心理技能的探討 (周文祥，1993；古國華，1994；朱素鑾，1996；劉志華，2004)，均發現優秀運動員心理技能的表現優於一般運動員。研究指出奧林匹克決賽階段的運動員，其中也只有心理狀態(mental readiness)達到統計上的顯著差異，亦印證了此一論點，由此可知運動員的心理狀態，往往是決定比賽勝負的關鍵 (李淑玲，2004)。一般常見的運動員的心理訓練有放鬆訓練、意象技能訓練、目標設定與自信心訓練等 (譚朕斌，2007)，而這些訓練不外乎都是期望透過訓練過程來增進選手心理層面的能力，並且有效降低運動員的失誤或失敗，達到提升運動員成績的目的。以下筆者擬從運動員心理技能訓練的意義與目的進行探討。

一、心理技能訓練的意義

前文所言運動員在參加競爭非常激烈的大型比賽時，影響其運動表現的不是體能的好壞、技術的優劣，而是取決於運動員的心理狀態。國內外學者也認爲運動員在運動場上的表現不再只是體能訓練的多寡，更重要的是在比賽中的心理特質 (Kellner，1989；季力康，1995)。「心理技能訓練」是一種利用心理學的原理，教導或傳授運動員心智技巧，並訓練選手以正面及積極的態度處理在運動中所產生的壓力或焦慮，避免因負面情境影響運動表現所採取的技巧或策略 (Vealy, 1988；周文祥，1993)。至於「運動員心理



技能」的定義學者認為是指在學習運動技術或比賽情境中，具有動員、調節和控制自己的心理過程及心理狀態的技術，即對於影響運動表現的心理因素，可以加以適當處理、調節的能力（張力為、任為多，2000；劉志華，2004）。筆者以為心理技能訓練的意義實質上是對大腦控制人體各種活動能力的訓練，他更強調運動員的自我控制和自我指導。並且心理技能層面的影響因子眾多，如何針對每一位運動員急迫提升與掌握的部分，提出具體改善方向進而對症下藥，是心理技能訓練的意義所在。

二、心理技能訓練的目的

心理技能訓練的理論雖各有主張或差異，不管對運動員進行何種的心理技能訓練，當依據運動員需要提升的心理技能因素，提供重要的策略方法。Weinberg（1988）提出，當運動員的體能與技術已達最佳狀態時，比賽的勝負有 95% 是取決於心理狀態，可知運動員於比賽前或過程中需在心理穩定的狀態下，才能展現體能及完整展現技術水準，達到獲勝的目的。Thelwell & Greenlees（2001）設計一套心智訓練的計畫，以目標設定、放鬆技巧、意象訓練及自我對話等四種心理技能教導並研究的五位運動員，檢測這些技巧對運動員在比賽中的表現，結果指出這一套計畫確實能有效的加強運動員在比賽中的表現。因此，筆者認為心理技能訓練的主要目的要培養運動員的自我調節與自我控制能力，大幅挖掘運動員的心理潛力，以獲得最佳運動表現。

肆、影響籃球運動員心理技能的因素

籃球運動是一項具有團體性及身體衝撞性極強特性的運動，多年來筆者觀察籃球運動員在競賽場上的表現，除了體能、技術因素外，就心理技能層面而言，常常是影響籃球運動員本身場上表現的最關鍵因素。平時的體能、技術練習或練習比賽都相當確實，但是往往正規比賽上場時，就是無法將平時訓練的成果發揮出來，這可能因為比賽的某些內外因素影響致使失誤過多、不敢積極出手、無法達成教練交付的戰術等，這些狀況的發生，都是影響籃球運動員表現的心理技能因素。

國內針對運動員心理技能研究相關文獻發現，有關運動項目的心理技能量表修訂都是參考國外學者 Smith, Schutz, Smoll & Ptacek 於 1995 年的心理技能量表為藍本（邱玉惠，2000；劉志華，2004；郭紘嘉、張弓弘，2006）。有關籃球運動員相關心理技能的實證性研究探討，根據國內幾位研究者（邱玉惠，2000；郭紘嘉、張弓弘，2006）的研究指出大專籃球運動員的心理技能量表可分為下列五個主要的因素構面包含 31 個問題：壓力處理與逆境調適、動機、可教導性、專注及自信心：

一、壓力處理與逆境調適構面：

1. 每一次練習，我會設定自己想達成的目標 2. 練習時，不用教練督促，我會自動自發的練習 3. 我可以將注意力集中在比賽上而不分心 4. 我會仔細聆聽教練的忠告和指示而獲得技巧的進步 5. 當我設定的目標未達成時，我會更努力的練習 6. 比賽或練習我總是全力以赴，不需要被別人強迫表現 7. 比賽中我很容易受到一些因素的干擾而分心 8. 對教練的指示我會虛心接受與遵照行事 9. 對於平常的訓練，我會有很高的自我要求。

二、動機構面：

1. 當比賽氣氛緊張時，我越能感受到比賽的樂趣 2. 比賽中我會一直想剛才的失誤，而無法集中注意力在比賽上 3. 比賽中我會一直想到剛才的失誤，而無法集中注意力在比賽上 4. 我常懷疑自己的運動實力 5. 我會做許多規劃以達到自己的目標 6. 在比賽中，我會因為觀眾的干擾而分心 7. 我覺得自己的各方面條件都比對手好 8. 教練或別人對我的批評，我會參考反省改進 9. 在平常的訓練外，我會另外再找時間練習。

三、可教導性構面：

1. 我喜歡把有壓力感覺的比賽情境視為一種挑戰 2. 當感覺到自己太緊張時，我能夠很快的放鬆身體並且鎮定下來 3. 我會虛心接受教練的指導與糾正 4. 我對自己的運動技術很有信心 5. 我會以每天或每週為單元，設定訓練的目標來引導自己練習。

四、專注：

1. 外界的壓力不會影響到我的表現 2. 比賽中我可以運用放鬆技巧以紓解壓力 3. 當比賽場上情況變糟時，我會告訴自己要保持冷靜 4. 當教練告訴我如何改正錯誤動作時，我會認為他是在找我麻煩。

五、自信心構面：

1. 面對失誤與挫折時，我會運用正面思考的策略穩定自己情緒 2. 失誤時，我能冷靜思考、自我調整，避免再失誤 3. 我會要求自己比別人多花一些時間練習 4. 我有信心在比賽中會表現的很好。

此外，筆者多年帶隊經驗中發現，籃球運動員在比賽場上經常產生的種種狀況，歸納可能影響籃球運動員表現的心理技能訓練潛在因素如下：

一、運動訓練負荷因素：

平時力行訓練負荷過重，因身體不適所產生的倦怠感，連帶影響心理層面的自信心，意即教練對於選手的體能狀況必須瞭如指掌，根據個別差異給予不同的負荷訓練，而不是齊頭式的訓練計畫份量。

二、個人人格上的因素：

有些選手於平時例行訓練時都能跟上訓練強度，但是一到正規比賽就無法正常發揮，到大場面心理就開始慌張，致使下場比賽，失誤連連；教練對於選手本身對於自我的人格特質應有深入的掌握才是。

三、比賽臨場壓力因素：

包含比賽經驗不足、對手實力堅強或外在對手加油團的噓聲與鼓譟干擾，壓力衝擊而影響比賽正常實力的表現，透過模擬比賽、賽前對對手的攻守優缺點的戰情蒐集分析，可以增進球員的自信心，對累積比賽的經驗是不可或缺的。

四、社會情境困擾因素：

家庭、同儕、感情因素等，適度的情緒情感溝通，有助於選手情緒的穩定，不穩定的社會情境，不僅會影響球員的訓練，當然也可能連帶會影響籃球運動員的正式比賽時的表現。

伍、提升籃球運動員心理技能的策略

籃球運動員對於每一場籃球競賽，無非戮力於追求最後的勝利為目標，當參賽隊伍球技實力相當時，籃球運動員在關鍵時刻所展現出來的心理素質層面就顯得格外重要，以美國職業籃球 NBA (National Basketball Association) 為例，球隊在關鍵勝負時刻，教練經常都會將最後進攻任務賦予有經驗老將，來執行教練要求的戰術，左右勝負的關鍵，結果老將也大都能完成教練的期望，所以老將的價值就會顯現出來，其中重要的關鍵因素在於老將抗壓情緒是值得菜鳥學習的。

李淑玲 (2004) 從建設性失敗理論探討如何提升運動員心理素質，指出以下四個提昇運動員心理素質的具體作法：

一、目標設定—訂定中難度目標：

中難度目標及高難度的目標設定，對於個體的失敗反應有正面的影響。

二、目標來源—教練與選手共定目標：

師生共定目標不但比老師指定好，亦優於學生自訂，尤其是難度高時，共定目標對於個體失敗反應更具有建設性作用。

三、歸因型態—學習做「策略歸因」：

選手在遭遇失敗時，教練應教導選手盡量做「策略歸因」，可以將失敗結果轉變為解決問題的情境，重新確定問題，引導個體各積極的去尋求有效的策略來解決問題，確實培養選手解決問題的能力。

四、失敗忍受力—提高失敗的忍受力：

失敗的忍受力乃是決定失敗反應最有利的因素，因此應給與選手選擇的機會及情境，使其自由的探索自己的能力及外在的事物，進而習得冒險的勇氣及艱難工作的毅力，並適時鼓勵選手尋求解決困難的方法。

美籍華裔著名運動心理學家 Suinn (1986) 在其所著的七步心理訓練訓練法指導

手冊中，指出運動員欲達到高峰表現需進行七方面的訓練：放鬆訓練、緊張控制、正面思考、自我調整、意象、集中注意力和能量控制；Orlick（1986）也在其所著運動員的心智訓練指導一書中提到多種心理訓練方法，如目標設定、心理計劃、專注的訓練、信心的建立、建立團隊和諧、溝通技巧、放鬆法和意象法、生涯規劃等（引自陳俊汕，2000）。至於有關籃球運動員情緒方面的心理訓練方法很多，根據籃球項目的特點，大陸學者譚朕斌（2007）認為可採用兩種方法進行訓練：1. 程序訓練法：就是使籃球運動員的思維和行為都做到有目的、有計畫的進行並養成習慣，建立良好的條件反射，而不會於出賽前思維雜亂無章、行為不知所措的現象，從而保證運動員情緒的穩定控制和技術的穩定發揮，以對抗外界的干擾。2. 情緒調控訓練：是透過有效的方法和途徑，從教練員進行施控或運動員自控的方式，使籃球運動員在比賽的關鍵時刻表現出良好的情緒體驗。

綜合學者看法，筆者認為要有效提升籃球運動員的心理技能，可以從以下途徑進行：

一、提升自我的體能極限：

體能是所有運動能力中藉以發揮的基礎，在高度激烈的競技運動項目是如此，籃球運動更不例外。可以適度設定目標，充分配合教練平時的訓練與正規比賽強度，以增進球員的自信心，促其在比賽時能有顛峰表現。

二、多參與強度較高比賽：

透過參與比自我層級較高的比賽，可訓練身體及心理抗壓性。特別是教練及平時協助訓練相關人員，應於平時訓練時加強替補球員的訓練及心理建設，更需要利用正式比賽機會提供替補球員上場的機會，始期能有較多機會磨練自我以降低先發與替補球員間的落差。

三、球員充分與教練溝通解決困難：

生活上、練習或比賽自己所碰到的問題能與教練充分討論，遇有問題，共同尋求解決之道。

四、觀摩高層級比賽的臨場經驗：

體驗正規高層級的競賽氣氛，可以體驗不同水準運動員在臨場的心理技能，虛擬實境的氣氛體驗與行為表現。

五、依據心理技能檢測參考，適度調整心理技能方面訓練：

依據專家的建議，適時導入有關籃球運動員有益心理技能的訓練理論於實務，發展有關籃球運動員適用的「籃球運動員心理技能量表」於賽前或集訓期間進行施測，做為診斷籃球運動員心理技能之用，依據診斷結果來針對運動員心理技能表現較弱部分加以訓練增強，以求籃球運動員能於比賽中降低心理因素影響而充分表現出技術水準。

陸、結語

籃球運動員的心理技能訓練是一個出自內心的自我提升過程，它只有在運動員願意接受，並對心理技能訓練充滿信心的情況下才有可能獲得預期效果。站在教練的立場，應不斷的協助運動員建立心理技能訓練的高度自覺性、堅定性和良好的訓練信念，相對教練本身自我的情緒狀態也會影響籃球運動員心理技能調節效果。在教練及球員兩相了解與配合心理技能訓練下，籃球運動員的心理技能訓練始能提升到最完美的境界。

參考文獻

- 古國華 (1994)。國中校隊運動員心理技能表現初探。體育學報，18 輯，369-380 頁。
- 朱素鑾 (1996)。大專田徑運動員心理競技能力之探討。國立體育學院論叢，6 卷，1 期，159-168 頁。
- 李淑玲 (2004)。從建設性失敗理論探討如何提昇運動員的心理素質。中華技術學院學報，30 期，49-56 頁。
- 周文祥 (1993)。桌球運動員運動心理技能之探討。體育學報，16 輯，487-500 頁。
- 周文祥 (1998)。超越自我，邁向巔峰—運動員心理訓練的概念與應用。台南：復文書局。
- 邱玉惠 (2000)。運動員心理技能量表之編製。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育，第 19 期，4-8 頁。
- 張力為、任未多 (2000)。體育運動心理學研究發展。北京市：高等教育出版社。
- 陳俊汕 (2000)。影響比賽勝負的關鍵因素—集中注意力。大專體育，第 47 期，45-52 頁。
- 郭紘嘉、張弓弘 (2006)。目標取向、知覺動機氣候與大專籃球運動員自信心來源、賽前狀態焦慮、內在動機及心理技能之因果關係研究。淡江體育，第 9 期，84-94 頁。
- 譚朕斌 (2007)。籃球運動基本理論與實踐研究。北京市：北京體育大學出版社。
- 劉志華 (2004)。大專院校排球運動員心理技能調查之研究：以 91 學年度大專院校男子排球聯賽第一級 A 組複賽為例。大專體育學刊，第 6 卷，第 3 期，71~80 頁。
- Kellner, S. (1989). Taking it to the limit with basketball cybernetics, East Setauket, NY: Stan Kellner.
- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986). Psyching for sport: Mental training for athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Portor, k., & Foster, J. (1987). The Mental athlete: Inner training for peak performance. NY: Wm. C. Brown.
- Suinn, R. M. (1986). Seven steps to peak performance. Toronto Lewiston. NY: Wm. C. Brown.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. The Sport Psychologist, 15(2), 127-142.
- Vealy, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. The Sport psychologist. 2. 318-336.
- Weinberg, R. S. (1988). The mental advantage: Developing your psychological skill in tennis. Champaign, IL: Human Kinetics.