

探討提升籃球選手心理技能的方法

吳炫政

Wu hsuan-chang

國防大學體育室

Office of Physical Education National Defense University

摘 要

心理技能是影響優秀運動員運動表現的因素之一，在實力相當的競賽當中，勝負的關鍵往往是運動員臨場的心理表現。在專項技術中，身體、心理都能處於平衡點上，讓平時所練習的技、戰術，可以在比賽中完全發揮出來。在比賽場上，雙方的技、戰術都在伯仲之間，選手的內在是否成熟，是外在技巧能否完全發揮的關鍵，在大專籃球聯賽中一般組的選手常因經驗少、自信不足、抗壓性不成熟等造成失敗，當比賽場上兩隊產生拉鋸戰時，球員韌性就會成為成功與否的關鍵。大專一般組選手常缺乏足夠的模擬且經驗少，而無法正確處理所發生的狀況，本文目的在運用文獻探討UBA大專籃球聯賽球員在比賽或訓練中，心理可能會產生的種種問題，並藉由各項內在強度訓練，讓籃球選手，透過有限的練習與臨場比賽來儲備經驗外，更以多樣不同的方式提升訓練效果，藉以增強其心理韌性，並與外在技巧訓練配合，能在比賽場中更順暢發揮出應有的水準。

關鍵詞：心理韌性、穩定性

An Exploration on Ways to Intensify the Mental Strength of Basketball Players

Abstract

Psychological skills were important factors that influenced the performance of the elite athletes. In a competitive situation, athletes' psychological constructs can play a critical role in determining the outcomes of the competitions. he is able to strike a balance between his physical and mental states and bring his skills and tactics into full play whenever engaging in basketball game. The key to a victory in a neck-and-neck game hinges on players' ability to fully employ the skills they have learned in daily training. University Basketball Association(UBA) players' lack of experience, low confidence, low stress-resistance and mentally immaturity often lead to their loss in games. When a basketball game is in a tug of war, players' tenacity is the key to a win. Due to inadequate training and experience, University Basketball Association(UBA) player's often fail to properly handle unexpected situations on the basketball court. The purpose of this study was to explore, through the review of related literature, ways to increase the mental strength of basketball players in addition to the accumulation of experience through training within short period of time and actual competitions. It is hoped that more methods can be come up with to achieve better training results, increase University Basketball Association(UBA) players' tenacity and enable them to fully demonstrate their skills in basketball games.

Keywords: tenacity, stability

壹、緒論

籃球運動自1891年發展至今，已有一百多年的歷史，由於它是空間與地面雙線抗爭性的活動，不僅富有對抗性、拼鬥性、集體性的團體活動，而且更具有健身性、娛樂性、趣味性及觀賞性之個人活動，具有雙重性質，現已成為世界最風行的運動項目之一（孫民治，1996）。心理訓練（mental training）則是有目的、有計畫地為運動員在訓練和比賽中克服困難的動力，增強情緒自我控制的能力，能冷靜地對待外部因素，適應比賽和抵抗干擾，使運動員以最好的情緒參加比賽。在比賽中能分析彼此的實力，運用平時訓練的技術、技巧，發揮出自己的水平。心理訓練是根據比賽需要而有目的、有計畫地對運動員身心施加影響，以增強其心理穩定性，發展出完善運動員所必須的心理品質。運動選手的成功，除了表像的運動技術純熟度，內在壓力調適及心智成熟度也是非常重要的，兩種因素相輔相成，才能成就優異的成績，以國內高球好手曾雅妮來說，年輕但實戰經驗足夠，在壓力過大的比賽關鍵時，就可適時提醒自己冷靜下來。影響比賽表現的心理因素有很多種，教練需不斷的提醒選手，比賽中會發生的情境，並要求選手反覆思考，去模擬情境，甚至在睡前要在腦中不停的思考當天的練習，如何完成而不會失敗，教練必須讓選手再三的練習而達到熟悉，才能在比賽場上流暢的發揮出來，外在訓練時數再多，訓練強度再高，若選手沒有用心去記取，透過思考去吸收，當問題再度發生時，選手還是會按照自我認知下的動作去展現，而無法做出正確的動作。

本文針對球員訓練及比賽延伸出的情緒，加以分類並對照相關文獻加以論述及釋義，並根據釋義舉例說明實例，及提供相對的應變方法，藉以讓教練或是球員本身在訓練及比賽過程中，可以運用文中論述去察覺了解，並順利的排解內心的問題，文中也同時引用多方文獻相互比較，提供多樣內在訓練的方法，讓教練、球員可以適時運用並提升訓練成效及比賽成績。

貳、比賽時情緒表現

一、自信心培養

籃球比賽是瞬息萬變的，40分鐘內在場上各司其職的五人，要有良好的技巧及合作無間的默契，才能表現出好的攻勢及無漏洞的防守，年輕的球員因為經驗缺乏，場上很多突發的狀況處理都很膽怯缺乏自信，這樣的球員，往往擁有獲勝所需的體能，卻對於關鍵時刻的壓力無法減輕，對自我產生疑慮，當自我產生質疑時，就會造成不專注及分心（洪巧菱、洪聰敏，2009），而影響表現的完整性。過度自信的球員則反之，其自信往往超過自我的能力，這樣的情況下，會使選手輕忽該有的技巧展現，例如快攻時該傳球不傳球，選擇自己硬攻，卻造成失誤或被截球而被反快攻，或遇到關鍵時刻如拉鋸戰時，因為準備不足（體能、技巧、自信）而影響勝負。因此自信的太多或不足，都會影響球員在比賽關鍵時刻的表現，雖然適當的自信並不等於技巧表現一定會是最好，卻是能激發內在潛能所不可少的一環。

對於缺乏自信心的球員，可以透過一些個人所需的方式協助建立其自信：

（一）用練習、比賽時的成功體驗來建立選手的自信心，且讓球員了解本身的特質與優點，有了成功的經驗，可以面對自信心的挑戰，就可以發展後面更多的成功。

（二）球員的肢體

球員動作、表情可以透露出自信的氣息，尤其籃球為團體運動項目，隊友的一舉一動都會牽動整個球隊的士氣，主力球員在比賽中犯了失誤而垂頭喪氣，會

拉下整隊士氣，失誤後仍然不放棄，把握爾後每次得分的機會，彌補之前的過失，在比賽間，持續透露自信的訊息，在行為上表現出信心，自然就會感到更多的信心及士氣，

(三) 引導球員

用正面的自我鼓勵來發揮潛能，但自信心是彌補心態上的不足，充實自我技能及基本訓練與團隊默契等，一直都是選手最重要的基本訓練。

二、要求自我的動機

動機，是讓球員有努力的目標以及面臨挫折下的堅持，一場具有高度挑戰的球賽，有高動機的球員，就會提高專注並想辦法去適應、面對挑戰，因此動機越高，就會讓選手愈專注去面對眼前的任何突發狀況，因此選手的動機高低，會與選手的專注力成正比（洪巧菱、洪聰敏，2009），球隊中每個人的技巧成熟度不同，所以發揮的效果不同，縱使場上選手能力發揮不盡相同，但若動機一致（贏得比賽），較易共同達成目標，在同一隊上，動機一致的狀態下，同儕互補，技巧能力較低的隊友就容易接受技巧能力較高的隊友的協助，提升自我，拉近層次，一起達成目標，為了提升選手的動機水準，可用下列幾項方法予以協助：

（一）教練不給太難的目標：必須瞭解選手的特質與屬性，

訓練技巧的程度因人而異，設定時必須要具有階段性且可以達成的，如此才有增強動機的效果，才能發揮最佳成績表現(Kyllo, & Landers, 1995)

（二）強調過程比成敗重要：

運動員太在意輸贏，在失敗時容易沮喪，使動機降低，甚至怕做錯而不願意去嘗試（洪巧菱、洪聰敏，2009），那就容易導致球隊士氣下降；一蹶不振，在比賽前能引導球員把焦點和過去的自我比較，是否有比過去的技巧更純熟？這樣球員較不容易感受到挫敗而沮喪，動機較能維持。當然一切都是為了贏得比賽，但是在競技場上，是沒有永遠的贏家，尤其年輕球員好勝心強，所以必須教育選手，除了在場上的比賽輸贏外，還能獲得何種經驗，來提升未來面臨挑戰的強度，加強尋找更高層次挑戰的動機，這也是相當重要的。

三、賽前自我察覺與覺醒的調整

賽前，選手必須對自己及對手有一定程度的瞭解，例如隊友跟自己的配合方法、默契方式、自我準備的程度、對手的瞭解程度，比賽中的自我期待、設定目標等，當上述的自省得到的，是不熟悉或毫無頭緒的情況下，就會產生壓力，當選手在壓力下，所反射出來的表現稱之為覺醒，而覺醒會因心理反應到生理表現，女性甚至造成經期混亂或是失眠，許多選手在比賽中因緊張而肌肉疲勞，直接影響到技巧僵硬不協調，身體像木頭般，造成無法發揮原有水準，這些都是高度覺醒的象徵（洪巧菱、洪聰敏，2009），因為過高的覺醒，會造成運動員注意力焦點從面變成點，只能看見眼前的單點敵人，而無法全面綜觀全場，看到全盤的攻勢，或太想贏而造成比賽時想太多，患得患失，顧忌太多，導致原本應該可以很流暢發揮的技戰術，反而綁手綁腳最終導致失敗，因此球員必須學習，控制覺醒水準，讓自己達到身心平衡的狀態，當過度的焦慮及壓力產生時，

要有能力調適，降低自己比賽時表現落差，而相對的，在比賽分數、實力過於懸殊時，也要適時提升自我覺醒水準，提高注意力及自我技巧表現，避免因過於大意而輸球，這就是自我察覺的能力（洪巧菱、洪聰敏，2009）。

四、場中面臨挑戰的抗壓性

在關鍵的時刻，選手常因心理因素，造成失常的表現，失常的選手往往有下列幾項表徵如：運動技巧表現逐漸惡化且越急越糟，情緒上，失常頻率增加在關

鍵時刻如：關鍵的罰球，球員的投籃節奏變調，造就肌肉僵硬，命中率降低（洪巧菱、洪聰敏，2009）。因此，當選手在場上發覺有壓力失常的問題時，也不必過於驚慌，應檢視為何會失誤，而不是一直在想我做錯了的牛角尖內，教練若換球員下場，則引導將注意力轉移，不要一直回想前一個失誤上，而是放在接下來比賽中該去做的賽事上。

五、比賽時專注力的控制

球員專注在比賽中是很重要的，專注，是將個人目標投注於感覺或心智上（Solso,1995），也可以說是用個人意志力，將心力投注於情境中最重要事情的能力（Morgan,2004）。球員在比賽情境下，表現出來與專注力有關的如：

（一）焦點的選擇：在比賽場中會有很多外在干擾，尤其關鍵時刻，各項事物都會使球員分心，例如時間的倒數，場邊人員的叫囂等，罰球觀眾的干擾等，此時球員必須學習，把自我的焦點放在該專注的地方，如攻守的應變、隊友與自己的相對位置、敵方的相對位置等，球員必須學習該專注的方向，才能找到最有利自我的攻守線索，（二）焦點的收放：對於球員來說，焦點必須像個開關，可以讓球員調整心態，並完全將心思放置比賽場中，在場上時，就必須讓心思完全的注意場中隨時發生的變化已隨機應變，而下場休息時，就可以關閉焦點，讓自我稍微放鬆以便應付下次的挑戰，（三）情境察覺的維持：情境察覺讓球員在有比賽壓力時（尤其為控球員），能夠根據賽中的情況做統整，做出適當的判斷與決策（洪巧菱、洪聰敏，2009），讓球隊穩定下來維持相當的節奏，（四）適時焦點的切換：在比賽當中，選手必須隨著攻、守轉換，迅速的改變注意力的焦點，以隨時應付突發的狀況，所以選手的焦點能否適時、適當的切換，與運動表現息息相關（洪巧菱、洪聰敏，2009）。

參、心理技能的訓練方法

一、訓練期的意象訓練

球員外在技巧在訓練時不管多熟練，在正式比賽時都無法完全的發揮，其因在於對於比賽場上，各項狀況無法即時反應及做出對應技巧，因此若是在平時訓練時給予球員模擬、想像，並運用影像或口語敘述，讓各項情境經由思考或是身體接觸，轉換在腦中，想像數遍如同經歷過（體育大辭典，1984），藉此讓球員可以利用曾想像過的模式，轉換於場上的臨場應變，讓球員可以不加思索，就對於當下的情境做出反射動作，當內在經思考、刺激與外在表現產生共鳴，球員就會根據這些熟悉反應邏輯，而加速在場上組織的節奏與時間，達到理想的比賽效果（蔡明達，2008）。

二、比賽期的自我對話來確立自我動機與覺醒人思考事情時，就在與自己交談（Gill, 2000），人在逆境的時候，會因諸多負面的情緒，質疑自己，年輕球員更是如此，因為經歷不夠豐富，往往會在關鍵的時刻，不相信自己（陳俊汕，2009），籃球比賽往往都是一連串好幾天的賽程，在每場比賽前，可以鼓勵與幫助球員在對話中找到自信、必要的動機與答案。所以教練必須引導球員習慣自我對話（正面的），例如指導性質的自我對話，讓球員做任何動作練習前，運用自我對話提醒自己，哪些失誤必須注意，哪些動作是自己常不正確的，而必須怎麼改善等等，當然前提是，教練必須給予正確及有效的訓練方法及技巧示範，讓球員可以模擬，而鼓勵性質的對話是讓球員每次比賽時，以自我對話的方式激勵自己，調整自己的心態，放鬆過度緊張的情緒，提高自我的動機及專注力，就算失誤產生，也以正面的情緒去鼓勵自己不要再犯，明確的修正，達到自我設定的目標（陳俊汕，2009）。

球員在場上發生失誤或是面對壓力時，因害怕更對自我能力產生質疑，造成技巧無法順利發揮，當教練發現選手有類似的情緒時，必須根據其選手內在本身的特質，加以鼓勵、疏導，並正面讓球員有信心嘗試，並願意改正，達到提升技巧的目的。

三、比賽中挑戰壓力下的感情調適與專注力的轉移

人都喜歡趨吉避凶，但經驗都是必須靠不斷的正、負面的外在刺激，才能造就內在的心裡成長（卓國雄、盧俊宏，2005），球員的心理技能，是影響比賽中表現的關鍵因素，好的心理技能與其球員的心理韌性強有很大的關聯（洪巧菱、洪聰敏，2009），擁有高強度心理韌性的選手，相對就有更好的能力表現，應付運動情境中的種種需求（競爭、訓練、生活形態）；尤其在維持決心、專注、自信及在壓力下的自我控制及調整，能比對手更加持續抗壓、更加專注比賽。

在比賽的情境中，球員多是從失敗的經驗後，才會體驗到成功的喜悅，教練必須瞭解球員的個人特質因材施教，在不同階段設定不同的目標，讓球員有目標去追尋，年輕球員因為歷練不足，教練必須不斷的從旁指引，並給予協助，在失敗時，適當的給予指正並教導其修正是非常重要的，心理韌性的訓練對於球員是必要的，因為心理韌性與球員的成功有所關聯，心理技能訓練，可以去發展及建立球員的心理技能，透過一些工具及訓練方法，讓球員瞭解自身內外內在的特質，然後再配合適合的訓練計畫來增強優點方能改善缺點。

肆、結語

現今科學化的訓練中，選手在體能訓練上已近乎極限，技術層面也日趨成熟，能夠再加強及發展潛能的就是心理技能訓練，不是頂尖或是有心理困擾的球員才需要的，成長中的球員因為社會歷練的不足，比賽經驗較少，所遇到的挫敗及考驗，會比成熟的球員來的多，在教育者的角色中，教練不只要教育球員外在技巧，基於上述的各項觀點，都表現出內、外在是息息相關，透過專業訓練的運動心理諮詢師，或是瞭解球員的教練配合，開始給予並讓球員習慣心理技能訓練，教練與球員，可以在競技場上更加專注、在壓力下不失常、保持冷靜及正向的情緒，但上述種種必須配合外在技巧訓練純熟，內、外在配合才能更有成效。一個好的球員不代表其運動表現是最棒的那一個，但其內、外在素質一定會是最融洽的，在團隊運動裡，因為個人特質不同所以反射出來的技巧也不盡相同，人不是與生俱來就擁有各項能力，必須不斷的透過內、外在的刺激產生記憶及經驗，來增加面對考驗的壓力強度，年輕球員因為缺乏經驗，常在重要關頭，出現因心理壓力而影響外在表現的狀況，因人本質的不同，面對考驗的強度也不同，教練若是能夠充分了解每個年輕選手的特性，從旁給予恰當的技巧訓練及輔助，儘可能降低年輕球員因歷練不足造成競技場上的缺失，產生挫敗感，而放棄去嘗試的機會；在年輕球員的團隊裡，教練往往會有必須把基礎打好的迷思，所以過於著重外在技巧的訓練，而忽略了球員本身心態的培養及溝通訓練，尤其現在的年輕人，因為在家庭中過於被保護，會造就抗壓性較低的特質，但競技場上沒有永遠的輸贏，教練必須教育球員，不只有贏的道理，在學習的過程、哪些經歷是必備的，且必須讓球員透過這些心裡訓練更充實、瞭解自己，在比賽中，個人有一定的水準表現出，方能體悟自己在團隊中的價值及必須扮演的角色，才能在場上相輔相成達到比賽最有利的價值。

參考文獻

- 卓國雄、盧俊宏(2005)。害怕失敗動機之結構與深層意義。**大專體育**，76，99-105。
- 洪巧菱、洪聰敏(2009)。影響運動表現的心理因素。**國民體育季刊**，38(2)，62-68。
- 陳俊汕(2009)。提升運動表現的認知技巧- 自我談話。**中華體育**，16(2)，20-25。
- 教育部體育大辭典編輯部(1984)。**體育大辭典**。台北市：台北商務印書館。
- 蔡明達(2008)。意象訓練於健美運動的運用。**大專體育**，97，30-35。
- 孫民治(1996)。**籃球實踐**。北京：人民體育出版社。
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise* : Champaign (2nd ed.), IL : Human Kinetics.
- 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.
- Morgan , A. (2004). *Sport and exercise psychology* : A critical introduction . London : Routledge.
- Solso,R.L. (1995). *Cognitive psychology* (4th ed.) .Boston : Allyn & Bancon.