

# 如何增進運動訓練時的內在動機

---

陸上競技運動學系二年級

黃柏勳

指導老師:陳光輝

# 前言

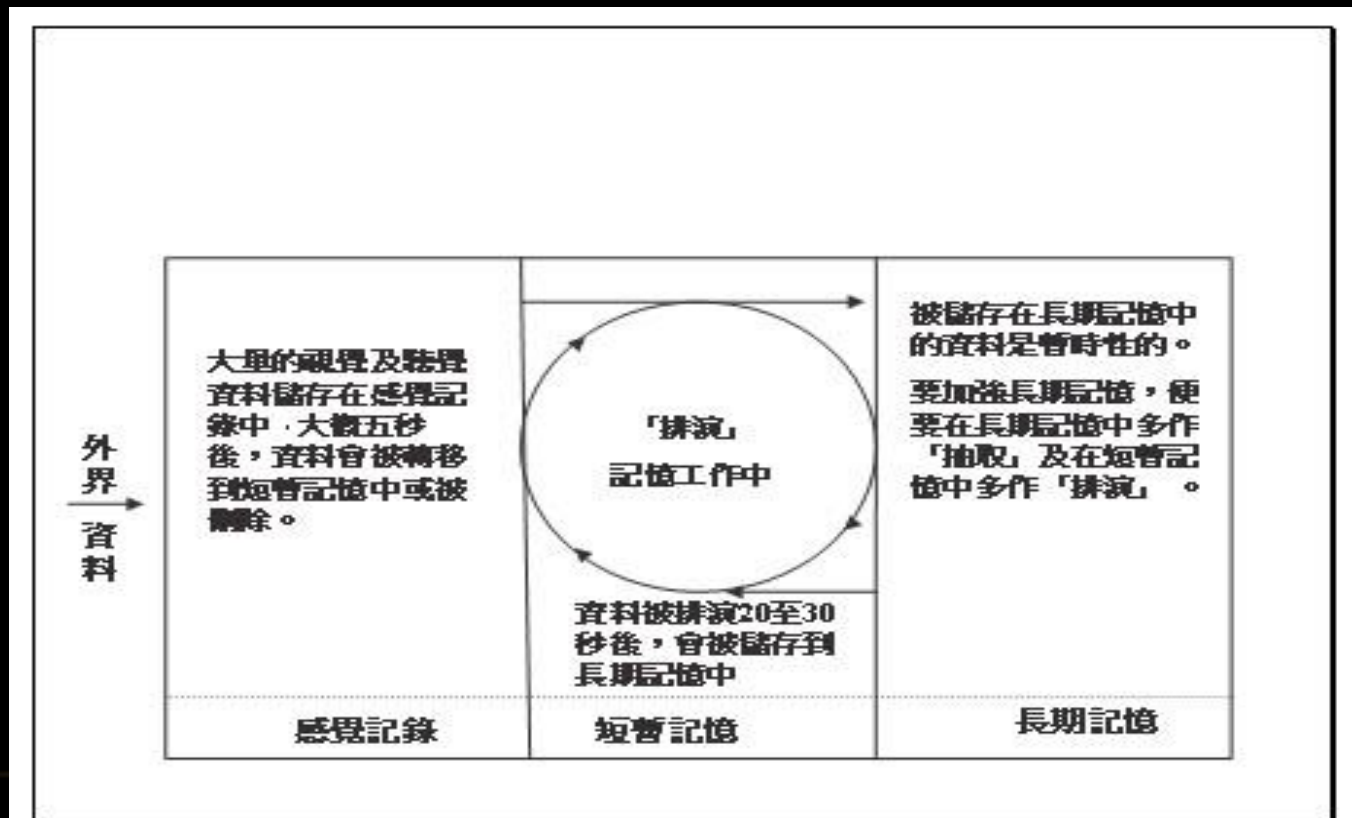
- 瞭解如何學習運動技能及善於發揮運動技能對運動成績有正面幫助。

# 大綱

- 感覺記憶
- 壓力
- 意象訓練
- 集中力
- 設定目標

# 感覺記憶

- 感覺訊息儲存      短期記憶      長期記憶



# 感覺記憶

- 感覺紀錄：大量的視覺及聽覺在資料儲存在感覺紀錄中，大概5秒後，會被轉移到短暫記憶中或被刪除
- 短暫記憶：資料被排演20至30秒後，會被儲存到長期記憶中
- 長期記憶：被儲存到長期記憶中的資料是暫時性的，要加強到長期記憶，便要在長期記憶中多做【排演】的動作

# 影響注意力

- 1 有過大其他的壓力
- 2 在比賽前或比賽中有過多或過少的刺激
- 3 血糖過低
- 4 體適能弱

壓力是會影響表現，故此我們先討論壓力，探討壓力來源，瞭解壓力，以選擇合適的處理方法

# 壓力來源

- 在體操運動員中，常見的壓力來源是：教練、家人、朋友的想法，而比賽的水平、場地設備和器材的適應也會造成壓力。

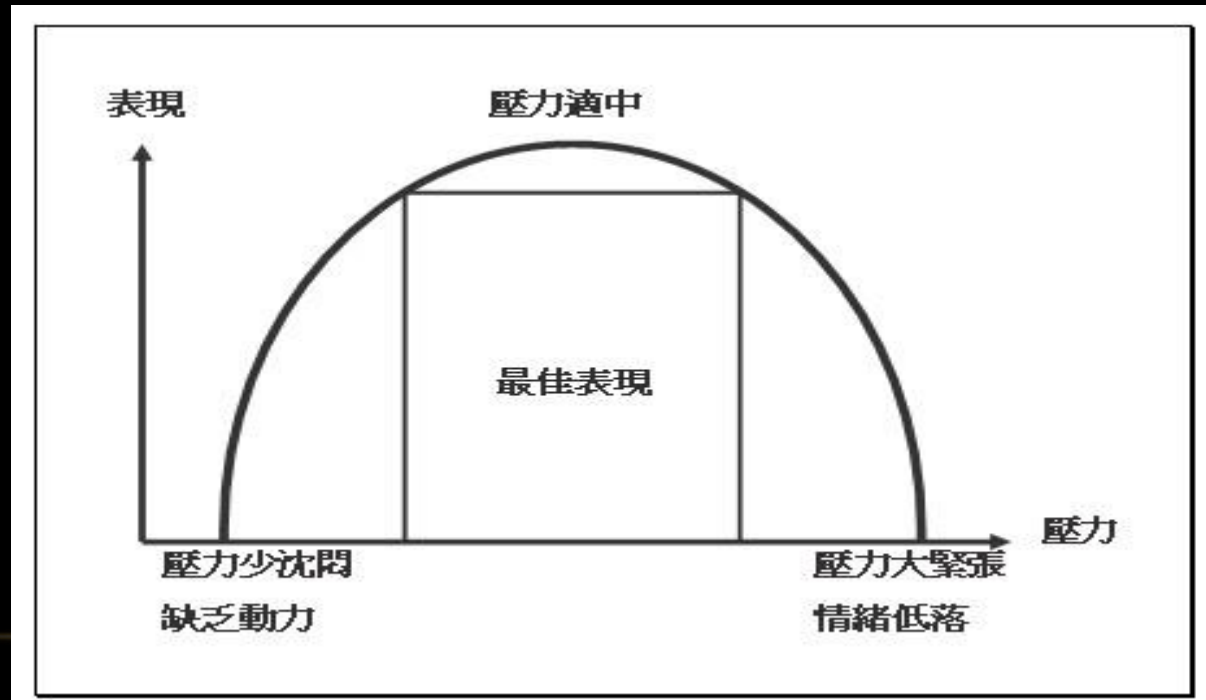
# 了解來源

- 狀態性焦慮
- 斯皮爾伯格 (Spielberger, 1976) 認為狀態焦慮是一種暫時的情緒狀態，使人將許多客觀上不具威脅性的情境都知覺為有危險的情境。這種緊張和不安的情緒會隨著自主神經系統而引發（例如在考試、比賽時）。
- 特質性焦慮
- 特質焦慮是屬於一種長期性的不舒服情緒狀態，已成為個人的心理傾向或人格特質之一，特質焦慮會使人在許多情境中都感受到普遍性的緊張或不安；長此以往，會影響生活適應，產生若干心理疾病。特質焦慮可能是在不良的幼年生活環境（例如無法得到父母的愛）中形成的



# 壓力與一般表現

- 下圖是倒轉U形理論，它指出每個人都有一個表現好的壓力水平。在壓力太少時，我們便沒有動機，表現也不太好。在另一方面，假如我們的壓力水平太大時，表現也會受到影響，因為在壓力太大時，我們的肌肉會收緊，無法集中精神，反應減慢，從而影響表現。



# 意象訓練

- 意像訓練法是透過意念，讓人的思維按意念的“計劃”而行，它是運用身體所有的感覺在思維上創造或重造某一個經歷和建立一個思維控制器。精神神經肌肉理論及象徵學習理論都支持意像訓練法的效用。

# 集中力

- 比賽時

- 運動員記著重點，沒有時間想 “希望我不會失敗” ，所以教練可以用動作口訣令運動員集中精神
- 教導運動員在有錯誤時，要保持良好的感覺、正面的態度和充足的自信心
- 鼓勵運動員多發展正面思想力量以發揮水平

# 集中力

- 比賽後
- 教練應與運動員正面地討論在比賽時犯的錯誤，以幫助將來的動作發展
- 很多時運動員只留心錯誤及負面的情況，教練應鼓勵她們正面地反省自己的表現

# 設訂目標



# 訂定目標的基本原則

- 可達到的 (Achievable)
- 可信任的 (Believable)
- 可相容的 (Compatible)
- 可控制的 (Controllable)
- 可期望的 (Desirable)
- 具挑戰的，是真實和可達到的 (Challenging)

# 設訂目標的步驟

- 了解及分析你目前的處境
- 訂下目標
- 詳細說明你的目標，並寫下來
- 設計及寫下你的計劃
- 作出承諾，要成功地達到目標 - 勝者不畏，畏者不勝
- 向你的目標培養出強烈的感覺
- 讓你的目標進入你的潛意識

# 總結

- 體操是要求高度一致性和準確性的運動，體操運動員需要有堅毅的意志、正面的思想及穩定的情緒。高水平的表現是運動員能集中精神在“現在”的動作，而不受內在及外在的刺激所影響。如果運動員有正確的目標、充足的自信心和正面的態度，便能發揮完美的技能、最佳的表現，達到預期的目標。



# 參考資料

- [http://www.hkssep.org/journals/2007\\_2008/03\\_peak\\_performance.htm](http://www.hkssep.org/journals/2007_2008/03_peak_performance.htm)
- [http://ejournal.stpi.narl.org.tw/NSC\\_INDEX/Journal/EJ0001/10212/10212-05.pdf](http://ejournal.stpi.narl.org.tw/NSC_INDEX/Journal/EJ0001/10212/10212-05.pdf)
- <http://web.cc.ntnu.edu.tw/~andescheng/EPCh01.pdf>

- END
- 謝謝聆聽