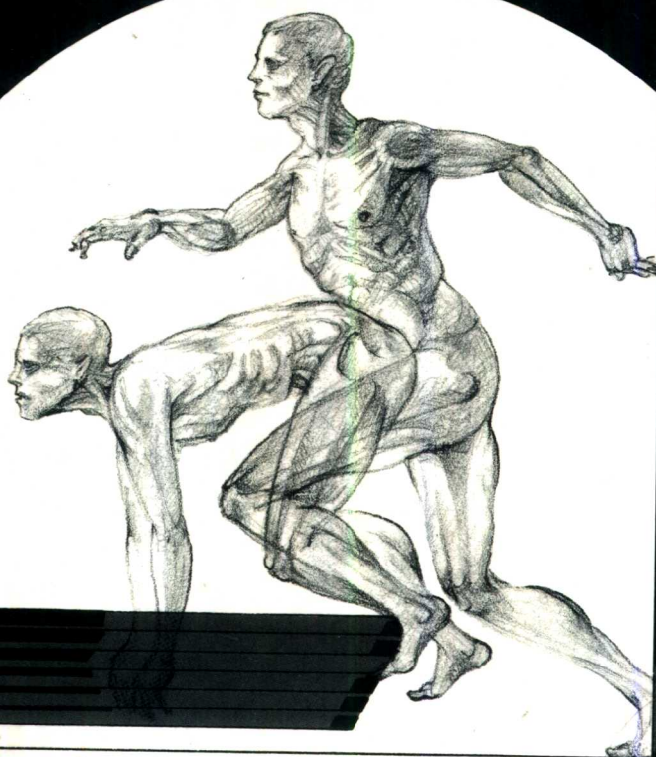


師苑社會科學叢書 2

現代運動心理學與 教練指導

黃金柱 譯



師大書苑發行

現代運動心理學與教練指導

黃 金 柱 譯

師 大 書 苑 印 行

現代運動心理學與教練指導

譯者：黃金柱

發行人：陳淑娟

負責人：白文正

出版・發行：師大書苑有限公司

台北市師大路43號地下樓

電話：(02)3927111・3913552

郵撥：0138616—8

印刷：吉豐印製有限公司

板橋市三民路二段居仁巷1弄53號

電話：(02)9614348

初版：中華民國七十六年十一月十日

出版登記 新聞局局版臺業字第2190號 特價：220元

版權所有※翻印必究



黃金柱

譯者簡歷

學歷

國立台灣師範大學體育學系

畢業

國立台灣師範大學體育研究

所畢業

美國密蘇里大學聖路易校區

研究

考試

民國64年全國性公務人員高

等考試體育行政人員及格

75年公務人員甲等特考教育

行政人員體育組優等及格

經歷

師大田徑隊隊長

台北市中興田徑代表隊國手

第二十五屆國際奧林匹克研

討會中華代表團領隊

國立台灣師範大學助教、講

師

現任

國立體育學院專任教師兼註

冊組主任

著述

體育社會心理學(民國74年

11月師大書苑出版)

現代運動心理學與 教練指導

目 次

蔡序

譯者自序

原著者自序

第一章 緒論

一、前 言	1
二、歷史背景	3
三、資料的搜集	5
四、最適宜的條件；量表的連續性；交互關係； 個別差異	8
五、連續性質	16
六、描述運動中心理壓力的量表	16
七、攻擊程度	17
八、社會支持和觀眾壓力	18
九、目前的趨勢和問題	20
十、本書的綜述	23
十一、摘 要	23

第二章 運動比賽的心理學評價·· 25

一、測量工具	28
--------------	----

二、知覺的和認知的特質	35
三、教練和團體交互關係的評量	40
四、廣泛性的方法	43
五、摘 要	43

第三章 運動選手的動機 45

一、動機的來源	49
二、社會性動機	55
三、何種因素引起選手在運動表現的動機	58
四、摘 要	65

第四章 運動選手的比賽活動慾望 .. 67

一、基本的研究發現	68
二、模式綜述	70
三、如何調適選手的活動慾望程度	73
四、活動慾望調適的研究概述	84
五、摘 要	89

第五章 運動攻擊 91

一、孩童攻擊的起源	91
二、攻擊理論	95
三、目前的攻擊模式	97
四、攻擊測量	101
五、攻擊方向、程度和時機	102
六、攻擊的原因	106
七、團隊運動攻擊	108

八、敵意和角色扮演	111
九、攻擊的調適	111
十、摘要	114

第六章 運動選手的焦慮117

一、運動焦慮層面	117
二、選手的恐懼	130
三、祛除焦慮	135
四、模倣下的壓力	139
五、減少壓力的現代策略	141
六、對教練的啓示	146
七、摘要	147

第七章 運動選手的心智狀態149

一、運動比賽的心智狀態	149
二、聯想性思考和分離性思考	149
三、透過認知治療而調適的行為種類	160
四、歸因理論	166
五、中介程序	166
六、摘要	168

第八章 從心理學觀點看女性運動171

一、早期的端倪	173
二、女性的運動人格	180
三、女性角色、自我觀念和運動比賽壓力	182
四、女性的運動焦慮和對成功的感覺	185

五、男性的運動或女性的運動乎	189
六、動機和女運動選手	190
七、女性的生理週期、情緒和運動能力表現	192
八、附帶的問題和遠眺	194
九、摘 要	196

第九章 孩童運動

199

一、早期的社會心理經驗	201
二、特殊的孩童	204
三、孩童的運動動機	207
四、參加運動的孩童情緒	212
五、孩童和教練	216
六、摘 要	219

第十章 運動教練

221

一、教練的人格	222
二、創新的教練	227
三、女教練	228
四、教練擔任訓練任務時的情緒	230
五、教練行為的觀察和改變	241
六、教練與選手交互關係的建立	245
七、教練行為和情境	250
八、領導的情境特質	255
九、概 述	257
十、對教練的啓示	258
十一、摘 要	260

第十一章 運動選手和觀眾263

- 一、觀眾的類別和觀眾的影響264
- 二、觀眾對選手能力的評量.....266
- 三、人類參加運動的理由269
- 四、年齡和觀眾影響272
- 五、理論的臆測273
- 六、運動迷和選手間的社會——情緒關係276
- 七、選手是否喜歡運動迷284
- 八、對教練的啓示285
- 九、摘 要287

第十二章 團隊選手和運動能力表現

- 一、隊員和團隊內的交互關係289
- 二、運動團隊是社會單位302
- 三、對教練的啓示310
- 四、摘 要312

名詞索引.....315

英漢對照.....315

漢英對照.....318

第一章 緒論

一、前言

運動行為、學習和運動心理的研究，是與人類行為科學研究並行發展的。有關個體的各種活動中所存在的問題，也與整個心理學領域所探討的種種相類似。然而事實上，在談到運動的某些層面時，臨床和實驗心理學家所撰寫的文章和研究，卻與之大相逕庭，毫無關連。

其實，心理學所探討的問題，是可以幫助選手和教練的。利用這些歸納出來的問題，可使教練和選手的配合更加完美。可改善技巧，促進團體的凝聚力和有瞭解性的減少壓力。這些因素，若能得到適當的解決，庶幾可使運動的成效發揮到極致。

運動心理學為一般心理學說的分支。它和其他心理學不同的地方是，強調如何集中注意於運動環境的努力，及了解運動環境中選手與教練之間的壓力狀況。比如說，選手努力的成果是否顯明，外界對成功與失敗的評價如何，觀眾對運動比賽項目結果的關心與否等，都是運動心理學所要強調和重視的。

本書，主要是為了教練和那些準備成為教練者所撰寫的。除此之外，更為大多數的選手所寫。其實，除了來自教練的教導外，選手自己本身也有不同程度的自我教練經驗。所以，本書的適用範圍是相當廣泛的。

本書所提供的資料，目的在激勵研究人員，如何更深入去探討不同運動努力的要素。世界上的運動心理學家，在從事選手與團隊研究

時，極關心下列的目的：

(a)當選手求個人或在團隊中表現時，試著去明白，動態的社會心理力量如何影響他們。

(b)藉著不同的方法，可使選手和團隊的表現達到盡善盡美。這些方法包括，有效率和技巧的教學和練習，以及促進選手與選手間，教練與選手間的良好人際關係。

(c)可藉著下列三種方法，來幫助一些在生活上或運動上有壓力的選手：(1)減少運動環境中的壓力(2)做適當的行為判斷(3)請治療情緒問題的健康專家來幫忙他們。

(d)專業研究人員，應該在處理問題時，先去找尋相關連的理論，爾後才應用在實際的問題上。

猶記得在1960年時，我曾在一次演講後被學生問了一個令我頗為狼狽的問題。他說：「什麼理論觀點支持您撰寫『運動學習』一書呢？」我很不好意思的原因是，因為我花在搜集研究文章的時間，多於我決定從何種理論開始撰寫的時間。我是集各家學說之精華而寫成這本書。

經過了十多年之後，有一次我造訪蘇聯。那時有人介紹一位莫斯科大學心理系學生給我。這位學生很有禮貌的問我來自何校？我很驕傲地說，我是加州大學洛杉磯分校的一份子。我正等著他人的喝采和鼓掌；也在此時，我想到了“School”這個字；對於此，學生和我都有不同的詮釋。他指的School是一種“思想體系”。也因此使我明白，在撰寫文章和教科書前，理應列出一些基本的重點和大綱。從過去幾十年中，與其他學者的討論裏，我發覺自己一開始的立場就是「功能主義」者。這種思想體系是從一位教育心理學家的作品中發現的。功能論者強調「心的功能」，也就是比較強調「實用」的層面。功能論者重視個體對環境的適應，所以他們不是嚴謹的行為學家，

更不是認知學家，而是一群良好考慮過證據，和謹慎評量這種證據與目前面臨的問題有何關連。雖然，功能論者常考慮廣泛的資料，但是他們也仍是訓練有素的科學家，具有研究問題的科學觀念。他們以連續性的理由來解釋行為類別，以量表來說明心理社會現象；並非只單純地應用人、資料和事件的。

本書的資料和陳述的方法，多多少少皆受到功能主義的影響。可是，很意外的是，在過去的20年之間，我的思考和研究的形式卻產生了些許的轉變。有人說，動作是思考的基礎。我開始想，何者才是思考的基礎呢？很快的，我下了一個結論：思考才是思考的基礎。從此，我變成一位認知學者，也開始注意到人類智力的形式和種類了。這種改變，可從最近有關選手輸贏時的思考和選手表現好壞因素的歸因作品中，稍見端倪。

從下列的敘述中，可反應出功能主義者的廣泛方法。同時，有關(1)動機(2)如何感受團體的凝聚力(3)如何激勵選手求勝的意志等部份，皆可反應出我的重要觀點。我認為，選手和教練都是有經驗、有感性、有理性 and 有思考性的個體。

二、歷史背景

最早對動作能力感到興趣的人，是歐洲和美國的實驗理論心理學家。美國的卡德爾（McKeen Cattell）和英國的高爾頓先生（Sir Francis Galton），是1880年代最早的心理學研究人員。他們為了更了解和準確去測量人類的智力，因而花了很多時間去研究動作知覺和簡單或複雜的隨意動作。

除此之外，在第一次世界大戰前後時間，也有一些有關動作感覺和運動活動的文章。確實可知的是，第一次世界大戰未結束前，可看出在美國、德國、蘇聯等國，其運動和心理學結合的情形已很明顯。

一直到1921年，德國人舒茲（Schultz）出版了“運動身體和精神”與“身體運動心理學導論”二本書後，才是運動和運動訓練觀念的起源時候。

1918年，美國人柯爾曼（Coleman Griffith）開始對籃球和美式橄欖球選手做非正式的觀察。這位被某些學者尊稱為運動心理學之父的人，曾研究下列三個領域：(1)心理動作技巧，(2)學習，(3)人格測驗等。他的成果顯示了以下二方面的進步：(1)是發展了可供研究使用的特殊儀器，(2)是發展了可供探討的理論和書籍。他更寫了二本書：“教練心理學”和“運動比賽心理學”來做為自己發表的總結。雖然在當時，他的理論和研究並未受到重視，對教練和體育老師的訓練也沒多大的效用；可是數十年後，整個運動學習和運動心理學，就成為正式，而且永久性的課程了。

拉斯特（Peter Lesgaft）被稱為蘇聯在本世紀初期的運動心理學創始者。在1917年的莫斯科與列寧格勒革命後不久，蘇聯的研究室，已開始研究運動心理的問題。1930年，蘇聯設立了一個身體文化研究的科學機構。其目的在研究運動的心理和生理的層面。1930年末期，羅弟克（Peter Roudik）開始描述運動心理學的研究指引。蘇聯研究運動心理學的目的，自始至終皆在強調如何應用在特定運動項目的運動比賽上。從1930年到1960年，他們努力的方向，皆強調下列所述的幾點觀念：(1)是緊張之前的控制能力，(2)優秀選手的人格特質，(3)各類選手對比賽的重要知覺情形（例如，賽跑選手對時間的感覺）。

根據史耐德曼（Shneideman, 1979）所指出，蘇聯目前的研究在強調優秀選手的研究。其主題有(1)技術和動機的關係，(2)不同運動的心理特徵，(3)自我控制的技術。而且，東歐國家也和蘇聯一樣，指派特殊的研究機構，去研究探討中央運動委員會有興趣的獨特問題。

1960年，因為「運動學習」和「運動能力表現」的教課書出現而促使美國、英國和西德等國家，再開始對運動心理學產生興趣。而且，這種反映運動心理的課程，已開始出現在體育系的修選科目中。也可以說，這些課程是針對未來的教練或體育教師而設計的。在1960年代到1970年代之間，已有多數的國家相繼地設立了心理學會和身體活動的學會，運動心理學，因而開始受到廣泛的重視。

三、資料的搜集

研究、資料等科學的語詞，視其不同的使用者及內容領域而有不同的意義。就大多數應用於選手和教練之間的資料而言，可依下述的特性加以分類：(1)何處可搜集到這些資料；(2)所使用的統計方法是否嚴謹；(3)是否以一位受試者所做的研究，或者以少數受試對象而做的個案分析，或者將許多分數加以平均的情形；(4)研究情境的狀況；(5)相關情況的探討，策略與問題等型態的改變會造成的影響，中介（包括藥物）因素的應用等。

已經有很多很多從事運動行為的研究者，在運動比賽的自然環境中做運動行為的觀察。除此之外，實驗室的研究，也不斷在進行著；有些甚至於與實際的運動比賽相類似。事實上，有關運動選手與教練行為的資料相當的多，實驗研究也只不過是其中的一項而已。所以，下列所述，皆可用來做資料收集。同時，所敘述的內容，也包含著與本書各章節有關連的資料。

(一)實驗室環境

從實驗環境裏，我們較可得到實用性和理論性的資料。在此種情境下，我們可以均等控制來自情緒和不同表現能力等層面的變數。實驗法研討的方面是，探求問題的「為什麼」。通常指的是自變項和依變項之間的因果關係。在一般的實驗研究中，自變項是刺激(S)，依

變項是反應 (R)，因此實驗法研究問題遵循了 S-R (刺激—反應) 的法則。控制情境，也就是控制 S—R 之間所有可能狀況的干擾。此法又可分為廣義和狹義的應用範圍；狹義的使用地點限於具有特別設備的實驗室內，廣義的使用則為大自然中的實地情境。前者 (狹義) 就被稱為實驗室實驗。在本世紀初，許多一開始就應用到運動比賽中的資料，均來自實驗室；例如反應時間和動作感覺的研究。這種原始的實驗室資料，是從事實驗的教授與學生共同參與而得的。他們做動作，然後撰述技巧、感覺和其他適當的資料。雖然，這種證據被批評為不精確的，但是這些來自內省的臆測，往往就包含了許多有益於目前思考的觀念。

在 1920—1940 年代之間，通常可獲得以運動技巧能力表現為憑據的實驗室資料，此種資料是用以說明行為和感覺的情形。史諾弟 (Snoddy) 曾利用迴轉軸 (Pursuit Rotor) 來檢示心智成長情形。也就是當團隊在操作此種器具時，他研究向上能力表現的曲線才明白的心智成長。

在此時期之後，有三種方法的實驗室研究，可產生有益於了解運動選手的資料：(1)實驗室可從事單一選手研究的環境；(2)可使用實驗情境來研究與運動比賽中所看到的技巧相類似的動作。例如，利用流電的機器評量美式橄欖球選手的反應時間。可是，在實際的運動比賽中，仍然會存在很多不相似的社會情況；因此，這些純由實驗室求出的資料與實際的狀況，實難完全相符。所以，應用起來也頗為困難；(3)從實際運動比賽中所發現的原理，經由實驗室加以證實，往往可得到較正確的資料。史坎蘭 (Scanlan) 的研究，便能證明，實驗研究和實際情況是有相關性存在。

由於，實驗室中可控制變項，故能得到與事實相類似的團體資料。可是，實驗情境往往缺乏運動比賽的直接真實感，和種種社會情

況的干擾。因此，我們該進一步去探討，另一個研究的範圍，

(二)自然的情境

從自然的情境下所得的資料，往往較易讓選手與教練採信，但是，得到這種資料的情況，却是較難以詳細說明或控制的。從目前的文獻中可發現到，如何在這些環境下獲得資料的有利趨勢。

運動情境等訊息的獲得，可由許多現存的條件中來找尋，這種情境有可能是完全自然的，也可能是存在選手與選手間非正式的溝通得到的。這二種情形，都被觀察的。此種性質的資料，可在練習或比賽期間、選手之間、選手與教練間，及每日的交互關係中獲得。團隊的心理學家，會去觀察選手間非正式的交互關係，或者是某一位選手壓力反應的情形。

可從知道發生了什麼的選手和教練中，來獲得一些資料。例如，與史摩爾和史密斯（Smoll & Smith, 1980）的教練行為評量表（CBAS）相類似的教練行為量表陳述，是在受試對象認可和知道的情況下完成的，要使得這種資料有信度，實在需要一段適應期，俾能使選手或教練變得習慣而不在意他正被研究。

自然的情境往往有很多機會來獲得有用的資料。例如，練習和比賽的情境，可用來獲得某一選手對教練和運動感覺的縱貫資料。如能擴大去了解團隊和影響團隊的社會心理變數，則可提供給正被研究的團隊和有相似組成的團隊，或相同情形的團隊，一些清楚有用的資料。

自然情境也可經由設計的。例如，使用運動比賽時的運動技巧，來研究某種變項。跑者的起跑，可用以研究觀眾和共同比賽者對身體動作表現的影響。

本章章旨，在扼要說明研究運動的各種資料和情境。而且，本書所討論的內容，皆以各種不同情境獲得的證據為憑藉。必須經由這種嚴謹的過程，方能整理出一套有信度的資料。

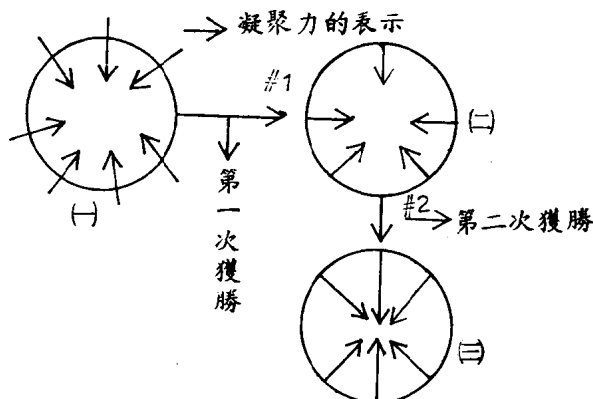
四、最適宜的條件；量表的連續性； 交互關係；個別差異

求事實憑據的功能論者，其方法和解釋，並無法對選手做簡單的描述，更遑論能對選手行為中不同要素複雜的交互關係有清楚的說明。因此，本書的撰寫，是先由解釋人類行為的傳統說法和層面來著手的。除此種因素外，也要考慮到量表的使用。我們不單只有了解個人或團隊在運動中的表現，更該藉著種種的量表來明白團體的凝聚力。

我們相信，行為產生的各種要素，有時會以混淆或可預測的方式，彼此發生交互關係。這些交互關係，可以圓形非直線的圖形來加以表示，下列所述的幾種略圖，可用來說明這種要旨。

(一)交互關係

在運動情境中，有多種情況會彼此發生交互關係而影響選手。這些變項中較有影響力的，首推在情境中存在的成敗情形。例如，成功可促進團隊的凝聚力，如果再度成功，可進一步再促進此種凝聚力。如下圖解釋：



圖示說明：(一)指的是團隊初形成時的散亂情形，經由第一次獲勝而進入第(二)種情形。很明顯看出凝聚力箭頭向內漸次聚集。第二次獲勝以後，凝聚的箭頭更加向團體中心靠攏。如果還有第三次的獲勝，