

2014 仁川亞運投手壓力管理策略之質性研究

陳志函/國立嘉義大學
湯登凱/遠東科技大學
楊鴻文/臺中市立西苑高級中學
張家銘/國立嘉義大學

摘 要

本研究主要目的在探討我國優秀棒球運動員的壓力來源，在面臨壓力的情況下，如何進行情緒的調整及壓力的管理。採用質性研究法，訪談六位 2014 仁川亞運棒球代表隊的投手。資料經整理及歸納以下結果：一、比賽環境可以分為內在及外在環境。內在環境包括場館的軟硬體設備、大批的地主觀眾及人群的觀賞等；外在環境包括主辦國所在位置、氣候條件、飲食文化等，根據六位受訪選手訪談的內容，表示比賽環境的適應不良的確會造成心理上的壓力，若調適不當則會直接影響比賽的表現。二、比賽壓力來源：壓力來源可分為來自比賽前的壓力及比賽中的壓力。賽前的壓力來源有賽事規模大小、對手的優異實力與地主優勢、自我期許過高、觀眾的影響、代表國家榮譽、社會及球迷的期待等。比賽中的壓力來源有自我狀況不理想、對手的好表現、媒體的關注，球數落後等。三、棒球運動員的壓力管理策略，經分析發現有：積極的自我對話、呼吸的調整、意象的模擬、放鬆與專注、正向思考、目標設定、成功舊經驗的複製與轉化等策略。

關鍵詞：壓力、心理訓練、亞運、投手。

通訊作者：張家銘 TEL：0912994703 E-mail：gr5166@yahoo.com.tw
聯絡地址：62103嘉義縣民雄鄉文隆村85號

壹、緒論

一、研究動機

棒球對台灣而言，算是主流派的競技運動，然而競技運動的國際社會影響力，一直受到各國的重視，它常被用來促進國際間的實質關係，尤其在展現國力、宣揚國威、提升國家聲望與地位中，更被視為一個國家進步的指標（許樹淵，2006）。競技運動是現代 Sports 中最重要的一環，其特點展現在身體運動文化中，最高、最燦爛的位階，就人類社會文化來說，亦處於重要的組成部分（魏香明，2006）。體力即國力，藉由各項競技運動的推展，發掘具潛能之青少年運動人才，提升青少年運動能力及體能，不僅有助於國家競技實力的全面提升，更有助於拓展我外交空間及國際能見度（吳俊哲，2009）。

高水準運動員在競賽時表現的優劣及勝負，其技術、戰術與體能狀況幾乎不分軒輊，決定比賽臨場表現與勝負關鍵大部分取決於心理（Orlick & Partington, 1988）。以心理韌性及決心著名的網球名將Jimmy Connors，就經常提及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）。謝艾萍（2007）指出，運動選手在面對競賽中的壓力，若將壓力視為一種挑戰時，則運動表現效果也能夠維持穩定，不受影響；但有些選手受比賽情境影響，感覺焦慮而無法應對，進而降低競技能力。由此可見，在現代運動競技中，運動選手表現的好壞，其心理因素佔有絕對的影響地位。近年來有關運動心理技能方面的研究，已經成為運動比賽中所關注的問題，大家也一致認為運動員在運動比賽場上的表現，不再是侷限在體能或技術的多寡而已，更重要的是運動員在比賽中的心理特質表現，如同陳伶君、洪聰敏（2007）的研究，他們認為影響運動員成績的要素不只是戰術、體能，還包括心理素質以及對環境的適應。

季力康（1995）指出運動員想要突破成績發揮最大的潛力，除了平日的體能及技術、戰術的訓練外，心理技能的訓練亦是重要的課題。比賽中選手的心理不斷的在跟對手及自己對抗，因此，心理技能的訓練，確實在棒球訓練中佔有非常重要的地位。心理壓力因素也常常使選手無法將自己平常訓練中的水準發揮出來，往往很多選手在比賽中面對龐大壓力時，連最基本的傳球能力及打擊能力都會完全失控。對於運動員的心理訓練議題充滿探究之興趣，亦可了解運動員在比賽前及比賽中所產生的壓力情境，如何應用心理技能訓練的實際作為於比賽中，以達到抒解壓力，發揮應有的水準表現。因此，本研究試圖以質性研究方法來進行探討我國優秀棒球運動員的壓力來源，在面臨壓力的情況下，如何進行情緒的調整及壓力的管理，進而發展擬訂棒球運動員心理訓練計劃之模式，供日後教練及選手們訓練之參考。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以六位參加2014仁川亞運棒球項目之投手為研究對象，藉由他們的親身經歷、臨場經驗及感受，多元的將內心的壓力程度及心理狀態加以描述。

二、研究步驟

(一) 擬定訪談大綱

本研究以半結構開放性深度訪談（semi-structured interview, depth-interview）的方式來進行，除了誠摯邀請受訪者接受訪談之外，並對受訪者給予充分尊重、取得信任且在無任何壓力之下，能有更真實且深入的討論，以俾研究者對問題有更深一層面的認識及描述。訪談大綱的擬定係根據近年來報章雜誌、網路論壇、電視轉播、各棒球官方網站及書籍與相關論文（Stokes, 1998; Landin & Hebert, 1999; 柳信美, 2007; 蔡佳諺, 2007; 易楷芬, 2009; 黃慧雯, 2012）等相關文獻訪談內容，針對其對各訪談對象的項目不同所設計的訪談重點，加以應用並整合。訪談大綱分為三大部分來探討，分別為比賽環境、比賽壓力來源及壓力管理策略等。訪談大綱內容整理如下：

1. 比賽環境

(1) 亞運棒球規模與強度可說僅次於世界棒球經典賽，也是亞洲最高的運動殿堂。

當您站上球場面對打者，或是面對地主隊數以萬計的觀眾時，您的心情如何？是否會因情緒的起伏而產生壓力？

(2) 球場所在的位置及設施，是否會因為適應不良而產生壓力，進而影響比賽時的表現？您如何調適？

2. 比賽壓力來源

(1) 在比賽前，你是否感受到壓力的存在？壓力來源是什麼？

(2) 在比賽時，什麼樣的情形會讓你產生壓力？

3. 壓力管理策略

(1) 當壓力產生時，你會用什麼具體的方法減輕壓力？

(2) 你覺得平常所接受的心理技能訓練對於在比賽期間壓力的排解，效果如何？

(二) 正式訪談

本研究將進行六場次的深度訪談，經告知本研究的目的後，受訪者皆能肯定並認同，且願意配合並協助完成本研究工作。在正式訪談前，先與受訪者確定時間及地點，訪談時間約為1個小時，在訪談的同時進行錄音及做記錄，以確保訪談內容的完整性。

三、資料處理

(一) 訪談原始資料整理

研究者將訪談時所做的筆記及錄音電子檔，將錄音內容如實轉騰並整理轉成文字稿後進行校對。由於研究者與受訪者間有直接或間接的認識，經告知研究目的，皆獲得同意接受訪談。訪談地點皆位處於適合訪談之安靜場所，過程經受訪者同意全程錄音，並記錄訪談時間、地點及情境。

(二) 訪談逐字稿

將錄音器材所訪談的資料內容整理成文字稿後，送交受訪者做確認，沒問題後，再做資料分析。在其結果描述時，以「選手 A」代表第一位受訪選手。

(三) 資料獲得與分析

王文科(2007)指出，資料獲得的發現與分析(discovery analysis)發生於資料收集期間，其策略包括：

- 1.在田野紀錄訪談手稿中，寫下許多「觀察者評述」，以確定可能的議題、解釋和問題。收集資料是一種描述性動作，而研究者評述是一種反省性動作。
- 2.寫下觀察和訪談摘要，俾使於綜合和凝聚研究的焦點。
- 3.操弄觀念這種直覺的過程，以發展最初論題與概念的主題類別。
- 4.以探索文獻開始，並且寫下它協助觀察的方式或觀察對比的方式。
- 5.操弄暫時性的隱喻(metaphor)和類推(analogy)，但不做標記。而且就觀察得到的觀念以及社會情境的動態性，予以顯示或掌握其精髓。
- 6.將出現的觀念和論題試驗參與者，以釐清觀念。

(四) 化約與排除

將多餘或重複的陳述語句刪除化約。

(五) 信度與效度之建構

Patton(1999)對質性研究提出看法認為：收集高品質資料的嚴密，精確技術和方法，這些資料應當經過細密的分析，考慮到效度、信度和三角測定(triangulation)；研究者的信譽取決於訓練、經驗、背景、地位和自我表達；以及現象學派中的哲學信念，及對自然主義研究質的方法，歸納分析和整體性思維的基本認識。

- 1.信度：在信度上，訪談的資料內容整理成文字稿後，是由研究者與另一名研究生分別進行分析，分析者是事先有經過模擬訓練過一次，對本次分析議題具深入瞭解。研究者與另一名研究生分析後之結果會進行比對後，將不同處整理出來，再一次由兩位分析者及一位教授三人共同討論，經三位討論後決定是保留還是刪除，因此所有陳述之結果是具有三位成員共同認同。
- 2.效度：研究者為增加本研究的效度，深入分析相關理論與實徵性研究，作為分析訪談資料的基礎，特別參酌了各相關文獻中的訪談大綱內容，草擬訪談大綱，並邀請本次亞運代表隊吳復連教練及謝承勳教練進行討論與修訂，藉由在第一線執行戰術的教練團之觀點及看法，使訪談大綱能與本研究問題更加契合，並依指導教授及口試委員的建議修正後，增加訪談大綱的信效度。在訪談過程中，針對模糊觀點作進一步的詢問與澄清。於資料分析過

程中有任何疑問則以電話詢問釐清。應用資料的再驗證方法，將訪問內容轉換成文字校稿後，再送回給受訪者做確認的工作。

參、結果

本研究結果，主要是依據國內優秀棒球運動員的口述表達，並在進行訪談前告知選手本研究之目的及重要性，再經確認及修正後，在不扭曲選手的語意下，綜合所得以下內容。依據訪談大綱內容分為三部份，分別為：一、比賽環境；二、比賽壓力來源；三、壓力管理策略。依選手表達及闡述的內容進行綜合分析，呈現研究結果。

一、比賽環境

不論是職業或業餘的棒球運動員，入選國家隊後，除了比賽在台灣舉行外，到世界各地比賽或移地訓練是常有的事，不同的國家有不同的地理環境與風俗民情，也存在著時差及氣候適應的問題，不同賽事主辦國所設置的場地設施、材質及配置也完全不同，在這樣的情形下，選手們對於比賽環境的適應，是否會直接或間接地影響競賽成績表現，是本部分所要了解的重點。

(一)亞運棒球規模與強度可說僅次於世界棒球經典賽，也是亞洲最高的運動殿堂。

當您站上球場面對打者，或是面對地主隊數以萬計的觀眾時，您的心情如何？是否會因情緒的起伏而產生壓力？

選手 A：能來到亞運這個殿堂和日韓等各地頂尖高手過招，這是一件非常令人開心的事！其實所有運動員經過千辛萬苦的訓練後，所要表現的就是站上球場這一刻，把自己平常訓練的成果在這個時候完美的呈現出來。雖然參加過無數的比賽，但在亞運場上面對地主隊且又有這麼多觀眾時，情緒難免激動，心裡還是會有些緊張，緊張就會有壓力產生。

選手 B：從小到大入選過無數次的國家代表隊，也在職棒場上奮戰多年，但接受國家徵召參加亞運還是頭一遭，雖然經歷過無數大大小小的戰役，但只要披上國家隊戰袍，心理上總會覺得責任更加重大，尤其面對地主隊時，壓力更是倍增。

選手 C：這是我第一次參加亞運，之前參加過奧運和經典賽，所以對於觀眾人數很多的比賽也蠻習慣的，不過對上地主隊丟球時，要面對的不止是地主隊的打者，更要面對爆滿的地主觀眾，排山倒海的加油聲，所以在當下的氛圍，壓力的感受一定會比其他賽事來得明顯。

選手 D：這是我繼 2010 廣州亞運後，第二次參加亞運，能夠代表國家參賽實在是令人開心和興奮的一件事。由於之前在日本職棒打球，對於比賽中球迷的

加油與鼓譟聲其實還挺習慣的，但地主韓國隊本次以全職業陣容來參賽，在對上地主隊出賽時的壓力一定相當大，也會很刺激。

選手 E：我從 2009 年到美國發展到現在，這是我第一次當選亞運代表隊，心裡蠻開心的。唯一的目標就是希望能夠擊敗地主韓國隊拿下金牌。披上國家隊戰袍，心裡的感受和對自我的期許是完全不同於職業賽季的，尤其是對上韓國，可以想像整場的觀眾加油與鼓譟，心情的亢奮及緊張會隨之而來，壓力也會不由自主的增加。

選手 F：這是我第一次入選成棒國家代表隊，也是第一次打亞運，很開心能夠接受徵召來參加這個亞洲最有規模的賽事。緊張和壓力難免都會存在，不過一走進球場，就有股想贏球的慾望，也有可能因為情緒太過亢奮，而給自己帶來不必要的壓力及困擾。不過想像永遠比實際可怕，事情要去做了才知道。

棒球是一種團體球類運動，場上守備的選手專司各自的守備位置，每個不同的守備位置在面對比賽時的心理情境也完全不同。仁川亞運地主國南韓為了全力求勝，韓國職棒球星幾乎精銳盡出，派出夢幻隊陣容，韓國職棒還為此還停賽兩個禮拜，並挹注大量資源在國家隊，奪金勢在必得。全隊只有一位業餘球員，而該名業餘球員也已被職業隊在選秀會上指名，南韓可說是以全職業的陣容來應戰。而日本雖以業餘社會人球隊為主體，但也有一定的水準。受訪選手皆表示，參加亞洲最高層級的棒球賽事，而且又是面對地主強隊時，那種地主觀眾排山倒海的加油聲時，心裡多多少少都會有壓力存在。

(二)主辦國的地理環境與氣候，球場所在的位置及設施，是否會因為適應不良而產生壓力，進而影響比賽時的表現？您如何調適？

選手 A：這裡的投手丘有多 1 塊板子，不像台灣是土，踏上去會凸起來，而不是陷下去，一開始的感覺不是很好，心裡也會有不安的情形發生，這大概就是壓力吧，不過經過幾次登板練習之後，丟球的感覺已經有找回來了。我告訴自己：「打得到球再說吧，不要去想這個問題，無法預知還沒發生的事，只能預知要把傷害降到最低，怕被打全壘打就會被打，沒打出去前都不用說，打了就知道！」

選手 B：教練有說文鶴球場的場地偏小，全壘打牆的距離也稍為短了一點，但對我來說倒是沒什麼差，我比較在乎投手丘的感覺。投手丘視覺上比較低，到本壘的投球路線也沒有鋪草皮，投手丘跟本壘的距離看起來比較近，這樣比較好投，因為遠就感覺球速會變慢，而且也比平常更容易控制放球點。所以適應不良的問題對我而言倒是不會。

選手 C：這裡的氣候比較乾燥，球比較會飛，投球時要避免失投。投手丘高度偏低，有些許不適應，但在日本時都有投過，感覺不會差太多，我告訴自己：「現在我完全不會緊張，準備好要投第 1 球了！」來排解自己的壓力。

選手 D：韓國仁川的天氣相當舒適，也同樣位在亞洲的關係，所以不會像在歐美國家比賽需要適應時差的問題，我個人比較在意的是天氣因素，記得有一次在雨中比賽，雨水影響握球的感覺，視線也變得模糊，控球也因此變差，這樣的天然因素影響而導致動作無法放開去完成，在心理上也會產生壓力。

選手 E：對我而言，我覺得飲食對我來說相當重要，韓國在飲食文化上和台灣有些許不同的差異，由於我自己較偏好中式的飲食，辣的食物對我來說是個罩門，對辛辣或美式的食物較無法接受，所以倘若吃得不好也會影響到生理進而影響心理並造成壓力。

選手 F：這裡的球場我個人感覺還不錯，不論是草皮和內野紅土區，都有一定的水準在，雖然不錯，但每個場地的配置和設備都有它的特色及不一樣的地方，所以只要多去適應，應該不會有太大的問題才是。如果適應的情形不佳，我會多利用時間，在允許的情況下，上場多練習，練習的次數增加時，也可以讓自己安心，減輕壓力。

2014 年仁川亞運棒球賽事部分在仁川的文鶴棒球場及首爾的木洞棒球場進行。文鶴棒球場座落於韓國仁川廣域市，為 2002 年世界盃足球賽前啟用的文鶴體育園區其中一個場館，也是韓國職棒主要的比賽場地之一，目前韓國職棒 SK 飛龍隊以此球場做為主場。木洞棒球場則於 1989 年啟用，目前為韓國職棒耐克森英雄隊的主場。中華隊 5 場的賽事中，有 4 場於文鶴球場出賽。中華棒協選訓委員葉志仙親自赴韓場勘，他表示文鶴球場中外野距離為 120 公尺（約 394 呎），左、右外野 95 公尺（約 312 呎），都較國內現有成棒場地小，長距離的擊球較容易形成全壘打。不過場地屬天然草皮球場，外野區草皮密而平整；內野區土質屬細顆粒的沙土，場地硬度高於國內顆粒較粗的紅磚土；投手板至本壘板之投球路徑為沙土，容易形成較強勁滾地擊球。由於內野區砂土土質較硬，利於跑壘，跑壘會比較快，也會增加跑壘者滑壘的滑行距離，這是要去適應的。內野排水設計則是內高外低。文鶴採用美式球場設計，救援投手練習區設在外野，觀眾席設計烤肉區、還種植花叢跟樹林，與國內球場的設計截然不同。外在環境的好壞與選手的適應與否，往往是影響選手比賽成績的關鍵也是最直接的因素之一，如比賽國家的地理位置及天候因素。選手往往因為比賽環境的適應不良，再加上對於自我的調適能力無法適時的調整而影響出賽時的表現。受訪選手表示對於場地的不同可以經由練球時多去適應場地，而外在環境方面，藉由代表隊的提早抵達，讓生理及心理方面適應當地的氣候條件及飲食文化，才能避免不必要的內外因素干擾而產生壓力，將外在壓力源的影響降至最低，以免影響成績。

二、比賽壓力來源

比賽壓力是指賽前認知層面所產生的煩惱、擔心及與表現有關的負面預期；競賽中壓力覺醒程度所產生的認知焦慮與身體焦慮以及競賽後對自我表現優劣評價或他人評價的知覺等壓力(馮麗花, 2004)。選手代表國家出賽, 背負國人的期待, 在賽事期間的壓力肯定比平時比賽來得大, 本部分主要探討受訪者在比賽前及比賽中可能導致壓力來源的情況做一歸納與分析。

(一) 在比賽前, 你是否感受到壓力的存在? 壓力來源是什麼?

選手 A: 賽前其實有壓力是正常的, 有時候曾因為壓力太大而影響睡眠品質, 甚至無法入睡, 代表國家出賽其實就是一種壓力, 必須背負國家的重任與榮譽, 尤其是亞運這樣的運動盛會, 社會及球迷的期待、家人的期待、及期待自己的狀況能夠維持巔峰時的好表現、或是怕自己無法達到巔峰等, 都是壓力的來源。

選手 B: 賽前壓力都不小, 從當選國手就是壓力的開始, 比賽的規模大小、對手的地主優勢、觀眾的鼓譟、自我的期許過高、對手以往的優異表現、自己無法保持在最佳狀態等, 尤其是代表國家參加亞運, 在無形中都是一種壓力。

選手 C: 每一場比賽對球隊而言都非常關鍵, 壓力對我來說好像無時無刻都存在不曾消失, 尤其是遇上地主韓國隊時, 情緒更是高漲, 現在回想起來, 當時的亢奮心情反而讓自己產生壓力。不過適當的壓力對我而言可以激勵自己, 並激發自己的潛能, 讓自己也能在比賽中可以有好的表現, 進而突破自己。除了對手的實力優劣以外, 現場僑胞球迷的加油聲及全國觀眾透過電視現場直播對中華隊的期待等, 也會讓自己因求好心切而產生不必要的壓力。

選手 D: 在牛棚練投, 自己拿手的球路沒有尾勁, 球進壘時不會跑時, 就會擔心失投; 當拿手的球種無法得心應手時, 心裡就會有壓力。另外, 教練與父母對我的期望, 對手的強弱也會影響到自己的信心, 給了自己無形的壓力。

選手 E: 前一晚總教練告訴我明天要先發, 當下就覺得相當亢奮與緊張, 或許這就是壓力吧, 你想想看, 在金牌戰面對強大的地主韓國菁英打者, 想必也會是滿場的觀眾一面倒的為地主隊加油, 而自己也想把最好的一面表現出來, 看是否能引起國外球團的注意, 所以相當期待對決。而且每場球賽幾乎都會透過電視轉播給全國的球迷, 無形中也會更加深自己的壓力。

選手 F: 賽前練投時, 自己的狀況無法調整到最佳狀態及巔峰, 拿手的球種無法得心應手, 少了一種武器時, 自己就必須在比賽時調整配球的方式, 也因為如此, 就會讓自己在上場時產生怕丟不好的壓力, 害怕被轟。

運動員為符合他人的期許及自身的要求, 往往面臨極大的壓力。如他人言詞上的濫用、教練的不滿與環境的造使等 (Gan, Anshel, & Kim, 2009)。比賽前的壓力來源六位受訪選手大都大同小異, 大部分都是賽事的規模大小、對手的優異實力、對手的地主優勢、觀眾的鼓譟、自我的期許過高、電視媒體的現場轉播、自己無法

保持在最佳狀態、背負國家奪牌的重任與榮譽、社會及球迷的期待、家人的期待等，這些都是賽前壓力的主要來源。

(二)在比賽時，什麼樣的情形會讓你產生壓力？

選手 A：比賽時通常都會有一定的壓力存在，我自己是先發投手，對於壘上有人或是二、三壘這種得點圈有人時，自己在丟球的壓力就會增加，不敢丟太好、太甜的球，有時候過於閃躲，邊邊角角的球控不好造成球數落後時，壓力就會一直來。

選手 B：中繼上場，尤其是得點圈上有人時，再加上球迷的加油鼓噪，就會感覺特別有壓力，很怕自己丟不好，場面控制不住，就會感到失望。

選手 C：面對對方強棒，球數又落後，丟起來會覺得特別辛苦，而且主審對於好壞球的判決過於嚴苛或好球帶不固定、忽大忽小時，也會影響到自己投球的心態。

選手 D：由於自己目前處於無球團合約的狀態，所以上場時難免會想急於表現給在看台上職業球團的球探看，心裡也會期待自己的表現受到職業球隊的青睞，自我期許高的狀態下，自然而然就會產生壓力。

選手 E：有時候在賽前牛棚練投時狀況都相當不錯，但一上球場時，丟球突然失去準心，而對決的拿手球路又丟不出來，自我狀況不理想，那種心裡的壓力實在是相當可怕的，如果壘上又有人的話，隨時會失分的壓力更是會讓人喘不過氣來。

選手 F：以往的成就經驗與表現讓自己產生太大的壓力。由於自己曾經是登上大聯盟的選手，教練及國人的期待就會更高，「你是大聯盟等級的選手，你的表現就應該怎樣怎樣.....」，在這樣的頭銜及媒體的關注下，心裡就愈想要表現好，自我期許過高的情形下，無形中產生了很大的壓力。

競爭後經驗到的壓力，最常與表現結果有關，包括來自其他人對表現的評估與運動比賽必須得到好成績，造成運動員心理沈重的負擔 (Pargman, 1986)。受訪選手表示，在比賽中的壓力來源有的來自於自己，如：對自己的期望、壘上是否有人、球數是否落後等；有些則來自於外在的因素，如：國人的期待、觀眾的加油鼓噪、地主選手的優勢等。

三、壓力管理策略

選手們在比賽場上所展現的拼戰精神、付出的努力及比賽後呈現在國人面前的榮耀，這些都是大家有目共睹的，但在這背後，選手必須承擔所有的心理壓力、承受國人的期待，卻是不為人知的。以下針對選手面臨壓力時如何去克服、所採取的因應策略及所使用的心理技能來做一分析討論。

(一)當壓力產生時，你會用什麼具體的方法減輕壓力？

選手 A：當有過大壓力的時候，身體就會開始出現僵硬的狀況，動作不協調，而且有使不上力的感覺。當動作不協調的時候，對投手的控球就是一個很大的危機。在這樣的情形發生時，我會先退開投手丘，深呼吸，大吐一口氣，試著讓自己冷靜下來，調整一下自己的思緒，告訴自己要放鬆，自我激勵一下，並把投球的動作在腦海中複演一次，設定好所要的球路及進壘點，大膽的丟。

選手 B：我會用正向的自我對話來激勵自己，告訴自己：「大聯盟的選手我都在丟了，沒什麼好怕的，況且我背後還有隊友守著，打得出去再說吧！」

選手 C：深呼吸，大吐一口氣，放慢或改變自己的投球節奏，或叫捕手上來投手丘聊聊，緩和一下自己的情緒。

選手 D：壓力來的時候我會先退開投手丘，抓一下止滑粉，緩和一下情緒，調整呼吸，讓頭腦冷靜下來，專注在本壘前的捕手和打者，其他的就不要多想，在出手前把所有的動作在腦海裡模擬跑過一次，比如說抬腿、跨步、出手等，這樣可以讓我自己平靜下來，相當有用。

選手 E：我會多給自己正面的思考，讓自己保持最佳的動力。比如說面對對手的中心棒次時丟得比較閃躲，連丟了三顆壞球之後，我會退開投手板，藉機整理一下投手丘的紅土，並告訴自己：「沒關係！穩下來，把拿手的速球拿出來，丟進捕手要的位置。」，用些正面的話語激勵自己，強化自己的信心。

選手 F：給自己正向、積極的自我對話，回想自己在 1A 時的好表現來振奮、激勵自己，告訴自己：「沒什麼好緊張的，這樣的大場面不算什麼！加油！」以最放鬆的狀態和平常心來面對，把練習時的水準發揮出來。

面臨壓力時，六位受訪選手皆表示都會利用一些在比賽中常用的實際動作或放鬆技巧來達到放鬆的目的進而減輕自己的壓力。實際的動作包括：深呼吸、整理投手丘、抓止滑粉、請捕手上投手丘聊聊等；而心理的放鬆技巧包括：正向思考、積極自我對話、保持高度的專注力、意象的模擬、回想以往成功的舊經驗及保持動機等，都是受訪者管理壓力的方式。

(二)你覺得平常所接受的心理技能訓練對於在比賽期間壓力的排解，效果如何？

選手 A：運動心理學及心理技能訓練的課程在學生時期及國訓中心培訓時都有接觸並學習過，但要真正運用在實際比賽中並不太容易，也不是說馬上就能

熟能生巧的，它就像運動的技術一樣必須反覆練習。例如在比賽中我最常使用自我對話，自我對話能讓我在上場前穩定自己的情緒，提升自己的動機，強化自己的自信心，也能讓我在比賽中遇到瓶頸時恢復對自我的信心。我的拿手球路是滑球，我會對自己說：「拿出自己關鍵的武器，好好表現出來！」；不過有時候也會出現負面消極的自我對話，比方說：「怎麼搞的？爛透了！」、「在幹什麼！連直球也丟不進去，白癡！」，丟不進時還會怪主審的好球帶太小等。這時候就必須抑制自己負面的想法，專心投入比賽。最重要的就是放鬆，如果一緊張肌肉都僵硬了，即使很想贏，球速出不來、直球沒有尾勁，也只有挨打的份。很多時候比賽都是決定在心理層面的成熟度，和過去比起來，現在的我已經成熟許多。

選手 B：有時候在賽前練習時就會產生壓力，難免緊張；尤其是被擊出安打或中繼上場得點圈有人時，心理的壓力會特別大，這個時候意象訓練對我而言就相當有幫助，意象訓練也能讓我恢復平靜，將心情穩定下來，先放鬆自己，再回想自己在過去某一場比賽時的完美經驗，在腦海中跑過一次之後，一球一球的丟，一個一個打者慢慢解決，把焦點專注在打者身上，設定好自己的目標，思考如何配球，要如何讓打者出局，聽從捕手的指示，之後再上投手丘時，對於接下來的表現通常會有所正面的幫助，我覺得相當不錯，也相當有效果。

選手 C：做任何事情都會有壓力存在，就像人無時無刻都在做選擇一樣。在比賽中要將壓力化為助力實在不是件容易的事，即使自己已經參加過無數的比賽，壓力的管理是每次比賽都必須去著墨的課題。在我個人的經驗裡，許多的心理技能訓練的方法我都會去使用，例如：正向思考、積極的自我對話、意象練習、改善注意力和專注力等，效果也都相當不錯；比較常運用的是自我對話，告訴自己要放鬆，保持最適當的專注力及控制力，深呼吸讓自己排解一下壓力，在比賽等待的時間中，讓自己遠離人群或戴上耳機，回想自己應該注意的重點，讓自己的心理獲得充分的準備，提醒自己不要因為過度緊張而影響情緒等，往往都會有不錯的效果。

選手 D：心理技能對於運動選手而言，其實是相當重要的一環，在場上的表現往往都是在考驗哪一方的選手比較不緊張，比較能夠專注於場上的各種情形，哪一方就佔優勢。像是整場的觀眾，我告訴自己不要理會觀眾席上的人，看到他們確實會造成我的壓力，所以我只會專注在比賽場上。對於心理技能的訓練來說，在自己的印象裡好像比較沒有接受過太多正式的課程，一般都是在場上遇到了狀況，教練直接的耳提面命及教導，成了最直接的安定劑，完全服從教練指示在大比賽來說尤其重要。對我來說，正向的自我對談、負面思考的停止及意象訓練等，都能夠讓自己在緊張的環境中獲得喘息並釋放壓力。

選手 E：比賽時的心理抗壓性的強弱及心理能量對運動選手而言真的相當重要，遇

到危機時如何讓自己在面臨失分的狀況下穩住陣腳，確保球隊不失分，此時心理技能訓練的成效就相當重要了。我自己常利用情境轉移的方式，把對方的加油聲當做助力，並專注在當下，摒除一些不必要的思緒，專心的面對打者，把自己的焦點放在捕手及打者，按照捕手要的位置，把球丟進去。比賽的當下心情是相當亢奮的，而且全場幾乎都是南韓球迷，一開始有些緊張和擔心，但把南韓球迷的歡呼聲當成是在幫自己加油就好，因為也聽不懂，漸漸地就越投越穩。

選手 F：我覺得壓力對我來說好像無所不在，雖然在小聯盟經過許多歷練，但畢竟自己是第一次當選成棒代表隊，心裡的壓力自然不在話下。在平常的心理技能訓練課程中，對我而言最有用處且最常用的就是自我對話和正面思考，停止負面思考，當心裡有負面的想法出現時，心裡就會告訴自己：「停！專注在當下！」，並用一些正向的自我對話來激勵自己，提振自己的信心，我覺得這些方法在面對壓力產生時對我來說，相當有幫助。如此一來，在場上就能夠比較冷靜，而且轉變成享受比賽，進而喜歡滿場觀眾的感覺，就當成在美國小聯盟的比賽，正常發揮。

盧俊宏（2006）指出，在競賽時給予適度之壓力，成績反而會好，此壓力又稱良性壓力。不過壓力太大時，就會身體緊張，心智或精神不容易集中，而沒有辦法把事情做好。許多運動員常因為不適當的注意力聚焦，例如被想法、其他事件與情緒、不相干的人事物所影響而分心。這些分心的因素包括內在分心與外在分心。在訪談過程中，受訪者皆表示，當有壓力時，心理技能的運用對於穩定自己的心情及壓力的釋放都有一定程度的幫助。從以上訪談的內容可以得知，穩定性是棒球投手能否成功極為重要的關鍵，加強心智訓練，保持專注、避免干擾與分心，危機的處理與控制情緒乃不容忽視之課題。

肆、結論與建議

一位選手的最好表現並非僅強調體能和技術，而是如何透過有系統的心理技巧訓練，即利用目標設定激發自己的成就動機和決心，嫻熟覺醒調整技巧以掌握最適當的身心狀態，落實專注訓練以改善臨場注意力，利用認知策略提高自信心，以及利用壓力管理訓練磨練與適應壓力。通常運動員的壓力會在比賽前達到最高點，因此，每個優秀的運動員都必須學會放鬆技巧，才能有正常完美的表現。能夠入選亞運棒球代表隊的選手都經過棒協培訓小組長期的觀察及評估，近況最佳的一時之選，都具有一定的實力存在。但平常實力在臨場能夠發揮多少，才是決勝的最後關鍵。臨場心理因素很重要，平常訓練絕不是單一技能的訓練，而是要身心靈全方位的配合。隨著訓練的科學化與競賽的激烈化，運動員在體能的訓練上已近乎人類

的生理極限，而運動技術的訓練也達到精熟穩定的狀態，能夠努力精進的，就是運動員的心理競技能力與壓力管理能力。

一、結論

依據訪談的結果，依序分為比賽環境、比賽壓力來源及壓力管理策略等三部分來加以討論。

(一) 比賽環境

比賽環境可以分為內在環境及外在環境。內在環境包括場館的軟硬體設備、大批的地主觀眾及人群的觀賞等；外在環境包括主辦國所在位置、氣候條件、飲食文化等。比賽環境的適應與否關係著選手的成績表現。歸納六位受訪選手訪談的內容表示，亞運是亞洲最高的運動殿堂，比賽環境的適應不良的確會造成心理上的壓力，若調適不當則會直接影響比賽的表現。

(二) 比賽壓力來源

壓力來源可分為來自比賽前的壓力及比賽中的壓力。李建璋(2008)在其研究中指出，壓力的產生為賽前認知層面所產生的煩惱、擔心及與表現有關的負面預期；競賽中壓力覺醒程度所產生的認知焦慮與身體焦慮以及競賽後對自我表現優劣評價或他人評價的知覺等壓力。(一) 賽前壓力來源，包含：1. 賽事的規模大小，一般事件的重要性愈高則引發的壓力程度愈大，研究也證實運動員面臨愈是關鍵的情況，愈是感到壓力與緊張(簡曜輝等，2002)。2. 對手的優異實力與地主優勢，例如地主韓國在賽前誓言把金牌留在國內完成連霸，徵召了國內職棒各隊菁英，堅強的實力加上地主的絕對優勢，應戰的選手壓力相對地也會有相當程度的增加。3. 觀眾的影響，觀眾的素質及多寡都會對選手產生不同的心理壓力。有些選手喜歡在比賽中觀眾越少越好，而有些選手則喜歡觀眾越多越好，還可以跟觀眾互動。陳俊汕(1999)指出，在運動的情境中，除了運動員本身及對手之外，觀眾的存在，對該運動員成績表現有非常大的影響力。4. 自我期許過高，大多數的選手在參加比賽時都會為自己設定一個目標，簡曜輝等人(2002)指出，目標設定是一項很成功的技術，對改善競技與健身運動的成績表現特別有效。當發現自己所設定的目標在達成方面有困難時，就會產生壓力。例如投手在面臨失分且必須解決打者的情況下，心理堅韌性不佳時，期許與落差就會變大。5. 代表國家榮譽，代表國家出賽象徵著無比崇高的榮耀，相對的也背負了奪牌的重責大任。6. 社會及球迷的期待，本研究社會支持的壓力來源，是以代表國家出賽時所造成的。社會支持給予選手力量的同時，往往也成了對他們的一種期待，選手想要努力的達成大家的期望及自己的目標，也促使了社會支持成為了選手內心中的壓力，棒球更是如此。

賽中壓力來源包含：1. 自我狀況不理想，無論是任何項目，在賽前仍然有許多選手對自己的狀況感到擔心而產生壓力，並一直延續到場上。以棒球投手而言，先發、中繼和後援，上場時間及狀況不同，所面臨的壓力也不一樣。2. 對手的好表現，國家代表隊的組成皆是各國的一時之選，皆有一定的實力與穩定表現，當面臨對手高打擊率的強棒，投手無法順利解決又擔心失投時，就容易產生壓力。壓力的產生

有時影響了動作的協調與流暢性，控球自然就會失常。**3.媒體的關注**，棒球賽事始終是媒體關注的焦點，不論是球賽的轉播或是報導的篇幅與比重，在國人面前皆是大幅的呈現。也因為國人寄情與期待棒球代表隊的優異表現，加上行前體育署與教練團所設定的目標，使得「球員肩負國家使命」的國族意識型態呈現，自然而然球員壓力的存在是必然的。**4.球數落後**，投手在對決打者時，不同的好壞球數存在著不同的投球策略，例如投手在心態上若不敢勇於對決打者，擔心挨打、被攻擊，而投得過於閃躲時，就容易投到滿球數或是球數落後，此時被敲出安打的機會就會增加，心裡的壓力就會更加龐大。

(三)壓力管理策略

競技運動選手因為壓力情境所引起的焦慮與生理反應令人非常不舒服，個體通常會做出一些可以減緩不適的反應。本研究依據訪談的內容做歸納與分析，可將選手面臨壓力時所採取的管理方式與解決方法有：

- 1.積極的自我對話，自我對話是一種內在的心理機制，積極的自我對話可以緩衝心理焦慮，有效提升競技表現。
- 2.放鬆與專注，張宏亮（1997）指出，主要影響專注力的因素可分為兩類，第一是外在的刺激，包括觀眾的支持度、吵雜聲、音樂、廣播、對手的干擾等；第二是內在的刺激，包括身體的感覺、想法、身體的狀況如感覺、疲勞、緊張及情緒不穩定等，棒球比賽尤其是如此。
- 3.呼吸的調整，調節呼吸的頻率與節奏是運動員最常使用的排解壓力方式之一，尤其是深呼吸。深呼吸是各種運動競賽中最常運用的放鬆技巧，在棒球運動中，不論是攻擊方或守備方，也是選手常用的一種放鬆方式。
- 4.意象的模擬，意象是指一種沒有透過身體實際動作，而在腦海中體驗整個動作過程，或是模仿某一真實的人生，某一經驗的心理歷程（White & Hardy, 1998）。在運動情境上，將意象訓練的方式納入訓練課程，對於運動員在訓練，或是正式比賽時的表現，都有著正面的效果（高郁欣、聶喬齡，2009）。
- 5.正向思考，知名的高爾夫名將 Tiger Woods 提到：「最重要是你要相信自己能夠贏得比賽」。因此正向的思考可強化自己，增強自信心。
- 6.目標設定，受訪選手表示，設定好自己的目標，思考配球，按照目標設定一球一球的丟，重視當前所面對的打者比重視無法預期的結果來得實際且重要。
- 7.成功舊經驗的複製與轉化，受訪選手表示，成功舊經驗的回想，對於提振自我的信心及膽量有很大的幫助。「我可以清楚感受到對方打者要上場時，握著棒子邊走邊恐懼的眼神和心思。」成功舊經驗的複製與轉化，提升並展現了球員的霸氣與自信，當「身、心、靈」都達到完美平衡的境界，就能隨心所欲地解決打者。

二、建議

以下針對運動員及教練給予個人之建議，茲分述如下：

(一)給運動員之建議

1. 適當的覺醒水準有助於所有動作的展現，如投球時擺臂及抬腿的流暢度。不過

當覺醒水準過高時，注意力會變得窄小，往往會出現分心的現象。此時運動員應當去回想自己在最佳表現或顛峰時期心理狀態的覺醒水準，讓自己提升對比賽的信心強度，來達到最佳表現。

2. 使用正向自我對話，無論是場上的打者、跑者，或是場上每個不同守備位置的野手，在比賽時皆必須面臨各種不同的情境，其心理狀態的呈現與反應，關係著個人的表現與團隊的勝負。例如打者在得點圈有人或壘上無人時，打者就會有不同的想法產生，同時也影響到「心理的準備」。再者以投手為例，先發、中繼、救援三種不同角色的扮演及上場時，場上的狀況如何，都會影響選手之心理狀態。陳偉殷在接受親子天子雜誌專訪時談到，投手丘是世界上最孤獨的地方，沒有人跟你聊天，只能面對十幾公尺外、一個惡狠狠的人拿著球棒盯著，準備打爆你。他說：「運動員是最簡單的，不需說服別人，只要做好自己的事。」做好自己的事意謂著，每個人一定要充分做好準備（賓靜蓀、張益勤，2015）。建立運動員使用正面自我對話的習慣，正向的言語自我激勵在運動表現中絕對能夠提升自我的能力。
3. 加強意象訓練，在運動情境上，將意象訓練的方式納入訓練課程，對於運動員在訓練，或是正式比賽時的表現，都有著正面的效果。其中，意象練習對於運動員如何將練習時的成效轉換在競技賽事中使用，效果特別直接且有效。特別的是，意象訓練時必須透過長期計畫且有系統的方式實施，可在訓練前後、比賽、私人時間、受傷等使用，才能使意象訓練產生最大的效果。
4. 精進專注力訓練，注意力是很清楚地從許多同時可能的事物或想法中擷取其一為心理所持有。而專注是維持注意力聚焦於有關環境線索的能力。當環境快速變化，注意力焦點也需隨著快速變化。賓靜蓀（2014）在訪問蔡溫義教練時提到，大比賽時的心理層面很重要。不能受到觀眾、高台、燈光、掌聲、喊聲的影響，要能專注技術和動作。在在說明了專注力的重要。

(二) 給教練之建議

1. 精進心理相關訓練課程，所謂千軍易得，良將難求。一位優秀教練的養成絕非偶然，在成功的背後須付出無數時間與汗水。政府相關體育單位應聘請國內外知名教練或運動心理學專家傳授經驗，提供教練優質的進修管道與機會，提升教練心理技能訓練的相關知識，並在實際訓練與比賽當中應用於選手的訓練上。
2. 建立專業運動心理支援團隊，教練雖然與選手朝夕相處，對於選手在體能、技術與戰術方面有全面性的了解，但大部分的教練由於缺乏運動心理學之專業知識，仍無法提供選手系統性的心理支援，因此運動心理學家結合了理論與實務，透過心理技能訓練幫助運動員鍛鍊心理能力，使其能有效因應各種運動情境中所產生的認知及身體焦慮，進而在比賽中展現應有之實力水準，並提升運動表現，於是發展出運動心理學家跟隨運動代表隊隊員至比賽現場提供賽中心

理輔導之臨場心理支援的服務。

參考文獻

- 王文科編譯(2000)。質的教育研究法。台北：師大書苑。
- 吳俊哲(2009)。我國亞奧運奪金計畫。國民體育季刊，38卷2期，47-50頁。
- 李建璋(2008)。運動員心理技能之研究。未出版碩士論文，國立台東大學體育學系，台東縣。
- 季力康(1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育學刊，19期，4-8頁。
- 易楷芬(2009)。我國優秀職業網球選手壓力管理策略之分析。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動競技學系，台北。
- 柳信美(2007)。優秀撞球選手自我對話之探討。未出版碩士論文，台北市立體育學院休閒與運動管理碩士班，台北。
- 高郁欣、聶喬齡(2009)。想像中的演出：舞蹈表演中的意象使用原則。大專體育，103期，79-86頁。
- 張宏亮(1997)。生物回饋放鬆法。中華體育，9期，18-25頁。
- 許樹淵(2006)。我國競技運動制度的現況與展望。國民體育季刊，35卷1期，9-15頁。
- 陳伶君、洪聰敏(2007)。從杜哈亞運談2008奧運的運動心理支援。國民體育季刊，36卷1期，15-18頁。
- 陳俊汕(1999)。觀眾對運動表現的影響。大專體育，44期，74-80頁。
- 馮麗花(2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 黃慧雯(2011)。台灣地區大專女子壘球選手比賽中壓力來源因應策略之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動競技學系，台北。
- 賓靜蓀(2014)。銅牌教練，「撐起」金牌選手。親子天下，62期，85-88頁。
- 賓靜蓀、張益勤(2015)。陳偉殷：給自己「永遠達不到」的目標。親子天下，65期，82-85頁。
- 蔡佳諺(2007)。台灣地區參加2006年溫布頓網球公開賽會內賽選手訓練歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北。
- 盧俊宏(2006)。利用心理技巧訓練激發選手競賽優勢。國民體育季刊，150期，33-38頁。
- 謝艾萍(2007)。高中籃球教練壓力來源與因應策略。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2002)。競技與健身運動心理學。台北：臺灣運動心理學會。(Weinberg, R. S. & Gould,

- D, 1999)。
- 魏香明 (2006)。中國競技運動的崛起與發展。《國民體育季刊》，35 卷 3 期，77-81 頁。
- Gan, Q., Anshel, M. H., & Kim, J. K. (2009). Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 68-88.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skills tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pargman, D. (1986). *Stress and motor performance: Understanding and coping*. Ithaca, NY: Movement.
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34(5 Part 2), 1189-1208.
- Stokes, H. G. (1998). *An analysis on self-talk and self-confidence with female tennis players*. The Faculty of Department of Human Performance, San Jose State University.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, A. A., & Hardy, L. L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *Sport Psychologist*, 12(4), 387-403.

Qualitative Research in Stress management strategies of 2014 Incheon Asian Games Pitchers

Chih-Han Chen / National Chiayi University

Den-Kai Tang / Far East University

Hung-Wen Yang / Taichung Shi Yuan Senior High School

Chia-Ming Chang / National Chiayi University

Abstract

This study is aimed at discussing the pressure of Chinese elite baseball sources, in the case of pressure, how to manage stress and psychological skill training for baseball players to help. Qualitative research method, interviews with six of the 2014 Incheon Asian Games baseball team pitcher. Data crunching and summarized the following results: first, the game environment can be divided into internal and external environment. Intrinsic hardware and software environment, including venues of equipment, such as large landowners and the crowd watching; external environment, including the host country location, weather conditions, food culture, according to the six players questioned the interview's content, said the game environment adaptation can actually cause psychological stress, improper adjustment will directly affect game performance. Second, game pressure sources: sources of stress can be divided into pressure from the pressure before the game and the match. Pre-match pressure races scale size, excellent strength of opponents and landlord advantage, high hopes, the audience impact, on behalf of the State of the honour, the community and the fans look forward to, and so on. Pressure self during the match situation is not ideal, opponent's good performance and media attention, the ball backward. Third, baseball player, stress management strategies, found after analysis: positive self talk, breathe, adjustments, image simulation, relaxed and focused, positive thinking, goal setting, success strategies such as copying and conversion of the old experience.

Keywords: stress, psychological training, Asian games, pitchers

corresponding author : Chia-Ming Chang

Professor, Department of Physical Education, Health & Recreation, National Chiayi University, Chiayi 621, Taiwan

E-mail: gr5166@yahoo.com.tw

Cell Phone: 0912994703