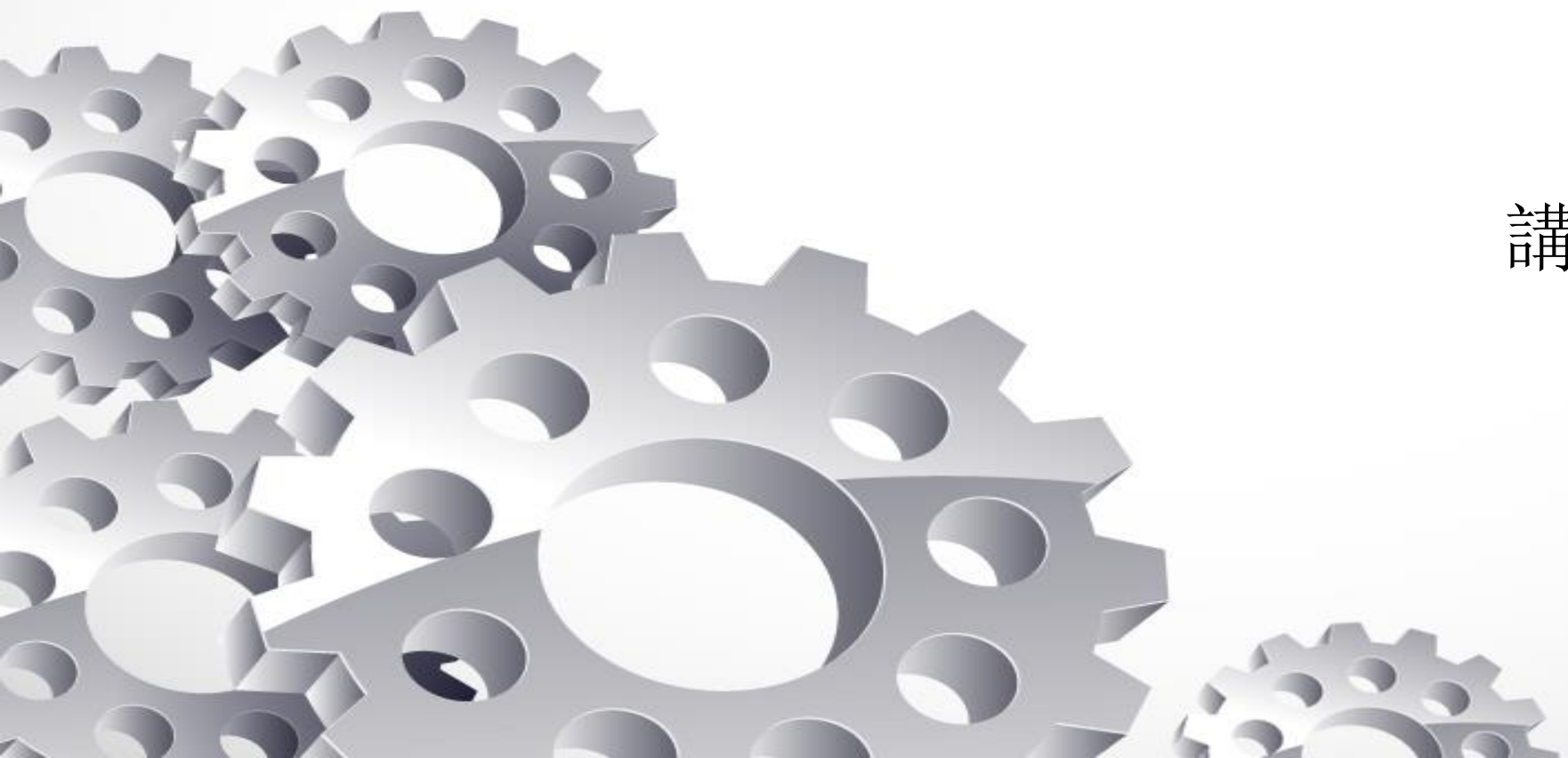


「運動心理學（教練應用）入門課程」第二課： 「積極面對焦慮」

講者：吳啟賢先生



自我介紹

- 運動心理學學士及碩士
- 本地大學及專上院校運動心理學兼職講師
- 肌力及體能教練
- 欖球球證



我的研究

- 精英運動員的心理韌性
- 精英球證的心理韌性

運動心理學淺談 (32)：球證的壓力

A A A

May 31, 2020 / 香港運動心理學會

👍 讚好 141



Photo Credit : Rugbypass.com

運動心理學淺談 (43)：運動員受傷與心理

A A A

May 2, 2021 / 香港運動心理學會

👍 讚好 109



課堂簡介

- 認識不同種類的焦慮
- 了解各運動持份者與焦慮的關係
- 學懂怎樣評估運動員的焦慮
- 認識減低 / 避免焦慮的方法



Photo credit : Kids helpline

球證與焦慮

- 使用視像助理裁判
- 受傷/健康狀況不佳
- 球員管理
- 應對人群噪音(裁判/助理裁判)
- 傳媒帶來的壓力
- 短時間內作出正確的決定
- 會否被篩選



Photo credit: <https://totalfootballanalysis.com/opinion/var-in-football>

焦慮

- **認知焦慮Cognitive anxiety**
心理上的知覺，例如：感到不安、擔心
- **身體焦慮Somatic anxiety**
身體上的知覺反應，例如：心跳、加速出汗
- **特質性焦慮Trait anxiety**
這種焦慮是人格特質之一，通常會使人在很多情境中也會感到緊張或擔憂
- **狀態性焦慮State anxiety**
由特定情況（如比賽）所引發的焦慮

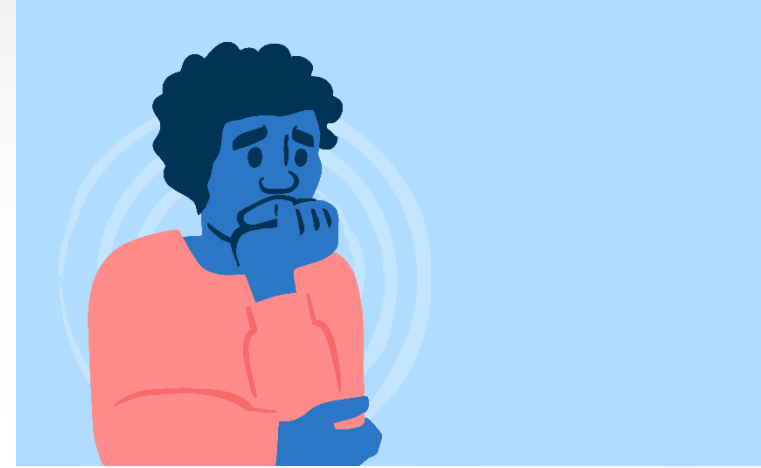
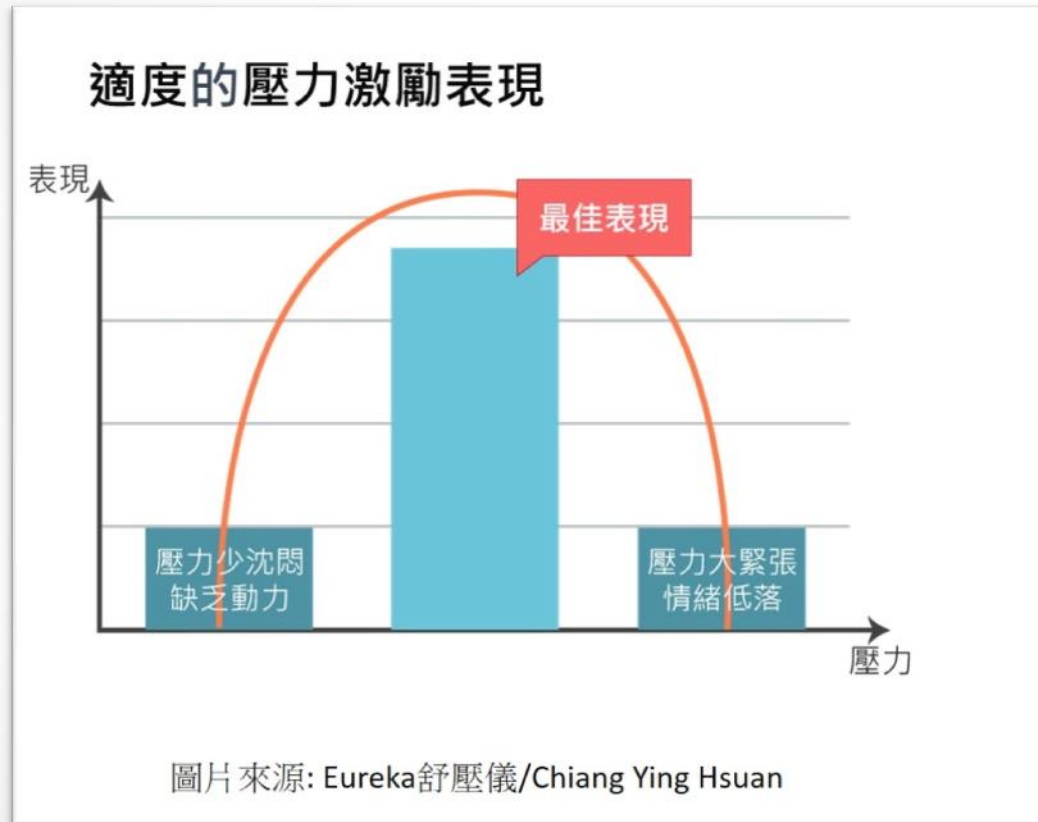


Photo credit: Mindful Breath

理論

「倒U」理論



驅動理論

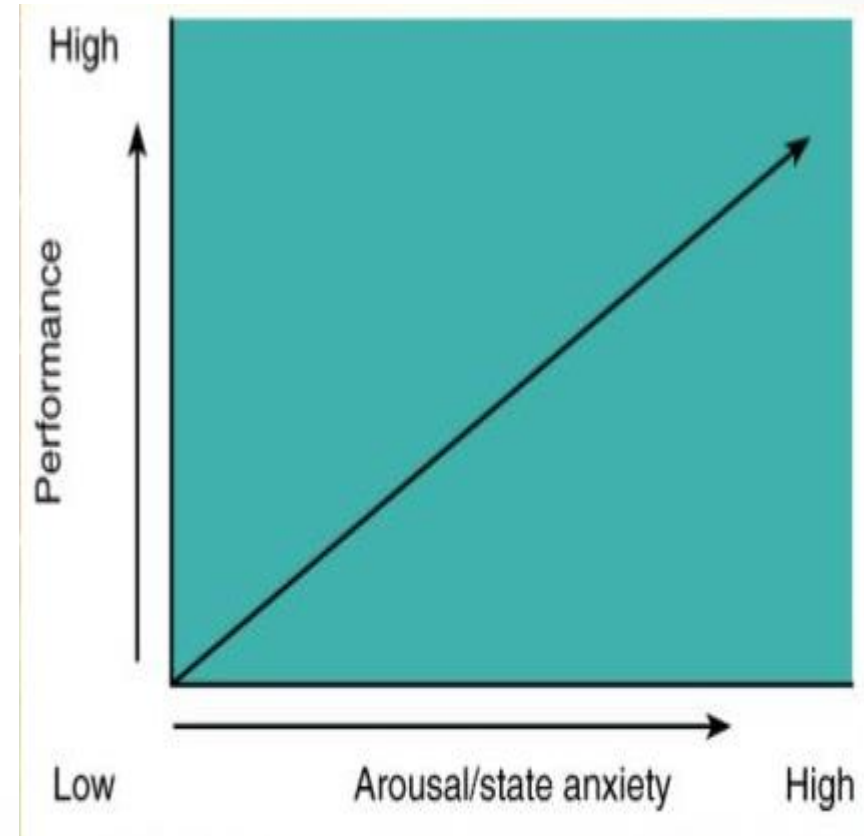


Photo credit: SlideServe

個人因素導致焦慮

- 特質焦慮
特質焦慮高的人會因為比賽 / 競爭而感到焦慮
- 自信心
自信心低的運動員會比較容易感到焦慮
- 應對策略
當經歷從未遇過的情況時沒有適當的應對策略及相關的運動心理技能
- 比賽經驗
經驗不足的運動員有機會在比賽中（特別是大型比賽）感到焦慮

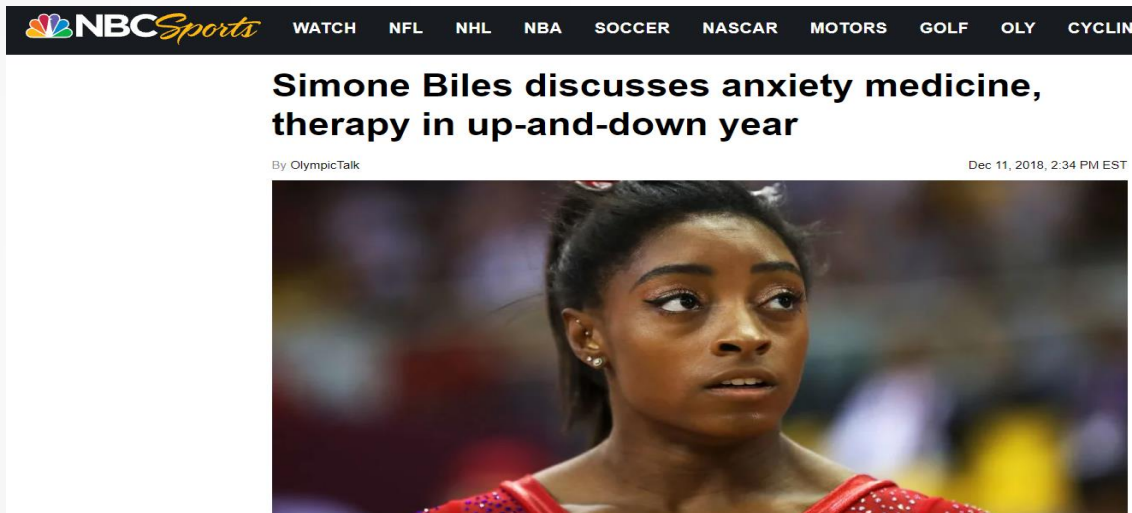
環境因素導致焦慮



- **比賽的重要性**
奧運，世界盃這些4年一次的比賽會比較容易令運動員感到焦慮
- **期望**
教練，隊友， 家長的期望有機會為運動員帶來壓力和焦慮
- **環境**
不熟悉的練習和比賽環境有機會令到運動員感到焦慮
- **不確定的因素**
“天氣,團隊篩選,再度受傷的機會” 這些考慮因素也會為運動員帶來焦慮

“It’s ok NOT TO BE OK”

- <https://www.youtube.com/watch?v=ao4fEglWqms>
3:26 - 8:02



Tiger Woods has an anxiety problem: rival

By Jonathan Lehman

October 17, 2016 | 12:36pm



Tiger Woods
AFP/Getty Images

「認識我的人都知道我非常內向，比賽中見過我的人都會留意到我經常戴着耳機，因為這能舒緩我的**社交焦慮**，我不是一個天生的演說家，在媒體前講話我會很焦慮。」

「在巴黎我已感到自己的**焦慮**，對我來說，最好辦法是選擇缺席記者會。」

<https://www.youtube.com/watch?v=7FmPTzbJzAc>

7:40 - 9:38

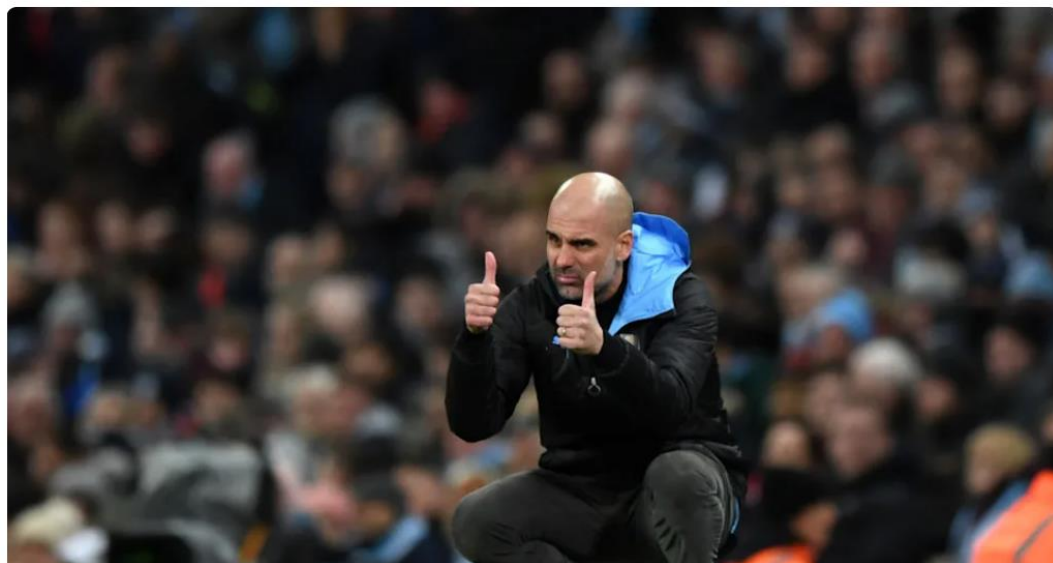


Photo credit: Topick

【城車決戰】哥迪奧拿：球員焦慮屬正常



2021年5月29日 · 1 分鐘文章



「我很清楚我要告訴他們甚麼。對於那些焦慮和緊張的球員，我告訴他們這很正常，但他們必須處理好。」哥迪奧拿

(Photo credit: Yahoo)

教練與焦慮的關係

- 教練的行為
- 教練與運動員的溝通模式
- 教練的領導風格
- 教練的應對策略



怎樣評估運動員的焦慮？

1. 訪談
2. 問卷
3. 觀察

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

Name: _____

Date: _____

Read each statement below and circle the appropriate number of how you how feel right now (1 = not at all, 2 = somewhat, 3 = moderately so, 4 = very much so). Don't spend too long on any one statement.

	Not at All	Somewhat	Moderately So	Very Much So
1. I am concerned about this competition.	1	2	3	4
2. I feel nervous.	1	2	3	4
3. I feel at ease.	1	2	3	4
4. I have self-doubts.	1	2	3	4

狀態-特質焦慮量表的題目

一、情境焦慮量表

1. 我現在覺得心裡平靜
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
2. 我現在覺得安全
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
3. 我現在是緊繃的
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
4. 我現在覺得很緊張
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
5. 我現在覺得很放鬆
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
6. 我現在覺得生氣
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
7. 我現在正擔心可能將有不幸的事會發生
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
8. 我現在覺得很滿意
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
9. 我現在覺得害怕
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
10. 我現在覺得心裡舒適
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
11. 我覺得我是自信的
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
12. 我覺得我很神經質
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
13. 我常常是戰戰兢兢的
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合

二、特質焦慮量表

1. 我覺得很愉快
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
2. 我覺得精神過度敏感，而無法好好休息
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
3. 我對自己感到滿意
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
4. 我希望自己能和別人一樣快樂
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
5. 我覺得自己是個失敗者
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
6. 我覺得能好好地休息
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
7. 我是冷靜、沉著和穩定的
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
8. 我覺得生活中困難重重，所以我無法面對這些困難
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
9. 對於一些無關緊要的事，我常憂慮太多
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
10. 我是快樂的
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
11. 我腦中存在一些令我困擾的思想
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
12. 我缺少對自己的信心
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
13. 我覺得安全
①完全不符合②有一點符合③頗為符合④非常符合
14. 我能夠很容易地作出決定

壓力和焦慮的跡象和症狀

- 壓力下不停地出汗
- 感到迷茫
- 感到頭痛
- 難以入睡
- 無法集中
- 在非競爭性情況下表現更好
- 增加肌肉緊張

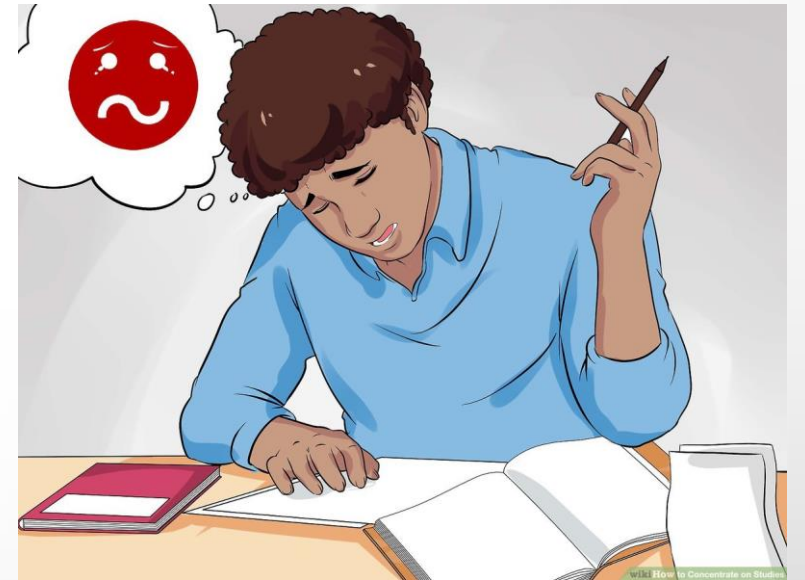


Photo credit: Diet doctor, South China Morning Post and Wikihow

比賽前/時的焦慮



- 隨著比賽時間臨近，競爭前的認知焦慮開始相對較高
- 在比賽發生前約**24**小時，身體焦慮仍然相對，然後隨著事件的臨近而迅速增加
- 當比賽開始時，身體焦慮迅速下降，認知狀態焦慮隨著比賽中成功與失敗的變化而在整個過程中波動

焦慮與壓力的關係



- 根據McGrath（1970）的觀點，壓力是由4個相互關聯的階段組成
 - 1.環境需求
 - 2.對需求的認知
 - 3.壓力反應
 - 4.行為後果

焦慮與壓力的關係



- **環境需求**

- 身體= 例如:在全班面前示範剛剛新學的技巧
- 心理= 例如:受到父母的壓力，他們要求您在考試中獲得滿分

- **對需求的認知**

- 個人對身體或心理需求的認知/看法
- 人不會以完全相同的方式看一件事

- **壓力反應**

- 身體（肌肉緊張）和心理（認知焦慮）
- 能力和需求的不平衡=感覺到壓力，狀態性焦慮增加，憂慮增加（認知焦慮）和 身體焦慮增加

其他反應=集中力大減

- **行為後果**

- 個人在壓力情況下的行為

試想想.....

- 如果一個人知道他們的能力和需求之間有不平衡，並且感覺到狀態焦慮增加了.....他們的表現會否變得更差？
- 定還是狀態焦慮增加會令到他們增加努力程度，從而他們的表現會更好？



DARIUS FOROUX

Photo credit: Darius Foroux

焦慮的來源（運動員）

- 比賽表現
- 團隊篩選
- 財政問題
- 時間
- 與教練的關係
- 危機感
- 受傷經歷

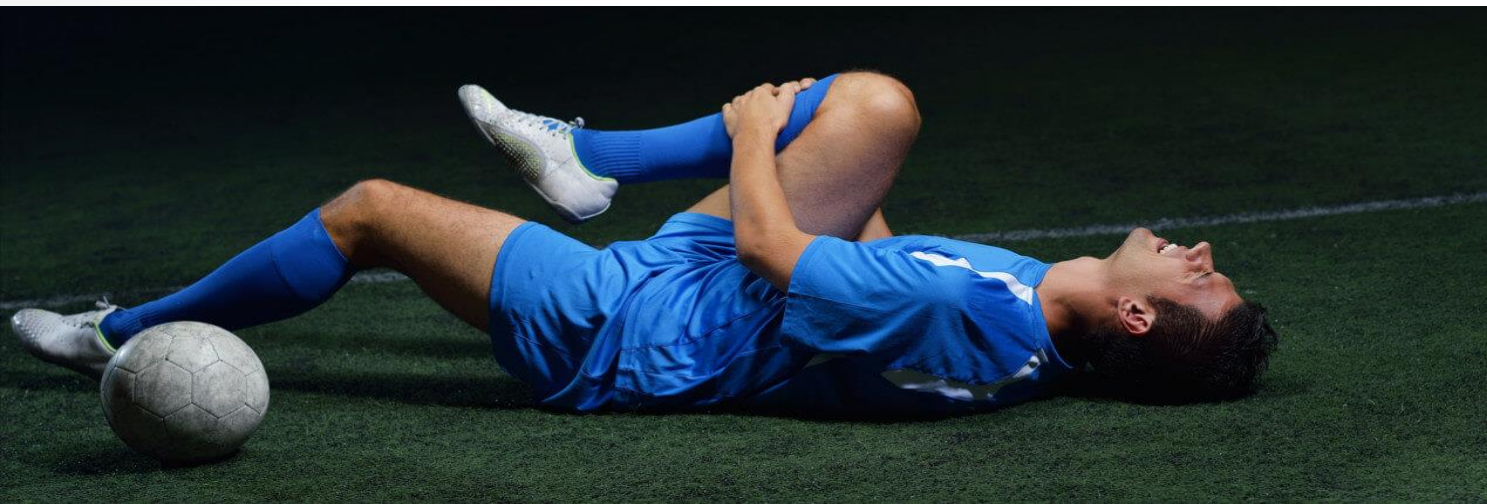


Photo Credit : Cosmopolitan,
Bleacher report, Wise Physical
Therapy

焦慮的來源（教練）

- 與運動員溝通
- 招攬運動員
- 對運動員表現缺乏控制
- 裁判員
- 與其他教練對抗
- 難以與其他員工合作
- 運動員父母的壓力



Photo credit : beIN sports

教練怎樣可以幫助運動員呢？

- 深入了解運動員心理狀況並加緊留意他 / 她的行為和情緒
- 培養運動員的自信心
- 鼓勵及讚賞他 / 她們
- 創造積極/正面練習環境
- 令運動員從錯誤中學習
- 用心聆聽他們想法和感覺並加強與運動員的人際關係和提供支援
- 轉介相關運動員到運動心理學家



Photo credit: Believe Perform

減低 / 避免焦慮的方法

- 正面自我對話
- 阻止負面思想
- 意象
- 與別人傾談
- 放鬆

<https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>

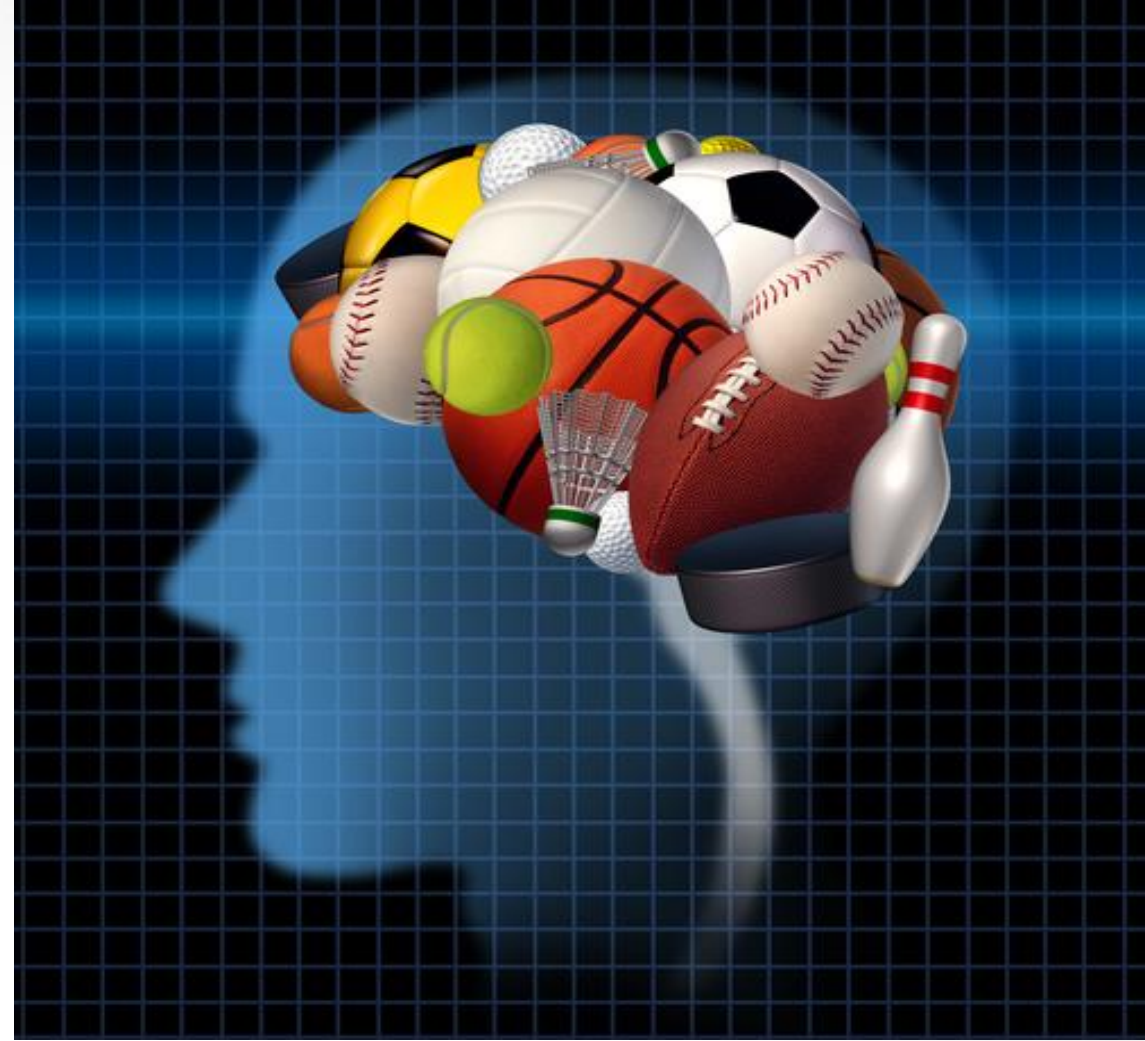


Photo credit : onlinepsychologydegree



Q & A

kennysportpsych@outlook.com