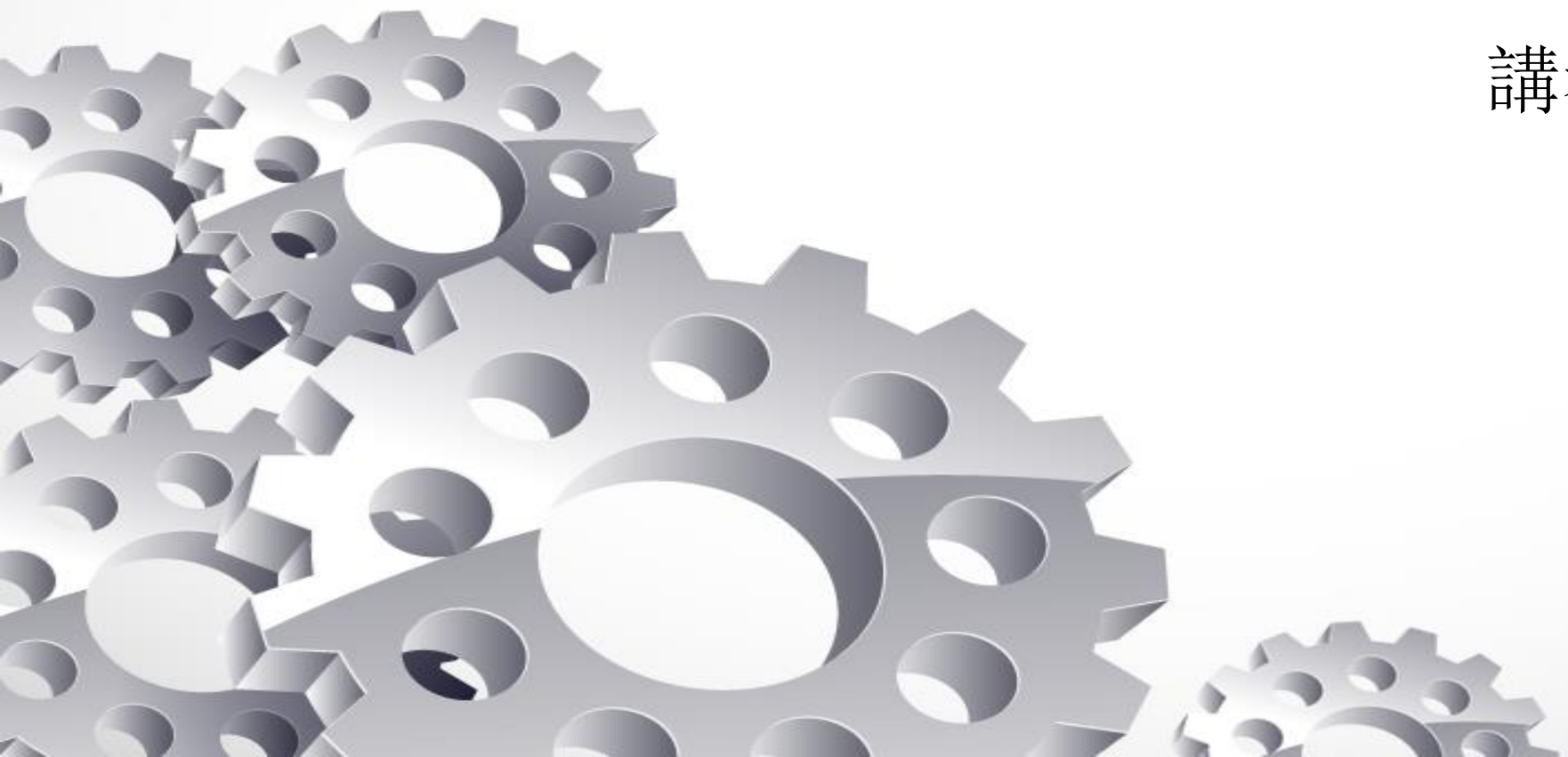


「運動心理學（教練應用）入門課程」第三課：
「理解並建立動機」

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)
- 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

- 了解動機的定義
- 目標導向與動力的關係
- 認識內在動機與外在動機
- 探討不同動機的理论

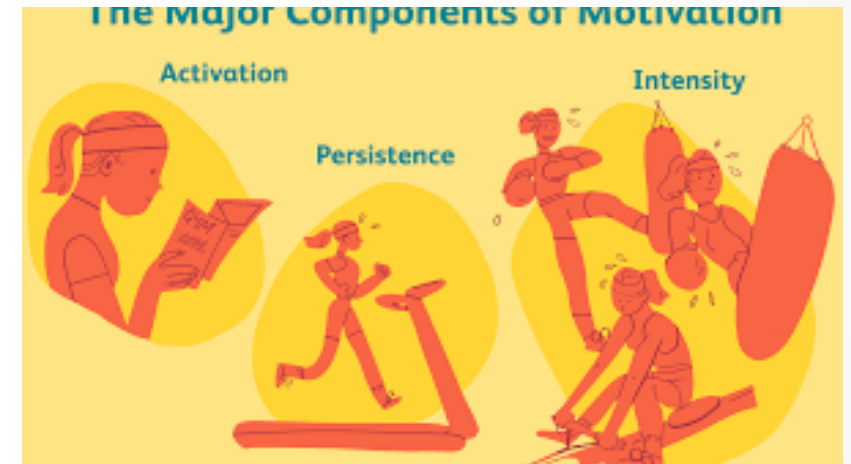


Photo credit: Very well mind

個人動力/動機



- 動機被定義為 “一個人努力的方向和強度”。
- 努力方向=個人對某種情況的吸引力
例如：受傷的運動員參加康復訓練
- 努力強度=一個人在特定情況下付出多少努力
例如：Doris每週與她的朋友一起去3次健身房做健身，與她的朋友比較下,她會付出了巨大的努力



yahoo!
雅虎香港

【短池世錦賽】何詩蓓再奪金 100自破賽會紀錄封后

18 小時前

yahoo!
雅虎香港

【短池世錦賽】轉戰400自無難度 何詩蓓輕鬆入決賽

2 小時前



香港01

何詩蓓再做世一100自強勢封后3日內兩奪世界冠軍

18 小時前



yahoo!
雅虎香港

女飛魚何詩蓓再奪短池女子100米自由泳金牌 三日內兩度封后

18 小時前



明報

何詩蓓鷹雙料世界冠軍100自破大會紀錄封后今400自鬥加國新星- 20211219 - 體育

12 小時前



一個人努力的方向和強度有關連？

- 按時/早到的運動員往往是在練習期間付出最大努力的人
- 有目的的操練



Photo credit: Careersinaudit

三個動機的觀點

- 以特質為中心的觀點
 - 個人性格
 - 個人需要
 - 個人興趣
 - 個人目標
- 以情境為中心的觀點
 - 教練的領導方式
 - 設施/設備的吸引力
 - 球隊輸贏記錄
- 以特質+情境為中心的觀點



提升運動員的動力時應考慮運動員的特徵及當時的環境和情況



- 例如：很多教練會認為他們的運動員缺乏動力是因為：
- 運動員不著緊比賽 / 練習
- 運動不是他的優先事項

或

- 訓練方式沉悶
- 訓練設備不佳

內在動機與外在動機



Photo credit: <https://www.puginteractive.com/demystifying-intrinsic-extrinsic-motivation/>

內在動機

- 參與運動的熱愛，興奮，興趣
- 當他/她學習新技術=滿足感
- 當他/她掌握/做到一項比較困難的技能時，他/她會有大的滿足感

做到一項比較困難的技能會比做到一項比較容易的技能時滿足感會比較更大

- 個人參與一項活動，體驗愉快的感受，例如樂趣，享受（例如：攀登香港最高峰的山）
- 內在動機較外在動機更能令到人們長期參與體育運動
- 因此，教練應該幫助運動員建立參與體育、運動的內部動機。



提升內在動機

- 改變練習的內容和次序
- 讓運動員參與決策事項
- 使用不同方式的表揚
- 設立實際的目標
- 視乎表現並給予獎勵



外在動機

- 這種行為完全由外在動機控制 (如獎勵)
例如:一些運動員可能因為金錢而參加體育運動
- “如果我和我的朋友在法國踢足球，我就會喜歡足球，”他說。
“但是，如果我來英國，我不認識任何人，我不會說英語.....
為什麼我來這裡？找工作。職業生涯只有**10年**，**15年**。這只是一份工作。是的，這很好， 幹得好，我不是說我討厭足球，但這不是我的熱情。

“世界上會否有一位球員簽約球會時說，我喜歡你的波衫所以我加盟你的球隊，不會的。 你說的第一件事一定是金錢。”₁₃



無動機

- 無動機-無外在動機及無內在動機



Photo credit:

https://simpsonssummaries.tumblr.com/post/173207485147/realty-bites_5f06

動機的影響

- 選擇活動（例如：人們更有可能挑戰自己嗎？）
- 努力追求目標（例如：訓練次數/強度）
- 面對失敗和逆境時的堅持（例如：當事情變得困難時，人們會繼續努力）

動機



- 共同的動機=例如:挑戰, 樂趣, 健康, 興奮和提高技能
- 個人動機=例如:父母的壓力, 健康
- 人們可以有幾個令他/她們感興趣的活動
教練需要應該意識到這種相互衝突

問一問大家.....

- 參加運動的原因？
- 來這個課程的原因？
- 工作的原因？

我們還需要考慮到運動參加者：

- 可能有數個參與運動的原因
- 對不同的活動有興趣
- 動力有機會於性別和文化上有分別



Photo credit:

<https://www.arts.gov/stories/blog/2016/art-failure>

自我決定理論

- 這個理論認為人們需要滿足三個基本心理需要才可促使內在動機

1. 能力需要
2. 自主需要
3. 關係需要

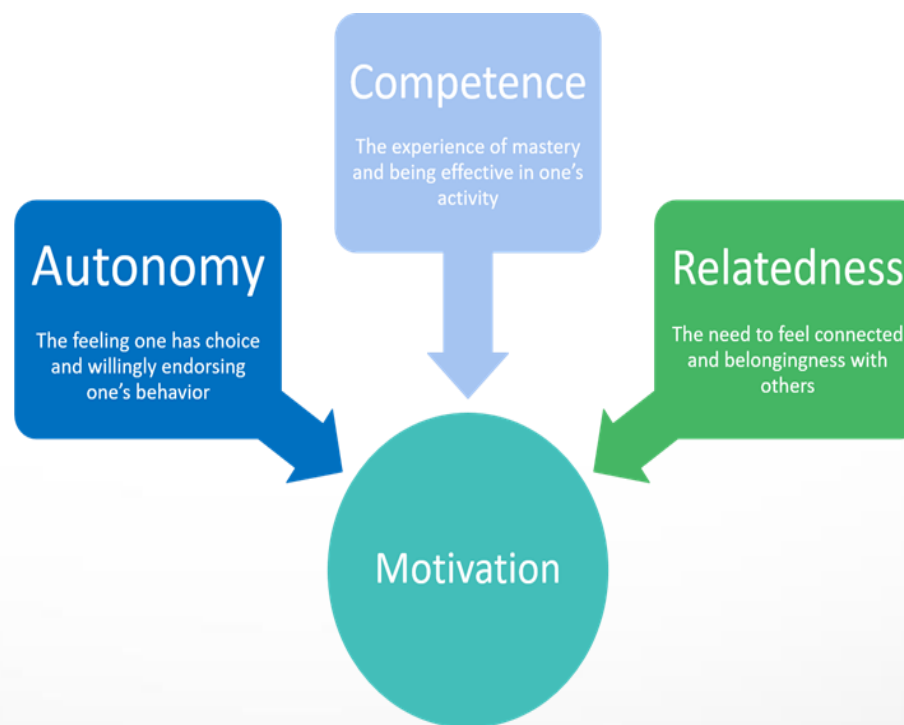
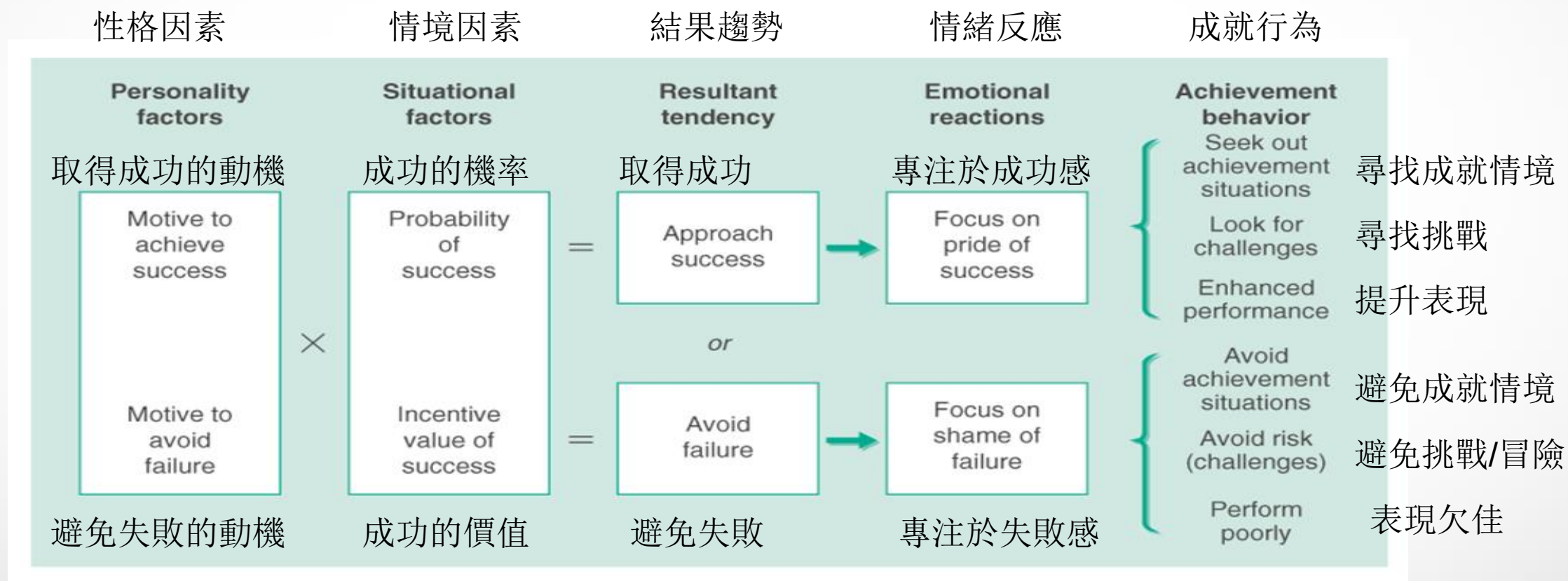


Photo credit:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Self-Determination-Theory-Visual_1.png

成就需要



(Image taken from Gill, 2014)

高成就者

- 有動力嘗試取得成功
- 將成功歸因於個人可控制及穩定的內在因素
- 專注於任務目標
- 擁有很高的感知能力
- 尋求挑戰
- 在被評估時有良好的表現



Photo credit: <https://www.nataliecook.com/blog/why-motivation-is-important-in-life>

低成就者



- 沒有動力嘗試取得成功
- 將成功歸因於個人不可控制及不穩定的外在因素
- 專注於結果目標
- 擁有很低的感知能力
- 避免挑戰，尋求非常容易或非常困難的任務和對手
- 在被評估時表現欠佳

不同的目標導向

- 任務目標導向
- 結果目標導向
- 社交目標導向



Photo credit: <https://www.goodmoneying.com/how-to-achieve-financial-goals/>

強化/反饋



- 良好結果 = 有動力去嘗試取得相同效果
- 不良後果 = 避免類似事情發生
- 例如： 當一名運動員成功地完成一個難度高的技巧而得到教練的讚賞， 他會再次嘗試那個動作的機會將會增加
- 相反， 如果運動員練習時未能專注而受到教練責罵， 他會避免同樣的責罵而加倍專心
- <https://www.youtube.com/watch?v=7oytEUmlkHo>
- 有時候， 運動員被責罵後會反而提升他們的動力!

強化/反饋

- 口頭表揚
- 身體語言（例如：掌聲、微笑）
- 提升正選 / 出場次數



Photo credit: <https://www.felicitytravel.eu/your-opinion-and-feedback/>

給予反饋的時間和次數



- 當運動員在學習階段時， 當他 / 她正確地做到某個技能時， 教練可提供更多的反饋和讚賞
- 當運動員已掌握技能時， 反饋次數可減少



我們應否用懲罰提升動機？

了解運動員不同的動機



- 了解運動員參與運動的原因（健康，社交，挑戰，提升技能等）
- 直接影響參與度
- 比賽 / 練習表現及動力
- 參與運動的動機有機會隨着年齡而改變

觀察參與者並繼續留意他們的動機



- 留意參與者喜歡和不喜歡某活動 / 訓練
 - 邀請參與者寫下和討論他 / 她參與運動的原因
 - 需要時改變運動員的不良動機
-
- 動機有機會隨者不同時間而改變， 例如:參與活動前的動機是想減肥，而參加活動後，除了想減肥外動機來源可能也包括社交，希望身心健康

歸因



- 穩定性
 - 穩定/不穩定
- 原因所在
 - 內在原因/ 外在原因
- 控制性
 - 個人的控制範圍內 / 不在個人的控制範圍內

習得性無助

- 接連受到挫折，便會感到自己對於一切都無能為力
- 當一個人發現自己無論如何努力，也不能取得成功
- 教練可以強調任務目標導向
- 注意所提供的反饋
- 專注於改善他/她的表現，但不是與其他運動員的比較



怎樣才能確保人們能夠繼續保持積極？



- 你需要了解他/她們
- 利用這些知識去構建一個令他們滿足的環境
- 有些人喜歡參加比賽，而有些人則喜歡玩得開心
- 當想要玩得開心卻被迫參與比賽的人會怎樣？
- 每個運動員和訓練者都有其獨特的參與動機
- <https://www.youtube.com/watch?v=t6WF87EuT-w>

改變練習環境從而提升動機

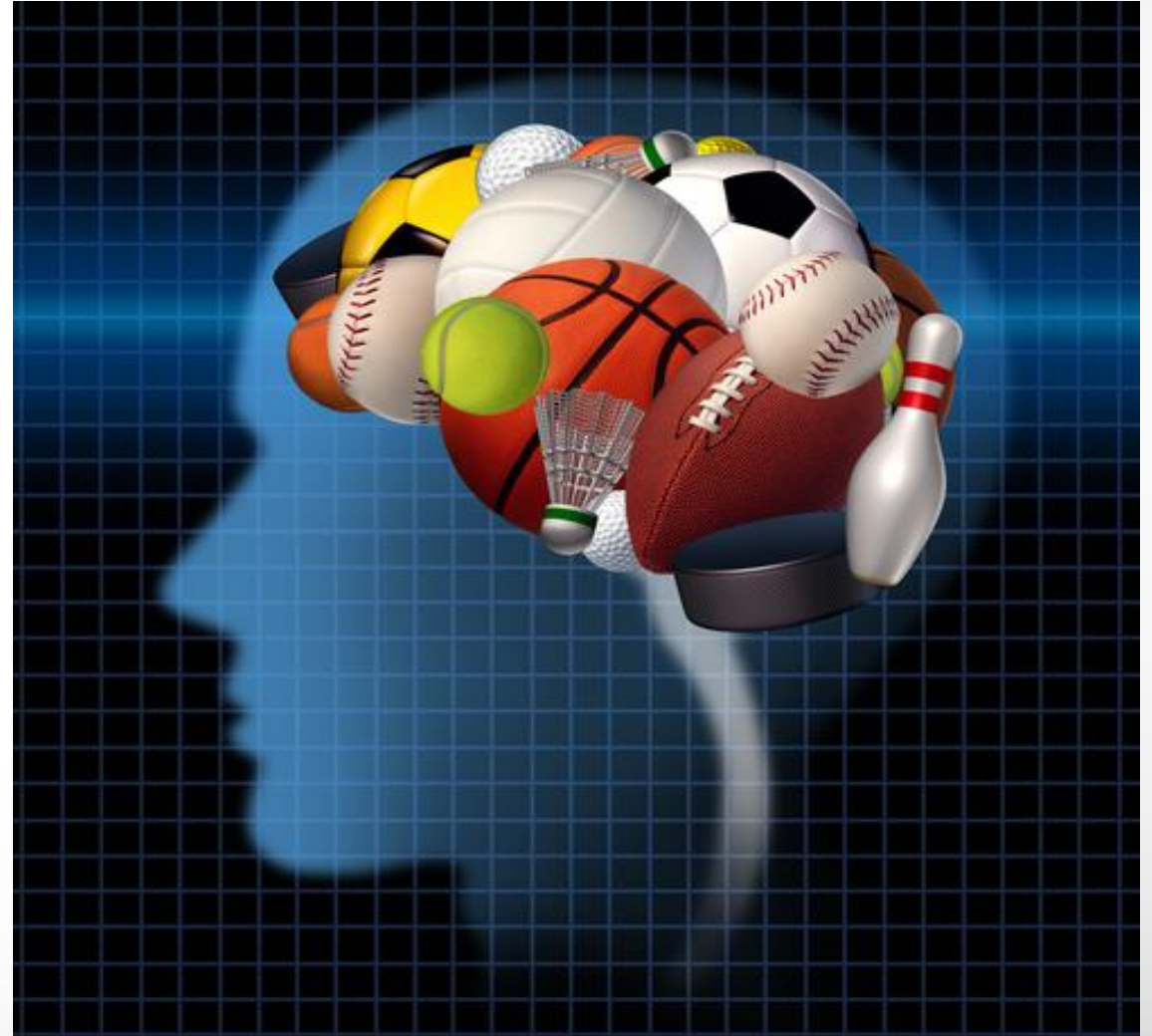
- 安排比賽
- 將興趣組和競賽組分開
- 提供機會
- 設計個人化的訓練



運用運動心理學技能提升動機

- 意象
- 自我對話
- 定立目標

Photo credit;
<https://www.onlinepsychologydegree.info/faq/what-careers-are-in-sports-psychology/>





Thank you!