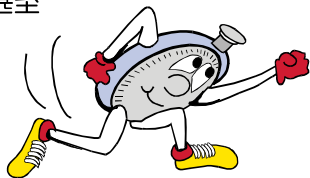


# 運動心理學基礎知識

## 心理狀況與運動表現

- ⇒ 在高水平的運動競賽中
- ⇒ 參賽運動員的身體準備及技術都已達最佳狀態。
- ⇒ 勝負只在百分一秒，甚至千分一秒之差。
- ⇒ 心理狀況往往才是決定勝敗的關鍵。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 心理準備的重要

- ⇒ Rodionow (1979/1982)
- ⇒ 表現的水平越高，心理功能對活動起著的調節作用越顯得明確。
- ⇒ Williams (1989)
- ⇒ 身體 → 精神
- ⇒ 精神 → 身體



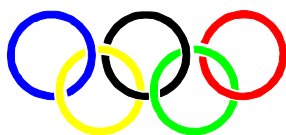
<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 心理狀況與運動成績的關係

- ⇒ Orlick & Partington (1988)
- ⇒ 一項大型問卷及訪問研究。
- ⇒ 對象為1986年加拿大奧運代表隊成員。



CANADA



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 運動心理學是甚麼？

- ⇒ Singer (1987)
- ⇒ 把心理學應用於運動及運動處境的一門科學研究。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 心理狀況與運動成績的關係

- ⇒ Orlick & Partington (1988)
- ⇒ 結果：
- ⇒ 發現在生理、技術及心理三種準備(Readiness)當中，只有心理準備能有效預測運動員在奧運比賽中的成績。
- ⇒ 運動員心理上的準備程度(Mental Readiness)與他們在奧運會決賽的排名有顯著的正相關。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 運動心理學是甚麼？

- ⇒ Horn (1992)
- ⇒ 特別感興趣的是把不同的個體放置於同一個處境時所產生的變異；及
- ⇒ 把同一個個體放置於不同處境時行為表現上的轉變。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 心理訓練的實驗研究

- ⇒ Feltz & Landers (1983); Feltz, Landers & Becker (1988)
- ⇒ 利用 meta-analysis 的統計方式進行研究。
- ⇒ PP > MP+PP > MP > NP。
- ⇒ 認知 > 力量、運動。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 有關運動心理學的一個比喻

- ⇒ 武俠小說
- ⇒ 身體訓練
- ⇒ 拳法、劍法
- ⇒ 心理訓練
- ⇒ 心法
- ⇒ 相輔相成，缺一不可。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 為甚麼要學運動心理學

- 提升運動表現
- 製造「順流」的心理狀態。
- 增強自信、永不言敗。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 課程內容

- 第三級 (Level 3)
- 尖端運動員的心理特質。
- 尖端表現心理訓練。
- 教練如何處理壓力。

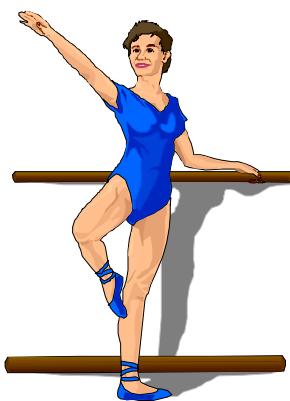


<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 一些重要的啟示

- 一個理想的內心境界（充滿**自信**、**高度集中**），對提高運動表現非常重要！
- 自證預言（self-fulfilling prophecy）。
  - 盼望能促使預期的事件發生。
    - 覺得自己會失敗就會變成失敗者。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 運動員何時會見運動心理學家

- 教練推介
- 運動員個人覺得有需要



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 課程內容

- 第一級 (Level 1)
- 為甚麼要學習運動心理學？
- 教練的領導技能。
- 了解兒童及青少年的運動心理。
- 教練壓力的成因。
- 如何提升團隊的整體發揮？
- 有效的溝通。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 諮詢形式

- 心理輔導
- 心理技能訓練
  - 目標製訂
  - 控制喚醒水平
  - 集中注意力
  - 影像訓練

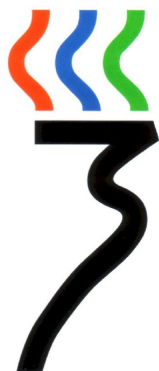


<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 課程內容

- 第二級 (Level 2)
- 「目標定立」理論。
- 激勵理論。
- 注意力理論。
- 影像訓練。
- 建立自信。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 運動員何時會見運動心理學家

- 實際情況???
- 僧多粥少。



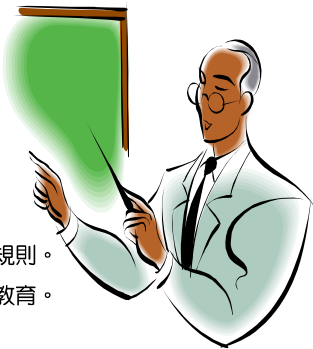
<http://www.hkpe.net>

## 運動心理學基礎知識

### 教練的角色

#### 教師

- 教授運動所需的技術。
- 增強運動員的體能。
- 教導比賽的戰術。
- 確保運動員認識及遵守比賽規則。
- 透過運動向運動員進行道德教育。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的角色

#### 朋友

- 良好的關係。
- 時間、愛心、關懷。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的角色

#### 行政人員

- 記錄及評估工作進度。
- 安排訓練地點、時間、器材、人手（助教）。
- 監察運動訓練的安全。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的角色

#### 運動心理指導 / 輔導員

- 聆聽運動員的說話。
- 作出恰當的分析及輔導。
- 教授運動心理技能。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的角色

#### 執法者

- 對運動員施行獎勵或懲罰。
- 確保進行時要公平、公正。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的領導者角色

#### Martens (1987)

- "A team without a leader is like a ship without a rudder." (p.33)
- 透過建立及管理好隊伍的文化（team culture），帶領隊伍追擊既定的目標。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的角色

#### 公關人員

- 與下列人士溝通及取得協調：
  - 運動員、家長、教師。
  - 屬會行政人員、同工。
  - 傳媒。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 教練的領導者角色

#### Martens (1987)

- 最好的領導 / 教練應當
  - 有先見之明，並懂得如何帶領團隊實現目標。
  - 建立隊中的社會及心理環境，亦即團隊文化（team culture）。
  - 確保每個運動員都有最多的機會去達至成功表現，並從而獲得團隊的成功。
  - 影響其他人一同向既定的目標邁進。
- 太多團隊是管理過度而缺乏領導。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82  
最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

# 運動心理學基礎知識

## 團隊文化

余楊君 (2007)

- 企業如樹，人才為樹葉，團隊為樹幹，企業文化是大樹生長之土。



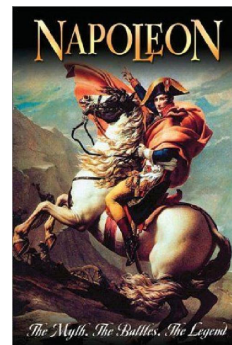
<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 傑出領導舉例

拿破崙

- 拿破崙於法國革命後崛起於政壇，並在1804年自封為帝。除了在政治上拿破崙有一定的成就外，他更大的貢獻便是把法制加強和改革經濟。在加強法制方面，他先後頒佈〈民法〉、〈商法〉和〈刑法〉。〈民法〉後來被稱為〈拿破崙法典〉，在法典中，確立了人權平等的原則。在改革經濟方面，包括設立法蘭西銀行，津貼新企業，獎勵發明等措施。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 傑出領導舉例

美國艾森豪威爾將軍 (Dwight David Eisenhower, 1890-1969)

- 歐洲戰場盟軍總司令。
- 美國歷史上第二位五星上將。
- 在一次講座中，將一條繩放在桌上，比喻一種領導在後面推：無方向感，另一種領導則做榜樣在前面拉，以身作則吸引人去跟隨，這才是世界級的領導方式。



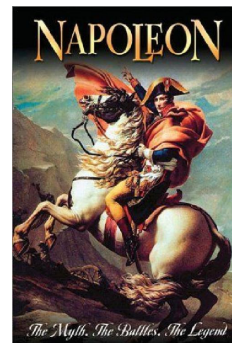
<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 傑出領導舉例

拿破崙

- 有一次拿破崙帶領騎兵過河打仗，騎馬者在河邊猶豫，拿破崙一馬當先，帶領隊伍過了河，士兵對這身先士卒的領袖甚為佩服。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 傑出領導舉例

亞歷山大帝

- 率領的希臘馬其頓大軍，在短短八年內南征北討兩萬兩千哩，在卅二歲去世之前就打造前所未有的偉大帝國。他併吞了西方世界的大半領土，深入人跡未至的印度半島，摧毀了當時最強盛的波斯帝國。在重挫大流士統率的波斯軍隊後，亞歷山大被擁為馬其頓之王、希臘王、巴勒斯坦王、埃及王及亞洲王，其偉大的夢想終獲實現。



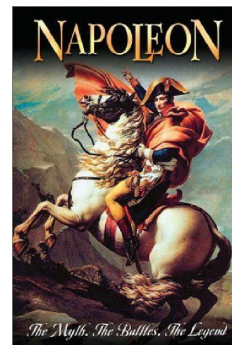
<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 傑出領導舉例

拿破崙

- 在拿破崙征討敘利亞勝利之後，剛巧當地鼠疫流行，部隊中許多人染上了病。為了減少疾病的傳染，拿破崙對全軍下令：全體人員，必須加急趕路，馬和車全部用於載運傷病員。命令下達後，他的管馬官認為總司令當然不包括此列，便問：「司令官您要備哪一匹馬？」拿破崙一聽，勃然大怒。「叭！」給了管馬官一記耳光。他大聲訓斥道：「全體步行，我第一個走！難道你不知道命令嗎？」



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 傑出領導舉例

亞歷山大帝

- 有一次在沙漠爭戰中，六十天找不到水源，他的士兵好不容易找到足夠一個人喝的食水，端到他面前，但他想到與自己同甘共苦的官兵，不忍喝下，將水倒在地上，此舉後來令他成為偉大而有成就的領袖。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 你是怎樣的領導？

余楊君 (2007)

- 如何衡量一個指揮者是否優秀？
  - 聽他說：「跟我來」；還是說：「給我上」。
  - 群：「君」在前，「羊」在後。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 領導行為的類型

- 獨裁型 (Autocratic)
  - 以勝利為中心
  - 指令形式
  - 任務主導
- 民主型 (Democratic)
  - 以運動員為中心
  - 合作形式
  - 以人作為主導



# 運動心理學基礎知識

## 影響領導行為類型的因素

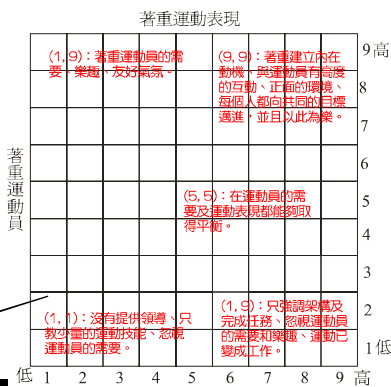
- 教練本身的特質
  - 才智
  - 決斷能力
  - 自信
  - 說服力
- 彈性 (應變能力)
- 爭取成功的動機
- 自知之明
- 樂觀



# 運動心理學基礎知識

## 領導行為的類型

- Blake & Mouton, (1969)
- 教練領導類型格子表



# 運動心理學基礎知識

## 影響領導行為類型的因素

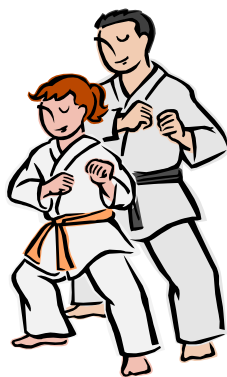
- 環境因素
  - 隊際運動：獨裁型
  - 個人運動：民主型
- 運動員水平
  - 初學者：任務主導 (教授技能、給予指導)
  - 高水平運動員：運動員主導 (給予支持、互相協作)



# 運動心理學基礎知識

## 其他領導行為類型的分類

- 訓練和指導型
  - 為促進運動員的比賽發揮，把重點放於訓練，教運動員技能，運用技術、戰術，組織及安排活動給隊員。
- 民主型
  - 許可運動員多些參與決定關於全隊的目標、練習方法以及項目的戰術及策略。
- 獨裁型
  - 只強調教練員個人的權威。



# 運動心理學基礎知識

## 影響領導行為類型的因素

- 團隊傳統的領導作風
  - 新舊交替時期的矛盾。
- 時間
  - 時間有限時，獨裁型較有效。
- 人數
  - 多：獨裁型
  - 少：民主型



# 運動心理學基礎知識

## 其他領導行為類型的分類

- 社群支持型
  - 關心隊內成員的福利待遇，良好的隊風，以及與隊員之間和睦的人際關係。
- 獎勵型
  - 以承認及獎勵好的表現來鼓勵運動員。



# 運動心理學基礎知識

## 兒童及青少年參與運動的原因 (6-18歲)

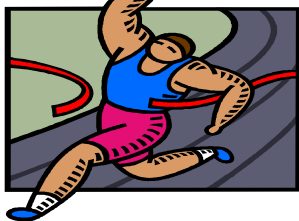
- Gould (1984); Wankel & Kreisal (1985)
  - 開心
  - 學到新技能
  - 同朋友一齊玩
  - 刺激
  - 想贏
  - 健康D



## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年退出運動的原因

- ✎ 時常與別人比較，並以此作為自我評定的標準。
- ✎ 對自己的能力缺乏了解。
- ✎ 低水平的內在動機。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年退出運動的原因

- ✎ 如何利用獎賞來提高內在動機？
- ✎ 容許集體決定。
- ✎ 盡早確保每一個運動員能嘗試成功的感覺。
- ✎ 獎賞應該是在沒有期望下給與。
- ✎ 保持 / 提供關心及有趣的練習環境。



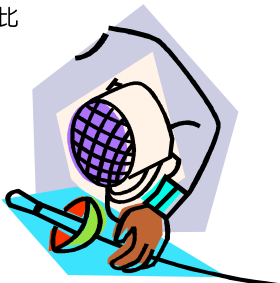
<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年退出運動的原因

- ✎ 時常與別人比較，並以此作為自我評定的標準
- ✎ 避免以兒童及青少年運動員互相比較，應著重於個人的進步。
- ✎ 幫助運動員了解到每人都有長處及短處。每人的能力會有不同，不同不等於比你好或比你強。
- ✎ 教練要做積極的榜樣。



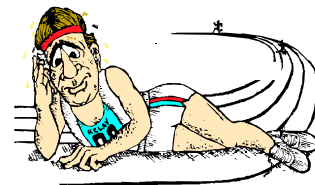
<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年退出運動的其他原因

- ✎ 沒有比賽機會
- ✎ 負面的批評
- ✎ 錯配
- ✎ 心理壓力
- ✎ 失敗
- ✎ 過度組織的訓練模式



<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年退出運動的原因

- ✎ 對自己的能力缺乏了解
- ✎ 幫助運動員習中於評估自己跟上一次的比較。
- ✎ 訂立技術上的目標及習中於技術上過程的評估而不只是在贏輸結果方面。
- ✎ 讚賞運動員各方面的進步，亦要鼓勵改善弱點。
- ✎ 於失敗後加以鼓勵。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年運動員感受壓力時的表現

- ✎ 缺乏信心
- ✎ 對自己有負面的評語
- ✎ 比賽前會生病
- ✎ 比賽前一晚失眠
- ✎ 比賽時常失準
- ✎ 比賽前性格有明顯的改變
- ✎ 比賽當日時常要去洗手間



<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童及青少年退出運動的原因

- ✎ 如何利用獎賞來提高內在動機？
- ✎ 獎賞應該反映運動員的能力。
- ✎ 當運動員盡力時要加以讚賞。
- ✎ 在教法方面要加點心思。
- ✎ 鼓勵運動員互相支持。
- ✎ 要以身作則。



<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

## 運動心理學基礎知識

### 兒童心目中的理想教練

- ✎ 熱誠
- ✎ 活力
- ✎ 耐性
- ✎ 諒解
- ✎ 幽默



Christopher Saffici (October, 1998). Conducting a coaching session. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.

<http://www.hkpe.net>

1 / 82 最前 頁數 / 總頁數 倒後 向前 最後 回目錄 列印

# 運動心理學基礎知識

## 建議 (Saffici, 1998)

- 一節訓練課以 45 至 75 分鐘為限。
- 視乎兒童實際的體力和能力而定。
- 避免採用輸了便要離開的遊戲原則。
- 這些才是最需要練習的一群。
- 練習要盡量有趣、有正面的體驗和有滿足感。
- 盡量提供練習的機會，減少等候和停頓的時間。
- 多變的練習模式、正面的回饋。

# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 主要的壓力來源
  - 個人：如對自己能力的懷疑、健康問題、擔心比賽成績。
  - 社會：如社會支持不足、隊內部矛盾衝突、傳媒或他人的批評、期望。
  - 機構：如工作時間長、時間不夠、經常到外地比賽、資源不足、機構支持不夠等。

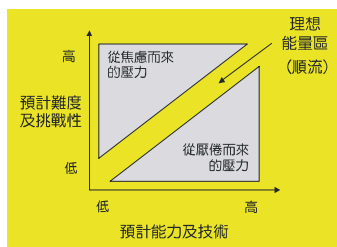


# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 壓力是甚麼 (McGrath, 1970) ?

- 當一個人感到自己未能完成被要求去做的事情，而這個結果對他來說是重要的，「壓力」便隨之而產生。



# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 其他的壓力來源
  - 生活事件：如家人健康問題、親友去世等。
  - 平日的煩瑣事：如遺失物件、子女管教問題、睡眠不足等。



# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 有關癥狀
  - 認知：如負面消極的思想、習中力弱。
  - 情緒：如恐懼、憤怒、焦慮、內疚、憂鬱。
  - 身體：如心跳加速、出汗、肌肉拉緊、呼吸急促、消化不良、高血壓、頭痛、疲倦。
  - 行為：如做事效率低、行動緩慢、自我孤立。



# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 對運動員的影響
  - 語言
  - 非語言 (如：態度、面部表情、動作)。
  - 保持冷靜，控制情緒，用鼓勵的說話或表情。



# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 對教練這職位的看法
  - 為什麼成為教練？
  - 個人的價值觀、做教練的利弊、個人或事業的目標。



# 運動心理學基礎知識

## 教練壓力的成因

- 解決辦法
  - 注意生活紀律
    - 作息有序
    - 均衡飲食
    - 定時運動
  - 放鬆
  - 進修 (增強自信)
  - 尋求專業人士的援助



# 運動心理學基礎知識

## 推介

- 張小燕 (2007)
- 壓力處理平台網站：  
<http://www.hkbu.edu.hk/~stress>



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 壓力處理平台選輯

- 張小燕 (2007)
- 定期及有規律地做運動
- 冥想、漸進放鬆法、想像訓練等的鬆弛技巧。
- 心理和社交方面：
  - 確定自己的價值不單只在學業成就上。
  - 多向自己說正面的話，多去欣賞自己。
  - 與家人、朋友和同學要保持良好的溝通和關係。

<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 提升團隊的整體發揮

- 集體效能 (團結就是力量、齊心就事成)
  - 集體效能 = 潛在效能 - 因錯誤而造成的失誤
- 造成失誤的原因
  - 戰略或技術錯誤。
  - 由於推卸責任而缺乏動機。
    - 特別在勝負顯而易見時。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 壓力處理平台選輯

- 張小燕 (2007)
- 做好時間管理：
  - 找出甚麼事情需要花時間去做，甚麼事情會浪費時間。
  - 把要做的事情按其重要程度排列進行時的優先次序。
  - 避免工作過量，要學習對並非要優先完成的事情說「不」。
  - 尋求他人幫助或分擔工作。
  - 減少不必要騷擾，如電話、到訪者。
  - 預留時間去處理可能會突然發生的事情。
  - 建立長期及短期的目標。

<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 個人對團體的貢獻

- Steiner's Model (1972)
  - 實際表現 = 整體潛能 - 團隊合作所產生錯誤而導致的損失
  - 備註：
    - 整體潛能指按照個別成員的能力、知識、技術、任務需求等，全隊人最可能達至的最佳表現。
    - 一般來說，實際表現無法達至整體潛能。



<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 壓力處理平台選輯

- 張小燕 (2007)
- 宗教
  - 腓立比書 (4:6-7) 說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」



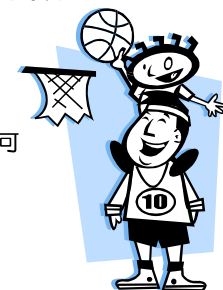
<http://www.hkpe.net>



# 運動心理學基礎知識

## 個人對團體的貢獻

- 擁有最多球星的球隊不一定是最佳的球隊。
- 團隊合作才是勝利的關鍵。
  - 個人能力是團隊的最重要資源，擁有最佳成員的團隊最有可能獲勝。
  - 但只有團隊能有效地利用所有資源才可使實際表現最接近整體潛能。



<http://www.hkpe.net>





# 運動心理學基礎知識

## 個人對團體的貢獻

✎ 影響整體發揮的兩個主要錯誤：

### ✎ 動機下降

✎ 成員認為單靠某幾個「星級」隊員已經足夠達標，所以沒有盡力。

### ✎ 協作下降

✎ 可以因為時間或戰術錯誤做成。

✎ 伙伴的能力差距越大越會影響彼此間的協作（例：網球）。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 避免推卸責任的現象

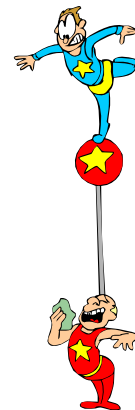
### ✎ 團體激勵

✎ 同輩的支持及壓力。

### ✎ 對個人的欣賞

✎ 指出一些對整隊發揮有貢獻的個人行為。

✎ 保證那些個人行為得到認可和鼓勵。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 個人對團體的貢獻

### ✎ Jones (1974)

✎ 研究職業棒球、籃球和網球運動。

✎ 團隊效能與個人能力有**正相關**。

✎ 運動要求成員的**合作及互動越高**，個人能力的重要性**越低**。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 有效的溝通

### ✎ 語言 (Martens, 1987)

✎ 共有超過 600,000 個英文字。

✎ 日常只會用上約 2,000 字。

✎ 最常用的 500 字有超過 14,000 個字典的定義。

✎ 中文方面又如何？

### ✎ 非語言



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 個人對團體的貢獻

### ✎ Ringelmann 效應 (Ingham 等, 1974)

✎ 團隊的**成員越多**，個別成員的**表現**（付出）越趨**下降**。

✎ **原因**：**動機下降**（並非協作下降）。（*Social Loafing*）



人數	1	2	3	4	5	6	7	8
Ringelmann 研究	100%	93%	85%					49%
Ingham 研究一	100%	91%	82%	78%	78%	78%		
Ingham 研究二	100%	90%	85%	86%	84%	85%		

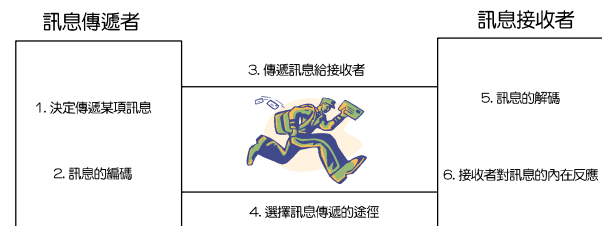
在 Ingham 研究二中，每次只有一個對象被測試，其餘的人均為測試員的助手（被測試者並不知情）。

<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 有效的溝通

### ✎ 溝通的途徑



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

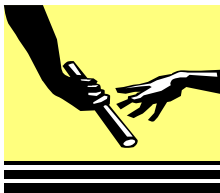
## 個人對團體的貢獻

✎ 避免 **Social Loafing** 的方法：

✎ 強調團隊概念的**同時**，亦要使各成員感到**自豪**和有**責任**。

✎ 增加**可識別性**——每棒接力都要作分段計時、利用錄像協助評鑑每個球員的表現。

✎ 私下詢問相關成員未盡全力的原因。



<http://www.hkpe.net>

# 運動心理學基礎知識

## 有效的溝通

### ✎ 溝通歷程的基本要素

✎ 決定傳遞某項訊息。

✎ 例：告訴某個球員今次不用上陣。

✎ 對訊息加以編碼（怎麼說）。

✎ 傳遞訊息。

✎ 訊息傳遞的途徑。

✎ 訊息的解碼（接收者）。

✎ 接收訊息後的反應（接收者）。



<http://www.hkpe.net>

## 妨礙有效溝通的情況

- ⇒ 分心
- ⇒ 情緒障礙
- ⇒ 敵意
- ⇒ 迷信權威
- ⇒ 過去的經驗
- ⇒ 詞不達意
- ⇒ 成見
- ⇒ 環境
- ⇒ 心不在焉
- ⇒ 防衛性
- ⇒ 關係



## 接收別人的意見

- ⇒ 途徑
- ⇒ 觀察別人對自己訓練方法的反應。
- ⇒ 直接從同伴或運動員那裏要求意見。
- ⇒ 徵求書面的評價（問卷）。



## 隊伍中的人際關係

- ⇒ 態度
- ⇒ 態度決定你的高度。
- ⇒ 其中的一些影響因素：
  - ⇒ 不同文化
  - ⇒ 體型
  - ⇒ 異性
  - ⇒ 情緒化的行為
  - ⇒ 個人的批評
  - ⇒ 消極的言論



## 接收別人的意見

- ⇒ 對別人評價的態度
- ⇒ 耐心傾聽，不必先解釋和為自己辯護。
- ⇒ 按以下幾點請求更多的意見：
  - ⇒ “你能告訴我更多些嗎？”
  - ⇒ “你認為這是什麼原因？”
- ⇒ 誠實的反應：當別人想知道你對他/她的意見的感覺時，應當告訴他們你的真實感覺。
- ⇒ 對別人的意見表示感謝。讓你的運動員、同事們知道，你感謝他們對你的信任，因為他們願意同你分享他們的意見。



## 隊伍中的人際關係

- ⇒ 關懷及同情心
- ⇒ 給予意見的要點
  - ⇒ 不帶任何評價的描述。
  - ⇒ 報告，而不是判決。
  - ⇒ 給予意見三步曲
    - ⇒ 積極說明。
    - ⇒ 將來怎樣改善的積極意見。
    - ⇒ 讚揚，讚揚，再讚揚。



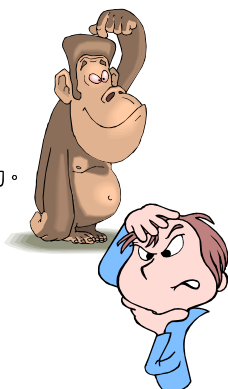
## 傾聽技巧

- ⇒ 積極活躍地傾聽
- ⇒ 多發問，以便對問題更清楚地了解。
- ⇒ 要解述講話者所說話的意思是什麼。
- ⇒ 解述能保持注意力在對話之中，以減少誤解，及可以幫助記住對方說的話。
- ⇒ 用身體語言來表示你的興趣。



## 給予意見三步曲

- ⇒ 積極說明
- ⇒ 不要用“很好，但是...”
  - ⇒ 會使人感到前面的積極說明是虛假的。
  - ⇒ “我真的喜歡你，但是...”，這個意思的另一種說法就是“我真的不喜歡你。”
- ⇒ 對運動員的積極說明必須是誠實的。



## 傾聽技巧

- ⇒ 帶著同情心去傾聽。
- ⇒ 設法設身處地去理解講話者的觀點。
- ⇒ 坦率地去傾聽。
- ⇒ 切勿帶著自己的評價和判斷去傾聽。
- ⇒ 作好心理準備去傾聽。
- ⇒ 不要以外表或名聲去判斷說話者，要聽他所講的內容。
- ⇒ 排除所有外部環境的干擾。

