

注意力理論

注意力的重要

☛ Csikszentimihalyi (1975)

- ☛ 只有將**注意力完全集中**於技術發揮的「**相關重點**」上，才能夠產生「**順流**」效應。



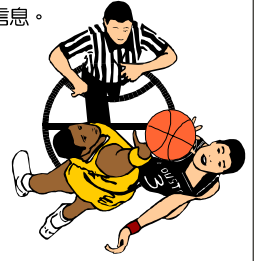
<http://www.hkpe.net>

注意力理論

注意力的定義

☛ Martens (1987)

- ☛ 把意識指引向由感官接收回來的信息。
- ☛ 只能感受到專注的事物。

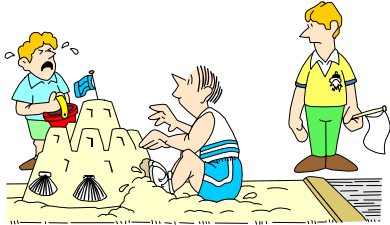


<http://www.hkpe.net>

注意力理論

注意力的重要

- ☛ 負面的想法及其他令人分心的事物（例如：觀眾、對手的行為等），都會影響表現。

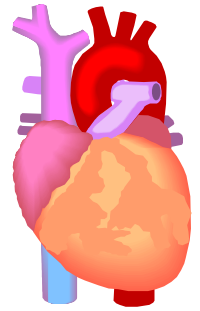


<http://www.hkpe.net>

注意力理論

注意力的機制

- ☛ 像**自主神經系統**控制心率、呼吸、血壓等情況。
- ☛ 自動化操作。
- ☛ 神經系統是根據特有的規律來調節注意力的導向。
- ☛ 稱為「**探索反應**」。



<http://www.hkpe.net>

注意力理論

注意力的重要

- ☛ **危險性高**的活動
 - ☛ 注意力較集中。
- ☛ **危險性低**的活動，或動作已經到達**自動化階段**
 - ☛ 注意力會下降。



<http://www.hkpe.net>

注意力理論

探索反應

- ☛ 告知我們環境中是否出現**異常**情況。
 - ☛ 非常強烈的刺激。
 - ☛ 突然而巨大的響響或閃光。
 - ☛ 大而不尋常的刺激。
 - ☛ 陌生和對比大的刺激。
 - ☛ 會移動的刺激物。



<http://www.hkpe.net>

注意力理論

注意力的重要

☛ **結論**

- ☛ 要反復進行**專注力練習**。
- ☛ 經常要保持運動本身的**挑戰性**。
- ☛ 著重建立「**表現性目標**」。



<http://www.hkpe.net>

注意力理論

探索反應

- ☛ 對人的**存活**非常重要。
- ☛ 在運動中有時卻要受到壓制。

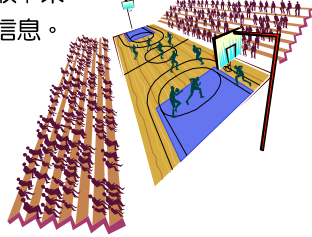


<http://www.hkpe.net>

注意力理論

環境中信息的選擇

- 環境中不時都有數以萬計、大大小小不同的刺激。
- 不可能同時把它們都接收下來。
- 要有**選擇性**地接收重要的信息。



<http://www.hkpe.net>



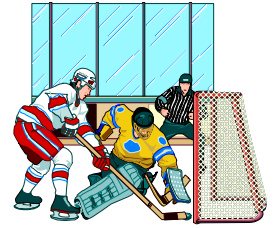
注意力理論

影響注意力的內在因素

運動員的篩選能力

Mehrabian (1976)

- 個體於環境中篩選出不同刺激物 (Stimulus) 的能力有所不同。
- 篩選能力較高的人，其專注力亦較佳。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

影響注意力的內在因素

Martens (1987)

- 運動員的興趣
- 運動員的篩選能力



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

注意力的度向

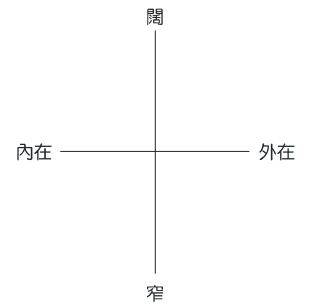
Nideffer (1976)

注意力的闊度

- 闊
- 窄

注意力的方向

- 內在
- 外在



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

影響注意力的內在因素

運動員的興趣

- 除了說明「如何」去做之外，盡量向運動員說明「為甚麼」要這樣做。
- 練習要能吸引運動員的興趣。
- 讓運動員一同選擇要練習的技術。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

注意力的闊度

指運動員要專注的外界刺激的多少。

闊

- 例如：籃球、足球。

窄

- 例如：棒球、哥爾夫球、網球。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

影響注意力的內在因素

運動員的興趣

- 經過反復練習，運動員可以發展出一套正面的、有建設性的「記憶設置」。
- 借助關於比賽場地、訓練設施及住宿地點等的資料片段或照片，讓運動員預早熟悉環境，以消除不必要的疑慮及分心的事情。



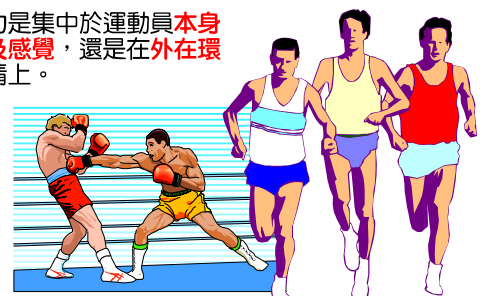
<http://www.hkpe.net>



注意力理論

注意力的方向

指注意力是集中於運動員**本身**的想法及感覺，還是在**外在環境**的事情上。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

Martens (1987)

注意力的闊度

- 「闊」、「窄」是一個連續的關係。

注意力的方向

- 「內在」、「外在」是一個兩極的關係。

<http://www.hkpe.net>

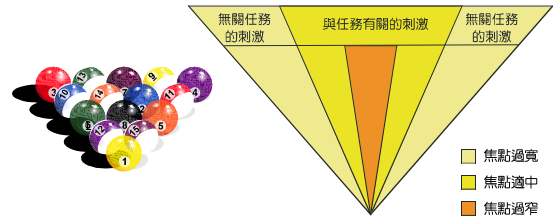


注意力理論

增進注意力的要點

去除壓力

- 壓力會把集中力收得太窄，而忽視了技術的重點，導致失誤。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

例子

運動技術

- A. 足球的開球
- B. 擊球入洞 (哥爾夫球)
- C. 提高心理能量
- D. 拋籃板球
- E. 總取指示
- F. 計劃一套體操動作
- G. 執行一套體操動作
- H. 跑馬拉松

內在	闊	外在
	6 H ⁺ 3 4 F	
	1	
		H ⁺
		5, 7
		D, 2 A 8
		C
		B, G E, 3
內在	窄	外在

教練技巧

1. 研製比賽作戰計劃
2. 協助運動員改善錯誤
3. 聽取運動員的意見
4. 決定對裁判員執法失當的反應
5. 向醫生會演說
6. 分析自己是否勝任作為一位教練
7. 在練習前向運動員發出指示
8. 解決與運動員間之衝突

<http://www.hkpe.net>



注意力理論

增進注意力的要點

- 用賽前預備常規 (Pre-event routine) 協助進入比賽狀態。

- 列出清單，以免遺漏。

- 用「重點詞句／行動」來引發集中力。

- 例如：說：「集中」、「留心」、「醒神」，或觸摸地下、球桌。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

Morgan (1978)

耐力性項目運動員

- 很多參與者會刻意地使精神抽離 (Dissociate) 比賽項目及身體感覺以降低這類項目帶來的單調及痛苦。

- 例如：作數學運算、唱歌。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

增進注意力的要點

催眠

一般對催眠的誤解

- 被催眠者是失去知覺。
- 被催眠者並不知道自己在做甚麼或曾經做甚麼。
- 催眠師不給指示便不能甦醒過來。



<http://www.hkpe.net>



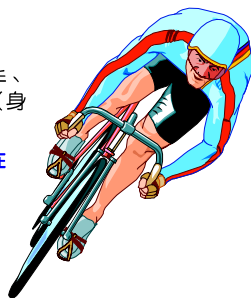
注意力理論

Morgan (1978)

成績較佳運動員

- 既專注於外在的事物 (其他對手、賽程)，亦專注於內在的感覺 (身體反應、技術發揮) 上。

- 經常把注意力轉移於外在及內在的事情上。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

增進注意力的要點

催眠

實際情況

- 催眠只是有選擇性地高度集中於某一任務或事物之上。
- Barber & Wilson (1978)：「被催眠者與全力投入於想像的人無異。」
- 被催眠者知道自己在做甚麼或曾做甚麼。
- 被催眠者必須與催眠師充分合作，才能進入催眠狀態。
- 可以發覺以前從未有留意或不想留意的經驗。
- 就算未能得到催眠師的協助也能甦醒過來。



<http://www.hkpe.net>



注意力理論

增進注意力的要點

催眠

作用

- 運動本身是一種「非常」的活動，對運動員有「非比尋常」的要求。
- 運動員需要進入一種「超常」的心理狀態，亦即催眠狀態。
- 協助運動員放鬆。

