

網球選手壓力管理之探討

歐陽振漢¹ 徐育廷²

¹輔仁大學 ²大同大學

「壓力」幾乎是身為現代人常面臨到的問題，在今日高度工業化及都市化的生活中，緊張、忙碌及競爭激烈已是現代人常見的社會現象之一，但並非意味者現代生活才有壓力，自有人類以來，壓力就存在了。幾乎生活中的任何變動都有可能成為壓力來源，這些壓力的來源，都可以說是壓力事件。

而現今網球競賽日益競爭之下，網球選手承受的壓力比以往來得沈重而多樣化，於2007年我國女子選手詹詠然和莊佳容在澳洲網球公開賽獲得雙打亞軍佳績，寫下國內網壇最佳紀錄，隨著國人越來越注目國際之比賽，網球選手勢必也承受更大的心理壓力，所以為了讓網球選手能夠克服因比賽所引起的壓力感，有必要將壓力管理應用在網球選手的訓練計畫中，且將心理技能訓練和放鬆訓練融合其中，藉以調適運動員的壓力，並能在比賽中發揮平時的訓練效果。

身為網球教練工作的一員，深知影響網球運動表現的因素不只是技術與生理等因素，心理壓力因素也是決定球員勝負以及運動表現的重要原因。因此，藉由探討網球選手的壓力管理，希望能夠對於提升網球選手在比賽的成績表現有所助益。

關鍵詞：網球選手、壓力管理

壹、前言

「壓力」幾乎是身為現代人常面臨到的問題，在今日高度工業化及都市化的生活中，緊張、忙碌及競爭激烈已是現代人常見的社會現象之一，壓力已成為人們生活的一部份，升學、工作、生活等種種壓力如影隨形，但並非意味者現代生活才有壓力，自有人類以來，壓力就存在了。每個人因為主、客觀因素不同，在面對壓力時，也會有不同的生理與心理反應（黃惠惠，2002）。隨著社會的進步，與日俱增的壓力逐漸受到大家的重視，由於身體、情緒與心智會因反應壓力的存在，而產生焦慮、憂鬱、敵意、害怕等適應障礙，因此調適壓力，

降低其負面影響並提升其正面效益是每個人須面對與學習的重要課題。

網球運動在國內可說是最受歡迎的運動之一，藉由網球比賽的推動使得這項運動的參予者越來越多。而現今網球競賽日益競爭之下，選手承受的壓力比以往來得沈重而多樣化，於 2007 年我國女子選手詹詠然和莊佳容在澳洲網球公開賽獲得雙打亞軍佳績，寫下國內網壇最佳紀錄，隨著國人越來越重視國際之比賽，網球選手勢必承受更大的心理壓力，但運動員技術、生理、環境條件相同時，運動選手的心理能力，才是重要比賽獲勝的關鍵(張文雄、張展偉，2007)。這幾年國內網球運動因受到盧彥勳等多位優秀選手影響之下，使得網球風氣更加高漲，也於現今在日益競爭的網球比賽中，為了使網球選手發揮最佳的實力，得到最好的成績表現，能獲得勝利。

因此，身為網球教練工作的一員，深知影響網球運動表現的因素不只是技術與生理等因素，心理壓力因素也是決定球員勝負以及運動表現的重要原因。因此，藉由探討網球選手的壓力管理，希望能夠對於提升網球選手在比賽的成績表現有所助益。

貳、壓力管理的意涵與理論

一、壓力管理的意涵

在研究壓力管理的本質，首先必須對壓力有所瞭解。壓力是什麼？「壓力」雖然是現代人耳熟能詳的名詞，但確實涵意因各研究者研究取向的不同而對壓力有不同的定義。茲將國內外學者對壓力定義，如表一所示：

表一 國內外學者對壓力的定義整理表

研究者	壓力的定義
王以仁等 (1995)	壓力是指個體預期未來可能發生的不安，或對威脅有所知覺，因而對有機體產生刺激、警告或其活動。
陳榮宗 (2001)	壓力為個體對外在刺激的知覺，此知覺會造成個體內在的緊張與不安，進而引起個體生理與心理的反應。
黃惠惠 (2002)	個體對於其來自內外需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態。
Greenberg & Baron (1997)	壓力是指個體面臨外界壓力時，情緒、認知和生理三方面交互作用產生的一種反應模式。
Robbins (2000)	壓力是一種動態觀念，起因於個體碰到機會、限制或想要的事物，並且他對於某種具有威脅性的刺激知覺到不確定性與重要性。

「壓力」二字總是讓人聯想到負面、不好的負擔，避之惟恐不及。事實上，壓力並不全然是壞的，適當的壓力常常是進步的原動力，如：沒有時間壓力，我們可能不會如期完成工作；沒有競爭或淘汰的壓力，我們可能不會去締造更好的運動成績表現；和實力懸殊的弱小對手打球，球技不會進步...等。多數人都需要某些程度的壓力，才會有動機去行動，因此壓力也有其正面、積極的意義。

壓力管理即是個體面對壓力的因應方式，其目的除要減輕或消除個體所承受壓力的影響外，亦積極扮演著預防壓力的角色。以下綜合國內外學者對壓力管理（stress management）的定義，分別說明如下：

馮觀富（1992）將壓力管理視為預防壓力的產生，壓力既然無法避免，已經產生，處理的方法，首在控制，使其不致蔓延與加重，然後慢慢地使它消除於無形。

鄭彩鳳（1998）認為，壓力管理乃係指整體掌握壓力來源，並予以系統的解決，巧妙地控制自己的心、人際關係與時間，以大幅提高工作效率的方法，也就自己的心、溝通以及時間加以結合。

高純如（2000）認為壓力管理是一多樣技術性的集合名詞，被用來減輕壓力、緊張以及焦慮的影響力。

吳清山與林天祐（2001）將壓力管理定義為化解過度壓力，以避免造成對個人及團體產生負面作用，使能維持個人身心健康與團體正常表現的方法。

羅皓誠（2001）認為當個體在面對壓力時，若放任不去處理，如此它會對個體的身體、心理、行為及認知造成一定的影響。所以必須採取一些預防的步驟，最好在壓力對人未造成負向影響之前，先予以處理，這叫做「壓力管理」。

段秀玲（2002）認為壓力管理即是管理壓力，其可分成二部份：第一是針對壓力源所造成的問題本身去處理；第二是處理壓力所造成的反應，即情緒、行為及生理等方面的紓解。

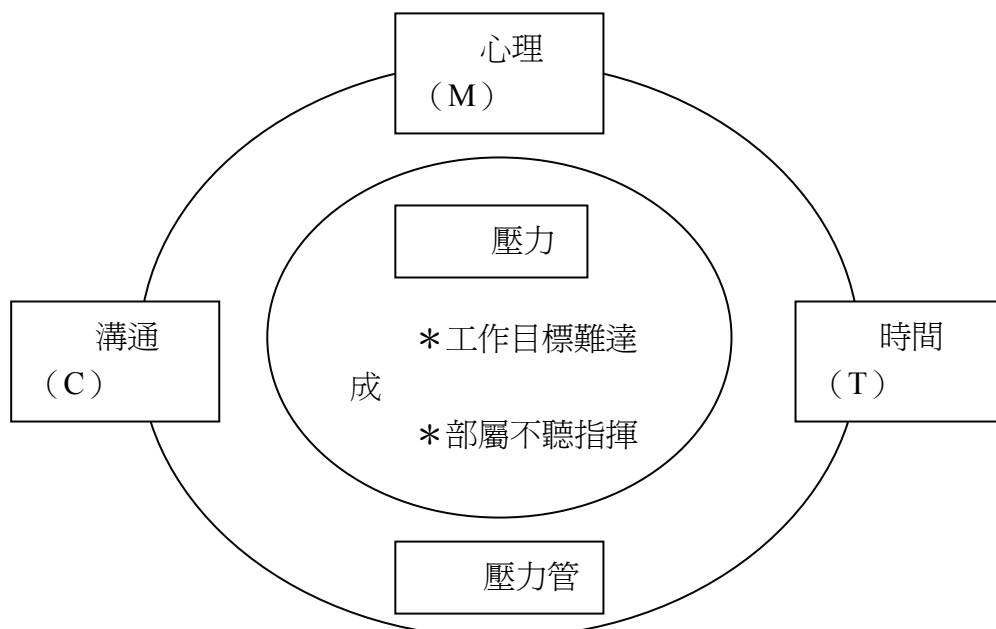
Sime(1997)認為壓力管理是包括因應、復原、重新詮釋以及認知的重構。

Auerbach & Gramling(1998)認為壓力管理是指有規劃的幫助人們調整生活的壓力源及負面的情緒（余泳泳譯，1998）。

由以上學者的觀點可知，壓力管理就是當個體面臨壓力時，能以自我的方式去調整因壓力帶來的焦慮不安，使不定的情緒平靜下來，壓力管理也視為監督、導引與控制壓力源所帶來的反應，在壓力對人未造成負面影響之前，實施規劃性的預防步驟。

二、壓力管理的理論

MCT的壓力管理模式，MCT管理是一種壓力的管理，M是自己的心理(Mind)，C是溝通(Communication)，T是時間(Time)三者之結合(吳榮福，2002；鄭彩鳳，1998)，如圖一模式所示。



圖一 壓力管理模式—MCT管理

(一) 心理管理

心理管理是注意自己，進一步了解自己的方法，能夠了解自己，便能使心情平靜，才能改變因應環境的方法。

(二) 溝通管理

人際關係之好惡與當事人本身的溝通管理有關。若因此不佳的人際關係而產生的不安和恐懼，即是壓力的困擾。

(三) 時間管理

時間可分成自己的時間與他人的時間二種，前者是自己能夠自動自發管理時間的立場；後者是自己的時間被別人利用，若能有效管理，就可擁有更多自己使用的時間。

從 MCT 的壓力管理模式中可歸納出面對壓力時所採取的三種調適之道（黃義良，1999）：

（一）沖淡壓力

在面對壓力情境時，改變自己對情境知覺和想法；在人際關係上，改變自己的態度及處理方式，有效運用防衛機轉。

（二）放鬆情緒

主動與值得信賴的人交談，將心中的垃圾清出；透過身心鬆弛訓練，達到精神和肌肉的放鬆；充分運動和休息。

（三）自我檢驗及管理

了解自己及問題，設定合理的期望；認定自我的生命方向；作好計畫，專注投入工作；改善生活方式；結交朋友，建立資源網。

參、網球選手的壓力管理

現今網球競技運動場上，勝利的關鍵因素不只是運動選手必須具備優異的先天體能條件、成熟的技術以及不斷的苦練，更需要的是選手們具有優於他人的心理素質。因為選手在面對壓力時都可以適時調整自己，甚至將這股壓力轉成自己的動力。在運動員的經驗方面，網球名將康諾斯曾說「當運動員的體能、技術已達最佳狀態時，比賽的勝負有95% 是取決於臨場的心理狀態」（吳本元，1999）。由此可知，在一場高水準及重要的比賽，心理因素是輸贏的關鍵。

當運動選手面對競賽情境時，很在意輸贏卻無法確定自己是否有能力達到預期目標，也就是自己的能力與外界環境的要求有相當不平衡，選手自然就產生了心理上的壓力（季力康，1995），只要是任何一場精采的網球球賽，比賽中的雙方都一定會有壓力存在，只是看哪一方可以在有壓力的情況下，發揮平常心，發揮正常的水準，那麼誰就有機會去獲得最後的優勢。以網球選手來說，所謂比賽型或頂尖型的選手通常都是抗壓性較強的，他們總是在關鍵分或是非常緊張的時刻，能夠有比平常更突出的表現，就如網球界的阿格西，他總是對自己非常的有自信，適時的幫自己加油打氣，常常提醒自己永遠都是最棒的，而且他們在平常的訓練裡，技術、體能方面都做了萬全準備，所以當比賽來臨時，沒有理由不贏球，更沒有理由害怕壓力。

網球選手的壓力來源主要可分為下列幾種：

一、外在環境：

外在環境的不確定性往往也會影響個人承受壓力的程度，當網球選手處在不同的比賽競爭之下，相對也會產生不同的壓力（張光達，2000）。例如：國內女子網球好手詹詠然參加四大公開賽，具有相當關鍵性的競賽時，可能因為競賽時所設定的表現標準、或是社會的評量標準不同而產生壓力。例如：在一場國際公開大型比賽中，到場的觀眾有數萬人，觀眾又對運動選手抱持了很大的期望，使得選手們感到壓力；但也有些選手會認為，這樣反而可以讓自己發揮所長。

二、心理因素：

一般而言有三種心理狀態易讓人倍感壓力，即挫折感、衝突感與壓迫感（劉玉華，1997）。當網球選手認知到自己的能力無法達到比賽目標或是無法符合社會期望時，挫折感、衝突感及壓迫感自然就會產生，壓力也就伴隨而來，而負面的思考方式，也會使選手產生心理上的壓力。例如：庫妮可娃對冠軍強烈願望，社會新聞界給她過大壓力之下，在 2002 年上海比賽中，很有希望獲得冠軍，但卻在決賽時，精神壓力過大造成發揮失常，錯失良機。

網球比賽為同場競技，競賽的結果對選手而言相當重要，其主要壓力來自於自己本身的心理、生理素質，教練必須教導選手放鬆的技巧、調適壓力。季力康（1995）指出，在調適選手壓力方面有二個管道，第一是在競賽中不要把焦點放在輸贏結果上，而是著重在特定的動作執行上；第二就是增加運動員對自己能力表現的信心。壓力的產生亦可能來自選手的生理變化，而去影響其正常表現。由於壓力的產生是由心理和生理交互作用的影響，因此完整的選手壓力管理應包括心理與生理調適二種。

（一）認知重建

1、負面思考停止法：

由心理評估所造成的壓力，往往是因為選手對自己能力產生懷疑而在面臨比賽時會有負面的想法（季力康，1996）。當網球選手在比賽或練習時，腦中想法有「上一個發球失誤，不知道這次是不是又會凸垂！」、「對方抽球很強，我不知道能否順利擊球回去！」等負面想法時，教練就必須讓選手停止這種想法，把專注放在這場比賽或練習的動作中。

2、自我談話：

季力康（1996）指出，所謂自我談話，就是選手在比賽進行中自己和自己對話，把在競賽中所遭遇的問題及解決問題的方法串連起來，以自我對話的方

式來教導自己解決問題。正面的自我對話則是適時的消除選手過大的壓力。例如：網球選手遇到強勁對手時，在球場上不斷告訴自己「加油」、「盡全力去打」、「放輕鬆」等話語。教練訓練選手在比賽時多用正向的自我談話是消除壓力的好方法之一。

3、理性情緒法：

學者Ellis(1975)認為人之所以會有情緒上的困擾大都是因為自己有不合邏輯的思考所導致。因此理性情緒法應用在運動選手時，主要是亦即導正選手所產生影響表現的不合理情緒思考，以降低其壓力，進而不會影響表現。

(二) 放鬆訓練

1、肌肉漸進放鬆法：

肌肉漸進放鬆法技術可以說來自於學者Jackbson於1929年的方法。網球選手在比賽時常因在乎比賽後的結果，而過於緊張，導致全身肌肉緊繃，無法發揮應有的水準。張光達（2000）指出肌肉漸進放鬆法可幫助選手認識緊張和放鬆的區別，經過訓練之後，可使選手了解肌肉是否過度緊張，進而使選手能在短時間內降低肌肉的緊張程度。以下是網球選手實施漸進放鬆法之程序：

- a. 選手先將右手用力握拳，體會緊張感；再鬆開右手拳頭，體會放鬆感。
- b. 屈曲右前臂→收縮二頭肌→放鬆。
- c. 聳肩→收縮肩部肌肉→放鬆。
- d. 收縮腹部肌肉→放鬆。
- e. 抬腳尖，讓踝關節保持緊張和放鬆感。
- f. 重複深呼吸三次，將注意力集中於整個呼吸過程。
- g. 恢復到正常狀態。

整個放鬆訓練的過程大約 30 分鐘，練習一段時間之後，時間可以縮短。此種放鬆法主要目的在於幫助選手緩和生理反應，使選手避免浪費不必要的精力。

2、放鬆反應訓練法：

放鬆反應訓練是一種由心到身的放鬆法，由 Benson(1975)所發展出來，是屬於冥想的一種。網球選手可藉由此訓練法來達到身體、情緒和心理之平靜狀態，在比賽中能創造優異成績。網球選手實施放鬆反應訓練法之程序：

- a. 找一個很舒適的位置安靜坐著。
- b. 閉上雙眼，放鬆全身肌肉。
- c. 必須專注於自己的呼吸上，當你吐氣時對自己默念一個關鍵字，這個關鍵字能使選手想到放鬆、安靜，例如「靜」這個字，並且保持輕鬆的呼

吸狀態。此步驟約持續進行 15 分鐘。

d. 每天練習一到二次，初期不要太在意是否成功，放鬆自己，持續練習。

3、自生訓練法：

自生訓練的放鬆法是由德國學者 Schultz(1959)所發展，廣泛被歐洲選手使用。基本上是屬於一種自我催眠的過程，使選手產生二種身體的感覺：「溫暖」和「沉重」。在自生訓練過程中，重要的是在被動而且自然的情況下讓身體的感覺產生。網球選手一旦學會自生訓練法技巧後，可在比賽壓力情境中幫助自我調解焦慮情緒，選手實施此訓練包括六個步驟，每個步驟實施時，小聲的在心中默念，每分鐘 3 至 5 次，六個步驟如下：

- a. 沉重練習：例如閉起雙眼說：我的兩隻手臂很沉重、我的雙腿很沉重... 到全身都處在美妙的沉重感下。
- b. 溫暖練習：重複第一步驟，將「沉重」的感覺改為「溫暖」。
- c. 心跳練習：告訴自己我的心跳規律且平靜。
- d. 呼吸練習：告訴自己我的呼吸很慢、沉穩且放鬆。
- e. 腹部練習：將雙手放在丹田位置，告訴自己我的腹部很溫暖。
- f. 額部練習：告訴自己我感到我的前額很涼爽。

自生訓練必須有規律的訓練，每天半小時，大約幾個月就能達到效果。

4、生物回饋放鬆法：

此訓練乃利用一些生理儀器幫助網球選手掌握心理放鬆感覺，當選手在面對比賽時，感到身體肌肉緊繃，進而求自己在每次比賽不要過於緊張需放鬆時，皆利用此要領引導自己進入當時感覺，以進入放鬆狀態。張宏亮（1996）指出，生物回饋(Biofeed back)指的是透過儀器測出人體內有關生物或生理的訊息，而利用生物回饋儀器可使運動選手得知其身上某些部位生理上的正確訊息。現今，生物回饋法已被廣泛地應用，所檢查的範圍包括心跳速度、肌肉緊張程度、血壓、皮膚的溫度等，這些細微的反應是網球選手所不易察覺的，但可透過儀器測量出來。

放鬆是自我對於過度緊張的一種保護性機制，學會自我放鬆技巧的網球運動員，他們面對任何比賽較不會焦慮緊張、較能抵抗壓力並達成自己預定的目標。嘗試各種不同的放鬆技巧，可幫助選手們找到一個適合自己的放鬆方法，將有助於個人運動水準之展現。放鬆訓練雖不能增進運動選手的表現能力，卻能使選手處於表現的最佳化；同時放鬆訓練是一種技術，所以必須要多加練習，才能有效果（張光達，2000）。

肆、結語

運動選手在競賽中想發揮實力、獲得優異的成績表現，運動技術的發展與心理技能的訓練兩者關係密切。選手要達到最佳的壓力管理，只有持續不斷地實行選手訓練放鬆，才能讓選手在感到壓力時，能輕易地化壓力為助力。

現今網壇競爭越來越激烈，不論是頂尖選手或是一般選手，都無時無刻感受到來自對手、球迷或社會等方面所帶來的壓力。就如世界網球好手納達爾所說：我在任何比賽的時候都感受著壓力，所有得過冠軍的人，不論是從前還是現在的，他們都有過壓力，而你所要做的就是學會如何控制自己的壓力。壓力管理應用在網球選手的訓練計畫中，且將心理技能的訓練融合其中，才可使選手在面臨比賽時，以平常心看待，甚至遇到難題亦可因受過心理技能訓練，快速找到解決方法。

想要提昇台灣網球選手在國際上有優異的成績表現，以及選手們的心理素質，選手與教練也都應該接受持續心理抗壓的訓練，例如經由生物回饋，掌握自己的身心壓力狀況，學習身心整合的放鬆方法，讓自己的身體與心理，即使在高度壓力之下，仍可維持最佳的狀態。才不會讓自己辛苦累積的實力，因為一時的失常，而功虧一簣。

參考文獻

- 王以仁、陳芳玲、林本喬（1995）。**教師心理衛生**。臺北市：心理出版社有限公司。
- 余泳泳（譯）（1998）。E.Boenisch & M.Haney 著。**人際、工作、金錢、休閒、心靈、身體六大壓力管理DIY**。台北市：商智文化。
- 季力康（1995）。運動員的心理技能訓練。**大專體育**，19 期，4-8 頁。
- 季力康（1996）。運動員的壓力管理。**國民體育季刊**，25（4）輯，51-57 頁。
- 吳本元（1999）。**大專男子籃球運動員運動心理技能與攻守動作技能之相關研究**。台北：全壘打文化事業有限公司。
- 吳清山、林天祐（2001）。壓力管理。**教育研究月刊**，87 期，103 頁。
- 吳榮福（2002）。**台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究**。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，台南市。
- 段秀玲（2002）。**壓力管理**。台北市：楷達文化。
- 高純如（2000）。**壓力管理訓練在工廠管理階層心生反應與自陳工作壓力的立即反應**。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，高雄市。

- 陳榮宗 (2001)。壓力管理與因應方式之探究。**研習論壇理論與實務月刊**，9期，22-32 頁。
- 馮觀富 (1992)。壓力、失落的危機處理。台北市：心理。
- 黃惠惠 (2002)。情緒與壓力管理。台北市：張老師文化。
- 黃義良 (1999)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東市。
- 張宏亮 (1996)。生物回饋放鬆法。**中華體育**，9期，83-86 頁。
- 張光達 (2000)。運動員的壓力管理之探討。**大專體育**，49期，173-180 頁。
- 張文雄、張展璋 (2007)。心智訓練在跆拳道上的應用。**大專體育**，89期，125-130 頁。
- 劉玉華 (1997)。壓力管理的理論與實務。**訓育研究**，36輯，18-25頁。
- 鄭彩鳳 (1998)。時間管理。載於蔡培村(主編)，學校經營與管理(59-91頁)。高雄市：麗文。
- 羅皓誠 (2001)。「壓力與身心健康的關係」。高雄市：麗文文化。
- Greenberg , G. & Baron, R. (1997) . *Behavior in Organization (6ed.)*. Englewood Cliffs, N. J. Prentice-Hall.
- Robbins, S. P. (2000). *Organizational Behavior*. Upper Saddle, New Jersey Prentice Hall, Inc.
- Sime, W. E.(1997). *Conceptual understanding stressors and stressResponses*. Stress management a review of principles.Retrieved July 1, 2003, from the World Wide : <http://www.unl.edu/stress/mgmt/>

Discussion on stress management of tennis player

Cheng-Han, Ou Yang¹ Yu-Ting, Hsu²

¹ Fu Jen Catholic University ²Ta Tung University

“Stress” is a problem that people have to face almost everyday. In today's highly industrialized and urbanized life, tension, busyness and intense competition has been one of the common social phenomenon that modern people have. But it doesn't mean that modern times is the source of stress. Stress exists when . Almost every change can be the source of the stress, and these sources of the stress are called stress affair.

Today, the competition of tennis games increasing. The stress that tennis players bear is heavier and more multiform than before. In 2007, Yung-Jan Chan and Chia-Jung Chuang, female players in our country won the second place in Australian open. It's the best record in tennis in our country. Players bear more stress while people are more and more interested in international games. To make the players overcome the stress caused by games, it is necessary to apply stress management to tennis players in the training program and integrate psychological skills training and relaxation training into the program. That way, it can help to adjust the condition of players and improve their skills from the training while in the tournament.

As one of tennis instructors, I know the factor of tennis performance is not only the skills or physiology, but stress which is also an important factor to decide the victory or defeat and performance. By discussing the player's management of stress, hoping to help raise the tennis player's achievement of the game.

Key words: Tennis player, Stress management