

強化排球運動選手的意志力分析

吳茂昌*

摘要

排球運動是一項團隊性的競技，團體合作中，任何一個環節對於比賽來說都具有相當的影響力，而選手們穩定健全的「心理因素」更是比賽的致勝關鍵。其目的在探討：提升團隊競賽能力的重要因素之一為選手的意志力。本研究是透過文獻蒐集以及自己對於意志力方面的研究所得，強化情緒智力中的意志力，了解無論是教練或是選手們的心理層面，都可能因為個人思想、價值觀的改變，使團隊默契起了化學變化。希望本研究的成果對球隊訓練團隊精神、球技及體能都能有莫大的幫助。

關鍵詞：排球運動、意志力

壹、前言

在古希臘時代就有了人類哲學，但到現在仍然沒發現可確立人類行為的方法論，也許是因為每一個人都有自己的個性和想法，適合某人的方法並不見得就適合另一個人。因此，人類從幾千年前，就開始煩惱並思考如何強化個人的「情緒智力」(Emotional Intelligence)。情緒智力指的是管理情緒的能力，其涵義係個人運用感覺、知覺、思考和記憶等心理活動，來對自己的身心狀態與環境中的人、事、物變化做綜合性的察覺、認識與表現，例如：意志力、熱忱、毅力、自我驅策力等 (Goleman, 1995)，因此「強化情緒智力」這概念，其實是涵蓋相當廣泛的層次。對於大多數的人而言，也許是非常艱深，甚至不會想去接觸的題目。然而，由於近年來「應用運動心理學」逐漸備受重視，越來越多的教練、選手及運動心理學者相信，選手的心理因素是比賽致勝的關鍵 (洪聰敏, 2000；邱秀霞、劉從國, 2004；章嘉倩、許麗蕙, 2009)。Orlick & partington(1988)的研究也指出，參加奧運決賽階段的選手，彼等在技術、身體因素上的差異未達顯著水準，然而心理狀態卻達到統計學上的顯著差異。因此，如何在賽前以及賽中進行有效的心理調整，已廣泛受到關注，而影響一位選手臨場表現的心理因素中，意志力 (willpower) 的身體素質和認知，是許多學者與選手皆認為相當重要的一環。

意志力是心理學中的一個概念，也是一種無形的力量。俗話說「鐵杵也能磨成繡花針」，除了實際的行事能力之外，堅強的意志力對於人有其絕對的必要性。堅強的意志力會是人們在努力成就某事時必須擁有的助力，換句話說，意志力其實是人類意識型態中，一股推進其向上發展和進步的力量。也許我們都必須經過改造、鍛鍊，進而養成堅強的意志。因此，排球運動選手不論有多麼優秀的球技，若不能善用自己的意志力，那麼他將無法發揮極致的效力，獲得行事上的最大成就。在一支隊伍裡，選手彼此與教練間，需要的是團隊精神，以求合作無間，如果能夠將個人的思想觀念導向正確、適合的方向，而有積極的態度，表現出堅強的意志力，必能在努力訓練的過程中產生莫大的效用，離勝利的距離將更近一步。

本文擬以資料的蒐集方式，透過分析與歸納，期盼能了解意志力對排球運動選手的重要性，進而藉以提供教練做為訓練選手達到訓練績效的方向。

貳、指導選手的第一步

筆者自台北市立體育專畢業，進入文化大學繼續求學時，便決定完成學業後，成為指導者的角色，在學校從事排球領域的工作，並以訓練學校排球代表隊、培育選手為目標。歷經幾年教練生涯，領悟到在指導青少年排球運動的過程中，可以獲得培育選手的喜悅和樂趣，希望在與球員們朝夕相處下，能給予這些年輕選手正面和良好的影響。

曾任法國男子排球隊教練的菲力普(Blain philippe)認為，身為球隊的指導者，其首要任務，就是對自己的球隊成員進行深入瞭解，盡可能瞭解每一位選手在怎樣的情況下去面臨挑戰，進而能夠實現球隊的目標(張山，2004)。基於此一認知，本人在接任學校排球代表隊的教練之職，於開始指導之前，便開始了解各項關於球隊的資料，包括過去的比賽成績、訓練狀況、目前球隊的實力，以及每位選手的球技、體力、健康、學業等等。當球隊真正展開訓練之後，則重新以自己的方法進行選手們的技術、體力測驗，再將其結果以優劣做排序，接著，趁課餘之際，進行與選手一對一的面談。

關於選手的戰略、戰術能力、球技以及精神狀況：身為教練為了理解選手們對自己能力的自信心有多少、選手各自能夠負荷的練習量和訓練強度到何種程度、現階段可以符合自己的訓練理想標準狀態的選手又有幾人？透過各項的測驗取得的結果，符合理想標準的選手，寥寥無幾。身為教練的我，便一邊努力於修正選手們的思考邏輯，一邊調整球隊訓練方式，期許球隊能漸入佳境、日益壯大。

參、意志力的能量

當我們要成就某事的時候，就必須充分掌握自己的能力。無庸置疑，不單是選手，教練能夠活用自己的能力，在整個訓練過程中，更是不可或缺的。誠如上述，在為球隊具體地實施系統性的訓練之前，首先必要改變選手們的行為態度和思考方式。老虎伍茲曾說：想贏才會贏，能贏就要贏。事實上，思維、行為和態度是彼此牽連而且相通的事情。思維決定行為和態度，而行為和態度又影響著思維。任何消極、負面的情緒都會削弱自己的力量、信念和意志，甚至為自己帶來壓力和種種的不確定感，而終難成就任何事物。

排球運動的教學與訓練對於教練來說，是一項工作；工作時，有工作者的基本態度和目標，於是訓練球員時，如何在訓練過程中引導選手邁向排球運動的康莊大道，表現出排球運動的人生價值和意義。然無可否認的，有些選手是認真看待排球運動，視排球運動為興趣。但也有選手並不這樣認為，於是便極盡所能的「開小差」。

前蘇聯男子排球隊教練帕爾辛（Parshine Gennadiy, 2002）曾說：「若是從事自己打從心底喜歡的運動，想必是會以堅強的意志力，更加努力地朝向目標前進，使其動作更加完美，且會經常以開朗的心態，朝著光明的前方邁進，若是心態消極，蒙上陰影，想必就無法表現出堅強的意志力邁向璀璨光明的境界。」

人們不論活躍於何種工作領域，雖然必定擁有其成功的原因和條件，但重點是在於如何運用自己所擁有的能力和優點。舉例來說，某科學家發現了原子能，隨著使用方法的不同，結果也會產生極大的差異，是要用於發電，以嘉惠全球人類呢？亦或是用來製造炸彈，為人類的帶來悲劇呢？所以我們必須時常思考要如何運用自己所擁有的技藝和天賦，而不必在乎別人的眼光。大凡想有所作為的人，都須腳踏實地從自己的腳底踏出一條行動的路來，信心令我們充滿力量，一切勝利皆始於個人求勝的意志與信心（陳剛、靳小雨，2003）。

肆、意志力實例介紹

英國的社會哲學家 Thomas.Hobbes（1588~1679）認為，人是以自我為中心的野獸（洪蘭，譯，1997），亦是說，每個人都擁有利己的思維。反之，排球運動是屬於團隊性的競技，選手的情緒往往會伴隨著場上競賽的狀況，高低起伏。因此，強調團隊合作（Team work）是有其絕對的必要性。

曾赴日本擔任「V League」男子排球團教練的帕爾辛指出，剛開始擔任 JT.Thunders 隊教練時，球員們並不太有比賽獲勝的經驗，選手們因而對失敗抱持恐懼。因此，球

員們每當比賽時，打起球來的動作，不僅看起來僵硬，拼戰的心態也相當淡泊，意志力更是十分的消極。於是帕爾辛教練便從「選手的人格特質」著手訓練，目標是使選手們能夠善用自身的特性，發揮自己的長處，讓球員能意識到自己存在的價值，並給予其努力的目標。因此，增加個人技術、專長動作並配合其在球場上所負責的位置，加以訓練、熟絡其技術動作。目的就是為了讓球員們更懂得如何掌握以及活化個人的優勢及特色。漸漸地，JT.Thunders 隊開始營造出不害怕失誤，並能夠自然、盡情打球的氣氛。選手們也開始建立起自信心，更強化了球員們和教練之間的信賴關係，而選手們也能夠清楚地了解到自己以及隊伍的最終目標。選手們為了達成球隊的目標，便會開始思考該進行怎樣的訓練、該盡到哪些該盡的職責，並努力進行著嚴格地訓練。

帕爾辛教練回憶起往事並指出，從上任的那一年開始，球隊漸漸地開始打敗了一些從未贏過的對手。同時也因為比賽的得勝，使選手們增加了莫大的信心。而從未在意過 JT Thunders 隊的其他隊伍，也紛紛地開始關注起 JT Thunders 隊，就連 JT Thunders 隊的選手們也深刻感受到來自外界的不同眼光。中國排球專家祝嘉銘(2003)亦認為，中國女子排球能揚威國際排壇，而中國男子排球卻屢敗於國際大賽中，其兩者最大的差距，就是中國男子排球選手的意志品質和拼搏精神不足所致。換言之，如果沒有堅定的信心和堅強的意志力是不可能締造出勝利的佳績。於是，衡量一個人最好的指標，便是他是否持續不斷地自我超越。成功意味著你必須有意志力去克服，所有可能遭遇的阻礙和困境。每個人的運動歷程都猶如在不斷地攀岩登峰，只有展現堅強的意志力，努力提升自己的奮戰目標，才能站上頂端，登峰造極。

伍、意志力的精神內涵

一支球隊的重點訓練方針，大致有二，第一：選手的培訓，特別是針對年輕球員。第二：強化整體的比賽技巧和戰術能力。

其實，球員都十分清楚集訓的目的。練習諸項目，都有其各自的練習重點，而所有選手更是清楚的知道，每個訓練項目的不同意涵和意義之所在。

為了使選手們能保有良好的精神和生理狀態。因此，適度的休息，在整個訓練的過程中，是不可或缺的一環。休假能讓球員們，稍許放鬆緊繃的心情，但若大肆遊玩、亦或是抽抽菸、喝喝酒，這些看似無傷大雅的小事，卻都會成為破壞選手們一路辛辛苦苦所累積過來的成果的致命因素。於是，選手們必須理解自己在球隊中所背負的責任，而對生活中的諸多私人習慣、行為都應該有所節制。

通常教練對球隊裡選手們的日常私生活會有所嚴格限制和要求。以往選手們即使去不良的遊樂場所，或是吸菸、酗酒之類的行為，也不會太過嚴格的限制；但現在，

首重的是自我管理。狂放恣肆的行徑，以致在練習時精神渙散、體力透支，或是帶著菸酒臭味的選手等等，都會影響到其他選手的士氣。所以像這類的事情，現在是被教練嚴格的規範。全隊選手必須是以隊伍的目標而努力，若是當中有一人做出違反達成目標的行為，可以說是背叛了自己的隊伍和夥伴。

事實上，選手們必須了解自己的行為會對球隊帶來正、負面的影響，而教練也要清楚地讓選手們體悟到個人的能力和才智是有限的。在比賽中的任何一項技術或戰略，都離不開大家彼此的合作與協助。因此，教練每次在與球員們一對一面談時，都應提到「團隊合作」是走向成功的必要因素。果若出現無法接受的乖違選手，那麼教練就必須在全隊選手面前再度給予懇談和勉勵，如朱灼文(2005)在天下雜誌發表的《企業職訓 大玩冒險遊戲》一文中指出：團隊的默契和向心力更考驗挑戰個人的體力與意志力。

上述，若一直以教練的力量約束選手的行為，其張力有限。最重要的是，選手本人的自我覺醒與自我管理，雖然不可能毫無鬆懈的時刻，但若平日努力於自制的球員，其實從練習時是否能夠集中精神，便能看出選手自我管理的達成程度。自我管理雖非硬性規定，但每位選手都必須養成這項工夫。

的確，在球隊中，要建立如此的規範，一開始選手們對於這樣的觀念會有所抗拒和排斥，但基於選手們是被培育和養成而來的，教練就有負起這項工作的責任來讓選手瞭解該如何提升自我，並建立球隊的管理觀念。

想在世界排壇中成為優秀選手，需要全方位的努力。即使平日非常努力的選手，私底下卻有違反其努力的行為，比如：抽菸、喝酒等傷害身體健康狀態的行為要盡量避免。球場就像是面鏡子，它能照映出選手平日是否留心著每天的練習以及自己的體能狀態；經過了嚴格的訓練之後，才得以致勝，漸漸地選手們開始能夠理解是為了什麼在進行嚴苛的訓練。因此，身為教練者不僅在球場上花時間練習，練習結束之後，也要花費相當長的時間來與選手們一一的面談，為了更加提高選手們的自我拼戰意識，若是無法發自內心投入訓練，那麼選手們將無法集中精神接受嚴苛的練習，或許也會對練習感到厭煩。當教練了解選手們會有怠惰時，應盡力去泯除這些惡習。

其實，能被教練網羅而至球隊的選手們，都有其一定的實力和潛力，但選手們的心情狀態和整支球隊的行事風格都是必須互相的信賴，藉此而形成一股向上推升的力量。即使覺得這支隊伍參賽沒有獲勝的把握，選手們仍然要懷抱著希望，發揮拼戰精神盡全力去挑戰對手，這就是立足體壇的嚴苛之處。

當體力輸給對方選手的時候，該如何彌補這個弱點呢？這時候需要的是全隊選手們的奮戰士氣，還有每位選手都必須理解自己在隊伍中的責任分擔。每位選手都要理解自己隊伍的長處和短處，並能夠多加發揮自己所屬隊伍的優點。

只要是運動選手，都會想要在比賽場上展露表現出自我，而努力練習正是展現自我的機會，這個機會對每位選手而言，都能平等的擁有，假若每位選手都能具有這樣的想法，必會刺激選手們表現的欲望。在隊伍中設立優良表現的排行榜，希望能成為比賽的「先發球員」的選手，便會因為要獲得此一位階的欲望，而有了競爭精神，無形中球員努力的目標也不斷地提升。

陸、建立練習和比賽的忠旨

進行練習時，主要掌握幾個忠旨：

(一) 應設立於挑戰自我、躍升至更高的層級而不應侷限汲營於爭奪冠軍。

比賽的時候，即使獲勝也並不代表就一定是強者。雖然球隊所屬的企業會提出希望球隊不斷變強的要求，但事實上，若是太過於要求，反而容易造成反效果，使得球隊背負著壓力而難以在比賽中得勝。

(二) 淋漓盡致的發揮本身實力。

比賽是選手們表現自己的最佳舞台，也是展現出自我實力的最佳時機，選手們應該在比賽時能夠努力表現自我、發揮自己的實力，因此，在比賽中能夠全力發揮自己的實力，也成為選手平日訓練的課題之一。

(三) 平日堅毅不怠惰要求自我的精神。

每天的練習是為準備上場比賽之用，而將來的勝利是累積在平日持續不斷的練習。因此，每天的練習將會成為將來比賽勝利的基礎。拿世界一流球隊的選手來說，他們以達到高品質的排球運動競技為目標，並努力追求完美的球技，所以他們每天不斷地練習，希望每天都有更好的進步空間，來完成自己所訂下的目標。

(四) 團隊向心力的合作。

球隊裡的選手們希望的目標若是一致了，也能夠互相扶持、互相鼓勵，進而每位選手都被彼此對排球的熱情所互相刺激，激發出的能力和熱情也就更加旺盛，巨大的熱情火燄，是難以熄滅的。

柒、結語

排球是一項國際化的運動。意志力的確是影響球員技能表現的重要因素，而選手不論是在平日的訓練或在參賽中，堅強的意志力往往是決定最後成功與否的關鍵或是

獲得勝利的重要因素。而身為教練者和選手之間也要建立起相互信賴的關係，才足以誘導選手發揮出堅強的意志力。

總之，意志力的培養，沒有男、女之分，更無運動技術水準高低之差異，只要透過訓練皆可以強化選手們的意志力，而在球隊積極有效的管理下，選手的意志力更會有明顯的提升，並有助於球技的進步。因此，意志力對選手的重要性，應為從事運動教練者所重視。

參考文獻

- 章嘉倩，許麗蕙（2009）。注意力訓練在飛靶射擊運動之運用。大專體育，103，87-94。
- 朱灼文（2005）。企業職訓 大玩冒險遊戲。天下雜誌，328，221~223。
- 邱秀霞、劉從國（2004）。探討注意力在運動情境上的應用及重要性。中華體育，18（4），74~80。
- 張山（2004）。法國男排的身體訓練和恢復。中國排球，3，28。
- 陳剛、靳小雨（2003）。提高運動員的認知水平。中國排球，3，36~37。
- 祝嘉銘（2003）。理應重視心理因素。中國排球，2，34~35。
- 洪聰敏（2000）。運動時專注力的腦波心生理學研究。運動心理學，中華民國體育學會，19-32。
- 洪蘭 譯（1997）。Henry Gleitman 著 心理學（下）。台北市：遠流出版社。
- Parshine, G (2002). 選手的意識を改革する。Coaching & Playing, 19, 2~5。
- Goleman, D. (1995). Emotion intelligence. New York, Bantam Books.
- Orlick, T., & Parting, T. (1988). Mental linksto exxellence. The sport psychologist, 2, 105~130.