

影響排球舉球員臨場表現的心理因素之探討

黃明義¹、張志青^{2,*}、金敏玲¹

摘要：目前世界排壇的趨勢，是以高打點配合快速多變的多層次打法為主，其各國技術水準皆在伯仲之間，每局勝負關鍵取決於當下的心理因素穩定與否，特別是舉球員場上的心理素質表現優劣直接影響球隊勝負關鍵，亦間接影響全隊整體士氣。舉球員是排球比賽中之靈魂人物，有八成以上的球是經過其手中轉變為攻擊，因而比賽時隊友與教練會高度期待舉球員的優秀表現，同時也產生極大心理壓力。因此，研究者藉由多年擔任國家隊舉球員賽事經驗，目前也擔任大專院校教師兼帶領排球教練乙職，深知舉球員在比賽中所扮演的重要角色對比賽有極大影響。因此，本文探討排球舉球員臨場表現的心理因素以及提出解決方法提出淺見，冀望提升我國排球舉球員賽時之臨場表現。

關鍵詞：排球，教練，心理壓力

Discussion on the Psychological Factors Affecting the Performance of Volleyball Setter

Ming-Yi Huang¹, Chih-Ching Chang^{2,*}, Min-Ling Chin¹

Abstract: The current trend in volleyball is mainly based on high spike touches combined with fast and changeable multi-level play. The psychological quality of the players on the field directly affects the key to the team's victory and defeat and indirectly affects the team's overall morale. The setter is the soul of the volleyball game, and his hands transform over 80% of the ball into an attack. Therefore, teammates and coaches will highly expect the excellent performance of the setter during the game, and it will also generate tremendous psychological pressure. The researcher in this study has many years of experience as a national team setter and is currently a teacher and leading volleyball coach in the universities; he knows that the important role setters play in the game has a significant impact. Therefore, this article discusses the psychological factors of volleyball setters' on-the-spot performance and puts forward solutions, hoping to improve the on-the-spot performance of Taiwan volleyball setters

Keywords: volleyball, coach, psychological pressure

¹ 華梵大學運動健康中心；Sports & Health Center, Huafan University.

² 明道大學休閒保健學系；Department of Recreation and Holistic Wellness, Min Dao University.

* 通訊作者：張志青；明道大學休閒保健學系；Corresponding author: Chih-Ching Chang; Department of Recreation and Holistic Wellness, Min Dao University; E-mail: ching336565@gmail.com

壹、前言

當前在激烈的競技運動賽場上，除了體能、技術及戰術之外，如欲達到更高的表現，發揮個人及團隊的最大潛能，其內在的心理因素與條件更是不容忽視的重要關鍵（黃明義、金敏玲，2015）。從過往傳統運動競賽中運動員成績不佳或表現不如預先期待時，絕大部分的教練經常歸咎於平時訓練時間不夠或強度不足所造成的，而忽略了運動員內在心理強化與調整的重要性（鄭金昌，2007）。運動心理學家克拉曾說：「影響比賽的勝負，心理因素占百分之八十，生理因素占百分之二十。」（引自陳顯宗，1992，頁25）。舉例來說，日前退休，家喻戶曉且為人所津津樂道的籃球天王麥可喬丹，他之所以能夠成功不僅僅是因為先天優異的身體素質，加上後天艱苦的訓練，更重要的是他擁有常人所不能及的心理素質，往往球隊處於極端逆勢時，他總能頂住壓力挺身而出，投出致勝的關鍵一球，幫助球隊逆轉獲勝。而縱觀現任國家籃球協會（National Basketball Association, NBA）選手，擁有喬丹一般身體素質的選手大有人在，卻無法取代他在籃球界的地位，心理素質就是關鍵因素之一（李志峰、杜錦豐，2002）。

排球運動經過百餘年的進步，1980年代以後排球技術有了科學化的發展，由原本的休閒運動演變成競技運動，不僅提高了整體運動水準，更結合了運動科學高度發展（張木山，1999）。近幾年，排球規則大幅修訂，不僅比賽時間縮短，得失分節奏也加快，有 96% 認為排球運動員需有更高的心理素質與堅毅奮戰的精神

（鍾秉樞等，2000）。一場高水準的排球競賽中，要提高攻擊得分機會及獲勝機率，舉球員（Setter）絕對扮演關鍵角色，我們從比賽實況與相關攻擊得失分數據顯示，攻擊手於每場比賽的表現，往往操控在優秀舉球員的臨場反應與執行能力，若要提升排球整體戰力，舉球員比賽優劣，影響全隊整體發揮，因此舉球員除具備體能、技術外，臨場心理素質的發揮對於比賽結果占有關鍵性影響。

舉球員在現代排球比賽扮演的角色，除藉由多變舉球技巧，引導我方團隊產生攻擊效益外，亦是教練在比賽時的第三隻眼睛，教練透過舉球員傳達相關指示（黃明義、金敏玲，2015）。張然（2000）指出貫徹全隊戰術意識，組織與應用各種進攻戰術，選擇最佳突破點，將球傳給適當的進攻球員，皆由舉球員視臨場戰況決定之，而不是由進攻球員或教練來決定之。另外，教練除了透過暫停外，舉球員是傳輸教練所下達指示，改變戰術的最佳人選，因此，舉球員在比賽時，除了指揮全場比賽提振士氣外，也須適時與教練討論該局戰況，以利快速調整我方之戰術（黃明義、金敏玲，2007）。

黃明義、金敏玲（2015）論述前荷蘭國家隊教練 Joop Alberda 曾提出規則修改之前，舉球員平均每局需舉球 30 到 40 次，現在只需要 18 到 24 次，而每次輪轉，舉球員平均也只須舉 2 次球，這也說明舉球員必須每次舉球時，應更準確的將球傳送至適當的攻擊位置，為我方攻擊手創造更多得分機會。目前國際排球賽事，因兩隊實力差距相當接近，雙方經常會發生激烈的數波攻防戰，舉球員必須在極短的時間內，根據當時雙方攻守整體狀況與我方攻

擊手的得分效益，判斷出應搭配何種進攻戰術以及該由哪位攻擊手進行關鍵性的一擊，也因如此，舉球員經常承受較大的心理負荷，最後造成過多的失誤。研究者自小參與排球運動競賽亦擔任舉球員角色，目前也擔任大專院校教師兼帶領排球教練乙職，深知舉球員在比賽中所扮演的重要角色對比賽有極大影響。因此，本文探討排球舉球員臨場表現的心理因素以及解決方法提出淺見，冀望提升我國排球舉球員賽時之臨場表現。

貳、舉球員對比賽之重要性

舉球員是排球比賽中之靈魂人物，約 80% 以上的球是經過其手中轉變為攻擊，舉球員的好壞，影響整個比賽的勝負（胡文雄，1991）。因此，舉球員除了個人應具有優異而精熟的舉（傳）球技巧外，戰術意識及策劃組織的運用也是同等的重要。排球運動之舉球員，其價值為主導比賽過程的團隊進攻，優秀舉球員能發揮隊友個人技巧與能力、有效組織團隊戰術及破壞對方攔網，引導比賽節奏並獲得最終勝利。競技排球的改變，使得舉球員素質上無論是舉球技術的成功率或是發動戰術的得分效益，都深遠影響著比賽勝負（周進發等，2013）。

莊豔惠（1997）指出舉球的訓練是比賽獲勝的重要關鍵，舉球員是隊中的靈魂人物，要全面觀察比賽情況和本隊的進攻及防守，在複雜又快速變化的戰況中作出最快速、最及時有效的判斷及行動。優秀的舉球員不僅能創造最佳的攻擊時機，為本隊製造有利的攻擊戰術組織外，並同時可以擾亂和迷惑對手的攔網判斷力，製造最佳得分機會。在 1970 年代日本奪得

第 20 屆慕尼黑奧林匹克運動會（奧運會）金牌，日本女排多次摘取世界冠軍，而 1980 年代及 1990 年代，美國、巴西及荷蘭隊分別榮獲奧運會冠軍，他們相同的特色都是陣中擁有相當出色的舉球員。

解德春與秋鑾英（2011）分析 1972 年日本男子國家代表隊獲得奧運會金牌，主要原因為前日本男排著名舉球員貓田勝敏，擁有相當優異的舉球技術，尤其是貓田勝敏舉球技術全面，在球場上善於隨機應變，而舉球動作更是出神入化，常讓敵方攔網者猜不著舉球方向，錯失攔網先機。Eom 與 Schutz（1992），以及 Lenberg（2004）都曾提出攔網是一項左右勝負的關鍵因素。因此，排球舉球員在比賽時，除掌控發球後之攻勢與組織全隊攻擊的速度和比賽節奏之外，應善用我方的最佳攻擊手來攻擊對方前排最弱的攔網者，或組織最佳的攻擊型態突破敵方的防守陣容，以達制勝之效果。

縱觀所述，當前排球比賽進攻技戰術，除了強調全面性打法，更強調團隊作戰外，也運用點、線、面及立體戰術進行全面攻擊，讓彼此之間相互掩護，發揮最大的攻擊效益。因此，可想而知，舉球員肩負場上指揮的重責大任，藉由多變的舉球技戰術引導我方團隊的作戰能力，並依選手特質以及任務讓攻擊手都有恰當的攻擊時機，以製造最佳進攻機會，使得對方無法進行特定攻擊手的攔網設定，也可以讓我方攻擊手發揮更大進攻效能。

參、心理素質對舉球員的影響

運動選手透過運動心理的訓練，來穩

定運動員心理、抗壓力、甚至激發潛能，讓身心靈必須在相輔相成之下能有最佳的表現，對提高運動表現極為重要，而運動成績較好的選手，在運動表現都有較清晰的目標。運動心理的核心基礎目的，以更好的心理素質適應訓練與比賽的需求，配合最佳的心理狀態和締造優異的比賽結果，同時結合體能、技戰術及實際比賽狀況相互結合，使選手訓練形成合理的反應行為，增加訓練的效率，提高在高壓比賽對抗的適應與耐壓，以達競賽中理想的運動表現。

在體育競賽中，運動員之間不單僅有技術、戰術水平的競爭，更是在心理因素較量。黃光志（2005）論述良好的心理素質則是體能、技術、戰術得以充分發揮內部動力的基本保證。換句話說，即使擁有完備的體能和技術水平而無法在臨場狀態加以發揮依然無法達到得分和獲勝的目的，由此可見心理層面對選手影響甚鉅。張桂清（2006）分析在高水準排球比賽，心理因素占 80%，而技術因素只占 20%，同時有 87.5% 的教練認為，實行每球得分制後舉球員的心理壓力變大。Eom 與 Schutz（1992）研究提到舉球員在防守後反擊的戰術調度，對於比賽勝負有著密切的關係。舉球員要能維持隊友間高昂的奮戰精神、自信心與鬥志，進而提升我方的防守成功率。因此，舉球員除了整合團隊作戰能力之任務外，即是讓每位選手都能放開束縛、克服臨場緊張感的全力以赴，每一次的接發球進攻，舉球員須不斷的組織攻擊戰術，觀察敵方的弱點，製造一對一以下攔網的攻擊優勢，給予攻擊手最大的攻擊優勢確保得分保證，也間接強化了彼此間的信任與團隊凝聚力。

運動員專注於運動場上的優越表現，而心理學可以研究和應用人類表現的原理，以幫助運動員能夠持續表現出最佳能力並追求績效（陳武雄、李佩珊，2021）。要達到賽時的心理的最佳境界，絕非一朝一夕可成，必須經過長時間科學研究於技術、心理及體能訓練。因此，要取得比賽勝利，必須促使選手穩定與維持最佳的心理狀態。現在世界各國體育學者專家，無不運用科學方式，試圖找出影響運動選手的心理因素，而選手參加比賽時心理狀態所扮演的角色之重要性，往往成為比賽勝負的關鍵點，畢竟在競爭激烈的運動場上，冠軍只有一個，獲得冠軍的有時不一定是實力最堅強的，但一定是在比賽時發揮出最佳表現的人（姜大如，2006）。

排球比賽影響舉球員心理因素是多方面，教練需要依據選手心理及個性特徵，在訓練中磨練，加強舉球員訓練同時，成功率也應重視科學的心理訓練，提高賽時舉球員的穩定性與成功率，以獲得最佳成績（黃明義、金敏玲，2015）。有鑑於此，研究者對舉球員在比賽中常見的內、外心理因素提出淺見。

一、外在因素

（一）實戰經驗不足：缺乏比賽經驗的舉球員，往往在關鍵時刻，由於缺乏實戰基礎與經驗，容易受外在環境的影響，造成過多非受迫性失誤。例如，當雙方比數陷入膠著時，熱情觀眾會因支持該隊，而利用喧嘩或加油聲產生極大聲量，目的就是要干擾舉球員的心智，造成過大的心理壓力而影響舉球員表現。

- (二) 分數呈現拉鋸：雙方比數呈現膠著時，我方舉球員已經製造出攻擊球員空檔時，理應是得分的好機會，但卻出現失誤而錯失得分，甚至獲勝機會而心理上大受影響。例如，舉球員舉出一人或無人攔網時，看似得分好機會，結果自己將球擊及出界外，或被對方攔網者一人攔網成功。
- (三) 比賽過度散漫：當比賽大幅領先對手時，有些舉球員態度過於散漫，並開始玩弄舉球技巧。當初教練所下達進攻指示，因雙方比分差距擴大，舉球員開始無視教練的指示與調度，甚至過度舉出超過自己能力範圍的技術，造成無可彌補的過多失誤。
- (四) 彼此抱怨責備：比賽時經常看見因舉球員無法將球傳至有效攻擊位置，造成攻擊手亦無法有效攻擊，導致攻擊手的抱怨以及教練的質疑，最後造成舉球員後續比賽時舉球極大壓力。

二、內在因素

- (一) 比賽動機：動機是行為的推動力，許多行為的開始都必須先有動機，才会有再進一步的行為產生。張春興（2007）認為動機（motivation）是指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在作用。動機也是促進個體從事運動的內在原因並與成效有密切關係（梁占歌，2007）。舉球員於得分關鍵時刻，通常會將球傳送至較信任的攻擊手，倘若該攻擊

手關鍵時刻經常產生失誤而無法得分，此時舉球員皆會產生莫大無助的狀況。

- (二) 賽時情緒：選手在賽前必須喚醒身體的生理活動狀態，這種喚醒身體生理活動狀態，稱之為覺醒，覺醒過多或過少會影響選手的成績表現，這種影響身體興奮程度的大小的機轉，稱它為調整覺醒水準（盧俊宏，1994）。其主要目的是為了增強選手在比賽時高亢的情緒表現，以及透過心理穩定性來調整適合比賽節奏，可消除運動員賽前所出現的各種的心理不穩定因素，進而達到理想的賽前心理狀態。舉球員與接發球及進攻選手進行組合攻擊練習時，整理狀況良好，但實際狀況卻無法進行，不是接發球不到位，就是攻擊手無法發揮攻擊效益，使的舉球員陷入「我們是否會贏」的負面想法的心理表現。
- (三) 比賽自信心：信心影響比賽成績，相對的，比賽成績也會影響信心，當選手遭遇實力相當的球隊或受前場失利影響而影響比賽信心時，可透過認知練習（cognitive practice）幫助選手充分瞭解自己的優勢並給予正面的鼓勵，利用各種積極的法來幫助選手增強自信心（如：意象訓練、強調優勢、想像成功經驗等）、調整情緒，以確保選手情緒狀態穩定（林清和，2001；盧俊宏，1994）。所以，擁有自信心的舉球員總能夠將球隊帶入更高層次的比賽，尤其當分數落後或球員情緒低落時，經由言語或

者肢體動作的鼓舞，加上靈活的穿針引線球技，就足以讓球員瞬間提高整隊士氣，帶領全隊積極面對落後局勢贏得最後勝利。

肆、舉球員突破心理困境的方法

大部分選手在比賽中會受到外在環境、比賽情境、自我壓力……等等因素的影響，產生負面思想而影響比賽表現。例如，害怕對手而造成焦慮、因裁判的誤判而產生憤怒（季力康，1996；莊艷惠，2000）。因此，在比賽中，有關臨場比賽時，可採用一些簡易心理技能方式來穩定比賽的情緒，例如，模擬訓練法、意象訓練法、干擾訓練法及自我放鬆法……等等。舉球員的心理訓練，是根據排球比賽規則、特性與個人特質，有計畫培養舉球員在訓練和比賽中所需要的心理素質以及調整心理狀態，強化適應比賽的能力，以確保在比賽中得以發揮最佳水準（黃明義、金敏玲，2015）。因此，研究者對舉球員提出在比賽中克服心理因素的方法提出淺見。

一、模擬訓練（Simulation Training）

模擬訓練是依照實際比賽狀況來進行。教練安排模擬訓練時，除了考慮時空背景以及對戰球隊特色外，還必須加入當落後時的壓力測試，真正培養選手比賽時的專注力，自控力與自信心及快速適應對手比賽情境。因此，模擬實際比賽時的場景，使心理訓練接近實戰需要，屆時效果將十分明顯（于洋，2010）。

二、意象訓練（Imagery Training）

意象訓練是指不做實際身體操作，透過影片或腦海中呈現意象運動訓練、技術、情境與情緒的訓練方法。意象指導舉球員透過意象訓練的方式，從腦海裡浮現過去表現最好的球賽場景，小至手腕角度、舉球弧度等細節動作，大到跑動舉球、臨場判斷等整體戰術的模擬畫面，一方面複習過去成功經驗，另一方面則有效喚醒臨場感覺（霍巖、田玉昕，2004）。而在進行戰術訓練，要求選手寫訓練日誌或在入睡前進行回憶，並且在腦海中想像關鍵時刻要如何處理球，則屬於心理的意象訓練（Orlick, 1986/1991; 盧俊宏，1994）。

三、干擾訓練（Interference Training）

在平時的訓練環境中，多製造實際比賽現場環境，例如，觀眾敲打聲、喊叫聲、加油聲等干擾因素，讓舉球員多適應吵雜環境的體驗，並要求舉球員在這樣的情況下，始終集中精神專注比賽，不要把外界情況納入自己的思維中，專心處理每次地傳球，組織有效進攻。

四、放鬆訓練（Relaxation Training）

放鬆訓練是為了促使個體產生放鬆反應，進而降低人體的交感神經系統的作用（盧俊宏，1994）。一般舉球員經常面對重大賽事時，大腦會出現過度亢奮而出現精神過度緊張，而產生呼吸急促反應遲緩情況發生。當舉球員賽時，感覺無法掌控自己身體動作時，相信此刻已面臨很大心理壓力，如再發生不應發生的舉球失誤，

將嚴重打擊信心。在此情況下，應採取自己對話的方式放鬆自己，例如，「失誤沒關係再來」、「下一次我會做得更好」、「調整呼吸」、「更積極移動腳步」等。唯有透過放鬆訓練，減緩場上心理壓力，才能再次提升舉球員自信心。

縱觀上述四點是在排球比賽中，克服舉球員心理困擾的方法，再依研究者自身舉球經歷與執教經驗之淺見所述，但教練亦可針對不同選手特質及心理素質，再依照平時訓練選手狀況及時空背景進行調整。

伍、結論

現今國際排球比賽，當比賽結果不如預期時，通常歸咎於平時訓練不足造成個人或團隊搭配不理想，然而忽略比賽場地的規模性或是場地不熟悉，也可能是導致臨場表現無充分發揮的原因。黃明義（2015）指出，教練必須瞭解舉球員的心理素質，並加強心理建設並適時調整戰術，才能發揮應有的技術水準。排球舉球員其核心價值，在於他是引導團隊進攻的發動者，也是主導球賽關鍵得分並獲得最後勝利的先驅者。因此，舉球員影響比賽勝負以及所承受的壓力是可言喻的，舉球員除了發揮個人舉球技術以及有效組織團隊戰術與瓦解對方攔網意圖外，應能夠冷靜面對落後危機，更重要的是能控制自身的心理壓力並鼓勵隊友，等待下一波的進攻與反攻的最佳機會。

參考文獻

- Orlick, T. (1991)。運動員心理（劉一民譯）。桂冠。（原著於 1986 年出版）
- 于洋（2010）。淺析排球比賽中運動員心理壓力產生的因素與對策。鄭州鐵路職業技術學院學報，22(1)，73-74。https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-6811.2010.01.029
- 李志峰、杜錦豐（2002）。大專甲組籃球運動成績表現之迴歸分析——以運動心理技能為預測變項。政大體育研究，14，111-122。https://doi.org/10.30411/CTTYYC.200208_(14).0007
- 季力康（1996）。運動員的壓力管理。國民體育季刊，25(4)，51-57。
- 林清和（2001）。教練心理學。文史哲出版社。
- 周進發、邱榮貞、孟範武、何金山（2013）。排球舉球員對團隊戰力影響之探討，嘉大體育健康休閒，12(2)，184-191。https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.201308.12.2.18
- 姜大如（2006）。臺灣羽球選手心理技能之研究 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班。
- 胡文雄（1991）。如何訓練舉球員。大專體育，1(4)，36-42。
- 張木山（1999）。發展花蓮師院男子排球選手彈跳力之模式研究。書恆出版社。
- 張春興（2007）。教育心理學：三化取向的理論與實踐（重修二版）。東華書局。
- 張桂清（2006）。每球得分制條件下比賽一功和反防係研究——兼談中國女排與世界女排的比較 [未出版碩士論文]。北京體育大學。
- 張然（2000）。怎樣成為優秀二傳手。河海大學出版社。
- 梁占歌（2007）。青少年排球運動員心理素質的探討。安徽教育學院學報，25(6)，110-111。https://doi.org/10.3969/j.issn.1674-2273.2007.06.036
- 陳武雄、李佩珊（2021）。大學校院學生運動員運動心理素質養模組探究。中華體育季刊，35(4)，261-270。https://doi.org/10.6223/qcpe.202112_35(4).0006

陳顯宗 (1992)。大專學生參與合球運動之動機因素調查分析。亞洲體育, 15(1), 37-53。

莊豔惠 (1997)。排球舉球員訓練的基本原則。台灣體育雙月刊, 92, 32-34。

莊豔惠 (2000)。引發排球運動員在比賽中負面思想之原因探討。大專排球研究論文集, 6, 113-127。

黃光志 (2005)。心理素質在比賽中的影響作用及其訓練方法。海南廣播電視大學學報, 6(2), 89-90。https://doi.org/10.3969/j.issn.1009-9743.2005.02.035

黃明義 (2015)。我國大專校院排球舉球員運動心理技能之研究。臺東大學體育學報, 22, 53-70。

黃明義、金敏玲 (2007)。淺析排球舉球員之戰術運用。大專體育, 89, 10-15。

黃明義、金敏玲 (2015)。淺析排球舉球員心理素質之研究。排球教練科學, 21, 5-10。

解德春、秋鑾英 (2011)。排球運動的技、戰術發展歷史分析。淡江體育, 14, 61-71。https://doi.org/10.6976/TJP.201111.0061

鄭金昌 (2007)。大專校院排球運動員心理技能量表編製之研究。排球教練科學, 9, 72-79。https://doi.org/10.6948/SVC.200704.0072

盧俊宏 (1994)。運動心理學。師大師苑。

霍巖、田玉昕 (2004)。排球二傳手戰術意識形成因素及培養。遼寧科技體育, 26(6), 56-74。https://doi.org/10.3969/j.issn.1007-6204.2004.06.035

鍾秉樞、董天姝、張然、關永伍、辛析、李耀先、安琪 (2000)。實施新規則後排球比賽規律初探。體育科學, 20(2), 34-38。https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-677X.2000.02.010

Eom, H. J., & Schutz, R. W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 11-18. https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607551

Lenberg, K. S. (2004). *Coaching volleyball: De-*

fensive fundamentals and techniques. Coaches Choice.