

信心・魄

信心是指相信自己的願望或預料一定能夠實現的一種心理，在籃球運動中，球員都需要面對信心的功課，究竟是球隊賽績差使信心降低，還是自身原因造成了自信的喪失？今次讓我們去探討如何建立穩定的自信吧。

喪失自信

許多球員認為喪失自信是由於一次或一系列的失敗和賽績差而造成，但這是種錯誤的想法。其實賽績差不會令球員失去自信，對賽績差的看法卻會使自信流失，因消極的自我對談耗盡了自信，令球員你處於一種低迷狀態。

球員在練習或比賽過程或會因不同經歷養成一種消極思維，沒有處理好這些問題，就會產生負面的說話，「我沒法防得住他」、「我投籃命中好差」。大家要明白甚麼的想法就會有甚麼的結果，由於球員的自我對談是消極，表現也會變差，不好的賽績導致球員繼續消極自我對談，除非對談有改變，否則消極事件會進入一種永無止境的惡性循環。



劉嘉豪
前香港U16青年代表
香港U18青年代表
資深全國籃球教練
高級私人精選球員訓練
現任深藍體育會總教練
stampsports.weebly.com



重獲自信

大部份球員在賽績差時的心態都是等待賽績的到來，而不是去打破消極的思維和好的循環行為。這種消極的思維會啟動自我挫敗機制，如出現這思維要提醒自己以下兩點：

- 1.自信來自於自我對談或者是對自己的看法。
- 2.能夠控制自己想甚麼和說甚麼。

在能夠掌控自信後，便能容易地在各種環境重獲自信，例如你是否因得分球員在幾次投籃不中的情況下，仍敢於繼續出手投籃而奇怪呢？其實優秀的得分球員都能保持自信，無論連續投失多少球，都相信能夠在下一次投入，或者認為自己的手能夠好快熱起來，他們總是使用積極的自我對談，如「我下次一定能投入」或者「球隊需要我的得分」，而不是「我今天甚麼都做不到」這種消極的自我對談，通過積極的自我對談可以幫助自己以更快的速度打破表現的低迷狀態，更重要的是你可以掌握控制自己思想的方法，對你的表現有著很大影響。

圖象訓練同樣可以實踐更為積極的思維方式，利用圖象訓練「看見」自己想要動作，同樣，圖象訓練可以使球員在腦中體驗自己在比賽中出色的發揮的畫面，這樣便能夠使你重獲自信。

面對壓力

通常球員在冠軍賽接近尾聲，離最高目標越近，內心就會越不安。當自己球隊落後1分而比賽時間剩下2秒的時候，你站在罰球線上獲得罰球機會，如果投中第一球比數就會扳平，將進入加時賽（如第二球沒

有投中）或者贏得比賽（如第二球投中）。當然，如果一球也沒投中就會輸掉比賽，這種情境下壓力就會出現，我們就可以用自我對談去作出回應。「沒有任何事情會成為壓力，關鍵在於如何看待它」，也就是說，對任何事情而言，只有你認為它是一種壓力，它才會成為壓力，所有壓力都是自己加給自己的，你能夠控制自己想甚麼，就可以選擇完全不同的思維幫助自己做得更好。如果把罰球這事作標籤，當作是一種壓力，你就會感到「壓力來了」、因而出現「我不希望投失而輸掉比賽」這類消極的想法，所以要標籤罰球為正面的事，就算沒有投中罰球，輸掉比賽，永遠也不能輸給自己。

實際上，一場比賽中會發生許多射失或失誤的情境，而失敗的原因不是只有一個，任何球員將自己或其他人比賽的失敗歸咎於唯一原因是不合理的。你或曾聽過這場比賽的關鍵在於那個球員才能贏，事實上，勝利是所有球員共同努力的結果，一個人再有能力也無法贏得或輸掉一場五人的比賽。

如果球員腦中有這種觀念，就能輕鬆把壓力釋放，對待罰球時要抱著「正如我所希望的，我需要這罰球的機會。我喜歡有趣和刺激的處境，我喜歡挑戰」的態度。

另一種能夠消除壓力干擾的方法就是通過集中注意來達到目的，用罰球作例子，你站在罰球線，就要將注意力集中在籃筐上，或將注意力轉移在當前或將要做的事上，就能避免因產生自我挫敗的想法從而影響表現。



基本心理要點：

- 1.思維方式造成喪失自信的原因，消極的自我對談降低自信水平。
- 2.能夠控制自己的思維，就能夠控制自己的自信水平。
- 3.圖象訓練是一種發展積極思維的方法，令你保持自信。
- 4.沒有任何事情會成為壓力，關鍵在於如何看待它。
- 5.學習將壓力當作「有趣」和「挑戰」來看待，會對球賽產生積極的影響。
- 6.對於挑戰性的事情，就要將注意力集中於任務方會使你有良好的表現。❸