

香港運動員正念訓練

蘇寧¹, 劉剛彥², 李軒宇¹, 蔣小波¹, 黃志劍¹
¹香港體育學院
²香港教育大學

簡介

傳統心理技能訓練已經主導了運動員的心理訓練近三十多年^[1]。傳統心理技能訓練的效果也一直缺乏實證支持^[2]。因此，以正念為基礎的心理訓練方法，作為傳統心理技能訓練之外的另一種選擇，在運動心理學界開始獲得越來越多的關注。

研究目的

本研究將一項由中國本土運動心理學家開發的正念訓練方法正念-接受-覺悟-投入訓練 (Mindfulness-Acceptance-Insight-Commitment, MAIC)^[3] 應用於香港精英運動員，並檢驗該訓練方法對於運動員的正念、接受、投入水平、以及訓練表現的效果。

研究方法

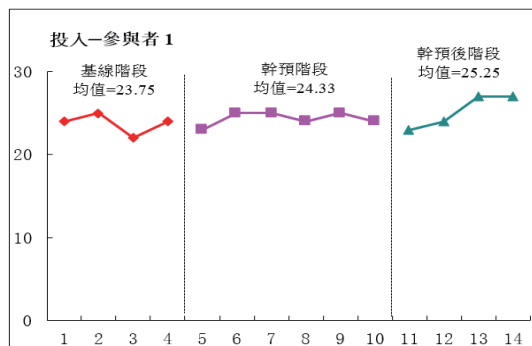
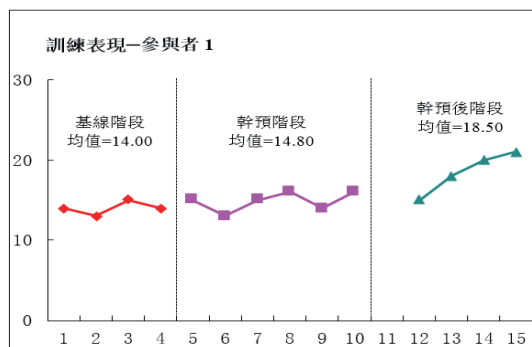
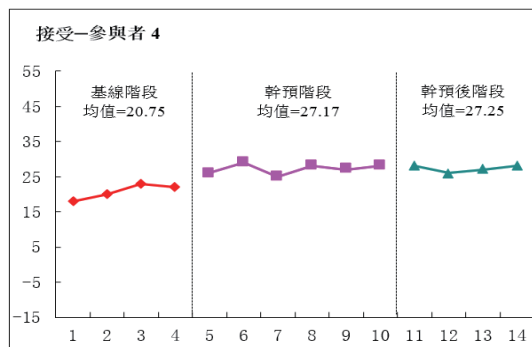
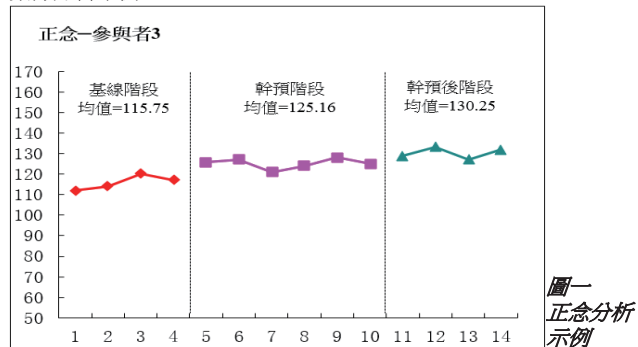
本研究採用了多重基綫單被試實驗設計。來至香港體育學院的 10 名從未接觸過正念訓練的香港精英運動員參與了本研究。本研究共包括 3 個階段 (即，基綫階段，幹預階段，幹預後階段)。基綫階段持續兩周，不進行任何訓練幹預，針對正念、接受、投入和運動表現對所有參與者進行 4 次數據採集。幹預階段持續三周，所有參與者接受正念訓練，並對所有參與者進行 6 次數據採集。幹預後階段持續兩周，不進行任何訓練幹預，對所有參與者進行 4 次數據採集。

結果

通過可視化分析和無重疊組對分析 (Non-Overlap of All Pairs, NAP)^[4-5]，本研究顯示：

- (1) 有關正念水平，研究顯示 MAIC 訓練在幹預階段對 8 名運動員起到了中等或高強度的效果 (調整後的 NAP 值在 .32 到 1.0 之間)，在幹預後階段對 7 名運動員起到了中等或高強度的效果。在幹預階段，僅對 2 名運動員顯示低強度效果 (原始 NAP 值小於 .50)，在幹預後階段僅對 3 名運動員顯示低強度效果。
- (2) 有關接受水平，研究顯示 MAIC 訓練在幹預階段對 6 名運動員起到了中等或高強度的效果，在幹預後階段對 8 名運動員起到了中等或高強度的效果。在幹預階段，僅對 4 名運動員顯示低強度的效果，在幹預後階段僅對 2 名運動員顯示低強度效果。
- (3) 有關投入水平，研究顯示 MAIC 訓練在幹預階段對全部 10 名運動員起到了中等或高強度的效果，在幹預後階段對 9 名運動員起到了中等或高強度的效果。僅在幹預後階段對 1 名運動員顯示低強度效果。
- (4) 有關訓練表現，研究顯示 MAIC 訓練在幹預階段對 9 名運動員起到了中等或高強度的效果，在幹預後階段對 9 名運動員起到了中等或高強度的效果。在幹預階段和幹預後階段，分別僅對 1 名運動員顯示低強度效果。

數據分析示例：



總結

MAIC 訓練在 Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)^[2] 訓練方法的基礎上融合了中國的禪宗覺悟概念、社會價值導向概念、以及接受為基礎的逆境應對概念^[6]。本研究將 MAIC 應用於香港精英運動員，並證實了它對運動員正念、接受、投入水平和訓練表現具有顯著的效果。另外，香港武術隊運用 MAIC 訓練為第十三屆武術世界錦標賽所做的心理準備也顯示出通過 MAIC 訓練對於武術運動員的日常訓練、心理健康，甚至比賽都十分有益^[7]。因此，MAIC 訓練對於香港精英運動員而言相當具有推廣的價值。此外，我們也歡迎更多的中國研究者能夠將 MAIC 訓練應用於實踐，並對其效果進行進一步的驗證。

參考文獻

1. Harmonson, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 3-18. doi: 10.1037/2157-3905.1.S.3
2. Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York, NY: Springer.
3. Si, G., Zhang, G., Su, N., Zhang, C., Jiang, X., and Li, H. (2014). *Mindfulness training manual for athletes [運動員正念訓練手冊]*. Beijing: Beijing Sports University Press.
4. Parker, R.I., & Vannest, K.J. (2009). An improved effect size for single case research: Non-overlap of all pairs (NAP). *Behavior Therapy*, 40, 357-367.
5. Parker, R.I., Vannest, K.J., Davis, J.L. (2011). Effect size in single case research: A review of nine non-overlap techniques. *Behavior Modification*, 35, 302-322.
6. Si, G. (2006). Pursuing "ideal" or emphasizing "coping": The new definition of "peak performance" and transformation of mental training pattern [追求“最佳”還是強調“應對”——對理想競技表現的重新定義及心理訓練範式變革]. *Sport Science*, 26, 43-48.
7. Liu, T., Liu, X., Guo, Y., Su, N., & Huang, Z. (2016). Effect of mindfulness intervention on Wushu training and competition: The case of Hong Kong Wushu team [正念心理訓練干預武術套路效果評價研究——以香港武術隊為例]. *Journal of Chendu Sport University*, 42(5), 88-92.
8. Hardy, L., Jones, G., and Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York, NY: John Wiley & Sons.
9. Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80016-9