

壹、前言

一、業餘運動員所面臨的困境

業餘運動員不同於職業運動員的特點在於，業餘是一種人生哲學，是一種對於責任的奉獻，其動機和目的不在薪給或報酬。業餘運動員深知運動比賽是休閒活動、遊戲、興趣和嗜好。他們征服的是自己，而且想從這些征服中得到畢生難忘的最高樂趣（Brundage, 1978, p. 74-76）。

業餘運動員在運動訓練上遭遇的困難與艱辛不比職業選手少，以臺灣業餘公路自行車選手為例，如參加2013年度全國俱樂部聯賽總共16站，賽程如表1所示。

表 1 2013 年全國俱樂部聯賽賽程

站別	日期	名稱	路線	里程	級別
序幕賽	3/09（六）	扶輪盃淡海繞圈序幕賽	淡水—淡海新市鎮	20~30K	—
第1站	3/10（日）	北15個人爬坡計時賽	富基漁港—北15線—北星真武寶殿	10K	C
第2站	4/20（六）	AMD環花東國際自行車大賽	花蓮—台東 台11	130K	A
第3站	4/21（日）	AMD環花東國際自行車大賽	知本—花蓮 台9	160K	A
第4站	8/25（日）	玉山塔塔加登山賽	水里遊客中心—玉山塔塔加	71K	A
第5站	6/02（日）	彰化議長盃139挑戰計時賽	自行車主題園區—139縣	8K	C
第6站	6/15（六）	臺南四草環圈賽	臺南—四草繞圈	20~50K	B
第7站	6/16（日）	環府城自行車大賽	關廟—新化—玉井—內門—關廟	115K	B
第8站	8/04（日）	彰濱工業區繞圈賽&團隊計時	彰濱工業區	20~50K	B
第9站	9/29（日）	阿里山自行車大賽	吳鳳廟—觸口—十字路—阿里山	62K	A
10~16站	3~9月	北宜、拔刀爾、彰化139線等，	歡迎各車隊推薦路線	5~20K	C

在3~9月之間需參加16場賽事才能拿到年度績分，平均每個月需參加兩場賽事，不只在非賽季需要儲備體力，在家人、工作和訓練間要取得平衡，進入比賽旺季，假日都在四處征戰，心理和生理的素質必須優於非運動員，才能應付龐大的壓力。

二、習慣領域與運動

習慣領域（habitual domains, HD）是游伯龍於1977年所提出，並在1985年成爲完整的思考方法（Yu, 1995），它是人類大腦所有念頭與思路的結合，更是操控人類的人性軟體（陳彥曲、游伯龍，2009）。根據習慣領域的定義：

我們的記憶、觀念、想法、作法、判斷、反應（統稱為念頭和思路）雖然是動態的，但經過一段時間以後會漸漸地穩定下來，而停在一個固定的範圍內。這些念頭和思路的綜合範圍，包括它們的動態和組織，就是我們的「習慣領域」。（游伯龍，2010，頁86）

習慣領域的內容不在於本身的習慣，而是著重於開創新的電網增加智慧做決策或解決問題。有效拓建習慣領域有三大工具箱：（一）光明心態；（二）擴展習慣領域的基本方法；（三）獲得深度智慧的方法（游伯龍，2010）。本研究在討論如何以運動習慣領域三大工具箱，讓業餘運動員能具備強壯的心理素質，以因應訓練和比賽的壓力。

三、運動員心理

動機（motivation）是引起個體活動以維持此項活動朝向某一個目標進行的內在歷程，是個體一種內在的原動力；這種內在原動力不斷驅使軀幹去做某件事；能量用完了，活動就停止了（盧俊宏，1998）。從事自行車運動的業餘運動員，在進行各項激烈的比賽或是訓練時，心理與生理都負擔非常大的痛苦，如果沒有強大的動機，便可能在訓練和比賽時造成超負荷而影響成績。

Stipek（1993）指出，內在動機是維持運動員持續從事運動的主要動力。Deci（1975）認為，一個人的內在動機主要是受個體的知覺能力（perceive competence）和自我決定（self-determination）所影響。Deci與Ryan（1991）及Ryan（1977）認為，運動動機形式可分為：（一）內在動機（intrinsic motivation），在沒有任何外在酬賞下，仍對該項運動表現出興趣、樂趣和滿意；二、外在動機（extrinsic motivation），是指個體非自我決定的行為，維持個體對運動參與動機，主要是來自外在事件的影響；三、無動機（amotivation），認為既不是內在動機，也不是外在動機，而是勝任能力的消失，並沒有好的理由驅使個體繼續參與運動。

Nicholls（1984）提出，在成就情境中，個人能力的建構與成敗定義，主要透過兩種不同的目標取向來判斷：第一種為「工作涉入」（task involvement），是透過和自己比較的方式（self referenced）來展現自己的能力，若自己的技術比以前進步或精熟，表示能力提高，便會知覺到成功；第二種為「自我涉入」（ego involvement），是透過與他人比較的方式（other referenced）來展現自己的能力，若表現超越他人或打敗他人，表示具有高能力，會知覺到成功。而傾向工作涉入狀態的特質稱為「工作取向」（task orientation），若傾向自我涉入狀態的特質稱為「自我取向」（ego orientation），兩者合稱為目標取向（goal orientation）。