

以下內容翻譯自 Vealey, R. S., & Forlenza, S. T. (2015). Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams & V. Krane (7th Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 240-273). New York, NY: McGraw-Hill

生動性訓練

練習 1

把自己放在一個熟悉的場景裡，而這個場景是你平常練習的地方(游泳池、體育館、操場等)。這個場景除了你以外沒有任何人。站在這個場景的中央並向四周望，感受四周的寂靜。

現在開始描述這個場景的景像，越詳細越好。這個場景有味道嗎？你看到了什麼東西，它是物體嗎？它的顏色與形狀是什麼呢？

現在再一次想像同一個場景，不過這次場景裡充滿了觀眾。想像你準備開始表現。試著從身體裡面感受這個狀態。你看到了觀眾、隊友、教練與對手。試著聽觀眾的吶喊、隊友間的交談、教練大聲的鼓勵，與你的運動專屬的聲音(例如：球穿過籃網的聲音、殺球落到地板的聲音)。試著創造出在比賽前又緊張又興奮的狀態。你現在感覺如何？

練習 2

選擇一個你運動中的一項用具，例如：球、竿子、球拍或球桿，並且將注意力集中在這個用具上。試著想像這個用具的所有細節。將它在手中翻面並仔細看這個用具的每個部分。感受它的輪廓與質地。現在想像你拿著這個用具正在運動。首先，先將注意力集中在清晰的想像你正在從事這項運動的某個動作。你的視野就像平常從眼睛裡看出去一樣，想像你一再的重複這個動作數次。

接下來往後退一步，想像你在自己的後面看著自己做這個動作，好像在看一部電影一樣。現在往前一步走回自己的身體裡並繼續做這個動作。

接下來試著聽聽看隨著這個動作會發出的聲音。仔細聽所有會因為這個動作而產生的聲音。

現在，將視覺與聽覺結合。試著想像自己正在表現這個動作，並同時具有視覺與聽覺的清晰的畫面。

練習 3

選擇一個在你的運動項目中簡單不複雜的技巧(動作)。在腦中不同的重複做這個動作，同時試著感受執行這個動作時肌肉的感覺。試著感受這個畫面就像你真實的在執行這個動作一樣。細細的感受因這個動作而伸展與收縮不同肌肉時身體各部位所產生的感覺。想像你完美無缺的一再重複這個動作，就像一部機器一樣，並持續地將注意力集中在此動作的感覺上。

現在嘗試將所有的感官同時集合起來，特別是觸覺、視覺與聽覺。不要太用力地將注意力放在其中一個感官上，而是嘗試用你的感官意象一個完整的畫面。

一旦習慣並且熟悉這些練習，你可以嘗試意象更複雜的技巧，例如需要團體執行的技巧或是意象在比賽中會發生的事(執行特定戰術、防守特定球員，或是對特定戰術的反應等)。