

## 節奏策略的心理干預

運動員常常會充分利用節奏策略來改善他們的運動表現，尤其是在高強度訓練和比賽中。首先，本研究驗證了賽艇運動中疲勞和節奏策略的中樞神經控制機制，在這個理論基礎上本研究的目的是在於探究心理干預的效果 (包括疲勞信念干預和心理技能訓練)，檢驗心理干預對高水平男子賽艇運動員的節奏策略、運動績效以及RPE的影響。共有14名省級水平賽艇運動員參加本研究，研究者採用實驗組 (n = 9)、控制組 (n = 5)，前測、後測不等組的准實驗設計。所有參與者被要求分別在前測和後測中，以最大能力完成2次6分鐘測功儀測試。所有參與者在前測之前、後測之前均完成心理技能問卷、自我談話問卷、疲勞克服問卷。

研究結果表明心理干預對實驗組參與者在表像、心理準備、自我談話這三個心理技能有顯著的影響，疲勞克服信念中控制信念有顯著進步。在運動績效上，數據分析結果顯示實驗組在前測、後測的第二次績效數據上有顯著進步 ( $p < 0.05$ )。在節奏策略上最明顯的改變就是，實驗組在一段時間的干預後，衝刺的時間點提前。這些發現支持了心理干預通過改變疲勞信念和使用心理技能，可以改變節奏策略從而達到改善運動績效的假設。