賽前例行性動作(Pre-Performance Routine)

Moran (1996) 提出的Pre-Performance Routines「賽前例行性動作」。指的是「運動員在執行某特定運動技能前，所從事一連串系統化的想法與行動」。研究者認為，當運動員專注執行Routines時，可以藉此忘記情境壓力、提高穩定性，將注意力更聚焦於當下的任務，避免被外在事物干擾，達到提高運動表現的目標。

也就是說，當選手處於高壓立得比賽情境之下，身體與心理的狀態會與平常不一樣。許多選手會因此而導致表現失常，或發揮不出平時的實力。

賽事中，有許多環境因素不可控，當選手執行一套事前就已經制定好的賽前例行性動作時，會將注意力轉移到控制範圍之內。進而讓身心進入一個準備好執行動作的流程中，降低焦慮與壓力，更穩定地面對賽事。從中提升選手比賽時的可掌控感、舒適感與自信。

如何建立一套自己的賽前例行性動作

如何建立自己的例行性動作?其實例行性動作是必須從自己的習慣去發掘的，也可以透過模仿喜愛的對象去建立，不管是怎樣的動作，能讓自己平靜下來的動作，就是好的動作。在建立時，可以先透過書寫的方式，將動作記下來，不斷的操作時，再慢慢地修改動作，到後面完整建立好例行性動作之後，就嚴格操作，就可以建立起自己獨特的性行性動作了。



圖1、NBA球星Jason Kidd罰球前的飛吻動作

(插入影片1)

NBA球星Steve Nash 罰球前的一套例行動作  
影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=7-gore5GbDI