

# 以認知/情緒/行為做架構 輕鬆撰寫高品質的訓練日誌

選手在訓練過程中出現的  
想法/觀念/價值觀/需求/期待

01

參考句型

我認為/我覺得/我相信/我希望/我期待

選手的在訓練過程中出現的  
情緒/身體感受/腦中浮現的畫面

01

初級情緒

喜/怒/哀/懼/驚/噁心

02

深入情緒

正向

驕傲/自豪/喜悅/安全/信任/期待

負向

生氣/自責/難過/不甘心/糾結/丟臉/  
厭惡/兩難/受傷

中性

平淡/無感/有壓力的

03

身體感受

參考句型

我感到/我發現/我喜歡/我不喜歡

選手展現的行為或不作為

01

積極行為

嘗試/好奇/探索/開放自己去請教隊友或教練/透過錄影觀看慢動作回放, 不斷模擬

02

消極行為

漠不關心自己的進步/放任原本的錯誤或模式/並未思考進步的方法/逃避練習不擅長的技術或體能