鋼鐵心態 · KEVIN BIVIA · HORIZON EDITIONS

官方可列印 A4 PDF 套裝

寬敞版 90 天訓練日誌（13 週）· 八大面向輪盤 · H-2 / H+2 表單 · 25 張濃縮實戰速查卡

1 · A4 版 90 天追蹤

每週一頁（寬行距 >= 7.5 mm），包含承諾契約書、每日習慣追蹤與第 30 / 60 / 90 天總結。

2 · 賽前與賽後表單

賽季賽事日曆、賽前準備表（H-2）與冷靜三欄式復盤表（H+2），可無限次加印使用。

3 · 25 張實戰速查卡

完整濃縮整套 S.O.L.I.D.E. 系統，每張 A4 收錄 2 張卡片，直接放進裝備包隨時核對。

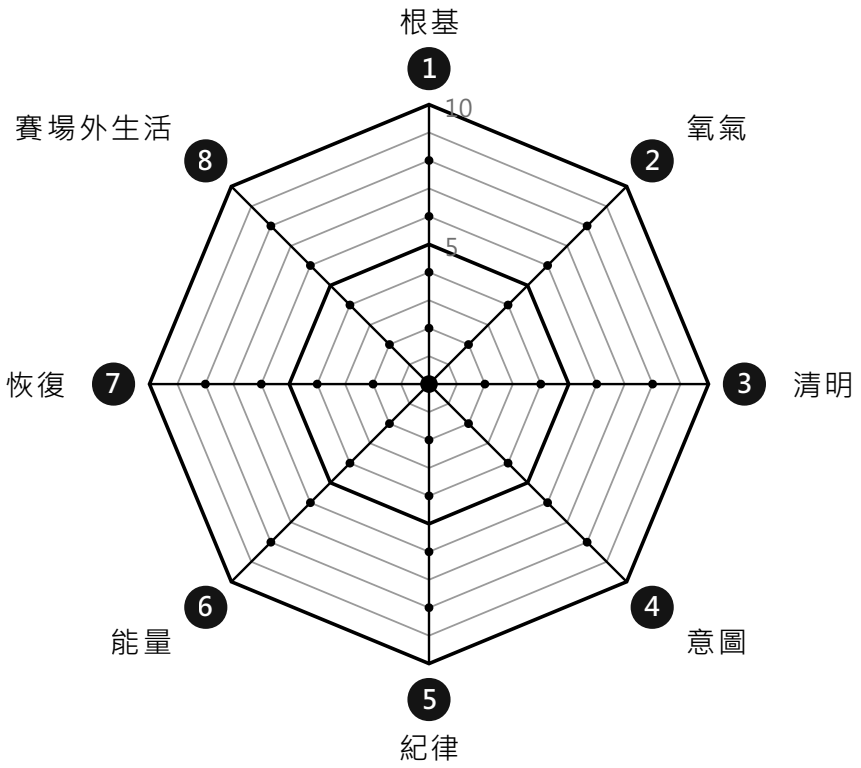
4 · 24 堂伴讀音頻課

於 Spotify、Apple Podcasts、YouTube、Deezer 與 Amazon Music 免費收聽：
https://mcp.loqato.fr/zh

列印建議： 請選擇黑白 / 灰階模式，只列印本週需要的頁面即可。標準 A4 規格（210 × 297 mm）。· **圖表說明：** I = 強度訓練 · P = 精準控制 · R = 休息 · **直接下載 A4 PDF：** https://mcp.loqato.fr/go/zh/pack_pdf

第 8 部 · 自我診斷

八大面向平衡輪盤



誠實回想最近兩週（訓練與比賽），為每個面向打 1 到 10 分。將分數連成多邊形，弱項立刻一清二楚。前四週請依照最右欄對應工具，優先補強分數最低的那一項。

面向	對應工具或基準	分數偏低時的著手處
1 **根基**	四點支撐身體根基（R.P.4）	第15章（書內第 124 頁）
2 **氧氣**	生理性嘆息、4-2-6 呼吸、箱式呼吸	第16章（書內第 131 頁）
3 **清明**	閃電情緒標記	第17章（書內第 139 頁）
4 **意圖**	雷射瞄準（外部單一目標）	第18章（書內第 147 頁）
5 **紀律**	兩分之間的 20 秒例行程序	第19章（書內第 155 頁）
6 **能量**	激發度調節與夜間充電	第20章（書內第 163 頁）
7 **恢復**	睡眠、營養、負荷管理	第20章（書內第 163 頁）、夜間 R.E.C.。若持續疲勞：請教教練或醫師。
8 **賽場外的生活**	人際關係、學業或工作	第4章（書內第 35 頁）、第6部（書內第 226 頁）。若感到沉重：向親友或專業人士傾訴。

起始輪廓總結（繪製完輪盤後填寫）

起始總分：...../80 · 最高優勢面：..... · 最低瓶頸面：.....

在 30 天總結（本套裝內月度總結）前，讓最低瓶頸面提升 +2 分的首要承諾：

我的承諾書

姓名:

運動項目與程度:

開始日期:

我的 90 天目標:

我的承諾：每週訓練時數:

我絕不讓步的標準:

我承諾連續 *90* 天每天填寫這本紀錄本，評估自己的努力而不是結果，並在每個糟糕的日子之後回到方法上。

日期

簽名

我在比賽中絕不妥協的 3 條黃金法則（第 1 天之前訂立）

1. 賽前（我進入競技狀態的儀式）：

2. 失誤後（我的 10 秒重置）：

3. 在關鍵時刻（我對過程 100% 投入的承諾）：

承諾見證人（教練 / 家長 / 訓練夥伴）：

填寫表格

30天訓練追蹤表

勾選每個完成的訓練日，並為你在高壓下的冷靜程度打分（1至10分）。塗灰的第29天與第30天為實戰考驗與總結。

日 1 ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 2** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 3** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 4** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 5** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10
日 6 ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 7** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 8** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 9** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 10** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10
日 11 ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 12** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 13** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 14** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 15** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10
日 16 ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 17** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 18** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 19** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 20** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10
日 21 ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 22** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 23** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 24** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 25** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10
日 26 ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 27** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 28** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 29** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10	**日 30** ☐ 能量 .../10 清晰 .../10

週 · 天 01–07

01

根基與 10 秒重置

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 1 集「解開比賽一緊張就卡死的枷鎖」·第 8 集「10秒內徹底抹除失誤的連鎖反應」**

◎ 本週挑戰

每次訓練落實身體根基（四點支撐）與 10 秒重置（每週 3 次實地訓練 + 2 分鐘微儀式）。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態（/10）	工具·關鍵事實
Day 01 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	影像稽核
Day 02 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	暖身中的 SPR-4
Day 03 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	喘不過氣時的重置
Day 04 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	日常生活中的姿態
Day 05 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	不低頭的比賽
Day 06 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	在注視之下
Day 07 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	第一週檢討

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 01 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

02

氧氣與能量 ≋

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 7 集「用 4-2-6 呼吸法在賽中穩住心跳」·第 18 集「賽後神經降溫與身心放鬆恢復」**

◎ 本週挑戰

高強度用力後生理性嘆息、短暫休息 2 個 4-2-6 呼吸循環、夜間 R.E.C. 充電協議。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 08 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	你的基準呼吸
Day 09 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	用力之後的嘆息
Day 10 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	每次中斷都做方塊呼吸
Day 11 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	用鼻子恢復
Day 12 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	長長的吐氣
Day 13 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	平靜呼吸盤
Day 14 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準), 或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	R.E.C. 之夜

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 02 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

週 · 天 15–21

03

紀律、意圖與清明

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 9 集「兩分之間的 20 秒黃金回合程序」·第 10 集「狀態不佳的日子照樣贏下比賽」**

◎ 本週挑戰

四步驟短版例行程序（或 8 秒極速版）、雷射瞄準與閃電情緒標記。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態（/10）	工具·關鍵事實
Day 15 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	寫下你的 IPAS
Day 16 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	為你的例行程序計時
Day 17 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	雷射瞄準
Day 18 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	第一選項
Day 19 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	為情緒命名
Day 20 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	例行程序之戰
Day 21 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	第三週檢討

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 03 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

週 · 天 22–28

04

決勝時刻（Money-Time）

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 13 集「關鍵收尾分不手軟、果斷拿下勝利」·第 15 集「網球與板網球實戰：主宰破發點與黃金分」·第 16 集「足球與團隊運動：罰球、失誤反搶與替補登場」·第 17 集「路跑與越野：正面突破極限撞牆期」**

◎ 本週挑戰

每次訓練進行三組落後局面或決勝模擬對抗，完整套用全套方法。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 22 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	永遠落後的比分板
Day 23 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	不公平的裁判
Day 24 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	穩定的一盤
Day 25 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	收下比賽
Day 26 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	在噪音中比賽
Day 27 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	完整工具箱
Day 28 · 日期 __/__ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	你的第一次冷覆盤

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 04

評分 /10 ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

週 · 天 29–35

05

測試、總結與清明

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 24 集「30天鋼鐵心態日常訓練計畫（大結局）」·第 10 集「狀態不佳的日子照樣贏下比賽」**

◎ 本週挑戰

每次失誤後進行閃電標記：說出情緒、提出開放式問題、下達肯定指令。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態（/10）	工具·關鍵事實
Day 29 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	烈火試煉
Day 30 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	檢討與承諾
Day 31 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	每次失誤後執行閃電標記（第17章）
Day 32 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	用自己的名字對自己提問（第17章）
Day 33 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	關鍵球鎖定第一直覺選擇（第6章）
Day 34 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	實戰：每次感到緊繃時立刻啟動閃電標記
Day 35 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	本週總結：哪些情緒會一再反覆出現？

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 05 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

06

能量

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 18 集「賽後神經降溫與身心放鬆恢復」·第 3 集「賽前一晚安心好眠引導」**

◎ 本週挑戰

每次高強度訓練與正式比賽後，嚴格執行夜間 R.E.C. 恢復協議。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 36 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀夜間 R.E.C. 恢復協議（第20章）
Day 37 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	比賽暫停與換邊時做微抽離放空
Day 38 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	放鬆階段：二十分鐘遠離螢幕與比數討論
Day 39 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	排空階段（H+2）：在日誌記下三行客觀事實
Day 40 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	充電階段：固定時間睡覺 · 手機不進臥室
Day 41 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	高強度訓練或比賽後執行完整夜間 R.E.C.
Day 42 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	追蹤指標：早上醒來的能量如何？比賽還在腦中打轉嗎？

◎ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◎ 本週回顧 · 週 06 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

週 · 天 43–49

07

第一號宿敵 ◎

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 11 集「破解陷阱賽：打贏強敵或面對低順位對手」·第 19 集「從低潮、連敗或傷病中強勢回歸」**

◎ 本週挑戰

每次訓練都針對自我診斷的第 1 號宿敵，啟動對應實戰工具。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 43 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀第 1 號宿敵章節與專屬工具
Day 44 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	在平靜練習中精準重複啟動工具十次
Day 45 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	常規訓練中只要觸發點出現便立刻啟動
Day 46 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	訓練尾聲高疲勞狀態下持續維持工具執行
Day 47 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	自由對抗賽中每分結束記錄觸發回應
Day 48 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	正式對抗或比賽：對準第 1 號宿敵啟動工具
Day 49 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	本週總結：這個觸發點本週有減弱嗎？

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 07 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

週 · 天 50–56

08

第二號宿敵 ◎

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 2 集「把賽前緊張化作專注燃料」·第 12 集「面對誤判與對手挑釁保持冷靜」**

◎ 本週挑戰

每次訓練都針對自我診斷的第 2 號宿敵，啟動對應實戰工具。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 50 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀第 2 號宿敵章節與專屬工具
Day 51 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	第 2 號工具於平靜狀態下精準重複十次
Day 52 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	訓練中遇到第 2 號宿敵觸發點立刻啟動
Day 53 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	關鍵分情境：先用第 1 號工具，再接第 2 號工具
Day 54 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	訓練尾聲疲勞期同時啟動兩項抗敵工具
Day 55 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	正式對抗或比賽：雙工具同步運作
Day 56 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	本週總結：這兩項工具中哪一項幫助最大？

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 08 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

09

第三號宿敵 ◎

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 5 集「戴上耳機進入專注氣泡」·第 13 集「關鍵收尾分不手軟、果斷拿下勝利」**

◎ 本週挑戰

每次訓練都針對自我診斷的第 3 號宿敵，啟動對應實戰工具。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 57 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀第 3 號宿敵章節與專屬工具
Day 58 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	第 3 號工具於平靜狀態下精準重複十次
Day 59 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	訓練中遇到第 3 號宿敵觸發點立刻啟動
Day 60 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	關鍵分情境：針對現場觸發點選擇對應工具
Day 61 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	訓練尾聲高疲勞期靈活切換三項抗敵工具
Day 62 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	正式對抗或比賽：三項抗敵工具全面上線
Day 63 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	本週總結：重新排序你目前的三個主要宿敵

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 09 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

10

意圖

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 14 集「自然走進心流區，讓本能接管賽場」·第 4 集「閉眼預演比賽與建立冷靜錨點」**

◎ 本週挑戰

每次擊球、射門或關鍵動作前，鎖定單一精準的外部微目標。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 64 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀雷射瞄準（第18章）並設定單一微目標
Day 65 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	針對三個小目標進行三十次高精準擊球/投擲
Day 66 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	在訓練尾聲疲勞下保持雷射視線鎖定
Day 67 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	一盤對抗中維持「1–2（落地、擊球）」節拍器
Day 68 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	每個重要分數前鎖定單一精準微目標
Day 69 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	正式比賽：每次關鍵出手前先定一個目標
Day 70 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	本週總結：你是主動瞄準目標，還是被恐懼牽著走？

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 10 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

11

計時視窗

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 6 集「更衣室賽前心理熱身」·第 8 集「10秒內徹底抹除失誤的連鎖反應」**

◎ 本週挑戰

失誤後 10 秒重置、回合間例行程序、短休息 2 循環 4-2-6 呼吸與 3 分鐘減壓艙。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 71 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀第 5 部：依不同規則時間視窗執行協議
Day 72 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	每次失誤後立刻執行 10 秒視覺與身體重置
Day 73 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	兩分之間固定 20 秒節奏化例行程序
Day 74 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	短暫休息做 2 次 4-2-6 呼吸與 3 分鐘減壓艙
Day 75 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	賽前一天晚上執行賽前清單並預填 H-2 表單
Day 76 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	比賽當天串聯 10 秒重置、例行程序與減壓艙
Day 77 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	賽後隔天：完成冷靜三欄式復盤清單

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 11 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 4 集「閉眼預演比賽與建立冷靜錨點」·第 14 集「自然走進心流區，讓本能接管賽場」**

◎ 本週挑戰

每次訓練與比賽前，進行五分鐘第一人稱 PETTLEP 心象視覺化。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態 (/10)	工具·關鍵事實
Day 78 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀加贈篇 2：心象視覺化、目標與信念稽核
Day 79 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	每次訓練前先做 5 分鐘第一人稱 PETTLEP 預演
Day 80 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	把三個「如果…就…」應對計畫抄在隨身卡片上
Day 81 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	拆解一項限制性信念並改寫成實用版本
Day 82 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	先回想「未來的勝利記憶」，再下場訓練
Day 83 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	帶著計畫卡片做視覺化與實戰模擬
Day 84 · 日期 ___/___ 模式: 圈選 I (強度) 或 P (精準)，或 R (休息)	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	本週總結：什麼動作幫你打開了心流區的大門？

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六	日
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
視覺化	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 12 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

週 · 天 85–90

13

實戰終極考驗

本週支柱 · 鋼鐵心態 A4 訓練日誌

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/ZH **第 15–17 集（網球板網球·團隊運動·路跑越野）·第 24 集「30天鋼鐵心態日常訓練計畫（大結局）」**

◎ 本週挑戰

以全套方法完成一場高壓力實戰檢驗，並於賽後 2 小時冷靜填寫 H+2 三欄復盤。

我的本週目標:

天數與日期	訓練與狀態（/10）	工具·關鍵事實
Day 85 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	重讀你的三個「如果…就…」計畫與 H-2 表單
Day 86 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	輕量調整訓練：只練簡短協議，不改新動作
Day 87 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	賽前一晚執行減壓清單並準時關閉螢幕
Day 88 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	全套方法實戰檢驗賽，當晚完整執行 R.E.C.
Day 89 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	賽後檢討日完成冷靜三欄式復盤（H+2）
Day 90 · 日期 ___/___ 模式：圈選 I（強度）或 P（精準），或 R（休息）	☐訓練 ☐比賽 ☐休息 **能量 .../10 · 清晰 .../10**	最後一天：在月度總結填寫最終 8 軸評分（本套裝內月度總結）
90 天總結 週期收尾		第二張八軸輪盤與下一週期目標 **已內化為反射的支柱:** **90 天內最佳的心理勝利:**

✓ 習慣追蹤

代號：I = 強度 · P = 精準

	一	二	三	四	五	六
至少睡滿 7 小時	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 分鐘呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐
視覺化	☐	☐	☐	☐	☐	☐
遵守預備流程	☐	☐	☐	☐	☐	☐
零抱怨	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 本週回顧 · 週 13 **評分 /10** ☐

我最好的心理時刻:

讓我耗費心力的事:

我對下週的調整:

實戰日誌

30、60 與 90 天階段總結

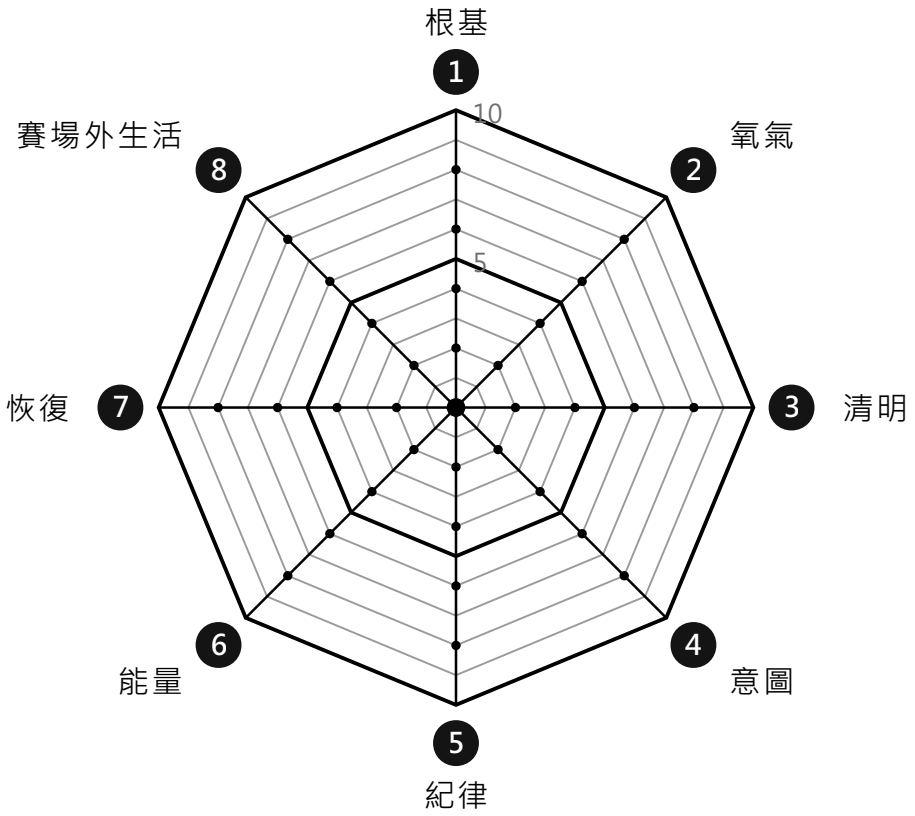
在第 30、60 與 90 天時，依最近兩週的表現為八個面向打 1 到 10 分，並與起始輪盤（本套裝開頭）比較。永遠只與過去的自己相比。

面向	起始	第 30 天	第 60 天	第 90 天
1 根基				
2 氧氣				
3 清明				
4 意圖				
5 紀律				
6 能量				
7 恢復				
8 賽場外生活				
80 分總分				
最低面向				

第 30 天	第 60 天	第 90 天
上次總結以來的訓練與比賽場次		
明顯進步之處		
目前仍具挑戰的部分		
下一階段的重點方向		

終點線：你的第二張輪盤

用第 90 天的分數重新繪製八大面向輪盤（建議用不同顏色的筆），並與起始輪盤（本套裝開頭）對比。提升的面向已經成為你的本能；仍偏低之處就是下一輪的突破口。



整體心理水準 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

已成為反射的支柱：

我學會馴服的敵人：

我最棒的心理勝利：

接下來 90 天的方向：

簽名與結束日期：

迎接你的下一個 90 天週期。 找出進步最多的兩個面向，挑出下賽季最需要的三張實戰卡片。前往 https://mcp.loqato.fr/zh 即可免費下載無限次列印的官方 A4 PDF 套裝（含 90 天週紀錄表、H-2 / H+2 賽前賽後表單與 25 張濃縮實戰速查卡）。

直接下載 A4 PDF 套裝： https://mcp.loqato.fr/go/zh/pack_pdf

賽季與重要賽事

賽前賽後表單 H-2 / H+2

在每場重要賽事之前先印出下方兩張表單，賽後將一組 H-2 與 H+2 合併歸檔。

本賽季重要賽事列表

日期	賽事名稱	過程控制目標	表單 (H-2 / H+2)
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2

歸檔說明 · H-2 與 H+2 表單

依需求自由加印接下來兩頁表單（**H-2** 於賽前兩小時填寫，**H+2** 於賽後兩小時冷靜完成），勾選上方右欄對應框格並裝訂至賽季資料夾。

賽前準備表 (H-2)

日期與賽事：

對手與場地 / 環境條件：

身體能量 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

神經激發度 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

自信心 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

今日的 3 項 S.O.L.I.D.E. 行為標準

我的錨定詞：

領先時的戰術計畫：

落後時的戰術計畫：

分與分（或回合）之間的常規流程

身體與心理熱身計畫 (H-45 至 H-5)

踏入賽場前的簽名承諾：

訓練日誌 · 標準範本（或免費 A4 PDF 套裝）

賽後復盤表 (H+2)

日期、對手與比賽結果：

常規流程執行度 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

關鍵時刻（Money-Time）清晰度 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

鬥志與拼勁 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

三欄復盤法

客觀事實	守住或失守的標準	下週一的訓練修正

不帶形容詞描述本場比賽的關鍵時刻

今日存入心理銀行帳戶的 2 筆存款：

本週最優先訓練的 S.O.L.I.D.E. 工具：

實戰速查卡 · 第 01 章 · S.O.L.I.D.E.

三步驟身體重置

> 啟動時機： 發球之間、任意球之前、踏上墊子之前。

1. 視覺切斷 [3 秒] — 把視線從底線、記分板與對手身上移開，固定在球線、鞋帶或草地這類無生命的物體上。
2. 生理性嘆息 [5 到 6 秒] — 用鼻子吸兩次氣（一次長、一次短），然後用嘴巴緩緩長吐一口。
3. 放鬆下巴 [2 秒] — 讓上下牙齒分開。下巴一鬆，慣用手也會跟著放鬆。

鋼鐵金句： 「別與警報爭辯：眼睛、呼吸、下顎。」

實戰速查卡 · 第 02 章 · S.O.L.I.D.E.

全景切換與單一目標點

> 啟動時機： 擊球前，或接球前的 4 秒內。

1. 全景切換 [2 秒] — 眼睛不動，感知視野的邊緣：左、右、上。
2. 單一外部目標點 [2 秒] — 只選一個精準的點：球上的縫線、球門上角遠側、對手的喉窩。
3. 零身體指令 — 目標點一旦鎖定，就不再保留任何技術性的念頭。身體會自己圍繞目標調整。

鋼鐵金句： 「放寬視線，選一個提示，讓身體去打。」

實戰速查卡 · 第 03 章 · S.O.L.I.D.E.

神經調光器（激發度1至10）

啟動時機： 賽前與賽中，只要神經激發度離開綠區（4–6 精細控制 / 7–8 爆發衝擊）時立即啟動。

1. 過高（8+）：2 次生理性嘆息、張開雙手放鬆、刻意放慢步伐（15 秒）。
2. 過低（1–3）：5 次快速鼻吸氣、輕拍大腿 3 下、前腳掌快速微跳 5 次。

鋼鐵金句： 「冷靜校準準星；能量釋放衝擊。」

實戰速查卡 · 第 04 章 · S.O.L.I.D.E.

抽離：操作員與工程師

啟動時機： 進場之前，以及每次失誤或丟分之後。

1. 進入操作員角色 [事前] — 你不是急著證明自己價值的考生，而是執行任務的精準技師。
2. 抽離氣密艙 [失誤之後] — 1. 原始事實。2.「我的比分，不等於我這個人。」3. 為下一分下達一個機械式的指令。
3. 化解外界目光 [事前] — 只看一次看台。那些目光，並沒有控制你的肌肉或那顆球。

鋼鐵金句： 「你不是你的比分；你是你的投入標準。」

實戰速查卡 · 第 05 章 · S.O.L.I.D.E.

不可逆彈道協議

> 啟動時機： 決定性動作之前的 10 秒：點球、破發點、推桿。

1. 鎖定選擇 [4 秒] — 挑好目標。一旦決定，無論發生什麼事都絕不更改。
2. 在出手時吐氣 [2 秒] — 動作啟動的瞬間，用嘴巴用力吐氣（「嘶」、「哈」）。
3. 完整揮出 [執行時] — 把動作範圍用到底。擊球之後不要踩煞車。

鋼鐵金句： 「如果你的腦袋已經在往後退，你的身體就無法全力把球擊穿出去。」

實戰速查卡 · 第 06 章 · S.O.L.I.D.E.

第一選擇規則與觸發詞

> 啟動時機： 進攻機會出現、猶豫悄悄靠近的時候。

1. 第一選擇 [立即] — 打出第一個浮現的直覺。即使對手移動了，也堅持到底。
2. 觸發詞 [動作最高點] — 一個鋒利的單音節：「GO」、「啪」。它能斬斷猶豫。
3. 100% 投入 [執行時] — 全力執行一個普通的選項，勝過猶猶豫豫地執行一個完美的選項。

鋼鐵金句： 「得分之前，由將軍選擇目標。得分當下，讓你的冠軍去打。」

實戰速查卡 · 第 07 章 · S.O.L.I.D.E.

鋼鐵氣泡協議

> 啟動時機： 從熱身一直到最後一分。

1. 劃出界線 [事前] — 沿著底線走一遍。線內一切由你，線外一切不存在。
2. 向外視線歸零 [比賽中] — 兩分之間，你只看三樣東西：自己的器材、地面、對手那一側的球場。
3. 斬斷干擾的話 [雜念出現時] —「這場比賽是我的領地。指揮的只有我一個人。」

鋼鐵金句： 「只有兩樣東西屬於你：你的注意力與你的反應。圍欄後面的一切，都不在你的管轄範圍內。」

實戰速查卡 · 第 08 章 · S.O.L.I.D.E.

神經血管滅火器

> 啟動時機： 想砸、想丟、想大叫的衝動湧上來的那一刻。

1. 張開手掌 [1 秒] — 手指一根一根鬆開握把。球拍握在拍框上，拍頭朝下。
2. 釋壓的嘆息 [4 秒] — 用鼻子短吸一口氣，再張嘴長長地、完全地吐出來。
3. 凝視無生命的物體 [2 秒] — 盯著球線或鞋帶這類靜止的東西，在心裡說出它的名字。

鋼鐵金句： 「失誤後的暴怒會把它刻進你的身體，讓你把這一分輸兩次。」

實戰速查卡 · 第 09 章 · S.O.L.I.D.E.

愛比克泰德濾網與橡皮擦手勢

> 啟動時機： 不公平的判決，或不規則彈跳之後立刻使用。

1. 瞬間分類 [2 秒] —「這取決於我嗎？」不。「這是外部的事實，不屬於我。」
2. 橡皮擦手勢 [2 秒] — 把事件擦掉。在紅土上蹭一下鞋底，或用手掌在短褲上抹一下。
3. 回到內在掌控 [2 秒] — 看向下一個目標，下達指令：「腳放低，第一發送到 T 字區。」

鋼鐵金句： 「運動不是精密科學：兩秒內吞下壞運，贏下下一分。」

實戰速查卡 · 第 10 章 · S.O.L.I.D.E.

去神聖化協議

> 啟動時機： 從比賽前一天，到第一次對拉。

1. 數位斷網 [前一天] — 不要查對手的排名或戰績。排名無法預測比賽。
2. 盲熱身 [最後 5 分鐘] — 只看球：顏色、軌跡、旋轉、彈跳的聲音。
3. 尋找人性的裂縫 [前三次對拉] — 他是不是喘了？是不是在躲高球？「他也是人。他和我一樣會猶豫。」

鋼鐵金句： 「排名只是一個數字。要打的這一分才是真實的。」

實戰速查卡 · 第 11 章 · S.O.L.I.D.E.

失誤預算與工匠開關

> 啟動時機： 比賽之前，以及每次失誤之後。

1. 分配失誤預算 [事前] —「今天我允許自己有 25 次非受迫性失誤。」每一個失誤，都是計畫中的支出。
2. 工匠開關 [每一分] — 不要問「完美嗎？」，而是問「我這顆球，有沒有讓對手感到棘手？」
3. 不亂動技術 [比賽中] — 兩分之間不要修正動作。不論好壞，維持今天的設定。

鋼鐵金句： 「用你的不完美去贏：記分板不為風格打分數。」

實戰速查卡 · 第 12 章 · S.O.L.I.D.E.

時間止血帶

> 啟動時機： 連丟三分之後，或因非受迫性失誤丟掉一個空白局之後。

1. 慢動作走路 [5 秒] — 背對球網，肩膀放鬆，慢慢走回底線。不要小跑步。
2. 用器材切斷節奏 [10 秒] — 用毛巾一根一根擦手指，或仔細地重綁鞋帶。
3. 背對時的兩口嘆息 [10 到 12 秒] — 做兩次生理性嘆息，然後才轉身。比賽從零重新開始。

鋼鐵金句： 「放慢你的腳步：時鐘重新回到你手中。」

實戰速查卡 · 第 13 章 · S.O.L.I.D.E.

冷靜裁決

> 啟動時機： 領先、勝利在望的時候：40 比 0、賽末點。

1. 隱形比分 [報分的瞬間] — 不要去認「賽末點」。「比分是 0 比 0。我執行我的套路。」
2. 領地主權 [3 秒] — 讓腳跟扎根。「這個球場是我的領地。這場勝利理所當然屬於我。」
3. 第一號套路 [執行時] — 不做任何新的嘗試。打出你最可靠的球，完整揮出。

鋼鐵金句： 「你屬於這裡。把它收尾,完整隨揮。」

實戰速查卡 · 第 14 章 · S.O.L.I.D.E.

感覺重新歸屬協議

> 啟動時機： 復出的時候。務必只在醫師或物理治療師許可之後進行。

1. 受控的本體感覺衝擊 [2 分鐘] — 雙腳跳，接著用受傷治療過的那條腿穩穩落地。遵循物理治療師核准的協議。
2. 主權口訣 [運動前] —「我的身體已修復並經過確認。焦慮是記憶，不是訊號。」
3. 忘記身體的規則 [熱身之後] — 不再去碰觸或測試關節。讓關節「隱形」。

> 重要: 此協議無法取代醫師的建議。劇烈的疼痛、新出現的疼痛或逐漸加劇的疼痛，都是停止的訊號。

鋼鐵金句： 「身體已獲准:放開動作。」

實戰速查卡 · 第 15 章 · 支柱 S

四拍鋼鐵姿勢重置

> 啟動時機： 每一分、每次失誤、每當猶豫浮現的時候。

1. 腳跟錨定 [1 秒] — 用雙腳跟踩穩地面，體重 50/50，膝蓋柔軟。
2. 打開鎖骨 [1 秒] — 肩膀向後下沉，胸骨向前。不要把腰反折。
3. 下巴保持水平 [1 秒] — 下巴與地面平行，視線看向地平線。絕不看腳下。
4. 有主權的握法 [1 秒] — 穩穩地持握器材。拍頭抬高，隨時準備行動。

鋼鐵金句： 「站挺。你的心會跟上來。」

實戰速查卡 · 第 16 章 · 支柱 O

戰術呼吸對話

> 啟動時機： 回合之間、心率偏高的暫停休息時，以及賽前 15 分鐘（H-15）的靜態準備期。

1. 比賽間隙（5–6 秒）：生理性嘆息 — 用鼻子快吸兩口，再用嘴巴長吐氣。
2. 暫停休息時：高心率下做 2 個 4-2-6 呼吸循環，或靜態時執行 4-4-4-4 箱式呼吸（H-15、更衣室、夜間）。

鋼鐵金句： 「用鼻子吸氣，分與分之間長長吐氣，每一次擊球都吹過去：你的心臟和手臂都會跟上。」

實戰速查卡 · 第 17 章 · 支柱 L

情緒標記閃電（三步驟）

> 啟動時機： 非受迫性失誤或判斷錯誤之後的 5 秒內。

1. 中性標籤 [1 秒] — 用一個詞替情緒命名：「煩躁」、「怕比分」、「急躁」。
2. 系統 2 的問題 [2 秒] —「對手那一側哪裡有空檔？」注意力重新轉向外部。
3. 任務指令 [2 秒] — 二選一的計畫：「高球打反手，接著攻中路。」

鋼鐵金句： 「說出情緒，剔除否定，向比賽提問。」

實戰速查卡 · 第 18 章 · 支柱 I

三點雷射瞄準

> 啟動時機： 每一個動作之前的 3 秒。

1. 微小目標 [1 秒] — 不是一個區域，而是一個極小的細節：底線上的一顆釘子、一道磨痕、守門員左腳的鞋帶。
2. 感覺預備 [1 秒] — 出手前，想像一次成功擊球的聲音與觸感。
3. 放手 [1 秒] —「看著目標，交給身體。」不加入任何技術指令。

鋼鐵金句： 「球不是目標，它是箭：選一個極小的點，數1-2，讓你的身體射出去。」

實戰速查卡 · 第 19 章 · 支柱 D

不變的動作前序列

> 啟動時機： 每一個關鍵動作之前：發球、點球、罰球、推桿。

1. 固定的身體動作 [3 秒] — 永遠一樣：用球拍輕敲鞋底兩次，彈球三次。
2. 呼吸氣密艙 [3 秒] — 在最後一次彈球時用鼻子吸氣，鎖定目標的同時長長吐氣。
3. 提示詞 [1 秒] —「鎖定」、「流暢」、「啪」。動作全速釋放。

鋼鐵金句： 「同樣的拍球次數，忠於你的第一個念頭，一有疑慮立即重置。」

實戰速查卡 · 第 20 章 · 支柱 E

R.E.C. 恢復協議

> 啟動時機： 比賽之後、高強度訓練之後，以及賽事前一晚。

1. Release 切換 [H+0 到 H+20 分鐘] — 收尾儀式：沖澡、換衣服，20 分鐘內不看螢幕也不看比分。最後說一句：「比賽結束，檔案已關閉。」
2. Empty 清空 [H+2] — 在筆記本上寫三行事實：做得好的、付出的代價、一項調整。接著放慢呼吸 5 分鐘。
3. Charge 充電 [整晚] — 固定就寢時間，睡滿 7 到 9 小時，床上不看螢幕。隔天，安排一件離開運動、純粹享受的事。

鋼鐵金句： 「在 85% 的空檔時間裡節省你的神經燃料，今晚關上檔案，讓睡眠為電池充電。」

實戰速查卡 · 第 21 章 · S.O.L.I.D.E.

鋼鐵上旋發球

> 啟動時機： 決勝盤 5 比 5 的發球，或決勝分。

1. 有節奏地彈球三次 [3 秒] — 腳在底線之後，視線從對手身上移開。「沉住…站好…打。」
2. 11 點鐘方向的拋球 [蓄力] — 球拋在頭頂稍微偏後的左側（右手持拍者；左撇子左右對調）。球拍從 7 點鐘到 1 點鐘的方向，摩擦著球向上揮。
3. 出聲的吐氣 [擊球時] — 在向上伸展時發出「哈」或「嘶」的聲音。球拍全速揮出。

鋼鐵金句： 「讓你的手臂加速：旋轉就是你的容錯餘裕。」

實戰速查卡 · 第 22 章 · S.O.L.I.D.E.

11 公尺鋼鐵協議

> 啟動時機： 點球，或任何決定性的射門。

1. 鎖定目標 [放球之前] — 一次選定角落。即使守門員移動來擾亂你，也什麼都不改。
2. 氣閥錨點 [5 秒] — 放好球，讓氣閥朝向自己。退到你慣用的助跑距離。不要與守門員對視。
3. 哨聲之後的氣密艙 [3 秒] — 不要動。盯著氣閥，深深嘆一口氣。「1…2…3…GO」。
4. 毫不猶豫的一腳 [執行時] — 視線在氣閥上，助跑流暢，朝選定的角落 100% 全力射出。

鋼鐵金句： 「鎖定你的目標：守門員決定不了任何事。」

實戰速查卡 · 第 23 章 · S.O.L.I.D.E.

隱形標記與配速口訣

> 啟動時機： 喘不過氣、想放棄的衝動襲來的那一刻。

1. 藏起手錶 [步驟 1] — 不再顯示配速與距離的數據。
2. 300 公尺外的標記 [步驟 2] — 挑一個近的標記：「跑到那個招牌」。然後是下一個標記，一再重複。
3. 配速口訣 [持續進行] — 左腳：「一步一步」。右腳：「一公尺一公尺」。

鋼鐵金句： 「當大腦說停下，身體往往還有餘力。」

實戰速查卡 · 第 24 章 · S.O.L.I.D.E.

冷靜承受衝擊協議

> 啟動時機： 從第一回合交鋒開始，以及每一次被擊中時。

1. 一個錨點 [防守] — 盯住對手的頸根，同時保持廣闊的視野。不要看手套，也不要看腳。
2. 盔甲式吐氣 [每次被擊中] — 短促有力地吐氣（「噗」）。核心收緊，吸收衝擊。
3. 還擊 [0.3 秒] — 挨了一擊，就立刻以反擊回應。不要不還手就後退。

鋼鐵金句： 「直視衝擊：你的回應就是你的盔甲。」

實戰速查卡 · 第 25 章 · S.O.L.I.D.E.

視網膜靜默協議

> 啟動時機： 站定瞄準時，在決勝的推桿或擊球時。

1. 選一個小凹點 [2 秒] — 凝視球後方、桿面會擊中的那個精確位置上的極小一點。
2. 肩膀鐘擺 [擊球動作] — 不用手腕。像座鐘那樣的節奏：「滴…答」。
3. 用聽，不用看 [3 秒] — 視線留在球原本的位置。等著聽見球落進洞杯的聲音。

鋼鐵金句： 「聽球落洞的聲音，別用眼睛去追它。」

隨身備忘 · S.O.L.I.D.E. 與賽場之外的應用

你的極速選擇器與 24 堂伴讀音頻

> 正式比賽或考試 / 口試 / 重要簡報前：四個在二十秒內找回動作流暢與冷靜清晰度的本能反應。

1. 根基與氧氣（0–8 秒） — 扶正中軸姿勢（雙腳踩實、雙肩放鬆）+ 1 次生理性嘆息（高心率暫停改做兩次 4-2-6 呼吸）。
2. 清明與意圖（9–14 秒） — 用三個詞客觀描述事實，並鎖定單一外部微目標（或開場第一句話）。
3. 紀律與能量（14–20 秒） — 執行 6 秒賽前預動序列，當晚用三欄式復盤徹底為比賽收尾（R.E.C.）。
4. 賽場外高壓轉移（加碼 2） — 面對筆試、口試或高壓報告前：10 秒重置 + 紙上卸載擔憂 + 前晚擬定好的「如果…就…」計畫。

免費附贈 24 堂伴讀心理音頻：隨時在 Spotify、Apple Podcasts、YouTube、Deezer 與 Amazon Music 收聽 → **https://mcp.loqato.fr/zh** · 直接下載 A4 PDF： **https://mcp.loqato.fr/go/zh/pack_pdf**

黃金法則： 把 100% 專注放在可控之事，絕不在不可控的事上浪費一絲能量。