

水球運動員之運動自信心 及運動自信心來源

黃雅筑 臺北市立大學運動教育研究所研究生

前言

現今運動員在運動訓練的過程中，選手的心理占了很大的因素，為了提升運動員訓練成效，達成運動成績目標時，自信心就成了運動表現的重要因素之一。由於水球運動在運動自信心研究上鳳毛麟角，故想針對水球運動員的自信心來源進行瞭解，針對水球運動員在運動自信心來源上面做更詳細的分析。

運動自信心及來源

自信心在運動情境中一直以來都是很重要的議題。運動自信心在大部分的運動表現中，除了影響運動技能和生理外，在運動心理相關研究方面，運動自信心被公認為是主要的致勝關鍵（鄭溫暖，1996）。另外，自信心的來源

包含了精熟、展示能力、生理／心理狀態、身體的自我呈現、社會支持、教練領導、替代經驗、環境舒適、環境有利等，但是許多國內外的研究（Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Giacobbi, 1998；許瓊云、黃崇儒、林惠美、許義章，2003；郭香雲、黃崇儒、葉良志，2005）都指出，使用運動自信心來源量表來呈現自信心的來源，恐有信效度不足之虞；因此，還可以透過訪談的方式，更貼近地描繪運動員的心理狀態，讓研究更具信效度（Kate Hays, Owen Thomas, Joanne Butt, & Ian Maynard, 2010）。

在國內學者卓國雄（2004）提出運動自信心來源主要是在社會文化背景下，組織文化和運動員特質所交互作用

的影響。而水球運動屬於團體項目，所以太多的水球運動員都是以社會支持、教練領導及精熟作為水球選手自己的自信心訊息來源。然而，水球的運動文化比較傾向於使用社會支持、技術精熟和替代經驗當作自信心的訊息來源；國內學者黃崇儒（2003）也提出了團隊項目的運動選手大多使用社會支持當作是自信心訊息的來源；國外學者Gill和Dzewaltowski（1988）的研究結果表示，不同類型的運動項目會影響運動員的認知取向，團體項目的運動員比個人項目的運動員有較高的特質性運動自信心。不可否認的是自我效能理論豐富了有關自信心領域的學科知識，但是運動自信心來源在測量上仍有質疑之處，例如自我效能的測量，一般都使用問卷及量表來進行評量個體的自信心，這些運動自信心來源的數據可能都過於含糊，對於運動自信心來源的說明不夠精準；另外有關自我效能的驗證方式也大部分在科學實驗室進行，在實際的運動情境中會遭遇到困難（Watkins, Garcia, & Turek, 1994；Williams & Kane, 1992），因此可以透過訪談，而不是問卷測驗，讓研究的參與者可以充分的說明自己的

運動自信心來源。雖然訪談可能會有偏誤的發生，但是它的優點是能讓受試者回想有關實際運動情境中所發生的事情，清楚地說明運動自信心，也幫助瞭解運動自信心的來源，同時在實際運動現場中，也能提供教練及選手本身可以增強運動自信心。

水球運動員之運動自信心建立

水球運動是需要透過大量的訓練及建立動作基礎且紮實的一項運動，例如要先熟悉踩水、傳接球的動作，還要再練習進階動作如：擺體、跨步運球等，如此能讓整體的動作技能更加流暢，也顯得動作更加確實；遇到比賽時，才能發揮平時練習所累積下來的動作技能及技術水準；能促進運動選手優異表現的主因其中包含自信心（劉琪，2003）。技術水準對於水球運動員的自信心有著重要的影響，大部分剛進入水球運動的選手們幾乎都是在練習游泳以外的時間來累積自己的水球的動作技能；有的運動選手是可以透過正式的水球比賽去了解自己在水球動作技能上有哪些不足，從中獲取比賽經驗及動作精熟，選手們也會藉著平時練習、訓練、教練回饋或

是同儕回饋來提升自己的水球運動的技術水準。水球的動作技能發展對於水球運動員來說，將是個有階段性的歷程，從一剛開始的懵懂、努力練習到上場比賽有基本的戰術策略，到最後的可以靈活運用戰術，同時搭配教練的指示及比賽中的回饋；每年可以透過比賽來學習更多不同的戰術策略，還有動作技術上的精熟，更是累積運動自信心的方式。

國內學者東方介德、周泓瑜、季力康（2003）指出男、女運動員在工作取向及自我取向上與運動自信心來源之「技巧精熟」、「展示能力」和「生理／心理準備」有相關存在，而且高中與大學男、女之間的運動自信心來源上也有差異存在。也可以從中瞭解運動員對於情感、認知及行為是會影響一個運動員的運動自信心及運動自信心來源，現今大多都經由問卷測驗來進行研究，並使用分析軟體進行資料分析。國外學者Vealey, Hayashi, Garner-Holman及Giacobbi（1998）將運動自信心來源分為精熟、展示能力、生理及心理準備、身體的自我呈現、社會支持、教練領導、替代經驗、環境舒適、情境有利九項。

國內一直以來都探討運動員被動式

參與之組織文化，內在控制性運動自信心來源是最能讓運動員直接感受到的，卓國雄（2003）發現國內高中、大學學生運動員的特質性運動自信心的建立主要來源為「生理／心理準備」、「精熟」、「社會支持」、「替代經驗」和「能力展現」，其中「生理／心理準備」、「精熟」和「替代經驗」等為內在控制因素的運動自信心來源，所謂替代經驗是指從觀看隊友或別人的成功表現而獲得信心，就替代經驗的角度而言，水球運動可以透過同儕較好的表現來讓水球運動員來增加自身的運動自信心，使水球運動員能有成功的運動表現及較高的運動自信心。教練也能瞭解優秀運動選手在最佳表現時的心理狀態，更進一步的提供心理技能訓練來協助運動選手提升心理素質。Vealey（1986）將運動員在場上的運動自信心解釋為個體在運動情境中對於自己獲得成功能力的確定程度。因此，運動自信心更是影響運動表現成績的重要因素之一，尤其是內在訊息來源與特質運動自信心會比較有關聯，例如生理與心理準備、技術精熟等。而外在自信心來源特質自信心的關係就比較弱，例如環境舒適和社會

支持等（郭香雲等，2005）。在不同的文化背景下，不同的運動員對於運動自信有著不一樣的心理狀態，值得後續研究。

結語

不論是團隊或是個人項目的運動選手都可以根據自身的個人特質、運動能力表現展現自己的運動自信心，而研究方法中，質性研究可補足量化研究所不足之處，因質性研究收集方式自然呈現，並可提供大量的描述性說明，能夠呈現實際的狀況及語言表達（鄭溫暖、廖主民，2001），讓研究者及相關人士能經由不同的方式，更瞭解運動自信心及來源。因此，若各個運動領域的教練及選手對於運動自信心的來源及建立能有更深一層的瞭解，相信兩者共同合作，便能幫助選手達到最佳狀態，使運動表現更為傑出。

參考文獻

- 卓國雄（2004）。運動自信心來源問卷之修訂。*國立體育學院論叢*，15（1），217-231。
- 東方介德、周泓瑜、季力康（2003）。男、女籃球選手成就目標取向、自覺能力與運動自信心之研究。*大專體育學術專刊 92年度（上）*，371-379。
- 郭香雲、黃崇儒、葉良志（2005）。團隊文化、運動員特徵與運動自信心來源的關係。*大專體育學刊*，7（3），175-188。
- 陳怡婷、黃崇儒、洪聰敏（2010）。桌球最佳運動表現的心理狀態。*大專體育學刊*，13（1），44-54。
- 許瓊云、黃崇儒、林惠美、許義章（2003）。大專游泳選手運動動機、目標取向與運動自信心來源之間的關係。*北體學報*，11，253-267。
- 黃崇儒（2003）。運動員自信心來源量表的編製。*大專體育學刊*，5（2），91-101。
- 劉琪（2003）。大學運動員心理技能應用情形之分析——以臺灣體育學院為例。*臺灣運動心理學報*，3，21-42。

鄭溫暖、廖主民（2001）。以質的研究取向——初探本土優秀運動員的心理特性。《體育學報》，31，159-170。

鄭溫暖（1996）。運動競賽失常的探討。《全國體總北訓中心運科研究專集》，66-73。

Gill, Diane L., & Dzewaltowski, David A. (1998). Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing? *The Sport Psychologist*, 2, 212-221.

Kate Hays, Owen Thomas, Joanne Butt & Ian Maynard (2010). The development of confidence profiling for sport. *The Sport Psychologist*, 18, 373-392.

Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(1), 54-80.

Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and

competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Watkins, Bruce, Garcia, Anne W., & Turek, Ed (1994). The relation between self-efficacy and sport performance: Evidence from a sample of youth baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 21-31.

Williams, Jean M., & Krane, Vikki (1992). Coping styles and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 134-143.

