

目 錄

謝哲安、鄭睿承

薛西弗斯的痛苦或歡愉——長跑運動員之經驗敘說-----1

薛朋馳、林靜萍

網球教練專業能力之探討-----11

沈 欣、石明宗

大專籃球選手運動心理韌性與競賽壓力因應策略之探討-----26

薛西弗斯的痛苦或歡愉—長跑運動員之經驗敘說

謝哲安、鄭睿承*

國立臺灣師範大學體育學系學系

摘 要

本文旨在透過法國文學家卡謬 (Albert Camus, 1913-1960) 筆下的薛西弗斯，揭露筆者投身於長跑運動中所面臨的質疑與荒謬感。近年來隨著路跑賽事的盛行，越來越多人投入長跑運動，如半程馬拉松、馬拉松等賽事，因此大家現在對於長跑運動有了不同於過去的見解。筆者當初在高中選擇投入長跑訓練時，經常受到各種質疑，他人總是會認為跑長跑事一件荒謬的事情。不僅如此，每當在訓練或是比賽遇到瓶頸或挫折時，自己也會開始懷疑是否這一切都是沒有意義的，這樣的境遇如同薛西弗斯的故事一樣，讓人感到荒謬。但筆者認為自己的訓練過程並非如此，並非屈服於該荒謬感下，而是選擇積極面對、創造意義，如卡謬筆下的薛西弗斯。因此，筆者欲藉由薛西弗斯的痛苦或歡愉來詮釋長跑訓練之歷程，讓過去的質疑與自我的懷疑得到不一樣的見解，進而翻轉過去對於長跑運動的刻板印象。

關鍵詞： 長跑運動、卡謬、荒謬、薛西弗斯

壹、前言

近年來在路跑賽事的盛行下，越來越多人從事長跑運動，大眾對於長跑運動的認知開始有了轉變，過去多認為長跑是極為枯燥乏味的，就是不斷地繞操場跑步，所以受關注的程度也不比田徑短跑項目或是其他運動項目來的高。當大眾開始投入長跑訓練與路跑賽事後，長跑運動帶來的意義逐漸受到重視，例如獲得生活的改善、人生的轉變等，更在許多跑步經驗的相關書籍出版後(村上春樹，2008；歐陽靖，2013；張嘉哲，2018)，大家對於長跑運動的印象也開始有了翻轉。

筆者身為一位田徑長跑運動員，專項為五千公尺和一萬公尺，於高中時接受田徑長跑訓練。剛開始練的時候經常被人問起「為什麼選擇長跑？」，面對這樣的提問時，自己多以較為實際層面的回答來應付，像是我們學校的長跑項目比較出名，所以透過長跑升到理想的大學機會比較大。在這些日子裡，面對的質疑不及備載，從「練什麼長跑？」、「長跑就是一直跑一直跑，還需要練什麼？」到「長跑那麼無趣，永遠都在那邊繞操場，有時麼好玩的？」，但是自己總能一笑置之，雖然想要好好地表達練長跑的各種酸甜苦辣，卻覺得說出來可能會被笑，被當作是一件很荒謬的事情，因為在旁人的眼裡看來的無趣、沒意義的事情，自己卻能夠從中有所體悟，領會到許多不同的意義。

由他人的質疑造就的荒謬感，如同法國文學家卡繆(Albert Camus, 1913-1960)筆下的薛西弗斯，薛西弗斯的懲處在一般的認知下是無意義的、痛苦的，但是卡繆卻質問我們為什麼不能想像薛西弗斯是快樂的，或許他在這過程中重新找到了人生的意義。筆者認為自己就像是薛西弗斯一樣，練長跑的過程中不斷地遭受質疑，但是仍舊堅持在這條自己選擇的道路上，更從中發掘許多意義。因此，本文將分為四個部分進行書寫，第一部分為前言；第二部分荒謬哲學與薛西弗斯，將梳理卡繆的荒謬哲學，以薛西弗斯的神話為主要論述基礎；第三部分痛苦與歡愉——長跑路上的經驗，以薛西弗斯的痛苦與歡愉來詮釋筆者的長跑運動經驗；第四部分結語，則是以荒謬哲學來重新詮釋長跑運動的意義。

貳、荒謬哲學與薛西弗斯

卡繆為法國文學家，曾於 1957 年獲得諾貝爾文學獎，其論著有異鄉人（莫渝，2009）、薛西弗斯的神話（沈台訓，2016）、瘟疫（孟祥森，1995）、反抗者（嚴慧瑩，2014）等，卡繆的思想與我們的生存、生命有直接的相關，因此也常常被歸納在存在主義下，雖然他自己不想被貼標籤，說明他不是存在主義者，但是其論著當中確實能夠感受到那股存在主義對人文的關懷。卡繆的思想以「荒謬 (absurd)」著稱，由於其生長於二戰期間以及其生活背景，使得卡繆對於人生、生存有著很大的感觸，生活的世界總是不如我們所想的那樣，世界總是不能如我們所期待的回應，而「荒謬感(absurdity)」就是源自於我們與世界之間的無法相呼應，源自期待與真實兩者之間的差距（沈台訓，2016）。所以從卡繆的角度來說，假使世界與人都是單獨的存在，那麼就不會產生荒謬感，但是人必然活在世界之中，所以人傾向於以不同的角度來理解世界，透過理性或是感性的方式來使得世界以某種方式存在，並讓世界以自己所期待的方式回應自己、滿足自己。然而，世界根本不會如我們所想那樣的方式存在，進而產生荒謬感。

卡繆以嚴肅的態度討論荒謬，主要以透過分析「荒謬感」來揭示出一種能夠安頓荒謬的存活態度（陳鼓應，2013）。卡繆認為經過深入的考察後，我們除了透過自殺來尋求解脫或是抱著希望的存活下去，我們能就可以以一種截然不同的態度來面對生命。這種態度建立於我們意識到生命的荒謬，並選擇接受事實。卡繆指出人們有三種面對荒謬的態度，首先是肉體的不自殺，當人們對於生活感到無意義、沒有任何意思，怎麼努力都是徒勞無功，找不到人生的價值，因而感到荒謬，選擇自殺；接著是哲學的不自殺，指的是選擇透過理性或非理性的方式來面對荒謬、找尋意義，當哲學家們以理性的方式在找尋真理時，卻有可能面對世界非理性的那一面，而一些非理性的宗教信徒則是把荒謬當成是對象來崇拜，甚至將其神化。而這些對於卡繆來說都是一種逃避荒謬的行為，「在荒謬的精神看來，世界既不是沒有理性，也不是毫無理性，只是毫無理由而已。」（沈台訓，2016）認為這樣的態度都是

沒有能力直接面對世界真實的一面，也就是荒謬；第三種態度則是堅持勇敢地活下去，並努力創造意義，對卡繆而言「世界是荒謬的、沒有意義的，所以選擇自殺。」(沈台訓，2016)。這是一個有問題的推論，因為世界有沒有意義跟人要不要採取自殺並非一種因果關係，雖然世界沒有意義，但人並不需要因而自殺，所以卡繆認為意義可以自由創造，就如同我們看待薛西弗斯一樣。

薛西弗斯是古希臘神話的人物，因為欺騙眾神，所以被眾神處罰，終生都要受勞役之苦。他被迫要推石頭上山，但就在石頭被推上山頂的一刻，石頭又會自動地滾下山，於是薛西弗斯又要重覆把石頭推上山，然後石頭又會在到達山頂一刻滾下山，如此下去，永沒有終結的一日。出於某種理由，諸神以為最可怕的懲罰莫過於徒勞無功、沒有希望的勞動(沈台訓，2016)。所以，從一般來看會認為薛西弗斯是感到絕望的，因為他完完全全寄託在做無意義的事情，但是卡繆卻告訴我們，應該要想像薛西弗斯是快樂的。對於卡繆來說，如果薛西弗斯能夠在不斷地推石頭的過程中，改變自己的想法，把這沉重的石頭推向山頂都是自己一次又一次努力的結果，並從中獲得成就感和意義，那麼薛西弗斯就是一個快樂的人。因此，筆者認為透過卡繆的推論就是要告訴我們如何在這些看似荒謬、無意義的生活、事件中找尋意義。

卡繆提到面臨荒謬的困境的時候，自己選擇反抗，而非臣服其下，並深信著反抗者在拒絕荒謬的同時，無時無刻不是在追求意義的，不是由於希望才要反抗，而是透過了反抗，才得以在絕望中帶來希望(嚴慧瑩，2014)。當這樣告訴自己時，反而催生出另一種絕不認輸的能量，或許反抗並沒有自以為能解決一切，但至少能面對。雖然在長跑路上總是遇上許多荒謬的處境，大可選擇放其不跑了，或是屈就於荒謬感下，但是筆者選擇起身反抗，不屈服於荒謬感下，更創造出長跑路上的各種意義。

本文將以薛西弗斯的神話來詮釋筆者的長跑境遇，在過去的經驗中，他人多是以眾神看待薛西弗斯的方式來看長跑選手，認為練長跑是很荒謬的一件事情。不僅如此，當自己狀況不佳或受傷時，也會認為自己過去的付出都是徒勞的，就如

同我們眼中的薛西弗斯。然而，卡謬筆下的薛西弗斯讓筆者感同身受，認為雖然過程中遭受質疑、感到荒謬、痛苦，但自己選擇面對這樣的處境，起身克服困難、解決問題，發現過程中自己是快樂的。

參、痛苦與歡愉—長跑路上的經驗

回想自己在長跑上的際遇，自己總會聯想到卡謬筆下的薛西弗斯，卡謬說「薛西弗斯使我感到興趣之處正是這個回程，這段暫停期間……從他離開山頂，朝山下走向諸神鎖住的每分每秒，他是他的命運的主人。他比那塊巨石還強硬。」(沈台訓，2016)。在每次的質疑下，自己總覺得好像有那麼一回事、又好像不是這樣，一方面認為質疑的人們根本不懂長跑帶來的意義，另一方面又覺得每次在比賽失利、訓練狀況不佳時，也會認為自己在浪費時間，做一些無意義的事情，尤其在受傷的時候，自己僅能在一旁看著他人進步，不僅會感到無奈、無助，甚至開始懷疑自己為何而跑，就好像一切都是真實的，但卻沒有一樣是真實的(莫渝，2009)，自己過去的努力是那麼深刻地印在腦海裡，面對現實時卻又如同泡沫般稍縱即逝，一種無名的荒謬感向我席捲而來(林岱樵、黃盈晨，2017)。

面對他人的質疑與自己的疑惑時，認為自己所做的事情毫無意義的時候，大不了就是放棄不練了，如同上述前面兩種面對荒謬的態度，以逃避的方式來面對荒謬的處境，但是有句話這樣說「放棄只需要一秒鐘，堅持卻需要一輩子」，正如卡謬所述的第三種面對荒謬的態度，既然感覺無意義，不如自己從中找尋意義。因此，筆者試著反思自己每天的訓練，表面上看起來就像是薛西弗斯在推石頭一樣，每天固定時間練習，先是慢跑操場、伸展、做動態操、練課表、收操，日復一日的做相同的事情，但是仔細的回想後發現重複著相同的事情，卻在不同的情緒、氛圍下有著不一樣的體驗，伴隨著不同的訓練階段、身體狀況也都會有各種不同的意義產生。所以，筆者認為自己並非憑著一股傻勁地跑，如脫疆的野馬般，而是會不斷地思考在訓練上怎麼進步、怎麼與身體相處、狀況不好的時候該怎麼調整、比賽失利了該怎麼檢討，像是自己過去經常在比賽的時候遇到「撞牆期」，導致在比賽的中後段

因感到身體越來越沉重、動作越來越僵硬而使得速度越來越慢，更會感到一股強烈的力不從心、想要直接跳車，因為真的是無比痛苦。

為了解決這樣的問題，經筆者反思後發現過去自己只是一直想著為什麼感覺跑不動、跑不到預定的秒數時，然後就直接撞上那堵高牆，進入真正的「撞牆期」。但是，如果自己試著積極地面對這種狀況、思考要怎麼調節這樣的狀況時，似乎就會找到了比較能夠處理該狀況的可能，像是當自己知道大約在三千公尺左右會遇到撞牆期，要不提早注意自己的身體狀況、做出調整，要不就是不要去想、不要去管自己已經跑到哪個距離了，就是專注在賽場上、每一步、每一次的呼吸。當自己正面的去面對「撞牆期」時，而不是以一種逃避的方式，筆者發現過去自己常常會認為就是這樣了，因為撞牆期怎麼撞、怎麼硬拚、硬闖就是過不去，透過一次又一次經驗的累積，不斷地思考、嘗試各種方式方法，總算讓自己找到了調節撞牆期的方式，並在往後的比賽能夠從容的面對撞牆期。也就是說，撞牆期的出現常常會使人感到一股荒謬，筆者選擇起身反抗，而不非任其宰制，同時相信反抗這種荒謬的同時，就是在追求意義，從撞牆期的荒謬感中找尋意義。當這樣提醒自己時，反而產生了另一種不服輸的能量，不再讓自己陷入於荒謬的泥淖中，反而能夠勇於反思自己所面對的處境，更讓自己順利克服撞牆期。

筆者認為對於運動選手來說，每天重複著相同的訓練，不外乎就是為了在競技場上展現自己、發揮訓練成果，並用來檢視自己的付出得到了多少的收穫，而非如旁人眼中的枯燥乏味、沒有任何意義。有時候也常常會因為訓練的狀況、比賽的結果不如預期，沒有展現出訓練的效果，但是如果只是把焦點方在結果而忽略掉在準備比賽過程中的努力，像是常常會看到許多選手因為賽前的一個不小心、一個不注意使得自己受傷、感冒，而枉費辛苦的訓練，進而陷入自我懷疑的泥淖，這樣一來或許就會認為訓練是沒有意義的。但是，為了在運動場上生存下去，筆者選擇積極面對、勇於挑戰，從每一次的訓練、競賽中吸收經驗，進而創造佳績，這些過程和心境對於質疑長跑運動的那些人來說是難以理解的，而在筆者進一步的反思下發現，原來這樣的荒謬感不僅來自於他人，更經常發生在平時的訓練上，時而因為狀

況不錯而備感欣喜，時而為了狀況百出而痛苦不已，從卡繆筆下的薛西弗斯讓筆者體悟到，生命就是不斷地否定，「否定即是預示了一種歡愉」(黃盈晨，2014)，而這種歡愉正是在筆者訓練長跑過程中所體悟到的各種經驗與意義。

肆、結語

近年來看到越來越多人投入長跑運動、路跑賽事，讓筆者備感欣慰，越來越多人能夠一同體驗長跑運動帶來的各種酸甜苦辣。在自己訓練長跑的日子裡，雖然經常遇到如薛西弗斯一樣的處境，他人的嘲諷就如同受眾神的宰制、嘲笑，認定枯燥乏味之事必然是一件痛苦之事，卻沒有想過薛西弗斯是如何看待這件事情的，或許對於薛西弗斯來說，當他看著巨石滾下山的那一霎那，往山下走的那一刻，他可以沿途欣賞各種美景、回顧他走的每一步，過程中所獲得的可能遠比眾神和薛西弗斯自己的想像。薛西弗斯的故事或許是荒謬的，但是我們可以把他想成起身反抗的象徵，如同遊走在長跑的痛苦與歡愉之間，從荒謬中找到意義創造的可能，進而翻轉常人對於長跑運動的刻板印象。

參考文獻

- 沈台訓 (譯) (2016)。薛西弗斯的神話。臺北市：商周。(Albert Camus, 1942)。
- 莫渝 (譯) (2009)。異鄉人。臺北市：志文。(Albert Camus, 1942)。
- 嚴慧瑩(譯) (2014)。反抗者。臺北市：大塊。(Albert Camus, 1951)。
- 孟祥森(譯) (1995)。瘟疫。臺北市：桂冠。(Albert Camus, 1947)
- 陳鼓應 (2013)。存在主義。臺北市：商務。
- 賴明珠(譯) (2008)。關於跑步，我說的其實是……。臺北市：時報出版。(村上村樹，2008)。
- 張嘉哲 (2018)。永不放棄的跑者魂：真男人的奧運馬拉松之路。臺北市：時報出版。
- 歐陽靖 (2013)。歐陽靖寫給女生的跑步書：連我都能跑了，妳一定也可以！RUN! GIRLS RUN!。臺北市：大塊文化。
- 黃盈晨 (2014，6月)。運動不可測性的存有之否定與掌握—塔雷伯與余蓮視野下的交會(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林岱樵、黃盈晨 (2017)。雙重身份下的困境：學校教師教練勇闖職業賽事的生命經驗。身體文化學報，25，125-140。

The pain or joy of Sisyphus-the experience of long distance athlete

Che-An, Hsieh 、 Rui-Cheng Zheng*

Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

This article aims to reveal the doubts and absurdities that the author has faced in the long-distance running experience through the Sisyphus, written by the French writer Albert Camus (1913-1960). In recent years, with the prevalence of road races, more and more people are engaged in long-distance running, such as the half marathon, marathon, and other events, so everyone has different views on the long-distance running from the past. When the author chose to invest in long-distance running in high school, it was often questioned. Others always thought that running a long distance was a ridiculous thing. Not only that but whenever training or competition encounters bottlenecks or setbacks, they will begin to wonder if all this is meaningless. Such a situation is as absurd as the story of Sisyphus. However, the author believes that his training process is not the case. He does not succumb to the ridiculous feeling, but chooses to actively face and create meaning, such as Sisyphus in the card. Therefore, the author wants to interpret the course of long-distance running training by the pain or joy of Sisyphus, so that the doubts of the past and the doubts of the self may get different views, and then turn over the stereotypes of the long-distance running.

Keyword: long-distance running, Albert Camus, absurd, Sisyphus

網球教練專業能力之探討

薛朋馳*、林靜萍

國立彰化師範大學體育學系學系

摘要

教練專業能力是提升競技運動成績的重要因素，本文旨在了解網球教練應具備的專業能力內涵、獲取專業能力的管道及遇到的困難。以半結構式訪談法，立意取樣選擇A級與B級網球教練各一位為研究參與者，所得資料以主題分析法進行分析，研究結果：一、網球教練專業能力內涵可歸納為網球專業知識、專業技能與專業態度。內涵如下：(一)專業知識：歷史規則、最新的趨勢及對網球發展脈絡等；(二)網球專業技能：具有示範與指導能力，能流暢、正確指引；(三)網球專業態度：積極向上的學習態度與熱忱等。二、網球專業能力的來源：(一)經驗的累積：選手經驗及實際當教練經驗；(二)網路資訊：透過網路資源學習頂尖選手的動作、腳步等，應用在專項方面；(三)教練教育課程：學校所學運動科學相關知識以及教練研習會所學。三、獲取網球專業能力的困境：(一)專業分工不明確：教練除技術訓練外，還需負責體能訓練、考量選手的心理，工作負擔大；(二)教練證考核制度：重視進球率等數據，未考量動作品質，考核方法效度有待提升；(三)教練講習：國外教練來台講習經驗難以直接移植。綜上所述，網球教練須具備的專業能力內含廣泛，養成教育尚有諸多改善空間，本研究結果提出建議可供未來研究及網球教練之參考。

關鍵詞：網球、運動教練、專業能力

壹、緒論

近年來，亞洲職業女子網球選手在世界舞台上優異的表現，尤其是在2014年於台灣選手謝淑薇與中國選手彭帥搭配女子雙打，在溫布敦網球公開賽(Wimbledon Championships) 贏得女雙冠軍，不僅是謝淑薇首座大滿貫金盃，同時也是第一位在四大賽事上奪得網球女子雙打冠軍的臺灣選手。臺灣選手有這些亮眼的成績，中華民國網球協會也在國內積極舉辦不同規模的賽事，不論是競技性的全國運動會、大學院校運動會、全國中等學校運動會，或是屬較休閒的賽事，成了許多人喜歡的項目。網球運動之所以吸引人士的目光，因為網球它具有隔網、避免肢體衝撞的性質、多變化技巧及戰略技巧的特性之下，網球運動人口的發展有逐漸提升，使網球運動在國人面前皆越來越多更受到矚目(沈連魁，2002；李堂立，2003)。

臺灣優秀網球選手目前有盧彥勳、莊吉生、謝淑薇、詹詠然，等人在職業網壇奮戰，當國人的目光關注在力求最佳表現的運動員身上時，國內網球教練專業訓練環境的需求也快速提升(巫宏榮，2004)。優秀網球教練的訓練及正確指導方式，對於網球選手的實力與成績的提升確實非常重要，然而要提昇國內網球水準，教練應為其中一環(楊國材，2007；連玉輝，2009)。其中，談到競技運動絕對少不了專業運動教練，「教練」是不可或缺之角色，在影響競技運動發展的因素中，教練的良窳最為關鍵，在運動團體中扮演著靈魂人物，肩負著每日訓練目標，透過專業指導來達成的任務，帶領運動員追求卓越的成就(吳國銑、陳廖霞，2009)。現代網球訓練中，運動科學已經朝向競技運動，網球教練專業能力涵蓋不同層面，不管是專業知識與指導能力也在發生變化，所以教練除了要建立正確觀念、指導技術與理念外，還必須培養良好專業素養及道德發展，不斷研究改進訓練模式及戰略的運用，以創造最佳佳績(吳佩伊，2013)。換言之，競技體育是很殘酷的舞台，在激烈的競爭上，以ATP (Association of Tennis Professionals)網球為例：每一輪比賽就會淘汰一半的選手，每一站的賽事只有一個冠軍。要成為一位金牌教練並非彈指之間，需要不斷在自己的專業領域上擁有全面性的專業能力，仰賴日積月累的專項能力與經驗，

至今運動環境對教練要求越來越縝密，所以花費更多心力關注在網球教練專業能力發展路線上是需要的。

國際網壇不斷有新人輩出，除了有完整的訓練系統外，連帶於教練專業能力的提升也是主要原因(Roetert & Groppel, 2008)。再專業體育人才培養的發展歷程中，是需要專業能力的確立。所謂「專業能力」(Specific competencies) 是指專業能力經過後天學習者學習後，運用在專門性和學術性具有精湛的學識和卓越的能力，進而養成專業能力(卓俊伶，2005)。教練的專業能力優劣則深深影響運動績效，如果教練專業能力不足，會讓選手無法獲得更完整的資訊，相對地，教練自身的經驗足夠時，能夠幫助選手釐清與分析問題，使其獲取最佳的資訊(林國欽、王建興，2016)。因此，教練專業能力是實現所有運動結晶的主要動力，不論是基層的運動教練，或是國家級教練能否透過自身教練的經驗，在訓練時幫助選手，讓訓練的成效大大提升，將是所有運動教練必需關注的重點(林姿葶、連玉輝，2016)。教練本身也應加以精進專業能力，定期參加各類型相關之教練講習與研討會，來增進專業知識與最新的資訊，但是臺灣教練研習基本僅規定講習三天或授課24小時，隨後針對研習知識內容以及基礎術科能力進行考核，兩部份皆獲得及格分數即可取得專業教練證照。由此可知，我國教練研習欠缺系統性培育制度及實務訓練，在短時間內教練的養成與指導技能明顯不足(高樺，2017)。因此，如何改善及規劃我國教練講習的需求，安排切合需要之教練研習課程，並持續給予額外進修以增進教練專業水準，來提昇我國教練自身專業能力與品質，亦是目前重要的課題。

由此可見，一位優秀運動教練應重視其專業發展能力，來提昇自我的專業知識。因此，網球教練培育與專業知識發展基礎是關鍵且重要的。網球是一項很現實的運動，能進入四大公開賽的殿堂是網球選手的夢想，四大公開賽是所有網球比賽中地位最高的賽事，因為獎金豐沃、積分也比其他層級的賽事高出許多，是國內選手努力的方向。近年來我國網球選手的成績表現在國際上相當突出，但是往往看到都是以外籍教練來指導臺灣選手。因此，對於教練專業性的研究，就益顯重要。若期望

網球在國際上嶄露頭角，如何妥善提升教練專業知能、配合有系統的計畫組織與發展，將理論與實務作為結合，透過本研究結論與建議，能夠引起國內學者對於運動教練的專業能力相關內涵與建構上的重視，瞭解目前網球教練專業能力發展的研究現況，其不同情況可作為教練或選手在訓練、比賽過程中，以及相關研究之參考。

二、研究目的

本研究探討網球教練相關文獻，並瞭解網球教練之專業能力，透過訪談歸納出網球教練所需具備的專業能力，探究網球教練專業能力之內涵、來源與困境，期望能將結果提供給國內教練訓練上運用。

三、研究問題

(一)網球教練專業能力內涵為何？

(二)網球教練專業能力來源為何？

(三)網球教練專業能力困境為何？

貳、研究方法與步驟

一、訪談大綱之發展

本研究為描述性個案研究，主要在於描述研究參與者現象或事件的情境脈絡，提供資料作為未來研究比較、假設及建立理論的基礎 (潘慧玲，2004)。本文採用半結構式訪談 (semi-structured interview)方式來探討網球教練所應具備專業能力，首先，根據近年來報紙、雜誌、電視轉播與網站(ATP,2017)等資訊擬出本研究之半結構式網球教練專業能力訪談大綱(Ritchie,Lewis,& Ormston, 2013) 並運用主題分析法來找出各種網球教練專業能力的向度與內涵，如表1所示，訪談大綱有四個題目，所問的內容有關於網球教練專業能力有關，包括內涵、來源、困境及其他等。

表1. 網球教練專業能力訪談大綱

-
- 一、你認為網球教練所應具備專業能力有哪些層面？
 - 二、你認為國內網球教練獲得專業能力管道有哪些？是透過何種方式瞭解？
 - 三、你認為網球教練專業能力發展所面臨困難有哪些？
 - 四、你覺得要提升台灣網球教練專業能力有哪些方面的建議？
-

備註:訪談大綱文本本人訪談時提示用，不給受訪者參考。

二、研究對象

要培養一位優秀網球選手，網球教練的專業性相當重要，因此，為瞭解不同層級的教練要具備哪些專業能力情形，本研究以立意取樣方式選擇有A級網球教練證照與B級網球教練證照各一位為研究參與者，本研究選取兩位網球教練為男性和女性各一位(如表2，皆體育研究所畢業，目前都是從事網球訓練相關工作，且皆為實際從事網球訓工作時間達5年以上，其中A教練年資15年，並實際帶領國家隊參與國際賽事亞運，東亞運與世大運兵符，且曾訓練培養出全國冠軍之選手的網球教練。B教練從事網球教練工作達6年，因訓練績效卓越，執教於國小球隊和參與大專院校乙組球隊訓練，並且培養多位選手獲取各項比賽的佳績。其中C級教練不列入研究對象裡面，是因為C級為最初級的資格種類，考C級網球教練是鼓勵一般大眾都可以報名參加考試，且不需要有實際帶隊經驗，報名C級只要年滿二十歲的實際門檻限制，因此不列入研究參與對象。

表2. 訪談名單

姓名(代號)	性別	選取考量	受訪者介紹
阿隆(A)	男	網球協會 A 級教練證 專任教練 B 級 碩士體育相關科系畢業 國家代表隊教練(台維 斯盃、東亞運、世大 運、亞運)	阿隆(化名)是世界青少年網球國家 代表隊選手，過去曾囊括全國多 面的金牌，並當選世大運國手， 最近帶領網球國家隊出國比賽， 累積十五年教練經驗。
小貞(B)	女	網球協會 B 級教練證 教育部專任教練初級 大學體育相關科系畢業 中等教育學程	小貞(化名)是世界少年網球國家代 表隊選手，在國內也是比賽的常勝 軍，現在是選手兼教練，累積六年 教練經驗。

備註:研究對象

一、資料收集與分析

(一) 訪談

本研究進行兩次半結構的深度訪談(depth-interview)方式來探討網球教練專業能力，並運用主題分析法從訪談文本中，不斷重複出現且具有共通性，尋找共同主題，所以整體分析流程是循著「整體—部分—整體」來回於文本與詮釋之間(高淑清，2008)。資料的整理與分析必須同步，並且反覆持續進行開放式編碼 (open coding)，研究者將所蒐集到的資料加以分類與編碼，將資料內容中找出研究目的有關的關鍵詞，篩選出適合並從中歸納出核心類別來進行開放式編碼，完成資料加以比對，形成暫時性的主題與類別。並分析檢核研究結果，深入探討研究問題。由於訪談對象經常出國比賽、訓練選手、忙碌學校工作等情境，因此訪談時間需配合其他時間，本研究歷經四個月完成訪談工作，訪談地點皆位於受訪者辦公室，訪談過程並徵求同意進行錄音筆記錄音源，並在訪談過程中以紙筆記錄訪談時間與地點作為輔助，使研究者的資料整理與受訪者的原始與意無誤差。

(二)訪談逐字稿

本研究將訪談內容依照錄音筆騰出逐字稿後，依據、日期、頁碼、行號、與資料來源建立分析代碼，例如：A0125-1-17，是在1月對A教練訪談內容。編上行號，並加註特殊用語。

(三)信效度之建立

本行動研究質性的歷程研究中，研究者本身即是重要得研究工具(黃瑞琴,1994)，而研究者本身擁有十六年的選手經驗和網球教學與指導經驗，目前擁有網球教練證書與教育部學校專任運動教練證書，並實際訪談學校運動教練等練習，同時，在發展學術議題時，皆以質性研究作為方法，最後將具體成果以海報發表、口頭發表等方式於學術研討會之中。在信度方面，訪談內容騰出逐字稿後，以email方式回傳給兩位教練校閱，藉由相關文件的信息，瞭解受訪者回答問題的真實性，受訪者校閱後不一致之處加註意見，經由共同討論修正訪談稿的內容，來提高資料的可信度。再加強效度方面，在訪談和聯繫、洽詢及實施訪談有本人自行進行，建立友善良好的互動關係，使得受訪者將最真實的一面呈現，以增進獲取資料的效度。本研究透過三角檢定，以檢視訪談資料的正確性，將訪談資料編碼、分析、歸類後，將資料整理完成，請一位國家級教練和一位頂尖球員，再次歸類討論，以確定網球教練專業能力主題與內容。

參、研究結果與討論

一、網球教練專業能力的內涵:

(一) 專業知識

現代網球當中，網球教練的專業知識除了具備網球的起源與發展外，對於網球規則與修訂，現今國際網球發展趨勢、專項能力的訓練、最新訓練指導新知等專業知識的具備(歐陽振漢、徐育廷，2009)。因為網球的知識很廣泛，不同階段有不同要學的東西例如:國高中要給選手不同的肌力與體能訓練等專業知能，青少年有青少

年的打法與戰術、職業賽有他的規則與最新的趨勢，能掌握訓練的新知，形成教練的知識資料庫，是現在網球教練必要的課題。

你要對網球的歷史，網球專項的理論，專業知識的脈絡清楚，例如：網球的規則、最新網球趨勢等瞭解。在每個階段有不一樣的專業知識，國中訓練一種，高中強度要再提升，可透過 youtube 去看教學等不同方式，瞭解國外怎麼訓練選手 (A0316-3-12)

重要的網球知識我覺得要有一定的瞭解，你要對基本網球動作的知識，或是網球的戰術讓自己能去瞭解更多，畢竟你要教選手網球，這些基礎是教練必備的 (B0324-3-1-)

(二) 專業技能

教練在每日的訓練環境當中，要培養運動員成為最優秀的網球選手，教練不僅應具備良好的基本網球能力，運動員在參與訓練的同時，教練也投入更多的時間來示範與指導，教練本身之動作經驗指導有助於選手技術水準的提升，達成指導技術與訓練網球專項規劃的技能。因此，貫徹基本動作及基礎的訓練是奠定往後技術的基礎，尤其網球基本技術包括：發球、接發球、正手拍、反手拍、截擊、半截擊、高壓殺球等多項技術 (許樹淵、張思敏、張清泉、田文政，2000)

網球專業的技能就是說具有示範與指導的能力，對網球動作技術訓練如正反手拍、截擊與發球等，去修正選手，教練清楚說明動作細節，重心在哪一隻腳，說明正確與錯誤，找出關鍵因素讓選手再下去練習看看教練旁邊監督選手的動作 (A0316-01-16)

在示範這些網球動作時要流暢度，你示範動作怪怪的選手也會有遲疑，再來正確度要標準，自己也要加強網球技術，網球技術或是你以前的成績比較好，比較能說服選手也會比較崇拜你 (B0324-2-2)

(三) 專業態度

自己從事的網球訓練工作要保有積極向上學習的熱忱與訓練的品質，還有不斷精進當教練的特質，積極提升自我專業能力，透過國內外研討會與教練講習會，學習並運用在網球專業領域上，對這份工作要接納、認同、熱愛與執著與投入教練本身有犧牲奉獻的精神。其次，耐心、組織能力、溝通能力、激勵、準時、大膽、善於利用時間等亦是好教練之特徵 (Cassidy, Jones, & Potrac, 2009)

在訓練選手，教練態度真的很重要，有一次看到一位教練態度不積極也沒有熱忱，這樣教學品質也沒有，很重要的一點是一定要有訓練的熱忱 (A0316-8-13)

對網球的態度你要尊重他，就像很多人常常說，態度決定高度，好的態度會留下好印象 (B0324-5-9)

綜合以上研究結果發現，在網球教練專業能力內涵方面，成為一位成功的教練並非一蹴可幾，需要擁有全面性的專業能力，掌握訓練的新知及具備專業知識，陳忠強(2005)指出，教練方面得具備主要或應用運動科學知識，教練的比賽策略、動機、技術與品格養成等能力成敗之勇氣。網球教練在訓練選手時的態度顯得重要，選手訓練表現好能適時給予鼓勵與稱讚對於選手信心與學習動機會有所增加。根據詹建人等(2010)以國家級網球教練專業態度之研究發現，主要與選手保有好的溝通、選手動作做得好時會適時稱讚是主要的專業態度內容。再專業知識、技能與態度是構成網球教練必要的鐵三角。

二、網球教練專業能力的來源:

(一) 經驗的累積

絕大多數的教練而言，在從事教練工作之前，已經累積了多年的選手經驗，一開始從事教練工作，通常是以過去的選手經驗來指導運動員(教育部體育署，2010)。從教練的立場來看，教練本身的經驗都是很寶貴的，從以前開始當選手的經驗到當教練的經驗，每一階段經驗累積皆有不同的意義，教練的經驗有他的特殊性且不可取代的地位。

之前當國家隊助教時，教練傳承很多經驗給我，都是經驗的提升，多聽教練相互分享，或是有網球教練的研討會，去學習吸取東西，才是正相關。(A0316-5-4)

選手的經驗來自以前當網球選手的經驗，我覺得很重要，有實際的經驗，還有實際當教練的經驗各個管道都很有幫助(B0324-6-12)

(二) 網路的資源

在現代發達的科技社會，因為網路能更迅速蒐集到網球多方面的資訊，透過網路資源學習頂尖選手的動作、揮拍軌跡、腳步等，應用在專項方面，這也可以說網際網路的方便與好處，網路時代的來臨，對我們來說十分便利。

現在網際網路那麼發達，很容易在網路上看到頂尖網球好手的動作講解與分析，就可以從網路上面學到可以應用在網球的知識方面。(A0316-7-36)

網路現在太方便了，隨時想看職業選手的比賽，打他們名子就跑來出一堆，就可以觀看他們平常練習影片，也可以去欣賞你喜歡選手的動作(B0324-7-22)

(三) 教練教育課程學校

教育是教練重要的一環，陳秋梅(2005)指出很多國家為提昇專業運動教練的素養，在大學裡設有教練課程或是教練研究所。不管是在學校所學運動科學相關知識以及教練研習會所學，優秀教練培養出優秀運動員，優秀的網球教練不僅能夠針對不同程度的網球選手來規劃，也能針對網球訓練完以後如何在訓練中避免運動傷害，對於網球多方面都要有相應的鑽研，網球教練需要熟練掌握正確的訓練方法和訓練知識，同時增強自身專業能力，每次訓練中都將帶給選手更有效的訓練方針，來提升自己的價值。

網球專業永遠學不完例如科學的範疇，可以直接跟運動員做接觸，自己本身你要多交流、多請教，在不同階段學習不同的知識，去充實自己較重要。(A0316-8-1)
在我大學的時候，修課有修教練心理學、運動心理學等等，這些課程都是對我剛開始當教練時候的幫助，有了這些的知識基礎，就會去瞭解選手的生理心理狀態(B0324-7-35)

從訪談的的研究結果發現，以前當選手的經驗或是實務經驗仍是影響的關鍵因素之一，教練所獲得之知識必須與實務經驗結合，方能提高教練執教能力(吳佩伊、林靜萍，2016)。教練需面對不同的情境，運動員的屬性與特性來規劃訓練菜單，透過教練傳承分享經驗與網路的影片輔佐，在養成教練的過程中，不斷思考與反思。

三、網球教練專業能力的困境:

(一)專業分工不明確

大多數的臺灣網球教練身兼數職，除了教練本業的專業網球技術訓練外，還需負責體能訓練、防護員、司機等等工作，網球教練的工作幾乎包山包海，工作負擔大。胡凱揚與周嘉琪(2013)提到，在運動團隊教練可以用燙手山芋來形容，因為除了要

負責訓練、指導學生外，還要擔負起管理隊員生活起居的責任。如果教練分工明確，會更專心負責專項領域的訓練，可能給予選手更具有專業性與品質。

網球教練帶隊比較大的問題，教練什麼都要會，對一個教練來說負擔很大，給予選手的專業變成不專業，要負責體能、技術、還要考量選手的心情，這樣怎麼會練的好，如果用一個組織，幾個選手請個教練或是體能訓練師，本來就要投資，也提升教練的品質 (A0316-7-10)

常常看到比賽國外的選手有很多教練團隊，有時候看看國外再看回來我們選手就覺得有點可憐(B0324-08-12)

(二)教練證嚴謹考核

網球教練本身應定期參加各類型相關之教練講習與研討會，來增進專業知識與最新的資訊，但是目前對於增進運動教練訓練與養成專業知能尚未完善。許馨文(2008)指出，地方體育會的單項協會委員會及全國單項運動委員會，辦理教練講習時，部分運動項目各級教練講習課程內容均大致相同，只需講習及考試合格即發該等級教練證，顯示教練在人才培育與品質控管欠缺嚴謹度。目前臺灣網球教練是透過網球協會主辦教練講習和認證考試，主要由C級B級A級來提昇網球教練專業能力，教練講習能針對國內需求來改善與規劃及教練證照能建立嚴謹的考核制度，來提升網球教練自身之專業能力與品質。

現在考試規則變成說，正反拍、發球六球進四球，但是動作考量就沒那麼多，因為她規則定在那邊了看進球率，給考教練證的一個建議，國內排名多少才可以考、帶隊的經驗與職業賽有拿到積分的這樣才符合 (A0316-6-24)

國內教練證照考試主要是看進球率，我去考試就有看到有人是把球打進去而已，速度沒有像我們選手來得快與旋轉，主要考試是以穩定性為主 (B0324-8-16)

(三)教練講習:

請國外網球教練來台灣舉辦講習會經驗難以直接移植，因為也要考量臺灣現實面與環境的因素，有時教練要自己發自內心去認識專業知識和探索，每一位教練都有其擅長的知識策略，在教學上沒有絕對的對與錯，動作與教法的好壞並非二元對立，而是否適不適合選手作為評定標準。

國內教練講習來怎樣的國外講師，就上怎樣的課程，但是真的了解國內所需要的東西

或是發展嗎，國外很多網球教練講習會主動派教練去學習、進修，國內講習只能一直找外籍網球教練來台授課 (A0616-3-1)

當然國外教練有他的經驗與方法，還是要符合國內網球比較重要(C0324-6-15)

綜合以上的結果分析，現今網壇已經進入以運動科學領域與科學化時代，在國外頂尖好手的背後是一個龐大的教練團組織，有各大領域的行家，有負責網球技術指導的教練、體能訓練師、營養師，心理專家等等，網球教練專業能力困境裡面，專業分工合作是必要的。林宗聰(2009)則指出，當面對多重角色的衝突時，教練必須面對衝突、重新自我定位教練，把自己最好最優秀的一面展現出來，可能給予運動員更具有專業性與品質，才能打造出一位優秀的網球選手。再教練講習方面，教練講習能針對國內的需求來改善與規劃及教練證照能建立嚴謹的考核制度來提升教練品質。

四、網球教練培養其他的專業能力

隨著越來越多運動員出國比賽、旅外發展來挑戰更高殿堂，卻往往因為語言的隔閡，不理解國外之間的資訊，導致無法融入國外訓練環境而錯失機會，優秀教練與運動員培養外語能力，才能與世界搭起溝通橋梁，加強運動領域的外語能力，以提升國際視野。

網球選手常常要去世界各地比賽爭取成績來增加排名，在四處奔波的同時，食衣住行經常自己打理或由教練兩個人來互相協助，不管是教練或是選手面對不同挑戰有英語能力、口語表達能力等等。

網球的專業知識與英文的重要性，因為未來會去國外比賽，或跟外國教練講話所以口語表達真的滿重要的(C0324-9-4)

口語表達也很重要，你會網球的正手拍，但是你不會講解網球動作技巧的說明這樣你可能表達不出你想表達的知識與意思(A03168-8)

研究結果可以分析，臺灣好手想要躋身國際網壇，運動員與教練都嚮往代表國家參賽，在國際賽事上大放異彩來爭取榮耀。在背後，外語能力是教練相當重要的一環，如果你外語能力不是很好無法和其他教練或選手溝通，遇到比賽規則改變可能都無法第一時間了解和參與。對於競技運動選手、教練精進英文語表達能

力，有助於國際資訊，也可以透過彼此交流，並加強國際交流能力。

肆、結論與建議

一、結論

綜合以上結果發現，網球教練專業能力是提升競技運動成績的重要因素，要成為金牌教練並非彈指之間，教練能力的養成是長時間的學習與經驗的累積，需要在自己的專業領域上不斷學習、精進成長，才會擁有屬於全面性的專業能力，以提升自身專業知能。由此可見，網球專項專業知識與技能都是提升網球教練專業能力的重點，一位優秀網球教練應重視其專業發展能力，來提昇自我的專業知識與品質，網球教練經過實務歷練後，運用到網球場上面，藉此提升選手的運動表現。

二、建議

(一)網球教練專業能力的內涵相當重要，應鼓勵教練積極進修，將理論知識靈活運用在訓練上，並增強教練實務經驗，養成教練專業的基礎能力，提升訓練上的品質；(二)安排符合最新趨勢訓練的課程，能提供網球教練進修管道，具體規劃網球教練專業能力養成之相關課程，幫助優秀網球教練更具備全面性的專業能力；(三)對於網球教練證照應有定期的檢核，確實執行專業教練考核制度，使證照與專業能力相符；(四)後續研究可依此網球教練發展歷程，進一步瞭解基層、青少年、甚至國家級等不同層級教練需具備專業能力進行探討，提昇我國網球教練專業能力的宗旨。

參考文獻

- Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2009). *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice* (2th ed.). New York: Routledge.
- Jones, R.L., Armour, K.M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. London: Routledge
- Kovacs, M. S., Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2008). Efficient deceleration: The forgotten factor in tennis-specific training. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 58-69.
- Roetert, E. P. & Ellenbecker, T. S. (2007). *Complete conditioning for tennis campaign*. UK: Human Kinetics.
- Roetert, P., Brown, S. Piorkowski, P., & Woods, R. (1996). Fitness comparisons among three different levels of elite players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10, 139-143.
- 李堂立 (2003)。台灣網球運動發展之研究(未出版碩士論文)。台東市，國立臺東大學教育研究所。
- 吳佩伊、林靜萍 (2013)。運動教練倫理準則探析。 *中華體育季刊*，27(1)，23-30。
- 吳佩伊、林靜萍 (2015)。韻律體操教練專業能力指標之建構。 *大專體育季刊*，17，30-38。
- 吳國銑、陳廖霞 (2009)。運動教練應用轉型領導之策略。 *大專體育*，101，97-105。
- 林宗聰 (2009)。失落的世界：國小運動教練離職過程之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 林姿葶、連玉輝 (2016)。運動情境中的家長式教練領導研究回顧。 *體育學報*，49，2，125-142。
- 卓俊伶 (2005)。體育運動相關的專業能力與形象。 *國民體育季刊*，35(2)，12-17 頁。

- 林國欽、王建興 (2016)。大專院校羽球運動教練自覺專業能力之研究。《高師大體育》，14 期，104-122。
- 胡凱揚、周嘉琪 (2013)。學校運動代表隊教練之熱情與倦怠。《大專體育》，124，39-44。
- 高樺 (2017)。《羽球專家教練實務知識之個案研究》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市
- 高淑清 (2008)。《質性研究的 18 堂課：首航初探之旅》。高雄市：麗文。
- 沈連魁 (2002)。迷你網球教學之研究。《中正體育》，2，144-152。
- 巫宏榮 (2004)。《網球的第壹本書》。益群書店。
- 許馨文 (2008)。《我國教育人員之運動教練任用制度探討》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市
- 許樹淵、張思敏、張清泉、田文政 (2000)。《網球技術理論與實際》。中華民國網球協會。
- 連玉輝 (2004)。現代男子強勢網球 (Power Tennis) 之研究：深度訪談質性探討。《體育學報》，37，113-131。
- 教育部體育署 (2010)。《學校運動教練手冊》。臺北市：作者。
- 陳秋梅 (2005)。《羽球運動教練專業能力研究》(未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 陳忠強 (2005)。《運動教練效能社會支持與身心倦怠之相關研究》(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園市。
- 黃瑞琴 (1994)。《質的教育研究方法》。臺北市：心理。
- 楊國財 (2007)。國小網球運動的訓練理論與實務。《學校體育》，17(2)，91-94。
- 詹建人、簡瑞宇、溫延傑 (2010)。國家級網球教練自我專業知能之研究。《國立虎尾科技大學學報》，29(3)，129 -140。
- 顏君彰、黃振興 (2004)。探討二十一世紀運動教練員工作內涵之重要性。《屏師運動科學學刊》，1，125-135。

On the professional competency of the Tennis coach

Peng-Chih Hsueh * and Ching-Ping Lin

Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

Coaching professional ability is an essential factor to improve the performance of competitive sports. This article aims to understand the professional competence of tennis coaches, the approaches to obtain professional competence and the challenges encountered. Using a semi-structured interview method, select one of the A-level and B-level tennis coaches as research participants, and the data obtained will be analyzed by subject analysis. Research results: First, the professional competence of tennis coaches can be categorized into professional tennis knowledge, professional skills, and professional attitudes. Second, the source of tennis professional competencies. Third, the difficulty of acquiring professional tennis skills. In summary, the professional ability of tennis coaching is broad, and there is still much room for improvement in the development of tennis training. The results of this study provide suggestions for future research and tennis coaching

Keywords: table tennis club, quality of service, customer satisfaction

大專籃球選手運動心理韌性與競賽壓力因應策略之探討

沈欣*、石明宗

國立臺灣師範大學體育學系

摘要

目的:本研究目的旨在探討大專籃球運動選手之運動心理韌性與競賽壓力因應策略之關係，並比較性別差異、以及主力與非主力之差異。**方法:**以 106 年大專院校甲一級前八強的男、女子籃球選手為研究對象，共計 235 位選手（男生 125 位、女生 110 位），平均年齡為 20.32 歲。研究工具為「特質運動心理韌性量表」，分為三個分量表：積極奮鬥分量表、抗壓性分量表、忍受傷痛分量表，共 32 題；「競賽壓力因應策略量表」，分為三個分量表：問題焦點分量表、情緒焦點分量表、逃避分量表，共 22 題。問卷發放有 235 份問卷，剔除無效問卷，有效問卷 225 份，其回收率為 96%。蒐集所得資料以描述統計、皮爾森積差相關和獨立樣本 t 檢定進行分析，**結果:**結果顯示：(一) 運動心理韌性及競賽壓力因應策略關係，結果發現「積極奮鬥」、「抗壓性」、「忍受傷痛」皆與「逃避」呈負相關，與「問題焦點」、「情緒焦點」呈正相關。(二) 心理韌性在性別差異方面：在忍受傷痛 ($t=1.46, p=.02$) 有達顯著差異；競賽壓力因應策略方面之問題焦點 ($t=4.19, p=.02$) 達顯著差異。(三) 心理韌性在主力與非主力差異方面：在忍受傷痛 ($t=1.42, p=.04$) 有達顯著差異；競賽壓力因應策略方面則沒有達顯著差異。**結論:**對於籃球訓練實務之建議：(一) 教練在籃球專項技術和體能的訓練外，應特別加強和注重選手心理技能訓練，強化選手心理素質，使選手在球場上面臨關鍵時刻的抗壓能力提升。(二) 選手在平常訓練時，可加強培養針對問題和針對情緒之壓力管理，以提升競賽壓力因應策略表現，進而提升競賽時成績表現。

關鍵字：籃球、心理韌性、壓力因應策略

壹、緒論

籃球運動是一項多數人喜愛的熱門項目，在國內休閒與運動中一直佔有極重的份量，相較於其他運動項目，籃球的場地是較普遍能見到，可以說是每個地區不可或缺的一項運動場地。籃球運動自 1891 年發展至今，已有一百多年的歷史，由於它是空間與地面雙線抗爭性的活動，不僅富有對抗性、拼鬥性、集體性的團體活動，而且更具有健身性、娛樂性、趣味性及觀賞性之個人活動，具有雙重性質，現已成為世界最風行的運動項目之一（孫民治，1996）。大專籃球運動聯賽（University Basketball Association，簡稱 UBA）為國內學生籃球競技的最高殿堂，於 76 學年度在教育部的指導下開始辦理，88 學年度後由大專體總主辦。初期只有男籃賽事，直到 81 學年度，場上出現女籃身影並且競賽至今。歷經 20 多年的發展與仰賴各界努力，如今 UBA 也是媒體最關注、人氣最高的項目，目前分級為公開組第一級、公開組第二級與一般組 3 個級別，其中公開一級與二級存在升降關係。

籃球運動場上，在這短短的四十分鐘的比賽中，選手為追求良好的運動表現，都必須表現出不屈不撓、永不放棄的拼鬥精神，這時運動心理韌性就成了非常關鍵的因素。心理韌性（mental toughness）即努力堅持、忍受痛苦及絕不放棄之概念，意旨求勝意志的強弱、拼戰到底的精神、和忍受生理痛苦的能力；而黃崇儒（2004）定義為個體在運動情境中知覺遭受威脅時，心理上不容易被擊敗之特性，於何種運動情境之下，皆能保持高度的專注，能忍受生理的傷痛，不斷地追求完美與既定目標，保持高度的自信心，且自我有因應壓力的能力。Jones, Hanton 與 Connaughton (2002) 指出，心理韌性能夠讓人有較佳的能力去面對運動情境，像是在堅持決心、專注上，及在面臨壓力時的自我控制與因應上會比對手來的更佳。以當時的「林來瘋」熱潮為例，林書豪在美國職籃（NBA）競爭激烈的環境，除了靠先天的體型、後天的體能和技術苦練之外，一顆比別人更為「強韌」的心理素質非常重要。國外學者 Jones, Hanton 與 Connaughton (2002) 認為，運動心理韌性強者必須具有下列的人格特質：一、自信心（self-confidence）；二、慾望（desire）；三、動機

(motivation)；四、專注 (focus)；五、抗壓力 (cope with pressure)；六、能夠承擔與控制痛苦與辛勞 (control)。而在國內學者黃崇儒 (2003) 認為運動心理韌性強者的行為特徵為：一、無論情境為何，皆能保持高度的專注；二、能忍受生理上的傷痛；三、積極自律；四、努力追求完美及既定目標；五、擁有高度的自信心；六、比賽時有堅強的求勝意志力；七、有因應壓力的能力。另一位國內學者李力康 (2005) 認為運動員心理韌性的特性依序分為：抗壓 (cope with pressure)、專注 (focus)、投入 (involvement)、堅持 (persistence)、承諾 (commitment)、不怕失敗 (not afraid to lose)、忍受傷痛 (pain tolerance)、自信 (self-confidence)、控制 (control) 及平常心 (composure)。綜合上列國內外學者可以歸納出運動心理韌性共同的重點：一、自信心；二、壓力因應；三、堅持；四、投入；五、專注力；六、控制；七、忍受傷痛。目前國內要測量運動選手的心理韌性，主要以黃崇儒 (2004) 發展出「運動心理韌性」為測量工具，而此量表主要以「特質運動心理韌性量表」為依據 (黃崇儒, 2003)。以運動員個人特質而言，特質運動心理韌性分為三項：積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛等。

運動員常常面臨一連串的立即壓力，例如：自己的表現失常、判斷錯誤、教練的批評與責罵、對手居於上風、受傷、裁判的判決、觀眾的負面反應等等，這些在競賽時立即的狀況造成運動員的心理壓力，負面的影響生、心理過程，如專注、努力、覺醒，進而影響運動表現 (Smith, 1980)。有些運動員在面臨運動競賽中的壓力時，將壓力視為一種挑戰，運動表現將能維持一定的水平，不受影響；但有些選手面臨到競技壓力時，會感覺焦慮而無法因應，進而使表現一蹶不振 (陳建瑋、李力康, 2009)。換句話說，運動員如果能展現出有效的壓力因應策略，運動競賽將成為一種挑戰。壓力因應策略是指在特定時刻下的一種心理思想與反應，是指個體在特定情境下持續地改變認知行為和努力，而這個情境是處理超越個人能力所面臨的內外壓力與問題 (林彥志, 2008)。Smith (1980) 指出運動員很快地發展出有效的因應策略，對他們而言，運動競賽是具挑戰且令人愉快的活動，而對其他沒有因應策略的運動員來說，運動競賽是充滿威脅性且令人討厭的情境。Pargman (1986) 歸

納出運動競賽前的壓力主要在認知層面 (如產生煩擾、負面結果預期)；處於比賽競爭情境的壓力主要為教練的態度、表現失常、觀眾效果、裁判執法及受傷，並且會導致生理上的變化 (如心跳加速)；競賽後的壓力則為他人對結果的評價。國內外的文獻皆指出壓力 (stress) 是影響運動員表現的主要因素之一 (季力康, 1996；馮麗花、李淑玲, 2004；Dunn & Syrotuik, 2003)。在因應策略的分類方面，其中最主要的分類是 Lazarus 與 Folkman (1984) 所提出的問題焦點 (problem-focused) 與情緒焦點 (emotion-focused) 的因應型態。當個體去評估其壓力事件，認為情況是可以改變的或是在個體可以控制之內時，常使用「問題焦點」的因應型態，其策略包括計畫或採取行動以改變或減輕壓力等等；而當個體評估判斷沒有方法可以改變或調整壓力的情況，或當情況似乎超過個體所能控制時，常會使用「情緒焦點」的因應型態，其策略包括充滿期盼的想法、發洩情緒等，此種因應型態聚焦在控制情緒的反應 (Forsythe & Compas, 1987)。換言之，在球場上當選手認為所面對的情況是本身可以改變或可控制時，常採取「針對問題」的因應策略；當選手認為沒有辦法改變或調整壓力情況，或是情況已超出其所能控制時，常採取「針對情緒」的因應策略。過去有關壓力因應的文獻中顯示，個體面臨壓力情境時會使用的多種策略來因應所面臨的壓力 (carver & Scheier, 1994)。這些種種策略主要可以歸類成兩種：問題焦點與情緒焦點的因應型態 (Lazarus and Folkman, 1984)。不過國內學者，黃清如 (2000) 以國內大專選手為對象，探討大專選手的壓力因應策略型態，發現除了上述兩個因應型態外，尚有「逃避因應」。當個體評估沒有辦法去改變壓力情況，且不再努力嘗試，甚至否認壓力的存在時，常會使用逃避的因應型態。

綜合上述文獻得知，運動心理韌性與競賽壓力因應策略亦均影響其運動成績，研究者發現心理韌性、競賽壓力因應策略這兩個變項是息息相關的，個體之心理韌性會影響個體在面臨壓力時所採取的因應策略。因此，本研究欲針對大專甲一級籃球選手進行研究，探討大專籃球運動選手之運動心理韌性與競賽壓力因應策略之關係，並比較性別差異、以及主力與非主力之差異，研究結果可了解國內大專甲一級籃球選手之現況與情形，並提供國內大專籃球教練與選手在訓練

時適時的引導與協助，並提供後續研究者進行相關研究之參考依據。

貳、方法

一、研究對象

本研究參與者以 106 年大專院校甲一級前八強的男、女子籃球選手為研究對象，共計 235 位選手（男生 125 位、女生 110 位），平均年齡為 20.32 歲。經教練同意，共發出 235 份問卷，剔除無效問卷，有效問卷 225 份，其回收率為 96%。

二、研究方法

(一)基本背景資料

所屬球隊、性別、年齡、目前就讀年級、球齡、球員位置、是否為隊上主力選手。

(二)特質運動心理韌性量表

本研究採用黃崇儒 (2004) 編製「特質運動心理韌性量表」，測量選手在運動情境中，遭遇到挑戰時一般會表現出積極、抗壓、忍痛的程度。量表共有 32 題，分成三個分量表，分別是積極奮鬥分量表、抗壓性分量表、忍受傷痛分量表，積極奮鬥分量表信度係數 Cronbach's $\alpha = .93$ ，抗壓性分量表信度係數 Cronbach's $\alpha = .90$ ，忍受傷痛量表信度 Cronbach's $\alpha = .85$ ，量表內部一致性係數 Cronbach's $\alpha = .94$ 。

本研究包含三種運動心理韌性：「積極奮鬥」、「抗壓性」、「忍受傷痛」。

1. 積極奮鬥：是指運動員在辛苦的訓練情境中，積極求進步、努力不懈的精神，以及在比賽時拼命追求勝利和榮耀的態度。
2. 抗壓性：是指運動員在比賽過程中遇到有壓力的情境，可以有效處理的能力。
3. 忍受傷痛：是指一般在知覺到身體狀況不佳或體力上不堪負荷時，可以忍受下來的行為反應。

(三)競賽壓力因應策略量表

本研究是採用林文山 (2004) 所編製的競賽壓力因應策略量表。全量表共有 22 題，包括「問題焦點」(12 題)、「情緒焦點」(8 題) 及「逃避」(2 題) 三個分量表。其計分方式採五點利氏量尺 (完全不使用為 1 分，總是使用為 5 分)。在信度

方面，各分量表的 Cronbach's α 分別為：主動積極 .90、專注 .80、尋求社會支持 .82、強調光明面為 .85、逃避 .76，總量表之 Cronbach's α 則為 .93。上述五個分量表中，「逃避」的 Cronbach's α 較低，但由於本分量對因應策略的測量相當重要，故予以保留。

本研究包含三種因應策略：「問題焦點」、「情緒焦點」、「逃避」，其意義說明如下：

1. 問題焦點：

運動員努力去處理壓力情況，移除或減輕其影響 (Lazarus & Folkman, 1984)。

本研究包括「主動積極」、「專注」二種因應策略。

2. 情緒焦點：

運動員努力去調節壓力的負面情緒，而不直接處理產生壓力的情況 (Lazarus & Folkman, 1984)。本研究包括「尋求社會支持」、「強調光明面」二種因應策略。

3. 逃避：

運動員在面對壓力情況時，採取避免、逃避問題的行為，不再努力嘗試，避免想到壓力情況，甚至否認壓力情況的存在。

三、資料處理與分析

本研究將依據問卷蒐集所得資料，分別以下列統計方法進行分析：

- (一)描述統計：針對大專籃球選手基本背景變項及各變項之平均值、標準差，分析瞭解樣本在各量表總得分，以及在各變項中各層面的得分情形。
- (二)皮爾遜積差相關 (person product-moment correlation)：分析運動心理韌性與競賽壓力因應之間的關係。
- (三)獨立樣本 t 檢定：檢定不同背景變項之籃球選手運動心理韌性與競賽壓力因應策略之差異情形。

上述統計部份，所得資料利用統計套裝軟體 SPSS 23.0，統計考驗的顯著水準均訂為 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、運動心理韌性與競賽壓力因應策略之相關分析

本研究驗證自變項為積極奮鬥、忍受傷痛、抗壓性三個層面，依變項為問題焦點、情緒焦點、逃避，表 1 為運動心理韌性與競賽壓力因應策略個變項之間的相關矩陣，如下表 1 顯示在心理韌性中的積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛皆與競賽壓力因應策略中的問題焦點、情緒焦點呈正相關；其中心理韌性中包括積極奮鬥 ($r = -.30, p < .01$)、抗壓性 ($r = -.29, p < .01$)、忍受傷痛 ($r = -.27, p < .01$) 皆與逃避有顯著負相關；競賽壓力因應策略包括問題焦點 ($r = -.31, p < .01$)、情緒焦點 ($r = -.27, p < .01$) 皆與逃避呈負相關，也就是說在球場上，運動員會表現出積極奮鬥、抗壓性以及忍受傷痛，且會努力去處理壓力情況，調節壓力的負面情緒，較不會採取逃避的行為。

表 1. 運動心理韌性與競賽壓力因應策略之相關矩陣 (N=225)

構面	積極奮鬥	抗壓性	忍受傷痛	問題焦點	情緒焦點	逃避
積極奮鬥	1					
抗壓性	.54**	1				
忍受傷痛	.66**	.39**	1			
問題焦點	.57**	.50**	.44**	1		
情緒焦點	.52**	.52**	.37**	.78**	1	
逃避	-.30**	-.29**	-.27**	-.31	-.27	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

二、不同背景變項之籃球選手運動心理韌性與競賽壓力因應策略之差異情形

由表 2 描述統計摘要表結果顯示，大專籃球選手之運動心理韌性各構面間而言以「積極奮鬥」為平均值最高 (4.16)，表示積極奮鬥影響大專籃球選手之運動心理韌性影響較深，則抗壓性 (3.74) 為平均值最低；大專籃球選手之競賽壓力因應策略以「問題焦點」構面為平均值最高 (3.72)，表示大專籃球選手對於比賽中的壓力處理會找尋適當的解決方式來因應所面對之壓力，則逃避 (1.93) 為平均值最低。

表 2. 描述統計摘要表 (N=225)

	平均值	標準差
積極奮鬥	4.16	0.48
抗壓性	3.74	0.72
忍受傷痛	4.13	0.55
問題焦點	3.72	0.58
情緒焦點	3.69	0.58
逃避	1.93	0.83

* $p < .05$

(一)不同性別之大專籃球選手差異性分析

不同性別之大專籃球選手在運動心理韌性之差異性分析，經獨立樣本 t 檢定結果發現 (如下表3)「積極奮鬥」($t = 4.78, p = .66$)、「抗壓性」($t = 5.77, p = .78$) 及「忍受傷痛」($t = 1.46, p = .02$)，其中忍受傷痛達顯著差異，表示大專籃球選手在心理韌性之忍受傷痛上會因性別不同而有差異情形存在。

不同性別之大專籃球選手在競賽壓力因應策略上經獨立樣本 t 檢定結果發現，「問題焦點」($t = 4.19, p = .02$)、「情緒焦點」($t = 4.09, p = .95$) 及「逃避」($t = 0.17, p = .32$)，其中問題焦點達顯著差異，表示大專籃球選手在競賽壓力因應策略之問題焦點上會因性別不同而有差異情形存在。

表 3 - 不同性別之大專籃球選手運動心理韌性與競賽壓力因應策略之差異性分析

	平均值(標準差)		<i>F</i>	<i>t</i> 值	<i>p</i>
	男性(N=121)	女性(N=104)			
積極奮鬥	4.29(0.43)	4.00(0.49)	0.20	4.78	0.66
抗壓性	3.97(0.75)	3.45(0.57)	0.08	5.77	0.78
忍受傷痛	4.18(0.57)	4.07(0.52)	5.95	1.46	0.02*
問題焦點	3.86(0.62)	3.55(0.48)	5.75	4.19	0.02*
情緒焦點	3.83(0.57)	3.53(0.56)	0.00	4.09	0.95
逃避	1.94(0.88)	1.92(0.77)	1.01	0.17	0.32

* $p < .05$

(二) 主力與非主力之大專籃球選手差異性分析

主力與非主力之大專籃球選手在運動心理韌性之差異性分析，經獨立樣本 *t* 檢定結果發現 (下表4)，「積極奮鬥」($t = .69, p = .30$)、「抗壓性」($t = 3.01, p = .95$)及「忍受傷痛」($t = 1.42, p = .04$)，其中忍受傷痛達顯著差異，表示大專籃球選手在心理韌性之忍受傷痛上會因主力與否不同而有差異情形存在。

主力與非主力之大專籃球選手在競賽壓力因應策略上經獨立樣本 *t* 檢定結果發現，「問題焦點」($t = 1.62, p = .70$)、「情緒焦點」($t = 1.59, p = .84$)及「逃避」($t = -2.27, p = .53$)，結果顯示主力與否在問題焦點、情緒焦點及逃避三個構面均未達顯著差異，表示大專籃球選手在壓力因應策略之選擇上不會因為主力與否而有差異情形存在。

表 4. 主力與非主力之大專籃球選手心理韌性與競賽壓力因應策略之差異性分析

	平均值(標準差)		<i>F</i>	<i>t</i> 值	<i>p</i>
	主力(N=81)	非主力(N=144)			
積極奮鬥	4.19(0.43)	4.14(0.51)	1.10	0.69	0.30
抗壓性	3.92(0.82)	3.63(0.63)	0.00	3.01	0.95
忍受傷痛	4.20(0.48)	4.09(0.58)	4.23	1.42	0.04*
問題焦點	3.80(0.57)	3.67(0.59)	0.15	1.62	0.70
情緒焦點	3.77(0.58)	3.64(0.58)	0.04	1.59	0.84
逃避	1.75(0.78)	2.04(0.84)	0.39	-2.57	0.53

* $p < .05$

肆、結論與建議

本研究結果在運動心理韌性部分：以「積極奮鬥」之平均數為最高，而「抗壓性」平均數為最低。此研究結果與方向賢 (2009) 探討全國高中優秀軟式網球選手運動心理韌性之現況；傅秀雅 (2005) 針對臺灣優秀空手道選手的結果相同，大專籃球選手運動心理韌性之現況，結果發現大專籃球選手在運動心理韌性的表現以抗壓性層面上表現較差，大部分的教練仍較著重在技術的成長和體能的訓練，而忽略強化心裡素質的重要，形成選手在抗壓能力上調節能力較為弱。壓力因應策略部分：以「問題焦點」之平均數為最高，「逃避」之平均數為最低。黃成志、蔡振乾、陳裕芬、蔡守浦 (2004) 探討職業棒球的壓力選手因應策略使用情形，結果發現職業棒球選手在面對壓力時，最常使用的壓力因應策略為問題焦點與本研究結果相同，大專籃球選手競賽壓力因應策略之現況，結果發現選手在比賽中能找到因應壓力的策略，積極努力來改善壓力情況，且較不會採取逃避因應策略。

在差異分析方面，不同性別籃球運動選手心理韌性部分之「忍受傷痛」達顯著差異，代表在忍受傷痛部分，男子籃球選手高於女子籃球選手，也就是說男子籃球選手在球場上較能忍受傷痛；壓力因應策略之問題焦點達顯著差異，表示女子籃球選手在壓力因應策略中較會採取問題焦點的因應策略；主力與非主力籃球運動選手僅於心理韌性部分之忍受傷痛達顯著差異，競賽壓力因應策略部分並無顯著差異。

異，代表主力籃球選手在忍受傷痛方面高於非主力球員，也就是說在球場上主力球員較能忍受傷痛繼續比賽。

現今運動員在訓練及比賽的過程中心理佔了很大的因素，想成為優秀的運動員，必定需要擁有良好的運動表現，為了提升運動員的訓練成效以及達成目標，心理堅韌性為優秀運動選手所需具備的重要能力，且運動場上也一定會受到來自四面八方之壓力，這也需要透過每周訓練次數之調節，使選手在場上能夠選擇更加優異之因應策略來解決其壓力，增進選手之運動表現。研究者認為，心理層面是非常重要的。優秀的體操和桌球選手早在七歲左右就已經投入專業的訓練中，而其他的運動項目也大都在青少年前期便進入專業化的訓練去追尋奧運奪金夢（陳瓊茶，2005）。優秀的運動員從事運動訓練之時間都是相當漫長的，同時教練也可以了解優秀運動員的心理狀態，有充分的了解，對於之後的訓練安排才會更有成效。

本研究僅針對甲一級大專籃球選手進行分析研究，建議下次研究也可針對不同領域之籃球選手為研究對象，分析各層級間籃球選手是否會有不同的差異狀況產生，以及其現況，進而改善發展現況，提供給各教練選手進行參考。後續研究者也考慮將教練選手關係、教練領導行為納入研究變項中，能進一步了解教練領導行為、教練選手關係對於其心理韌性、競賽壓力因應策略等是否產生影響。

參考文獻

- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equations models* (pp. 136–162). Newbury Park, CA: Sage.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-95.
- Dunn, J. G. H., & Syrotuik, D. G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 265-282.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987). Interaction of Cognitive Appraisals of Stressful Events and Coping: Testing the Goodness of Fit Hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 473-485.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called Mental Toughness? An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 211-224.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Loeher, J. E. (1982). Athletic excellence: Mental toughness training for sport. *New York: Plume*.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. *New York: Springer*

Publishing Company.

Loeher, J. E. (1986). *Mental toughness training for sport: Achieving athletic excellence.*

Lexington, MA: Stephen Greene.

Loeher, J. E. (1995). *The new toughness training for sport. New York: Plume.*

Madden, C. C. ; Summers, J. J. ; Brown, D. F.(1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball: *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 21-35.

Sachs, M. L.(1991). Reading list in applied sport psychology: Psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 5, 88-91.

Pargman, D. (1986). *Stress and motor performance: Understanding and coping.* Tallahassee, FL: *Mouvement Publications.*

Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.

Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective to stress management training for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell , K. Newell , O. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 54-73).

Wu, J.-H. & Wang, Y.-M. (2006). Measuring KMS success: A respecification of the DeLone and McLean's model. *Information and Management*, 43(6), 728-739.

方同賢 (2009)。優秀軟式網球選手之運動心理堅韌性，*北體學報*，18，13-23。

尹湘蕾、楊育寧 (2010)。目標取向、運動自信心來源與內在動機之研究。*運動研究*，19(1)，63-74。

王清欉 (2014)。運動熱情、教練-選手關係對大學棒球選手心理堅韌性之預測。*臺灣運動心理學報*，14(2)，33-49

李承先、張世博、郭姿伶、李一聖 (2007)。優秀武術選手特質運動心理韌性之研究〔摘要〕。慈濟大學體育學術研討會，花蓮市。

李雅玲 (2007)。2x2 目標取向、運動心理堅韌性與動機調整策略關係 (未出版之

碩士論文)，臺北市，國立臺北教育大學體育研究所。

李靜、劉賀 (2009)。青少年運動員心理堅韌性的特點。《體育學刊》，16(5)，83-86。

周文祥 (1994)。運動員的心理技能訓練，《中華體育季刊》，30，17-25。

周文祥 (1998)。超越自我·邁向巔峰—運動員心理訓練的概念與應用。臺南市：復文書局。

季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。《大專體育》，19，4-8。

季力康 (1996)。運動員的壓力管理。《國民體育季刊》，25(4)，教育部體育。

季力康 (2005)。《運動員心理韌性之研究》。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告書(編號：NSC94-2413-H-179-007)。

林文山 (2004)。《國小躲避球運動員的賽前狀態焦慮、因應策略與運動表現的關係》(未出版之碩士論文)。國立臺北師範學院，臺北市。

林瑞瑜 (2007)。運動特質性心理堅韌力與賽前狀態性焦慮對跆拳道選手運動表現之影響 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。

林彥志 (2008)。《運動心理堅韌性與壓力因應策略的相關研究：以鐵人三項、個人運動項目選手為例》(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

孫民治 (1996)。籃球實踐。北京：人民體育出版社。

陳振隆 (2001)。不同性別、歲級及比賽成績的我國青少年網球選手其意志力之差異比較。《國立體育學院》，12 (1)，189-200。

陳瓊茶 (2005)。大專運動員完美主義、目標取向及特質性焦慮對競技倦怠之相關與預測研究。《大專體育學刊》，7(1)，101-113。

陳信宏 (2008)。《運動員參與動機與運動心理堅韌性之關係研究》(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

陳建璋、季力康 (2009)。2×2 目標取向與希望對大專運動員競賽壓力因應策略之預測。《體育學報》，42 卷 4 期，P71-86。

陳其昌 (2010)。運動員的過度訓練與倦怠。《雲科大體育》，12，91-98。

陳儷今 (2011)。全中運羽球選手運動心理堅韌性與競賽壓力因應策略之研究。嘉

大體育健康休閒期刊, 10(3), 132-140。

康立群、方瑞玲 (2005)。棒球選手目標取向、知覺動機氣候、競賽壓力因應策略與

身心倦怠之相關研究。大專體育學術專刊, 265-275。

康立羣、張敬堂 (2009)。棒球選手知覺運動動機氣候與競賽壓力因應策略之相關

研究。大專體育學術專刊, 422-428。

莊國上 (2006)。大專羽球選手競賽特質性焦慮、及特質性運動自信心對競賽壓力

因應策略預測之研究。文化體育學刊。4, 55-66。

黃清如 (2000)。大專運動員的目標取向、自覺能力與認知評估對競賽壓力因應策

略的影響 (未出版之碩士論文)。國立體育學院, 桃園縣。

黃崇儒 (2003)。運動心理堅韌性概念的建構與測量 (未出版博士論文)。國立臺灣

師範大學, 臺北市。

黃崇儒 (2004)。運動心理韌性概念的建構與測量 (未出版博士論文)。國立臺灣師

範大學, 臺北市。

黃成志、蔡振乾、陳裕芬、蔡守浦 (2004)。職業棒球選手之競賽壓力因應策略之討

論。吳鳳學報, 12, 191-198。

馮麗花 (2004)。運動員壓力來源及因應策略之探討。大專體育, 74, 171-78。

傅秀雅 (2005)。優秀空手道選手運動特質焦慮特質運動心理韌性與運動員心理技

能之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院, 臺北市。

黃相瑋 (2012)。大學羽球代表隊運動心理堅韌性與主觀幸福感之研究—以一般生

為例。臺灣體育學術研究, 53, 91-110。

黃義翔 (2014)。HBL 男子甲級高中先發選手壓力來源與因應策略的質性研究。體

育學報, 47(3), 407-424。

曾旭輝(2013)。大專游泳選手之心理堅韌性及運動動機與身心倦怠之關係 (未出版

之碩士論文)。國立中正大學, 嘉義縣。

楊欽城、吳盈學、程博彥、柳立偉 (2013)。大專籃球選手情緒智力、壓力因應策略

對運動成績影響之研究。運動休閒餐旅研究，8(4)，131-151。

楊欽城、柳立偉、徐志輝、鄒智盛 (2016)。大專籃球選手心理堅韌性、特質性焦慮、

壓力因應策略與運動倦怠之研究。朝陽人文社會學刊，14(1)，85-118。

鄭金昌 (2007)。大專校院排球運動員心理技能量表編製之研究。排球教練科學，9，72-79。

劉馥綺、黃英哲 (2008)。心理堅韌性對競技倦怠之預測研究。國立台北教育大學體育學術研討會。

劉振華、林清和、許成源 (2010)。特殊心理技能訓練對角力選手技能表現和心理堅韌性之影響。文化體育學刊，10，43-52。

劉義傳、王清欉、黃崇儒 (2013)。高中棒球選手心理堅韌性、教練威權領導與競技倦怠的關係。臺灣運動教育學報，8(1)，1-14。

謝謨郁、莊宜達、何采容、莊濱鴻 (2004)。網路運動員競技能力量表信度與效度分析。復興崗體育，9，136-143。

College Athletes on the Relationship between Mental Toughness and Stress Coping Strategies

Hsin Shen* and Ming-Tsung Shih

Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

Introduction: The purpose of this study is to explore the relationship between sports mental toughness and stress coping strategies of college and university basketball players. Also, comparing gender disparity and differences between the starting lineups and bench players. **Methods:** A total of 235 players (125 men) with an average age of 20.32 were selected from the male and female basketball elite teams in the top eight college and universities in Taiwan. Two hundred thirty-five questionnaires were distributed, invalid questionnaires were excluded, leaving 225 valid ones. Overall, the questionnaire retrieval rate was 96%. Collected data were analyzed by descriptive statistics, Pearson product-moment correlation and independent sample t-test. **Conclusion:** Suggestions for basketball drills: (1) In addition to the training of basketball skills and physical fitness, the coach should pay more attention to the mental training of the athletes in order to strengthen their inner quality that enables the athletes to adjust their resistance to pressure and improve performance on the court. (2) For usual practice, problem-solving and emotional-pressure management can be emphasized more in order to enhance coping strategies for competitive stress and promote performance on the court.

Key words: basketball, mental toughness, stress coping strategies

「靜宜體育」徵稿要點

- 一、「靜宜體育」(以下簡稱「本期」)旨在提供體育與運動科學之學術發表機會與溝通管道，每年出版一期(三月底截稿七月底出版)。本期設有審查制度，歡迎各界惠賜有關體育與運動科學之原創性、論述性論文。
- 二、稿件首頁包含題目、真實姓名、所屬單位及主要聯絡者通訊地址、電話、傳真號碼、電子郵件信箱(E-mail)。
- 三、稿件一律採用電腦打字(版面設定上、下、右-2.5cm、左-3.5 公分，12 號字，1.5 倍行高，每頁最多 26 行，中文標點符號用全型，英文標點符號用半型)，並附上電子檔光碟片乙張，文稿一式二份(中、英文摘要及內文請勿出現個人資料)，寄交編輯委員會。
- 四、稿件(圖與表總數以 8 幅為限)經編輯排版後以 8 頁為原則，每篇上限為 10 頁，均附中、英文摘要，各 500 字以內，內容含研究的目的、方法、結果與結論，以一段式呈現，並含 5 個以內之關鍵詞(Key words)。
- 五、書寫格式為求統一，請參用 APA 格式或人文類格式撰寫(以參考文獻撰寫格式範例為原則)，參考文獻與正文引用文獻一致，以 30 則為限，自然科學類儘量引用五年內之文獻，不引用書籍與報紙為原則。
- 六、稿件著作權歸屬本期，本期亦有刪改權，投稿時需繳交**著作財產權讓與書**，除獲本期同意，不得重刊於其它刊物。本期不接受一稿兩投之稿件，凡曾於其它刊物發表或抄襲之稿件，一概拒絕刊登，一切法律問題自行負責。
- 七、每期投稿同一作者至多兩篇，每篇作者至多三名。投稿行政業務費 1500 元(郵政劃撥儲金存款帳號：21016518；戶名：靜宜大學)，請備註「靜宜體育」，連同稿件附上郵政劃撥影本，以掛號寄送：43301 台中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號 靜宜大學體育室收。如須退稿，請附回郵信封，否則恕不退稿。
- 八、如有詢問事項可用電子郵件方式傳送 cwchuang@pu.edu.tw 或來電 04-26328001 轉 16037，傳真 02-28752553；傳真或電子郵件標題請訂「詢問靜宜體育稿件事宜」，並附上正確通訊資料，以利儘速處理。

※ 附註

- 一、本期建議投稿論文分章格式如下：

- 壹、緒論(前言／問題背景：含相關理論及研究、研究動機、研究目的)
- 貳、方法(含研究對象、研究工具、資料處理)
- 參、結果與討論(含各項研究結果的統計表解釋，及其各項研究結果加以討論)
- 肆、結論(做出結論及建議)
- 參考文獻(排列順序為：中文、英文、其他外文)

- 二、質性與人文類的分章格式如下：

- 壹、緒論(含背景、目的、方法)
- 貳、本文及注釋(得分數章分述，如分為三章為：貳、參、肆)
- 參、結論(序號依順序排列，如本文及注釋分三章，則結論序號為伍)
- 引用書目(排列順序為：中文、英文、其他外文)

「靜宜體育」

著作財產權讓與書

作者：_____

篇名：_____

本著作所有列名作者皆同意本篇文章被刊登於「靜宜體育」，並為推廣本期刊內容，茲將本著作之著作財產權讓與靜宜大學體育室編輯委員會，惟仍保有著作人格權，並本著作集結出版、教學及網站等個人無償(非商業)使用之權利。

立書人代表：_____ 簽章

(本人已取得其他作者同意簽署，否則須自負法律責任。)

身分證字號：_____

電話：_____ 傳真：_____

戶籍地址：_____

通訊地址：_____

中 華 民 國 年 月 日

靜宜體育 第十二期

發行人：唐傳義

總編輯：張維嶽

執行編輯：陳光宗、張甄玲

審查委員：王國鎮、陳履賢、黃盈晨

(依姓氏筆劃順序排列)

出版者：靜宜大學體育室

地址：43301 台中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號

電話：04-26328001 分機 16037

傳真：04-26316961

網址：http://www.phyed.pu.edu.tw/other_web_3.html

印刷：活力點子數位整合中心

電話：04-26331613

版權所有，請勿翻印

2019 年 7 月
