第 17 期，1-7 頁(2018 年 12 月)

不同層級男子桌球選手在特質運動自信心差異之研究

吳志祺 [1]、張家昌 [2]
國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班 [1]
國立彰化師範大學運動學系 [2]

通訊作者：吳志祺
通訊地址：彰化市進德路 1 號
E-mail: jolla0624@yahoo.com.tw

摘要

目的：探討不同層級之國內男子桌球選手在特質運動自信心之差異。**方法**：本研究係以參加中華民國 106 年度桌球國手選拔賽之男子選手為研究對象，共計 127 名選手參與本研究（平均年齡 =18.72±2.754），以「特質運動自信心量表」做為主要研究工具，並以單因子變異數分析進行資料處理。**結果**：國際級選手的身體技術/訓練自信心、認知效率自信與回復力的自信心皆高於全國級與縣市級之選手，而全國級選手的身體技術/訓練自信心、認知效率自信與回復力的自信心又高於縣市級之選手。**結論**：自信心對運動員之技能表現扮演著關鍵角色，且技能水平越高特質運動自信心越高，爰此，期望透過本研究發現，提供運動科學訓練研究或訓練之參考，並建議自基層選手開始即強化與重視有關選手自信心的提升，以展現運動員較高之自信心，創造更為卓越的運動表現。

關鍵詞：桌球選手、自信心、心理狀態

壹、前言

一、研究動機

桌球是一項熱門運動項目，近年來我國桌球運動在國際上頻頻創造佳績，尤其是國內男子桌球選手，更是在 2014 年仁川亞運獲得團體銅牌、2015 年世界盃團體賽獲得銅牌……等，接二連三的佳績使得國內桌球氣勢大增，也提升選手在國際賽的自信心與臨場穩定發揮。

然而，技術固然重要，但賽前準備期的自信心對選手而言更是關鍵之一。「自信心」是指個人信任自己，對自己所知者與所能者具有信心，對自己所做的事或所下的判斷不存有懷疑（張春興，1998）;自信心亦是個體對於自身所做之行為的確信程度，並相信自己可以適度地發揮潛能,正面積極的態度且不存有懷疑(朱芷婷,2016)。陳怡婷(2010) 的研究指出，專注、自信心、正面思考導向、情緒管理及動機等，是影響優秀桌球選手運動成績表現的主要心理狀態，且在比賽中，自信心能集中注意力、維持正面情緒、增強努力，及有助於比賽擬定略策 (Weinberg & Gould, 1995) ；陳建利等人（2006）在桌球選手的研究中發現：自信心強度越高，在流暢經驗中的專注回饋與自成經驗的知覺較強烈；Jackson (1995) 以優秀的花式溜冰選手為研究對象，探討選手在優異表現時有哪些心理狀態，結果指出，促進選手表現的因素包括維持自信與正面態度、延續賽前計劃與賽前準備、良好的生理準備、理想的覺醒、適當的動機、感覺良好、專注、正面的團隊互動、流暢經驗等；Meyer (1996) 與其同事的研究報告指出，優秀的馬術運動員比一般運動員有較佳的動機、自信心、焦慮控制，及專注，且對自己專項運動的能力充滿信心 (王明月、許吉越、游鳳芸，2007；Highlen & Bennett, 1983) 。

由上述研究結果可知，優秀選手的自信心的確會影響運動成績表現，優異的運動表現與良好的心理特質有著極大的相關，優秀運動員更是需具備高度的專注、自信、情緒管理等心理能力，才能在競賽場上脫穎而出；另近年來雖然桌球在國際比賽上總能獲得優異成績，但必須再更加有所突破才能更上一層樓。有鑑於此，本研究將以參加中華民國 106 年度桌球國手選拔賽之男子選手為研究對象,藉以從中深入瞭解優秀桌球選手在賽前運動自信心的特徵，期望未來能提供更有利的建議，提升國內優秀桌球選手在國際上的臨場發揮，為自己、為國家爭取更高的榮譽。

二、研究目的

(一)探討不同層級之國內男子桌球選手在身體技術/訓練自信心之差異。
(二)探討不同層級之國內男子桌球選手在認知效率自信心之差異。
(三)探討不同層級之國內男子桌球選手在回復力自信心之差異。

三、研究問題

(一)不同層級之國內男子桌球選手在身體技術/訓練自信心是否有差異？
(二)不同層級之國內男子桌球選手在認知效率自信心是否有差異？
(三)不同層級之國內男子桌球選手在回復力自信心是否有差異？

貳、研究方法

一、研究對象

本研究係以參加中華民國 106 年度桌球國手選拔賽之男子選手為研究對象，共計 127 名選手參與本研究（平均年齡 =18.72±2.754），以個人運動成績表現將其分為三組，分別為國際級、全國級及縣市級等三組不同層級之選手。

二、研究工具

本量表採用陳盈吉（2010）翻譯 Vealey & Knight (2002) 之特質運動自信心量表，主要是測量運動員在比賽情境中對自己在技術上、決策上，及回復能力上的確信程度。例如：「你能在比賽過程中成功地做出關鍵性的決定嗎？」、「你的體能訓練已經足夠讓你迎向成功了嗎？」、「你能從表現不佳迅速恢復到成功地施展技能嗎？」等，共有 15 題的題目。此量表包含三個分量表，包括對身體技術/訓練的信心、認知效率的信心，和回復力的信心。本量表採 7 點式量尺，從 1（完全做不到）到 7（絕對確定），而三個分量表的內部一致性 Cronbach's α 值分別為身體技術/訓練的信心為.925、認知效率的信心為.93、回復力的信心為.921，具有良好的內部一致性。

參、結果與討論

以下逐一針對研究目的與問題進行探討，茲說明如下：

一、不同層級之國內男子桌球選手在身體技術/訓練自信心之差異

不同層級之國內男子桌球選手在身體技術/訓練自信心達到顯著差異 ($F = 5.763$, $P < .05$)，雪費法事後比較發現，國際級選手的身體技術/訓練的信心大於全國級與縣市級的選手，而全國級選手的身體技術/訓練的信心又大於縣市級的選手（如表 2）。由於優秀運動員平時的體能與技能訓上都非常紮實，因此比賽時在身體素質與技能上都相對有

自信，且國際級選手自信高於全國級與縣市級選手，全國級選手的自信又高於縣市級的選手。

表 1
不同層級在身體技術/訓練自信心的差異

構面	不同層級	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
身體技術/	1	43	5.502	0.632		
訓練的信心	2	57	4.930	1.206	5.763*	1>2>3
	3	27	3.614	1.091		

*P < .05　　(不同層級中的 1=國際級、2=全國級、3=縣市級)

二、不同層級之國內男子桌球選手在認知效率自信心之差異

不同層級之國內男子桌球選手在認知效率的自信心達到顯著差異(F = 6.187, P < .05)，雪費法事後比較發現，國際級選手的認知效率自信心大於全國級與縣市級的選手，而全國級選手的認知效率自信心又大於縣市級的選手（如表 2）。認知效率的信心是指選手在場上的正面思考及技戰術規劃的信心，國際級選手因比賽經驗豐富，面對的對手已不計其數，對於比賽時的戰術執行已有相當的經驗，因此，在認知效率的信心上國際級選手高於全國級與縣市級選手，而縣市級的選手由於缺乏較多的比賽經驗，可能在認知及戰術運用上都還不如國際級與全國級選手的熟稔，因此縣市級選手的認知效率信心上得分最低。

表 2
不同層級在認知效率自信心的差異

構面	不同層級	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
認知效率	1	43	5.684	0.715		
信心	2	57	4.792	1.277	6.187*	1>2>3
	3	27	3.592	1.128		

*P < .05　　(不同層級中的 1=國際級、2=全國級、3=縣市級)

三、不同層級之國內男子桌球選手在回復力自信心之差異

不同層級之國內男子桌球選手在回復力的自信心達到顯著差異(F = 6.187, P < .05)，雪費法事後比較發現，國際級選手的回復力自信心大於全國級與縣市級的選手，而全國級選手的回復力自信心又大於縣市級的選手（如表三）。回復力信心與選手在場上持續的專注與迅速回復的能力有關，能做為國際級的選手基本上求勝慾望都較強、且

專注力較高，因此在失誤或失敗後都能較迅速的將專注力與心力投入到當下比賽，不會被前一球或前一場的失利所影響，且運動成績表現越高的選手回復力信心的得分越高。

表 3
不同層級在回復力自信心的差異

構面	不同層級	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
回復力信心	1	43	5.442	0.799	4.548*	1>2>3
	2	57	4.866	1.140		
	3	27	3.770	1.021		

*P < .05　　(不同層級中的 1=國際級、2=全國級、3=縣市級)

肆、結論與建議

由上述的研究結果得知，不同層級的桌球選手在身體技能/訓練的信心、認知效率的信心，及回復力的信心表現上有所差異，且越高層級的選手在這三種特質運動自信心的表現越高，反之則越低。依桌球訓練實務與相關文獻指出，由於優秀選手平時的球技與身體素質的訓練皆為非常紮實，因此，即使在長時間的比賽狀態下，身體技能與體能狀態也都能有相當的維持，不會因為比賽場次的多寡而影響到技能的發揮，對於個人的體能狀態有絕對足夠的信心；再者，技能與動作的穩定性能促使優秀選手在比賽場上有更好的戰術策略與執行，臨場變化快、狠、準，在關鍵時刻對於技戰術應用亦不會有所遲疑；此外，在無謂的失誤或戰敗後亦能很快的重新集中專注力在下一場比賽中，不會沉浸在之前的懊惱而影響之後的運動表現。有鑑於此，期望透過本研究結果提供運動科學人員參考，藉此從基層選手開始便逐步加強與提升選手的自信心，而教練除了訓練選手平時的體能、技能之外，也要進修有關運動心理學領域的知識，如此才能有效的給予選手心理層面的支持與支援；另外，選手個人方面亦可透過比賽觀摩及影片學習模仿高技能水平選手的技戰術，並閱讀自信心的相關書籍，藉此提升個人自信，選手有高度自信後，亦能在運動成績表現上有所發揮。

參考文獻

王明月、許吉越、游鳳芸（2007）。優秀桌球選手運動自信心與賽前狀態性焦慮之研究。**朝陽學報，(12)**，185-199。

朱芷婷（2016）。**大專籃球選手知覺教練領導行為對團隊動機氣候與自信心來源之影響**(未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。

陳怡婷（2010）。**優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態及來源**(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

陳建利、王崇仁、蔣憶德、陳淑滿、羅玉枝（2006）。桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之關聯研究。**大專體育學刊，8(2)**，77-85。

張春興（1998）。**體育運動心理學**。台北市：東華書局。

Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and close-skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 5*, 390-409.

Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, 138-166.

Meyers, M.C., LeUnes, A., & Bourgeois, A. E. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*, *19*, 132-145.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Self-confidence.* Champaign, IL: Human Kinetics.

The study on the Trait Sport-Confidence among different levels of table tennis players

Wu Chih-chi[1], Chang Chia-chang[2]

[1] National Changhua University of Education Master program in Applied Sports Science, Department of Sports

[2] National Changhua University of Education Department of Sports

Abstract

Purpose: The purpose was this study to measure the Trait Sport-Confidence in table tennis players of different levels. Method: Totally for 127 table tennis players who competed in the 2017 tryout of national champion were recruited (Average age = 18.72 ± 2.754). The Trait Sport-Confidence conducted 1 month prior to the game, and the one-way ANOVA was used to analyze. Results: The study results was showed that the physical agility/training confidence, cognitive efficiency confidence, and resilience confidence scale scores of level 1 group was higher more than other groups, and the three scale scores of level 2 group was still higher than the level 3 group. Conclusion: Confidence is important to every athlete, the more high skill, the more high confidence. Expect according to the results that provide the sport scientist to strengthen and enhance the confidence from the basic players, and possess best performance if they own higher confidence.

Key words: table tennis players, confidence, mental state