

國立臺灣師範大學運動競技學系
碩士學位論文

我國優秀職業網球選手
壓力管理策略之分析

研究生：易楷芬

指導教授：林德隆

中華民國九十八年六月

中華民國臺北市

我國優秀職業網球選手壓力管理策略之分析

研究生：易楷芬
指導教授：林德隆
2009/06



本研究目的旨在探討我國優秀職業網球選手，因應比賽壓力的方法、策略及其成效。透過深入訪談法，記錄選手們平時訓練、比賽前與比賽中的經歷與體驗而進行問題的探討。本研究對象在三年內(2006-2008年)，實際參與ITF、WTA或ATP職業網球賽之十名選手(男子五名、女子五名)，訪談時間約60分鐘。研究所得資料經分析及歸類後發現：我國優秀職業網球選手平時的壓力來源主要有贊助廠商的資助及無法突破自己的成績等，比賽前的壓力來源主要有自己的狀況無法達到巔峰、本次賽事的重要性及職業積分與排名等，比賽中的壓力來源主要有裁判的判決、對手狀況好、自己狀況不好以及獎金的多寡等。而選手在面臨壓力時所採取的因應策略主要有自我對話、深呼吸、正面思考及放慢節奏等因應策略。在面對高競爭壓力下的職業網球選手，不僅要為自己的成績打拼，更背負著國人的期待。因此，有系統、有方法的心理技能訓練課程確實是不可或缺的成功關鍵。期待教練們能夠提供這方面的支援與協助，使未來進軍國際網壇的選手們能排除壓力，勇往直前。

關鍵詞：壓力管理，優秀職業網球選手

A survey of Stress Management and Coping Strategy of Taiwan Elite Professional Tennis Players

Yi, Kai-Fen
Advisor: Lin, Der-Lung

Abstract

The purpose of this study was to discuss the stress management and coping strategy of the elite professional tennis players in Taiwan. Through depth interview, I recorded the experience of the players when they were in training, pregame, and during competition period, and then discuss the findings after all.

The subjects of this study were 10 players (5 males and 5 females) who took parts in ITF, WTA or ATP professional tennis tournaments in 2006-2008. The duration of the depth interview was about 60 minutes. The findings are as following: The main sources of stress which our elite tennis players have are sponsorship and not being able to break their own record. The sources of stress pregame are their poor condition, the importance of the game and their ranking. The sources of stress during competition are the umpires' judgement, the opponents, their self-condition and the amount of prize money. However, the coping strategies of the players when they faced stress were self-talking, positive thinking, and to slow down their rhythm.

The professional tennis players always deal with competitiveness, they don't fight only for their own record, and they also bear the expectation of compatriots. Therefore, a systematic and methodic psychological technique training program is the key to success. I hope that coaches can supply such program to the players when they enter the international tennis world, and encourage them to release their stress.

Keywords: stress management, elite professional tennis player

謝 誌

一路走來，從大學到研究所，有無限的歡樂與笑容，靜靜的回想著這些運動競技學系陪伴我的日子。五年多前，從新竹教育大學轉到臺灣師範大學，只為了再圓網球一個夢想，這些日子以來的琢磨，終於在今日得來豐碩的果實。時光匆促，楷芬以一顆最誠摯的心，感謝所有陪伴與教導過我的師長及同學。

今天有這樣的成長，論文也得以順利完成，首先要感謝指導教授林德隆老師，老師不厭其煩的在論文寫作上給予的啟發與教導，確實使我受益良多，另外感謝網球隊教練王鶴森老師及劉錦璋老師，謝謝你們在大學及研究所的照顧，使整個球隊就像個大家庭一般，你們的辛勞及付出，是球隊的核心，也代表著師大網球隊的榮耀。此外，感謝口試委員姚漢禱老師的指導，在論文上的回應及提問，得以將論文分析出完整的架構。

在大專盃之前，一場突如其來的車禍，使楷芬對網球及論文寫作感到擔憂，以為自己不能夠再為球隊效力、也無法在六月前結束自己的碩士生涯，非常感謝老師、家人、長輩、朋友、同學及網球隊的隊員們的鼓勵，沒有你們的支持，難以將論文如期完成。

另外，還要感謝所有訪談中的選手，你們的侃侃而談，才会有此論文的形成，讓我真正的了解選手們的壓力源及調適的方法。

最後感謝我的家人，一路上的相互扶持及打氣，使我遇到困難時能夠成為我的精神支柱，讓我無後顧之憂的完成論文寫作；以及一路上幫忙楷芬的朋友們，謝謝你們。

最後，僅以這小小的研究成果與所有曾幫助過楷芬的人共同分享，感謝你們辛苦的參與及協助。

目次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	III
目次.....	VI
表次.....	VII
圖次.....	VIII
第壹章、緒論	
第一節、問題背景.....	01
第二節、研究目的.....	03
第三節、研究範圍.....	03
第四節、研究限制.....	04
第五節、名詞操作性定義.....	04
第貳章、文獻探討	
第一節、在壓力下的運動技能表現.....	07
第二節、運動員壓力來源之相關研究.....	12
第三節、運動員壓力因應策略之相關文獻.....	13
第四節、質性研究.....	23
第五節、本章結語.....	26

第參章、研究方法

第一節、研究方法.....	28
第二節、研究架構.....	28
第三節、研究對象.....	30
第四節、研究時間與地點.....	30
第五節、研究工具.....	30
第六節、研究步驟.....	31
第七節、資料整理與分析.....	32

第肆章、研究結果

第一節、選手基本資料.....	33
第二節、優秀職業網球選手的壓力來源.....	35
第三節、優秀職業網球選手面臨壓力時的因應策略.....	42
第四節、教練對優秀職業網球選手心理技能的影響.....	45

第伍章、討論

第一節、優秀職業網球選手的壓力來源.....	50
第二節、優秀職業網球選手的壓力因應策略.....	64
第三節、教練對優秀職業網球選手心理技能的影響.....	69

第陸章、結論與建議

第一節、結論.....	73
-------------	----

第二節、建議.....	74
參考文獻	
中文部份.....	75
英文部分.....	77
附件	
附件一.....	82
附件二.....	83
附件三.....	84

表次

表 2-1	40%運動員最常使用的策略.....	22
表 4-1	球員基本資料處理.....	34

圖次

圖 2-1	倒 U 字型理論.....	8
圖 2-2	四階段壓力過程.....	10
圖 3-1	研究架構圖.....	29
圖 4-1	平時的壓力來源分析圖.....	37
圖 4-2	比賽前的壓力來源分析圖.....	39
圖 4-3	比賽中的壓力來源分析圖.....	42
圖 4-4	面臨壓力時的因應策略分析圖.....	45
圖 4-5	選手對教練滿意度分析圖.....	48

第壹章 緒論

本章旨在說明研究問題的形成。全章內容共分為五節：第一節問題背景；第二節 研究目的；第三節 研究範圍；第四節 研究限制以及第五節 名詞操作性定義。

第一節 問題背景

網球運動，在國內可以說是受歡迎的一項運動，藉由國內外網球比賽的知名度，使得這項運動的參與者逐漸增多，甚至跨入各基層學校，也有許多青少年選手的父母，願意栽培子女邁向世界大賽和職業網壇，而至今也有不錯的成績。舍弟目前也是位知名網球選手，因此個人得知要嚮往職業大滿貫的路途，非常辛苦，不僅要面對家庭的因素，還有教練的訓練計畫、場地的資源、職業比賽、升學、就業問題、甚至是企業、廠商的贊助等，這對於選手的參賽動機及未來成就都有相當大的影響。因此，網球選手的訓練工作，心理建設十分重要。

據我所知，目前台灣競技運動的發展上，許多教練只針對技術、體能及應變能力做訓練，卻忽略了選手本身的壓力來源及心智上訓練。因研究者本身也是選手，了解在比賽場上，除了技術與體能外，心理技能也是決定勝負的關鍵因素。在某次參與了台灣國家級網球研習會中，中華民國網球協會邀請了美國著名的網球訓練營教練授課，課堂上他提到：一場激烈的網球賽事，以一個半小時到兩個小時的比賽時

間來說，真正選手在技術上的展現只有 10-15 分鐘，也就是說，一個半小時到兩個小時的比賽中，卻只有 10-15 分鐘上與對手用技術在奮鬥，而其它將近一個多小時的時間，不是在分與分之間就是在換邊休息，在這些時間裡，選手的心理不斷的在跟對手及自己對抗。因此，心理技能的訓練，確實在網球訓練中佔有非常重要的比例。

而心理壓力也常常使選手無法將自己平常訓練中的實力發揮出來，往往很多選手在比賽中面對壓力時，連最基本的抽球能力及發球，都會完全的失控，更別說是在戰術層面的運用。

舉例來說，在 2007 年我國女子黃金女雙莊佳容及詹詠然在四大賽中拿下亞軍，是台灣網球史上首見，全國觀眾看好她們能在各大賽及 2008 年奧運中拿下更好的成績，但事實並非如此，在承受被期待的壓力下，表現並沒有預期的好，成績不但沒有進步，兩人也傳出不合而拆夥。由此可見，壓力不僅僅使選手失去原本擁有的能力，也降低了比賽中的運動表現。

事實上，所有技能精練的競技運動選手，在參加比賽時，對他們技能表現的成功與否都會有某些程度的憂慮，而且經常是跟他們的對手有關。因此，Orilck (1986) 指出：「在重大賽事裡，當某位選手的技能表現遭受困擾時，他經常是太過於擔心比賽成績的結果。在實際的所有運動領域裡，過於專注勝利，很容易產生高度焦慮和干擾正確

的技能表現。」

基於以上總總的心智問題及訓練，使研究者更有興趣探討台灣的優秀職業網球選手長年在海外征戰的情況下，壓力的來源為何？又是如何調適自己所面對的壓力呢？針對國內外競技運動壓力管理策略之相關文獻並不多，經過查詢後，發現許多專家學者大部份以探討心理技能訓練、技術型態、動作分析、教練滿意度等為主，且以量的研究居多，而對質性研究較少。因此，本研究以質性研究，透過深度的訪談方式，探究職業網球選手的壓力來源以及選手在面臨壓力時所採用的因應策略，並將壓力來源分為「平時」、「比賽前」及「比賽中」三個階段，期望能彙整台灣優秀職業網球選手的經驗及策略方法，並將資料提供給日後教練訓練選手的參考，進而協助與提升國內網球選手之水準，使選手能在比賽中發揮最理想的狀態。

第二節 研究目的

根據研究背景，本研究目的如下：

- 一、 探討我國優秀職業網球選手壓力的來源。
- 二、 探討我國優秀職業網球選手面臨到不同壓力時的因應策略。

第三節 研究範圍

本研究以 2006-2008 年間，實際參與 ITF、WTA 或 ATP 職業網

球賽之我國優秀選手，擇優選擇排名成績較優之選手男子五名、女子五名，共計十名選手做為研究對象。

第四節 研究限制

本研究對象能符合世界網球單打排名規定的國內優秀職業網球選手為數不多，因此研究對象限於男子選手五名及女子選手五名，為本研究之限制。

第五節 名詞操作性定義

一、優秀職業運動選手

本研究指 2006-2008 年間實際參與 ITF、WTA 或 ATP 職業網球賽之我國優秀選手。

二、壓力(stress)

壓力是指個體面臨外界刺激時，於情緒、認知和生理等三方面交互作用，而產生的一種反應模式（Greenberg & Baron, 1997）。

本研究所指之壓力，即影響運動成績表現的壓力源。

三、 平時的壓力來源

本研究中所指平時的壓力來源為選手本身在平時訓練中所感受到的壓力。

四、 比賽前的壓力來源

本研究所指比賽前的壓力來源為選手賽前兩小時中所感受到的壓力。

五、比賽中的壓力來源

本研究所指比賽中的壓力來源為選手在比賽開始到結束時所感受到的壓力。

六、運動表現

本研究中所指之運動表現為選手本身對參賽表現和競賽成績的滿意度。

七、因應策略

因應是藉由認知與行為的處理方式，以控制超出個人內外所能負荷之要求 (Lazarus & Folkman, 1985)。本研究所指的因應策略是指選手面對壓力時所採取的反應行為，當外在情境超出個人資源或能力所負荷的狀況，個體為了避免產生威脅、焦慮、困難或危機等方面困擾時，所採取處理或解決的任何方式，用以消除或減低壓力進而使個體維持身心平衡的一種動態歷程。

八、ITF (International Tennis Federation)

國際網球聯合會，主要是支援現行比賽規則；監督所有國際比賽、會員的全國比賽、正式錦標賽遵守現行規章；安排各級選手比賽的日程，促進網球運動在世界範圍內的普及。

九、ATP (Association of Tennis Professionals)

國際職業網球聯合會也稱職業網球球員協會，是世界男子職業網球選手的"自治"組織機構。1972年成立於美國公開賽之時；其主要任務是協調職業運動員和賽事之間的夥伴關係，並負責組織和管理職業選手的積分、排名、獎金分配，以及制定比賽規則和給予或取消選手參賽資格等項工作。

十、WTA(Women's Tennis Association)

女子網球職業協會成立於1973年，球員總部設在佛羅里達的聖彼得斯堡，其主要辦公機構目前在康涅狄格州，另外在歐洲還有一個小的分支機構。WTA由一個主席和一個董事會來管理，他們多數是現役球員，另外還有一些是商業顧問。WTA的主要職責是負責所有球員的問題，並讓職業網球聯合會經營巡迴賽。

第貳章 文獻探討

本章節內容共分為四部份：第一節 在壓力下的運動技能表現；第二節 運動員壓力來源之相關研究；第三節 運動員壓力因應策略之相關文獻；第四節 質性研究及第五節 本章節語。

第一節 在壓力下的運動技能表現

「壓力」在競技運動的世界中對選手的威脅，佔有極大的影響力，一位優秀的運動員，在面臨到壓力時，往往會處理的比一般人還要成熟甚至穩重。而 Spence and Spence (1996) 認為影響運動表現的心理因素是所有運動心理研究人員所最關切的問題，在一場高技能水準的比賽中，影響比賽勝負的關鍵通常不是選手的技術差異，而是心理的因素問題。過去研究壓力情境對運動選手表現的影響主要都是探討覺醒水準和焦慮與表現，Hull (1943) 的「驅力理論 (drive theory)」解釋覺醒和表現之間是一種直線的關係 (Spence and Spence, 1996)，根據這個理論觀點，他們認為隨著覺醒的提升，表現也會跟著提升，但因大多數的選手都曾經體驗過度的覺醒或焦慮而造成負面的影響，因此驅力理論幾乎已不受支持。

由於驅力理論無法令大多數的人都滿意，Yerkes & Dodson (1908) 提出的「倒 U 字型理論 (inverted-U hypothesis)」得到相當程度的重視，此假說主張在低覺醒狀態下表現會比平常水準來的低，隨著覺醒

的提升表現會逐漸改善，當覺醒到最適當的一點時將會有最佳表現，除此之外，隨著覺醒的持續提升，表現又會隨之衰退如圖 2-1，倒 U 字型理論反應出當選手的覺醒水準過高或過低時成績表現會降低，當它在最適當的覺醒水準時會有最好的表現。倒 U 字型理論的概念受到大多數運動員和教練接受，但是它也受到一些質疑，如最適當的覺醒水準是否一定發生在覺醒連續線的中點...等。雖然如此，倒 U 理論的提出是具有相當的貢獻。

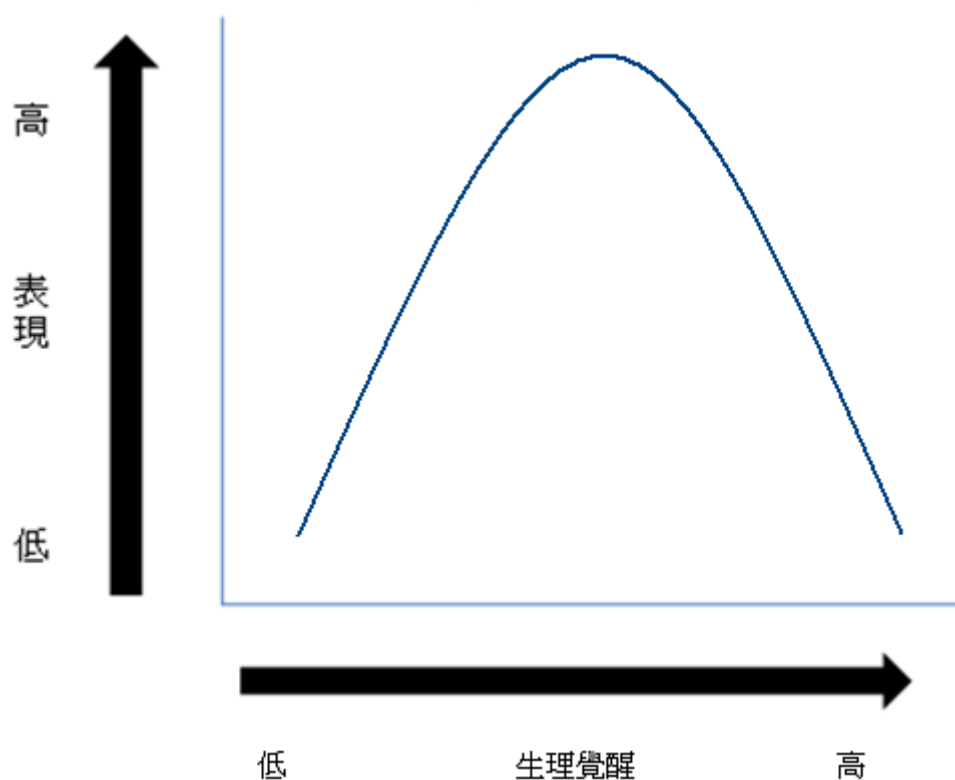


圖 2-1 倒 U 字型理論

之前許多的運動心理學家陸續發展出一些觀點來解釋「覺醒-表

現」之間的關係，Hardy & Fazey 在 1987 年提出的大災難模式（catastrophe model）認為生理覺醒和認知焦慮是影響表現的重要因素，大災難模式預測運動選手在認知焦慮降低時，生理覺醒與表現會呈現倒 U 字型的形狀，而在認知焦慮較高時，表現會隨著生理覺醒到達一個最適當的閾值，但一通過這個閾值之後表現就會快速改變，很難恢復先前的水準；Kerr (1997) 提出逆轉理論 (reversal theory) 強調個人解釋覺醒的重要性，逆轉理論主要說明覺醒狀態之下的兩人，有可能分別將覺醒解釋為令人有興奮感覺，並且這樣的覺醒可以在瞬間改變或逆轉。其它相關理論如：個人最適功能區模式，認為最適的焦慮水準因人而異，且最適之水準不是特定某一點而是某個範圍 (Hanin, 1980)；多向度焦慮理論 (Multidimensional Anxiety Theory) 由 Davidson & Scharz (1976) 提出認知和身體狀態焦慮對表現的不同影響，它預測認知狀態焦慮（擔憂）與表現呈現負相關，但是身體狀態焦慮與表現呈現倒 U 字型的關係。由以上之理論我們可知道覺醒是包含生理的激發程度與對它的主觀知覺、覺醒和狀態焦慮未必不利於表現，因此在幫助運動員運動表現時，我們應協助他們找出自己的最佳情緒以達到最好的表現。

覺醒水準為什麼會影響表現？最主要可以生理與心理兩個層面來解釋，生理方面因覺醒水準的提升會增加肌肉緊張度和動作協調

(coordination) 的困難度；心理方面則是改變注意和專注形式，McGreath (1970) 提出了四階段的壓力歷程從外在環境的要求到最後的行為結果，可說明壓力引起覺醒水準與行為表現的過程，如下圖 2-2 所示：

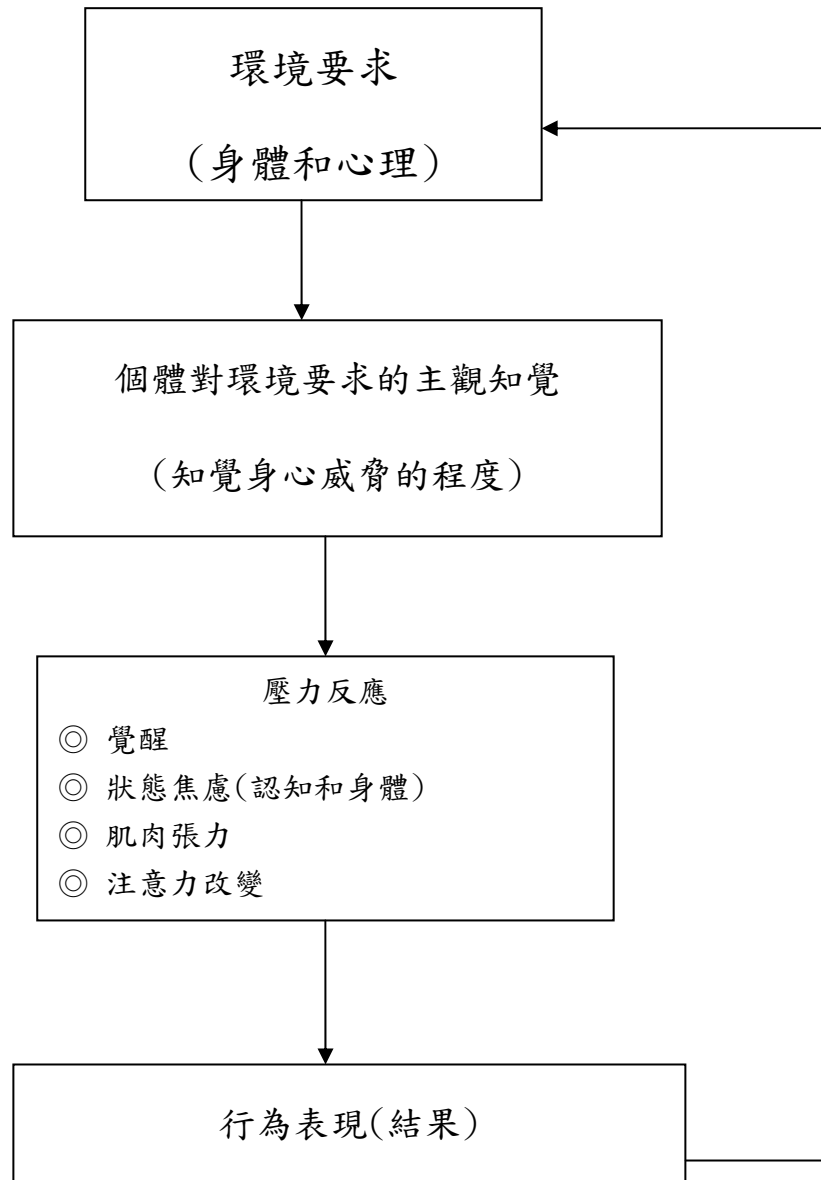


圖 2-2 四階段壓力過程

焦慮的高低與表現的關係在一些文獻中所提的結果並不十分一

致，Kerr 和 Leith（1993）將 24 位國家級體操選手平均分為實驗組及控制組，超過八個月的時間測量兩組選手的注意力、競賽時的焦慮、心智複演問卷及察覺表現分數，實驗組需接受壓力管理課程訓練，結果發現實驗組的成績表現、心智複演、注意力技能和競賽焦慮的程度都明顯高於控制組，焦慮較高的實驗組表現比較低的控制組好，焦慮較高的實驗組表現優於較低的控制組，作者認為可能是因選手認為焦慮的提升有助於表現；Crocker（1989）評估在競賽情境下認真情感的壓力管理訓練效果，將 21 位排球選手分成實驗組及控制組，結果呈現令人意外的結果，控制組在比賽前的身體與認知焦慮低於實驗組，而在表現方面實驗組較優於控制組；其他文獻也有從焦慮的高低無法看出表現的差異。McKay, Selig, Carlson and Morris（1997）探討競技比賽與平常練習之間高爾夫球選手在狀態焦慮（認知、身體和自信心）與生理反應（唾液的濃度和心跳）的差異，以 15 名男性職業高爾夫球選手與實驗參與者，分別在練習與比賽的四個階段（放球座前及打完第 6、12 和 18 之後）填寫問卷及收集生理反應，結果發現相對於練習，在比賽中選手出現較高的唾液濃度、認知和身體焦慮與較低的自信心，而在表現上無明顯差異；Murphy 和 Woolfolk（1987）的研究發現實驗參與者的焦慮降低但在成績表現上沒有顯著差異。

從以上的文獻我們可以看出，其探討壓力情境或是焦慮下對表現

的影響時，焦慮之高低似乎不是直接影響表現的因素，更進一步找出中間影響表現的重要變項有其必要性。藉此希望以多元的方法和實驗去挖掘和發現選手的最佳表現。

第二節 運動員壓力來源之相關研究

壓力是個體來自於某一種特殊情境或刺激時，所感受到之身心平衡受到影響(吳蘇,2000)。國外學者 Scanlan, Stenin, and Ravizza (1998) 以花式滑冰選手為研究對象，探討選手們的壓力來源，其研究結果發現對競賽負面想法、與重要他人的負面關係、滑冰運動花費、個人努力情形、運動傷害發生等，為選手主要的壓力來源。Scanlan, Ravizza and Stenin (1991) 更進一步的分析美國國家級滑冰選手的壓力來源，結果發現她們主要壓力是來自：(一)對比賽的負面影響；(二)與重要他人的負面關係；(三)滑冰的需求與花費；(四)個人掙扎；(五)創傷經驗。

另一方面，Gould ,Jackson and Finch (1993b) 運用質性的研究訪談 17 位國家級滑冰選手，分析研究資料後發現 71%的選手在獲得冠軍頭銜後承受更多的壓力，壓力的來源還包含了如人際關係、對演出的期待，生理狀態、滑冰能力、外在的環境需求、人生的目標考慮、還有多不明範疇的壓力。Keh and Shy (1998a) 也以台灣師範大學三位女性體育保送生為研究對象，探討大學生活適應情形，研究結果呈現出，

主要生活困擾來自於訓練方式與過去差異太大，學業負擔重，同儕壓力及不同教練的期待等問題。不僅是面對學校、學業的壓力，在團體項目中也有許多其它不同壓力的分子存在。Nicholas and John (2002) 調查國家足球隊選手的壓力來源分別為：(一)在訓練或比賽中教練所引起的壓力；(二)國際比賽的需求，如比賽速度及強度；(三)競賽壓力源，包含賽前、賽中、替補下場、害怕被淘汰、表現評價等；(四)精神分散不集中，如疲勞，無法控制對手的情況。(莊豔惠，1999; Cohn,1990) 針對大專的競技運動員，以深度訪談方式發現高爾夫選手與網球選手的身心疲憊和壓力源往往都是來自於他們的教練、父母的期望為主要原因。

每一位優秀的競技選手，皆會面臨到不同的壓力，不論是家庭、教練、社會、經濟等的壓力來源。在眾多壓力的陰霾下，心理技能訓練對選手來說，是屬於一樣不可獲缺的課程，所以在教練的角色扮演上，協助選手解決心理的問題，更是幫助選手勝利的關鍵要素。

第三節 運動員壓力因應策略之相關文獻

運動員因應壓力的方法，以下基本的介紹：

一、 運動員調適壓力的方法

季力康(1996)提出以下方法調適壓力：

(一)心理調適法：

1.正面思考控制法：想法會影響選手的運動表現，在面臨競賽重要的關頭時，選手常會因為對自己的信心不足，產生了負面思考，進而影響競賽中的成績表現。因此選手首先要停止負面的思考方法，讓自己從焦慮、不安和自我不信任中跳脫出來，用理智說服自己，肯定自己的能力，穩定自己的情緒，不再產生負面想法。

2.自我談話：自我談話意指選手在比賽進行中自己和自己對話，把在競賽中所遭遇的問題及解決問題的方法串連起來，以自我對話的方式來教導自己解決問題。例如：在競賽時我們常聽到「加油！」、「我們一定會贏！」都是正面的自我談話，用積極的言語來鼓勵自己，讓自己放鬆、解除壓力。根據運動心理學家的研究發現，成績表現優異的運動選手，正面的自我對話次數較一般選手多。因此運動選手應訓練自己在競賽時多採用正面的自我談話方式來消除壓力。

3.理性情緒法：學者 Ellis(1975)認為人之所以會有情緒上的困擾大都是因為自己有不合邏輯的思考所導致。因此理性情緒法應用在運動選手時，主要是運動選手不能有一些負面且不合邏輯的思考而產生壓力。例如：當教練糾正選手某些動作時，選手會認為是教練看他不順眼；或是選手太過看重競賽結果所帶來的影響，認為若是無法得到勝利，自己的運動選手生涯、名譽都將萬劫不復等負面且不合邏輯的想法，可以想像當選手揹負著這樣的想法去進行運動競賽時，將會承受很大

的心理壓力並產生情緒的困擾，進而影響選手的成績表現。以理性情緒法來幫助選手找出這些負面且不合邏輯的想法並加以駁斥，讓選手學會以理性的方式思考，不再有不合邏輯的想法產生。

(二)生理調適法：有下列幾項步驟：(苗培榮, 1996)

- 1.放慢動作，盡量避免說話。
- 2.放鬆身體，消除肌肉的緊繃感。
- 3.深呼吸、放慢呼吸的速度。
- 4.全心專注於正在進行的運動上。
- 5.重新控制身體的知覺，讓身體、肌肉重回自己的控制之中。

(三)放鬆技術訓練

1.放鬆訓練目的

放鬆訓練的主要目的在於避免運動選手因常期處於過度焦慮、緊張的狀態下，使得肌肉變得僵硬，身體機能不受控制，不能發揮應有的實力，利用放鬆技術訓練可使運動選手加強自我調整與場面控制的能力，同時讓運動選手在重要比賽前擁有足夠的休息，以便能將平時身體的訓練技術充分的表現出來，已達到理想的成績表現。

總體來說，放鬆訓練的主要作用如下：(a)降低中樞神經系統的興奮性 (b)降低由情緒緊張而產生的過多能量消耗，使得身心得以適當的休息加速度疲勞的恢復 (c)為進行其他心理技能訓練打下基

礎(馬啟偉、張力為，1996)。

2.放鬆訓練之種類

每個人壓力的情境不同，以下有多種放鬆的方法可以因應壓力的方法：

(1) 肌肉漸進放鬆法：肌肉漸進放鬆法是由學者 Jackbson 於 1930 年所創，它主要的原理在個體以肌肉達到最大緊張度之後，在逐漸的放鬆肌肉，讓個體體會各部位肌肉緊縮與放鬆之間的感覺，經過訓練後，可使運動選手了解肌肉是否過度緊張，進而使選手能在短時間內降低肌肉的緊張程度，讓選手可以敏感且有效的控制本身的肌肉反應。此種放鬆法主要目的在於幫助選手緩和生理反應，使選手避免浪費不必要的精力。

(2) 自生放鬆訓練法：自生放鬆訓練法是由德國學者 Schultz 所發展，廣泛使用於歐洲運動選手。基本上是一連串自我催眠的口語化公式，重點在於讓選手產生「沉重」與「溫暖」的感覺，進而逐漸進入鬆弛的狀態。

(3) 鬆弛反應放鬆法：此法是由美國學者 Benson 於 1975 年所發展出來，是屬於冥想的一種。這種放鬆法通常的作法都是，在一個安靜的環境中舒適的靜坐、閉上雙眼，放鬆全身肌肉，平緩的用鼻子呼吸，專注在自己的呼吸上。

(4) 生物回饋放鬆法：生物回饋(Biofeed back)指的是透過儀器測出人體內有關生物或生理的訊息，而利用生物回饋儀器可使運動選手得知其身上某些部位生理上的正確訊息 (張宏亮，1992)。運動選手在面對比賽前時，身體會有明顯的反應，例如：心跳加快、肌肉僵硬等，但有時這樣的情況因選手的心理壓力過大而未能及時察覺，此時便可利用生物回饋的儀器測量出選手異於平常的生理反應，讓選手可以知覺自己的緊張同時加以調整。今天生物回饋法已被廣泛的應用，所檢查的範圍包括了心跳加速、肌肉的緊張程度、血壓、腦電波及皮膚的溫度等，這些細微的反應是運動選手所不易察覺的，但可透過儀器測量出來。一般最常用於運動選手的生物回饋儀器有三種：皮膚溫度儀、皮膚導電儀(GSR)、及肌電儀，其中又以皮膚導電儀利用偵測皮膚上電阻反應，透過聽覺再回饋給運動選手，由於運動選手緊張時，皮膚上的汗水比較多，增加了皮膚上的導電作用，因此聲音會變大；反之則聲音變小。

放鬆訓練雖不能增進運動選手的表現能力，卻能使選手處於表現的最佳化；同時放鬆訓練也是一種技術，必須多加練習，方能有效果呈現。

(四) 意象訓練

有史以來最偉大的高爾夫球選手 Jack Nicklaus 曾說過：「在每次

揮桿擊球前，我會進入在我大腦內的電影。我會看到以下的情境：首先，我看到球停在我要的落點上，清晰而雪白的在翠綠的草皮上。接著，我看到球到達那裡的走向、軌跡，甚至落地時的情形。下一幕我看見自己做出實現剛剛第一幕結果的精準揮桿動作。這電影是讓我在每次揮桿時集中注意力和保持正面態度的秘訣。」Nicklaus 很顯然相信，在實際揮桿擊球前先在大腦複演那個動作，是成功的關鍵。在 1980 和 1990 年代，多次金牌得主 Greg Louganis 一再談到他再跳水前的意象運用。意象完美跳水的動做幫助他建立信心，並讓他為跳水前的每一個身體姿勢做好準備。他意象自己完成一次完美的跳水動作以及經驗跳水中過程中的感受。Nicklaus 和 Louganis 是許多長久以來就運用意象來提升運動表現的其中兩位運動員。

許多科學證據都支持了意象對競技運動的效果。有更多的運動員開始使用意象提升運動表現，也開始運用意象來讓他們更享受在競技運動的經驗。

而在運動心理學一書中提到心理技能訓練(PST)，它是一種有系統、持續的心智或心理技能的練習。無論是教練還是選手都必須經過長時間的練習才能精進。PST 除了包含放鬆練習外，還有教練們認為非常重要的主題：專注力練習、意象訓練、團隊凝聚力、注意力訓練及自我談話等。PST 的執行計畫是必須由一位合格的運動心理諮商員

來規劃，實施及督導最為理想(簡曜輝等人，2002)，也必須配合個別需求。近期調查網球教練發現：他們的競技運動心理學知識相當豐富。但這些知識並非來自書本或正式的課程，而是實際與網球選手的工作經驗或教練講習會(Gould, Medbery, Damarjian, & Lauer, 1998a)。關於心理技能訓練常被忽視的原因有：缺乏足夠的知識、以為沒有時間練習，或者認為心理技能是天生的，無法學習。

有關放鬆的方法非常多種，該如何在運動競技場上發揮的淋漓盡致就必須在平常訓練中納入許多放鬆的心理訓練，在賽前的模擬更是不可或缺的。相信在長時間的訓練下，比賽中選手一定能增加自信心。

二、運動員壓力因應策略之相關文獻

研究者對於因應的看法隨著觀點、時代的不同而有不同的定義。早期對因應壓力的看法較偏向特質論，認為因應是個人的一種特質，此時期常稱因應為「因應方式」或「因應風格」(coping style)。後來對因應的研究較著重在因應過程與處理上，認為情境是影響個體的重要因素，個人對外在事件的認知會影響到個體的因應行為與結果，此為所謂的情境論觀點，由於不將因應視為不變的特質，此時期通常稱為「因應資源」或「因應策略」。

因應的認知過程之定義有以下幾個要點：1.以過程為主；2.強調

因應效果同時影響個人及環境；3.因應僅為個人回應外在需求的努力，無好壞的先決假設；4.因應是個人與環境交互作用的結果，固因應本身無好壞之分；「因應是兼具認知及行為的綜合歷程」（蘇彙君，1998）。

有關運動因應壓力的相關研究：運動心理學的文獻中，有研究運動員的壓力來源，區別成功經驗較多與成功經驗較少的運動員心理特質，也有研究壓力與表現之間的關係；然而，運動情境中的壓力因應過程是運動心理學研究中新的領域，自從 1988 年才開始出現運動壓力因應的相關研究(Hardy , Jones, & Gould, 1996)。

近來壓力因應學者 Bouffard and Crocker (1992)以殘障的運動員為研究對象，研究發現在不同情境運動選手會使用不同的壓力因應策略，支持 Lazarus and Folkman (1984)所提出的壓力-因應模式，因應策略為一動態的過程。

Gould et al, (1993)使用質化研究檢驗美國花式溜冰選手的因應策略，資料從 17 位國手的訪談中蒐集得來，並以歸納法分析，因應策略被定義為溜冰選手用以處理壓力源並減輕其負面影響的任何方法。與先前研就不同的是，該研究探討運動員在其整個運動生涯中而非僅在一項比賽裡所使用的因應策略，溜冰選手的生涯被分為兩個階段：第一階段為資深溜冰選手但是在參加國家錦標賽之前的時期，第二階

段為參加國家錦標賽之後成為國手的時期；這種劃分是假設運動員的因應策略可能隨著時間發展或隨著其生涯演進而改變。研究發現溜冰選手面對壓力所採取的因應策略可歸類為以下 14 項：理性思考、自我對話、正像焦點導向、社會支持、時間管理、競賽前的心理準備與焦慮管理、嚴格與強烈的訓練、孤立與偏離、忽視壓力來源、無分類的策略、反應行為、無因應策略、努力與夥伴的正向工作關係、改變健康飲食態度與行為。因此，運動員在面臨競賽壓力時，會使用不同的競賽壓力因應策略，而這些不同的因應策略會有影響後續的情緒與行為。事實上，一為壓力和因應方面的世界級頂尖研究者 (Lazarus, 2000)指出，運動領域其實是一個用來檢驗不同因應策略的有效性的最佳情境。Dale(2000)與 Gould、Eklund 和 Jackson(1992a,1992b)以一系列深入訪談探討優秀運動員使用的因應策略。方法雖有差異，但至少 40%的運動員使用下列的策略：

表 2-1 40%運動員最常使用的策略

方法	應用
思想控制法	阻擋干擾，使用因應思考。如：「我做到」
任務專注法	窄化專注
理性思考及自我談話	對自己及情境採取理性處理的方法
正面導向	專注再相信自己的能力
社會支持	來自教練、家人和朋友的鼓勵
賽前的心智準備和焦慮管理	心智練習、賽前的例行性動作、放鬆策略
時間管理	安排時間以助個人成長及完成每日的目標
努力且有效的訓練	應用工作倫理，為自己的訓練負責

此外，Gould和其同儕針對奧運選手做的一些研究(Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001)也有以下一致的發現。

- ◆ 有為非預期事件先做好準備的選手比起沒有做準備的選手來得成功。
- ◆ 擁的心理技能（如：心智準備、心理技能、例行動作）對於有效因應的心理方面（如：焦慮、喪失專注、缺少自信）以及非心理（如：差勁的居住環境、受傷）的壓力源是很重要的。

- ◆ 取得訓練以及過度訓練之間的平衡是很微妙的，且此平衡對成功與否是很關鍵的因素。
- ◆ 所有選手都會只出心智訓練的重要性，也提到心智準備對於運動表現有正面的影響。
- ◆ 奧運選手認為會降低他們表現的負面因素包括：訓練節奏被打亂、媒體干擾、教練因素、受傷及過度訓練。

實際上，研究(Giacobbi, Foore, & Winberg, 2004)已經發現非菁英運動員比起菁英運動員較常使用逃避式的因應技巧，而這些對非職業運動員會造成一些問題。簡單的說，如果運動員對於運動參與感到不愉快，他們可能會選擇中斷參與這樣的活動。最後，Nicholls、Holt和Polman(2005)以高爾夫球選手為對象，做了一個現象學的研究以評量不同因應策略的有效性。他們發現有效的因應策略包括理性化、重新評估、正向自我談話、身體放鬆、例行動作、和呼吸練習，而無效的因應策略則有太用力、太急、沈浸在負面的想法中，以及改變了習慣的節奏。

第四節 質性研究

早期國內各專家學者的研究，大部份都仍以量化研究為主，直到八〇年代後期質性研究才正式起步（張春秀，2001）。何謂質性研究，簡單來說，即對於量化的研究，在強調用數量來表示相關問題及

現象以進一步分析、考驗及解釋的研究取向，相對地，質性的研究比較不強調數量，而是將焦點集中於情境、事實脈絡及意義上。其為自然典範下的質性研究，基於詮釋及批判理論典範，見諸於現象學、文化論、符號互動論及自然生態論等相關理論。

近幾年來，越來越多體育與運動學者們對質性的研究方式感到興趣，網球選手連玉輝及黃國禎早期都曾代表台灣參加許多國際賽事，近幾年紛紛以質性研究訪談法訪談選手、教練、爸爸教練、記者及球評等人，其研究結果更能將目前網球運動的現況及發展深入的反應出來。因此，現今這研究法確實成為許多研究者所採用；然而，質性研究可分為觀察、田野調查、訪談、口述歷史、敘說及生命史等等多種研究方法，已廣泛被探究者使用。此方法有許多不同的名稱，如俗民誌學、自然主義的、詮釋的以其現象邏輯...等，這些不同的名稱有不同的研究步驟和焦點。其特質如下：

1. 在自然情境中，密集且長時間的觀察與參與。
2. 透過實地紀錄、錄音帶、錄影帶和其他文件的顯示，來正確和詳細紀錄該環境所發生的事。
3. 以廣義的描述，狹義的說明，直接引用繪圖和表格以及一些統計方式等方法，來解釋和分析。
4. 可彌補“量的研究”可能會有的不足。

5. 質性研究很少在開始時建立假設，而在資料的蒐集和分析時，研究者本身就是主要的工具。並且強調呈列第一手資料的特徵，資料蒐集的工具就是觀察、訪談和研究者自己設計的儀器。
6. 質性研究越來越受重視，但它不是一種容易進行的研究方法，它較重視研究的過程，需要付出很多時間、努力和分析的技術。黃瑞琴（1991）參照了有關質的研究、人種式研究、自然式探究、參與觀察和個案研究等方法的論述，將質性研究的實施方法和過程歸納為下列幾項：
 - a. 質性研究是描述的——質化資料能豐富的描述場所和人群互動的過程。
 - b. 質性研究是統整的——研究者將現場的人事物看作一個整體來研究。
 - c. 質性研究是自然式的——研究者在自然的情況中搜集現場自然發生的事件資料。
 - d. 質性研究注重情境脈絡——從現場的關係架構中去看事件發生的連續關係和意義。
 - e. 質性研究注重現場參與者的觀點——從現場局內人的觀點去瞭解受訪者如何看世界。
 - f. 質性研究是歸納的——從資料蒐集的過程中歸納概念和發展觀察

- 力。
- g. 質性研究是有彈性的——持續的參照現場的情境定義研究的方向和焦點。
 - h. 質性研究不作價值判斷——研究者著重於瞭解人們的觀點。
 - i. 質性研究是人性化的——研究者親自去經驗人們的內在生活和人性特質。
 - j. 質性研究是個學習的過程——研究者向受訪者學習他們觀看世界的方式，並對自己的價值觀有新的感覺。

第五節 本章結語

基於以上理論與實際方法，提出以下結語：

1. 運動選手在競賽中想要發揮實力，獲得優異的成績表現，是需要身與心的契合，技術與心理的技能訓練兩者應有密切的關係。
2. 大部分的研究認為壓力來源大多屬於負面，面對眾多壓力的選手來說，壓力管理及心理訓練是一樣不可或缺的心理課程。
3. 選手在面對壓力所採取的因應策略可分為理性思考、自我對話、社會支持等方法，因此，選手在面臨壓力時，會使用不同的策略來因應壓力。
4. 質性研究本身就是工具；研究之效度關鍵在於進行實地親自到研究場所與蒐集資料，進行訪談、觀察、選擇，紀錄、分析、手寫

筆記簿、訪談大綱、錄音筆等詳細操作工具。將所得資料，詳細的敘述分析後，掌握整體脈絡的相互關聯性，最後給予整體的歸納。

第參章 研究方法與步驟

本章節將分為五小節，第一節 研究方法；第二節 研究架構；第三節 研究對象；第四節 研究時間與地點；第五節 研究工具；第六節 研究步驟以及第七節 資料整理與分析。

第一節 研究方法

本研究採質性研究方法，以深度訪談方式為主，側面觀察為輔，透過文獻的蒐集與彙整，並研究及設計訪談大綱，進行研究。以一對一深入訪談的方式，引發受試者回顧比賽當時承受心理壓力狀況的調適及解決方式，用以了解每位職業網球選手面對壓力時所採取的因應策略及方式等相關問題。

第二節 研究架構

本研究之架構，如圖 3-1，擬定研究主題後，選定訪談對象，經由深入的訪談結果，將資料彙整及分類歸納分析，得以撰寫論文。

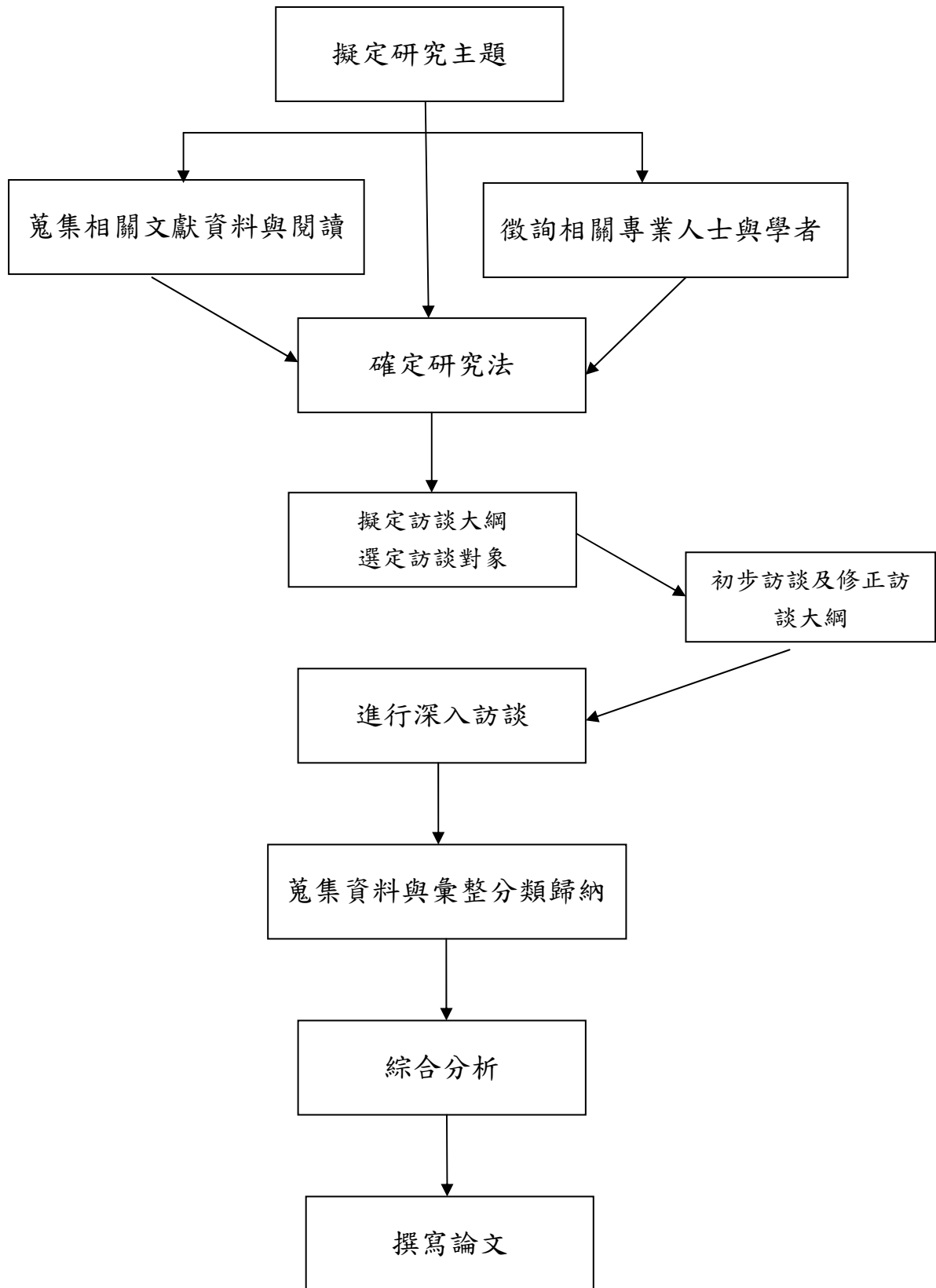


圖 3-1 研究架構圖

第三節 研究對象

一、研究範圍：

本研究以我國三年內(2006-2008年)，實際參與ITF、WTA或ATP職業網球賽選手，擇優選擇排名成績較優之男子選手五名、女子選手五名，共計十名的選手作為研究對象。

二、研究限制：

本研究因受優秀職業網球選手資格的限制，因此，受訪者對象較少，所得結果僅限於了解國內優秀職業網球選手面臨壓力時的因應策略及其成效。

第四節 研究時間與地點

本研究正式訪談之進行，於98年1月12日至98年3月27日，為避免選手正常作息時間，每次訪談時間約60分鐘為原則，並配合選手所在地點，使訪談得以進行順利。

第五節 研究工具

本研究工具如下：

- (一) 紙
- (二) 筆
- (三) 錄音筆(DIASONIC，型號DDR-5100)

(四) 訪談大綱(詳見 附錄三)

第六節 研究步驟

一、準備階段

本研究在擬定主題後，開始往各方面去蒐集相關資料，進行閱讀、分析及彙整資料，草擬研究計畫後，請益指導教授林德隆教授、王鶴森教授及莊富楷教練經討論後，確認此題材有研究及實際應用價值，值得深入探究。

二、實施階段

(一) 填寫選手基本資料

訪談前連絡本研究受訪對象，說明研究動機、目的及安排受訪時間，並請受試者填寫同意書(如 附錄一)，及個人基本資料(如 附錄二)。

(二) 訪談大綱設計之訂定

針對國內優秀職業網球選手的壓力因應策略之分析的特殊性及本研究目的，與指導教授林德隆教授、王鶴森教授及莊富楷教練請益後訂定之(詳見 附錄三)。

(三) 初步研究

擬訂訪談大綱後，分別對本校三位網球隊選手及一位羽球隊選手進行深入的訪談，訪談間得以瞭解大綱需修改之內容，修改後確定

訪談大綱並進入正式的訪談。

一、 正式研究

聯絡受訪者後，選定訪談定點，依正式訪談大綱進行深入訪談。

第七節 資料整理與分析

研究者與受訪者訪談後所做的筆記及錄音筆經加以整理後寫成逐字稿並校對錯誤及疏漏部份。

為確認本研究信度與效度，提出以下增進研究的信賴度：

- 一、 在訪談過程中，根據受訪者所提供之訊息，作彈性調整，以口語化的敘述進行。
- 二、 而筆者本身參加網球賽事長達十一年之久，比賽期間皆與本次受訪對象接觸，並且熟識，因此本研究資料來源可靠。訪談時將告知本研究純粹為學術研究使用，並強調保密原則。
- 三、 訪談過程中，針對模糊焦點做深入的詢問。資料分析過程中有任何疑問將以電話方式連絡釐清問題。

第肆章 研究結果

本章完成的研究結果，主要是依據國內優秀網球選手的口述表達，並在進行訪談前告知選手本研究之目的及重要性，再經確認及修正後，在不扭曲選手的語意下，綜合所得以下內容。

本研究依據訪談大綱內容分為四節，第一節 選手基本資料處理；第二節 優秀職業網球選手的壓力來源；第三節 優秀職業網球選手面臨壓力時的因應策略；第四節 教練對優秀職業網球選手心理技能的影響，依選手表達及闡述的內容進行綜合分析，呈現研究結果。

第一節 選手基本資料

一、 年齡

參與本研究選手男子選手五名，女子選手五名，共計十名選手。全部受訪者年齡範圍為 17-26 歲，平均年齡為 21 歲。其中年長者為 26 歲，最年輕者 17 歲。(參見表 4-1)

二、 球齡

本研究十名選手平均球齡約為 14 年，其中接觸網球運動最長者為 18 年，時間最短者為 10 年。(參見表 4-1)

三、 學歷

參與本研究選手包括在校生 8 名(高中 1 名；大學 3 名；研究生 4 名)及 2 名大學畢業生。

表 4-1 球員基本資料表

Case	性別	年齡	球齡	職業/全國 單打最高排名
1	男	21	15	677 / 04
2	男	17	10	468 / 03
3	女	24	14	152 / 02
4	男	24	15	83 / 01
5	女	20	11	266 / 04
6	女	23	18	78 / 01
7	女	21	11	220/03
8	男	26	17	255/02
9	男	26	18	55/01
10	女	23	15	367/05
平均	男	22.8	15	307/2.2
	女	22.2	13.8	216/3

第二節 優秀職業網球選手的壓力來源

本節主要目的在了解優秀職業網球選手的壓力來源，訪談大綱針對選手壓力來源有三個部份做探討分別為「平時」、「比賽前」及「比賽中」三個時期，茲分述如下：

1.請問您平時的壓力來源是什麼？

Case 1.

家人期望、贊助廠商(成績壓力)、學業(沒有時間回學校上課、學校要求打大專杯而無法參加職業賽事)、無練球對象、沒有練習場地、沒有個人教練、無法突破自己(成績停滯)、職業積分與排名。

Case 2.

比賽來臨前(比賽快到時感到壓力)、下個比賽的賽事大小(賽事規模)、無法突破自己(成績停滯)。

Case 3.

年齡壓力(年紀越來越大)、下個比賽的賽事大小、沒有練習場地、學業(沒有時間回學校上課，課業與球技兼顧很難)、家人期望、教練(教練要求)、贊助廠商(成績壓力)、職業積分與排名。

Case 4.

贊助廠商、無法突破自己(進步停頓)。

Case 5.

學業(回學校上課時間少、課業與球技兼顧很難、要幫學校打大專杯而無法參加職業賽事)、家人期望、找不到人談心(沒有辦法釋放壓力)、贊助廠商、沒有教練、無法突破自己、年齡壓力(年紀越來越

大)。

Case 6.

贊助廠商、學業(學校要求打大專杯而無法參加一連串的職業賽事、導致積分可能被追過)、沒有專業人員的協助(教練、心理諮商師、營養師、防護員)。

Case 7.

家人期望、贊助廠商、職業積分與排名、沒有個人教練、沒有練習場地、無練習對象、年齡壓力(年紀越來越大)、未來出路、無法突破自己(成績停滯)。

Case 8.

無法突破自己(成績停滯)、職業積分、贊助廠商。

Case 9.

贊助廠商、學業(學業與球技無法同時兼顧)、無練習對象、無法自我突破(成績停滯)。

Case 10.

無法突破自己(成績停滯)、贊助廠商、年齡壓力(年紀越來越大)。

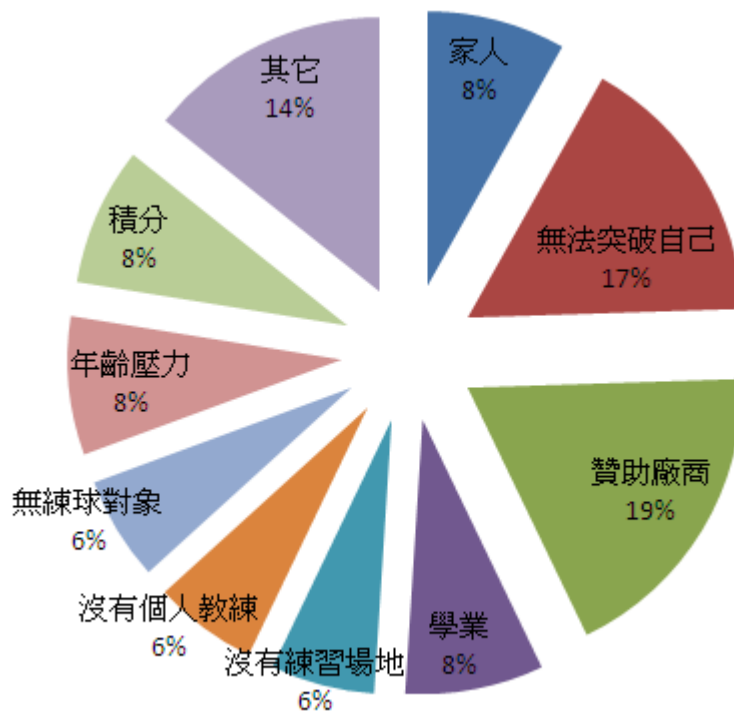


圖 4-1 平時的壓力來源分析圖

綜合以上十位選手訴說的平時壓力，由大餅圖顯示出，國內優秀選手平時的壓力來源，贊助廠商佔 19% 最多，其次為選手無法突破自己佔 17%。而家人、學業、積分及選手本身的年齡壓力各佔 8%，沒有練習場地、沒有個人教練、無練習對象也佔了 6%，少數選手更有比賽來臨前、下個比賽的賽事重要性、找不到人談心、需要專業人員的協助(教練、心理心理諮商師、營養師、防護員)及未來的前途等的壓力來源。

2. 請問您比賽前的壓力來源是什麼？

Case 1.

國手頭銜(代表國家比賽)、本次賽事的重要性(比賽規模)、職業

積分與排名、觀眾(對手的地主優勢)、社會期待(球迷期待)、家人期待、自己狀況無法達到巔峰、患得患失(怕輸的心態)。

Case 2.

比賽場地的差異(紅土、硬地、草地等)、自己狀況無法達到巔峰、關鍵點數(團體賽)、本次賽事的重要性(比賽規模)、職業積分與排名、觀眾(對手的地主優勢)、社會觀眾期待。

Case 3.

不了解對手實力、本次賽事的重要性、國手頭銜(代表國家比賽)、獎金、家人期望、教練要求、自己狀況無法達到巔峰。

Case 4.

國手頭銜(代表國家比賽)、自己狀況無法達到巔峰。

Case 5.

不了解對手實力、本次賽事的重要性、國手頭銜(代表國家比賽)、記者賽前的報導、國內或國外的比賽(國內壓力大很多)、職業積分與排名、獎金、自己狀況無法達到巔峰。

Case 6.

不了解對手實力、觀眾(對手的地主優勢)、比賽場地的差異(紅土、硬地、草地等)、本次賽事的重要性、國內或國外的比賽(國內壓力大很多)、社會期待(球迷期待)、職業積分與排名、獎金、自己狀況無法達到巔峰。

Case 7.

家人期望、國內或國外的比賽(國內壓力大很多)、職業積分與排

名、自己狀況無法達到巔峰。

Case 8.

自己狀況無法達到巔峰、本次賽事的重要性、國手頭銜(代表國家比賽)。

Case 9.

害怕無法達成目標(贏球)、自己狀況無法達到巔峰。

Case 10.

贊助廠商、怕輸的心態、不了解對手實力、自己狀況無法達到巔峰、國內或國外的比賽(國內壓力大很多)、職業積分與排名、年齡壓力(年紀越來越大)。

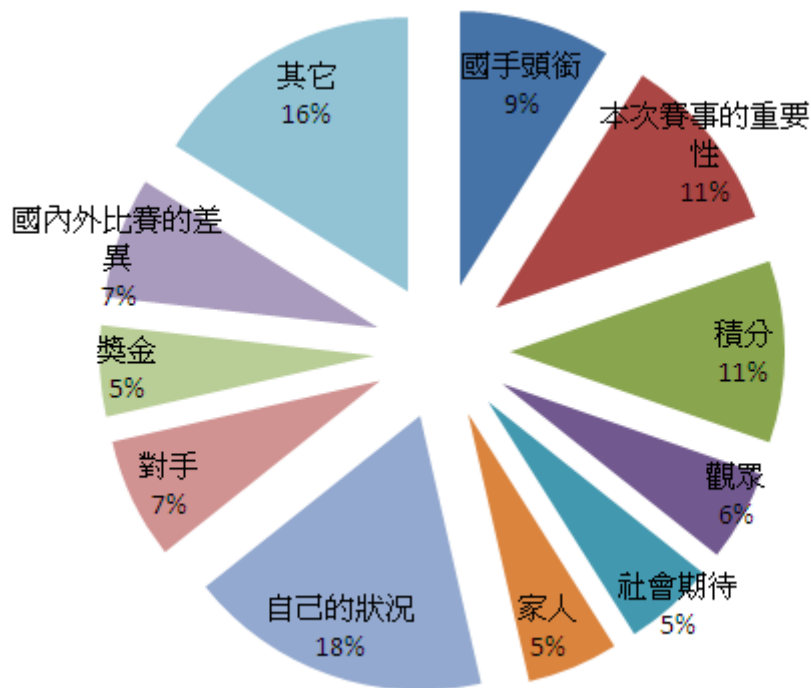


圖 4-2 比賽前的壓力來源分析圖

比賽前的壓力來源最主要是選手自己的狀況的調整佔 18%，而本

次賽事的重要性的比賽積分各佔 11%，國手頭銜也佔 9%，還有國內外比賽的差異性、對手的實力、觀眾、社會的期待、家人等，至於其他部分佔 16%(包含了怕輸的心態、比賽場地的不適應、關鍵的場次、教練的要求、記者賽前的報導、害怕自己目標不如預期、贊助廠商)，也都是比賽前的壓力來源。

3. 請問您比賽中的壓力來源是什麼？

Case 1.

比數落後時、對手狀況好、自己狀況無法到達巔峰、裁判的誤判(影響自己情緒)、決勝局(搶七分時)、國手頭銜(想到為國家比賽的榮譽感)、職業積分與排名(輸贏積分的多寡)、雙打 No-Ad(每局 40-40 時只打一顆)、獎金(輸贏獎金的多寡)。

Case 2.

自己狀況無法達到巔峰。

Case 3.

對手狀況好、觀眾(對手的地主優勢)、裁判的判決(影響自己情緒)、天氣(炎熱或下雨中斷比賽)、比賽場地的差異(紅土、硬地、草地等)、比數落後時、比數平手時、獎金(輸贏獎金的多寡)、決勝局(搶七分時)。

Case 4.

國手頭銜(想到為國家比賽的榮譽感)、自我的期許(發揮應有的實力、不能輸的心態)、發球局面臨對手破發點時、比數平手時。

Case 5.

比數平手時、比數落後時、裁判的判決(影響自己情緒)、觀眾(對手的地主優勢)、國手頭銜(想到為國家比賽的榮譽感)、對手狀況好、關鍵分或決勝局。

Case 6.

害怕自己體力不夠(決勝盤時擔心體力不支)、比數平手時、裁判判決、害怕突發狀況(關鍵時有球進入或對手突然受傷等)、雙打No-Ad(每局 40-40 時只打一顆)、獎金、職業積分與獎金。

Case 7.

家人期望、自我期許(發揮應有的實力，不能輸的心態)、比數平手時、對手狀況好。

Case 8.

發球局面臨對手破發點時、關鍵的一局或一分、決勝盤時擔心體力不支。

Case 9.

發球局面臨對手破發點時、可破對手發球局時、自我期許(發揮應有的實力、不能輸的心態)。

Case 10.

自己狀況無法達到巔峰、裁判的判決。

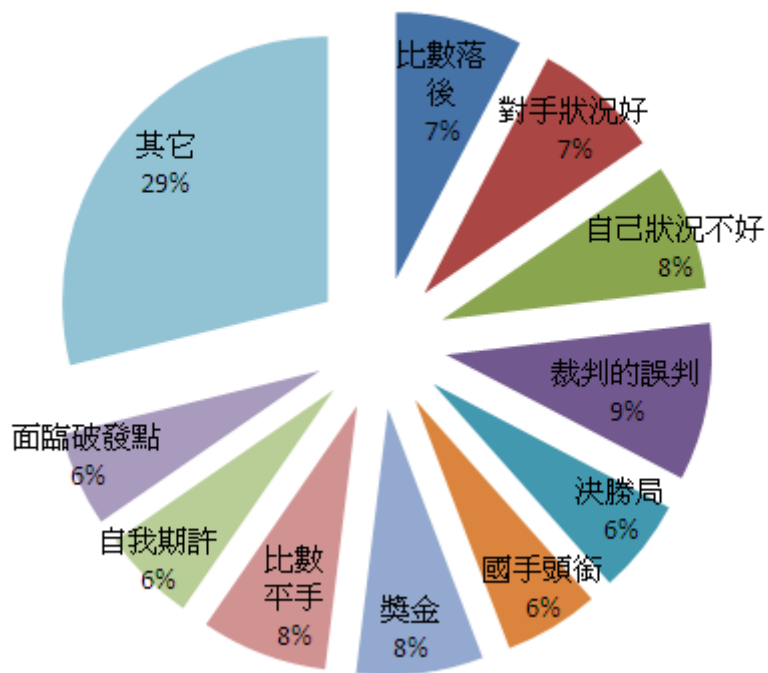


圖 4-3 比賽中的壓力來源分析圖

在比賽中的壓力來源，有許多的內在與外在因素，其中內在因素自己對自己的狀況佔 8%，外在因素則是因為裁判的誤判或者其他狀況而導致選手情緒不穩定佔 9%。在其他的部分中又包含了雙打的搭擋、雙打的 No-Ad、觀眾、怕自己體力不足、突發狀況、家人的期許、關鍵的一局或一分、可破對手發球局等等的壓力來源。

第三節 優秀職業網球選手面臨壓力時的因應策略

網球選手們在比賽場上所展現出的努力及比賽過後所呈現的成績，這些都是大家有目共睹的，但在這背後，選手必須承擔所有的心理壓力、承受國人的期待，卻是不為人知的。選手到底如何因應壓力

及如何克服呢？以下是選手面臨比賽壓力時所採取的因應策略。

Case1

自我對話(這種球也會失誤？慢慢打、找機會就上網、想辦法這局怎麼破發)、深呼吸(調整球拍線)、大叫、正面思考(沒關係！等等發球局還有機會！)。

Case2

自我對話(發球要發進啦！自己要穩著點，等對方失誤)、深呼吸(大口吸氣、手腳擺動)、大叫、正面思考(沒關係，對手剛剛也失誤，我在贏回來就好！)。

Case3

自我對話(吼！放輕鬆一點，這只是場 Game)、深呼吸(跳動)、正面思考(沒關係、慢慢來)。

Case4

自我對話(跳出自己是選手來看自己，以觀眾或教練的角度看)、深呼吸(要一直調整呼吸)、正向思考(上一盤已經過了、我該如何拿下決勝盤)。

Case5

自我對話(不要一直切球！一顆一顆慢慢打、專心)、大叫、深呼吸、放慢節奏(拿毛巾擦汗)、正面思考(沒關係，他也會失誤，還有很多機會)、摔球拍出氣(很少摔 但還是有用)。

Case6

自我對話(專心在球場、穩著打每顆球、給我專心點)更用力去打

球(捶)、深呼吸(跳動、大口吐氣)。

Case7

深呼吸(跳動)、大叫、放慢節奏(拿毛巾擦汗、綁鞋帶)、自我對話(專注在球場、放輕鬆、找機會攻擊)、正面思考(沒關係，現在我還贏，還有很多機會)、意象訓練(利用時間模擬下一顆球的情境)。

Case8

放慢節奏(拿毛巾擦汗、調整球拍的線、故意撿球)、深呼吸、正面思考(現在領先，不要急、穩著打)、自我對話(天啊！怎麼失誤？、想辦法破她發球局，一顆一顆穩一點)、意象訓練(利用時間做一顆球的模擬情境)

Case9

放慢節奏(拿毛巾擦汗、綁鞋帶、撿球)、深呼吸、正面思考(用平常練球的方式去打、不要怕、打出自己的信心)、自我對話(慢慢來，找機會攻擊、不要害怕失誤，把平常的練習打出來)。

Case10

自我對話(為什麼今天身體怪怪的？應該要多打他正拍、用力一點，不要怕)、放慢節奏(跳動、調整球拍線)、正面思考(沒關係、比數不重要，打出來就好、只是一個雙發失誤，等下第一個發球就要進)、深呼吸。

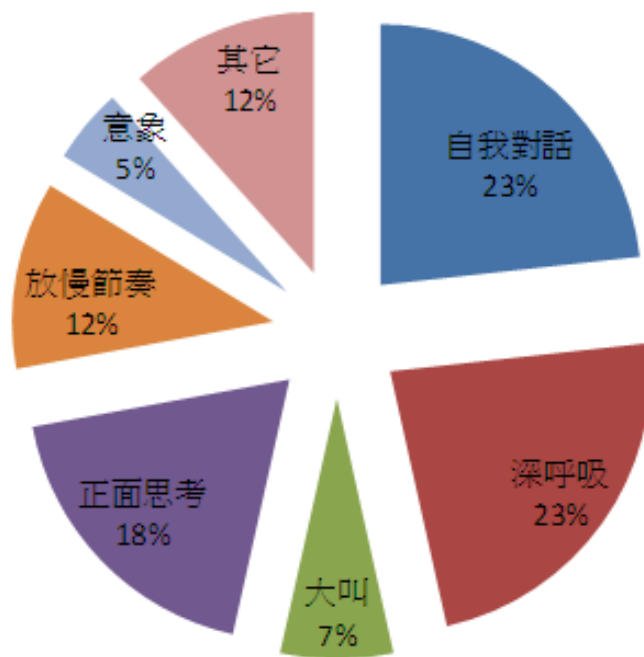


圖 4-4 面臨壓力時的因應策略分析圖

經過訪談後得知，自我對話及深呼吸是每個選手都會在比賽中採用的策略，各佔 23%，正面思考 18%，放慢節奏，如：擦汗、調線、綁鞋帶等的行為來讓自己放慢下來，佔 12%，其餘少數選手的方法還包括了大叫、跳動、摔球拍、更用力打、意象訓練等方法來因應比賽中的壓力。

第四節 教練對優秀職業網球選手心理技能的影響

對許多職業的網球選手而言，長期在國外比賽，獨自一個人的奮鬥及努力其緩慢甚至有限，事實上，很多選手都認為能擁有一位屬於自己的個人教練協助自己長期征戰，不但可以使自己的球技進步、更能多一位可以觀察對手優缺點之處的夥伴，在孤獨的異鄉，也能與選

手談心與並肩作戰，對所有的選手而言，教練確實在心理技能上，會帶給選手非常大的支持與鼓勵。

因此，以下問題乃針對選手是否對心理技能的了解以及選手認為教練在心理技能方面是否有所影響進行探討。

1. 你對教練在心理技能的角色扮演上滿意嗎？為什麼？

Case1

沒有用，心理必須靠自己。

Case2

教練很專業，事實上我自己心裡還沒有甚麼問題，比賽時的壓力我都可以控制。

Case3

滿意度還 ok，有吸收但沒有辦法運用，心理問題沒有辦法看到，要自己去想，美國教練教的意象訓練，覺得挺有用的。模擬訓練會很清楚自己要做什麼，不會下場打到荒的感覺。所以我自己覺得還不錯！

Case4

滿意。以台維斯盃選手來說，選手在比賽場上，算是很依賴教練吧！教練也可以幫選手解決很多問題，也會給選手帶來更多的信心。他們會讓我更有信心上場比賽，能全心專注在比賽中，讓你覺得一切就妥，教練佔有很重要的角色，在團體賽裡，是一個很重要的向心力

推手，面對問題，可以交給教練處理，好的教練一定有幫助。

Case5

有用，陪在旁邊，沒有做什麼，心理上就覺得安心許多。

Case6

滿意，因為教練和選手是密不可分的關係，教練是最了解選手的狀態。所以我覺得教練對選手的心理幫助是最好的。

Case7

整體滿意度滿意，教練比賽前會給我信心，長期征戰也可以互相扶持，一個人孤軍奮戰很辛苦又很累。

Case8

滿意，他會告訴我心理層面的解決方法，我也會試著去做去解決。

Case9

滿意，教練改變了我很多事情，他也幫助我在情緒上學會控制，面臨壓力時也能解決。

Case10

滿意，我相信他，相信他的專業，我問他的東西他教我我都嘗試去做，都有用，因此我覺得我相信他。

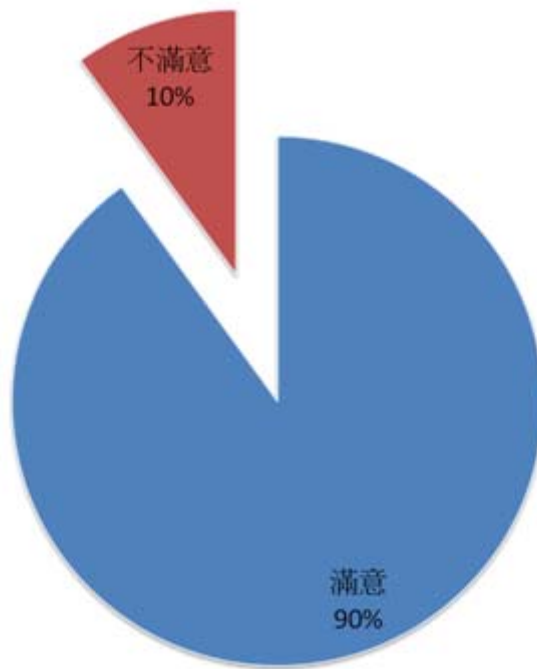


圖 4-5 選手對教練滿意度分析圖

根據選手對教練滿意度的訪談資料發現，只有一位選手認為，教練在他的心理層面上確實沒有造成任何的影響，其餘九位選手認為，教練在比賽中，有陪伴及激勵自己的效果，更可以使自己增加心理建設的部分。不過，訪談中對教練不夠滿意的選手，表示出也有可能是因為他自己從打職業比賽以來，沒有專屬於自己的教練，更沒有請陪打球員練球，因此所有的壓力和心理問題都是他自己一個人解決。這是與其它選手不同之處。

在許多的運動心理學研究中都曾提到，心理因素在比賽中是非常重要的，因此，在擬定訪談大綱時訂定優秀職業選手是否了解心理技能訓練的內容。經訪談後發現，十位選手中只有一位選手了解心理技

能訓練的內容，並且此選手在每日睡前皆會進行訓練。茲敘述如下：

2. 你是否清楚心理技能訓練是什麼？

Case8

了解。心理技能課程我會放在最重要的部份，會注意到身體放鬆的技能及專注力的再專注等。

訓練內容：每天至少十分鐘呼吸放鬆、每天睡覺前會冥想(明天該做些什麼、遇到哪些對手，該怎麼解決)

事實上，心理技能的重要性是每位選手都知道的，尤其是長期在職業賽中的網球選手，當身體無法負荷長期的賽事時，靠的就是堅強的意志力和心理技能維持著自己的奮戰精神，但在十位選手中，卻只有一人對心理技能有較深入的了解並且每日訓練，此問題確實值得探討，在下一章節中將會做出更深入討論。

第五章 討論

本章主要目的是針對第四章研究結果作更深入的探討及更進一步的說明，共分為三節討論，第一節 討論優秀職業網球選手的壓力來源；第二節 討論優秀職業網球選手的壓力因應策略；第三節 討論教練對優秀職業網球選手心理技能的影響；第四節 心理技能訓練對選手的重要性。

第一節 優秀職業網球選手的壓力來源

由訪談的結果內容，針對優秀職業網球選手壓力來源的原因，分別加以討論。

一、 平時的壓力來源

(一) 贊助廠商的資助

要成為一位優秀的職業網球選手，不僅是球技、體能及心理建設都要非常好以外，更要有大量的金錢可以使選手到世界各國參加比賽。網球屬個人運動，除了靠家人的資助外，就是尋找贊助廠商，但必須要有良好的成績，才能使贊助廠商發掘自己，因此，大部分選手訪談中表示：要在每一場球中表現自己，爭取好的成績，使自己明年才有續約的機會，確實在平常訓練中造成了不小的壓力。

(二) 無法突破自己

設法突破自己，不斷的進步，是贏球的不二法門。有選手表示：

「曾經在長達半年的職業賽中都以第一輪落敗。」他說：練球狀況都好，身體也都沒有問題，但是在半年之中，幾乎沒有贏過球。事實上，很多選手都曾經面臨這樣的狀態，在長期比賽的壓力下，想要突破自己，更是要花上比平常多倍的努力，除了心理狀態需要調整，更不能急於一時。一旦突破自己後，必需要馬上維持心理的狀態，再設定下一個目標，繼續前進。

（三）家人期望

家人的期望往往是選手最重視的，莊豔惠(1999)針對大專的競技運動員訪談，也發現高爾夫選手與網球選手的身心疲憊和壓力源往往都是來自於他們的教練及父母的期望。尤其現在台灣許多的職業網球選手，都以家人擔任教練、經紀人或成為陪同比賽的支柱。家人往往更是以多功能的角色來期待著選手的成績，也因為家人無畏的付出，選手為了不希望讓家人失望，而造成了壓力。

（四）學業

台灣的職業網球選手必須長期在國外比賽，學校課業幾乎是由學校來協助處理，希望選手能專心打球為學校爭光。有些選手在訪談中表示：如果有回台灣就會回學校上課，但因長期缺席，進度跟不上，常常給自己造成壓力。也有些選手表示，每年大專盃是五月分左右，在那個時候會有一連串的職業賽事，但因學校要求務必代表學校參加

比賽，必須中斷賽程回台灣，喪失爭取職業賽的積分與排名，而產生壓力。

(五) 職業積分與排名

職業網球是靠積分來看排名，每個賽事的大小，也會有不同層次的積分算法，無論是在大大小小的比賽中，為了奪得積分使排名升高，有選手在訪談中表示：不在乎獎金的多寡，只在乎積分的多少，只要多給我一分，我的排名就會因此往前了好幾名。可見，職業選手的積分在選手心目中是多麼的重要。

(六) 年齡壓力

一位運動選手的運動生涯有限，本次受訪選手年齡最大 26 歲，最小 17 歲，有部份選手表示，在平常訓練中常想到自己的年齡已經越來越大，後面的晚輩一直追著自己的腳步前進時，頗有壓力。最年輕的選手在訪談時曾說：我還年輕，不會有什麼太大的壓力，輸贏沒有看很重，全力衝刺就是了！由此可見，年齡的增長，不只可以帶來成熟穩重的心智，也是造成選手的壓力來源。

(七) 無練習對象

台灣職業選手並不多，而且分散在不同的職業賽事裡各自努力，有的選手回台灣，有的選手卻還在國外，再加上彼此之間難免有些競爭的現象，因此，有些選手回台灣後，找不到適當的選手可以練習，

而被迫休息。

(八) 沒有練習場地

有些選手在訪談中表示：回到台灣後找不到其他選手練習，找到了，也有可能找不到場地，除了學校有學校的校隊要練習外，社區或俱樂部平常的球場也要給會員打球，租下的話收費也較高，另外，更擔心是下雨天，台灣室內的網球場地幾乎是微乎其微，只要下雨，室內場地打球的人潮更多，因此，職業網球選手如果要在台灣無後顧之憂的練習，的確有困難度。

(九) 沒有個人教練

任何一項運動起初都需要教練在旁指導與協助，當選手進入高水準的運動競技模式時，更不能忽略教練的協助。職業網球選手因要長期出國比賽，如果請一個教練，必須要負擔他所有的生活開銷(機票、食宿及教練費用等)，在經費方面，一定會對選手造成負擔，因此，台灣目前的職業網球選手，有個人教練的極為少數，多半是獨自比賽。因此，在國外生活上所有的事情都必須自行解決。而教練與選手之間的相互信任、尊重、支持、合作、溝通和瞭解，被認為是促成選手成功表現和滿意最重要的因素(盧俊宏等人，2008)。訪談中，多半選手表示需要有教練跟隨，有教練隨行，不但可以清楚自己的缺點並可以即時修正，也知道比賽中的弱點，好在日後針對缺點做改進。如有人

幫忙解決生活上大大小小的事情，選手可以專心比賽，更重要的是，有人可以談心，紓解壓力，也像是兩個人並肩作戰，才能產生更大的戰力。但礙於經費的不足，有許多選手仍獨自的參與各國賽事。

(十) 其它

有受訪者認為，選手長期一個人在國外比賽，當有壓力及情緒低落時，卻沒有朋友或者家人抒發情緒及壓力；使得選手將情緒累積，使自己無法舒壓。還有選手表示，平常就很需要專業人員的協助，教練、心理師、防護員、營養師等，都是在準備期就必須相互協調的做比賽期的準備，而國外好的選手幾乎每個人都有這些額外的資源，選手個人只需專心比賽。台灣選手受限於經費的來源，沒有辦法有這麼完善的幫忙與協助，相對的壓力也比國外選手大的許多，在有這麼多壓力的同時，還要思考未來人生的方向、前途，有選手訴說：「為了拼職業排名，不但放棄學校課業，連所有任何可以學習的時間都奉獻在網球場上，如果真的最後沒有達到自己的目標，那前途在哪邊？」由此可以看得出來，一位優秀的職業網球選手，在他(她)拿下榮耀時，國人卻不知道他(她)們付出了多少不為人知的代價。

二、 比賽前的壓力來源

(一) 自己的狀況無法達到巔峰

無論是哪個項目，在賽前仍然有許多選手對自己的狀況感到擔心

而產生壓力，訪談中，十位選手皆會對自己的狀況而擔憂，例如：前一晚睡不好、前一場太疲累、食慾不好、身體狀況不佳等，有太多的原因會使自己對自己的狀況產生質疑。令筆者疑惑的是，職業選手每天日夜不分的練習，調整自己的狀況，為的就是在比賽前能展現出最好的狀況讓觀眾拭目以待，在還未做訪談前，相信有過半數的選手在賽前是不斷的鼓勵自己、增強自己的自信心，好迎接馬上即將開戰的賽事，如同 Jones & Hardy(1990)指出針對 63 位代表許多不同運動項目的傑出選手訪談中發現，接近 90%的受訪者說他們有非常高的自信心，也代表著頂尖的運動員強烈的相信他們自己與他們的能力。但結果卻出乎我意料外，十位選手在賽前是擔心著自己目前的狀況，害怕自己可能因為自己身體上的不適而影響了比賽。偉大的網球選手 Jimmy Connors 曾經說過：「我一直都有信心能做得好，雖然我也有懷疑的時候，但是在比賽前一週或十天這些就會消失。我從來沒有在任何懷疑的時候去比賽。我總是有信心能投入百分之百的心力於比賽中而且持續到比賽結束，我會這樣想，不管我在哪裡，除了盡全力以外，我不可能再多做什麼了(Hemery, 1986)。」

自己的狀況除了涵蓋心理的自信心以外，也包含了生理上的疼痛與不適，睡不好、女生的生理痛、水土不服等，都是選手們擔心不能克服的狀況。

(二) 本次賽事的重要性

在網球的職業賽中，選手要進入四大公開賽(澳洲公開賽、美國公開賽、溫布敦公開賽、法國公開賽)的名單中，是要經過許多大小不一的比賽來增加自己的排名，排名一旦升高了，就能參加更高的賽事。通常來說，事件的重要性愈高則引發的壓力程度愈大，研究也證實球員們面臨越是關鍵的情況，越是感到壓力與緊張(簡曜輝等，2002)。剛轉入的職業的選手在一開始都必須參加總獎金一萬美元的比賽，等到排名慢慢升高，就可以隨著自己的排名往更高的總獎金賽事挑戰，也隨著總獎金的提高，積分也會隨著提高，訪談中選手表示，參加更高等級的賽事，只要能參加，無論輸贏，獎金和積分都大大的超過總獎金一萬元的冠軍分數及獎金，因此，賽事的重要性，的確也在選手的心理構成了相當的壓力。

(三) 職業積分與排名

在上述的賽事大小中，稍微提到了積分對選手的重要性，賽事的大小攸關獎金多寡，也包含了積分的多少。對某些選手而言，獎金似乎佔的比例不是太重要，而是積分，積分代表著就是他們的排名，因此，常在比賽前想到贏了這場與輸了這場的積分，而導致壓力的產生。

(四) 國手頭銜

職業網球選手大多數的比賽時間都是在為自己的成績而努力，因此當代表國家參加比賽時，如：男子的台維斯盃、女子的聯邦盃、亞奧運等等所有代表國家的比賽，更受全國矚目的同時，選手的壓力也會增加。

(五) 不了解對手的實力

在各項目的比賽中，要遇到相同的對手機率頗高，因筆者也是選手，了解比賽中如果遇到曾有輸有贏的對手或者是年輕被看好的選手以及近日成績表現突出的選手，在心理上都難免會有些忐忑不安，而造成賽前的壓力。

(六) 國內外比賽差異

所有女子選手均認為，國內和國外的比賽壓力有很大的差異，據筆者了解，台灣目前有間企業公司，贊助多名女職業網球選手，在台灣舉辦大規模的比賽，不但可以吸引台灣民眾熱烈參與網球運動，企業老闆本身更可以觀看世界好手的球技。因此，台灣職業網球選手不但在眾多的球迷力挺下比賽，更要把自己最好的一面展現給贊助廠商，來為自己日後續約的機會打下基礎，在這些種情境下出賽，選手們表示，這是與自己一個人在國外比賽有非常大不同的地方，雖然在自己家鄉贏球很高興，但是要付出更多的抗壓技巧。

(七) 觀眾效應

觀眾的素質、觀眾的多寡都會對選手產生不同的心理壓力。有些選手喜歡在比賽中觀眾越少越好，而有些選手喜歡觀眾越多越好，還可以跟觀眾互動，在陳俊汕(1999)指出，在運動的情境中，除了運動員本身及對手之外，觀眾的存在，對該運動員成績表現有非常大的影響力。像是選手訪談中表示：「覺得像是很多人跟他一起對抗對手」。另外陳俊汕也指出，觀眾的存在，對表現者的成績，不全然是正面的，有時甚至是負面的。如選手表示：「我不會理會觀眾席上的人，看到他們確實會造成我的壓力，所以我只會專注在球場上」。因此，觀眾的在場，對運動選手而言，有著極大不同的影響力。

(八)社會支持

社會支持是一種包含了多種過程的複雜組合。在運動領域中，社會支持通常指的是可以提供照顧和支持的社會網路，其中包含家人、朋友、隊友、教練及心理諮商師等等。社會網路應該對運動員的認知、情意和行為有著正面的影響。運動員也能從認知中了解到在他需要幫忙或協助時伸出援手，也很有可能會影響到選手的運動表現、支持、樂趣和復原能力(盧俊宏等人,2008)。而本研究社會支持的壓力來源，大多是以代表國家出賽時所造成的。社會支持給予選手力量的同時，往往也成了對他們的一種期待，選手想要努力的達成大家的期望及自己的目標，也促使了社會支持成為了選手內心中的壓力。

(九)家人期望

在賽前，有許多選手表示自己會胡思亂想，當然，在這亂想的過程中，大都包含了家人的期待。要成為一位網球選手不容易，家中的經濟就有大半都要提供選手比賽、練習，更何況是成為一位優秀的職業選手。在選手還沒有廠商贊助以前，所有的費用都是靠家中的經濟承擔，望子成龍、望女成鳳的這句話是每個家長的心願，在大量的付出心血後，難免這樣的期待越升越高，選手本身也都清楚，因此，家人的期待，往往也使選手在賽前陷入令一個壓力的情境。

(十)其它

在上述九項壓力中，為較多選手賽前壓力來源。另外少數選手在賽前仍有許多壓力源，如：怕輸的心態、比賽場地的不適應、關鍵的場次、教練的要求、記者、害怕自己目標不如預期、贊助廠商及年齡壓力。簡曜輝等人(2002)指出目標設定是一項很成功的技術，對改善競技與健身運動的成績表現特別有效。而大多的職業網球選手在比賽開始前會為自己定下一個預期的目標，預定自己會打到第幾輪或是哪一個名次，但往往在看到賽程後，開始害怕自己會不會贏球？會不會達到預期的目標等，也有選手對場地的不適應感到害怕，對關鍵的場次也會患得患失，例如：團體賽的關鍵點、進入會內賽的前一場或者是進入準決賽前的場次，難免對選手心理都造成一些壓力。教練及贊

助廠商在賽前對選手而言與家人類似，記者的部分，選手指出記者曾在賽前一天會報導出此選手會贏，機率很大，使此選手備受矚目，也使他在賽前壓力倍增。

三、 比賽中的壓力來源

(一) 裁判的判決

在比賽中的壓力源有太多種，其中最多選手在意的就是比賽中的裁判，每個項目中，難免都會遇到裁判的問題，張昭盛(2009)指出，裁判是運動競賽場上的法定人員，依法執行裁判工作，但偶而也會因某些因素而影響判決，其結果當然不能令人滿意，甚而影響比賽的勝負，為此球員、教練一定會抗議，如果雙方一時無法溝通很可能就因此造成不可收拾的場面。台灣職業網球選手多半在國外比賽，時常碰到裁判誤判的情形，影響了自己的情緒，深怕自己不知道又會在哪個關鍵的時候被誤判，因此，選手在比賽中常因裁判的誤判，使自己情緒受到影響。

(二) 比數落後

選手表示，在比數落後時會產生壓力，尤其是面對實力相當及排名較差的選手時更加明顯。除了實力相當而不想輸球以外；面對排名比自己差的選手時，更想要以經驗或排名取勝，而造成了心理上的不平衡。

(三) 對手狀況好

在網球運動中大多數選手都看過彼此，在籤表抽出時，知道遇上了哪位對手，就會想像他過去打的如何、想像他的排名，因此，當比賽開始時，對手的表現比自己預期的好，心理會產生些微的恐懼及擔心。

(四) 自己狀況不好

選手每天的狀況都是因人而異，有些人會在賽前因緊張而肌肉僵硬、有的人也會因前一天睡不好或者是上一場比賽太疲累等等的原因而狀況不一樣，因此，調整好自己的狀況，勢必是每位優秀選手該學習的。

(五) 獎金

在比賽中想到獎金時，多半是在緊要關頭或者是拉鋸戰時，在重要的時刻突然想到贏了這場與輸了這場獎金的差別，給選手造成了一種負擔。選手每次出國比賽，除了名次與積分外，就是希望可以多賺取一些獎金來與自己的飛機票和食宿來做抵銷，將支出降到最低，因此，獎金的多寡對某些選手而言，所構成的壓力也不可忽視。

(六) 比數平手

無論各項球類運動，平分秋色互有領先的比賽，總是能使觀眾心跳加速，當然，此時在場上的選手們也是膽顫心驚。選手表示：無論

是領先被追平，還是落後被追平，只要在關鍵時刻平手時，都是在具有壓力的狀態下打球。

(七) 決勝局(Tie break)

在網球比賽的賽制中，當每盤打到 6-6 時，就會進入搶七決勝局(Tie break)，在這搶七分中，如獲勝的那一方就等於拿下此盤。選手在搶七時產生壓力是因為辛苦了很久終於來到決勝局，如果決勝局輸掉就浪費了這盤的努力，因此，選手表示：搶七時真的很緊張而且有壓力。

(八) 國手頭銜

Gould ,Jackson and Finch (1993b) 運用質性的研究訪談 17 位國家級滑冰選手後發現 71%的選手在獲得冠軍頭銜後承受更多的壓力，這與台灣的職業網球選手在比賽中擁有國手頭銜有類似的情境。訪談中選手訴說，當在比賽時想到自己代表是自己的國家，那種榮譽感及要為國爭光的想法會一擁而出，進而在比賽中產生壓力。

(九) 自我期許

每位運動選手幾乎都對自己有所期許，不管是賽前期許自己要打到第幾輪或前幾強，或者是自己對自己的目標設定，在訪談中得知，有的選手在賽前設定了自己要拿下雙打冠軍、有的選手為自己設定了上半年世界排名要進入前兩百，在比賽中選手會想到自己對自己的期許，

無論當下是否贏了球賽，都會對成績表現產生些微的壓力。

(十) 面臨破發點

在網球比賽中，發球局對選手而言是非常重要的，一但被對手破了發球局，接下來又換對方發球而得到了優勢，對男子選手而言，更為重要，因為男子選手發球快，力道夠，往往發球局佔非常大的優勢，因此，面臨破發點時，心理產生擔憂。

(十一) 其它

少數選手表示，在比賽中的壓力來源還包含了，雙打中的No-Ad、積分、觀眾、天氣、場地、得獎頭銜、拉鋸戰、代表學校、決勝盤時害怕體力不支、家人、關鍵的一局或一分等眾多因素。在比賽中選手較不容易掌控許多的外在因素及內在因素，舉例來說，天氣、場地確實無法使選手馬上適應，在比賽中高溫過超攝氏40度或下雨、場地造成球速的快慢無法適應，這些對選手而言都是比賽中的一大考驗，加上內在因素的壓力，如雙打中的No-Ad(雙打賽中40-40時只打一分)，輸一顆就等於輸一局的壓力還有比賽中觀眾與家人的期待及打不好球的嘆息聲，在決勝盤中更害怕體力不夠而無法和對手抗戰，另外代表學校和關鍵的一分或一局都是壓力的來源。

小節：

以上三個階段的壓力來源，在”平時”、”比賽前”及”比賽中”

造成了我國優秀職業網球選手許多的阻礙。而馮麗花(2004)指出，運動員壓力來源大致有：運動傷害、冠軍頭銜的壓力、生理狀態、擔心比賽、重要他人的期許、課業問題、教練所引起的壓力、國際比賽、訓練需求等的壓力來源。其中的國手頭銜、生理狀態、擔心比賽、重要他人期許及課業問題等等多樣的壓力來源與國內優秀職業網球選手類似尤其是擔心比賽，缺少自信心。與其他運動項目不同之處在於網球選手需要更龐大的資金參加賽事，奪取職業積分與提高世界排名。由此可見，無論在任何階段，甚至是不同運動項目的優秀運動選手，再爭取最高榮耀時，往往造成了阻礙。因此，除了學會更多不同的方法來因應不同壓力源外，更需要學會心理技能訓練中的放鬆技巧，降低壓力對選手造成的影響，其提高運動成績表現。

第二節 優秀職業網球選手的壓力因應策略

本研究結果發現優秀職業網球選手面臨壓力時所採取的因應策略方法有，自我對話、深呼吸、大叫、正面思考、想下一顆球怎麼打、放慢節奏、跳動、摔球拍、更用力打、專注在球場、意象、以平常方式去打等多種的策略，以下將一一做說明。

(一)自我對話

訪談中的十位選手皆有在比賽中面臨壓力時使用自我對話的技

巧，有效的自我對話技巧不但有助提升自信心、專注力，更可以提升運動表現。簡曜輝等人(2002)指出，許多種其他種類的運動員樣本卻發現，不同類別的正面自我對話(指導性、動機性、情緒性、自我確定)可以有效的促進表現。在訪談中選手表示：在比賽中很常跟自己講話，”加油”、”不要生氣”、”重新再來”等，每當有壓力或者在情緒失控時，幾乎都會提醒自己要慢慢來、要放輕鬆、要穩著打，這種自我對話的現象，在比賽中經常會出現的。

(二)深呼吸

深呼吸是各種運動競賽中最常運用的放鬆技巧，在網球比賽中也是選手常用的一種放鬆方式。而簡曜輝等人(2002)指出，深呼吸有助於肩頸肌肉的放鬆，可讓你感到強壯，專注並準備戰鬥；也可在比賽壓力中提供心理一個短暫的休息，並恢復新的力量。訪談中的十位選手皆有用此方法紓解比賽中的壓力。選手訴說時表示：如果壓力來臨時，會不斷的大口深呼吸，使自己的呼吸緩和下來。常常在比賽中可發現，選手在發球時，常常會跳動後再深呼吸，才開始進行下一分的比賽。因此，深呼吸使自己緩和或放鬆，對選手而言可能有特別的效用。

(三)大叫

常常看到比賽中選手發出嘶吼的叫聲，無庸置疑的是，此時的

選手不是表現不好，就是自己有情緒或壓力問題。在比賽中適時的抒發壓力及情緒是很正常的，將自己打不好或有壓力的感覺叫出來，再配合自我對話的技巧，藉以在比賽中釋放壓力。

(四)正面思考

有正面思考也有負面思考，難得一見的是，訪談的十位選手當中，沒有任何一位有負面思考，選手大多表示：「在比賽中有情緒已經會影響表現了，如果再有負面的想法就真的不用打了！」，這也是與國內業餘選手不同之處，因筆者在網球界也有十幾年，常常會聽到某些選手訴說自己比賽很爛、常常打到一半就不想打了之類的言語，因此，筆者認為，職業選手因長期在國外拼成績，有許多的觀點和國內業餘選手不同；職業選手的正面思考，正面對話的運用確能使選手在賽中增強自信心及消除緊張氣氛。

(五)放慢節奏

放慢節奏在網球比賽中很常聽教練或選手談起，原因是在比賽中選手常常無意間失去自己原先贏球的節奏，或者已經打亂了自己的步調，而導致對手乘勝追擊。因此，可以常常看到比賽中選手走到後面拿毛巾擦汗或者站在接發球區後面調整球拍的線，甚至是蹲下來綁鞋帶等，這些都是可以使選手在做這些動作時有多餘的時間放慢比賽的節奏，也可使自己多擁有一些冷靜思考的時間與空間。

(六)跳動

選手訪談中表示：在發球前，常常會做一些原地的跳動，可使自己一些緊張肌肉放鬆、調適心理，也可以為下一顆球作更早的準備。筆者認為，在一場激烈的比賽當中，肌肉緊繃是很常見的，適時的做一些能調和肌肉的跳動，對選手而言，助益很大。

(七)摔球拍

摔球拍這個紓解壓力的方式，十位選手中只有一人這麼做，但此選手呼籲，這是不良的示範，未來也會改進。比賽中摔球拍的情形，在世界網球中也有許多案例，因此，常常會有選手跟著學習。此選手表示：「在比賽中有情緒及壓力的摔球拍，是個人的習慣性動作，也覺得有實體的發洩較為有用。」在筆者的網球生涯中，也曾經以球拍發洩，事後有兩種情形，第一種是情緒確實發洩出來，但賽後卻後悔不已；第二種是情緒在當下未發洩完，反而是自己更加生氣，不但輸球，更要面對教練及廠商的反應，實在人財兩失。因此，摔球拍可消除壓力及情緒之效用，見仁見智。

(八)更用力打

在比賽壓力的影響下，生理或心理的狀態可能都不太理想，肌肉可能太僵硬而出不了力量，也有可能害怕輸球而不敢用力。因此，當壓力來臨時，有選手表示：與其綁手綁腳，不如更用力去打。有時候

將一切拋於腦後，更能青出於藍勝於藍。

(九)專注在球場

許多選手在壓力一來時，有可能眼睛或心思就轉移到了壓力上，因為有可能他的壓力是贊助廠商突然來看他比賽了、有重要的人突然出現、又或者電視台的轉播及裁判關鍵的誤判等等。這些因素也使得選手注意力的不集中，簡曜輝等人(2002)指出，許多事情會影響你的專注，高焦慮確是最常也是最會造成問題的因素之一，當事情不如預期時，專注必定受影響。而 Garfield 與 Bennet(1984)曾探討影響傑出表現的因素，結果發現與高度專注有關。因此，平常訓練中就該加入專注力，在職業選手的比賽中，他們的表現就能專注在球場上。

(十)意象

意象訓練是屬於心理技能訓練的一種，十位選手中只有少數選手了解其方法及意義。Feltz & Landers(1983)指出，意象訓練對初學及有經驗的運動員的運動成績有很大的幫助，經驗豐富的運動員影響略大。在網球比賽中，常會有很多的分與分之間、局與局之間或盤與盤之間的時間，可以為下一球或下一局做短時間的意象練習。筆者研讀心理技能訓練相關課程後，在比賽中及比賽前嘗試意象的方法，個人認為有效果。少數選手也表示：在了解意象的方法後，在比賽中多半會用此方法應對壓力及情況。而 Orlick & Partington(1988)也發現 99%的加

拿大奧運選手使用意象訓練。

(十一) 以平常方式去打

以平常的方式打類似更用力打此種方法，因為有的選手平常訓練中表現良好，但在比賽感到壓力來臨時就打不出平時的水準，顯得綁手綁腳，因此，選手在此時告訴自己，以平常用力打球的方式去打。本人認為，選手處於壓力的狀況下常有手腳肌肉太緊，使得打球放不開等的問題。適時的將手腳肌肉放輕鬆，在紓解壓力時更為有用。

第三節 教練對優秀職業網球選手心理技能的影響

一、心理技能對選手的重要性

隨著目前國內競技運動的蓬勃發展，接觸網球的人口也逐漸增加，在選手的訓練及心理技能方面更是個重要而不可忽略的課程。許多選手常把成績不理想的原因歸因在心理層面的壓力過大或者是注意力不集中。而教練與選手常誤以為多花時間練習就可以改善運動表現，而真正的原因不是缺少身體上的練習，而是缺少了心理技能的訓練。

心理技能訓練是一種有系統並且持續的心智練習。而著名的網球選手 Jimmy Connors 他經常宣稱職業網球有 95_% 屬心智。在問題背景中也曾經提到某位美國網球教練曾在課堂中說：在網球比賽的長時間中，雙方以球競爭的時間只有十到二十分鐘，其餘的時間多半在用心理與自己及對手抗爭。

心理技能可因學習而獲得，但必須不斷的練習，並融入自己每日的訓練課表中，Orlick & Partington(1988)曾說：心理的準備來自心理技能學習而來，必須持續的練習及運動員的潛力表現的訓練。訪談中有位選手了解心理技能的課程主題，該選手是從書中懂得這樣心理的技巧，他認為非常有用，目前在每晚睡前仍會做一些類似冥想或是其他的訓練方法。筆者認為，台灣網球選手在早期大都以土法煉鋼為訓練方式，但卻忽略了在比賽中心理層面的重要性，近幾年來，有越來越多運動科學家及運動心理學家認為心理層面極為重要，心理素質如果不好，也很難在國際中發光發熱。

二、心理技能的訓練與優秀職業網球選手的成績表現

本內容針對教練對選手心理技能的影響做為討論，在訪談中的最後，詢問選手對自己教練在這方面的滿意度，十位選手中只有一位對教練不滿意，據筆者了解，該選手除了在代表團體賽時有教練陪同，其餘的個人時間都是自己一個人，他表示：「我也很想有教練的幫忙及協助，但是經濟的不允許我沒有辦法請教練。」因此，這位選手從打青少年以來，幾乎都是以賽代訓，可以算是從來沒有個人教練的幫忙及陪伴，更不用說是對他心理上的技能協助。

其餘九位選手對自己的教練滿意度都非常高，除了練習有教練的指導，練習對象也可以由教練安排，比賽前也有教練心理建設及告訴

自己對手的弱點，賽後還可以分析自己的優缺點以便日後改進，所有生活上大大小小的事情也都交給教練，自己可以專心在比賽上，有很多使選手能夠滿意的因素，再再顯示了教練對選手的重要性。

另外，教練在選手心理技能方面的影響，除了上述的因素能使選手好好安心比賽而無後顧之憂外。盧俊宏等人(2008)指出有效的教練和選手關係包括；穩定性、適當性、可信任性和可靠。如果彼此關係具有這樣建設性的特徵，會讓教練和選手覺得自己是贏家。本研究有選手表示：因為相信自己的教練，他說的我都有做，也都有用，我對他真的非常滿意。也有選手認為，教練教他在比賽前意象訓練，模擬比賽情境，這種方法實在太好用了。而最近調查網球教練的研究也發現：他們的競技運動心理學知識相當豐富。但這些知識並非來自書本或正式的課程，而是實際與網球選手的工作經驗或相關的教練講習會(Gould, Medbery, Damarjian, & Lauer, 1998a)。

筆者認為心理技能訓練的課程並不是所有教練都了解，或許教練帶給選手的不是真正有系統、有方法的心理技能訓練課程，但有教練的陪伴及協助下，選手確實也獲益良多，不僅能放心的專注在比賽場上，也能在賽前得到教練的鼓勵與建議。因此，總和來說，如果每一位優秀的職業網球選手都能擁有屬於自己的個人教練，想必成績更能跨出一大步。而教練對選手的心理技能影響確實也得到了很好的效

益。

小結：

無論是任何的運動項目，有許多的選手將輸掉比賽的原因放在”不夠專心”、”專注力不夠”、”沒有信心”等的因素上。然而，這些因素就屬於心理技能訓練其中的一種，Tiger Woods 以 18 桿贏得名人賽後表示：表現不佳時，他知道只要專注，並應用他的「心智比賽」策略就可以成功(簡曜輝，2002)。有太多資料在在顯示出心理技能訓練對運動選手的重要性，但在台灣還是有多數教練不瞭解心理技能訓練的課程內容，因此，國內應增加許多運動項目的教練研討會，針對該項目的心理技能訓練主題說明及推廣，用以培訓出更多技術及心理技能都優秀的教練群，進而提升選手的運動表現。

第陸章 結論與建議

當國人看到選手成功的亮麗外表時，卻不知其背後訓練的辛酸淚史，他們所承受的無形壓力及辛苦，更是無法用言語形容，本研究對象十位國內優秀職業網球選手的比賽心歷路程，都有著不同的壓力，他們不僅僅是為了自己的夢想努力，更為了贊助廠商、家人及未來的前途而奮戰，這一點一滴的辛苦，都能從訪談中透露出來。希望透過這十位優秀選手的訪談資料，也能使國內外的企業、協會了解，一位優秀的職業網球選手，經費、贊助廠商及教練們對選手的重要性；而這些國內優秀職業網球選手們能在台灣的訓練環境下成長、茁壯，對未來將進入職業的選手們而言，將會是很好的借鏡與標竿。

第一節 結論

經結果與分析的討論後，本研究可獲得之下列三點結論：

- 一、 選手平時訓練時的壓力來源主要有：需要贊助廠商金錢的資助及選手本身無法突破自己等。而比賽前壓力來源包含：選手本身對自己的狀況感到擔憂和此次賽事的重要性等，另外比賽中的壓力涵蓋了：裁判的影響、比數落後時、對手狀況佳及自己狀況不好等的壓力來源。
- 二、 十位優秀的職業網球選手在比賽中面臨壓力時所採取的因應策略共有十二種，其中較常運用且有效的包含了：自我對話、

深呼吸、正面思考、放慢節奏及大叫等策略。

- 三、 選手對教練在心理技能的影響，大多數選手認為教練對自己的心理層面有很大的幫助，自己也很相信教練，可以放心的去專注比賽，但很少有教練能真正的協助選手從事有系統、有方法的心理技能訓練。

第二節 建議

一、 實際應用之建議

由本研究結果得知，國內優秀職業網球選手的壓力來源與因應壓力的策略都不盡相同，而要解決壓力來源和提升選手們的運動表現及成績是相當重要的議題。因此，建議教練及專業的運動心理學家設計出，針對不同壓力源的因應策略及解決選手心理問題的心理技能訓練。

二、 未來研究之建議

本研究之參與者因世界排名有些差距，而筆者認為世界前兩百名與兩百名後之選手的心智程度與因應壓力的策略有所不同，但因國內職業網球選手有排名的人數並不多，因此，建議未來相關研究者可針對國內與國外世界排名前兩百名之選手進行深入的訪談，以便更了解國內與國外擁有世界級水準之選手之壓力來源及因應策略的差異。

參考文獻

中文部份

- 王文科編譯(2000)。質的教育研究法。台北：師大書苑。
- 卓俊伶(1989)。運動心理學與自由車運動，單車世界，13期。
- 吳蘇、林紀玲(2000)。運動員的心理問題與策略應用之回顧。臺灣體育，108期，頁65-72。
- 苗培榮(1996)。創造個人的高峰表現-就心理訓練的觀點。中華體育，9輯，頁89-95。
- 季力康(1996)。運動員的壓力管理。國民體育季刊，25卷4期，頁51-57。
- 胡幼慧(1997)。質性研究。台北市：巨流圖書公司。
- 陳俊汕(1999)。觀眾對運動表現的影響。大專體育，44期，頁74-80。
- 馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。台北市：東華。
- 黃瑞琴(1991)。質的教育研究方法。台北：心理出版社。
- 張昭盛(2009)。運動裁判執法過程與球場暴力之關係。大專體育，101期，頁47-52。
- 張光達(2000)。運動員的壓力管理之探討。大專體育，49期，頁173-180。
- 張宏亮(1996)。生物回饋放鬆法。中華體育，9輯，頁18-25。

- 張春秀(2001)。運動教育的研究法。載於周宏室主編：運動教育學，頁65-103。台北市：師大書苑。
- 莊豔惠(1999)。運動員過度訓練與身心倦怠之因素探討。國立臺灣體育學院，五期下冊，頁331-360。
- 馮麗花(2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。(碩士論文，國立體育學院，2004)。全國碩博士論文網，092NCPE5419002。
- 劉玉華(1997)。壓力管理的理論與實務。訓育研究，36輯，頁18-25。
- 盧俊宏、廖主民、季力康(譯)(2008)。運動社會心理學。台北市：師大書苑。
- 蘇彙君(1998)。社會支持、自我效能與國中學生壓力因應歷程中認知評估及因應策略的相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2002)。競技與健身運動心理學。台北市：台灣運動心理學會。(Weinberg, R. S., & Gould, D., 1995)

英文部分

- Bouffard, M., & Crocker, P. R. E. (1992). Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity. Are people consistent? *Research Quarterly/Exercise and Sport*, 63, 410-417.
- Crocker, P. R. E. (1989). Evaluating stress management training under competition conditions. *International Journal of Sport Psychology*, 20(3), 191-204.
- Cohn, P. (1990). An exploratory study on sources of stress and acute athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychology*, 4, 95-106.
- Csikzentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dale, G. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.
- Davidson, R. J., & Schwartz, G. E. (1976). The psychology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D. I. Mostofsky (Ed), *Behavior control and modification of physiological activity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Feltz, D.L., & Landers. D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-27.
- Garfield, C.A., & Bennett, H.Z. (1984). *Peak performance : Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles, CA: Warner.
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. (2004). Broken clubs and expletive: The sources of stress and coping response of skilled

and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 166-182.

Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992a). Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.

Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 158-182.

Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993b). Sources of stress in national championship figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 134-159.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic Performance. Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.

Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympic. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.

Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in Organization* (6ed.). Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more versus less successful U. S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.

Gould, D., Finch, L. & Jackson, S. (1993). Coping strategies utilized by national championship figure skaters. *Research Quarterly for*

Exercise and Sport, 64, 453-468.

Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1998a). A survey assessment of mental skills training knowledge, opinions, and practices of a national sample of junior tennis coaches. Manuscript submitted for publication.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1984). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sport. In W. F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* 236-249. Ithaca, NY: Movement.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, Chichester.

Hemery, D. (1986). *Sporting excellence: A study of sport's highest achievers*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hull, C. (1943). *Principles of Behavior*. The Century Psychology Series. New York.

Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 247-277). Chichester, Wiley.

Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. East Sussex, United Kingdom: Psychology Press Ltd.

Keh, N. C., & Shy, D. Y. (1998a). The study of training of elite university student athletes. Paper presented at the Asian Conference of Sport Science and Physical Education. Taipei, Taiwan, R. O. C., January 21-23, 1998.

Kerr, G., & Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *Sport Psychologist*, 7(3), 1993, 221-231

- Lazarus, R. (2000) How emotions influence performance in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 4, 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1985). It changes it must be a process : Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Mcgrath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J. E. Mcgrath (ED). *Social and psychological factors in stress*(pp.19-49). New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- McKay, J., Selig, Carlson, J. & Morris, T. (1997). Psychophysiological stress in elite golfers during practice and competition. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29(2), 1997, 55-61.
- Murphy, S. M ., & Woolfork, R. L. (1987.) The effects of cognitive interventions on competitive anxiety and performance on a fine motor skill task. *International Journal of Sport Psychology*, 18(2), 1987, 152-166.
- Nicholas, L. H. & John, M. H. (2002). Perceptions of stress and Coping During Preparations for the 1999 Women's soccer World Cup Finals. *The Sport Psychology*, 16, 251-271.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

- Patton, M. Q. (1990) *Utilization- focused evaluation*. New Bury Park CA: Sage.
- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1996). The motiveational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. D. Spielberger (ED.) *Anxiety and behavior* 3-22. New York: Academic Press.
- Scanlan, T. K.,; Stenin, G. L., & Ravizza, K. (1998). *Sources of stress for former elite figure skaters*. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied sport psychology annual conference, Nashua N. H.
- Scanlan, T. K., Ravizza, K., & Stein, G. L. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skill in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yerkes, R. M. & Dodson , J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

附件一 參加者須知及同意書

您好：

本人目前正在進行一項有關壓力管理策略分析的研究，為了研究的需要，希望徵求您的同意，請您參與本次研究。本研究的題目是「我國優秀職業網球選手壓力管理分析之研究」，目的是對優秀職業網球選手面對壓力來臨時，如何因應這些壓力。

首先以訪問錄音的方式，再以逐字稿呈現資料，做為研究的分析。本研究資料將保密處理，所以請您按照真實的情況或實際的感受加以表達及說明，您提供的經歷非常寶貴，藉以能帶給未來職業選手及教練訓練參考之方向，希望您詳細說明。

如果您同意參與本研究，請您填寫以下基本資料並簽名。再次感謝您的協助及參與，使本研究能夠順利進行，實在萬分感謝！

研究生：易楷芬

指導老師：林德隆 博士

單位：國立臺灣師範大學運動競技研究所

聯絡電話：0927919202

經過閱讀，並了解以上陳述，我願意參與研究。

簽名：_____

中 華 民 國 九 十 八 年 月 日

附件二

個人基本資料

個人基本資料

性別：男 女

年齡：_____歲

球齡：_____年(需扣除受傷中斷時間)

運動最高成就：_____

ATP 或 WTA 職業最高排名 單打：_____ 雙打_____

ATP 或 WTA 職業目前排名 單打：_____ 雙打_____

國內最高排名 單打_____ 雙打_____

連絡電話：_____ (手機)

簽名：_____ 日期：_____

附件三

半結構性訪談大綱

一、 壓力來源：

◎ 請問你覺得你的**平時**壓力來源是什麼？

(請依重要性列出三點，並詳細舉例說明)

1. 人 (父母及親友、教練、朋友及其它)
2. 事 (經濟、學業、成績、獎金及其它)
3. 其它 (請舉例說明)

◎ 請問你覺得你**比賽前**的壓力來源是什麼？

(請依重要性列出三點，並詳細舉例說明)

1. 賽事等級
2. 國手頭銜
3. 獎金優渥
4. 觀眾及社會期待
5. 教練、父母期待
6. 其它 (請舉例說明)

◎ 請問你**比賽中**的壓力是什麼？

(請依重要性列出三點，並詳細舉例說明)

1. 教練、親友及觀眾的期待

2. 面臨破發點
3. 比數落後
4. 對手狀況好
5. 獎金
6. 其它(請舉例說明)

二、 因應策略

- 1.當你面臨比賽壓力時，你解決的方法是什麼？
(放鬆法、意象法、自我對話、呼吸法、正向思考、孤立與偏離、忽視壓力來源與其它方法)
- 2.你覺得個人在因應壓力的策略上，其成效為何？(請舉例說明)
- 3.比賽過程中因應壓力的策略，是否遭遇何種困難或瓶頸？(請舉例說明)
- 4.你是否清楚心理技能訓練是什麼？
(放鬆訓練法、意象訓練法、自信心建立、注意力或專注技巧等)
- 5.在你的訓練過程中是否有心理技能訓練的課程？
(如果有，內容為何？每周幾次？每次多少時間？有人指導？誰來指導？)
(如果沒有，你覺得是否應將心理技能訓練的課程納入訓練中，為什麼？)

6.在因應比賽壓力的策略上，有何進一步的計畫或改變？

7.你對教練在心理技能訓練的角色扮演是否滿意？為什麼？