

國立臺灣師範大學體育學系  
碩士學位論文

優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態  
及來源

研究生：陳怡婷

指導教授：洪聰敏

民國一百年一月

中華民國臺北市

國立臺灣師範大學體育學系碩士論文通過簽名表

系所別：體育學系 教練組

姓名：陳怡婷 學號：696300472

碩士論文題目：優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態及來源  
經審查合格，特予證明

論文口試委員

盧俊宏

盧俊宏 博士  
國立體育大學(桃園)

黃崇儒

黃崇儒 博士  
臺北市立體育學院

洪聰敏

洪聰敏 博士  
國立臺灣師範大學體育學系  
論文指導教授

系主任簽章：

程紹同

中華民國99年8月27日

# 優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態及來源

2011 年 1 月

研究生：陳怡婷

指導教授：洪聰敏

## 摘要

本研究目的主要是探討優秀桌球選手最佳運動表現時的心理狀態及來源，以半結構式深度訪談的方法對 10 名（男 5、女 5；平均年齡 =  $20.9 \pm 1.85$  歲；球齡 = 12.4 年）現役桌球國手進行資料蒐集，其中五名選手代表台灣參加 2010 年在莫斯科舉辦的世界桌球錦標賽，訪談時間為 40-60 分鐘。經過資料分析後共得 310 句有意義之敘述句，進一步的內容分析後共得五大心理狀態的向度，分別為「專注」、「自信心」、「正面思考導向」、「情緒管理」及「動機」。另外，根據資料整理與分析後，專注的來源為「頭腦清晰」、「只專注當下」與「尋求突破」；自信心的來源為「教練臨場指導」、「賽前技戰術與心/生理的準備」、「相信自己的技術」與「社會支持」；正面思考導向的來源為「自我挑戰」與「自我激勵」；情緒管理的來源為「心態放鬆」與「平常心應戰」；動機的來源為「不服輸」與「在意比賽結果」。基於研究結果，本研究除了提供專業人員和教練對選手執行心理訓練時參考之外，亦期盼未來研究可針對教練進行深度訪談，提升教練對選手在比賽場上時心理狀態的知覺。

**關鍵字：**壓力管理、顛峰表現、心理技能

# **Psychological states and sources related to peak performance in elite table tennis players**

January, 2011

Chen, I-ting

Advisor: Hung, Tsung-min

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the psychological states of peak performance and their sources in elite table tennis players. Semi-structured interviews were conducted with 10 elite table tennis players (mean age =  $20.9 \pm 1.85$ , mean sport years =  $12.4 \pm 2.86$ ), five of whom represented Taiwan to attend the 2010 World Team Table Tennis Championships in Moscow. The average duration of each interview lasted about 60 minutes. Content analysis was performed to analyze the qualitative data of transcribed verbatim obtained through individual face-to-face interviews. Three hundred and ten quotes were drawn from the interview transcripts and then five dimensions were emerged after the inductive analysis process. They are concentration, self-confidence, positive thinking, emotion management, and Motivation. Besides, based on the results of the study, the sources of concentration were sober-minded thinking, concentration on the present and seeking an opportunity to reverse. The sources of self-confidence comprised coaches' instruction, mental, tactical, and physical preparation before competition, self-belief in techniques, and social support. The sources of positive thinking included self-challenging and self-encouragement. Further, mental relaxation and competing like regular practice were the sources of emotional management. A desire for winning and concern about the result were the sources of motivation. The findings provided information for sport psychologists and coaches to organize appropriate psychological skills training programs for table tennis players. Further suggestion was proposed for strengthening coaches' awareness of

athletes' mental states.

**Keywords: stress management, peak performance, psychological skill**

## 謝 誌

碩士班的求學之路雖艱辛，卻也讓我在各方面有更深層的體驗，受益良多的筆墨難以形容，這一切都要感謝洪聰敏教授對我的諄諄教誨與指導，洪老師就像是我生命中的一盞明燈，指引我明確的方向，也讓我有機會挖掘自我的潛能，同時，亦要感謝黃崇儒老師平時默默辛苦的付出，有了黃老師的督促，讓我對學習有更往前的動力。

論文能順利的完成並非一人之力，除了感謝實驗室學長姐的細心指導、學弟妹的協助之外，更感謝我的同學士竣、喬夫、智千、采純的互相鼓勵與支持，也因為有了實驗室這個溫馨、和諧的大家庭，才能順利完成我的碩士論文，我是如此幸運有機會認識實驗室每個同仁，進而與同仁們共患難、共享樂，我想即使畢業好幾年，回憶起在實驗室與大家生活的點點滴滴，依舊是刻骨銘心。

最後，在此我要用十二萬分的真誠感謝生我、育我的父母，這一路上他們總是給予我百分之百的支持與鼓勵，也因為有了他們，我才有更多的勇氣面對艱辛的挫折與困難，才能對棘手的問題迎刃而解，由於父母讓我感受到他們無怨無悔的付出與無止盡的親情，才能成就今日的我，在此我由衷的感謝。

爾後，將開啟我人生另一個新的旅程！

# 目次

<b>第壹章 緒論</b> .....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究限制.....	6
第五節 名詞解釋.....	6
<b>第貳章 文獻探討</b> .....	7
第一節 影響運動表現的心理狀態之相關研究.....	7
第二節 影響最佳運動表現的心理狀態來源之相關研究.....	14
第三節 本章總結.....	17
<b>第參章 研究方法與步驟</b> .....	19
第一節 研究方法.....	19
第二節 研究對象.....	19
第三節 研究時間與地點.....	20
第四節 研究工具.....	20
第五節 研究流程.....	21
第六節 資料整理與分析.....	22
第七節 研究資料的可信度.....	23

<b>第肆章 結果</b> .....	25
第一節 優秀桌球選手最佳表現的心理狀態.....	26
第二節 優秀桌球選手最佳表現心理狀態來源.....	38
第三節 本章總結.....	46
<b>第伍章 討論與建議</b> .....	48
第一節 討論影響優秀桌球選手最佳表現的心理狀態.....	48
第二節 討論影響優秀桌球選手最佳表現的心理狀態之來源.....	50
第三節 結論與建議.....	51
<b>參考文獻</b> .....	53
<b>附錄</b> .....	64
附錄一 訪談大綱.....	64
附錄二 同意書與個人基本資料.....	65

# 表 次

表 3-1 研究對象的基本資料.....	20
----------------------	----

# 圖 次

圖 4-1	資料歸類範例圖	25
圖 4-2	桌球選手的專注狀態結構圖	27
圖 4-3	桌球選手的自信心狀態結構圖	30
圖 4-4	桌球選手的正面思考導向狀態結構圖	33
圖 4-5	桌球選手的情緒管理狀態結構圖	34
圖 4-6	桌球選手的動機狀態結構圖	37
圖 4-7	桌球選手專注狀態的來源之結構圖	39
圖 4-8	桌球選手自信心狀態的來源之結構圖	42
圖 4-9	桌球選手正面思考導向狀態的來源之結構圖	44
圖 4-10	桌球選手情緒管理狀態的來源之結構圖	45
圖 4-11	桌球選手動機狀態的來源之結構圖	46

# 第壹章 緒論

本章內容共分為五節：第一節 問題背景；第二節 研究目的；第三節 研究問題；第四節 研究限制；第五節 名詞解釋。

## 第一節 問題背景

「桌球」運動大約在十九世紀後期始於英國，但直至 1988 年的漢城奧運中才被列為正式比賽項目。近年來，我國桌球在國際上屢創佳績，青少年選手陳建安更於 2007 年在西班牙馬德里舉行的世界青少年桌球錦標賽中，一路過關斬將，在冠亞軍的決賽中硬是拍下擁有「桌球王國」之稱的中國選手，最後勇奪男子個人單打的金牌，成為國內史上在世界青少年桌球錦標賽中獲得男子單打金牌的第一人。2009 年在貝爾格勒舉行的世界大學運動會中，我國桌球代表隊的成員也不讓其他國家的選手專美於前，包辦了男單金牌、混雙金、銀牌，如此可圈可點的佳績，實在值得令人讚賞。綜觀我國桌球選手在國際上的優異表現，更顯示出桌球運動對國人的重要性，也在國內體壇中佔有一席之地，更是我國重點發展運動項目之一。

然而，桌球不但速度快、變化多端，加上使用不同的膠皮會產生不同的旋轉與質量等，因此選手必須要有高度的專注力與瞬間反應的敏捷，才能在短時間內做出精確判斷、細緻動作與正確反應，達到快、狠、準進而主動掌握場上節奏，贏得最後的勝利。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，而是心理層面的問題；1988 年奧運桌球金牌得主陳靜，在回憶冠亞戰時曾說過：「一個運動員在場上的心理變化直接影響到技術的發揮」(周力強，2003)；Orlick (1980) 從訪問國家曲棍球聯盟的頂尖教練與球探中發現，決心、態度、求勝慾望、動機等心理因素，是決定選手在場上的優異表現與是否能達到職業水準的關鍵。因此，在一場高層次且雙方技能水平相當的競賽中，優秀的桌球運動員除了需要擁有巔峰的體能與精湛的技術外，絕

佳的心理素質對優秀桌球選手而言，是決定關鍵性比賽成功與否的最大要素，而良好的心理狀態可使運動員對勝利充滿信心，在精神上顯現出精力充沛、鬥志旺盛，除了提升應變能力之外，也會使動作更協調準確，達到預期的技戰術水平與要求。

儘管競賽時當下的心理狀態會直接影響到技術的發揮，但影響運動表現的心理狀態甚多，除了個人的情緒感受之外，場內教練的指導、場外觀眾的吶喊，以及不斷的得失分等，都會間接或直接的影響到選手比賽時的心理狀態，使得球員的情緒體驗特別複雜（劉一民，1992）。運動員也會因對手在動作上、語言上或是行為上的挑釁，而影響自己對比賽的專注與情緒控制（周文祥，1997）。根據 Gould, Eklund and Jackson (1990) 的研究結果發現，運動員處於最差表現時，會有倦怠、覺醒過高或過低、失去專注、負面想法、焦慮等的心理狀態。由此可見，優秀運動員要有巔峰的表現，其良好的心理狀態佔據相當大的重要地位（Cohn, 1991；Jackson & Roberts, 1992）。為強化運動員在比賽時的心理技能，深入瞭解優秀運動員在最佳運動表現時的心理狀態成為被關注的課題。Ravizza (1977) 針對男女共20名的優秀選手做深入訪談，探討在巔峰表現時有何心理特徵？超過80%的選手陳述在此巔峰表現下的心理特徵包括：不害怕失敗、沒有太多的思考、完全沉浸在比賽中、縮小注意力的焦點、不費力的表現、完全控制的感覺、時間／空間的迷失、知覺統合與聯結，及獨特的、短暫的、非自願的經驗；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；Elferink-Gemser, Visscher, and Lemmink (2004) 探討優秀青少年選手的心理狀態與表現，結果發現優秀運動員有較多的動機與心理準備；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；而過去的研究也指出，優秀運動員比一般

運動員在執行動作時有較高的專注力 (Jackson & Robert, 1992; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987), 可避免其他內外刺激的干擾而導致分心, 當運動員完全專注於比賽時會有比較高水準的運動表現 (季力康, 1995; Orlick & Partington, 1988), 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)。再者, 自信心也是影響運動表現成績的關鍵因素 (Bandura, 1990; Martin & Gill, 1991), 有信心的運動員在運動競賽中能維持正向情緒、集中注意力、增強努力、助於比賽策略的擬定 (Weinberg & Gould, 1995)。另外, 優秀運動員的動機比一般運動員來的高, 且願意花較多的心力在技能上 (Mahoney, 1989), 動機較高者會有較正向情緒、認知、和行為結果, 一個有內在動機的選手在比賽時通常會較專注、不易分心、當犯錯時會有較少的壓力、信心與自我效能會增加、及有較多的滿足感 (Vallerand & Rousseau, 2001), 進而達到較佳的表現; 再者, 良好的情緒管理亦是導致成功表現的因素之一, 唯有保持正向情緒才能在比賽中有優異的表現 (Vlachopoulos, Biddle & Fox, 1996; Biddle & Hill, 1992); 而優秀運動員即使在競賽中背負個人或外在環境所要求的壓力, 仍會運用最有效的因應策略以維持在競賽中良好的心理狀態, 進而提升運動表現 (馮麗花, 2004)。

此外, 優秀選手如何在比賽中維持最佳心理狀態進而促進運動表現, 與造成這些心理狀態的來源有很大的相關。根據 Vealey (1998) 的研究指出, 影響自信心的來源包括精熟、展示能力、生理/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, 與情境有利; 而黃崇儒 (2003) 則依據國內運動員的特質編製適用國內運動員的自信心來源量表, 共分成七個分量表, 包括技術/情緒知覺、教練領導、生理準備、自我呈現、替代經驗、過去經驗、與社會支持。除了自信心的來源之外, McCaffrey and Orlick (1989) 針對頂尖的職業高爾夫球選手做訪談, 試圖瞭解這些成功的選手達到出色表現的來源為何? 綜合這些優秀選手表達的結果指出, 包括絕對的承諾、清楚的目標、專注在擊出每一球

的當下、預期與準備因應壓力情境、練習與比賽的計劃、比賽專注計劃、控制分心策略等，都是讓他們能夠在比賽中有良好表現的來源。而 Gould, Finch and Jackson (1993) 的研究亦發現，優秀運動員較常藉由理性思考和自我對話、確立正向清晰的方向、尋求社會支持（如來自教練、朋友或家人的口語支持）、時間優先順序的管理、賽前心智準備及焦慮管理、努力和聰明的執行訓練計畫、不受干擾、忽視會產生壓力的來源等，進而促進比賽時的心理狀態。再者，劉從國和盧俊宏（2003）以桌球選手為研究對象，研究結果指出，比賽的結果、成敗的歸因、和情緒是影響運動員動機的主要因素。此外，運動心理學家亦重視正向自我對話對運動員在比賽時的重要性，有研究指出，自我對話可以使運動員降低焦慮、改變行為的認知，進而在場上有較良好的運動表現（Conroy & Metzler, 2004）。Mahoney and Avener (1977) 的研究結果亦發現，奪得奧運會代表權的美國體操選手在賽前和未取得代表權的選手在焦慮程度上沒有差異，但是比賽前入選者較常使用「自我對話」及「內在意象」來減低焦慮程度。另外，包括教練的領導行為（Westre & Weiss, 1991；莊豔惠，1997）、團隊凝聚力（Brawley, Carron, & Widmeyer, 1987）、主客場優勢等（Madrigal & Jame, 1999; Nevill & Holder, 1999），對選手的運動表現亦有關鍵性的影響，也是導致優秀運動員良好心理狀態的重要來源。由此可知，賽前或賽中的各種內、外在因素，都可能是導致最佳表現心理狀態的來源。

綜觀上述的研究可以發現，優異的運動表現與良好的心理狀態息息相關，優秀運動員更是具備高度的專注、自信、情緒管理等心理能力，才能在競賽場上有良好的運動表現。然而，長期以來對運動員最佳表現的心理狀態與來源多數仍以量化研究為主，雖然可在短時間內大量蒐集資料，利用統計分析來推論結果，但卻無法以選手的體驗為主軸去深入瞭解其在競賽場上實際的心理狀態，與可能面臨的一些干擾或有助於達到心理最佳狀態的因素（廖主民，1993；古國華，1994；黃崇儒，2000）。而質性研究雖然無法在短時間內取得大量資料，卻能進一步瞭

解選手想法與態度，並深入探索運動員背後不易察覺的主觀經驗，藉此可彌補量化研究之不足。近年來也有一些研究利用訪談這種質性研究手段來探討優秀運動員的心理特徵，例如鄭溫暖和廖主民（2001）就發現優秀運動員的心理特性包括調整能力、情緒掌控、動機、信心，與自控性等。另外，陳靜（2005）也發現中國優秀桌球選手的心理特質包括目標設定、堅忍、求勝意志、情緒管理、持續毅力、主動積極、樂觀、自信、內向、人際關係佳、自我激勵、享受壓力與外向等。即便如此，在考慮到優秀選手的心理特性可能會因運動項目的特殊性（包括開放性與閉鎖性、團體性與個人性運動等）與文化差異而有所不同，尤其中國向來素有「桌球王國」之稱，對於能身為國家代表隊一員更是可能有別於其他國家之頂尖桌球選手之心理優越感。此外，桌球運動係屬個人性、開放性，且非接觸性的運動項目，在隔網的競賽中必須獨自面對對手的技戰術，並充分展現個人良好的心理素質才得以贏得最終勝利，與團體性、閉鎖性，或接觸性運動的運動員在比賽時所呈現的心理狀態與心理狀態的來源可能會有所不同（東方介德、鄧碧珍，2003；莊豔惠，2005；周文祥，1998；鄭溫暖、廖主民，2001）。有鑑於此，本研究目的為以半結構式訪談進行資料蒐集，利用較寬廣的研究問題作為訪談依據，深入瞭解優秀桌球選手最佳運動表現時的心理狀態與來源。

## 第二節 研究目的

基於問題背景的論述，本研究目的如下：

- 一、瞭解我國優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態。
- 二、瞭解我國優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態之來源。

## 第三節 研究問題

根據研究目的，本研究的研究問題分述如下：

- 一、影響我國優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態為何？
- 二、影響我國優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態之來源為何？

## 第四節 研究限制

本研究的限制在於本研究的研究對象皆為近兩年的桌球國手，參與訓練的時間非常長，且半數國手須為今年五月的世界桌球錦標賽做最佳的準備與集訓。因此，在為避免影響選手的正常訓練與不妨礙選手休息時間的前提下，本研究每次的訪談時間以60分鐘為原則，不超過90分鐘，且每人僅做一次的訪談，未再安排其他時間做第二次、第三次或更多次的訪談，此為本研究限制之一；此外，本研究未從選手的教練、隊友或家長的立場加以瞭解有關選手在比賽時的心理狀態，因此無法更進一步的驗證選手所陳述的經驗是否與教練等人的想法一致，此為本研究限制之二。

## 第五節 名詞解釋

### 一、 心理狀態 (mental state)

亦稱意識狀態，是一種獨特的心理範疇。心理狀態的特點是有一定相對的穩定性，但又只能保持一定短暫的時間。它不同於心理過程與個性特徵，即它不像心理過程那樣高度的流動性、波動性、起伏性，又不像個性特徵那樣具有高度的穩定性（袁之琦、游恒山，1990）。

### 二、 心理狀態來源

本研究意指導致優秀桌球選手在比賽當下穩定或良好心理狀態的任何來源與內外環境因素。

## 第貳章 文獻探討

本章內容共分為六節：第一節 影響運動表現的心理狀態之相關研究；第二節 影響最佳運動表現的心理狀態來源之相關研究；第三節 本章總結。

### 第一節 影響運動表現的心理狀態之相關研究

在運動場上的競爭日益激烈，運動員所背負的重任不再只是對個人成績的突破，更有背負國家期望及種種其他因素的壓力，進而影響運動員在比賽時穩定的心理狀態，導致運動員在比賽場上的「失常」現象屢見不鮮。但優秀運動員與一般運動員最大的不同除了技術與體能上的差異之外，其中比賽時良好的心理狀態更是導致優秀運動員有優異表現的主要因素。但影響運動員比賽時的心理狀態甚多，且產生心理狀態的來源非常廣泛，因此研究者茲將所有與運動表現相關的心理狀態在第一節做一仔細的論述，包括適當壓力與焦慮、自信心、注意力、情緒、動機，及流暢經驗等，並提出相關研究加以佐證。

#### (一) 適當壓力與覺醒

「壓力」是運動員常見的心理狀態之一，是個體知覺環境的威脅而喚起生理與心理的緊張狀態 (Alberston & Kagan, 1987);也是個體面對內外環境要求時，身心調適的過程，是人與環境不斷互動產生一種複雜的動態系統(劉虹蘭, 2003)。季力康 (1996) 指出，在眾多影響運動員表現的心理因素中，運動員最容易受壓力這個因素影響，過大的心理壓力不但剝奪了運動員的生理能量、勝利，也同時奪去了運動的樂趣，更會摧毀運動員的自信，甚至導致運動員的受傷及提早退休。

而壓力經常伴隨著焦慮的產生，「焦慮」是運動員面對競賽情境的壓力所產生的反應，是個人對緊張和壓力的主觀瞭解與感覺，並引發自主神經系統的活化 (Spielberger, 1966) ；也是對於威脅的一種冗長且擴散式的擔心，它的特徵是不確定感和無助(張春興, 1991)。Spielberger 將焦慮分成特質性焦慮(trait anxiety)與狀態性焦慮 (state anxiety) 焦慮，所謂特質性焦慮 (trait anxiety) 指相當穩定

的個人焦慮傾向，是一種較持久穩定的人格特質，即個人知覺到威脅情境時不同的反應傾向；狀態性焦慮（state anxiety）是一種暫時性的情緒狀態，是個體在某一特殊情境或時刻下所經驗到的緊張、憂慮、擔心、不安的感受，尤其是個體對某一外在壓力情境主觀的解釋為有危險或威脅時，焦慮現象便會伴隨著上述感受應運而生。其後Davidson and Schwartz (1976) 又將焦慮分為認知性焦慮

（cognitive anxiety）與身體性焦慮（somatic anxiety），認知性焦慮被視為是一種個體不愉快感覺的主觀意識知覺，如擔憂、害怕等；而身體性焦慮則被視為是一種個體感覺到身體出現生理覺醒的知覺，如呼吸加快、肌肉緊張、注意力不集中等。由此可知，焦慮也是影響運動表現的心理因素之一。

Orlick (1986) 指出：「在重大賽事裡，當運動員過於專注勝利時，很容易產生高度焦慮而干擾正確的技能表現」。陳惠華（2000）探討性別與自覺能力對運動狀態性焦慮、與運動完美的影響，以大學籃球隊員（射籃得分）和射箭隊員（射箭分數）為受試對象，研究發現：具較高認知性焦慮者，確實會影響運動成績表現，而狀態性焦慮與成績表現呈負相關；任卓偉（1997）以大專生和研究生共30位受試者參與此研究，隨機分派至實驗組與控制組做高塔跳傘焦慮情境的實驗。結果顯示：狀態性焦慮會延緩反應時間，以及伸展動作的協調性與正確性，亦無法適時的做出偏差動作的修正；Lander, Furst and Danies (1981) 在手槍、飛靶、步槍、飛鏢等項目的研究結果發現：產生狀態性焦慮選手，在外在與內在刺激過度負荷時，會無法集中注意力與缺乏焦點，進而影響射擊成績的表現；黃崇儒、張智傑、許勝凱與洪聰敏（2008）以13位男性空氣槍選手為研究對象，探討個人最佳功能區與狀態焦慮方向性、運動表現的關係，研究結果發現：只有在最適當認知焦慮功能區以下時會有較佳的射擊表現。因此，適當的焦慮可能帶給運動員正面的思考及促進良好的運動表現，反之，過高或過低的焦慮不但無法使運動員發揮正常水準，而且也可能會削弱運動表現。

## (二) 自信心 (self-confidence)

「自信心」是指一個人信任自己，對自己所知者與所能者有信心，對自己所做的事或所下的判斷不存有懷疑 (張春興, 1998)，是影響運動表現成績的關鍵因素 (Bandura, 1990; Martin & Gill, 1991; Vealey, 1986)，在運動競賽中自信心能維持正面情緒、集中注意力、增強努力、及有助於比賽策略的擬定 (Weinberg & Gould, 1995)。Orlick and Pargington (1988) 的研究指出，當運動員的心理狀態為充滿自信與專注時，能有較佳的運動表現。林宜螢 (2002) 研究高中射箭選手賽前與賽後自信心的相關情形，研究結果發現：射箭選手自我設限得分越高者，其賽前及賽後自信心越低；Weinberg 等人 (1979) 設計腳踏車測量腿肌耐力的實驗，試圖瞭解自信心的增強或減弱是否會對運動表現有不同的影響。結果發現：增強自信心有助於運動成績的表現；呂碧琴 (1991) 提出自信心與運動表現之間關係的結論：(一) 自信心水準的高低對運動成績表現有影響；(二) 個人對自己能力的信心會影響行為的動機，信心高則選擇、投入、持續某種運動的意願會較高；(三) 有無能力知覺的對信心水準的高低與運動表現間互有關聯；周文祥 (1995) 指出，在技能學習或是運動競賽的過程中，缺乏自信心會影響個體的注意力和產生自我懷疑，進而影響到運動表現；季力康 (1996) 也指出，比賽中有自信的運動員常會伴隨正向情緒、較好的專注力，及較好的比賽節奏與策略；劉琪 (2001) 針對美國大學運動代表隊心理技能使用情形做調查，研究結果發現，這群大學運動員認為能增加表現水準的最重要的心理技能為建立自信；Tracey Covassin and Suzanne Pero (2004) 的研究結果發現：在競賽中獲勝的選手比失敗的選手有較高的自信心、低認知與身體焦慮，及正向的情緒；陳靜 (2005) 對 10 名優秀桌球運動員做深入訪談，結果發現，影響運動員表現最大的心理狀態為自信心與專注力。因此，不難看出自信心對運動員而言有一定的重要性存在，在比賽中運動員若能維持相當的自信，則可激起個人正面情緒、提升專注、增加努力，及掌握比賽節奏與策略等，促進選手的運動表現。

### (三) 專注

「注意力」意指一個人把焦點集中到所從事的工作上，而不受外界無關因素的干擾或內部刺激的影響（張宏亮，1997）；而林清和（1996）則認為注意力是一種集中的覺醒狀態，伴隨著清晰的感覺、知覺和中樞神經系統對刺激做反應的準備狀態。此外，專注可避免其他內、外刺激的干擾而導致分心，當運動員完全專注於比賽時會有比較高水準的運動表現（季力康，1995；Orlick & Partington, 1988）。Williams and Kramer (1993) 的研究中發現，有助於運動表現的心理狀態是專注的、時間靜止的、無雜念的，及完全沉浸於運動中的。Orlick and Partington (1988) 以晤談和問卷的方式調查加拿大共計 234 位的運動員，瞭解他們在最佳表現與最差表現時的認知方式和策略的差異，結果發現：注意力集中和表現意象會直接影響高水準的運動表現；吳高讚（1997）對排球運動員注意力因素之研究中發現：注意力與認知性焦慮、身體性焦慮、及運動競技焦慮達顯著負相關，與自信心達顯著正相關，表示注意力的集中可提升運動員的自信心，並提升運動表現。另外，Nideffer (1976b) 又將注意力分成兩個向度，即注意的方向(direction)和注意的廣度(width)，方向又可分成內、外，而廣度亦可分成廣、窄。在比賽過程中，運動員常會被外在環境所干擾，過多或窄化注意力時，會接收太多不相關或忽略相關線索，影響運動員的技能執行與運動表現。Posner (1980) 提出注意力的聚光燈模式(spotlight)，認為注意力焦點具有固定範圍，且在注意力焦點範圍內的外在刺激會得到充分且完整的處理；Easterbrook (1959) 指出注意力與喚醒水準之間的關係，當喚醒水準越高時，注意力範圍越小，反之則越大，當注意力範圍越小時，雖會忽略不相關線索，但相關線索也可能因此被刪除，而當注意力範圍越大時，雖能接收許多相關線索，但不相關線索也經常被納入。因此激發適當的喚醒水準、維持適當的注意力、竊取大部份相關訊息，並屏除不相關訊息，才能在比賽場上發揮正常水準。

#### (四) 情緒管理

在運動情境中，「情緒」是尋求穩定與優異表現的主因之一。它是個體到某種刺激所產生的一種身心激動狀態，情緒狀態之發生，雖為個體所能體驗，但對其所引起的生理變化與行為反應，卻不易為個體本身所控制，故對個體之生活極具影響作用（張春興，1991）；而情緒也是心理變化的綜合，包括認知評價、感受、行動衝動及外顯行為等，都是為了處理刺激事件而來的（王淑俐，1995）。因此，「情緒」不僅會影響個人生活是否愉悅，也會影響個人與他人之間的關係，甚至會影響球員在運動場上的表現（溫卓謀、蕭今傑，1997；周文祥，1997）。Bandura (1996) 就指出，積極正向的情緒除了表示一個人的自信以外，亦可預測未來的成功。Morgan (1979b) 發展的心理健康模式指出，正向的心理健康和運動員的成功及高水準的表現有直接相關，當活力多於憤怒、緊張時，則易有成功的表現；James and Andrew (2002) 同樣也在足球選手的研究中發現，當選手的情緒較為正向且較有活力時會提升運動表現，反之，若個體過於緊張會加遽沮喪的情緒，而沮喪的情緒在努力上會產生負面的影響，個體除了會認為自己達不到目標，對目標的達成會缺乏興趣之外 (Bandura, 1990)，也會有較低的自我滿足感並降低在場上的專注，對表現會有削弱的作用。另外，Silva (1980) 指出，運動員憤怒與攻擊行為不會提升運動表現，因為憤怒與攻擊會提高運動員的覺醒，把注意力轉移到無關的訊息上，因而降低運動表現；吳錦鳳 (1985) 的研究發現，適度的情緒喚起，能使個人對工作的機警性及興趣調適到最佳狀態，表現出最好的成績，過度或缺乏情緒的喚起，反而會降低表現與工作效率。此外，Prapavessis and Grove (1994) 對情緒的研究中發現，賽前的一個小時至賽前15分鐘，情緒的起伏最為明顯，如何在賽前調整情緒並將良好的情緒狀態帶入比賽中是很重要的一環。因此，保持正面的情緒（活力與愉快）不但可提升參與動機，促使個體積極投入工作外，還能提升適當的喚醒水準、產生較大的努力，並促進成功表現達到目標 (Watson & Tellegen, 1985)；反觀負面的情緒反應可能會影響運動員的表現，也會

容易造成心理倦怠與運動傷害的發生，最終退出比賽和訓練。

### (五) 動機

由於動機關係著個體行為，包括個體為何選擇參與某項運動、其努力的程度、持續時間、甚至退出運動，動機都扮演了關鍵的角色(林季燕、季力康, 2003)，因此動機除了跟表現有很大的相關外，在運動競賽中維持良好的心理狀態亦是優秀運動員和教練特別重視的 (Gould, 1982)。動機的定義是努力的強度與方向性 (Wilson, 2005)。Deci and Ryan (1989, 1991)將運動動機型式分為：1. 內在動機 (intrinsic motivation)，指在沒有任何外酬賞下，仍對該項運動表現出興趣、樂趣和滿意，即個體自動自發的參與此活動；2. 外在動機 (extrinsic motivation)，指個體的非自我決定的行為，維持個體對運動參與動機，主要是來自外在事件的刺激促動個體的行為，如獎金、獎品等；3. 無動機 (amotivation)，是指既不是內在動機，亦不是外在動機，而是勝任能力的消失，並沒有好的理由驅使個體繼續參與運動。Stipek (1993) 指出，內在動機是維持運動員持續從事運動的主要動力，當一個人的學習是基於內在動機時，對學習會有最好的效果，且具有高內在動機的選手可以在運動競技中感到滿足與樂趣 (Bakker, Whiting, & Brug, 1990)；內在動機除了使選手感到滿足與樂趣之外，也可提升選手自信心 (Seifriz, Duda, & Chi, 1992; Kavussanu & Roberts, 1996；郭香雲、黃崇儒，2002)；Ryan (1977) 探討以運動獎學金對運動員運動動機的影響，研究結果發現，具有職業色彩的校隊隊員在獎金取消後，對於比賽的動機比沒有拿獎學金的選手減少許多；之後 Ryan (1980) 又調查不同學校的各類運動代表男、女隊員，結果再次發現領有獎學金的美式足球員的內在動機比沒有獎學金的美式足球員還低。李世國與吳政昆 (2004) 研究中國高水平運動員實施獎勵狀況，研究中發現，巨額獎金的出發點是正確的，但由於獎勵的系統性和公正性上有諸多可議之處，因此激勵可能帶來以下負面效應：1. 高額獎金的獎勵會使許多運動員的進取心和訓練水平有所影響；2. 部份運動員因接受高額獎金而退出運動舞台，提早結束運動生命；3. 未能充分

提高隊醫、科研人員、管理人員的積極性。因此，雖然外在酬賞可能會提升選手的內在動機，但當選手知覺參與比賽的目的只是為了獲得外在酬賞而非內在因素時，則會減少參與競賽的內在動機。一個有內在動機的選手在比賽時通常會較專注、不易分心、當犯錯時有較少的壓力、信心與自我效能的增加、及有較多的滿足感等。

#### (六) 流暢經驗

「流暢」意指個體一種內在的樂趣狀態，大多發生在個體知覺到本身的能力與情境需求間，可以平衡的狀態下產生，會產生和諧與愉悅的正面心理狀態 (Csikszentmihalyi, 1975)，當運動員處於流暢狀態時，無論是技術或身心方面都會達到出神入化、毫不費力的狀態，除了全神貫注的投入於比賽當中之外，亦能主動掌握場上節奏，因此流暢經驗亦是優異運動表現的心理特徵之一。過去有研究針對流暢狀態的心理特徵做探討，研究結果顯示，全神貫注、高度控制感、自信、身體放鬆、自動化、承諾等心理狀態較容易有成功的運動表現 (Loehr, 1982; Nideffer, 1987; Williams, 1993)。另外，Jackson and Roberts (1992) 以200名大學運動員為研究對象，探討高峰表現、流暢、目標取向和能力知覺之間的關係，研究結果發現：當運動員處於最佳表現時會將注意力投入於表現上，且會有卓越機能狀態的知覺，而高能力知覺者亦會比低能力知覺者有較多的流暢經驗。再者，Jackson and Csikszentmihalyi (1999) 認為當運動員經歷流暢經驗時會有九個基本要素，包括：1.挑戰與技能間的平衡；2.動作與知覺合一；3.目標清晰；4.明確的回饋；5.專注於手上工作；6.高度控制感；7.失去自我意識；8.時間感的轉移；9.自成性經驗。而 Catley and Duda (1997)以高爾夫球選手為研究對象，研究結果發現：運動員賽前的自信、準備就緒、專注，與目標的明確性都能預測流暢經驗產生。

綜合以上文獻發現，專注、自信心、動機……等心理狀態，皆攸關運動員的運動表現是否優異與穩定發揮，因此，一場比賽的關鍵已不再只是技術上與生理

上的優勢而已，當技術與生理條件都與對手平分秋色時，則比賽時的心理狀態即扮演相當重要的角色。

## 第二節 影響最佳運動表現的心理狀態來源之相關研究

在第一節的文獻中，已將最佳運動表現的心理狀態做一詳細整理與歸納，本節將繼續探討引起這些最佳表現心理狀態的來源為何。

由於影響運動員最佳表現心理狀態的來源甚多，所引起的來源也有個別差異之分，因此如何在比賽中維持最佳心理狀態進而促進運動表現，與造成這些心理狀態的來源有很大的相關。Vealey (1998) 的研究指出，影響自信心的來源包括精熟、展示能力、生理／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，與情境有利；Horn, Glenn and Wentzell (1993) 的研究也發現，青少年選手利用社會比較、目標達成、進步、社會評估、教練或父母的支持等，作為評估自我勝任能力的依據。另外，Whitney (2000) 針對八名美國頂尖的優秀運動員以質性半結構的訪談方式，探索運動員的自信心來源，研究結果發現共有九個因素來源，包括情境的影響、生理準備的知覺、心理準備的知覺、技術準備的知覺、過去發現、教練／其他人的影響、個人的屬性、運動以外的因素，與早期的發展等；吳素卿 (2001) 探討甲組足球選手目標取向、知覺運動動機氣氛與運動自信心來源之相關研究，結果發現，這些甲組選手的自信心來源包括、技巧精熟、展示能力、生理/心理準備、社會支持、替代經驗、教練領導與情境有利等；而黃崇儒 (2003) 則依據國內運動員的特質編製適用國內運動員的自信心來源量表，共分成七個分量表，包括技術／情緒知覺、教練領導、生理準備、自我呈現、替代經驗、過去經驗、與社會支持。

過去的研究中，除了自信心有較明確、具體的來源之外，其他有利於導致最佳心理狀態的來源亦是重要的關鍵。McCaffrey and Orlick (1989) 針對頂尖的職業高爾夫球選手做訪談，試圖瞭解這些成功的選手達到出色的表現的來源為何？綜合這些優秀選手表達的結果指出，包括絕對的承諾、清楚的目標、專注在擊出

每一球的當下、預期與準備因應壓力情境、練習與比賽的計劃、比賽專注計劃、控制分心策略等，都是讓他們能夠在比賽中有良好表現的來源。Gould, Finch and Jackson (1993) 的研究發現，優秀運動員較常藉由理性思考和自我對話、確立正向清晰的方向、尋求社會支持（如來自教練、朋友或家人的口語支持）、時間優先順序的管理、賽前心智準備及焦慮管理、努力和聰明的執行訓練計畫、不受干擾、忽視壓力源等來穩定與促進比賽時的心理狀態。彭立文和季力康（2004）針對陸軍航空特戰司令部的30位神龍小組跳傘員進行刺激冒險尋求動機、覺醒、焦慮、情緒與跳傘表現之相關及差異情形，研究結果發現，刺激冒險尋求動機傾向愈高者，在跳傘前會有較高的自信心、正向情緒，及較低的身體焦慮、負向情緒，且會有較好的跳傘表現；同樣的，覺醒差異愈小者，會有較高的自信心、正向情緒，較低的負向情緒以及較好的跳傘表現。再者，劉從國和盧俊宏（2003）以桌球選手為研究對象，研究結果指出，比賽的結果、成敗的歸因、和情緒是影響運動員動機的主要因素。由此可知，賽前或賽中的各種內、外在因素，都可能是導致最佳表現心理狀態的來源。

此外，運動心理學家亦重視正向自我對話對運動員在比賽時的重要性，因為正向的自我對話會降低焦慮和增強運動表現，其中正向的自我對話包含自我激勵的陳述、或堅定明確的自我陳述。有研究指出，自我對話是排名較高的職業網球選手較常使用的策略之一（DeFrancesco & Burke, 1997; Gould, Russell, Damarjian & Lauer, 1999）；Conroy and Metzler（2004）的研究也指出，自我對話可以使運動員降低焦慮、改變行為的認知，進而在場上有較良好的運動表現。Mahoney and Avener (1977) 的研究結果亦發現，奪得奧運會代表權的美國體操選手在賽前和未取得代表權的選手在焦慮程度上沒有差異，但是比賽前入選者較常使用「自我對話」及「內在意象」來減低焦慮程度。由此可知，正面的自我對話是穩定與促進優秀選手心理狀態的來源。

另外，賽前的心理準備可讓運動員在比賽中所面臨的心理困擾做即時的因應，

(陳靜、陳音容、洪聰敏, 2005; 馮麗花, 2004), 亦是導致運動員優異運動表現的來源之一, 而良好的心理技能則是最佳的因應管道, 也能導致賽前有較正面、積極的心理準備。Orlick and Partington (1988) 研究指出, 在技術上有奧運等級的加拿大選手認為, 絕對的承諾是追求卓越表現的最佳心理準備與成功的心理要素, 另外也應注重包括每日的目標設定、比賽模擬, 與意象訓練的課程, 這些都可培養選手的心理技能, 讓選手在比賽中能有適當的注意力、正面思考及因應分心的能力。而 Gould, Eklund, and Jackson (1990) 也發現在奧運中得到獎牌的摔角選手比沒有得牌的摔角選手更能有效的因應分心與出乎預料的事件, 並遵守他們的心理準備計劃及賽前的例行動作等, 顯示良好的賽前準備可促進選手的優異表現。

除了上述所列的因素之外, 教練的領導行為與方式對於選手或團隊的表現, 亦具有關鍵性的影響 (莊豔惠, 1997; Westre & Weiss, 1991), 且教練和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 (Jowett & Cockerill, 2003; Poczwadowski, Henschen, & Barott, 2002; Wylleman, 2000); 反之, 缺乏信任與尊重、過度專斷、盲目服從, 及口頭、身體與性別上的剝奪, 被認為是貶低教練和選手的心理康寧 (psychological well-being) 的主因 (Burke, 2001; Jowett, 2003; Nielsen, 2001; Ogilvie, 1995)。即使教練是運動團隊中的領導者, 對於穩定運動員在場上的心理狀態與表現有一定的影響, 但運動員長期與隊友朝夕相處、共同訓練, 對比賽目標已激發出相當的共識, 但唯有與隊友維持正向的人際關係並有高度的團隊凝聚力, 運動員才能在比賽場上得到隊友精神上的鼓勵與支持, 並無後顧之憂的在比賽中盡力表現, 且團隊精神愈強、團隊意志愈高昂、向心力愈集中的團隊, 通常在勢均力敵的比賽中較常獲勝 (鄭敏雄、劉一民, 1991)。Brawley, Carron, and Widmeyer (1987) 的研究發現, 83%顯示團隊凝聚力和運動表現有積極與正面的關係; Carron, Colman, and Wheeler (2002) 以 164 篇文獻, 對凝聚力與運動表現之關係做文獻統整分析,

發現凝聚力與運動表現之間有高度的相關。由此可知，團隊凝聚力越高，除了有穩定運動員的心理之外，也有助於運動表現的提升。此外，觀眾的存在對運動員的成績表現與穩定的心理狀態亦有相當大的影響力，包括觀眾數量、觀眾情緒、觀眾成熟度，和地主隊之利等，當運動員意識到觀眾有較高的專項認知時，或是意識到觀眾對情境的評價能力較高時，對運動員產生的影響就會比較大。

Madrigal and Jame (1999) 也探討球隊素質與主場優勢的關係，結果發現擁有較佳的素質球隊比中等、低等的素質球隊在對抗相同的球隊時，更能發揮主場優勢；Nevill and Holder (1999) 也指出，由於主場觀眾的歡呼與大叫會使執法的裁判在潛意識下偏向主場隊。

綜合上述得知，影響優秀運動員的來源相當廣泛，選手如何自己在比賽時被不相關的情境與因素干擾，進而達到理想的運動表現，是選手必須正視的課題。

### 第三節 本章總結

根據以上文獻發現，良好的心理狀態確實會為選手帶來較佳的運動表現，包括專注、自信心、動機……等，而競賽場上的內、外在環境因素都可能對選手產生干擾，因此，選手必須將注意力放在相關且對自己有利的線索上，才得以將實力順利發揮。一場優異的運動表現除了要有穩定且良好的心理狀態之外，這些良好的心理狀態是如何產生？或從何而來？亦是影響運動表現的重要關鍵。由於過去研究多是在選手賽前或賽後利用紙筆測驗的方式，讓選手回溯的同時也測量在場上時的心理變化，但賽前選手有可能會因為要準備即將來臨的比賽，正謹慎的在做技戰術或心智上的準備，選手一方面必須準備比賽，一方面又得抽空填寫量表，為避免賽前未做好完善準備而影響比賽的發揮，對於量表的填寫選手也許會以最短的時間內完成，或者並未完全瞭解句子的意義而隨意勾選，因此有可能會影響到結果呈現的真實性與有效性；再者，選手亦會因比賽結果的勝敗而影響賽後的情緒，若在賽後填寫量表也可能會干擾選手在填寫量表的確切性。此外，對於影響選手心理狀態的來源除了自信心有較明確的結果外，其於的心理狀態來源

並未有具體的發現。因此，本研究將透過深度訪談的方式，除了瞭解優秀運動員在場上的心理狀態之外，亦會以相關的問題引出選手提供與分享在比賽時更深層的經驗，以利更加瞭解選手在比賽時的心理狀態，與產生這些心理狀態的來源。

## 第參章 研究方法與步驟

本章內容共分為七節：第一節 研究方法；第二節 研究對象；第三節 研究時間與地點；第四節 研究工具；第五節 研究流程；第六節 資料整理與分析；第七節 研究資料的可信度。

### 第一節 研究方法

本研究是以質性研究的方法對優秀桌球運動員進行一對一的深度訪談，藉由事前的文獻蒐集與統整，擬定及設計將要進行訪談的問題，試圖引發選手背後深層的經驗與想法，透過選手的陳述與表達，從中瞭解選手在比賽場上影響運動表現的心理狀態及這些心理狀態的來源。為使訪談過程順利進行，依據研究主題設計一份開放式的訪談問卷，以不依題目順序的彈性發問，逐漸引導受訪者回答所有問題，並適時運用探測式的詢問，讓受訪者回答更多及更深入的相關訊息。

### 第二節 研究對象

本研究是以曾當選 2008 年與 2009 年的中華民國桌球國手(兩年產生男、女共 31 名國手，排名賽前五名者可代表台灣參加國際賽)為研究對象，以男、女選手各 5 名(平均年齡 = 20.9±1.85 歲；球齡 = 12.4 年)，共計 10 名選手參與本研究，其中五名選手代表台灣參加 2010 年在莫斯科舉辦的世界桌球錦標賽。以下為研究對象的基本資料，如表 3-1 所示：

表 3-1 研究對象的基本資料

代號	性別	年齡	球齡	最佳成績表現
A	男	21	14	中國公開賽天津站 21 歲組單打第三名
B	男	23	15	2009 年東亞運動會雙打銀牌
C	女	22	10	當選 99 年度中華桌球國手
D	男	22	12	亞洲錦標賽團體銅牌
E	女	22	15	亞洲大學運動會個人雙打銅牌
F	女	18	9	當選 99 年度中華桌球國手
G	男	20	12	當選 99 年度中華桌球國手
H	女	18	8	2009 年東亞運動會團體銅牌
I	女	20	12	2009 年中國蘇州公開賽 21 歲組單打第三名
J	男	23	17	世界大學生桌球錦標賽團體金牌

### 第三節 研究時間與地點

本研究於 99 年 2 月 1 日至 99 年 4 月 10 日進行正式訪談，為避免影響選手的正常訓練，訪談時間避開選手訓練的時間，且在不妨礙選手休息的前提之下，每次訪談時間以 60 分鐘為原則，並配合選手選擇接受訪談的地點，讓研究得以順利進行。

### 第四節 研究工具

#### (一) 研究者

研究者是重要的研究工具之一，在事前除了大量閱讀相關文獻外，由於研究者本身曾經亦是一名優秀桌球選手，對於桌球選手在比賽時心理狀態的變化有相當程度的瞭解，如何引發或分辨受訪者是否真實的陳述實際經驗已有一定的掌握度，此外，研究者經由事前的練習與準備，已具備正式訪談時與受訪者訪談、溝通的能力，確保資料來源的可信度與可靠性。

## (二) 錄音筆

為保持研究受訪者所提供的原始資訊，故在取得受訪者的同意後，全程以錄音筆逐字逐句的記錄，此舉是為利於逐字稿謄寫時的正確性。

## (三) 攝影機

同樣先取得受訪者的同意，利用攝影機的拍攝，除了清楚的記錄受訪者當下的陳述內容外，亦全程捕捉受訪者的舉手投足，彌補研究者當下未即時記錄的非語言肢體動作。

## (四) 訪談紙筆記錄

以紙筆記錄訪談時間與地點，並在過程中寫下受試者所提供的重要即時訊息，並記錄受試者當下非語言的肢體動作，以助於逐字稿謄寫時的正確性。

## (五) 訪談大綱

擬定初期的訪談大綱後，透過指導教授與運動心理學專家的建議做修正，形成正式訪談大綱（如附錄一）。

# 第五節 研究流程

本研究步驟分述成初步準備階段與正式實施階段兩部份：

## (一) 初期研究準備階段

1. 大量閱讀與蒐集過去有關質性研究的文獻後，經由文獻統整與配合本研究目的擬定初期訪談大綱，透過指導教授與兩位國內專業運動心理學家的建議與協助後，進行訪談大綱的修改。
2. 將指導教授與專家建議修改過後的訪談大綱，以三名桌球選手進行初步的深入訪談，透過這三名選手對訪談大綱的表達陳述，進行資料整理與分析，接著再次透過指導教授與專家的建議，修改並確定訪談大綱。

## (二) 中期建立關係階段

雖然研究者與國內部份優秀桌球運動員已熟識多年，並與對方保持良好的友誼關係，但由於課業繁忙與生活地點不同，使得研究者逐漸減少與選手聯絡的頻

率，為重新取得與選手之間的良好關係，研究者透過網路（如 MSN、mail 等）與實際到場觀看選手訓練與比賽的方式，更進一步的與選手保持良好關係與取得選手的信任。

### （三） 後期正式實施階段

在與選手建立良好關係與取得信任後，開始進入正式實施階段：

1. 以電話方式聯絡各個選手與教練，表明研究者的來意，同時取得選手與教練接受訪談的意願，並配合選手選擇的時間與地點會面。
2. 在與選手會面後，研究者說明本研究的目的，並對選手保證所提供的資料僅做學術之用，保護選手的身份與所提供的資料，以利選手在進行深度訪談時能回答實際的經驗與當下情境，確保資料的可信度，最後讓選手填寫同意書與個人基本資料（附錄二）。
3. 為確保選手提供資料的正確性，除了研究者本身對選手的陳述與肢體表達做紙筆記錄外，亦取得選手在訪談過程中全程使用錄音與錄影的同意，防止日後進行資料分析時遺漏重點的風險。
4. 依訪談大綱進行深度訪談，以全程錄音的方式進行資料蒐集，並以紙筆記錄選手在陳述時的一言一語、一舉一動。
5. 在訪談結束後，隨即向選手說明為保持日後資料分析的正確性，經研究者謄寫完逐字稿後，再次以電話聯絡選手，以便讓選手檢閱逐字稿是否與他們當時所陳述的經驗有符合，若有不符合的地方經過選手與研究者的溝通後做確認。

## 第六節 資料整理與分析

本研究的資料整理與分析是依據紮根理論（吳芝儀、廖梅花，2001）的方法來進行資料的命名與分類，步驟如下：

- （一） **逐字稿的謄寫**：將訪談的內容從錄音帶中逐字逐句的謄寫成逐字稿，建立書面的訪談記錄，確保具體詳盡的原始資料。

- (二) **細讀逐字稿內容**：在閱讀逐字稿內容前，研究者跳脫個人主觀立場，以選手的立場為出發點，同時融入情境，客觀的對內容做適當的詮釋，不試圖對選手所陳述的經驗做假設。
- (三) **形成初步編碼**：在細讀過逐字稿的內容後，將與心理狀態及其來源的相關字句逐一標示符號，並儘量以研究受試者的前後陳述為依據，補足逐字稿中遺漏的重要訊息，使句子更清楚的呈現其意涵，再與其他兩位分析者達成如何編碼的共識，將內容依訪談大綱的順序做初步編碼。
- (四) **重新檢視內容的編碼與分類**：形成初步編碼之後，再重新檢視逐字稿內容與歸納分類有意義或具有代表性的相似字句做命名。
- (五) **不斷修正並決定主題**：期間不斷的對分類與命名做修正，再從中尋找相關類別，抽取其共通的本質，進而確定主題。
- (六) **與另兩名專家學者進行校正**：研究者將分析結果與另外兩位分析者做比對，對於不一致的結果進行校正，並充分的溝通與討論，直至達到共識為止。
- (七) **分析結果的呈現**：在一連串有系統的資料分析後，將主題做整理與排序，最後以樹狀圖呈現影響選手運動表現的心理狀態，及引起這些心理狀態的來源。

## 第七節 研究資料的可信度

為求研究資料的可信度，研究者利用以下方式來增強研究資料的可信度：

- (一) 深入瞭解質性研究的相關理論與研究，建立與具備質性研究的基礎。
- (二) 事前已與選手建立良好關係，且在訪談前保證選手所提供的訊息僅供學術之用，絕不外洩，過程中以輕鬆的氣氛引發選手陳述實際經驗的意願，並以紙筆做即時記錄。
- (三) 訪談期間全程錄音與錄影，利於逐字稿的謄寫與正確性。
- (四) 在謄寫完逐字稿後，請研究受試者檢閱其內容或以電話聯繫檢查是否有

不符的地方，再與受試者討論後予以修正至滿意為止。

- (五) 邀請另兩位同屬運動心理學的研究生進行分析比對，減少研究者主觀的判斷與獨斷的資料彙整。在事前即與另兩名分析者達到如何編碼與分類的共識。
- (六) 與另兩名分析者的結果做比對，充分討論不一致的地方，使之提高分析結果的可信度。
- (七) 將分析後的資料經過一個月後再重新編碼與分類，對照先前資料檢查是否有不一致之處，並針對不一致之處進行討論，直至討論出一個滿意的結果為止。
- (八) 最後將分析結果與指導教授及國內運動心理學專家討論，經由他們的建議對分析結果做適度的修正後，再呈現研究結果。

## 第肆章 結果

本章分為兩個部份來說明研究結果，第一節為優秀桌球選手最佳表現的心理狀態，第二節為優秀桌球選手最佳表現心理狀態來源，第三節為本章總結。

為呈現優秀桌球選手最佳表現的心理狀態及來源，本研究將所有蒐集到的資料經內容分析與歸納後，用以下的形式表達，如圖 4-1：

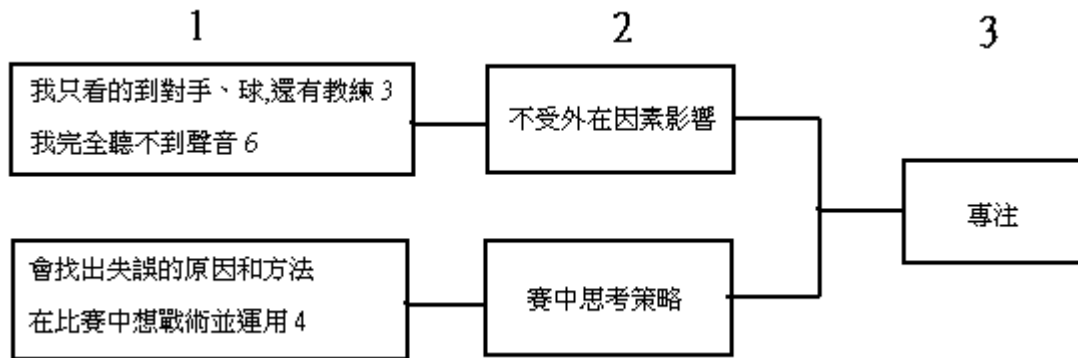


圖 4-1 資料歸類範例圖

上圖的說明如下：

1. 如圖 4-1，「1、2、3」的數字各代表的意思為：數字 1 代表原始句子的濃縮，為第一層；數字 2 代表將相關的敘述句再共同歸納為一個主題，為第二層；數字 3 代表將幾個主題再歸類為一大面向。
2. 在第一層分類中句子後面的數字，表示共有幾個選手同時表達意義相同的敘述句，當此敘述句後的數字為 2 時，表示此敘述句共有兩位選手同時表達意義相近的敘述句，數字為 3 則表示共有三位選手同時表達意義相近的敘述句，依此類推。如「我只看得到對手、球，還有教練 3」、「我完全聽不到聲音 6」，第一個敘述句表示有兩位選手表示在比賽當中只看的到對手、球，還有教練；而第二句則表示有三位選手表示他們在比賽中完全聽不到聲音。又因為上述兩句敘述句的性質雷同，因此此兩句敘述句又被共同歸類為第二層的「不受外在因素影響」，依此類推。
3. 而第二層的「不受外在因素影響」及「賽中思考策略」均是一個主題，且這兩個主題均表示運動員在比賽當下可忽略外在環境的干擾而專注於比賽當中

不受影響，並且保持認真的態度與思考戰術策略，此舉充分展現專注力的特徵。因此，最後再將這兩個主題歸納為第三層成為一大面向，命名為「專注」，依此類推。

另外，個別將優秀桌球選手最佳表現的心理狀態與來源用以下形式表達，舉例說明如下：

*比賽中主要的收獲是來自於可以克服壓力及洩氣的想法，如果克服這些在賽後會覺得我好像得到些什麼 (C-9-1-1)。*

*賽前訓練量達到一定的狀態，在關鍵時比較不會有手軟的情況，腳步也可以站的比較穩 (J-12-2-2)。*

上述的說明如下：

相關的意義敘述句採「英文字母-第一個數字-第二個數字-第三個數字」的方式編號，第一個英文字母代表受訪者編號；第一個數字代表訪談大綱之題目順序；第二個數字代表敘述句出現在題目中的行列；第三個數字代表排序編號。

## 第一節 優秀桌球選手最佳表現的心理狀態

本研究經訪談後，將所蒐集到的資料經過編碼、分析與歸納後發現，優秀桌球選最佳表現的心理狀態包括「專注」、「自信心」、「正面思考導向」、「情緒管理」、與「動機」等五大面向，共有 209 條敘述句。以下將逐一說明並將結果呈現：

### 一、專注

此面向包含兩個主題：「不受外在因素影響」與「賽中思考戰術策略」，共有 33 條敘述句（如圖 4-2）。其中不受外在因素影響意指選手在比賽時不會因外在無關的因素而干擾當下比賽的注意力，即使當下出現與比賽無關的線索，選手仍然可以忽略其他無關線索，並全神貫注在球場上。另外，賽中思考戰術策略是指選手在比賽當下可以保持清晰的頭腦，進而能思考在場上的戰術策略，並且保持認真的態度應戰，此舉充分展現專注力的特徵。選手的描述如下：

### (一) 不受外在因素影響

我跟張 XX 打那場的時候，我真的覺得旁邊是沒有聲音的，就是我完全聽不到旁邊的聲音，我只看得到對手、球，還有我的教練，是打完之後才發現旁邊的歡呼聲怎麼那麼大聲 (A-2-2-1)。

桌球速度很快，一分心球過來你就會來不及，慢一秒就打不到了(B-2-1-1)。

即使家人在場也都不太會影響到我比賽的發揮，因為在比賽時我會忘記他們的存在，就是已經忘了他們有來看我比賽 (E-9-8-5)。

其實那場觀眾的鼓掌或大會的廣播我都聽不到 (H-3-6-4)。

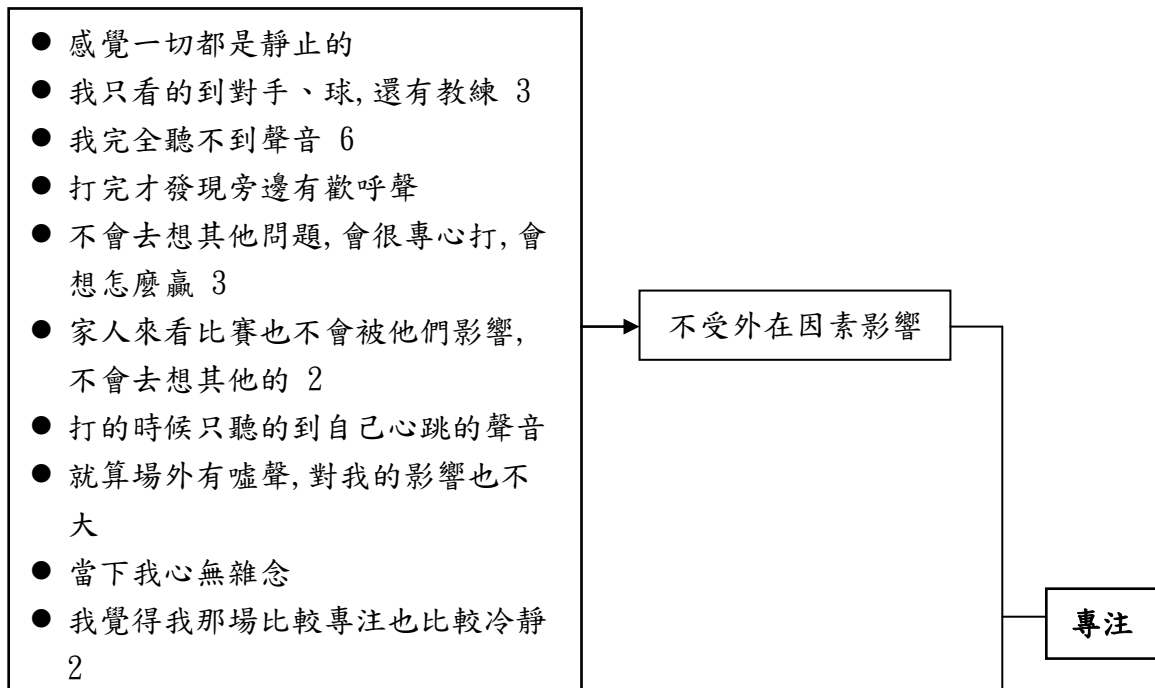
就算場外有噓聲或是很吵雜的聲音，對我的影響也不大，我不會被影響 (I-3-4-3)。

### (二) 賽中思考戰術策略

我在比賽的時候會去算對方的球，每一個球都會算，算對方會打在什麼位置或打什麼球過來 (B-3-2-3)。

我這一顆打完都會想下一顆要怎麼打 (H-3-3-3)。

我會在撿球時想戰術，會想一些線路的問題，但不是去想說動作調整什麼的 (J-3-2-1)。



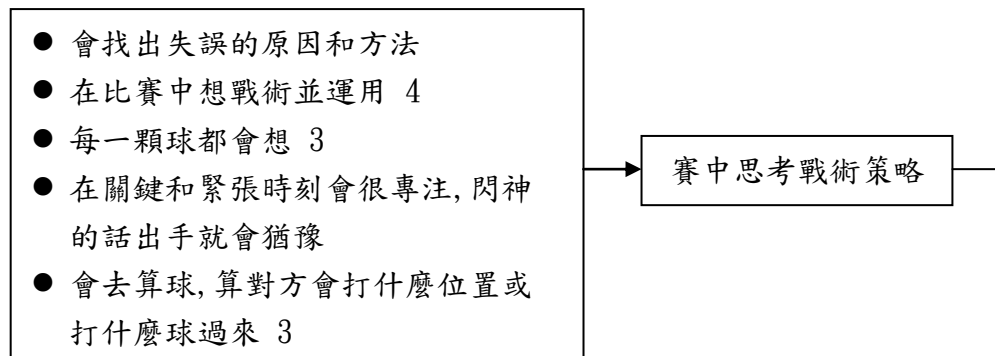


圖 4-2 桌球選手的專注狀態結構圖

## 二、自信心

此面向包含八個主題：「適當的戰術運用」、「瞭解對手球路」、「控制感」、「流暢經驗」、「肯定自己的能力」、「成功經驗」、「不怕輸」與「生理狀態良好」，共有 70 條敘述句（如圖 4-3）。其中適當的戰術運用與瞭解對手球路是和個人的技戰術有關，當個人的技戰術足以應付對手且不受對手的威脅時，自然就會提昇選手的自信。此外，控制感、流暢經驗與生理狀態良好是指選手的身心狀況都在良好的情況下產生，無論是對球的處理或是在腳步移位上，都能得心應手，也能隨心所欲的控制。再者，肯定自己的能力與不怕輸意指選手對自己的能力有相當的信心，足以應付對手的技戰術，對比賽的表現充滿信心。最後，成功經驗指的是選手經由過去的獲勝記錄或當下有良好的表現時所擁有的信心。選手的描述如下：

### （一）適當的戰術運用

其實當我找到突破贏球的方法時就會越打越順，也會很敢出手不會猶豫，當下我的信心的確很高 (A-4-2-1)。

很清楚這一球我要怎麼打，感覺自己的漏洞很少 (H-1-2-2)。

會去算對方的球，就是要算對方大概會打在什麼位置，或打什麼球過來，我跟他打那場球時我覺得我的表現很好，也都有算到對方會打什麼球 (B-1-5-4)。

球幾乎都可以算到自己的手上來 (G-1-5-4)。

打每一顆球都要算，那是一種佈局 (I-3-2-2)。

## (二) 瞭解對手球路

之前就與這個選手打過，所以賽前心理就已經有一套戰術要跟他打 (A-7-1-1)。

覺得對手的球路跟我算比較合的 (E-3-7-5)。

因為我對她的球路很熟，所以那場打的很有把握 (I-4-1-1)。

很多選手都是從小打到大，所以我對他們的戰術基本上大概都有個底了，不會說打起來是很陌生的球路 (J-1-3-3)。

## (三) 控制感

只要自己一出手，就知道這個球會不會進 (B-4-3-3)。

那場比賽不會有無謂的失誤出現，幾乎都會在自己的預期之下 (C-4-6-4)。

落點的控制、方向位置，都能打到預期的位置 (J-4-7-5)。

## (四) 流暢經驗

打起來感覺很好，就是感覺頭腦很清楚，各方面也都表現不錯 (B-1-1-1)。

覺得自己的狀態比較好，也比平常的水準更高 (C-1-1-1)。

我那場當下有一種主導者的感覺，怎麼打怎麼順，完全在我的掌控之下 (E-1-2-1)。

## (五) 生理狀態良好

我在移位的時候腳步很順，不會打結也不會停頓，幾本上我都能到位 (E-10-2-4)。

身體狀況好，加上心態擺的好，就會打的不錯 (I-10-3-2)。

體能狀態好的話就可以很好的應付 (J-10-3-3)。

## (六) 肯定自己的能力

現在 11 分 (一局) 對大家來說都是五五波，沒有誰一定會贏 (C-2-9-5)。

在賽前我就覺得自己本來就比對手還要強，遇到誰應該都不太會輸 (D-4-1-1)。

比賽主要就是靠自己，就算沒有觀眾、加油團或沒教練也沒差 (F-4-8-5)。

## (七) 不怕輸

喊聲是要增加自己的士氣，而且要讓對手知道我不怕你，就是要贏你 (A-1-8-6)。

第四點(團體賽)還沒打完的時候,自己就會希望隊友快點打完,就是自己很想趕快上場去打,一點都不會怕說輸了要怎麼辦(H-2-3-2)。

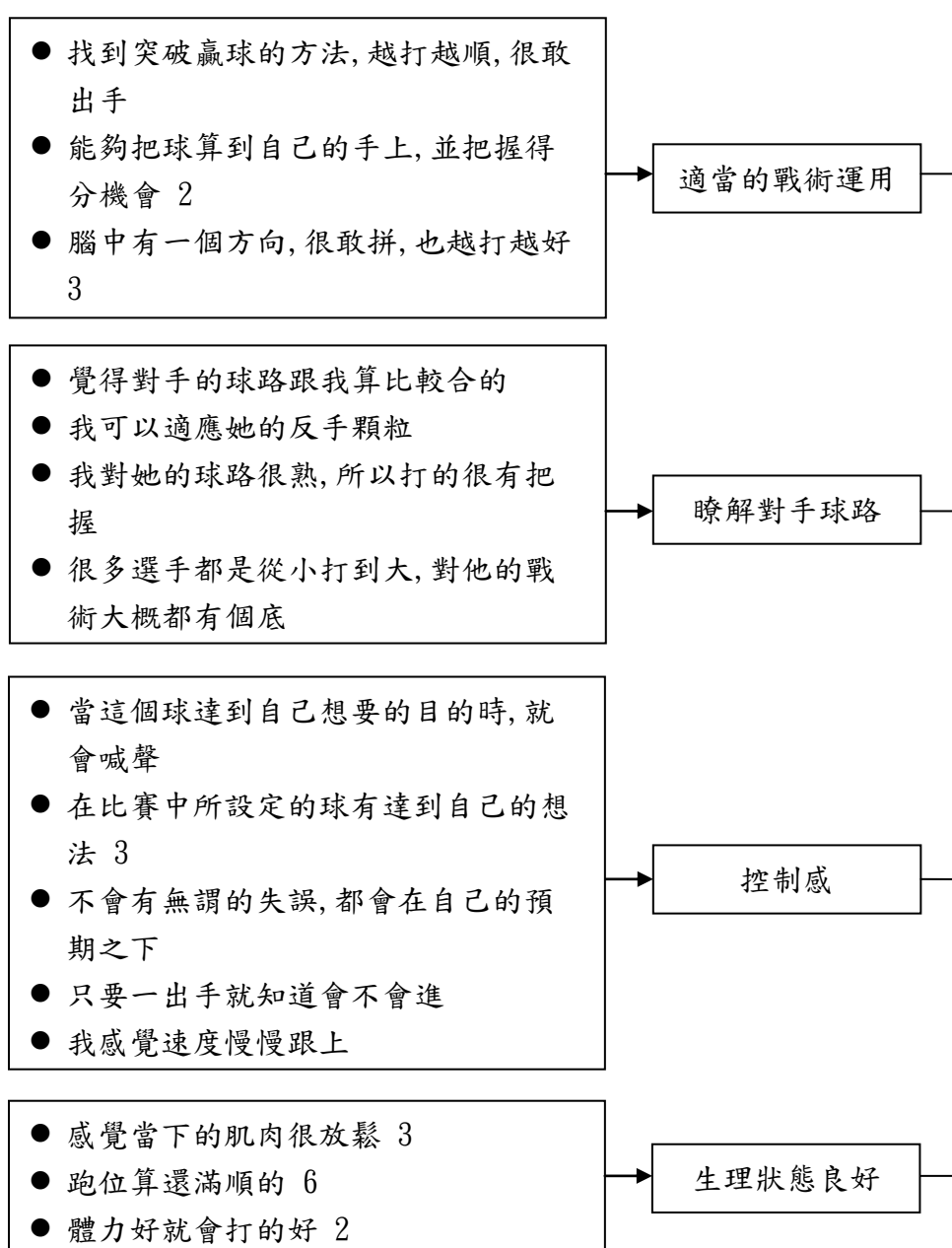
喊聲是為自己加油也是要壓壓對手的氣勢(J-4-13-9)。

### (八) 成功經驗

我以前是從小輸到大,到國中之後才慢慢冒出頭,遇到很強的也有機會贏,就是長大後比賽開始有成績讓我變得有信心(A-1-6-5)。

當我比分一直領先時會對自己特別有信心,主要還是看比數啦(B-4-2-1)。

下場我不會覺得穩輸的,不會,因為我以前就一直贏他了,很少輸啦(F-4-3-2)。



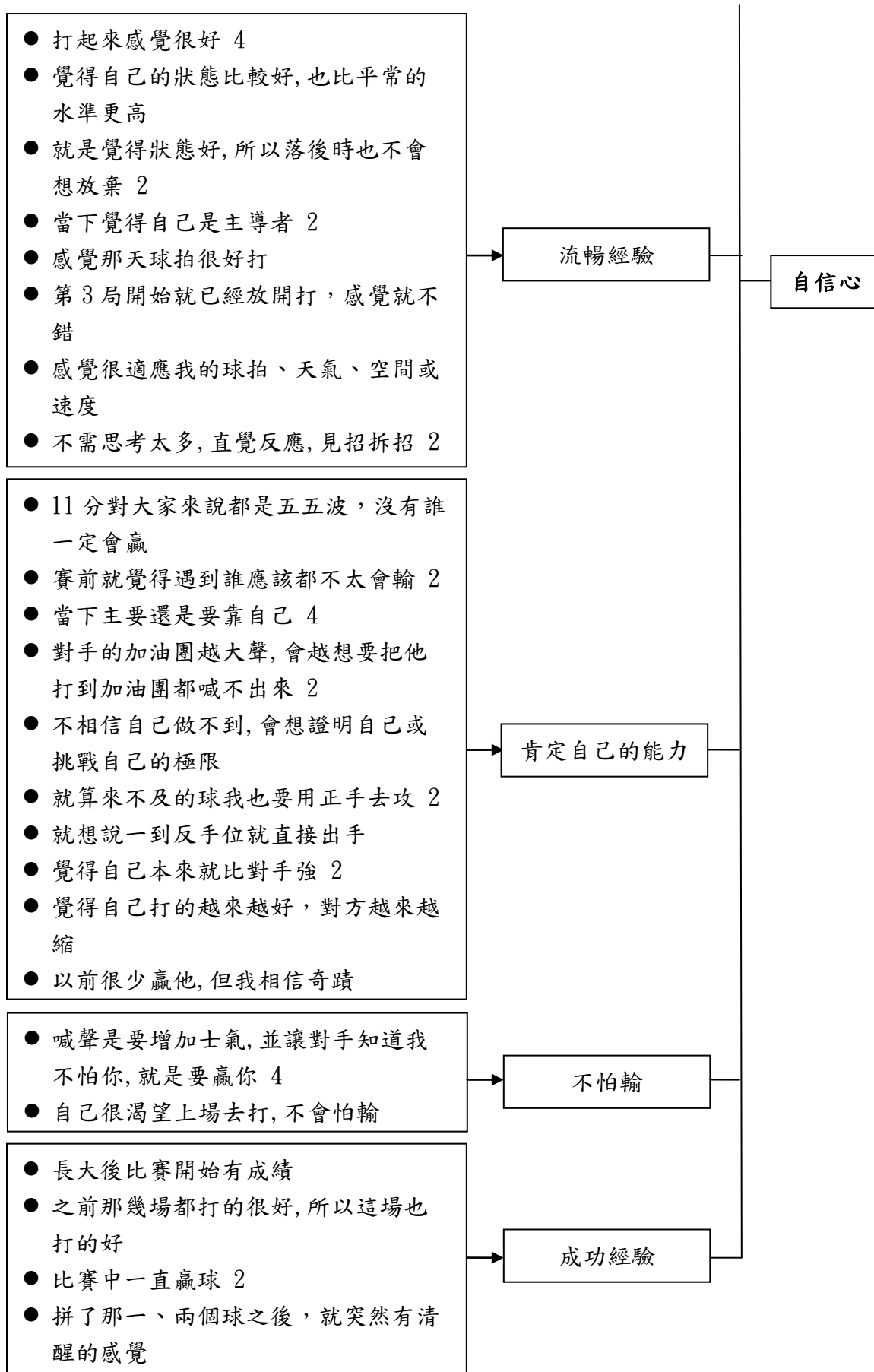


圖 4-3 桌球選手的自信心狀態結構圖

### 三、正面思考導向

此面向包含兩個主題：「正向態度或想法」與「正面自我對話」，共有 34 條敘述句（如圖 4-4）。比賽時的正面思考與自我對話可促使選手對比賽的堅持與降低自我擊敗的心理，當在比賽中遇到挫敗或落後時，可透過正面的想法與自我對話不斷的給予自己鼓勵與激勵，促使選手保持正面思考。因此，正向的想法與正面自我對話皆是成為正面思考導向的主因。選手的描述如下：

#### （一）正向態度或想法

我不會因為對手的運氣球去影響到自己下一個球的心情，因為這顆球不是代表這一局或這一場輸了，現在去跟這個球嘔氣只會影響到自己的比賽，自己乾脆就會想說反正這個球是人家運氣好，我下一分再拼回來就好

(A-2-1-1)。

雖然對手實力比我好，但我想說只要把我該打的打出來就好，至少要讓她覺得要贏我有點困難 (E-2-9-7)。

在無謂的失誤之後我都會讓它過去，下一顆重新開始，就是在下一顆要發球之前就不會再想了 (H-6-4-3)。

不會想到贏了自己很厲害，輸了也不會一直否定自己 (I-2-6-5)。

#### （二）正面自我對話

有時氣氛一上來時自己會打的很狂，這時就會告訴自己要收一點、要收一點 (A-2-9-7)。

我會不斷的告訴自己剛剛打的很好，要繼續加油 (C-6-5-3)。

在我落後的時候會告訴自己沒關係，先穩住不要亂失誤 (E-6-3-3)。

失誤時會告訴自己等一下要注意這顆球 (F-6-3-3)。

不斷的告訴自己可以做到，會一直鼓勵自己 (F-2-7-4)。

那次到最後其實打的有點緊張，因為很關鍵了，所以我一直告訴自己不要緊張，一直給自己鼓勵 (G-6-2-2)。

會告訴自己堅強面對，不要畏縮，一定要敢出手 (I-2-8-7)。

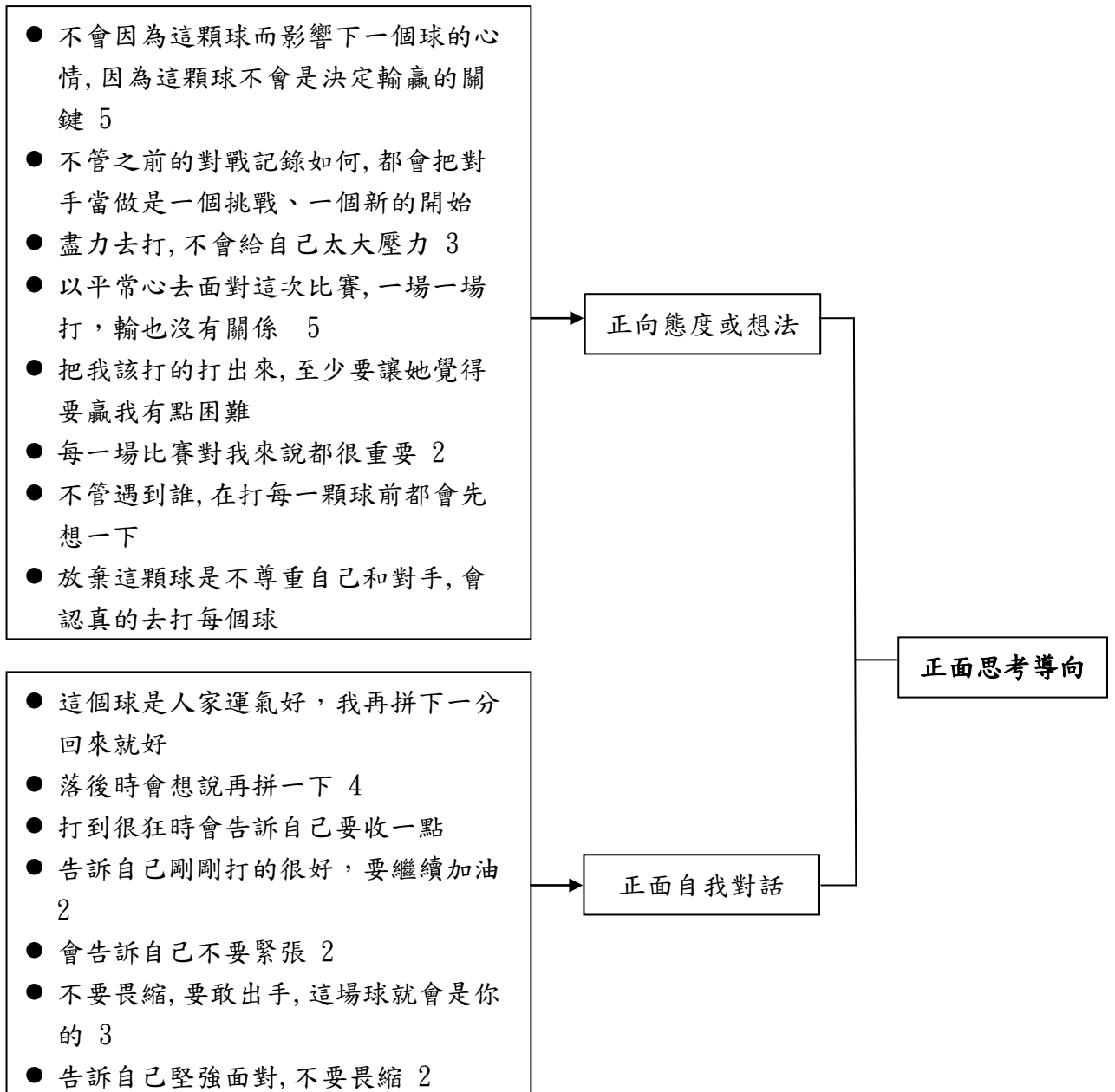


圖 4-4 桌球選手的正面思考導向狀態結構圖

#### 四、情緒管理

此面向包含兩個主題：「情緒穩定」與「正向情緒」，共有 19 條敘述句（如圖 4-5）。良好的情緒管理可提昇選手的表現，且在穩定、正向的情緒下，有助於選手在場上有足夠的思考空間去應對不同選手的技戰術運用，也可讓選手將注意力放在與比賽相關的線索上，不易分心。選手的描述如下：

##### （一）情緒穩定

一開始打的時候是有點緊張，因為畢竟人家有名嘛～但是打了之後就比較好

一點，心情也比較穩定，緊張的感覺就不見了 (B-5-3-1)。

當下我的心情就跟平常沒什麼兩樣，還滿穩定的，所以可以將平常的水準發揮出來 (D-5-2-2)。

我在比賽的時候情緒都會擺的比較穩，情緒起伏不會很大，這樣才能打的好 (G-5-1-1)。

只要我踏上球場就不太會焦慮和緊張 (J-4-1-1)。

## (二) 正向情緒

其實一開始我覺得我不會贏，但是就是去拼嘛～因為畢竟我們還是小的去搏大的，心態上自然就會比對方還要放鬆一點 (A-5-1-1)。

我一整個就是處於比較亢奮的狀態之下，這種感覺對我來說很好

(D-5-3-3)。

當下身體雖然很累，但不知道為什麼感覺心靈卻是很好的，就是很棒的感觉 (F-5-2-1)。

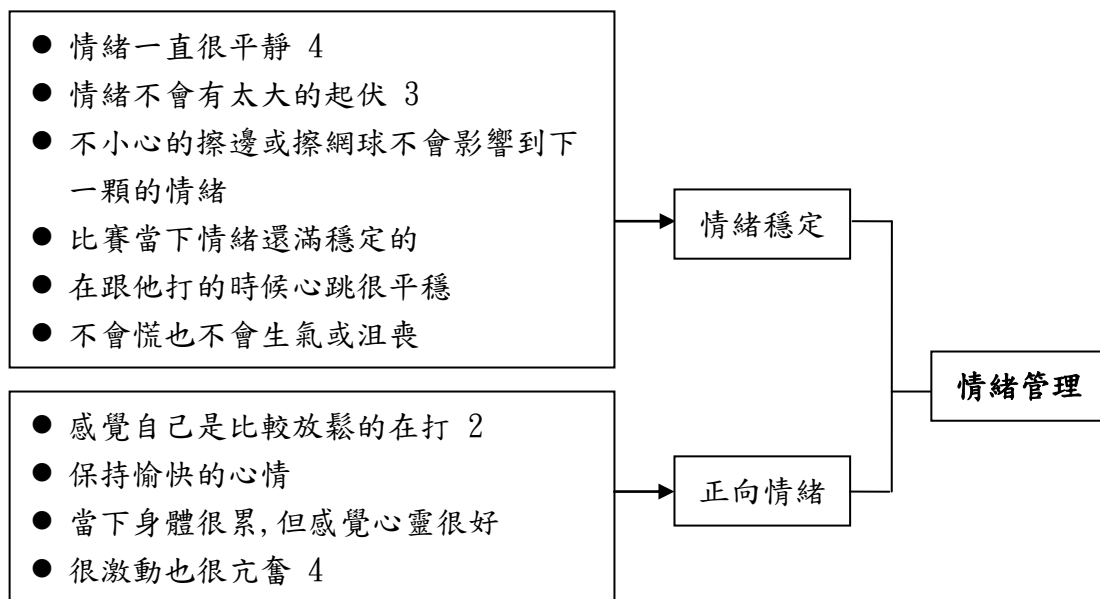


圖 4-5 桌球選手的情緒管理狀態結構圖

## 五、動機

此面向包含七個主題：「為證明自己」、「為獲外在報酬」、「享受比賽與經驗獲得」、「目標設定」、「高度求勝慾望」、「觀眾多寡」，及「為達個人與他人期望」，共有 53 條敘述句 (如圖 4-6)。動機是維持選手參與比賽與訓練的動力，對選手而言是相當重要的一環。其中享受比賽與經驗獲得是屬於內在動機，內在動機是

指在沒有任何外酬賞下，仍對該項運動表現出興趣、樂趣和滿意，即個體自動自發的參與此活動。另外，為證明自己、為獲外在報酬、目標設定、為達個人與他人期望，與求勝慾望皆屬於外在動機，外在動機是指個體的非自我決定的行為，維持個體對運動參與動機，主要是來自外在事件的刺激促動個體的行為。選手的描述如下：

#### (一) 享受比賽與經驗獲得

其實我比較在意過程的發揮跟享受比賽的感覺，能夠享受比賽才是最快樂的 (A-9-5-3)。

過程的收獲對我來說比較重要，在比賽中也不會特別想到有獎金或名次之類的，這些對我來說只會影響一點點而已，幾乎不會有什麼影響，最在乎的還是比賽的過程是否有順利發揮，那才是最重要的 (C-9-2-2)。

#### (二) 為證明自己

想證明自己給別人看，也想證明教練的教法是對的，因為很多人都對教練的教法有一點意見，所以我也想替自己和教練爭一口氣 (A-9-2-2)。

相信自己做不到，會想證明自己或挑戰自己的極限 (F-2-3-2)。

選上國手是一種榮耀，也是要證明自己其實是有實力的 (G-9-2-3)。

#### (三) 為獲外在報酬

每次的比賽，我都會想到可以出國比賽還有拿獎金 (E-9-1-1)。

如果這場球有關於爭名次或獎金就會特別想贏 (F-9-1-1)。

每次的比賽我都會想要有個名次，就是會想要名次高一點 (H-9-2-2)。

除了比賽的經驗之外，我會更想要得到比賽贏球的利益 (I-9-1-1)。

#### (四) 目標設定

當下我只想要打進前五名，因為只有前五名可以代表台灣去打亞運，我的目標一直都是這樣 (C-7-3-2)。

#### (五) 高度求勝慾望

下場就是要贏球，沒有其他原因 (B-10-1-1)。

會想說一定要拼，就是用盡力氣都要贏下來 (C-2-13-8)。

想說遇到任何人都盡量不要輸，能贏就一定要贏 (D-2-1-1)。

當下我很想要贏這場球，因為很想選上國手 (F-2-1-1)。

#### (六) 觀眾多寡

人越多會越想表現，就是人來瘋啦 (A-10-13-8)。

現場好的氣氛會讓自己緊湊一點，不會鬆懈 (C-10-10-6)。

觀眾多的話，感覺現場的氣氛就會不一樣 (D-9-7-5)。

希望觀眾多一點，如果沒什麼觀眾的話打起來就沒氣氛 (E-10-1-1)。

喜歡觀眾多一點，因為會有很多掌聲 (G-9-3-2)。

喜歡觀眾多一點，會振奮自己，打起來也比較有感覺 (H-9-8-4)。

觀眾多的話我會人來瘋，觀眾越多越有動力，如果沒有觀眾的話打起來就沒什麼動力 (J-9-5-3)。

#### (七) 為達個人與他人期望

我想上國手，因為從來沒上過 (A-3-4-2)。

因為是代表國家比賽，所以不會也不能放棄每一顆球，這有關榮譽 (B-6-1-1)。

為了證明自己的實力，也表示技術上可以跟他們抗衡 (C-2-10-6)。

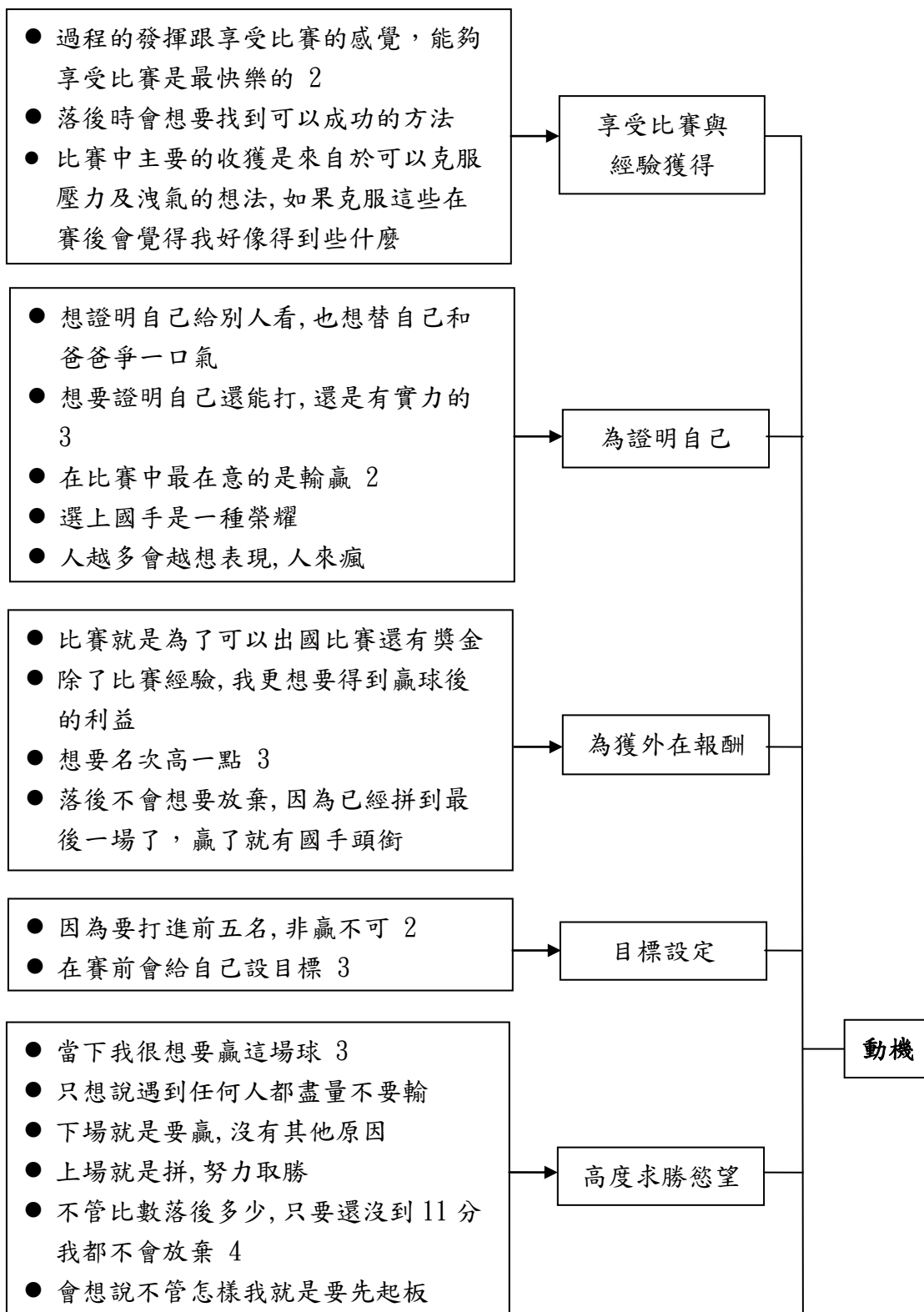
因為我上一場已經輸了，如果這場又輸的話一定會被教練罵，所以就想說這場一定要拼 (E-2-1-1)。

那場我只想到要贏下這場球，因為贏了就是國手，國手頭銜這部份占最重 (G-9-1-1)。

當下我什麼都沒想，只是認真的去打這場球，因為爸媽希望我可以選上國手 (G-2-6-4)。

這場球對中華隊很重要也很關鍵，因為這個關係到能不能進四強 (國際賽) (H-3-2-2)。

因為要打進前五名，非贏不可 (D-9-2-2)。



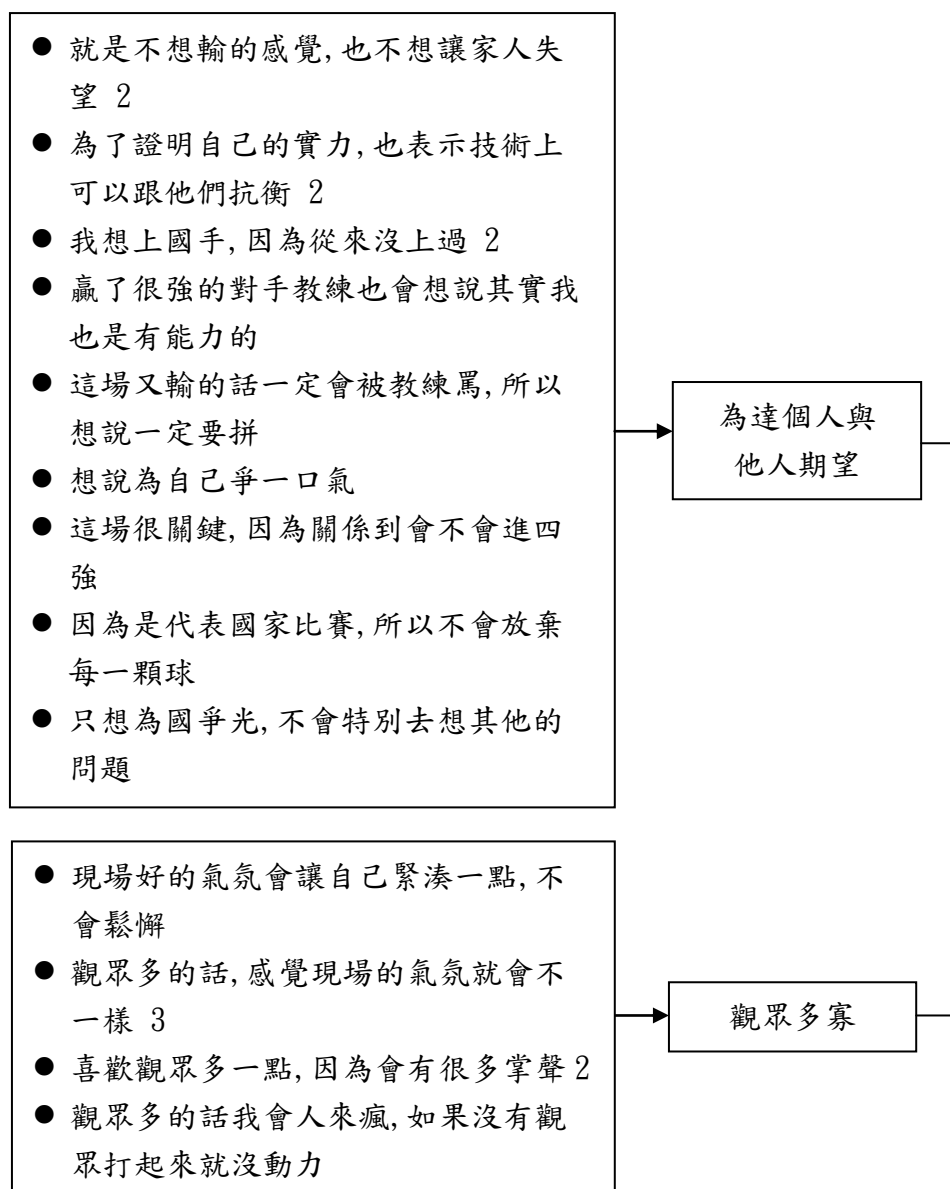


圖 4-6 桌球選手的動機狀態結構圖

## 第二節 優秀桌球選手最佳表現心理狀態來源

本節是由第一節在最佳表現時的各個心理狀態中,更深入的瞭解這些心理狀態的來源為何?由於這些來源對於選手在場上是否有較佳的心理狀態有很大的影響力。因此,在蒐集並整理這些來源後,本節將各個來源做逐一分類並呈現結果。

### 一、專注的來源

本研究的訪談資料在經過整理、分析及歸納後的結果,影響優秀桌球選手

的專注來源包括包括「頭腦清晰」、「只專注當下」和「尋求突破」，共有 14 條敘述句（如圖 4-7），當選手能將全部的心力投注比賽場上且設法突破對手的戰術運用時，則較能保持頭腦的清晰，並努力發揮個人長處，減少無謂的失誤，亦能讓自己處於專注的狀態。選手的描述如下：

### （一）頭腦清晰

因為我當下頭腦很清楚，知道自己要做什麼，所以我基本上不太會被外面的聲音干擾（B-2-2-1）。

那次比賽我覺得我的頭腦沒有那麼清楚過，要怎麼打、怎麼接，其實我都非常清楚（D-2-3-2）。

我很清楚我要打什麼地方或用什麼戰術，整場比賽腦筋沒有空白過，一直在想戰術，可以說是完全投入在比賽當中了（G-2-3-2）。

### （二）只專注當下

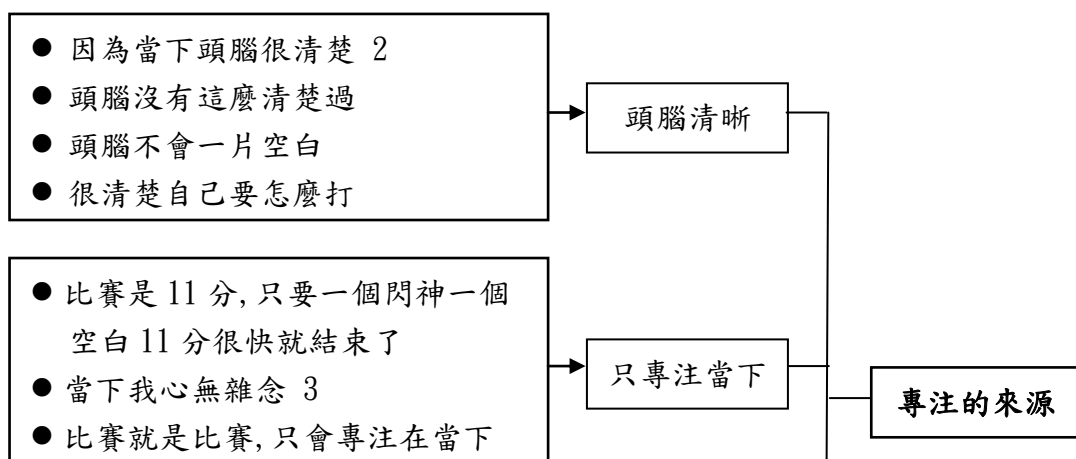
比賽就是比賽，在比賽時我只會專注在當下，不會去想其他的事情（C-2-1-1）。

那次比賽我覺得我還滿專注的，當下任何事我都沒去想（G-2-1-1）。

### （三）尋求突破

我會去想發球怎麼去贏、要發在什麼位置，接發球的時候怎麼去突破對方的戰術（B-2-3-2）。

我會想辦法控制她的反手，因為我知道她的反手比較差，就是儘量把球打在他的反手位，偶爾再把球送到他的正手，讓他感覺有點錯亂（C-2-7-4）。



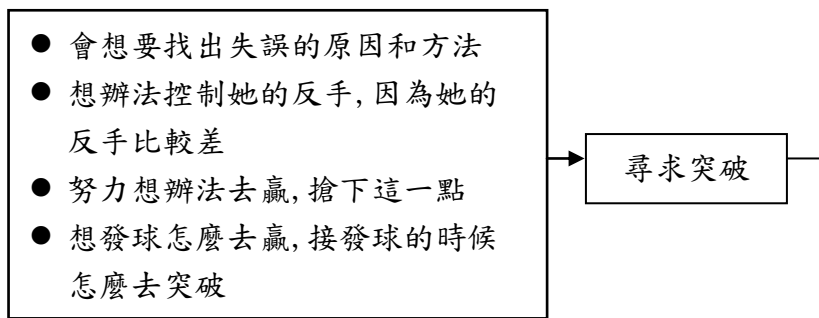


圖 4-7 桌球選手專注狀態的來源之結構圖

## 二、自信心的來源

本研究的訪談資料在經過整理、分析及歸納後的結果，影響優秀桌球選手的自信心來源包括「教練臨場指導」、「賽前技戰術與心/生理的準備」、「相信自己的技術」與「社會支持」，共有 60 條敘述句（如圖 4-8），其中「教練臨場指導」意指選手在比賽時，教練會在場邊觀看選手比賽，並在一局後或比賽暫停時協助選手戰術的指導與分析，給予選手有建設性的建議，進而讓選手再次上場時能有更好的表現；而「賽前技戰術與心/生理的準備」意指選手在賽前有做好充分的技能訓練、戰術分析，及心/生理上的準備；另外，「相信自己的技術」是指選手無論面臨比自己實力還要好或還要差的選手，都能對自己的運動技能充滿信心；最後，「社會支持」是指家人、朋友或隊友給予選手精神上的支持與鼓勵，以提升選手的信心。選手的描述如下：

### （一）教練臨場指導

教練會在場邊盯我，會即時的告訴我輸球的原因，並馬上做修正與調整，讓我覺得自己很有機會 (A-6-2-1)。

教練很瞭解我，我的一舉一動他都看的很清楚，教練的指導對我有幫助，有什麼問題就講那方面的問題 (B-6-4-3)。

通常是以教練的戰術為主，畢竟教練看的比我還清楚，會幫忙提醒自己要注意哪裡，也會說出對方的缺點 (C-6-3-2)。

覺得教練的戰術很可靠，也能執行他的戰術 (D-6-3-2)。

教練的指導讓我對自己增加信心 (F-6-4-3)。

教練在場邊會提醒我也會鼓勵我，是另一種信心與安全感 (G-6-1-1)。

會聽從教練的指導，因為覺得他看的比我清楚 (H-6-3-2)。

比賽時我通常都會想的複雜一點，但教練會幫我把戰術弄的很簡單，不會太複雜，讓我對戰術運用有很好的發揮 (I-6-2-2)。

## (二) 賽前技戰術與心/生理的準備

在賽前會和教練一起討論要怎麼打將要面對的對手，那教練都會給我一些意見，也會教我要怎麼打，這樣我下去打的時候才不會打的很縮，就是會比較有信心啦 (C-8-3-2)。

我比賽之前都會先想說我之前和對手打的時候是怎樣？會想說之前是怎麼贏他的 (D-8-2-1)。

賽前我都會做好充分的熱身，會讓自己的身體保持較熱的狀況，不會讓自己冷掉，這樣我下場打的時候會比較快進入狀況，也會有信心 (E-8-2-1)。

比賽前一天就會開始調整自己的心態，不會讓自己太過緊張，如果賽前的心態有調好的話，下場打基本上不會有太大的問題 (G-8-1-1)。

我比賽前一定都會讓自己保持愉快的心情，因為只有保持愉快的心情我才有信心會打的好 (H-8-3-2)。

## (三) 相信自己的技術

對方是名氣很大的選手，但在打的時候就覺得他的質量也還好，可能他也不知道我是誰，所以他打的有點虛，在相持中的擺速就覺得自己跟他有拼，自己就會有一點信心 (E-4-4-2)。

我要跟這個對手打之前，我有看他上一場跟別人打的比賽，看他上場跟另一個選手打的很拼時，我就覺得我應該有機會贏他 (F-4-3-2)。

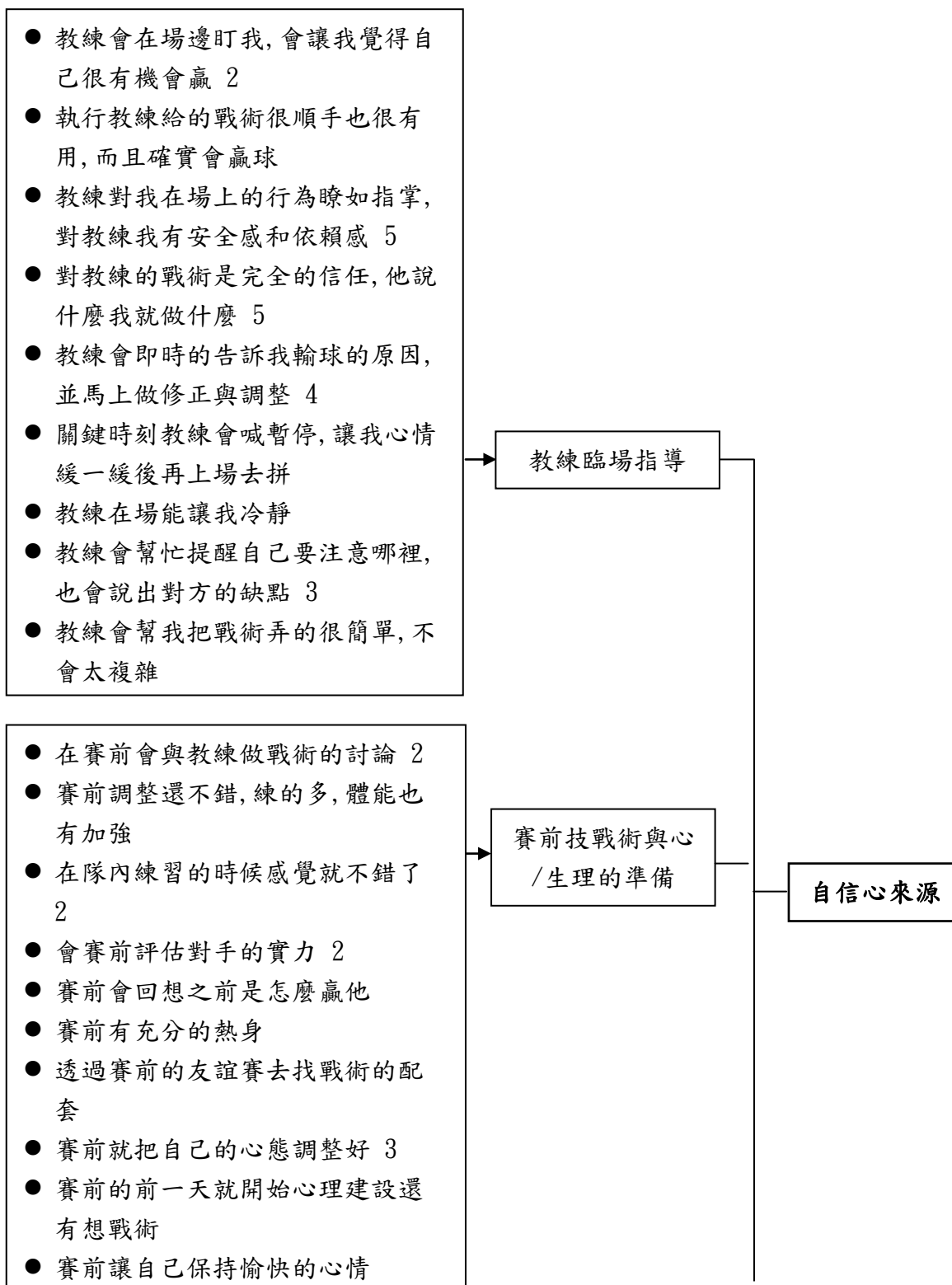
雖然對手的球可能比我好一點，但我還是對自己很有信心，因為我想說他對我的球路也不熟，說不定我的球剛好剋他也不一定 (G-4-2-1)。

## (四) 社會支持

我很喜歡隊友來幫我加油，因為會感覺很多人在幫你一起打對手，也會讓自己更有信心 (A-10-3-2)。

隊友來加油會覺得很多人在支持你，對自己的氣勢也很有幫助，會越打越有信心，因為會覺得大家都是站在你這邊的，感覺就不一樣 (B-10-3-1)。

男朋友來看我比賽會讓我有安心的感覺，因為你會知道不遠的地方有人會一直替你加油，在精神上會給自己有很大的支持，也會比較有信心一點 (E-10-2-2)



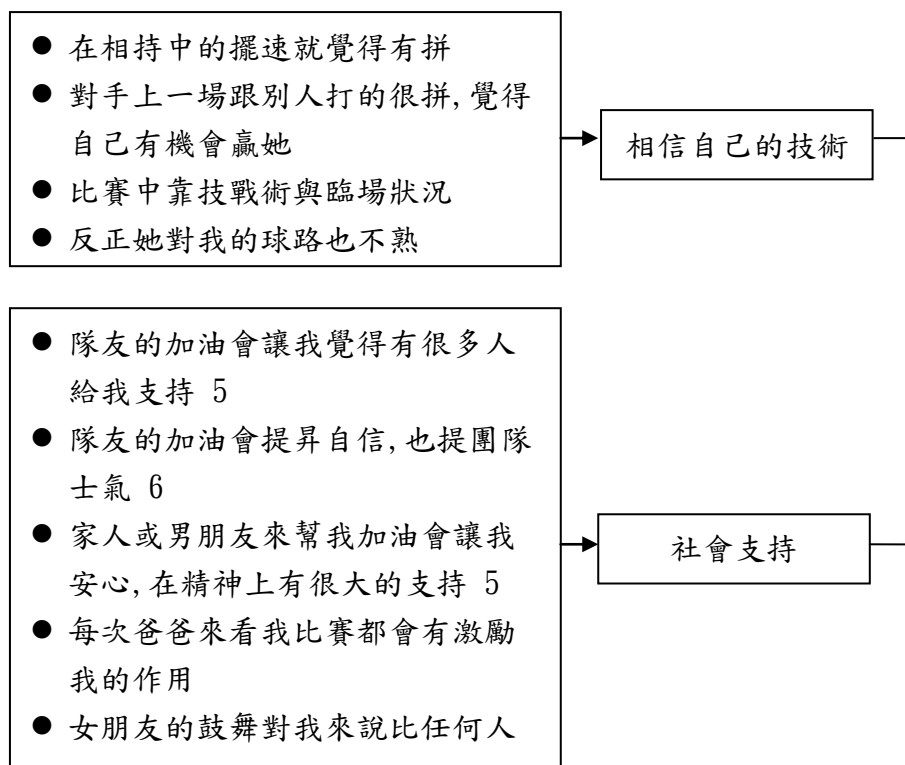


圖 4-8 桌球選手自信心狀態的來源之結構圖

### 三、正面思考導向的來源

本研究的訪談資料在經過整理、分析及歸納後的結果，影響優秀桌球選手的正面思考導向來源包括包括「自我挑戰」和「自我激勵」，共有 10 條敘述句（如圖 4-9），當選手有想要挑戰自己的想法時，就會使用較正面的話來鼓勵自己，且落後或失敗時，亦會使用設法激勵自己振作，不輕言放棄。選手的描述如下：

#### （一）自我挑戰

我會把每一個對手都當做是一個新的挑戰，不管是贏過輸過都好每次碰到就是一個新的開始（A-2-4-2）。

遇到比自己好的選手時會覺得他們是我的目標，會想知道自己跟他們差多少（F-2-6-6）。

#### （二）自我激勵

因為我會想說我只是落後一分而已沒有什麼，還可以再追回來，不要隨便就放棄每一顆球（B-2-3-2）。

即使我遇到比我還強的對手，我也會想說贏了這個很強的對手後，可能會

影響到下一場對手對我的看法，用這種方式來激勵我自己 (C-2-3-2)。

球是圓的啊！還沒打完怎麼知道誰贏誰輸？要打了才知道 (G-2-5-2)。

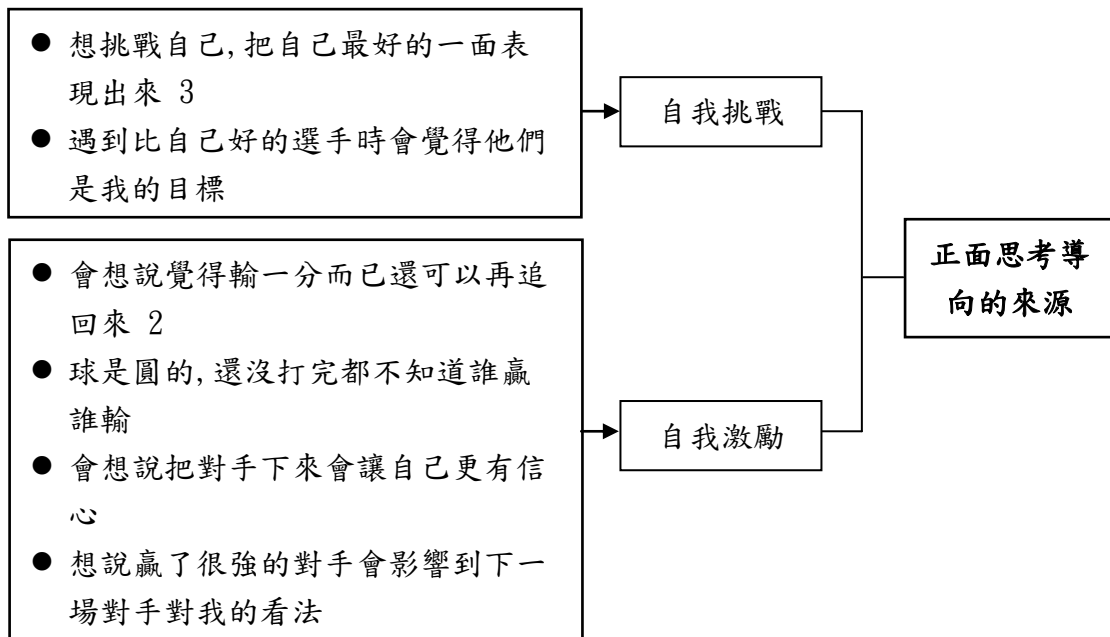


圖 4-9 桌球選手正面思考導向狀態的來源之結構圖

#### 四、情緒管理的來源

本研究的訪談資料在經過整理、分析及歸納後的結果，影響優秀桌球選手的情緒管理來源包括包括「心態放鬆」和「平常心應戰」，共有 6 條敘述句（如圖 4-10），當選手保持平常心境應戰時，則較不會有患得患失的心態出現，在比賽中亦不易產生高度焦慮、緊張或憤怒的負面情緒，維持適當的覺醒與較佳的情緒反應，有助於增進運動表現。選手的描述如下：

##### （一）心態放鬆

我們當然是以那種以小搏大的精神來跟對手打，這樣心態上就會放鬆一點，不會讓自己壓力太大 (A-5-2-2)。

其實輸贏對我來說並不是很重要，因為輸的話再回去練就好了，不會讓自己太緊張的 (G-5-3-2)。

##### （二）平常心應戰

因為那場是跟自己的學姊打，所以打起來比較沒有壓力，也放的比較開，反而是學姊那場打的比較緊張一點 (B-5-3-2)。

不會緊張也不會有壓力，以平常心下去打就不會有太大的問題 (D-5-4-1)。

已經比賽比很多年了，在經驗上也算多，所以已經不會發生却場的情況了，在場上情緒自己可以掌控的很好 (I-5-2-2)。

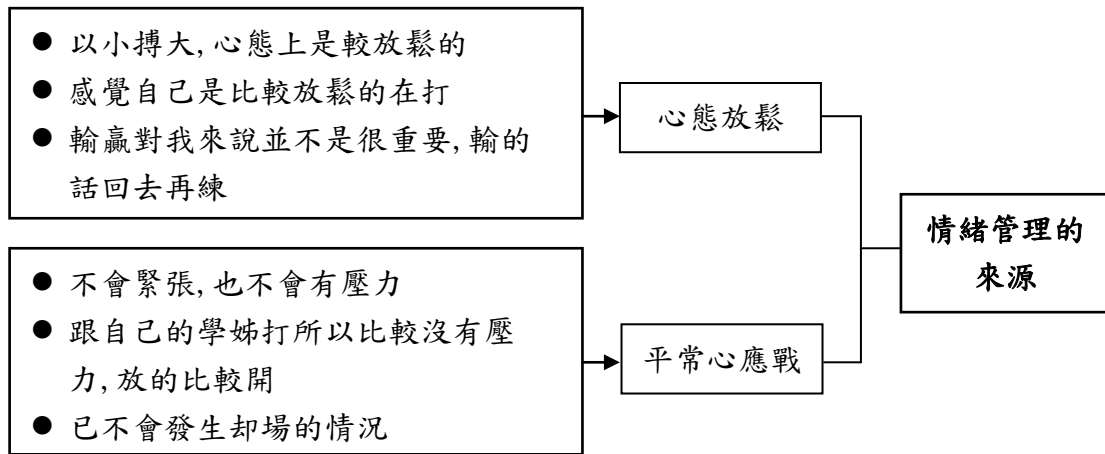


圖 4-10 桌球選手情緒管理狀態的來源之結構圖

## 五、動機的來源

本研究的訪談資料在經過整理、分析及歸納後的結果，影響優秀桌球選手的動機來源包括包括「不服輸」和「在意比賽結果」共有 11 條敘述句(如圖 4-11)。選手堅持、不服輸的態度會使選手較積極與韌性，且因為重視比賽的結果，更致使選手有更強烈的企圖心要表現出最好一面。

選手的描述如下：

### (一) 不服輸

賽前沒被大家看好，所以想說要打給他們看，一定不能輸 (D-9-3-3)。

每次的比賽我都會想到別人對我的負面評價，所以讓我更想證明給他們看 (H-9-1-1)。

遇到不同球團的選手會有一種必死求勝、一定要贏的決心，因為想要證明自己在這個球團中的價值 (I-9-5-3)。

### (二) 在意比賽結果

比賽影響自己最大的應該主要還是自己不喜歡輸球的感覺 (B-3-6-4)。

因為上一輪才輸過他而已，所以這輪再遇到時就會全神貫注一點，因為想

說這次一定要贏他，不能再輸了 (J-9-4-2)。

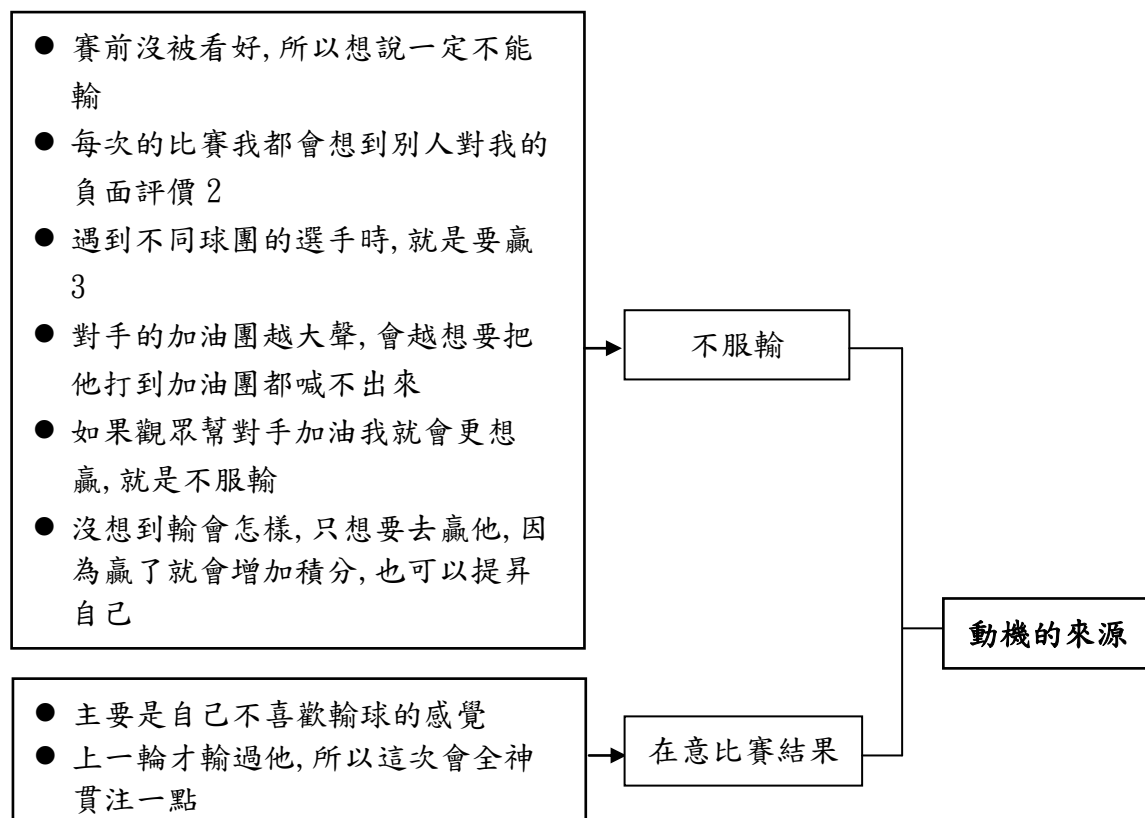


圖 4-11 桌球選手動機狀態的來源之結構圖

### 第三節 本章總結

本章主要是利用半結構式的訪談內容與選手進行深度訪談，其後再將所蒐集到的訪談資料加以整理與分析。經過一連串的资料分析與歸納後發現，優秀桌球選手最佳表現時的心理狀態可分為：專注、自信心、正面思考導向、情緒管理與動機等五大面向之心理狀態；而上述之心理狀態的來源各分別為：

一、專注：包括頭腦清晰、只專注當下與尋求突破。

二、自信心：包括教練臨場指導、賽前技戰術與心/生理的準備、相信自己的技術與社會支持。

三、正面思考導向：包括自我挑戰與自我激勵。

四、情緒管理：包括心態放鬆與平常心應戰。

五、動機：包括不服輸與在意比賽結果。

上述研究結果之相關討論，將在第伍章的討論中詳細說明。

## 第五章 討論與建議

本章主要是目的是針對第肆章的研究結果做進一步的探討，共分為兩節做討論：第一節為討論影響優秀桌球選手最佳表現的心理狀態；第二節為討論影響優秀桌球選手最佳表現的心理狀態之來源；第三節為結論與建議。

### 第一節 影響優秀桌球選手最佳表現的心理狀態

本研究的結果發現，專注、自信心、正面思考導向、情緒管理及動機是影響優秀桌球選手最佳表現的主要心理狀態，與過去研究的發現大致相符 (Jackson & Robert, 1992; Weinberg & Gould, 1995; 王明月等, 2007)。再者，陳音容、柯天路和洪聰敏 (2006) 的研究結果發現，「放鬆」、「專注」、「求勝慾」、「自信心」，與「享受壓力」是運動員在競賽時的心理狀態，與本研究結果有很高的一致性，其中放鬆與專注對開放性運動之表現滿意度而言具有高度的解釋度。然而，在「享受壓力」上本研究並無發現與陳音容有相同的結果，但陳音容等人在其研究中指出，享受壓力對閉鎖性運動的表現滿意度具有較高的解釋度，是由於閉鎖性運動在競賽時不會被對手干擾，對表現的外在影響較有限，不太需要去應付環境變化的問題，而開放性運動不但臨場的變化性比閉鎖性運動來的大，競賽者間與對個體表現存有高度無法預期的交互作用，更無法事先依環境需求進行組織與準備，必須應付突如其來的外在環境改變 (Beedie, Terry & Lane, 2000)，因此本研究結果沒有發現享受壓力的心理狀態之原因可能在於此。

另外，根據 Nideffer (1976) 的注意力型態而言，桌球的注意力主要是屬於狹窄／外在的型態，選手面對迎面而來的回擊球不過只有零點幾秒的時間，講求的是快、狠、準，不僅需要做快速的回擊，並且更需要對對手的戰術與球的旋轉在瞬間做正確判斷，在此種高要求的情境之下，選手在相持來回球中就必須要有高度的專注力，才能在短時間內立即正確的做出反應，與籃球、排球、足球等運動的注意力型態確實有所不同 (李雲光、彭譯箴, 2002; 吳高讚, 1997; Susan, 1994)。因此，選手在比賽時必須注意到相關線索、忽略不相關的內外因素，進而達到

專注的效果 (Janelle, 2002; Williams & Elliott, 1999)。

自信心也是促進選手優異表現的主因 (劉琪, 2003)，雖然自信心是所有運動項目的選手必須具備的能力，但礙於桌球的球體極小，膠皮的種類更是多的不可計數，在此條件之下桌球所產生的旋轉度比任何球類都來的複雜，且會增加回擊的困難度，若是不能即時瞭解對手球路不但很難將個人的實力發揮出來，更會被對手壓制個人較擅長的打法。因此，本研究發現瞭解對手球路是導致優秀桌球選手擁有高度自信的來源之一，當選手能明確的判斷對手的球路時，在面對來球的瞬間思考與回擊的落點、方向等，就不會多加猶豫與遲疑，也可較大膽的運用細膩的動作與在處理小球時手腕的靈活度，促使表現更加優異。

另外，桌球的比賽規則不如排球或羽球般，一局有 25 或 21 分，即使在開局處於大幅落後的局面，只要堅持不放棄，仍可延長輸掉一局的時間，要將一局落後的比數扳回仍有很大的機會，但桌球一局只有區區的 11 分，若是在開局就處於絕對弱勢的情況下，則很難有翻盤的機會，在此情況下更沒有時間讓選手有負面的想法與焦躁的情緒發生，況且桌球一場比賽只有一次暫停的機會，並不像其他項目 (如籃球、排球等) 有多於一次的暫停機會可藉此做些微自我情緒調整。因此，桌球選手對於在比賽時正面思考的維持與情緒管理尤其重要，若選手在處於落後局面卻又能給予自己正向激勵並保持冷靜，就比較不會放棄任何一個可以扳回的機會，即使對手大幅領先也不會削弱個人求勝的意志，自然就會提高成功的表現 (劉從國、盧俊宏, 2003; Weiner, 1985)。

最後，動機也是優秀桌球選手在最佳表現時的心理狀態之一，內在動機一直是被認為是導致最佳表現不可或缺的要素 (Jackson & Robert, 1992; Mahoney, 1989; Orlick & Partington, 1988)。即便如此，本研究發現優秀桌球選手的動機包括為證明自己、為獲外在報酬、享受比賽與經驗獲得、為達個人與他人期望、目標設定與求勝慾望，除了享受比賽與經驗獲得屬於內在動機之外，其於五者皆可歸為外在動機，與國內部份研究優秀運動員的心理特徵有所不同 (李純慧、黃英

哲，2007；鄭溫暖，2000；廖主民，1993)。由此可見，優秀桌球選手在比賽場上的心理狀態不全然為內在動機才能擁有優異表現，反之，外在動機亦是促進優秀運動員最佳表現的因素之一，可能是因為優秀運動員比一般運動員具備較佳的心理素質，即使有較高外在動機的涉入，不僅不會影響優秀運動員的正向情緒和認知，反而會為運動表現帶來加分作用。

## 第二節 影響優秀桌球選手最佳表現的心理狀態之來源

由上述第一節討論中可以發現，心理狀態確實會影響桌球選手的運動表現，也是導致選手有優異表現的重要因素，但選手在比賽時這些良好的心理狀態並非憑空擁有，亦即不會沒有任何內、外在的因素來源就可導致選手有良好的心理狀態，因此，瞭解及尋求良好心理狀態的來源就顯得格外關鍵。

由本研究的結果發現，影響優秀桌球選手專注的來源有「頭腦清晰」、「只專注當下」和「尋求突破」，意即選手的專注力包括這三個來源，當選手保持清醒的頭腦，且將注意力導向當下的比賽過程，並設法突破對手所運用的戰術時，則易讓選手擁有較佳的專注力，達到適當的覺醒與適度的注意力範圍。另外，在自信心的來源中包括「教練臨場指導」、「賽前技戰術與心/生理的準備」、「相信自己的技術」和「社會支持」，與過去研究有部份一致的發現(黃崇儒，2003；Vealey, 1998)，其中本研究發現，「教練臨場指導」是優秀桌球選手最大的自信心來源，有八成以上的受訪對象皆表示教練的在場指導對自己在場上的表現有促進作用，尤其協助選手分析並觀察對手的技戰術，更是導致選手在場上擁有高度自信心的來源，由此可見，教練的指導對優秀桌球選手而言有絕佳的正面影響。再者，影響優秀桌球選手正面思考導向的來源包括「自我挑戰」和「自我激勵」，此兩個來源皆是較積極的想法。正面的想法除了讓選手有正向的態度之外，亦能避免選手產生負面的想法，更能引導選手在場上時有較積極的行為。根據研究顯示，當選手在比賽場上利用自我激勵的對話或方式時，除了讓選手在臨場上有較正面的思考模式之外，亦可降低焦慮的程度並增強運動表現(Conroy & Metzler, 2004;

Keating & Hogg, 1995)。此外，在情緒管理的來源上包括「心態放鬆」與「平常心應戰」，運動員若要在比賽場上達到理想的運動表現時，一定要保持心態上的放鬆，設法降低自己的焦慮，使動作維持協調流暢、肌肉放鬆，再加上以平常心的態度應戰，把比賽融入到平時訓練的情境，不給自己過大的壓力，減少患得患失的心態，皆有助於技戰術的順利發揮，維持穩定的實力水準，反之，若選手無法以平常心應戰而有過於焦慮的狀態時，可能會導致肌肉緊張、疲憊與阻礙動作的協調性 (Pijpers, Oudejans, Holsheimer, & Bakker, 2003)，亦會窄化注意力與視覺搜尋型態 (Weinberg & Jackson, 1990)，對場上的運動表現有負面的影響。

最後，引起優秀桌球選手的動機來源包括「不服輸」與「在意比賽結果」，在競爭激烈的競賽場上能成為一位優秀的運動員實屬不易，站在頒獎臺上的背後有很多不為人知的辛酸與汗水，因此總是希望能在比賽場上順利展現個人精湛的技術，獲得最後的勝利，藉此獲得大眾給予自己的肯定，當外界越不看好自己，則越是堅持到底、不放棄，可想而知「社會評價」是肯定選手是否有優異表現的來源之一，包括教練、隊友、家人、觀眾等的正面回饋，因此，不難理解這些優秀選手通常都有不服輸的心態，總是想表現出自己最好的一面，達到社會大眾給予正面的評價，藉此肯定自己在運動場上的地位與多年來辛苦的訓練是值得的，才得以保有個人繼續參與訓練與比賽的動機，因此動機的主要來源是來自於優秀運動員不服輸的個性與在意比賽結果。

### 第三節 結論與建議

由本研究的結果可以發現，專注、自信心、正面思考導向、情緒管理與動機是促進優秀桌球選手運動表現的心理狀態，其來源亦是造就優異運動表現的成功要素，兩者相輔相成、息息相關，因此，不可忽視良好心理狀態來源的重要性。最後，本研究可提供教練與運科人員未來對選手實施心理技能時，可著手進行相關課程的訓練，且在經過深度訪談瞭解影響優秀桌球選手最佳運動表現的心理狀態後，爾後亦可針對這些主因編製成量表，將量表施測於其他不同技能之桌球選

手，藉此加強選手在比賽時所缺乏的正面心理狀態，促進運動表現的提升。再者，既然教練對國內優秀桌球選手有相當大的重要性，除了進一步培養教練的專業素養之外，後續研究亦可對教練進行有關優秀運動員最佳表現的心理狀態之深度訪談，藉此提升教練對選手在比賽場上心理狀態的知覺。

## 參考文獻

### 一、中文部份

- 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。
- 王淑俐 (1995)。青少年情緒的問題、研究與對策。台北市：合記圖書出版社。
- 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。
- 古國華 (1994)。國中校隊運動員運動心理競技能力表現初探。體育學報，18，369-380。
- 任卓偉 (1997)。狀態性焦慮對反應時間的影響。(碩士論文，國立臺灣師範大學，1997)。全國博碩士論文資訊網，085NTNU3567011。
- 呂碧琴 (1991)。自信心與運動表現。中華體育，4(4)，21-25。
- 李世國、吳政昆 (2004)。中國高水平運動員實施獎勵狀況之探討。中華體育季刊，18(2)，94-101。
- 李雲光、彭譯箴 (2002)。籃球選手注意力向度分析。大專體育，61，38-44。
- 李純慧、黃英哲 (2007)。大專排球運動員認知型態之探討。國北教大體育，2，24-35。
- 吳錦鳳 (1985)。心理學與心理衛生。復文圖書出版社。
- 吳高讚 (1997)。排球運動員注意力因素之研究。體育學報，23，311-322。
- 吳素卿 (2001)。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 林清和 (1996)。運動學習程式學。台北：文史哲出版社。
- 林季燕、季力康 (2003)。運動動機量表之編製—信度與效度分析。臺灣運動心理學報，2，15-32。
- 周文祥 (1995)。從自我效能的觀點談運動信心的建立。國民體育季刊，24(4)，62-70。

- 周文祥 (1997)。運動與情緒管理。大專體育，31，120-125。
- 周文祥 (1998)。大專足球運動員心理競技能力之研究。體育學報，26，73-80。
- 周力強 (2003)。8位運動明星的決勝事件簿。台北：新自然主義股份有限公司。
- 林宜螢 (2002)。高中射箭選手目標取向、自覺能力、自我設限、自信心及成敗歸因之研究。(碩士論文，國立體育學院，2001)。全國博碩士論文資訊網，090NCPE5419028。
- 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)。建立自信心的好方法。中華棒球，55，88-85。
- 東方介德、鄧碧珍 (2003)。籃球選手心理技能之研究。北體學報，11，151-158。
- 袁之琦、游恒山 (1986)。心理學名詞辭典。台北：五南書局。
- 莊豔惠 (1997)。教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。(碩士論文，國立體育學院，1997)。全國博碩士論文資訊網，085NCPE3567003。
- 莊豔惠 (2005)。認知策略對青少年女子排球選手賽前狀態性焦慮、心理競技能力之影響。體育學報，38(2)，71-84。
- 陳惠華 (2000)。性別角色與自覺能力對運動狀態性焦慮與運動完美之影響。大專體育學報，48，61-68。
- 陳靜 (2005)。中國優秀運動員心理特質之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，臺北市。
- 陳靜、陳音容、洪聰敏 (2005)。中國優秀桌球運動員壓力來源與因應策略。北體學報，13，39-53。
- 陳音容、柯天路、洪聰敏 (2006)。競賽心理狀態量表之編製。台灣運動心理學報，9，19-39。
- 郭香雲、黃崇儒 (2002)。內在動機、自信心、與狀態焦慮之間的關係。北體學報，10，93-101。
- 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。
- 彭文立、季力康（2004）。以反轉理論探討優秀跳傘參與者刺激冒險尋求動機、覺醒、焦慮、情緒與跳傘表現之相關研究。大專體育學刊，6(1)，121-136。
- 張春興（1991）。現代心理學。臺北市：東華書局。
- 張春興（1998）。體育運動心理學。台北：東華書局。
- 張宏亮（1997）。集中注意力的外在大因素策略。中華體育季刊，42，22-28。
- 黃崇儒（2000）。中文版運動員因應技能量表的修訂。北體學報，7，1-14。
- 黃崇儒（2003）。運動員自信心來源量表的編製。大專體育，5(2)，91-101。
- 黃崇儒、張智傑、許勝凱、洪聰敏（2008）。個人最佳功能區域與狀態焦慮方向性、運動表現的關係。臺灣運動心理學報，12，61-79。
- 廖主民（1993）。探索台灣優秀運動員的認知型態—「運動員認知型態量表」的編製。體育學報，16，437-450。
- 鄭溫暖（2000）。優秀運動員心理特性量表之編製。體育學報，29，13-21。
- 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。
- 鄭敏雄、劉一民（1991）。教練領導行為與團隊凝聚力之關係研究。中華民國八十年度大專院校體育學術研討會。台北市：輔仁大學
- 劉一民（1992）。運動員心理員。台北：桂冠出版社。
- 劉琪（2001）。美國大學運動代表隊心理技能使用情形之調查研究。中華體育季刊，56，71-80。
- 劉琪（2003）。大學運動員心理技能應用情形之分析—以台灣體育學院為例。臺灣運動心理學報，3，21-42。
- 劉虹蘭（2003）。國內優秀網球選手競技比賽心理管理的探討研究。（碩士論文，中國文化大學，2003）。全國碩博士論文網，091PCCU0419033。
- 劉從國、盧俊宏（2003）。運動競賽成敗結果、歸因、以及情緒之相關研究：驗

證 Weiner (1985) 成就動機和情緒的歸因理論。《體育學報》，35，127-141。  
溫卓謀、蕭今傑 (1997)。不要輕言放縱自己-談運動員的情緒管理。《大專體育》，  
31，126-133。

## 二、英文部份

Albertson, L. M., & Kagan, D. M. (1987). Occupational stress among teachers. *Journal of Research and Development in Education*, 21(1), 69-75.

Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., & Vander Brug, H. (1990). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York: John Wiley & Sons.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.

Bandura, A. (1996). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, New York.

Biddle, S. J. H., & Hill, A. B., (1988). Causal attributions and emotional reactions to outcome in a sporting contest. *Personality and Individual Differences*, 9(2), 213-223.

Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.

Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1987). Assessing the cohesion of team: Validity of the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 9, 275-294.

Burke, M. (2001). Obeying until it hurts: Coach-athlete relationships. *Journal of the Philosophy of Sport*, 28, 227-240.

Carron, A. V., Colman, M. M., & Wheeler, J. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188.

- Catley, D., & Duda, J. L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sport: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5, 1-14.
- Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of Self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- 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* (pp. 339-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1989). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation*, 38, 237-288.
- DeFrancesco, C., & Burke, k. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-201.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., & Lemmink, K. A. P. M. (2004). Psychological

- characteristics of talented youth athletes in field hockey, basketball, volleyball, speed skating, and swimming. *The Sport Psychologist* ( in revision).
- Gould, D. (1982). Sport psychology in the 1980's: Status direction and challenge in education in youth sports research. *Journal of Sport Psychology*, 4, 203-218.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1990). An in-depth examination of mental factors and preparation techniques associated with 1988 U.S. Olympic team wrestling excellence. Unpublished final project report to USA Wrestling.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by national figure skating champions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Russell, M., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 28-50.
- 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.
- Horn, T. S., Glenn, S. D., & Wentzell, A. B. (1993). Sources of information underlying personal ability judgments in high school athletes. *Pediatric-exercise-science-Champaign*, -III. 5(3), 263-274.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance state of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- James, L., & Andrew, L. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Journal of Psychology*, 4,

57-69.

- Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal, and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences, 20*, 237-251.
- Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist, 17*, 444-460.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 313-331.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 3*, 322-340.
- Keating, J., & Hogg, J. (1995). Pre-competitive preparations in professional hockey. *Journal of Sport Behavior, 18*, 270-285.
- Lander, D. M., Furst, D. M., & Daniels, F. S. (1981). *Anxiety/attention and shooting ability: Testung the predictive of the test of attentional and interpersonal style (TAIS)*. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical activity, College Park, MD.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York : Plume.
- Madrigal, R., & Jame, J. (1999). *Team quality and home advantage: Journal of sport behavior . 22*, 381-398.
- Mahoney, M. J., & Avener, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 1*, 135-141.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181-199.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in

- Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Martin, J., & Gill, D. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- McCaffrey, N., & Orlick, T. (1989). Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 256-278.
- Meyers, M.C., LeUnes, A., and Bourgeois, A.E. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*, 19, 132-145.
- Morgan, W. P. (1979b). Prediction of performance in athletics. In P. Klavara & J. V. Daniel (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist* (pp. 173-186). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nielsen, J. T. (2001). The forbidden zone: Intimacy, sexual relations, and misconduct in the relationship between coaches and athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 36, 165-182.
- Nevill, A. M., & Holder, R. L. (1999). Home advantage in sport: an overview of studies on the advantage of playing at home: *Sport medicine (Auckland, N.Z.)*, 28, 221-236.
- Nideffer, R. M. (1976b). Test of attentional and interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Nideffer, R. M. (1987). Psychological preparation of the highly competitive athlete, *The Physician and Sport Medicine*, 18, 85-92.
- Ogilvie, B. C. (1995). Consultation concerns when working with “best”athletes. In K. P. Henschen & W. F. Straub (Eds.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 287-302). Longmeadow, MA: Mouvement.
- Orlick, T. (1980). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- 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.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Holsheimer, F., & Bakker, F. C. (2003). Anxiety-performance relationship in climbing: A process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 283-304.
- Poczwadowski, A., Henschen, K. P., & Barott, J. E. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 116-140.
- Posner, M. I. (1980). Orienting of attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 32, 3-25.
- Prapavessis, H., & Grove, R. J. (1994). Personality variables as antecedents of precompetitive mood states. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 81-99.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17, 35-40.
- Ryan, E. D. (1977). Attribution, intrinsic motivation and athletics. In L. I. Gedvelas & M. E. Kneer (Eds.), *Proceedings of the National Physical Education Association* (pp.346-353). Chicago: Office of Publications Serves.
- Ryan, E. D. (1980). Attribution, intrinsic motivation, and athletics: A replication and extension. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979* (pp. 19-26). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal*

*of Sport and Exercise Psychology, 14, 375-391.*

- Silva, J. M. (1980). Understanding aggressive behavior and its effects upon athletic performance. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (2<sup>nd</sup> ed.). Ithaca, NY: Movement.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1996). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. D. Spielberger(ED). *Anxiety and behavior* 3-22. New York: Academic Press.
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn: Form theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Susan, G. Z. (1994). The effects of attentional shift training on the execution of soccer skills: A preliminary investigation. *Journal of Applied Behavior Analysis, 27, 545-552.*
- Tracey, C., & Suzanne, P. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior, 27, 230-242.*
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed.), Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (eds), New York: John Wiley & Sons, 389-416.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development, *Journal of Sport Psychology, 8, 221-246.*
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 54-80.*

- Vlachopoulos, S., Biddle, S., & Fox, K. (1996). A social-cognitive investigation into the mechanisms of affect generation in children's physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 174-193.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a conceptual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*, 219-235.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic reward: Effect on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly, 50*(3), 494-502.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 164-174.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Self-confidence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychology, 5*, 41-54.
- Whitney, B. J. (2000). *Confidence and the elite athlete: A qualitative investigation*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee.
- Williams, J. M. & Kramer, V. (1993). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mayfield View, CA, pp. 137-147.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 362-275.
- Wilson, J. (2005). Hull's quantitative equation on human performance. *Journal of Hyperplasia Research*.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 555-572.

## 附錄

### 附錄一 訪談大綱

1. 在你當選手的過程中，你認為哪一場比賽發揮的最好？為什麼這場球是你覺得打得最好的一場球？其過程為何？
2. 當時你的想法與態度為何？這些因素從何而來？為什麼？
3. 你認為專注是影響你最佳運動表現的原因之一嗎？如何影響？這些因素從何而來？
4. 你認為自信心是影響你最佳運動表現的原因之一嗎？如何影響？這些因素從何而來？
5. 在最佳的比賽當下你的情緒感受為何？如何影響？這些因素從何而來？
6. 在最佳的比賽當下教練的場邊指導對你有何作用？為什麼？
7. 在最佳的比賽當下即使處於劣勢的情況(如落後)，會有想要放棄的念頭嗎？為什麼？
8. 賽前你會做什麼準備可以让你盡情在場上發揮？為什麼？
9. 你參與每次的比賽最大收穫是什麼？為什麼？
10. 你認為其他外在因素會影響到你這場比賽的發揮嗎？(包括生理狀態、場地、觀眾、隊友、現場氣氛、球具、課業壓力．．．)這些外在因素如何影響你比賽當下的心理狀態嗎？
11. 除了上述的心理狀態會影響你當下的比賽之外，你認為還有什麼心理狀態會讓你提升運動表現？為什麼？

## 附錄二 同意書與個人基本資料

各位敬愛的選手，您好：

首先感謝您能參與本研究並接受訪談。本研究的目的是在瞭解影響優秀桌球選手運動表現的心理狀態，及這些心理狀態的來源。訪談過程中將以錄音及錄影的方式記錄，再將其訪談內容謄寫成逐字稿作為本研究之分析。您所提供的經驗非常珍貴，所有資料將會絕對保密，僅作學術研究之用，所以請您依據真實狀況與實際經驗做一詳細陳述及說明。

如果您同意參與本研究，請在以下填寫個人基本資料後，並在簽名處簽名。

最後再次感謝您的配合及熱情參與，使得本研究得以順利進行！

國立臺灣師範大學體育學系

指導教授：洪聰敏 博士

研究生：陳怡婷

### 個人基本資料

性別：男 女 年齡：\_\_\_\_\_歲 球齡：\_\_\_\_\_年

持拍手：左手 右手 持拍法：直板 橫板

最佳運動成績表現：\_\_\_\_\_名次：第\_\_\_\_\_名

聯絡電話：(H) \_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日