

論文審定書

國立臺灣師範大學運動競技學系


碩士學位論文

研究生：江慧娟

論文題目：2008年奧運中華女子壘球運動員訓練歷程之研究

業經本委員會審議通過

論文考試委員會委員：



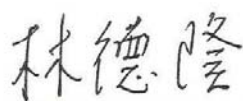
姚漢禱 教授

國立體育學院運動技術研究所教授



俞智贏 教授

國立臺灣師範大學運動競技學系教授



林德隆 教授

國立臺灣師範大學運動競技學系教授

中華民國 97 年 6 月 6 日

授權書

國立臺灣師範大學學位論文授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣師範大學運動競技學系
碩士班 96 學年度第 2 學期取得 碩士學位 之論文。

論文題目：2008 年奧運中華女子壘球運動員訓練歷程之研究

指導教授：林德隆教授

授權事項：

一、 授權人 同意 不同意 非專屬無償授權本校及國家圖書館將上列論文資料以微縮、數位化或其他方式進行重製，並可上載網路收錄於本校博碩士論文系統、國家圖書館全國博碩士論文資訊網及臺灣師範校院聯合博碩士論文系統，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、瀏覽、下載、傳輸、列印或複印等利用。

二、 論文全文電子檔上載網路公開時間：【第一項勾選同意者，以下須擇一勾選】

即時公開

自 _____ 年 _____ 月 _____ 日始公開。

授權人姓名： 王慧娟 (請親筆正楷簽名)
學 號： 695320102

註：1. 本授權書須列印並簽署兩份，一份裝訂於紙本論文書名頁，一份繳至圖書館辦理離校手續。

2. 授權事項未勾選者，分別視同「同意」與「即時公開」。

中 華 民 國 97 年 6 月 6 日

謝誌

終於到了寫謝誌的時刻，研究階段是人生珍貴的歷練，很慶幸我亦師亦友的指導教授林德隆老師，在研究上對我嚴格的鞭策，讓我能研究過程中更快速的上軌道，老師常不厭其煩的叮嚀著我研究上的小細節，另外非常感謝二位口試委員姚漢禱教授及俞智贏教授精闢扼要的指正與建議，使學生的論文更加的嚴謹和完整。

還記得二年前帶著愉悅又緊張的心情回到師大進修，在這二年求學過程中，除了身兼學校的教職工作外，還得兼顧國家隊的訓練，在碩士論文即將完成的此刻，內心的喜悅更是無法用言語形容。在研究過程中，特別要感謝培育提拔我的張家興老師，及協助幫忙的中華女壘隊職員；也因我們對壘球運動的熱愛，一起努力奮鬥並享受運動的熱情。

首先感謝摯友思穎在我研究之路上的細心協助；小英在各方面總是給我很多的支持與鼓勵；元儀總能在我提出疑問時，給我很好得解答，當然最後的論文，你就是大功臣。謝謝您們這群摯友，我的研究之路一點都不孤單。最後謝謝在人生旅途上，最支持我的母親及親愛的弟弟。

江慧娟 謹誌

中華民國九十七年六月

2008年奧運中華女子壘球運動員

訓練歷程之研究

研究生:江慧娟

指導教授:林德隆

摘要

本研究旨在探討我國優秀女子壘球運動員的訓練歷程，其研究目的為：

- 一、了解我國參加2008年奧運壘球選手投入壘球運動的動機。
- 二、了解我國參加2008年奧運壘球選手面對各種練習及比賽的心態與看法。
- 三、探討我國參加2008年奧運壘球選手團隊的成功模式。
- 四、探究我國參加2008年奧運壘球選手訓練歷程所面臨之問題及尋求解決的方法。

本研究的調查對象為我國曾經參加過2004年雅典奧運國手、且為現任2008年女子奧運壘球選手共計八人，以質化的研究，透過參與觀察及深度訪談方式對受訪者做資料蒐集，蒐集到的第一手資料，以客觀正確的態度加以彙整和分析後獲得下列結論：

- 一、喜愛運動的內在動機是選手投入壘球運動的最大影響因子，而壘球運動

為選手帶來的好處包括升學、獎金和成就感，即使投入訓練的誘因各有不同，教練的賞識是選手認真投入訓練的最大動力。

- 二、 選手主要以自我談話、集中注意力和意象訓練的混合式心理技巧用以提高自我效能面對長期的訓練與比賽。
- 三、 2008年奧運黃金計畫在左營集訓的成效獲得肯定，除了團隊生活培養出的絕佳默契，運動科學的情報搜集和以賽代訓的模式，讓選手得以一面自我提升，一面掌握比賽對手的狀況。
- 四、 長達兩年半的集訓期間內，選手需要面對技術和心理上的低潮，技術性的問題可透過教練指導和過去的比賽影片獲得改善，心理低潮則需要良好的團隊溝通和家人的支持，而政府能提供退休機制保障選手的福利是選手最大的期盼，也是選手可以毫無後顧之憂投入訓練與比賽的最佳後盾。

關鍵詞:優秀運動員、壘球、參與觀察、北京奧運

The study of the training process of Chinese taipei women's softball team of 2008 Olympics

Graduate Student : Hui-Chuan Chiang

Advisor : Der-Lung Lin Ph.D

Abstract

This research is to study the training process of outstanding women's softball players of Chinese Taipei. The main purposes of this paper were:

1. To understand the motivation of 2008 Olympics Softball players of Chinese Taipei to join softball activities.
2. To understand the attitudes and opinions of 2008 Olympics Softball players of Chinese Taipei when they faced various training and competitions.
3. To discuss the success model of 2008 Olympics Softball team of Chinese Taipei.
4. To discuss the difficulties and solutions of the training process encountered by 2008 Olympics Softball players of Chinese Taipei.

This research included a survey from 8 respondents who were both 2004 and 2008 Olympics softball players of Chinese Taipei. By using qualitative method through participant observation and written format to collect the first hand data, then analysis the information objectively and correctly, the research concluded the following:

1. The internal motivation of loving sports is the most important effect

for the athlete to join softball activities. The benefits of softball to the athlete include applying for schools, awards and personal achievements. Although the reason to join softball activities varies, the acknowledgement from the coach has the greatest impact to motivate the athlete.

2. In order to continue improving the personal performance during long term training and competitions, the athlete tended to use mixed mode of psychological techniques include self conversation, concentration and image training.
3. The feedback of 2008 Olympic Golden Plan in Zuoying is positive. Besides the great team building through the two and half years living together in Zuoying as a team, the information collected by the sport science team has assisted the athlete to understand more about competitors' status. Furthermore, the informal matches with other nations assisted the athlete to gain the experiences other than the skills gained from the everyday training.
4. For the two and half year's long term training, the athlete had to face both technical and psychological low tide. Technical issues could be solved by the instruction from the coach or reviewing the video record of previous games. The psychological issues required the good team communication and family support. However, a completed superannuation scheme provided by the government will encourage the athlete to join the training and competitions without worries.

Key words: outstanding athlete, softball, participant observation, 2008 Olympics

目次

論文審定書.....	I
授權書.....	II
謝誌.....	III
摘要.....	IV
Abstract.....	VI
目次.....	VIII
表目錄.....	XI
圖目錄.....	XII
第壹章 緒論.....	1
第一節 壘球運動簡史	1
第二節 研究動機	9
第三節 研究目的	10
第四節 研究範圍與限制	11
第五節 名詞操作性定義	11
第貳章 文獻探討.....	14
第一節 運動訓練的概念	14
第二節 運動員發展階段的訓練歷程	17
第三節 探討優秀運動員訓練歷程之相關文獻	23

第四節	質性研究方法概述	29
第五節	文獻探討總結	32
第參章	研究方法與步驟.....	34
第一節	研究設計與架構	34
第二節	研究對象	36
第三節	研究地點	36
第四節	研究工具	36
第五節	研究步驟	36
第六節	資料整理與分析	41
第七節	研究結果撰寫方式	45
第肆章	研究結果與討論.....	46
第一節	選手基本的資料	46
第二節	選手參與動機	48
第三節	選手參與的現況	55
第四節	選手規劃的目標	57
第五節	選手觀感與建議	62
第伍章	結論與建議.....	67
第一節	結論	67
第二節	建議	69

參考文獻.....	70
中文部份	70
英文部分	72

表目錄

表 1-1、中華女子壘球歷屆參加國際比賽獲獎成績表	7
表 1-2、中華女子壘球歷屆參加國際比賽獲獎成績表	8
表 1-3、中華女子壘球歷屆參加國際比賽獲獎成績表	9
表 2-1、人類運動能力發展的過程	20
表 2-2、壘球訓練的階段及任務	23
表 4-1、研究對象參加國際賽事運動成就一覽表	47

圖目錄

圖 3-1、研究架構圖	35
-------------------	----

第壹章 緒論

本研究採用質性研究法，並透過參與觀察的方式，來探討我國優秀女子壘球運動員的訓練歷程，針對女子壘球運動員所面臨的問題來做一通盤性的了解，共同尋求解決問題的方法，並建立文獻，進而協助擬定女子壘球運動員訓練計畫，以符合現代運動訓練之趨勢。本章分為：第一節壘球運動簡史；第二節研究動機；第三節研究目的；第四節研究範圍與限制；第五節操作性定義等五部分。

第一節 壘球運動簡史

一、壘球運動的起源：

壘球 (Softball) 起源於 1887 年，美國芝加哥法拉格特划船俱樂部的漢考克和 1895 年美國明尼蘇達州明尼阿波利斯的消防隊員羅伯，為了嚴冬或風雨時在室內打棒球，分別對 1839 年開始出現於美國的現代棒球場地、器材和競賽規則作了修改，取名為室內棒球 (indoor baseball)；不久，又將室內棒球搬到戶外打，取名為女孩球 (kitten ball)、軟球 (mush ball)、遊戲場球 (playground ball) 等，當時沒有統一的場地畫法和競賽規則。現代壘球運動是 1900-1925 年由美國開始廣泛傳入世界各國，當時以娛樂性質方式發展，由於沒有統一的競賽規則，在比賽人數、投球方式與跑壘均不相同，到 1933 年美國

業餘壘球協會成立，設國際聯合規則委員會才統一了規則。根據球的軟硬程度，正式命名為 softball。第二次世界大戰結束後，壘球在美國快速發展。壘球在 1921 年以後傳入日本，1949 年日本壘球協會成立後，壘球成為日本最普及的運動項目之一，其規則大致與棒球相同，不同處在於壘球比棒球大，球和球棒的重量比棒球小且輕，場地小，比賽時間短，投手投球時球必須用拋球方式拋出。國際壘球總會（I.S.F）於 1952 年正式成立，由比爾凱桑擔任第一任會長，負責統籌舉辦國際賽、洲際地區賽及世界男女壘球錦標賽，1965 年於澳洲墨爾本舉行第一屆世界女子快速壘球錦標賽。在人口成長方面，1970 年世界壘球人口超過 1500 萬，1980 年超過 2800 萬。1981 年於加拿大愛德蒙頓愛柏塔市舉行第一屆世界青男、青女錦標賽。1987 年會長比爾凱桑退休，由秘書長唐波特就任會長。1990 年世界壘球人口突破 4200 萬，1996 年女子壘球列入奧運正式比賽項目。世界壘總從當初的 30 個會員國加入，發展至今已有 100 以上會員國家，以推展世界壘球人口，促進世界和平為主要目的。目前壘球運動正於世界各大洲區域，包括北美、歐洲、中南美、南美、東南亞、大洋洲、亞洲中迅速成長。(筆者整理壘協簡介敘述)

二、中華女子壘球隊發展：

我國中華女子壘球隊組織的成立是在國際壘總成立 10 年之後，當時國內壘球人口及地方球隊日漸增多，國內熱心壘球人士認為有統一組織的必要，而於 1964 年 3 月 28 日成立中華壘球籌備委員會，次年的 6 月 1 日，全國壘球委員會正式誕生。1974 年 4 月 21 日，中華壘球委員會改組為中華壘球協會，中華女子壘球隊自從加入國際壘總後，即積極參加活動，一直是國際壘球總會的重要成員。中華女子壘球隊首度以國家代表隊名義參加國際壘總的比賽，始於 1970 年的第二屆世界女子壘球錦標賽，該項大會是於日本大阪市舉行，中華女子壘球隊獲得第六名。除了女子賽之外，1972 年中華男子壘球隊也參加了第三屆世界男子壘球錦標賽，該項大會是於菲律賓馬尼拉市舉行，中華男子壘球隊獲得第八名。壘球運動在我國的發展，一直是以女壘為主，男子壘球運動雖然在國內尚屬普遍，但是多朝休閒的方向發展，因此水準並未到達國際一流水準。中華男子壘球隊首次參加世界男子壘球錦標賽是 1972 年菲律賓舉行的第三屆錦標賽，我國在此項比賽中，未能進入決賽，名列第八名。(筆者整理壘協簡介敘述)

事實上，真正為我國壘球在國際體壇上，立下汗馬功勞打出一片輝煌的江山的是中華女子壘球隊。中華女子壘球隊由 1970 年開始參加第二屆世界女壘賽，首次參加國際正式錦標賽的中華女壘隊員，在

此項比賽的成績為三勝五負，得到第六名。第三屆世界女壘賽於 1974 年在美國舉行，此項比賽共有十五隊參加，中華女子壘球隊表現不錯，名列第五。由於參加隊伍較多，而將比賽分為兩組進行預賽，中華女子壘球隊在第一分組成績五勝二負，名列第三。再參加 頁程賽決賽，結果以一勝一負，獲第五名，此項比賽美國得到冠軍，日本第二。第四屆比賽 1978 年在薩爾瓦多市舉行，本屆比賽中華女子壘球隊的表現更有進展，成績躍居第四名。中華隊這次比賽分在第二組與美國，紐西蘭，巴哈馬，義大利，百里奚斯，巴拿馬及尼加拉瓜分在同組，中華女子壘球隊在分組賽成績五勝二負，位居第三，進入決賽。中華女子壘球隊在決賽中再以一勝二負的戰績，得到第四名。(筆者整理壘協簡介敘述)

由於中華女子壘球隊參加國際壘球事務的態度積極，一直是總會的重要成員，1978 年的第四屆女壘賽之後，在 1979 年之第九屆國際壘球總會(I.S.F.)會員大會中即爭取第五屆世界女壘賽的主辦權。同年 1979 年 9 月在國際壘球總會會員大會中，並由我國承辦此會議在圓山飯店召開，此項大會被認為是國際壘總成立以來最成功的大會。接著在 1981 年 5 月國際壘總在夏威夷召開理事會，確定第五屆世界女壘賽在台北舉行。1982 年第五屆世界女壘錦標賽共有破紀錄的二十

三支代表隊參加，使此項比賽成為國際壘總有始以來最大的比賽，正如前國際壘總秘書長波特先生說，這也是 I.S.F.有史以來最盛大的比賽之一。此次世界錦標賽整個比賽及活動在我國所造成的風潮至今不減，仍為觀眾津津樂道。中華女子壘球隊在這次比賽中，發揮球技、力克強敵，獲得第二名，是我國單項運動協會參加國際錦標賽歷年來的最佳成績。(筆者整理壘協簡介敘述)

中華壘球協會由於第五屆世界女壘賽主辦圓滿成功，而使中華女子壘球隊在國際上地位大幅提升，各國競相邀請中華女子壘球隊參加國際比賽。於民國 76 年 7 月舉辦 1987 年國際女子壘球邀請賽，邀請歐洲、美洲、亞洲及澳洲強隊參賽，1990 年首次派隊前往中國大陸參加第十一屆亞洲運動會獲女子壘球第三名(銅牌)，同年七月在美國伊利諾州那模市參加第七屆世界女壘錦標賽獲第五名。1990 年 5 月亞洲壘球聯合會(ASA-ASIA)會員大會中推舉我國黃會長書瑋擔任亞洲壘球聯合會(ASA-ASIA)之會長及秘書長職，並將(ASA-ASIA)之秘書處設立于我國台北市。1991 年于印尼雅加達市主辦第十屆亞洲壘球聯合會會員大會，同時我國派隊參加第五屆亞洲女壘錦標賽獲第二名。

1993 年 5 月中華民國壘球協會再度舉辦 I.S.F.會員大會，會中決

議 1994 亞運及 1996 年女壘列入正式亞、奧運競賽項目。我國 1994 年亞運女壘培訓隊於 1994 年 7 月參賽加拿大盃邀請賽後參賽第八屆世界女壘錦標賽，勇奪參賽二十七隊中之第五名，並獲 1996 年亞特蘭大奧運之參賽資格，消息傳回，舉國歡騰，為我國女壘運動史寫下勝利光輝的一頁。雖然 96 年奧運女壘僅獲第六名，不及國人之期望，但以中華女子壘球隊的環境及實力，在將近一百國之會員中，我們的成績仍受國際壘壇之肯定。

1996 年奧運會結束，1998 年亞運登場，此次中華女子壘球隊在亞運會上獲得第三名之成績。同年在世界錦標賽中僅獲第七名，因此需於 1999 年 4 月份亞太地區再爭取公元 2000 年奧運之最後一名資格，可惜因種種因素，我們沒能拿到 2000 年奧運女壘參賽之資格，然而 1999 年 6 月份由我國舉辦之第六屆世界青年女壘錦標賽中參賽十五國中脫穎而出，勇奪第三名，再創中華女子壘球代表隊之佳績。1999 年壘協也配合行政院體委會展開社女甲組聯賽之競賽方式，旨在提昇女壘由高中、大學連續到社會之層面，企圖重回國際壘球舞台。到了 2000 年終能拿到世界錦標賽的第三名，再創佳績，之後更獲得亞洲青女賽冠軍、世界 16 歲青少女亞軍、釜山亞運銀牌及世界錦標賽第三名、杜哈亞運銀牌、曼谷世界大學運動會銀牌、亞洲女子

壘球錦標賽銀牌的空前的佳績，更爭取到台灣第一個取得北京奧運參賽資格的團體項目。

壘球運動於 1996 年成為奧林匹克運動會的正式項目，中華女子壘球隊則於 1970 年首次參加國際性正式錦標賽，成為壘球運動進軍世界的開端，成績方面也逐年提升，正式國際性壘球錦標賽中成績也很輝煌(如表一)，女子壘球運動為台灣爭取許多榮譽，也在國際壘總一百多個會員國中，遠近馳名，使得台灣的女子壘球運動蓬勃發展。

表 1-1、中華女子壘球歷屆參加國際比賽獲獎成績表(本研究者整理)

年份	參賽名稱	名次
1967	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第三名
1969	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第三名
1970	世界錦標賽 World Championship	第六名
1974	世界錦標賽 World Championship	第五名
1974	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第三名
1978	世界錦標賽 World Championship	第四名
1981	世界青年錦標賽 JuniorWomens World	第五名
1982	世界錦標賽 World Championship	第二名
1985	世界青年錦標賽 JuniorWomens World	第四名
1986	世界錦標賽 World Championship	第六名
1987	世界青年錦標賽 JuniorWomens World	第五名
1987	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第三名

表 1-2、中華女子壘球歷屆參加國際比賽獲獎成績表(本研究者整理)

1990	亞運 Asian Games	第三名
1990	世界錦標賽 World Championship	第五名
1991	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第二名
1994	亞運 Asian Games	第三名
1994	世界錦標賽 World Championship	第五名
1995	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第三名
1995	世界青年錦標賽 JuniorWomens World	第四名
1996	奧運 Olympic Games	第六名
1998	亞運 Asian Games	第三名
1998	世界錦標賽 World Championship	第七名
1999	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第五名
1999	世界青年錦標賽 JuniorWomens World	第三名
2000	亞洲青年錦標賽 Junior Womens Asia	第一名
2001	世界青少女錦標賽 Junior World Girls	第二名
2002	亞運 Asian Games	第二名
2002	世界錦標賽 World Championship	第三名
2003	世界青少女錦標賽 Junior World Girls	第二名
2003	世界青年錦標賽 JuniorWomens World	第五名
2004	奧運 Olympic Games	第六名
2004	世界大學錦標賽 World University Championship	第二名
2004	亞洲錦標賽 Aaian Championship	第二名
2004	亞洲青年錦標賽 Junior Womens Asia	第四名
2005	世界青少女錦標賽 Junior World Girls	第二名

表 1-3、中華女子壘球歷屆參加國際比賽獲獎成績表(本研究者整理)

2006	世界大學錦標賽 World University Championship	第二名
2006	亞運 Asian Games	第二名
2007	亞洲錦標賽 Asian Championship	第二名
2007	世界大學運動會 World University Games	第二名

第二節 研究動機

要成為優秀的壘球選手，除了堅苦的練習，更需要科學化的增強訓練與良好的心理調適能力。為了能夠成為國家隊裡的一員，需要過人的體力及毅力，然而，大家矚目的焦點往往只有他們的運動成績表現，顯少有人會注意他們的訓練方法與忍受強大壓力的訓練歷程。相對於其他同年齡的人，他們必須在學業、工作與訓練中找到平衡點，尤其在長年四處征戰，集中受訓，不論天氣好壞，沒有停止過嚴格的訓練。而在這麼漫長難熬的訓練中，他們參與的動機是什麼呢？又如何調適巨大的壓力呢？在面對問題的態度與解決的方法又是如何？就目前我國 2008 年奧運中華女子壘球培訓隊的集訓過程來看，雖然只有 2 年又 6 個月的訓練過程，就曾有選手因個人的因素自動退隊，更有選手因外來的因素(課業、考試、升學、就業)而無法專心接受訓練。事實上就團隊的運動項目來看，這些外來的因素對團隊凝聚力，團隊的訓練績效與團隊的戰力影響甚鉅，國內女壘整個組、訓、賽的

生態，到底面臨了何種問題？而選手又如何應對調適看待這些問題？

本研究擬以「質性研究」的方式進行深入訪問調查，將參加 2008 年北京奧運女子壘球代表隊選手之訓練歷程呈現出來，並求能透過訪談，以客觀正確的態度分析整個訓練的歷程，期望能呈現女子壘球選手內心感觸的一面，更希望能藉由本文幫助教練更了解女子壘球選手的潛在問題，進而提升國內女子壘球運動的競爭水準。

第三節 研究目的

本研究的目的，在研究我國優秀女子壘球運動員的訓練歷程，將這些成功的訓練歷程以質化研究的方式做研究，透過參與觀察及深度訪談方式對受訪者做資料蒐集，蒐集到的第一手資料，將以客觀正確的態度加以彙整和分析。其研究目的分為下列四項：

- 一、 了解我國參加 2008 年奧運壘球選手投入壘球運動的動機。
- 二、 了解我國參加 2008 年奧運壘球選手面對各種練習及比賽的心態與看法。
- 三、 探討我國參加 2008 年奧運壘球選手團隊的成功模式。
- 四、 探究我國參加 2008 年奧運壘球選手訓練歷程所面臨之問題及尋求解決的方法。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍：

本研究範圍為我國曾經參加過 2004 年雅典奧運國手，且為現任 2008 年北京奧運壘球選手計 8 人。

二、研究限制：

本研究因受優秀選手資格的限制，因此，受試對象較少，所得結果僅限於了解國內優秀女子壘球運動員的訓練歷程。

第五節 名詞操作性定義

本研究所探討的問題涉及下列名詞，為了使其意義明確、清晰，茲將說明如下：

一、奧林匹克運動會

本研究所指之奧林匹克運動會為「近代奧林匹克運動會」The Modern Olympic Games 創始於 1896 年。這項國際間最具歷史性的奧運會，古希臘以身體運動啟發人類精神、心智發展的神聖教育方式(中華奧林匹克委員會)。人們透過運動競賽的方式，達成交流，遠比經

由其他國際事務或音樂、戲劇等方式更為真誠且富友誼。其宗旨為下:

- (一) 以競技運動為基礎，促進人類身心的發展健全
- (二) 透過運動競賽方式教育青年，建立彼此友誼和瞭解，藉以創造更幸福與和平的世界。
- (三) 在世界各地推廣奧林匹克原則，以增進國際間的友誼。
- (四) 集合全世界的運動員，參加四年一度奧林匹克運動會。

二、訓練歷程

本研究將訓練歷程定義為：是指運動員從一開始接觸訓練到現階段的全部訓練過程，所面臨和經過的人、事、物的過程(李軾揚 2002)。

三、2008 奧運壘球選手

是指代表我國參加過 2004 年雅典奧運國手，且為現任 2008 年北京奧運女子壘球選手

四、運動訓練

運動訓練中的訓練，指的是身體活動的進行，以改善運動表現能力。簡單的來說，運動訓練是讓選手或運動員，透過肢體及心理訓練，使運動表現更好的基本形式，進而提高運動的競賽能力的準備運動訓練理論與方法。著眼於科學化的及教學化的原則，為了高水準的

運動表現，所做的運動員及選手的準備過程(張博夫，1992)。

第貳章 文獻探討

本章將相關文獻整理歸納分成五部份：第一節運動訓練的概念；第二節運動員發展階段訓練歷程；第三節優秀奧運運動員參與訓練之文獻；第四節質性研究方法概述；第五節本章小節

第一節 運動訓練的概念

一個完整的訓練過程，應該包括運動員起始狀態的診斷，獎勵訓練目標、訓練計畫的組織、訓練活動的實施、訓練過程中的檢查評定以及訓練目標的實現等六項基本環節，做出適宜的評定，且具有特別的意義（田麥久，1997）。

運動訓練是隨著時代變遷、因應環境條件而不斷創新的應用科學，在訓練方面務必講求科學方法，並非土法煉鋼，而且訓練的目的在於提高運動選手競技力，包含體能、運動技術、精神力等，進而奪牌獲勝。

運動訓練是在教練的指導和選手積極參與下進行，選手應充分發揮主體意識，教練應充分發揮主導作用（葉憲清，1996）。在「教練訓練指南」一書中，提出現代運動訓練的主要特徵共有

下列十點（李誠志，1994）

（一） 強調運動員競技能力整體、全面的提高。競技能力是運動員

有效地參加訓練和比賽所具備的本領，它是由運動員的體能、技能、智能和心理能力等綜合構成的。通過運動訓練可以提高運動員的競技能力水準，運動競技能力整體的提高是現代高水準競賽取勝的決定因素。

(二) 運動負荷不斷增大，特別重視負荷強度，尤其是專項負荷強度的增加，並十分強調負荷安排的定向化。負荷安排的定向化是指在訓練中，要根據運動員的個體情況和訓練的具體任務，確定負荷的內容、性質和數量、強度。每個運動員承受負荷的能力是不一樣的，訓練過程的每個時期、階段、小週期，直到每次課程的具體任務也不盡相同。要取得負荷刺激的最大效果，必須在負荷的內容和性質上有針對性的加以選擇。

(三) 負荷後的恢復，成為現代運動訓練不可缺少的重要內容。由於運動負荷的不斷增大，運動員有機體的疲勞加深，要使運動員承擔新的、更大的負荷，僅靠有機體的自然恢復已不能適應這一發展的需要，必須在訓練過程中合理地安排訓練內容、手段、負荷和恢復的時間。具有關的研究指出，如果每小週期都有恰當的恢復時間，運動負荷可以提高 5—10 %。

(四) 訓練中更多採用專項練習手段，並更加注重模擬比賽狀態。專項練習手段的選擇，在現代高水準運動員的訓練中，十分注重少而

精、最優化。為此選擇時必須注意以下三點：

1. 練習的動作結構與比賽動作結構在技術要求上相似。
2. 專門練習動作的肌肉使用部位與比賽動作的肌肉使用部位相似。
3. 練習過程完成動作的供能特徵與比賽動作完成過程的供能特相似，以提高專項所需的供能能力。

(五) 訓練的定量化。訓練的定量化是對訓練過程中身體、技術、戰術、運動負荷等各項指標的一種數的界定。訓練的定量化是提高訓練科學化水準，克服訓練盲目性的一個重要環節。在各種指標的定量不僅要使訓練有明確的目標，而且是訓練過程各階段檢查評定訓練效果、即時調配訓練計劃和實施變更的重要依據。

(六) 訓練的綜合化。現代運動訓練的綜合化特徵是由訓練所要解決任務的多元化和整體全面提高運動員競技能力的要求所確定的。

(七) 年度訓練中訓練的大週期增多，每個大週期的訓練時間縮短。全年訓練安排三個以上大週期，每個大週期只有 3—4 個月的時間，在這段時間內，要有效的進行準備，形成最佳競技狀態。而且每一個大週期中必須經歷「準備性訓練—比賽—調整恢復」這一完整過程。

(八) 重視及時獲取運動員的回饋訊息。運動的回饋訊息是教練制定計劃、實施和調配訓練的直接依據。運動員的回饋訊息通常包括形態、機能、運動素質在訓練過程中的動態變化；技術、戰術的掌握及

在比賽中的應用發展情況；對施加的訓練負荷和比賽負荷的適應程度；在比賽競技能力的發揮和成績；心理品質在訓練和比賽中的表現等。

(九) 注重心理訓練。近年來運動訓練和比賽的實踐，使人們越來越深刻的認識到運動心理品質重要性。尤其是在旗鼓相當、勢均力敵的重大比賽中，運動員競技能力的發揮，其心理品質性優劣對比賽勝負起關鍵性作用。

(十) 科學選材、早期培養。優秀運動員的早期培養，進行多年系統訓練是培養高水準優秀選手的必經之路。運動訓練的目的是不斷提高運動技術水平，創造優異的運動成績，為國爭光，為實現四個現代化服務。

第二節 運動員發展階段的訓練歷程

本研究所探討的訓練歷程對於一個運動員來說，除了身體的適應、技術戰術之外，還包括了：認知、理解、態度、互動、自我期望等心理發展，對於運動員短暫的黃金運動生涯，每一個階段都有成長改變及其發展任務，每一位優秀運動員在訓練歷程中所面臨的問題，都將影響著運動員的未來，運動員的身心發展是連貫的，國內基層壘球運動有過早接受專業化訓練的情形，這將造成年輕的運動員提早遭

受傷害。所以各階段有適度的訓練，才能夠使運動生涯發展順利，提升運動成績表現。

一、人類運動能力的發展

從發展心理學的角度來看人類一生發展過程可劃分為：嬰兒期、兒童期、青少年期、青年期、成人期、中年期、老人期等七個階段。整個生命過程包含生理、心理等各方面功能的改變，如動作發展、身體發展、認知方面與社會化歷程(黃天中、洪英正，1992)。

這種階段的概念表示發展的程序不是一點一點累積的，而是從一個階段跳到下一個階段，每跳一個階段，行為就有明顯的改變。(鄭伯璦、洪光遠，1991)。就發展的概念而言，一個階段通常被定義為一起發生的一系列行為。就一個群體而言，這個階段行為的本質特徵不同於較早和較晚的階段。階段的排列是次序性的，由一個階段轉移到下一個階段，需經過一個統合的過程，使上個階段的行為轉變成下一個階段的行為，同時增添了一些新的成份。環境因素或許可以加速或減緩發展的速度，但無法改變其次序(楊語芸，1994)。

人體動作的發展是肢體學習的結果。因此，成長過程的學習經驗，其印象最為深刻，其影響最為深遠。人在生長與學習的歷程中，都在接受挑戰，克服困難，超越自我，這是學習力的最佳詮釋。蔡貞

雄(2001)指出人的身體是學習的主體。就身體動作發展的過程而言，出生嬰兒在其仰俯臥時(約四個月)，軀體、四肢的活動空間，極為有限；眼光所及之處，亦限於局部。當其能俯跪爬行時(約九個月)，活動的空間開始擴大，延伸的觸角，得以接觸周遭的事物，瞭解更新奇的景象。當其能站立走動時(約十四至十五個月)，平伸的視野轉為立體空間的掃描，肢體的活動領域豁然開展，擴及四面八方，終能探索更寬廣的世界(如下表 2-1)。

表 2-1、人類運動能力發展的過程

階段	平均年齡(歲)	運動發展特徵
新生兒期	1—3 個月	無法判定大量運動階段
嬰兒期	4 個月至 1 歲	運動(相同)掌握階段
小孩(幼童)	2—3 歲	多方面運動形式學習階段
學齡前期	4—7 歲	多方面運動形式學習提昇和運動
低年級學童	7—9 歲	運動能力快速成長階段
高年級學童	11—12 歲	最佳運動能力學習階段
發育期(一)	12—15 歲	運動能力技巧改變階段 (青春期中期)
發育期(二)	14—20 歲	區別與增加個體化與穩定性
成年	18—35 歲	最佳運動能力表現與維持階段
中年	30—50 歲	運動能力逐漸減退階段
老年前期	40—65 歲	運動能力快速減退階段
老年期	65 歲以上	明顯運動能力退化階段

資料來源：Stewart, C. A., Perlmutter, M., & Friendman, S. (1988).

Lifelong Human Development. New York: John Wiley & Sons.

詹棟樑(1991)認為「動作發展」就是動作的反應，也可以稱為「綜合的活動」。動作的發展是從簡單的動作到複雜的動作，從無意義的動作到有意義的動作，甚至是從無意的動作到認知的動作。

從以上的發展過程，可以獲知以下結論：發展是一種不斷形成的過程。訓練對於動作的發展有幫助，但對於動作的訓練，站在教育的

觀點，希望採鼓勵的方式，而不是強迫，以積極的心理引導來代替消極的心理引導。

二、運動員訓練歷程的階段性任務

基本上運動員生涯可分為學齡前、國小、國中、高中、大學、社會組及職業運動生涯等階段，大部份世界級的選手皆以每四年所舉辦的奧林匹克運動會為一主要的目標，而大學教練則將選手在校的四年光陰，擬訂一長期訓練計劃。基本上可分為基礎期、強化期及比賽期(林文郎，1999)。科研工作者對現代許多優秀運動員的成就過程中，進行分析，發現生涯訓練過程，存著客觀規律，表現出一定的階段性。從整體技術發展及訓練過程分析，生涯訓練過程有三個時期。第一個時期，就是基礎訓練時期；第二個時期，為表現運動能力時期；第三個時期，為運動壽命延長時期(翁志成，1998)。張博夫(1992)則指出訓練的長期計劃期別中應有：一、基礎訓練；二、培養訓練；三、顛峰訓練。

因此生涯訓練過程，是一個有系統的、不間斷的過程，雖然各個階段的時限可能會有長有短，但缺一不可，且須循序漸進，在有計劃安排的生涯訓練時，必須遵循這一客觀規律，並依照各訓練階段的固有特色，安排訓練。不應有隨意性的安排訓練，擾亂球員的訓練過程，

甚至造成永久性的傷害。

林正常(1993)認為年輕運動員在心理與生理尚未成熟時，即從事高強度(量)的訓練或訓練不當，將可能造成選手骨骼變型、肌肉發育不平衡、心臟發育不完善、肺黏膜損傷、運動傷害...等。而青少年正值發展階段，訓練時應按部就班，控制好訓練量。綜上所述，筆者引用張博夫(1992)的棒球訓練階段及任務中，將棒球分期配合現行女壘的不同年齡階段稍作修改。將壘球運動依不同訓練階段整理出不同的訓練目標及任務[如表 2-2]。

表 2-2、壘球訓練的階段及任務

階段	年齡	壘球分期	目標及任務
基礎訓練階段	9—14	青少女	1.一般性動作發展及經驗 2.各種輔助能力的發展及建立
培養訓練階段	15—19	青女	1.提高專項競技能力 2.改善動作技術到進階水準的精緻結
專項化訓練階段	19—24	大專	1.一般與專項體能量增大 2.技術的精緻化 3.體能條件、協調能力、心理潛能的
顛峰保持訓練階段	25 以上	國家隊	1.技術經驗成熟化 2.訓練理論知識 3.強調心理發展及調整

第三節 探討優秀運動員訓練歷程之相關文獻

運動訓練歷程相關之研究現今國內有關運動科學的研究大都偏向於量的研究，並以較少以質性研究方向來深刻描述運動員心路歷程，長期以來，運動科學的研究要採用實驗、調查、控制變項、驗證假設、數字統計等方法才得以改進選手的生理狀況與成績，但其忽略

的是數量代表的意義（謝秀芳，1998）。根據研究者所瞭解的文獻，以國家圖書館「全文博碩士論文摘要檢索系統」查詢，國內目前探討有關優秀運動選手成功歷程之相關文獻，並採用質性研究方法，分述如下：

（一）游鳳芸（2001）以我國六位奧運選手為研究對象探討其訓練歷程，研究結果發現：

1. 選手投入訓練之社會化歷程主要是家長鼓勵。
2. 教練影響選手的層面有待人處事方面，強調選手的自覺性，而且選手大多喜歡被混合式的型態所領導。
3. 受訪選手有實施心理建設課程，但次數少且不完整，在賽前指導都持正面態度，其影響層面有助於戰術運用及思路釐清。
4. 選手的價值觀首要任務是為國爭光，並能超越自己。
5. 最大的問題分為大環境及技術上的困難，解決之道為尋求高層的支援和反覆練習。

（二）江柏衡（2004）以近十年曾代表我國參加國際正式桌球比賽，且在比賽中奪得前八名之六位選手為研究對象，探討選手的成功歷程，研究結果發現：

1. 多數選手是經由教練（教師）依經驗挑選進入桌球隊，沒有透過科學選材。

2. 多數選手有接受教練給予的心理建設，沒有實施心理技能訓練；
選手對於賽前指導都持正向的反應，其影響有助於戰術運用及釐清思路，增加信心及減少緊張。
3. 選手與同儕互動良好，彼此鼓勵；多數選手喜愛混合式領導的教練，主因是選手認為教練必須能與球員互動、溝通。
4. 選手認為自我努力、多方面支持、榮譽感及天份是能成功的關鍵。
5. 在訓練中，最困難的是遇到瓶頸，球技無法突破與缺少陪練對象，與教練討論是最常見的解決方法；多數選手認為心理方面的訓練要特別加強。

(三) 楊鈞芪 (2003) 以 2002 年代表我國參加世界盃青少年射箭錦標賽選手為研究對象共八位，探討其訓練歷程，研究結果發現：

1. 投入訓練主要是教練的發掘或參與學校招生，其動機有本身興趣、好奇心、父母鼓勵、想贏得比賽、升學。
2. 賽前參與心理訓練課程或自我訓練且在面對焦慮時運用轉移或分散注意力、自我暗示及深呼吸。
3. 弓箭器材使用情形只有一位有完整的調整能力，其餘大部份都需要仰賴教練協助。
4. 選手與教練之間的互動較喜好民主式的領導，其影響層面有：待

人處事、信心的建立、生活教育的改善、專項技術知能的提昇。

5. 所面臨的問題為缺乏自信心、運動傷害、技術無法突破、家庭因素。解決方法為改變練習態度、尋求溝通對象。
6. 成功的理由及關鍵有強烈的奪牌意念及堅持、教練的悉心指導、強大的練習量、膽大心細的放箭氣勢、家人及朋友的鼓勵、抗壓性強。

(四) 謝秀芳(1998)以我國曾參加奧運會及國際柔道賽之女子選手各四位為研究對象探討，其訓練歷程研究結果發現：

1. 選手參與訓練的背景有的為了獎金、教練、父母，而為自己興趣而練習的不多。
2. 賽前心理準備有蒐集對手資料、自我加強及自我超越。
3. 技術的使用依對手而改變，必須是直覺反應且適當時機使用。
4. 對外聘的外籍教練給予正面評價，無論在技術、體能的指導與賽前、賽中的心理輔導準備及比賽策略的指導等。

(五) 夏梅齡(2004)以我國女子甲組籃球優秀選手為訪談對象，探討優秀球員的訓練背景及訓練過程、價值觀、競賽前後的心理準備、與教練的互動關係及訓練歷程所面對之問題，訪談結果發現：選手參與訓練主要受個人興趣、家長的鼓勵、教練的發掘。大多數球員在競賽前做過心理訓練，對於賽前指導持正面態度，其影響層面有帶給信

心、減少壓力及提醒作用。

(六) 曹家銘(2004)以我國男子優秀自由車選手為訪談對象，探討優秀選手的身體訓練、心理訓練、與教練間的互動關係、國內的訓練條件，訪談結果發現：選手參與訓練主要受個人興趣、家長的鼓勵、教練的發掘及獎金的影响。大多數選手在競賽前做過心理訓練，對於賽前指導持正面態度，其影響層面有帶給信心、減少壓力及提醒作用。選手較喜歡教練是混合式的領導。

(七) 李軾揚(2002)以我國職棒兩聯盟共八位優秀職業棒球選手為訪談對象，探討優秀球員的訓練背景及訓練過程、競賽前的心理準備、與教練、同儕間的互動關係、個人的價值觀及訓練歷程所面對之問題和尋求解決的方法，訪談結果發現：選手參與訓練主要受個人興趣、家長的鼓勵、教練的發掘及家族運動風氣的影响。大多數球員在競賽前做過心理訓練，對於賽前指導持正面態度，其影響層面有帶給信心、減少壓力及提醒作用。訓練中球技的低潮及其他問題，解決之道是利用教練、朋友、錄影帶、暫時休息等尋找缺點加以改進。

(八) 林仁義(2001)以我國甲組成棒之六位優秀原住民選手為訪談對象，探討原住民選手的家庭族概況、參與動機、影響參與的因素、參與運動的現況及自我目標與未來發展。研究結果發現：受訪者家庭社經地位皆屬於中下階層，影響選手參與棒球的動機與因素以自身興

趣、家長鼓勵、教練與教師影響最大。

(九) 郭子元(2000)以第十二屆、第十三屆(1994、1998)亞運田徑賽獲前六名之九位我國優秀女子田徑選手為訪談對象，訪談結果發現：受訪選手投入訓練的歷程大多為教師(教練)所發掘，其人格特質為聰明、大方、責任感、毅力、自信心與榮譽感、熱愛田徑，在競賽前多數選手做過心理訓練，並表示心理訓練能夠達到紓解壓力、放鬆、及增強信心。對於教練賽前指導除了正面的態度，其影響能夠帶給選手信心、減少壓力及警惕作用。

(十) 翁文卿(2006)探討我國優秀女子中距離選手的訓練歷程，針對女子田徑選手所面臨的問題來做一通盤性的了解，用以了解選手投入訓練的動機、目標設定、價值觀、人格特質及想法、選手面臨訓練歷程所面對的問題及解決方法與成功因素。研究結果發現：

1. 選手在訓練時，多因自信、運動能力及自我鼓勵的方式堅持完成目標；名氣、家人、升學、成就感等也是促使他們持續練習的因素；但也更容易因追求成就而導致身心疲憊，而選擇逃避並消極的定下結束訓練的時間點。
2. 選手的課業問題在國中教育不夠紮實，導致課業落後，使選手在日後發展受到限制，建議應加強平日不斷學習學校的教學來培養選手，讓選手有紮實的基礎學習精神及能力，使之成為進入社會

的基礎。

綜觀以上有關優秀選手成功歷程之相關文獻發現運動訓練的主要目的是提升選手的競技能力，且以最大限度來提升。在訓練的過程中訓練的方式因年齡及運動發展時期的特徵不同而有所差異，若要創造優異的運動成績必須全面的發展身體素質包括體能、心理能力與技術等方面的潛能。投入訓練歷程是選手個人興趣、父母鼓勵或學校招生，若是教練挑選較少經過科學化選材，而對心理技能訓練都持正向看法並認為可有效幫助放鬆並釐清思路。成功關鍵為強烈奪牌意志、抗壓性、自我努力、基本動作穩定、教練指導及家人支持。對選手的品德、訓練課程建立良好的體制及管理模式。就個人目標而言走向國際化，充實專業素養、學術能力、借助運動科學作為自我提昇之方向。

第四節 質性研究方法概述

一、質性研究法的概念

本研究是採行質性研究法，筆者將質性研究引用於壘球研究的領域中，將許多訓練方法的問題，不只以訪談的方式並直接參與觀察深入探究其原因與結果；例如要了解球員與教練間之互動關係？其成績如何受訓練環境之影響？及其成長背景、心理發展的狀況...等，都必

須在自然參與觀察，才能獲得真實現象的描述，若再加上訪談資料的分析，就能夠深入了解其意義。

質性的研究方法其理論主要是由社會學、歷史、文化人類學等學術而興起的概念和啟示(陳伯璋，1987；陳昭儀，1990；劉智全，1999)。質性研究主張由研究對象的觀點去了解研究對象，這樣才不致於歪曲事實(歐用生，1989；陳昭儀，1990)。

Parlett & Hamilton(1976)認為在質性的研究策略方面，並不是在操作、控制或除去情境的因素，而是將其所面臨的複雜情境視為已知的，其主要的課題在闡明這些因素，縷析其特徵，界定其因果關係。它的三個主要步驟是：觀察、進一步探究和尋求解釋(黃意舒，1987)。

Taylor & bogan(1984)指出「質性研究」(qualitative research)的最廣意解釋是：產生描述的(descriptive)資料研究，描述的內容包括人們說的話、寫的字和可觀察的行為。

黃瑞琴(1991)指出在體育運動科學中，質性研究算是較新的研究法，事實上在其他領域中，質性研究法已被使用多年，此研究法有許多不同的名稱，如俗民誌學、自然主義的、詮釋的以及現象邏輯...等，這些不同的名稱有不同的研究步驟和焦點。

二、質性研究基本的特徵包含：

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，而在資訊的收集和分析時，研究者本身就是最主要的工具。並且強調呈列第一手資料的特徵，資料收集的工具是觀察、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)參照了有關質性研究、人種誌研究、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：

1. 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。
2. 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。

3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 質性研究是歸納的---從資料搜集的過程中歸納概念和發展洞察力。
7. 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。
8. 質性研究不作價值判斷---研究者著重於瞭解人們的觀點。
9. 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。
10. 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 文獻探討總結

優秀運動員的個性特徵隨著運動項目的不同而不同，但優秀運動員也有許多共同具備的特點，比如高自信心是優秀運動員的共同的個

性特徵之一，運動訓練的基本任務是充分地挖掘運動員的競技能力，最大限度地提高其競技能力。任何一個訓練過程開始時，作為運動員訓練的主體，通過我們所組織的運動訓練過程，使運動員的競技能力發展到另一個新的水準，展現競技能力狀態的高水平。

一個完整的運動訓練過程中不論是對運動員現實狀態的診斷，確定訓練指標，制訂實施訓練計畫，或是在實施訓練過程中計畫進行必要的調節和修訂，都是在教練員的組織與領導下進行的，教練運用自己所掌握的科學智識和豐富的實戰經驗去指導運動員從事訓練，並創造優異的運動成績。

質化研究方法的特色在於：研究者針對小樣本，本身融入參與觀察的探究中，以參與性或非參與性的觀察，或詳細的田野筆記，並輔以錄影、錄音以彌補現場記錄之疏忽，加上詳細且多方面的資料搜集，將所得的資料，詳細地敘述人地、物和談話內容。

以文字來說明描述其現象，再加以探討分析後，掌握整體脈絡的相互關聯性，最後予以整體的歸納並提出研究報告，而不以數字的統計來處理。質性研究呈現是以文字敘述表示之事實，其研究之深入性是量的研究法無法闡述的。

第參章 研究方法與步驟

本研究之方法與步驟共分成：第一節研究設計與架構；第二節研究對象；第三節研究地點；第四節研究工具；第五節研究步驟；第六節資料處理與分析；第七節研究結果的撰寫方式等七個部份。分別敘述如下：

第一節 研究設計與架構

為了解我國優秀女子壘球運動員的訓練歷程，本研究採用質性研究的方法，資料之蒐集係以參與觀察為主，深度訪談(in-depth interview)為輔。敘說所得資料採用歸納分析(inductive analysis)予以統整分析且逐步釐清意義及影響研究要素，整理研究架構圖 3-1：

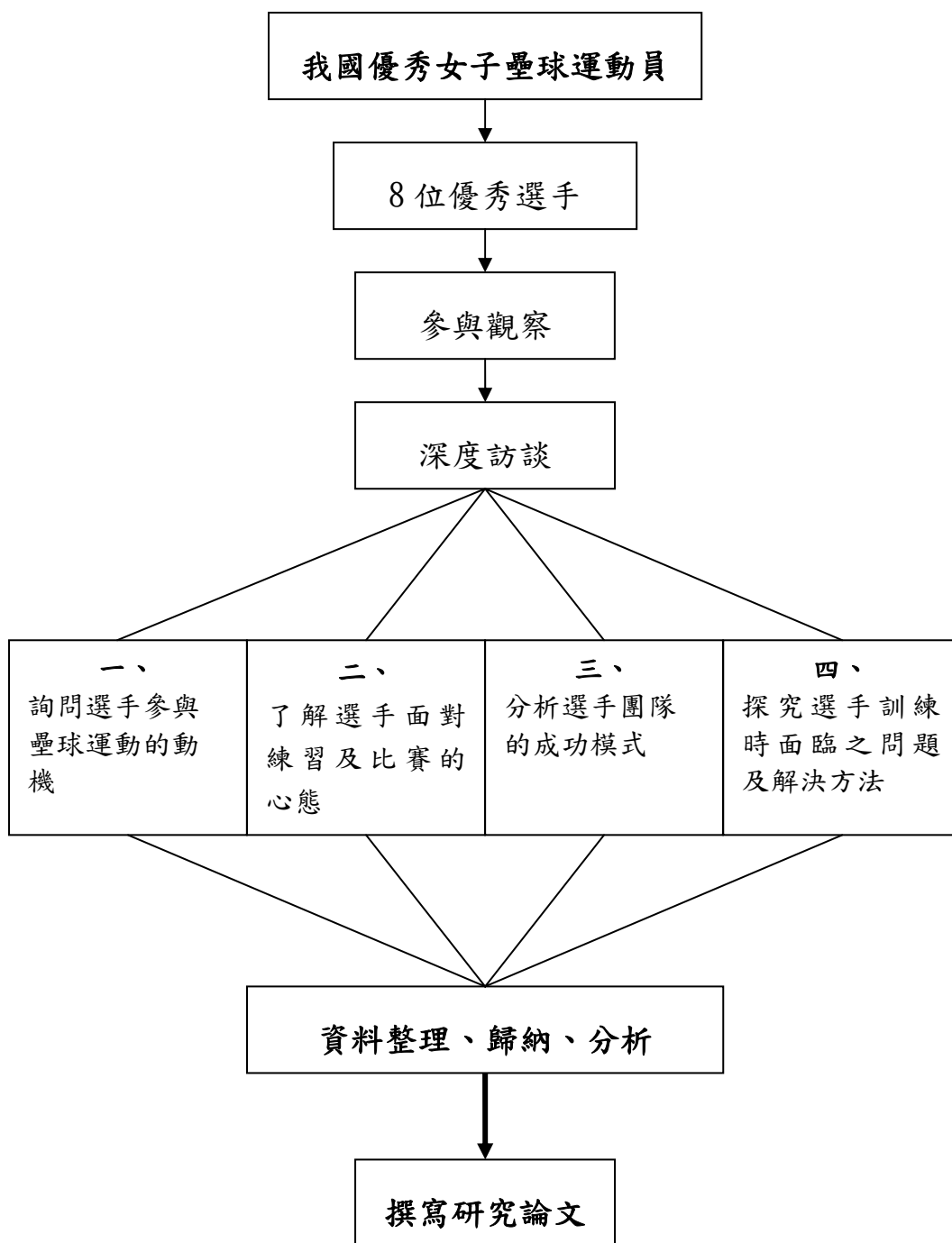


圖 3-1、研究架構圖

第二節 研究對象

本研究對象為我國曾經參加過 2004 年雅典奧運國手，且為現任 2008 年北京奧運女子壘球選手計 8 人。

第三節 研究地點

經參與研究觀察選手日常訓練，並隨同長期進駐高雄左營國家訓練中心為主要研究地點，且包含：移地訓練、國內賽事、國際比賽等地點。

第四節 研究工具

本研究工具有：個人日誌、訪談日誌、紙與筆、錄音機、攝影機等方式來進行協助紀錄並觀察分析完成整理與詮釋的工作。

第五節 研究步驟

一、準備階段

本研究在確定主題後，即開始廣泛蒐集並閱讀、分析、整理相關文獻，草擬研究計畫，並請指導教授及專家學者，經研議、修正，確

認本研究計畫具學術研究價值，值得深入探討。

二、實施階段

(一) 參與觀察

參與觀察法的目標，是要為人類的存在提供實用及理論性的事實。從這個角度來看，所謂的「理論」，可以定義成一組概念和歸納的結果。理論提供了解現象的一種觀點、一種看法、或是一種釋義 (Blumer, 1969; Agar, 1986)。參與觀察法可以產生概念和歸納結果，進而成為釋義性理論。這些概念和歸納結果可用來檢驗既存的假設和理論。由參與觀察法所產生的概念、歸納及釋義，可以用來進行實用的決策 (Chenitz & Swanson, 1986; Williams, 1986)。從研究者與研究對象在整各訓練的歷程中，來進行研究以及呈現這些正在經驗與日常生活中的想法，當回顧訓練中所遭遇的問題及運動巔峰表現的心路歷程時，很多的現象引發我的關注。選手長時間在專項運動中投入訓練與比賽，他們如何在得失之間找到平衡點與如何調適課業問題?值得關注與探討。

(二) 參與者角色

在參與觀察法中，研究者需要直接以參與者的身分，涉入人們的日常生活。參與者的角色，為我們提供了由成員或圈內人的角度，進

入日常生活世界的途徑。我們也藉著和諧的內省觀察 (sympathetic introspection)(Cooley[1930], 1969)、人文係數 (humanistic coefficient) (Znaniecki, 1934)、以及和諧的改造 (sympathetic reconstruction) (Maclver, 1942), 探討人類的意義和互動行為。經由參與, 研究者得以用圈內人的角色, 觀察並體驗人類的意義及互動行為。本研究因研究者長期與受試對象相處在一起, 相信更能瞭解代表隊選手在課業與訓練中選手生涯選擇的情形, 並且用心傾聽選手豐富的生命經驗, 面對挑戰奧運的看法以及作決定時的考量。用以了解問題, 解決問題。

(三) 選手基本資料之訂定

聯絡本研究受訪對象, 說明研究動機、目的、安排填寫受訪時間。並注意問題的技巧及順序安排, 進而深度了解並注意事項, 每位受訪者填寫時間約 30-100 分鐘不等, 以避免資料有所遺漏與受訪者能放鬆心情的進行。其所擬定選手基本資料如下列資料:

1. 姓名: _____ 選手代號: _____
2. 年齡: _____ 歲。
3. 服務單位: _____
4. 血型: A 型 B 型 O 型 AB 型
5. 當選幾次國家代表隊選手: _____ 次

- 6.當請問您本身參加壘球運動： 年
- 7.請問您每週訓練幾天：2~3 天3~4 天4~5 天6 天7 天
- 8.請問您最高的運動成就（可複選）：奧運級選手亞運級選手
世界盃選手亞洲盃選手世界分齡賽選手
- 9.選手守備位置（可複選）：投手捕手內野手外野手
- 10.請問您在國家代表隊歷年最佳成績（奧運、亞運、世界盃、亞洲盃、等...）：

（四）問卷訪談大綱訂定

針對 2008 年奧運我國女子壘球代表隊成功歷程的特殊性及本研究目的，參考有關運動員訓練歷程之相關研究[楊鈞芪（1993）許文玲（1994）游鳳芸（2001）]，並國內專家學者姚漢禱教授、俞智贏教授、蔡於儒講師、李佳融講師、張家興老師...等多位資深國家級代表隊教練及指導教授林德隆教授討論後訂定之。訪談大綱分為下列四大主題；。

1. 投入訓練背景及訓練過程：

- a 你決定參加壘球隊，接受訓練的主要因素為何？[好玩、喜歡運動、聽師長的指示、聽父母的意見等...]
- b 你在那一個階段最認真的投入訓練[國中、高中、大學]？主要原

因為何？[不喜歡在教室上課、自己的球技表現優異、受到父母親的鼓勵、受到教練的賞識等…]

- c 你投入壘球運動給你帶來什麼好處？[升學、獎金、就業、內在自我實現等…]

2. 各種練習及比賽的心態與歷程：

- a 你如何運用心理技巧或擬定心理計畫來幫助比賽時的成績表現？
[集中注意力、[增加信心]

3. 成功歷程之研究：

- a 那些因素促使你成為壘球國家代表隊的成員？依重要程度依序列出三項、[先天的運動資質、後天的自我努力、父母親的支持、教練的鼓勵等…]
- b 你認為要成為國家代表隊的優秀選手、在訓練過程中應把持什麼心態？作什麼樣的努力？
- c 2008年奧運黃金計畫在左營集訓期間長達幾年幾個月？訓練績效為何？對2008年奧運奪牌貢獻及限制為何、請提出您的看法。
- d 2008年奧運會結束後、你如何自我調適？會繼續為國家打球嗎？為什麼？

4. 訓練、課業之自我管理之歷程：

- a 在訓練過程中你曾遭遇何種技術上[動作上]的困難與瓶頸？如何解決？
- b 在訓練過程中你曾遭遇何種其他的困難與瓶頸、[如團隊和諧、人際關係、家庭因素]
- c 在不同訓練階段中“訓練的績效”與“課業的成績”你如何取捨？有何看法與建議？

第六節 資料整理與分析

一、資料整理

研究者在每一次參與觀察後所做的筆記，經加以整理文字稿後並校對錯誤及疏漏部份，確定符合為當時所觀察擬訂之問題核心能具問題代表性，直到正確無誤。

二、受訪者確認

將觀察逐字稿交給受訪者檢核，看是否有誤。之後，根據受訪者修訂的部份修改，成為參與觀察逐字稿的定稿。再進行資料分析。

三、資料分析

質性研究進行的方法通常和很多實驗研究相似，它在研究過程中的每一個發現都會修正研究中接下來的一個階段。因此，同時發生的資料收集與分析讓研究者得以更有效率的工作。在資料收集之後，分析工作將因變得更具深度（Merriam, 1988）。另一個質性和量的研究之不同點在於質性資料通常以文字、描述、影像來表達；而量的研究則典型的以數方式來呈現。

分析是讓資料有意義的過程，Goetz 和 LeCompte（1984）建議研究者在分析前應該要再次研讀資料，以確保其完整性並發展出分析的類別。這是組織、抽離、整合和綜合階段的開始。以下是本研究資料分析時遵循策略：

- （一） 本研究採跨個案分析（cross-case analysis），即是把不同的人對同一問題的回答綜合在一起做分析。
- （二） 整理觀察與訪談摘要，俾使於綜合和凝聚焦點。
- （三） 以探索文獻開始，寫下它協助觀察的方式或觀察比對的方式。
- （四） 將出現的觀念與論題試驗參與者，以釐清觀念。

四、質性研究的信度與效度

所有類型的研究都必須討論內、外在效度的概念。（Lincoln & Guba, 1984）在質性研究裡以真實價值（truth value）來代替內在效度；

以類推性 (transferability) 代替外在效度。

Lincoln & Guba (1984) 針對質性研究的信度與效度提出見解，認為質化研究的信度包含了：可重覆性 (replication)、效度則是指可靠性 (dependability)、穩定性 (stability)、一致性 (consistency)、可預測性 (predictability) 與正確性 (accuracy)。故在控制質性研究的信度與效度上，以下分別提出其內涵及技術：

(一) 有效性 (credibility)

即內在效度，指質性研究真實的程度，及研究者真正觀察到所希望觀察的，有五個技巧可以增加資料的真實性：

1. 增加資料確實性的機率，方法包括：研究情境的控制、資料一致性的確定、資料來源多元化。
2. 研究同儕的參與討論。
3. 相異個案資料的蒐集。
4. 資料蒐集上有足夠的輔助工具。
5. 資料的再驗證。

(二) 可靠性 (dependability)：

指內在效度，乃指個人經驗的重要性與唯一性，因此，如何取得可靠性的資料，乃研究過程中運用資料蒐集策略的重點，研究者必須將整個研究過程與決策加以說明，以供判斷資料的可靠性 (胡幼慧，

1997)。

(三) 類推性 (transferability)：

即外在效度，意指研究的發現能應用至其他相類似的情境。質化研究是以「深厚的描述」(thick description)經由受訪者陳述的感受與經驗，能有效的作資料性的描述轉換成文字敘述，來增加資料的可轉換性的技巧，並且使讀者能夠判斷是否可將觀察來的現象結合本身的心路歷程並應用到他們自己的脈絡中，即使用者的概化。並且來自讀者對應用的強烈認知是對外在效度最好的評量 (陳五洲，2000)。

(四) 三角測定 (triangulation)：

前面已經有提到過關於質性研究的信效度之內涵，簡單來說外在信度是資料內容在質性研究中，一個研究能夠複製的程度。內在效度指的是不同觀察者間關於描述項目的一致性程度。三角測定

(triangulation) 這個術語是從調查這個領域來的，指的是使用一個以上的資料來證明研究者的理論 (陳五洲，2000)。

資料的三角測定指的是資料來源 (自己、資料提供者、訪談、觀察、不同的時間與事件等)。此研究採取資料的多種來源測定，包括研究者的觀察、訪談內容、以及教練觀點。

筆者本身從事壘球運動十四年，期間亦擔任過亞奧運級的國家代

表隊選手，與本次訪談選手都共事過，且與受訪選手各階段的教練都有相當程度熟識，所以資料取得可靠。參與觀察訪談時以真誠的態度告知本研究純粹為學術研究使用，以探究選手內心成功歷程。

第七節 研究結果撰寫方式

針對參與觀察內容與訪談問卷大綱，將每位受訪者對每一子題的回答做原始的描述，於每個子題下做討論，找出其共通性與特殊性，進行比較對照。其結果描述時，以 Case 1 代表第一位受訪選手，以 Case 2 代表第二位受訪選手，其餘以此類推。

第肆章 研究結果與討論

本研究透過參與觀察與主題訪談的方式，探討中華女壘隊的訓練歷程，針對中華女壘隊所面臨的問題做了通盤性的了解，用以尋求解決問題的方法，經整理相關口述與書面資料後，歸納並建立文獻。

本章將相關問題整理歸納分成五部份並進行討論：第一節選手基本資料；第二節選手動機的因素；第三節選手參與的現況；第四節選手規劃的目標；第五節選手觀感與建議。

第一節 選手基本的資料

一、年齡

參與本研究對象優秀女子壘球選手共有 8 位，平均年齡為 26.25 歲，年齡最大者為 30 歲，最小者為 24 歲。

二、球齡

參與本研究對象優秀選手共有 8 位，平均球齡為 13.5 年，球齡最長為 16 年，最短為 10 年。

三、守備位置

參與本研究對象優秀選手共有 8 位，依不同守備位置計有投手 3 位，捕手 1 位，內野手 2 位，外野手 2 位。

四、運動成就

參與本研究對象優秀選手 8 位，以 Case 1 代表第一位受訪選手，以 Case 2 代表第二位受訪選手，其餘以此類推。其運動成就如表 4-1：

表 4-1、研究對象參加國際賽事運動成就一覽表

研究對象	國際賽 參 賽 次 數	奧	世	亞	世	亞
		運	界	洲	界	洲
			錦 標 賽	運 動 會	運 動 會	錦 標 賽
Case1		1	3	3	2	3
Case2		1	2	2	2	2
Case3		1	2	1	2	2
Case4		1	2	2	0	2
Case5		1	2	2	2	2
Case6		1	2	2	3	2
Case7		1	2	2	3	2
Case8		1	2	2	3	2

伍、教育程度

參與本研究對象優秀選手計有:1 名具有碩士學位，就讀研究所碩

士班 6 名，就讀大學部 1 名。

六、就業情況

參與本研究對象優秀選手共有 8 位，除 2 位已獲聘為國中、高中正式專任體育教師外，其餘皆為在校學生。

第二節 選手參與動機

在參與觀察的過程當中，研究者利用前述之半結構式問卷與八位優秀選手進行調查與討論，並經配合參與觀察之結果，分析後得到下列結果：

一、最初接觸壘球並參加球隊接受訓練的原因

經由參與觀察與訪談記錄的資料，整理發現選手選項共有三種參與動機接受訓練的因素。

(1) 喜歡運動：

八位選手中就有五位選手表示喜歡運動為其接受訓練的主要原因。例如 case 1 選手就表示：「從小就熱愛運動，因此非常喜歡上體育課，並且從小就立志想要成為一位優秀運動選手，國小因為參加壘

球擲遠比賽，上國中後才接受壘球運動，並在啟蒙教練帶領下，接受正規的訓練，成就自己當時的夢想，並且同時選上國家隊與世青隊國手」。她是研究者的學姊，也是大學時代的同學和一位優秀的投手，在她的言談之中，研究者可感受到她強烈的內在動機，並觀察到她規規矩矩的處事態度，是一位按部就班的「模範生」。另外 Case 2 也表示：「接觸壘球是國中的時候，因為當初很喜歡棒球選手，加上本身自己也喜歡運動，剛好就讀的國中成立壘球隊，所以就參加壘球隊，在訓練中都很投入，因為要做就要做到最好，努力訓練的過程中，終於在高三那年選上世青國手」，Case 2 受訪者與研究者一起參與過許多賽事，也建立了深厚的友誼，對於投入壘球的執著與專注深受研究者之尊敬。而研究對象中的 Case 4 表示：「自己從小就喜歡運動，當初加入壘球隊只是興趣，因為國中那時候，只是玩票性質，直到高中時候，整個訓練過程都比較正規，家人對自己的選擇也很支持，是很大的動力來源，因為這些因素，在高中畢業那年，選上青女國手」，研究者對於受訪者的印象，是在研究者的大學時期，這位因為比賽而認識的學妹，在代表隊中是一位新生代的捕手，本身相當努力並經歷多項國際賽事，也因為喜愛壘球，希望再拼一次奧運，完成自己的理想目標。而 Case 5 則表示：「自己從小就很好動，國小有參加過田徑校隊，所以本身的運動能力算不錯，上國中參加壘球隊接受訓練，因

為自己本身就很像小男生，喜歡看棒球運動，所以對於壘球的運動很有興趣，但是在國高中階段，自己的表現並不是很出色，直到上大學後，接受大學教授的指導，心理素質提升許多，並於選拔賽中，獲得選訓委員賞識，選上第一次的國手，也因為這樣的機會，延續自己在04年雅典奧運中選上正式十五名單中」，雖然 Case 5 已經參加過雅典奧運，但是對於壘球的熱愛卻不減，希望可以再一次參加奧運，更期許團隊在奧運比賽中，奪下一面獎牌，這也是研究者從觀察中發現到受訪者堅持到底的另一面。還有 Case 7 從國小開始就很喜歡運動，國小階段就接觸到棒球，所以國中階段的訓練，對受訪者來說並不會很困難，受訪者喜愛運動，更希望可以選上國手，訓練過程中受到教練的賞識與提拔，所以在高中那年就選上世青國手，一路上因參與壘球運動，帶給受訪者很多不一樣的人生觀念，受訪者也很榮幸自己堅持到現在，在觀察中受訪者從小就跟研究者在同隊一起訓練打球，也是研究者的直系學妹，接觸受訪者至少有十年以上的時間，現在更是研究所的同班同學，在觀察相處過程中發現受訪者是運動能力極佳的選手，守備能力與腳程速度上都是目前國內的第一把交椅，也是一位很優秀的外野手。以上五位選手都是一開始就喜歡運動的驅力，進而參加球隊接受訓練；然而有兩位選手是聽從師長指示後接受訓練的，所以在訓練過程中，教練也扮演著重要的地位。

(2)師長指示：

有兩位選手因聽從師長指示而參加球隊，Case 3 在國小接觸巧固球運動時候，因為身材高大，聽取國小師長的建議，參加國中的壘球隊訓練，在訓練的過程中，受訪者的球技表現優異突出，而得到教練相當的賞識，受訪者的努力也得到成果，高中時期參加世界青女選拔賽而獲選國手，受訪者對於自己選上國手感到非常榮幸，受訪者從小學就是跟研究者是同學，受訪者是一位投手，從小因為慣用左手的優勢，是國內這幾年來不可或缺的左投選手，對於壘球的堅持也是有目共睹。另一位聽從師長指示的 Case 6，從小先接受棒球的訓練，在聽從師長的指示後接受壘球訓練，因為有基本運動條件，所以在訓練過程中，一直是很優秀的內野手，受訪者對自我的要求很高，所以在守備方面表現優異，也因為這樣的能力，促使受訪者在高三時期，第一次選上壘球青少女國手，之後一路開啟她的壘球生涯，研究者對受訪者的了解，也是從國高中開始，受訪者是研究者的學妹，是一位頭腦極佳但情緒穩定度欠佳的選手，在處理內野守備的思維能力，是內野手中的典範。

(3)自己的興趣：

只有一位選手Case 8 表示開始接觸壘球只是因為好玩，慢慢的變

成興趣，進而接受正規的訓練，國中畢業後，因為受訪者家鄉並沒有高中隊伍，所以受訪者自己離鄉到中部的一所高中就讀，延續自己的興趣，在訓練的過程中，獲得教練的賞識，在積極的有計畫訓練下，於高三時選上世青國手，家人與教練的鼓勵跟付出，帶給受訪者很大的鼓舞，也是她堅持到底的原動力，受訪者為研究者的學姊，這位學姊在外野的判斷能力很好，也是教練積極培訓的重要選手，她常常會鼓舞學妹練習中的精神，更會在比賽中以身作則帶動比賽氣氛，是球員們學習的典範，也因為在 03 年的加拿大世界杯上，受訪者極佳判斷的能力，外野飛撲接球，幫助中華隊順利爭取雅典奧運的門票。

喜歡運動是大部份受訪者最初接觸壘球並參加球隊接受訓練的原因，但只有一位選手在加入球隊之前已經喜愛壘球運動，由此可見，對運動的熱愛和內在動機是這些選手願意繼續留下來受訓的最大影響因子。

二、你在那一個階段最認真的投入訓練？主要原因為何？

經由參與觀察訪談記錄的資料，整理發現八位選手計有三個不同階段最認真投入訓練。

(1) 國中：

有三位選手表示國中是他們最認真投入訓練的階段，Case 3 將國高中的訓練視為同個階段，因為當時球技有進步並獲得教練賞識，激勵了自己認真投入訓練的決心。其他兩位選手則是因為較被動的理由，包括 Case 4 表示國中時的教練很兇，還有 Case 7 國中時不喜歡在教室上課，所以是最認真投入訓練的階段。

(2) 高中：

有四位選手表示高中是他們最認真投入訓練的階段，Case 1 和 Case 8 都是因為球技獲得教練的賞識，更重要的是能夠快樂的學習，所以在積極的訓練計劃下認真的投入。Case 3 則將國高中的訓練視為同個階段，因為當時球技有進步並獲得教練賞識，激勵了自己認真投入訓練的決心。而 Case 6 因為高中時想選國手，所以最認真投入訓練。

(3) 大學：

有二位選手表示大學是他們最認真投入訓練的階段，Case 2 是想在自己的興趣上有好的成就，並為未來的人生規劃鋪路。Case 5 則表示大學階段是她人生的轉捩點，由於從投手改練野手，並且獲得了教練的賞識，所以在訓練時更有自信、更加投入。

大部份的受訪者在國高中時期最認真的投入訓練，說明個人的壘球啟蒙時期是選手最認真的階段，雖然選手們投入訓練的誘因各有不同，有些是因為興趣和成就感而主動自我要求，有些則是因為教練的鞭策和不喜歡在教室上課而被動投入訓練，但無論是於哪一個階段最認真投入訓練，教練的賞識是選手們認真投入訓練的最大動力。

三、你投入壘球運動給你帶來什麼好處？

經由參與觀察訪談記錄的資料，整理發現八位選手皆認為投入壘球運動為她們帶來了多項的好處。

Case 1: 升學、榮譽、就業、獎金。

Case 2: 升學、獎金、成就感、快樂、做人處事與成長、團體生活的適應。

Case 3: 升學、就業、獎金及未來的規劃。

Case 4: 升學、獎金及自我實現。

Case 5: 升學、獎金、成就感。

Case 6: 升學。

Case 7: 升學、獎金、實現夢想。

Case 8: 升學以及改善當時的環境，但長遠的收穫是家人的鼓勵與支持，並表現自我。

八位受訪者一致認為升學是她們投入壘球運動所帶來的最大好處，Case 5 特別強調因為投入壘球運動的優秀成績，讓她一路順利唸到了研究所，而國際賽的獎金和成就感，也分別獲得七位和六位受訪者認同，是投入壘球運動所帶來的好處之一。

第三節 選手參與的現況

在參與觀察的過程當中，研究者利用前述之半結構式問卷與八位優秀選手進行調查與討論，並經配合參與觀察之結果，分析後得到下列結果：

一、如何運用心理技巧或擬定心理計畫來幫助比賽時的成績表現？

經由參與觀察訪談記錄的資料，整理發現三種心理技巧用以幫助比賽的成績。

(1) 提高自信

Case 1: 在比賽中不斷的用“自我對話”鼓勵自己，並相信自己可以做到，受訪者在球賽過程中，也總是帶頭不斷的提醒隊友，並相信隊友可以幫助自己，完成守備的任務。

Case 3: 比賽時都以正面的思考提升自己的信心，將覺醒水準拉到最高，並減少負面的想法，對於自己被擊出的球，以平常心去對待，比

賽過程中也常常提醒自己，接下來的場面如何去應對，來化解球場上的危機。

Case 7: 不斷的對自己說“自己可以的”，並相信自己能夠做到，觀察中發現受訪者，對於自我的要求很高，在打擊方面希望可以幫助球隊贏球，並且希望把自我的角色扮演好，當好開路先鋒第一棒的責任。

(2) 集中注意力

Case 2: 參與觀察過程中，發現受訪者會比較常請示教練，設法找出自己的優缺點，並做修正，她也不讓比賽中的自己想太多；跑步時會喜歡一個人，以建立沉穩的情境，在訓練時就常默默不語讓自己注意力更集中，仔細思考技術層面的細節，並做好研究敵隊的狀況，來提醒自己如何應付敵隊的打擊群。

Case 6: 比賽時常以“喊聲”去除緊張增加信心，用以集中注意力，並不斷的提醒隊友注意敵隊打擊習性，打擊方面以助攻為主，常透過“自我對話”提升專注力，幫助球隊贏球，賽後會看錄影帶修正擊球動作，也會跟研究者討論打擊方面的問題。

Case 8: 睡前會先模擬想像明天對戰的投手球路，多一分準備多一分信心，當然集中注意力也是必要的訓練，注意擊球點的方向，加強打擊的爆發力，她相信只要專注擊球點自己可以重擊對方投手，完成打

擊使命。

(3) 意象訓練

Case 4: 會記住每次球賽時最佳表現的感覺，並透過意象訓練提昇自我效能，配球時會考慮守備的狀況，並先了解敵隊打擊習性，賽前經由影片的分析加深對敵隊選手的認識，也可以同時洞悉敵隊的配球模式，提升自己的配球觀念，事先做好功課，就可以有備無患。

Case 5: 經由意象訓練，鼓勵自己，提升自我信心。

選手們偏向使用混合的心理技巧幫助比賽時的表現，雖然提高自信和集中注意力是選手們首要的選項，但透過正面的自我對話和賽前的意象訓練，同樣提高了選手的自信、幫助注意力集中。

第四節 選手規劃的目標

在參與觀察的過程當中，研究者利用前述之半結構式問卷與八位優秀選手進行調查與討論，並經配合參與觀察之結果，分析後得到下列結果：

一、促使你成為壘球國家代表隊的三個重要因素？(依順序排列)

經由參與觀察訪談記錄的資料，整理發現三種重要原因促使成為代表國家隊員因素。

Case 1: 教練的鼓勵、後天的自我努力、親友的支持。

Case 2: 後天的自我努力、教練的鼓勵、親友的支持。

Case 3: 後天的自我努力、教練的鼓勵、先天的運動資質。

Case 4: 後天的自我努力、順遂的機運、教練的鼓勵。

Case 5: 教練的鼓勵、後天的自我努力、親友的支持。

Case 6: 後天的自我努力、教練的鼓勵、親友的支持。

Case 7: 後天的自我努力、親友的支持、教練的鼓勵。

Case 8: 教練的鼓勵、後天的自我努力、親友的支持。

共有五位選手認為後天的自我努力是他們成為壘球國家代表隊的最重要因素，另有三位認為是教練的鼓勵，綜合八位選手的意見，選手們成為壘球國家代表隊的最重要因素依序為：後天的自我努力、教練的鼓勵、親友的支持。

二、作為國家隊優秀選手應有的訓練態度和努力？

Case 1: 認為虛心接受教練指導，要有積極正面的學習態度，並且自我要求、設定目標。

Case 2: 認為隨時有自主訓練、自我要求，盡最大的能力去不斷突破

自己、提升技能，要努力不斷學習，去尋求如何學得更多，不可以驕傲自滿。

Case 3: 認為必須不斷的自我要求，並維持不間斷的學習，隨時保持正面的心態。

Case 4: 認為保持良好的狀況，面對低潮時千萬不要被擊潰。

Case 5: 認為保持平常心，對自己的要求不可忽高忽低。

Case 6: 認為保持良好態度，努力自我加強。

Case 7: 認為堅持做好每個動作，並模擬比賽的情境，把練習當作比賽。

Case 8: 認為意志力會影響正在進行的事件，所以心裡想什麼是很重要的，無論是什麼運動，都需要積極的態度和努力，任何事都要堅持到最後一秒，努力就會有成果。

對於成為國家代表隊的優秀選手，在訓練過程中，選手們一致認為要在技術上不斷學習並保持良好的狀況，四位選手提到了自我要求和自主訓練，並強調態度上要保持積極正面的心情。

三、2008年奧運黃金計畫在左營集訓的成效和個人看法？

Case 1: 奧運培訓選手大多為學生和老師，如果沒有長期集訓，技術和肌力方面很容易快速下滑，長期集訓除了可以維持技術和肌力強度，

對團體項目培養默契也相當有幫助，可以增加奪牌機會，但長期集訓至今已有一年半的時間，比較容易產生倦怠感。

Case 2:參加集訓已經一年半，在運動科學團隊的協助下，可以讓我們在力學上更瞭解自己的身體狀況，並作資料蒐集幫助我們掌握對手的優缺點。

Case 3:集訓一年半對我來說，最大的成效是以賽代訓，藉由比賽可以瞭解自己的缺點、激勵自己。

Case 4:集訓到現在已有兩年，時間過長讓心態呈現疲憊感。

Case 5:兩年多的集訓時間過長讓人感到疲憊和倦怠。

Case 6:集訓兩年的績效不錯，讓我可以有效的訓練並掌握練習後的恢復狀態。

Case 7:集訓兩年的時間密集漫長，身心呈現疲勞厭倦，需要適當的休閒活動紓解選手壓力。

Case 8:參與集訓已有一年半的時間，感覺對選手是好的，教練也比較能掌控訓練狀況和進度，甚至培養一起為比賽而努力的向心力，如果未來的“就業”能更有保障，大家會更努力的打拼每場比賽。

2008年奧運黃金計畫在左營集訓的成效，有五位選手給予了正面的肯定，但也有四位選手反映了兩年半的集訓期間過長，身心已經

感到相當疲憊，關於集訓的幫助，除了可以讓選手們長期相處培養默契，運動科學的情報搜集和以賽代訓的模式，也為訓練帶來了加分的效果。

四、2008年奧運後有什麼個人規劃？是否願意繼續為國家隊效力？

Case 1: 奧運後將回到原教職，繼續培育優秀選手，如果國家需要而自己還有能力的話，很樂意回到自己喜歡的這個舞台。

Case 2: 奧運之後會將國手的奧運光環放下，回家調整自己為接下來的工作作準備，如果可以，希望能繼續打球，若沒有機會就轉任教練，希望傳承所學的技术。

Case 3: 計劃在奧運之後退休，回歸原本的教職，因為年齡和工作的因素，不會再考慮投入國家隊。

Case 4: 奧運之後將繼續未完成的課業。

Case 5: 奧運之後將繼續未完成的課業，往後的發展順其自然，如果國家有需要，會全力配合。

Case 6: 計劃先好好休息，之後視身體和事業的狀況決定是否再為國家隊效力。

Case 7: 一個階段的結束代表另一個新挑戰的開始，不打算再為國家隊效力，希望把機會讓給年輕選手。

Case 8: 會繼續升學並就讀相關科系，為國家隊效力與否得視之後的情況。

面對奧運後的規劃，選手們都將回到原有崗位，包括繼續完成學業或回到社會工作，但大多會從事壘球相關活動，例如擔任教職傳承技術，而有四位選手明確表示願意再為國家隊效力，另外二位則因為年齡因素將把機會讓給年輕選手，還有二位則要視到時的狀況再決定。

第五節 選手觀感與建議

在參與觀察的過程當中，研究者利用前述之半結構式問卷與八位優秀選手進行調查與討論，並經配合參與觀察之結果，分析後得到下列結果：

一、訓練過程中曾遭遇過什麼技術困難和瓶頸？如何解決？

Case 1: 個人方面曾為了學習新的變化球而造成動作變形，解決方法是看之前的投球影片，找回原本的動作與感覺，再做修正。團隊方面，二線球員在守備和打擊上明顯緊張，給自己太大的壓力，但經過美國的客座教練指導後，大家有明顯的進步。

Case 2: 訓練過程中投不出自己的球種，導致動作變形接著失去信心，投不出好成績，尋求教練的幫助後做了基礎修正：受傷則是訓練過程中的另一個瓶頸，只能耐心養傷復建。

Case 3: 投球時一直有投手犯規的問題，接著影響了投球表現，只能藉著調整動作和想法，找出既有威力又不會犯規的投球姿勢。

Case 4: 打擊長期陷入低潮，自信心和企圖心不足，容易患得患失，解決方法是練習時多想，比賽時則放空，並多詢問隊友和教練的意見，即時改進擊球的手感及動作。

Case 5: 打擊遇到低潮時，就去看之前的比賽影片，再尋求教練幫助修正動作，守備方面，則靠不斷的反覆練習以適應內野及外野的多重守備位置。

Case 6: 不同教練的戰術運用有時難以適應，除了信任並還是以配合教練為主，以百分之百執行教練所下的暗號為目標外，正面的積極溝通也幫助穩定隊友們的心情。

Case 7: 打擊的企圖心不夠強烈，尤其遇到對手更換投手的時候，常常無法馬上適應新投手的球速、球路和配球，解決方式除了多練習，也會尋求教練和隊友的幫助。

Case 8: 打擊不夠穩定，得失心過重，試著接受教練的建議，改變自己的想法多用正面思考，以自信、無懼的態度把每顆球打準。

無論是投手或打者，有六名選手認為動作變形是訓練過程中最主要的困難，通常投手在練新球路時需要調整投球姿勢，或是選手在長期受傷後和打者要調整打擊方式時，都會發生動作變形的問題，而動作變形所造成的不穩定表現又會影響自信心，容易陷入低潮變成惡性循環，選手們的解決方式是觀看過去比賽的影片修正姿勢，並尋求教練的協助和建議。

二、訓練過程中曾遭遇過什麼其他困難和瓶頸？

Case 1: 團隊和諧、人際關係，自己的說話方式有時讓人覺得很衝不舒服。

Case 2: 家人反對我打球，與教練溝通不良。

Case 3: 大一時曾因為母親的健康因素打算休學放棄壘球，最後因為有教練和老師的幫忙而度過難關。

Case 4: 家庭因素，尤其是父親的個人因素，造成很大的經濟壓力與心理負擔。

Case 5: 由於個人的情緒，與人溝通的技巧造成不好的人際關係。

Case 6: 和家人感情非常好，卻因為訓練得犧牲家庭，像是家人去世時無法送終而感到非常難過，另外也曾因為溝通不良和隊友產生誤會，更與教練發生衝突事件。

Case 7: 中華隊的成員屬性不一，團隊和諧與凝聚力有待加強。

Case 8: 家庭反對是我在訓練中遇到的困難，因為已經打過 2004 年奧運，家人認為應該將重心回歸於課業上，但自己始終放不下壘球，造成心裡的壓力。

除了技術上的困難和瓶頸，人際關係和家庭因素是選手們在訓練時最煩惱的事情，因為壘球的團隊運動特性，球隊的成功除了靠個人的優異技能，更取決於團隊的合作與默契，再加上兩年多集訓的朝夕相處，球員間或球員和教練間的溝通顯得格外重要，另一方面，長期和家人聚少離多，甚至面對家人對集訓影響了工作或學業的質疑，都造成了選手在訓練過程中的心理壓力。

三、在不同訓練階段中，如何在訓練績效與課業成績間取捨？

Case 1: 國中時期以課業為主、訓練為次，因為奠定智育的基礎在這個階段是相當重要的，高中時期則是訓練優先，因為比賽的好成績可以幫助申請大學，進入大學後則是以課業為主，希望能多學習東西幫助日後就業。

Case 2: 兩者是一樣重要的，畢竟日後步入社會，需要有文武方面的雙項能力，才不會被別人認為學運動的就是頭腦簡單、四肢發達。

Case 3: 我都是以壘球為主、課業為輔，因為自己在壘球上的成就勝

於課業，但我並不會因此放棄課業，畢竟壘球無法打一輩子，所以要試著將課業保持在一定的水準。

Case 4: 試著讓訓練不影響課業，而在左訓中心裡，選手的課業都有妥善的安排。

Case 5: 平常以訓練為主，利用晚上的時間完成課業，雖然兩者間沒有衝突，但自己會感到很累。

Case 6: 以課業為主，因為國家對選手的未來並沒有保障，以後還是要靠自己。

Case 7: 盡力做好時間規劃，讓兩者能夠兼顧。

Case 8: 目前尚能兩者兼顧，但如果面對取捨的時候，我會選擇課業。

在不同訓練階段中，選手們大多試著在訓練的績效與課業的成績間兩者兼顧，除了想消除外界對於運動員頭腦簡單、四肢發達的刻板印象，也因為考慮到國家對選手的未來沒有太多保障，所以需要藉著維持課業來充實自己，也有選手提到在高中階段是以訓練為主、課業為輔，原因是想藉著優異的比賽成績申請大學，其他選手則反映在必要時會選擇課業而放棄壘球，主要還是因為擔心運動員後續的就業問題和生活保障。

第五章 結論與建議



一、選手動機的因素

多數選手最初接觸壘球並參加球隊接受訓練的原因是喜歡運動，而對運動的熱情和傑出運動表現的成就感等內在動機讓選手們得以在壘球領域中持續發展進步。

在壘球訓練部份，國高中時期是她們最認真投入訓練的階段，因為可以透過優秀的壘球運動成績保送升學，因此所有選手一致認為升學是壘球運動為他們帶來的主要好處，而其他的好處也包括了國際賽的獎金和成就感，但無論從事壘球運動的動機為何，教練的賞識和肯定是選手們認真投入訓練的最大動力。

二、選手參與的現況

受訪選手主要運用三種心理技巧來幫助比賽時的成績表現：提高自信、集中注意力和意象訓練。混合使用這三種心理技巧可達到相輔相成的效果，例如在賽前透過意象訓練從事正面的自我對話，可進而提高自信心、幫助比賽時的注意力集中，而比賽時注意力更集中，可

增進下一次意象訓練的正面能量。

三、選手規劃的目標

選手們成為壘球國家代表隊的最重要因素依序為：後天的自我努力、教練的鼓勵、親友的支持。對於入選國家代表隊，選手認為訓練過程中必須在技術上不斷突破並保持良好的狀態，包括了自我要求和自主訓練，加上積極正面的心理狀態。

2008年奧運黃金計畫在左營集訓的成效是被肯定的，除了團隊生活培養出的絕佳默契，運動科學的情報搜集和以賽代訓的模式，讓選手得以在自我進步的同時，也掌握對手的狀況，知己知彼增加自信，但兩年半的集訓期間過長，也讓選手感到身心疲憊，無法隨時維持在運動巔峰狀態，需要面對低潮問題。

面對奧運後的生涯規劃，選手們將繼續完成學業或回到社會工作，對於未來再度入選國家隊，選手的意願因年齡而異，年長選手偏向奧運後從選手生涯退休，轉任教職或壘球相關活動傳承技術，而年輕選手則有相當高的意願繼續為國家隊效力。

四、選手觀感與建議

動作變形是選手在訓練過程中所面對的最主要難題，因動作變形

進而影響心理層面所引發的連鎖反應，容易讓選手陷入低潮變成惡性循環，解決方式是觀看過去比賽的影片修正姿勢，並尋求教練的協助和建議。

除了技術上的困難和瓶頸，人際關係和家庭因素是選手們在訓練時最煩惱的事情，團體生活中和隊友或教練間的相處，以及長期和家人聚少離多的現況，都是選手在訓練過程中的心理壓力，解決方式是透過良好的溝通並尋求家人的支持與鼓勵。

面對訓練績效與課業成績之間的取捨，選手們都希望兩者兼顧，但在高中階段選手會以訓練為主、課業為輔，原因是想藉著優異的比賽成績申請大學，而打算選擇課業放棄壘球，主要是因為考慮到國家體育政策對選手的未來沒有太多保障，所以需要藉著課業來尋求運動生涯之外的第二專長，以安排個人後續的就業問題和生活保障。

第二節 建議

加強輔導及規劃選手生涯發展延伸成功歷程

積極輔導就業落實第二專長培養。

參考文獻

中文部份

中華民國壘球協會網頁。協會簡介，2007年1月3日，取自

<http://www.justsports.org.tw/index.aspx?cid=3>

王文科編譯（2000）。質的教育研究法。台北：師大書苑。

田麥久（1997）。論運動訓練計畫。台北市：中國文化大學出版部。

江柏衡（2004）。我國優秀桌球選手成功歷程探討。中國文化大學運動

教練所碩士論文。

李誠志（1992）。教練訓練指南。北京體育科學學會出版。

李軾揚（2002）。我國優秀職業棒球選手訓練歷程之研究。中國文化大

學運動教練研究所碩士論文。

林正常（1993）。運動科學與訓練。臺北市：銀禾文化事業有限公司

林仁義（2001）。原住民甲組成棒選手參與棒球運動動機之研究。中國

文化大學運動教練研究所碩士論文。

胡幼慧（1997）。質性研究。台北市：巨流圖書。

翁志成（1998）。運動訓練管理。台北：師大書苑。

翁文卿（2006）。以探討我國優秀女子中距離選手的訓練歷程。中國文

化大學碩士論文。

夏梅齡（2004）。我國女子甲組籃球優秀選手之成功訓練歷程研究。未

- 出版之碩士論文，臺北市，中國文化大學運動教練研究所。
- 張博夫 (1992)。運動訓練理論與方法。天暉文化事業有限公司。
- 曹家銘 (2004)。我國男子優秀自由車選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文，臺北市，中國文化大學運動教練研究所。
- 郭子元 (2000)。我國優秀女子田徑選手運動員訓練歷程之研究。未出版之碩士論文，臺北市，中國文化大學運動教練研究所。
- 許文玲 (2004)。我國國家級射箭教練領導行為及成功歷程之研究。中國文化大學碩士論文。
- 陳五洲 (2000)。運動研究法。台中：華格納。
- 游鳳芸 (2001)。我國參加 2000 年奧運桌球選手訓練歷程之研究。中國文化大學運動教練所碩士論文。
- 黃瑞琴(1991)。質的研究法。台北：心理。
- 葉憲清 (1996)。運動訓練法。國民體育季刊，25 卷 2 期，4-13 頁。
- 楊鈞芪 (2003)。2002 年我國青少年射箭運動員訓練歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 謝秀芳 (1998)。女子柔道競技優勢之探討。未出版之碩士論文，臺北市，中國文化大學運動教練研究所。

英文部分

- Agar, M.H. (1986). *Speaking of ethnography*. Newbury Park, CA: Sage.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Clifford, J. (1986). Introduction: Partial truths. In J. Clifford, & G. Marcus (Eds.), *Writing culture: The poetics and politics of ethnography*. Berkeley: University of California Press, Pp. J-26.
- Cooley, C. H. (1926). The roots of social knowledge. *The American Journal of Sociology* 32: 59-79.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1984). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Maccoby, E., & Maccoby, N. (1954). The interview: A tool of Social Science. In G. Lindzey (Ed.), *Hand-book of social psychology* (vol.I). Cambridge, MA: Addison-Wesley, Pp.449-487.
- Merriam, S. B. (1988). *Case study research in education*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Goetz, J. P. & LeCompte, M. D. (1984). *Ethnography and qualitative design in educational researcher*. Orlando, FL: Academic Press.
- Parlett, M. & Hamilton, D. (1976). Evaluation as illumination: A new approach to the study of innovatory programs. In: *Evaluation studies review annual I*, Gene V. Glass (ed.), 140-157. Beverly Hills, CA: Sage.
- Stewart, D. W., & Shamdasani, P. N. (1990). *Focus groups: Theory and*

practice. Newbury Park, CA: Sage.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. C. (1984). Introduction to qualitative research and methods: The search for meaning. New York:Wiley.

Williams, J. (1990). Style. Chicago: University of Chicago Press.

Znaniecki, F. (1934). The method of sociology. New York: Farrar and Rinehart.