

大專男子排球選手運動心理技能之研究

黃宏裕 黃娟娟

大葉大學體育室

彰化縣大村鄉山腳路 112 號

摘 要

本研究以九十二學年度大專排球聯賽 317 名男子選手為研究對象，施以運動心理技能量表，以了解大專男子排球運動員運動心理技能之情況。所得資料以單因子變異數分析、t 考驗及薛費法事後考驗等統計方法加以分析。研究結果顯示不同級別、年齡、攻擊位置與防守位置之大專排球選手在運動心理技能各因素皆無顯著性差異 ($p>.05$)，唯不同球齡與先發順序之選手在信心因素方面達到顯著性差異 ($*p<.05$)，球齡較長與先發球員信心方面顯著較高。

關鍵詞：大專男子排球，運動心理技能

A Study on Psychological Sport Skills of Collegiate Male Volleyball Players

HUNG-YU HUANG and CHEAN-CHEAN HUANG

Physical Education Office, Da-Yeh University

112 Shan-Jiau Rd., Da-Tsuen, Changhua, Taiwan

ABSTRACT

This study employed Wu's (1999) Scale of Psychological Sport Skills to survey 317 collegiate male volleyball players. The purpose of this research was to investigate the psychological sport status of collegiate male volleyball players. One-way ANOVA, a t-test and Scheffe's method were adopted for data analysis. The results revealed that different divisions ages, attack positions and defense positions did not reach significant difference levels with regard to psychological sport skills ($p>.05$). However, varying years of experience and starting order reached significant difference levels with regard to the confidence factor. Players who had more years of volleyball experience and who were starters had higher confidence levels.

Key Words: collegiate male volleyball, psychological sport skills

一、緒論

(一) 研究動機與背景

現今的競技運動場上，勝利的關鍵因素不只是運動選手必須具備優異的先天體能條件、成熟的技術以及不斷的苦練，更需要的是運動員具有優於他人的心理素質。因為他們在面對壓力時都可以適時喚醒自己、調整自己、甚至將這股壓力轉成自己的動力。網球名將康諾斯曾說「當運動員的體能、技術已達最佳狀態時，比賽勝負的結果有百分之九十五取決於運動員當時的臨場心理狀態」(吳本元，1999)，由此可見運動心理素質的重要性。

也曾有研究認為影響運動員運動表現的三大主要因素分別是：心智 (mental)、技術 (technical) 以及生理 (physical)，其中只有心智狀態 (mental readiness) 在奧運會決賽階段運動員身上達顯著性差異 (Orlick and Partington, 1998)。因此，近幾年來體育運動學術逐漸將研究的方向轉移到運動員的心理因素上。

排球運動在國內的運動人口都維持在一定的水準，而且在全國大專院校更是盛行的一項運動之一。大專排球聯賽的開戰，使得排球的風氣更加高漲。因此，身為體育運動教育與排球教練工作者的一員，深知影響排球運動表現的因素不只是技術與生理或文化背景等因素，心理因素也是決定球隊勝負以及運動表現的重要原因。因此，藉由探討大專排球選手運動心理技能的狀態，希望能夠對於提升大專排球運動成績表現有所助益。

(二) 研究的目的

本研究之目的歸納如下：

1. 探討不同級別的大專男子排球選手運動心理技能之差異。
2. 探討不同年齡的大專男子排球選手運動心理技能之差異。
3. 探討不同球齡的大專男子排球選手運動心理技能之差異。
4. 探討不同先發順序的大專男子排球選手運動心理技能之差異。
5. 探討不同攻擊位置的大專男子排球選手運動心理技能之差異。
6. 探討不同防守位置的大專男子排球選手運動心理技能之差異。

(三) 名詞解釋

1. 焦慮 (anxiety)：是指由於不能達到目標或不能克服障礙的威脅，致使自尊心或自信心受挫，使失敗及內疚感增加，形成一種緊張不安並帶有恐懼的情緒狀態 (朱智賢，1989)。而運動員於運動情境中產生的焦慮，是指運動員在訓練和比賽中，對當前的或預計到的具有潛在威脅的情境產生的擔憂傾向 (馬啓偉、張力為，1996)。因此運動員最佳成績的取得與焦慮有相當的關係。
2. 專注 (concentration)：是堅持全神貫注於一個確定目標，不為其他內外刺激的干擾而產生分心的能力。運動員表現最佳時應完全地專注於比賽中，注意相關的刺激且排除無關的刺激 (季力康，1995)。
3. 信心 (confidence)：是指運動員對於在比賽時本身能力及技術的表現很有信心並且不會懷疑自己的決定。
4. 心理準備 (mental preparation)：運動員在於賽前的準備及比賽時的心理準備、動作的要求及各種心理技巧的使用時機也都有充分的了解，進而發揮平時訓練成果於極致。
5. 動機 (motivation)：指運動員本身對於運動成就表現具有較高的內在動機，並且主動的練習、各項訓練過程都能自我要求，以達到一定目標以滿足個體想法、期待與理想等。
6. 團隊精神 (team emphasis)：一個運動團隊的成功，除了需要個人的努力與表現外，對於團隊精神的重視也是攸關成敗重要因素。

二、研究方法

(一) 研究對象

本研究係以九十二學年度大專院校男子排球第一、二級選手為施測對象，其中第一級選手 168 人；第二級選手 149 人。於九十二年十一月三十日至九十三年一月三十一日比賽期間，採便利性抽樣法進行抽樣，由研究者委託各參賽單位教練發放問卷施測。總計發出問卷 350 份，回收 325 份，有效問卷 317 份，有效問卷率為 97.5%。

(二) 研究工具

本研究之運動心理技能原始量表，乃依據美國奧林匹克訓練中心 (Olympic Training Center) 編製之運動心理技能量表，並配合排球運動情境所改編而成，本量表共 45 題，分別為焦慮因素 (anxiety) 10 題，專注因素 (concentration) 6 題，信心因素 (confidence) 9 題，心理準備因素 (mental

preparation) 6 題, 動機因素 (motivation) 7 題, 團隊精神因素 (team emphasis) 7 題, 共計題數 45 題題目, 累積解釋總變異量為 72.97%。各因素的 Cronbach α 值介於 0.89 到 0.65 之間, 總量表之 Cronbach α 值為 0.89, 顯示本研究量表具有穩定的建構效度及信度。將個題分數依據向度分別累加之後, 得到六個份量表份數, 個體在每份量表的分數越高表示在各份量表心理技能的程度越高。本研究量表整體信度為 0.78。

(三) 統計方法

1. 描述性統計：分析樣本基本資料以及各量表題目之平均數、標準差等統計資料。
2. 獨立樣本 t 考驗：處理二份名義變數的考驗。
3. 單因子變異數分析：處理二份名義以上變數的考驗。
4. 薛費 (Scheffe's) 事後檢定：處理單因子變異數分析達顯著差異後, 各群組間彼此差異性的檢定。
5. 本研究所有差異性考驗水準皆訂為 $\alpha = .05$ 。

三、研究結果

(一) 運動心理技能各因素之平均數、標準差

由表 1 運動心理技能各因素的平均數可以瞭解, 大專男子排球選手運動心理技能最高為團隊精神因素 ($M=3.981$), 其次分別是心理準備因素 ($M=3.509$)、動機因素 ($M=3.240$)、專注因素 ($M=3.183$)、信心因素 ($M=3.168$) 以及焦慮因素 ($M=3.109$)。

(二) 運動心理技能差異性考驗

1. 不同級別之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗表
由表 2 可以得知, 不同級別的排球選手在運動心理技能量表上, 各因素之 p 值皆未達到顯著性差異 ($p>.05$)。
2. 不同年齡之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗表
由表 3 可以得知, 不同年齡的排球選手在運動心理技能量表上, 各因素之 p 值皆未達到顯著性差異 ($p>.05$)。

表 1. 運動心理技能各因素之平均數、標準差摘要表

因素	平均數	標準差	排序
焦慮	3.109	0.511	6
專注	3.183	0.609	4
信心	3.168	0.508	5
心理準備	3.509	0.592	2
動機	3.240	0.551	3
團隊精神	3.981	0.587	1

表 2. 不同級別之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

因素	級別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
焦慮	第一級	168	3.115	0.501	0.226	0.821
	第二級	149	3.102	0.524		
專注	第一級	168	3.163	0.586	0.622	0.535
	第二級	149	3.206	0.635		
信心	第一級	168	3.180	0.492	0.437	0.662
	第二級	149	3.155	0.528		
心理準備	第一級	168	3.502	0.611	0.236	0.814
	第二級	149	3.518	0.571		
動機	第一級	168	3.251	0.544	0.375	0.708
	第二級	149	3.228	0.561		
團隊精神	第一級	168	3.942	0.617	1.295	0.199
	第二級	149	4.026	0.549		

* $p<.05$

表 3. 不同年齡之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

年齡	因素	焦慮	專注	信心	心理準備	動機	團隊精神
		N	19	19	19	19	19
18 歲以下	M	3.195	3.171	3.140	3.421	3.105	3.921
	SD	0.464	0.707	0.539	0.666	0.614	0.493
	N	199	199	199	199	199	199
19-21 歲	M	3.122	3.226	3.161	3.548	3.275	4.017
	SD	0.505	0.598	0.528	0.583	0.545	0.587
	N	79	79	79	79	79	79
22-24 歲	M	3.103	3.158	3.223	3.455	3.193	3.955
	SD	0.526	0.612	0.474	0.581	0.553	0.544
	N	20	20	20	20	20	20
25 歲以上	M	2.921	2.875	3.050	3.420	3.212	3.787
	SD	0.553	0.553	0.405	0.655	0.545	0.791
	F 值	1.129	2.103	0.700	0.801	0.853	1.097
p 值	0.337	0.100	0.553	0.494	0.466	0.351	

* $p<.05$

3. 不同球齡之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗表

由表 4 可以得知, 不同球齡的排球選手在信心因素上, 達到顯著性差異 ($*p<.05$)。進一步由薛費法事後考驗顯示球齡在 8 年以上 ($M=3.288$) 之球員在信心因素上顯著較球齡 3 年以下 ($M=2.985$) 之選手為高。

4. 不同先發順序之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗表

由表 5 可以得知, 不同先發順序的受試者在信心因素上, 達到顯著性差異 ($*p<.05$)。結果顯示經常先發 ($M=$

表 4. 不同球齡之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

球齡	因素	焦慮	專注	信心	心理準備	動機	團隊精神
3年 以下	N	81	81	81	81	81	81
	M	3.068	3.191	2.985	3.543	3.200	4.114
	SD	0.454	0.536	0.455	0.535	0.559	0.484
4-5年	N	82	82	82	82	82	82
	M	3.027	3.131	3.176	3.492	3.146	3.939
	SD	0.475	0.627	0.510	0.639	0.506	0.648
6-7年	N	62	62	62	62	62	62
	M	3.212	3.185	3.220	3.464	3.310	3.895
	SD	0.505	0.636	0.515	0.551	0.610	0.566
8年 以上	N	92	92	92	92	92	92
	M	3.149	3.222	3.288	3.526	3.312	3.962
	SD	0.582	0.640	0.510	0.628	0.534	0.615
F 值	1.895	0.332	5.641	0.251	1.807	2.022	
p 值	0.130	0.802	0.001*	0.861	0.146	0.111	

*p<.05

表 5. 不同先發順序之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

先發順序	因素	焦慮	專注	信心	心理準備	動機	團隊精神
經常	N	140	140	140	140	140	140
	M	3.092	3.137	3.241	3.468	3.241	4.012
	SD	0.552	0.644	0.514	0.612	0.547	0.601
偶爾	N	70	70	70	70	70	70
	M	3.120	3.289	3.209	3.488	3.210	3.975
	SD	0.529	0.595	0.497	0.624	0.601	0.543
不是	N	107	107	107	107	107	107
	M	3.124	3.175	3.046	3.577	3.259	3.946
	SD	0.444	0.567	0.489	0.540	0.526	0.598
F 值	0.133	1.468	4.853	1.085	0.164	0.390	
p 值	0.875	0.232	0.008*	0.339	0.849	0.677	

*p<.05

3.241) 之球員在信心因素上顯著高於不是先發 (M=3.046) 之選手。由此了解不是先發的選手在比賽時對於本身的信心明顯不足。因此先發與不是先發的差異在信心上是為影響球員表現因素之一。

表 6. 不同攻擊位置之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

表 6. 不同攻擊位置之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

攻擊角色	因素	焦慮	專注	信心	心理準備	動機	團隊精神
攻擊手	N	242	242	242	242	242	242
	M	3.109	3.164	3.164	3.519	3.249	4.005
	SD	0.541	0.625	0.535	0.605	0.576	0.589
舉球員	N	46	46	46	46	46	46
	M	3.155	3.298	3.192	3.519	3.173	3.864
	SD	0.448	0.549	0.448	0.605	0.459	0.583
自由 球員	N	29	29	29	29	29	29
	M	3.034	3.163	3.166	3.420	3.275	3.974
	SD	0.311	0.556	0.361	0.574	0.474	0.568
F 值	0.494	0.960	0.056	0.360	0.422	1.118	
p 值	0.611	0.384	0.945	0.698	0.656	0.328	

*p<.05

對於球員的表現並沒有直接影響之主要因素的存在性。

表 7. 不同防守位置之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

對於球員的表現並沒有直接影響因素的存在性。

表 7. 不同防守位置之受試者在運動心理技能各因素差異性考驗摘要表

防守位置	因素	焦慮	專注	信心	心理準備	動機	團隊精神
一號 位置	N	70	70	70	70	70	70
	M	3.100	3.178	3.169	3.468	3.203	3.878
	SD	0.438	0.576	0.440	0.548	0.493	0.630
五號 位置	N	62	62	62	62	62	62
	M	3.135	3.221	3.198	3.506	3.270	3.983
	SD	0.570	0.656	0.578	0.581	0.587	0.628
六號 位置	N	79	79	79	79	79	79
	M	3.036	3.104	3.111	3.501	3.208	4.082
	SD	0.487	0.609	0.480	0.615	0.543	0.513
沒有 固定	N	106	106	106	106	106	106
	M	3.155	3.224	3.193	3.545	3.271	3.974
	SD	0.538	0.605	0.532	0.614	0.576	0.579
F 值	0.882	0.681	0.483	0.244	0.359	1.506	
p 值	0.451	0.564	0.694	0.865	0.783	0.213	

*p<.05

由表 6 可以得知,不同攻擊位置的受試者在心理技能能量表上。研究結果顯示,不論是焦慮、專注、信心、心理準備、動機、團隊精神皆未達顯著差異,有此得知攻擊角色的不同

四、結論

(一) 大專男子排球選手運動心理技能各因素之平均數

大專男子排球選手運動心理技能各因素之排序分別為：最高團隊精神因素 (M=3.981)，其次分別是心理因素 (M=3.509)、動機因素 (M=3.240)、專注因素 (M=3.183)、信心因素 (M=3.168) 以及焦慮因素 (M=3.109)。

(二) 大專男子排球選手運動心理技能各因素之差異性考驗

1. 不同級別之大專男子排球選手在運動心理技能各因素並未達到顯著性差異 ($p>.05$)。
2. 不同年齡之大專男子排球選手運動心理技能各因素並未達到顯著性差異 ($p>.05$)。
3. 不同球齡之大專男子排球選手，在信心因素達到顯著性差異 ($*p<.05$)。球齡在 8 年以上的選手高於球齡 3 年以下的選手。
4. 不同先發順序之大專男子排球選手，在信心因素達到顯著性差異 ($*p<.05$)。經常先發的球員高於不是先發的球員。
5. 不同攻擊位置的大專男子排球選手運動心理技能各因素並未達到顯著性差異 ($p>.05$)。
6. 不同防守位置的大專男子排球選手運動心理技能受試者各因素並未達到顯著性差異 ($p>.05$)。

五、建議

根據研究結果，研究者提出相關建議作為大專體育教師與未來研究者的參考依據。

(一) 增加研究之範圍

本次研究因筆者個人能力因素，無法全面性取得較多樣本；因此建議後續研究者可以依不同項目或運動分類如：開放性、封閉性、團體、個人、接觸與非接觸等等加以比較研究是否有差異性？亦值得進一步探討。

再者，影響運動表現的因素絕非僅限於心理技能中的各項因素。其餘的任何因素皆有可能影響排球運動技能的表現，例如：成敗歸因、運動態度、內外控傾向等，都值得我們再更進一步的探討與瞭解。

(二) 建立球員個人檔案及相關資訊

大專排球聯賽於民國七十九年行始至今，對於全國大專院校排球風氣的提升與技術水平的增進也有相當的助益。但是在各參賽球隊的資料卻沒有統一管理的中心，許多的資料都是經由愛好排球的人士所記錄下來的。因此筆者建議大專

體育總會及各承辦學校能夠將球員資料加以登錄並且將球員各項攻守記錄歸納整理並電腦化，不僅對於文獻資料之存檔可以較為完整，亦對爾後學術研究界相關研究及資料彙整將是一大福祉。也藉由學術界的探討分析，將訓練科學化、數量化、資訊化相信對於爾後的排球技能與成績表現亦有所幫助。

(三) 研究結果之建議

1. 本研究所獲得之結論，大專男子排球選手在運動心理技能表現上，在不同球齡的信心因素上有顯著差異性。魏子閔 (2003) 在國立臺灣體育學院運動代表隊競技心理技能之研究中發現不同運動專長經歷十一年 (含) 以上在自信心向度上高於一至五年及六至十年，且達顯著差異，與本研究結果相似。建議爾後在對於低球齡選手時應加以心理建設；並且多讓其參與比賽下場練習或是友誼賽，不斷的比賽練習相信對於個人信心上會有明顯改善。
2. 本研究之結果顯示，大專男子排球選手在運動心理技能表現上，在球隊比賽先發與否的信心因素上有顯著差異性。由於先發球員之技術水準高於非先發球員因此自信心較高。此一結果應證莊智雄 (2003) 研究結果，其發現桌球選手的技術水準愈高，其「壓力處理與逆境調適」與「自信心」的能力就愈好。建議日後大專院校排球教練，在球隊第七、八位替補球員，甚至比賽名單人員，在心理教育及戰術需求上，應加以建設及說明其重要性。當可降低球員在信心上的不足，進而提升團體彼此的認同感。

參考文獻

- 古國華 (1994)。國中校隊運動心理競技能力表現初探。**體育學報**，18，369-380 頁。
- 朱智賢 (1989)。**心理學大詞典**。北京：北京大學出版社。
- 吳本元 (1999)。**大專男子籃球運動員運動心理技能與攻守動作技能之相關研究**。台北：全壘打文化事業有限公司。
- 季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。**大專體育**，19，4-8 頁。
- 馬啓偉、張力為 (1996)。**體育運動心理學**。台北：東華書局。
- 莊智雄 (2003)。**不同技術水準桌球選手心理技能之比較**。國立台灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北。

劉榮聰、吳福明 (1997)。男女排球運動員運動心理之研究。

藝術學報，**60**，151-171 頁。

魏子閔 (2003)。國立臺灣體育學院運動代表隊競技心理技

能之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，未

出版，台中。

Orlick, T., & Partington, J. (1998). Mental links to excellence.
The Sport Psychologist, 2, 105-130.

收件：93.07.12 修正：93.08.27 接受：93.09.22