

# 大專排球選手不同背景變項其心理技能之研究

鄭金昌<sup>1</sup> 劉家頤<sup>1</sup> 李建平<sup>2</sup>

<sup>1</sup>東海大學 <sup>2</sup>台中科技大學

## 摘要

**目的：**本研究旨在探討大專校院排球第一、二級男子選手參與競賽的運動心理技能在「自覺重要性」與「實際運用情形」反應，並比較其差異。方法：以 100 學年度參加大專校院排球聯賽公開組男子第一級、二級共 187 位選手為對象，第一級 105 位，第二級 82 位，以運動心理技能量表為研究工具，將獲得資料彙整後以 t 檢定、單因子變異分析及薛費法事後考驗分析。**結果：**不同級別選手在「自覺重要性」的專注向度與「實際運用情形」的動機、專注與自信心三種向度比較達顯著差異。不同球齡選手在「實際運用情形」的專注向度達顯著差異，而 11 年以上球齡高於 1~5 年反應。不同上場類別選手在「實際運用情形」的專注向度，先發球員高於替補球員達顯著差異。**結論：**整體而言，大專校院男子排球第一、二級選手的心理技能反應差異不大。但選手在「實際運用情形」整體得分表現低於「自覺重要性」。顯示出，排球選手上場比賽的心理技能訓練有待加強，提高選手比賽的心理素質，才能夠發揮正常的水準。

**關鍵詞：**自覺重要性、實際運用情形

通訊作者：鄭金昌  
電話：04-23590222

台中市西屯區台中港路三段 181 號  
Email：p1208@thu.edu.tw

東海大學體育室

## 壹、緒論

### 一、前言

運動員心理技能訓練乃是一種利用心理學之原理及技巧以幫助運動員提升運動員表現及個人成長的訓練過程。因此，在競爭激烈的運動場上，除了平日的體能、技術及戰術的訓練之外想要讓成績有所突破，同時發揮個人最大潛力，心理技能訓練應是當今運動訓練中最重要的課題，藉由心理技能訓練的強化，能把運動員潛在能力發揮得淋漓盡致。而運動心理學的目標，就是學習如何創造一個穩定和理想的內心境界，去釋放出種種有利於運動員創造佳績的技能 (Williams & Straub, 1993)。網球名將 Jimmy Connors 指出，當運動員的體能、技術已達最佳狀態時，比賽的勝負有 95% 是取決於臨場的心理狀態 (Weinberg, 1988)。排球比賽包含速度、高度、技戰術、心理、體能及運動醫學等諸多因素，比賽勝負取決於多元因素完美結合與統整，攻守兼顧與平衡、高度及速度，結合個人與團隊的發揮，朝整體對抗性的方向發展。由於排球比賽場上千變萬化，近年來規則修訂，所以比賽時間縮短，得失分加快，有 96% 認為排球選手需要更高的心理素質和堅毅奮戰的精神 (鍾秉樞等人, 2000)。依據陳卓儒(2004) 指出，中國女排有「五連冠」的美稱，其獲得奪冠軍的主要原因是，「遇強隊勇於拼鬥、臨危不懼、反敗為勝的精神、心理緊密結合技、戰術訓練、比分落後有耐心、自信心強、打好關鍵分與臨危不亂」，在訓練中有目的、有意識的增加心理訓練內容，磨練球員的心理承受力，提高球員的心理素質，確保技能、戰術水準的正常發揮，而這些優異的心理素質仰賴平時的紮實訓練。張桂青 (2006) 分析，在高水準排球比賽，心理因素的影響占 80%，而技術因素只占 20%，同時有 87.5% 的教練認為，實行每球得分制心理壓力變大。因此，當「兩強相遇勇者勝、勇者相遇智者勝」，勇者與智者兩者都源自於「心理」素質高低，而影響勝負的關鍵 (李建平 2011)。

比賽中體能、技術與戰術為外在可以察覺的，運動員在這三種因素上的差異可以比較容易的分辨出來，但心理因素卻是內在，運動員在這個因素上的差異是較微妙而不易察覺 (廖主民, 1993)。由於，心理技能的優異可提高球員在比賽中面對逆境處理與賽前維持適當喚醒水平，幫助球員獲得優異的成績表現 (李建平, 2011)。排球選手與其他選手般一樣，心理的訓練與制約影響著球員在體能、技術及戰術的提升與表現，而球員所需之心理素質，在較高的心理能量下，可提升更好的心理狀態去適應訓練與比賽的要求，並創造優異的比賽成績，完整的訓練是將心理訓練與體能、技術及戰術相互結合，使球員適應整體性的訓練與發展，進而提升效益並在比賽中提高耐受性，達到球員心理發展的成熟與穩定。

有鑑於此，心理技能訓練是現代運動員必需的新技能，在相關心理技能的研究也已

應用於比賽裡，期望對運動員有助益，1988 年奧運桌球金牌得主陳靜指出，運動員的心理變化會直接影響技術發揮（周力強，2003）。但近年來，研究者帶隊參與比賽時，遇到實力相近競賽時，球員卻無法發揮正常實力的現象。探討其原因，主要是球員臨場心理壓力所形成緊張，而影響球員表現，基於此理由，希望能藉由透過問卷調查了解選手的感受及需求，探討大專排球隊球員心理技能在「自覺重要性」與「實際運用情形」，期望能對大專排球選手提供助益，藉研究結果也希冀能作為提供排球競技訓練之參酌，並協助選手學得調整心理狀態與保持最佳心理素質，以利發揮應有之水準，創造更高之運動成就為本研究目的。

## 二、研究必要性

近年來排球在重要國際性的比賽有優異的成績表現，而這些球員大部分就讀國內大專院校，因此，深信欲提升國內排球的水準並進一步獲取國際排球比賽佳績，除技、戰術等外，在心理技能的提升是重要關鍵。希望透過心理技能的了解，一方面對於優秀選手可以找出其表現為何無法維持該有水準？另一方面可以評估初級選手心理技能表現之程度。本研究藉由探討大專男子排球選手在不同變項心理技能之良窳，同時分析變項特徵為何？以及正確分類預測率？期望研究結果能提供國內教練或老師在教學、訓練過程中及研究上之參酌，並協助大專排球選手學習調適心理狀態，保持最佳心理素質。雖然國內、外已做過相關研究，但球員心理技能認知在「自覺重要性」與「實際運用情形」等彼此差異性之研究甚少，是以研究者謙懷興趣與重視之處，而本研究之結果，可與相關研究相互對應其優、缺點，俾日後在心理技能上提供強化的方向，同時因應運動競賽情境的要求與挑戰，俾助於取得優異的成績。

## 三、研究問題

比較大專校院男生公開一級、二級排球選手，其不同背景變項之心理技能分別在「自覺重要性」與「實際運用情形」之差異情形為何。

# 貳、方法

## 一、研究對象

本研究以參加 100 學年度大專排球聯賽公開一級、二級選手為對象，共計 23 隊（二級只報名 11 隊），共發出 276 份問卷，回收 187 份，回收比率 67.8%。透過問卷之調查，藉此瞭解大專男子排球選手「自覺重要性」與「實際運用情形」之心理技能情形，同時比較不同背景變項之選手在心理技能之差異。

## 二、研究限制

本研究工具以問卷調查法來蒐集資料，問卷量表乃屬自陳量表，可能會因受試者有所防衛無法坦承作答及不了解題意或其他因素，因此，研究者無法控制受試者的反應與填答的真實性，僅能假設所有球員均能依照自身的經驗誠實回答。

## 三、研究工具

本研究採用邱玉惠（2001）與邱玉惠、季力康(2001)修編 Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995)所編製之「心理因應技能量表(Athletic Coping Skills Inventory-28 簡稱 ACSI-28)」。該量表包括「壓力處理 (peaking under pressure) 與逆境調適 (coping with adversity)」、「動機」(motivation)、「可教導性」(coach ability)、「專注」(concentration) 及「自信心」(confidence) 等五種向度。本量表分為「自覺重要性」與「實際運用情形」兩部分。「自覺重要性」是指實驗參與者對運動心理技能各因素的重視程度；而「實際運用情形」是指實驗參與者其運動心理技能各因素在訓練或比賽時運用程度。其得分越高則表示選手同意題目陳述之「自覺重要性」程度越高，以及選手在「實際運用情形」越強（孫明輝，2008）。研究者為求本研究之嚴謹度，將原作者所編製之「心理技能量表」再次做問卷之信度上的考驗，結果如表 1：

表 1  
心理技能信度檢測摘要表

分量表		題數	Cronbach $\alpha$ 係數
壓力處理與逆境調適	自覺	9	0.886
	實際	9	0.851
動機	自覺	9	0.896
	實際	9	0.852
可教導性	自覺	5	0.445 (刪除第 27 題)
	實際	5	0.411 (刪除第 27 題)
專注	自覺	4	0.537 (刪除第 3 題)
	實際	4	0.431 (刪除第 3 題)
自信心	自覺	4	0.467 (刪除第 13 題)
	實際	4	0.307 (刪除第 13 題)
總量表	自覺	31	0.841
	實際	31	0.792

由表 1 可知，在可教導性、專注與自信心三向度的信度低於 0.5，研究者將信度較低第 3 題、13 題、27 題目刪除，再重測所得信度如表 2：

表 2  
心理技能信度檢測摘要表

分量表		題數	Cronbach $\alpha$ 係數
壓力處理與逆境調適	自覺	9	0.886
	實際	9	0.851
動機	自覺	9	0.896
	實際	9	0.852
可教導性	自覺	4	0.600
	實際	4	0.733
專注	自覺	3	0.683
	實際	3	0.623
自信心	自覺	3	0.721
	實際	3	0.625
總量表	自覺	28	0.925
	實際	28	0.892

由表 2，本量表 Cronbach  $\alpha$  值為 0.600~0.925 之間。心理技能量表檢測摘要表在「自覺重要性」與「實際運用情形」皆有達內部一致性與信度。

## 五、資料處理與統計分析

本問卷所得數據資料，利用 SPSS for window 12.0 中文版系統進行統計分析。主要的統計方法有：

- (一) 以獨立樣本 t 檢定，大專校院男子排球選手之不同級別在「自覺重要性」與「實際運用情形」其各研究背景變項上的差異情形。
- (二) 以獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 大專校院男子排球選手之「不同球齡」、「不同訓練時間」、「不同比賽資歷」、及「不同角色」在「自覺重要性」與「實際運用情形」其各研究背景變項上的差異情形。若達顯著差異水準，再利用薛費法進行各變項的事後比較。
- (三) 本研究統計分析中，所有的差異性考驗之顯著水準均採用  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、不同級別男子選手在自覺重要性與實際運用情形比較

表3，大專校院男子排球隊員第一級與第二級心理技能以t檢驗，在「自覺重要性」與「實際運用情形」第一級球員的專注向度得分高於第二級，達到顯著差異。在「實際運用情形」的動機與自信心兩種向度，呈現出第二級得分高於第一級，達顯著差異。

表3

不同級別男子選手在自覺重要性與實際運用之t考驗表：

向度	組別	人數	自覺重要性					實際運用情形				
			M	SD	df	t值	顯著性	M	SD	df	t值	顯著性
壓力處理與逆境調適	1級	105	4.01	.67	183	-.14	.89	3.57	.59	182	-.22	.83
	2級	80	4.02	.63				3.59	.65			
動機	1級	105	3.89	.69	183	-.83	.41	3.52	.60	182	-2.60	.01*
	2級	80	3.97	.57				3.75	.62			
可教導性	1級	105	3.99	.70	185	-.02	.98	3.74	.62	184	1.05	.29
	2級	82	3.99	.66				3.64	.69			
專注	1級	105	2.63	.81	185	6.32	.00*	2.80	.72	183	4.84	.00*
	2級	82	1.92	.69				2.29	.68			
自信心	1級	105	3.90	.69	185	-.19	.85	3.44	.71	183	-1.95	.05*
	2級	82	3.92	.76				3.65	.76			
總量	1級	105	3.81	.53	181	.47	.68	3.48	.45	179	-.39	.70
	2級	78	3.77	.49				3.51	.46			

\* $p < .05$

### 二、不同球齡男子選手在自覺重要性與實際運用情形比較

由表4，大專校院男子組公開一級、二級不同球齡排球選手心理技能，以單因子變異分析比較，不同球齡的排球選手的心理技能在「自覺重要性」的專注向度，達顯著差異，再進行事後比較，則呈現11年以上球齡選手大於1~5年球齡反應。

表 4

不同球齡男子在自覺重要性與實際運用情形變異數分析表

向 度	訓練時間	N	自 覺 重 要 性					實 際 運 用 情 形						
			M	SD	變異 來源	SS	df	F 值	M	SD	變異 來源	SS	df	F 值
壓 力 處 理	1~5 年	59	4.08	.64	組間	.35	2	.41	3.46	.63	組間	1.54	2	.13
	6~10 年	85	3.70	.65	組內	76.48	181		3.62	.59	組內	67.82	181	
	11 年以上	40	3.96	.67	總合	76.83	183		3.70	.64	總合	68.30	183	
	總 和	184	4.01	.65					3.58	.62				
動 機 性	1~5 年	59	4.01	.60	組間	.60	2	.74	3.60	.60	組間	.03	2	.94
	6~10 年	84	3.90	.64	組內	73.51	181		3.62	.60	組內	67.71	181	
	11 年以上	41	3.88	.68	總合	74.11	183		3.64	.68	總合	67.74	183	
	總 和	184	3.93	.64					3.62	.62				
可 教 導 性	1~5 年	61	4.11	.75	組間	1.37	2	1.50	3.71	.68	組間	.05	2	.88
	6~10 年	85	3.94	.61	組內	83.56	183		3.67	.62	組內	62.25	183	
	11 年以上	40	3.91	.70	總合	84.93	185		3.73	.70	總合	62.30	185	
	總 和	186	3.99	.68					3.70	.65				
專 注	1~5 年	60	2.10	.85	組間	4.81	2	3.56*	2.43	.66	組間	1.13	2	.14
	6~10 年	85	2.39	.78	組內	123.83	183		2.68	.76	組內	97.95	182	
	11 年以上	41	2.51	.86	總合	128.65	185		2.59	.81	總合	59.01	184	
	總 和	186	2.32	.83				11 年以上 > 1-5 年	2.58	.74				
自 信 心	1~5 年	60	3.99	.67	組間	.72	2	.70	3.46	.72	組間	.88	2	.55
	6~10 年	85	3.89	.73	組內	93.96	183		3.54	.73	組內	59.23	182	
	11 年以上	41	3.83	.76	總合	94.68	185		3.62	.79	總合	60.20	184	
	總 和	186	3.91	.72					3.53	.74				
總 量	1~5 年	58	3.86	.45	組間	.30	2	.59	3.43	.43	組間	.32	2	.39
	6~10 年	84	3.78	.47	組內	47.21	179		3.50	.43	組內	30.31	178	
	11 年以上	40	3.76	.51	總合	47.51	181		3.55	.52	總合	30.63	180	
	總 和	182	3.80	.51					3.49	.45				

\* $p < .05$

### 三、不同訓練時間男子選手在自覺重要性與實際運用情形比較

由表 5，以單因子變異分析比較，大專校院男子組公開一級、二級，對於不同訓練時間排球選手心理技能在「自覺重要性」與「實際運用情形」得分相近，兩種訓練時間不同選手並未達顯著差異。

表 5  
不同訓練時間男子選手在自覺重要性與實際運用變異數分析表

向 度	訓練時間	N	自覺重要性						實際運用情形					
			M	SD	變異 來源	SS	df	F 值	M	SD	變異 來源	SS	df	F 值
壓 力 處 理	6小時以下	51	4.04	.68	組間	1.02	2	1.12	3.53	.67	組間	.177	2	.23
	6~10小時	56	4.10	.60	組內	76.02	182		3.60	.61	組內	69.19	181	
	10小時以上	78	3.93	.65	總合	77.04	184		3.60	.59	總合	69.36	183	
	總和	185	4.01	.65					3.58	.62				
動 機	6小時以下	50	3.92	.64	組間	.43	2	.53	3.69	.54	組間	1.44	2	1.91
	6~10小時	57	4.00	.59	組內	73.92	182		3.49	.66	組內	68.11	181	
	10小時以上	78	3.88	.67	總合	74.35	184		3.66	.62	總合	69.55	183	
	總和	185	3.93	.64					3.62	.62				
可 教 導 性	6小時以下	52	3.96	.75	組間	.46	2	.49	3.69	.68	組間	.04	2	.05
	6~10小時	57	4.06	.63	組內	86.01	184		3.72	.64	組內	78.67	183	
	10小時以上	78	3.95	.68	總合	86.47	186		3.69	.65	總合	78.71	185	
	總和	187	3.99	.68					3.70	.65				
專 注	6小時以下	52	2.19	.79	組間	1.28	2	.92	2.42	.70	組間	2.48	2	2.27
	6~10小時	57	2.37	.78	組內	127.79	184		2.73	.67	組內	99.52	182	
	10小時以上	78	2.37	.89	總合	129.07	186		2.58	.81	總合	102.00	184	
	總和	187	2.32	.83					2.58	.74				
自 信 心	6小時以下	52	3.88	.78	組間	.09	2	.09	3.42	.80	組間	1.30	2	1.19
	6~10小時	57	3.94	.66	組內	95.41	184		3.51	.74	組內	99.01	182	
	10小時以上	78	3.91	.72	總合	95.50	186		3.62	.69	總合	100.31	184	
	總和	187	3.91	.72					3.53	.74				
總 量	6小時以下	49	3.79	.54	組間	.43	2	.81	3.48	.45	組間	.06	2	.13
	6~10小時	56	3.86	.50	組內	47.51	180		3.48	.46	組內	36.97	178	
	10小時以上	78	3.75	.51	總合	47.94	182		3.51	.45	總合	37.02	180	
	總和	183	3.79	.51					3.49	.45				

### 四、不同資歷男子選手在自覺重要性與實際運用情形比較

由表 6，以單因子變異分析比較，呈現出大專校院男子組公開一級、二級，不同



資歷排球選手的心理技能在「自覺重要性」與「實際運用情形」心理技能，兩種不同資歷選手之間比較後並未達顯著差異。

表 6  
不同資歷男子選手在自覺重要性與實際運用變異數分析表

向度	資歷	N	自覺重要性						實際運用情形					
			M	SD	變異來源	SS	df	F 值	M	SD	變異來源	SS	df	F 值
歷力處理	校代表隊	147	4.04	.64	組間	.47	3	.37	3.59	.64	組間	.29	3	.26
	縣代表隊	24	3.94	.63	組內	76.57	181		3.58	.54	組內	69.07	180	
	企聯賽隊	3	3.89	.29	總合	77.04	184		3.74	.17	總合	69.36	183	
	國家代表	11	3.87	.87					3.44	.51				
	總和	185	4.01	.65					3.58	.62				
動機	校代表隊	147	3.96	.63	組間	.72	3	.59	3.64	.64	組間	.87	3	.76
	縣代表隊	24	3.82	.63	組內	73.63	181		3.50	.53	組內	68.68	180	
	企聯賽隊	3	3.89	.38	總合	74.35	184		4.00	.34	總合	69.55	183	
	國家代表	11	3.76	.86					3.51	.44				
	總和	185	3.93	.64					3.62	.62				
可教導性	校代表隊	149	4.01	.68	組間	1.14	3	.82	3.68	.68	組間	.41	3	.32
	縣代表隊	24	3.99	.58	組內	85.33	183		3.73	.50	組內	78.30	182	
	企聯賽隊	3	3.67	.14	總合	86.47	186		4.00	.50	總合	78.71	185	
	國家代表	11	3.73	.91					3.77	.59				
	總和	187	3.99	.68					3.70	.65				
專注	校代表隊	149	2.27	.82	組間	1.99	3	.96	2.54	.72	組間	2.42	3	.23
	縣代表隊	24	2.43	.94	組內	127.88	183		2.64	.92	組內	99.58	181	
	企聯賽隊	3	2.44	.69	總合	129.07	186		2.33	.67	總合	102.00	184	
	國家代表	11	2.67	.76					3.00	.60				
	總和	187	2.31	.83					2.58	.74				
自信心	校代表隊	149	3.92	.75	組間	.57	3	.37	3.54	.75	組間	2.39	3	.22
	縣代表隊	24	3.86	.54	組內	94.93	183		3.50	.61	組內	97.92	181	
	企聯賽隊	3	4.11	.51	總合	95.50	186		4.22	.51	總合	100.31	184	
	國家代表	11	3.72	.59					3.24	.84				
	總和	187	3.91	.72					3.53	.74				
總量	校代表隊	138	3.44	.47	組間	.31	3	.39	3.50	.48	組間	.24	3	.76
	縣代表隊	23	3.45	.43	組內	47.62	180		3.47	.34	組內	36.78	177	
	企聯賽隊	3	3.66	.10	總合	47.94	183		3.75	.23	總合	37.02	180	
	國家代表	10	3.38	.63					3.44	.34				
	總和	177	3.45	.47					3.49	.45				

### 五、不同角色男子選手在自覺重要性與實際運用情形比較

由表 7，以單因子變異分析比較，呈現出大專校院男子組公開一級、二級，不同角色排球選手的心理技能在「自覺重要性」與「實際運用情形」心理技能，兩種不同角色選手之間比較，並未達顯著差異。

表 7  
不同角色男子選手在自覺重要性與實際運用變異數分析表

向度	角色	N	自覺重要性						實際運用情形					
			M	SD	變異來源	SS	df	F 值	M	SD	變異來源	SS	df	F 值
壓力處	攻擊手	127	4.06	.64	組間	.81	2	.96	3.58	.62	組間	.97	2	.28
	舉球員	33	3.93	.68	組內	76.23	182		3.47	.60	組內	68.40	181	
	自由球員	25	3.89	.66	總合	77.04	184		3.73	.61	總合	69.36	183	
	總和	185	4.01	.65					3.58	.62				
動機	攻擊手	127	3.96	.62	組間	.42	2	.51	3.60	.61	組間	.90	2	.31
	舉球員	33	3.87	.66	組內	73.93	182		3.55	.64	組內	68.65	181	
	自由球員	24	3.85	.71	總合	74.35	184		3.79	.58	總合	69.55	183	
	總和	185	3.93	.64					3.62	.62				
可教導性	攻擊手	129	4.03	.68	組間	.98	2	1.06	3.69	.66	組間	.12	2	.87
	舉球員	33	3.97	.64	組內	85.49	184		3.68	.57	組內	78.60	183	
	自由球員	25	3.81	.75	總合	86.47	186		3.76	.73	總合	78.71	185	
	總和	187	3.99	.68					3.70	.65				
專注	攻擊手	128	2.29	.85	組間	.63	2	.64	2.67	.75	組間	.55	2	.61
	舉球員	33	2.30	.62	組內	128.44	184		2.51	.70	組內	101.45	182	
	自由球員	25	2.47	.99	總合	129.07	186		2.71	.81	總合	102.00	184	
	總和	187	2.32	.83					2.58	.74				
自信	攻擊手	128	3.91	.74	組間	.21	2	.82	3.53	.75	組間	2.38	2	.11
	舉球員	33	3.85	.72	組內	95.30	184		3.35	.63	組內	97.93	182	
	自由球員	25	3.97	.58	總合	95.50	186		3.76	.77	總合	100.31	184	
	總和	187	3.91	.72					3.53	.74				
量	攻擊手	126	3.82	.51	組間	.34	2	.53	3.49	.45	組間	.68	2	.19
	舉球員	33	3.73	.53	組內	47.60	180		3.41	.45	組內	36.34	178	
	自由球員	24	3.72	.51	總合	47.94	182		3.63	.47	總合	37.02	180	
	總和	183	3.79	.51					3.49	.45				

由表 8，大專校院男子排球隊員在第一級、二級心理技能以 t 檢驗，在「自覺重要性」兩等級選手並未達顯著差異。在「實際運用情形」先發球員的專注向度得分高於替補球員，並達到顯著水準( $P < .05$ )。

表 8

不同上場類別男子排球選手在自覺重要性與實際運用之 t 考驗表

向 度	組 別	N	自 覺 重 要 性					實 際 運 用 情 形				
			M	SD	df	t 值	顯著性	M	SD	df	t 值	顯著性
壓力處理與逆境調適	先發	81	4.02	.70				3.66	.61			
	替補	103	4.00	.61	182	.23	.82	3.53	.61	181	1.34	.18
動 機	先發	81	3.88	.67				3.57	.64			
	替補	103	3.97	.61	182	-.96	.34	3.66	.60	181	-.99	.32
可 教 導 性	先發	82	3.98	.69				3.71	.66			
	替補	104	3.99	.68	184	-.92	.93	3.69	.65	183	.24	.81
專 注	先發	82	2.44	.86				2.72	.78			
	替補	104	2.23	.80	184	1.72	.09	2.47	.70	182	2.28	.02*
自 信 心	先發	82	3.88	.73				3.50	.73			
	替補	104	3.93	.71	184	-.45	.66	3.55	.75	182	-.46	.65
總 量	先發	80	3.79	.55				3.51	.44			
	替補	102	3.80	.49	180		.90	3.48	.47	178	.44	.66

\* $p < .05$

## 肆、討論

### 一、不同級別選手心理技能在自覺重要性與實際運用情形比較

大專校院男子排球第一級選手在「自覺重要性」與「實際運作情形」的專注向度優於第二級。專注是指球員在競賽時能將焦點或意志集中在某一件事物或遊戲比賽上所持續的時間，不受其他外在因素的干擾分心而影響到比賽表現。根據東方介德等(2003)；莊智雄(2004)；李建璋(2007)研究，高水準運動員的專注向度明顯優於一般水準運動員，與本研究結果相符合。在「實際運作情形」方面，動機向度則呈現出第二級優於第一級，此結果與過去研究(邱玉惠，2001；姜大如，2006；李建璋，2008)不符合，原因可能，第一級球員從國中、小就參與排球訓練與各項比賽其歷練經驗比較豐富，參加比賽次數比較頻繁，因此對參與競賽的心理技能成熟度優於一般球員，對參與競賽期待心理較不激情，所呈現的動機比較不強烈。而一般運動員因個人特質或對參與競賽比較高的期待心理。因此，第二級選手呈現較高動機現象(黃正鴻，2004；蔡文程、楊坤芳，2009)。在自信心向度，第二級的得分高於第一級，與其它研究不符合(李建璋，2007；姜大如，2006；莊智雄，2004)，但與饒蘭君(2004)研究相符合。過去研究資料大多數著重在個人項目心理技能探討，而本研究以團隊為研究，是否因此因素的差異性所造成，

有待進一步探討。

## 二、不同球齡選手心理技能在自覺重要性與實際運用情形比較

大專校院排球公開一級、二級選手不同球齡變項，在「自覺重要性」的專注向度呈顯著差異。顯示，選手球齡愈高者其專注向度得分愈高。專注是注意力集中表現，選手上場比賽時愈專注受外界的干擾愈少，表現愈趨於正常。因此，球齡愈高的選手，呈現出專注得分愈高現象(李建璋，2007；東方介德、鄧碧珍，2003；劉志華，2004)研究相符合。

## 三、不同訓練時間、不同資歷與不同角色選手心理技能在自覺重要性與實際運用情形比較

本研究呈現出，不同訓練時間、不同資歷與不同角色三種變項的選手，其心理技能在「自覺重要性」與「實際運作情形」方面，並未達顯著差異，與周文祥(1993)研究相似。但與朱昌勇 (2005)；姜大如(2006)；張芳文、張書御 (2005) 研究不符。原因可能，大專排球男子公開第一、二級的選手絕大多數為排球績優體保生或體育相關科系具有專長選手，其成長學習訓練與參與競賽背景相似。另外，近年來國內體育科系的專業領域學習，運動心理也列為必修課程，學生對運動心理技能較深認識，因此，在運動心理技能呈現相當一致。

## 四、不同上場類別男子排球選手的心理技能比較

排球是團隊競賽項目，球隊中有先發選手與替補選手，在「實際運作情形」的專注向度，兩種的選手對心理技能認知是呈現顯著差異，與孫明輝 (2008)、劉志華 (2004) 研究相符合。由於在球隊中先發球員其運動技能在球隊中表現較佳者，所以先發球員參與比賽機會較多，上場比賽時間也比較多，因此，其所經歷比賽時緊張狀況的心理壓力或應付與處理比賽場上突發事件也較多，在這種狀況下，面對比賽時的專注力相對會比替補球員集中。因為具有較高專注力選手在比賽中比較能表現出冷靜、果斷等特質，較能維持冷靜和沉著的情緒，將影響臨場表現(Weinberg & Gould, 1999)。

綜合上述結論，大專校院排球選手的心理技能比較，不同級別的選手在「自覺重要性」與「實際運用情形」的專注向度，第一級優於第二級，在「實際運用情形」的動機與自信心向度則呈現第二級選手優於第一級，達顯著差異。不同球齡的選手在「自覺重要性」的專注向度，球齡 11 年以上選手高於 1~5 年，並達顯著差異。在不同上場類別的排球選手「實際運用情形」的專注向度，先發選手高於替補選手達顯著差異。但在不同訓練時間、不同資歷與不同角色三種變項，公開組一、二級男子選手的心理技能反應

相近，並未達顯著差異。建議，本研究以問卷調查為研究方法，未來研究者若能輔以訪談方式，對不同層級與變項的球員進行調查，當可獲得較本研究更深入更豐富的結果。本研究發現，第一、二級的大專男子排球選手，在心理技能素質表現，第一級選手的表現並沒有較第二級的顯著，但第一級有機會代表國家參加國際賽，顯示出其心理素質有待提升，同時輔以技術期能發揮更好的效益。

## 參考文獻

- 朱昌勇 (2005)。我國優秀桌球運動員心理技能與成績表現之關連性研究(未出版碩士論文)。台北市立體育學院，台北市。
- 李建璋 (2008)。運動員心理之研究(未出版碩士論文)。臺東大學體育研究所，臺東縣。
- 李建璋 (2007)。高中田徑運動員心理技能之研究。2007 台東大學國際體育研討會，4-18。
- 李建平 (2011)。大專女子排球選手不同背景變項在心理技能之實證研究。天明出版社，台中市。
- 呂碧琴 (1991)。自信心與運動表現。中華體育，4 卷 4 期，21-25 頁。
- 邱玉惠 (2001)。運動員心理技能量表之編製(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 邱玉惠、季力康(2001)。運動員心理技能量表之編製。台灣運動心理學報，1，21-46。
- 周文祥 (1993)。桌球運動員運動心理技能之探討。體育學報，16，487-500。
- 周力強 (2003)。8 位運動明星決勝事件簿。台北市：新自然主義股份有限公司。
- 東方介德、鄧碧珍 (2003)。籃球選手心理技能之研究。北體學報，5，151~157。
- 姜大如 (2006)。臺灣羽球選手心理技能之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 孫明輝 (2008)。不同背景變項之大專排球運動員的運動心理技能之研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學體育研究所，屏東市。
- 張桂青 (2006)。每球得分制條件下女排比賽一攻和防反關係的研究—兼談中國女排與世界女排的比較(未出版碩士論文)。北京體育大學，中國。
- 張芳文、張書御 (2005)。社會甲組籃球隊運動心理技能差異性之研究。東南學報，28，437-446。
- 黃正鴻 (2004)。壓力管理訓練對高中游泳選手心理技能與游泳表現之影響(未出版碩士論文)。台北市立體育學院，台北市。
- 陳卓儒 (2004)。第九屆世界盃中國女排奪冠因素探析。廣州體育學院學報，24 (4)，67~70。

- 陳進發 (2002)：《排球教練對自由球員認知之研究》(未出版碩士論文)。國立台灣體育學院教練研究所，桃園縣。
- 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》，16，437-540。
- 莊智雄 (2004)。《不同技術水準桌球選手心理技能之比較》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 蔡文程、楊坤芳 (2009)。大專網球優秀選手與一般選手心理技能之差異比較。《淡江體育》，1，(118-127)。
- 鍾秉樞、董天姝、張然、關永伍、辛析、李耀先、安琪 (2000)。實施新規則後排球比賽規律初探。《體育科學》，20(3)，33-37。
- 劉志華 (2004)。大專院校排球運動員心理技能調查之研究：以 91 學年度大專院校男子排球聯賽第一級 A 組複賽為例。《大專體育學刊》，6 (3)，71-80。
- 饒蘭君(2004)。《大專籃球運動員自信心來源、心理技能、賽前狀態焦慮、內在動機之關係研究》。漢文出版社，台北市，1-236 頁。
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skill in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*(2<sup>nd</sup> ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Human Kinetics. Woodcock, A. J., & Corbin, C. C. (1992). The effect of verbal feedback on intrinsic.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 378-398.
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (1993). Sport Psychology: Past, Present, Future. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 1-10). Mountain View, CA: Mayfield.

## Physical Psychological Skills among University Volleyball Players with Different Backgrounds

Cheng-Chin Chang<sup>1</sup>(Corresponding author) Chia-Yee Liu<sup>1</sup> Chin-Ping Li<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Tunghai University <sup>2</sup>Nation Taichung Technology University

### Abstract

**Purpose:** The following research is focused on analyzing the difference of the reactions of the physical psychological skills among the level 1 and 2 university men volleyball players regarding their “self performing confidence” and “real time application” during matches. **Method:** Applying the physical psychological skills scale on men who participated in the university volleyball open during the 2011 school year. The subjects are: 187 university men in level 1 and 2 volleyball open, with 105 subjects in level 1 and 82 subjects in level 2. The two-sample t test, one-way ANOVA, and the Scheffe method were applied to the data attained for further analysis. **Result:** The players who participated in different competitive levels have more significant difference among the tendency of “self performing confidence” and the motivation, focus, and self-confidence of “real time application”. Players with different length of years playing the sport have significant difference in “real time application”, and players with 11 plus years of experience have a higher reaction than players with 1-5 years of experience. The difference in levels of tendency on “real time application” among starters and bench players is significant, with starters higher than bench players. **Conclusion:** As a whole, level 1 and 2 university men volleyball players do not have a significant difference in their physical psychological skill level. However, players attained a lower overall “real time application” score compared to the score of “self performing confidence”, indicating the need to increase their physical psychological skill during competitions. Only with improvement of the players’ psychological quality state can they achieve their normal level of performance.

**Keywords:** real time application, self performing confidence

NCHU