

# 全國優秀拳擊選手心理技能之研究

## The Study of Psychological Skills by Elite Boxer in Taiwan

林明佳／臺北市立體育學院技擊運動學系

Lin, Ming-Chia /

Taipei Physical Education College of department of exercise science-martial arts

薛名淳／臺北市立體育學院運動教育研究所

Hsueh, Ming-Chun /

Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy

邱逸翔／國立體育大學體育研究所

Chiu, Yi-Hsiang /

Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy

真理大學運動知識學院

運動知識學報 第九期 抽印本

中華民國 一百零一 年 七 月 三十 日

## 全國優秀拳擊選手心理技能之研究

林明佳／臺北市立體育學院技擊運動學系  
薛名淳／臺北市立體育學院運動教育研究所  
邱逸翔／國立體育大學體育研究所

### 摘 要

本研究之目的在於(一)瞭解全國優秀拳擊選手背景與心理技能之現況。(二)探討不同背景變項之全國優秀拳擊選手心理技能之差異情形。研究方法以問卷調查法來收集資料，其問卷內容包含個人基本資料以及拳擊選手心理技能量表。研究對象則是全國優秀拳擊選手為抽樣對象，以立意取樣方式，共計發出 85 份問卷，回收有效問卷 82 份，有效問卷回收率為 96.47%，並以描述統計、獨立樣本  $t$  檢定、單因子變異數、事後比較進行資料分析。結論為全國優秀拳擊選手背景中，在參與身分與族籍方面，以高中職選手、非原住居多；在拳齡方面，以 7-9 年居多。另外，全國優秀拳擊選手心理技能大致良好，以「動機」之得分最高，而以「自信心」的得分最低。全國優秀拳擊選手之族籍及運動層級等背景變項，在心理技能上皆達顯著差異；但拳齡在心理技能上則未達顯著差異。

**關鍵字：**拳擊選手、心理技能、動機、自信心

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

目前我國拳擊運動項目已發展數十年，但我國選手成績一直以來卻沒有很大的起色。拳擊選手需具備敏捷、體力、爆發力、抗壓能力、專注力及求勝心等生理與心理上的聯結。就生理部分而言，可經由教練以及訓練課程加以鍛鍊，但選手的心理層面卻不是只有教練就能加以改變的，要想鍛鍊心理技能，就得先瞭解選手的心理技能。所謂的「心理技能」，即是一種利用心理學的原理及技巧以幫助運動員提昇表現及個人成長(季力康，1995)。它可以被視為是一種幫助運動員克服障礙的能力、加強運動表現、人際關係和自信心的工具，並幫助選手們的個人成長 (Smith, 1986)。是故，有關心理技能之相關研究，已漸漸成為各項運動心理學家、教練及運動員所關切的議題。大家一致認為運動員在運動場上的表現不再只是體能訓練的多寡，更重要的是運動員在比賽中的心理特質 (季力康，1995；Kellner, 1989)。林明佳、林國瑞(2007)採質性研究訪談亞洲拳擊冠軍選手，研究指出一位拳擊選手心理的調適和情緒管理是相當重要的，另外在有效學習拳擊的方式上，教練也要瞭解選手心理機轉及調適方式。黃光志(2005)也指出拳擊選手心理素質會影響表現，心理素質包含過度緊張和應急想像、怯場、焦慮、缺乏自信心。

由於研究者本身從事拳擊訓練方面的工作，發現拳擊項目在運動技能中是比較屬於個人項目的運動，研究者長期觀察拳擊選手發現拳擊選手們的比賽成績，與上場比賽的心理因素關係極大，因此探討拳擊選手們的心理技能狀況，以及有效的進行拳擊選手們的心理技能訓練，將成為未來拳擊訓練方面之努力方向。因此，本研究將針對全國優秀拳擊選手進一步的瞭解其心理技能的現況，並參考國內外有關運動員心理技能研究之相關文獻，探討與分析全國優秀拳擊選手心理技能之現況，以作為現階段與未來從事拳擊訓練的教練與選手之參考依據。基於以上的動機與背景本研究目的瞭解全國優秀拳擊選手背景結構與心理技能之現況；並且探討不同背景變項之全國優秀拳擊選手心理技能之差異情形。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

#### (一) 預試研究對象

本研究於2010年4月至全國拳擊運動發展之重點學校發放30份問卷，回收有效問卷30份，回收有效問卷率為100%。

#### (二) 正式問卷研究對象

本研究採立意取樣方式抽取參與全國運動會之各縣市優秀拳擊選手為研究對象，共計 85 名，其樣本對象必須符合曾參與過全國運動會並且得名之拳擊選手。共發出 85 份問卷，回收 85 份問卷，剔除填答不完整、填答方式錯誤等無效問卷後，共得有效問卷 82 份，有效問卷回收率 96.47%。

## 二、研究工具

本研究以研究者自編之「拳擊選手心理技能問卷」為研究工具，內容分為二部份，第一部份為「個人基本資料」，第二部份為「拳擊選手心理技能量表」。

### (一) 個人基本資料

經相關文獻整理及研究需要，本研究調查受測選手之背景變項，包括參與身份、族籍、拳齡及運動層級等四個變項，來探討全國優秀拳擊選手的背景結構。

### (二) 拳擊選手心理技能量表

本研究拳擊選手心理技能量表因素係參考 Smith, Schutz, Smoll 與 Ptacek (1995)編製之心理因應技能量表 (ACSI-28)；國內邱玉惠 (2001) 運動員心理技能量表等心理技能因素及量表之探討分析後，擬定本研究拳擊選手心理技能分量表包括，1.專注；2.自信心；3.動機；4.求勝意志；5.逆境調適等五項因素。並請拳擊教練與專家就因素構面及題目文義恰當與否，給予意見並修訂完成之後進行預試，最後才進行正式研究。

### (三) 建構效度

1.項目分析：拳擊選手心理技能量表採用相關分析 (correlation analysis)與內部一致性效標法進行項目分析。其中，相關分析法係計算每一項目與分量表總分的積差相關。而一般的選題標準是項目與總分的相關必須達.30 以上 (王保進，2005)，且達顯著水準方可採用。至於內部一致性效標法，則是將所有受試者之得分總和，依高低順序排列；然後將得分較高之 27%列為高分組，得分較低的 27%列為低分組，再以高分組受試者某一項目得分之平均數減去低分組受試者某一項目得分之平均數，其差即為該題的鑑別力 (discriminatory power)；最後再根據鑑別力數值求出各題的決斷值 (Critical Ratio，簡稱 CR)。通常 CR 值大者且達顯著水準( $\alpha=.05$ )時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之應予以刪除。經項目分析後，本量表有 21 題，每題因其內部一致性係數皆達顯著性，因此進行因素分析。

### 2.因素分析

在進行探索性因素分析之前，為瞭解取樣適當性，以KMO值以及Bartlett球型檢定法進行分析，當KMO值愈大時，表示變項間的共同因素(Common factor)愈多，愈適合進行因素分析，根據學者Kaiser (1974)的觀點，如果KMO值小於.5時，較不宜進行因素分析，本研究的KMO值為.62且Bartlett值亦達到顯著水準，所以本量表適合進行因素分析。本研究採用主成份分析法 (Principal Component Analysis)，再以最大變異法(Varimax)正交轉軸萃取特徵值大於1以上之因素及依據測驗學者Ebel (1979)所提出的評鑑標準，捨去因素負荷量.40以下之題目。本研究量表經因素分析後，保留21個題目做為正式研究工具。由表2-1可知，各因素解釋總量表全部變異表量的18.54%、15.04%、14.28%、11.47%及8.10%，合計解釋變異量為67.43%。

### 3.信度分析

本研究採 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來考驗其信度，由表 1 可知，第一個分量表「專注」 $\alpha=.83$ ，第二個分量表「自信心」 $\alpha=.89$ ，第三個分量表「動機」 $\alpha=.78$ ，第四個分量表「求勝意志」 $\alpha=.75$ ，第五個分量表「逆境調適」 $\alpha=.79$ 。此外，總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.92。邱皓政 (2000) 指出，信度的評量數值達.70~.98 為高信度，低於.35 應加以拒絕。本量表及各分量表 Cronbach's  $\alpha$  值皆大於.70 此顯示出本量表具有良好的

信度。

表 1 運動員心理技能量表之因素分析及信度摘要表

因素 名稱	題 號	題目內容	特 徵 解 釋 值 變 異 量 %	因 素 負 荷 量	Cronbach's $\alpha$ 值
專注	1	我可以將注意力集中在比賽上而不分心		.73	
	2	在比賽中，我不會受到一些因素的干擾而 分心		.69	
	3	在比賽中，我不會因為觀眾的干擾而分心	4.08 18.54	.78	.83
	4	在比賽中，我不會在意剛才的失誤，且集 中注意力在比賽上		.68	
	5	在比賽中，我不會因裁判的誤判，而無法 集中注意力在比賽上		.58	
自信心	6	我覺得自己的各方面條件都比對手好		.63	
	7	我對自己的運動技術很有信心	3.10 15.04	.78	.89
	8	我有信心在比賽中會表現的很好		.79	
	9	在比賽前，我有自信我會打的好		.81	
動機	10	練習時，不用教練督促，我會自動自發的 練習		.62	
	11	比賽或練習我總是全力以赴，不需要被別 人強迫而表現	3.14 14.28	.59	.78
	12	對於平常的訓練，我會有很高的自我要求		.77	
	13	我會要求自己比別人多花一些時間練習		.69	
	14	即使遇到比我強的對手，我會告訴自己我 能贏		.49	
求勝	15	即使快輸了整場比賽，我還是認為自己有		.74	

意志	機會能扳回一城	2.52	11.47	.75
	16 即使在比賽中抽筋，還是會堅持打完			.65
	17 比賽中，我常常跟自己說一些正面的話來激勵自己			.61
	18 當比賽氣氛越緊張時，我越能感受比賽的樂趣			.57
逆境	19 我喜歡把有壓力感覺的比賽情境視為一種挑戰			.76
調適	20 失誤時，我能冷靜思考、自我調整，避免再失誤	1.78	8.10	.79
	21 當比賽情況對我越不利時，我覺得更有挑戰性			.68
總量表Cronbach $\alpha$ 值			.92	

### 三、資料分析與統計處理

本研究將所得的各項資料以Spss for Window 18.0套裝軟體進行統計分析，並以 $\alpha=.05$ 為顯著水準進行統計分析。

- (一)描述性統計：運用次數分配、百分比、平均數及標準差，來描述樣本特性及各變項的分配情形。
- (二)獨立樣本t檢定：主要用於分析樣本之族籍變數在拳擊選手心理技能量表上的差異情形。
- (三)獨立樣本單因子變異數分析：以背景變項（參與身份、拳齡、每次練習時間、每週訓練次數及運動層級）為自變數，檢驗全國優秀拳擊選手在心理技能上是否有顯著差異，並以 Scheffe 事後比較檢定群體間的差異。

## 參、研究結果

### 一、全國優秀拳擊選手背景結構特性分析

#### (一)參與身份

本研究全國優秀拳擊選手參與身份分佈情形顯示，「高中職選手」人數有 30 人，佔 36%；「大專選手」人數則有 29 人，佔 35%；「社會組選手」人數則有 23 人，佔 28%。



## (二)族籍

本研究全國優秀拳擊選手之族籍分佈情形經調查結果顯示，「原住民」人數有17人，佔21%；「非原住民」人數則有65人，佔79%。

## (三)拳齡

本研究全國優秀拳擊選手在拳齡的分佈情形上，「3年以下」人數有6人，佔7%；「4-6年」人數有24人，佔29%；而「7-9年」人數有37人，佔45%；及「10年以上」人數各有15人，各佔18%。

## (四)運動層級

本研究全國優秀拳擊選手運動層級分佈情形，「成年代表隊」人數有2人，佔2%；「青年代表隊」的人數有5人，佔6%；「青少年代表隊」人數則有3人，佔3%；「少年代表隊」人數則有1人，佔1%；「未曾當選代表隊」人數則有71人，佔86%。

綜上所述，我們發現在全國優秀拳擊選手背景結構特性裡，在選手們的「參與身分」變項方面，以高中職選手居多；在「族籍」變項方面，以非原住民居多；在「拳齡」變項方面，以7-9年居多；在「每次練習時間」變項方面，以三小時以上居多；在「每週練習次數」方面，以五~六次居多；在「運動層級」方面，以未曾當選代表隊居多。

## 二、全國優秀拳擊選手心理技能之現況

表2是全國優秀拳擊選手心理技能之得分情形。由表可知，全國優秀拳擊選手心理技能量表五個構面中，以「動機」之得分最高，其次為「求勝意志」、「逆境調適」、「專注」，而以「自信心」的得分最低。

表2 全國優秀拳擊選手心理技能之得分情形摘要表

運動員心理技能	人 數	平 均 數	標 準 差
整體	82	3.20	0.57
專注	82	3.31	0.64
自信心	82	3.13	0.86
動機	82	3.49	0.71
求勝意志	82	3.46	0.74
逆境調適	82	3.32	0.75

## 三、全國優秀拳擊選手背景變項在心理技能上的差異分析

### (一) 不同族籍之全國優秀拳擊選手在心理技能上的差異

表3-1是不同族籍在心理技能之獨立樣本t檢定分析結果。由表可知，不同性別之全國優秀拳擊選手在「專注」、「自信心」兩個因素構面達顯著差異，進一步由平均得分可知，原住民在以上兩個因素構面得分是顯著高於非原住民。推就其原因可能是，原住民在運動上的外在動機高於非原住民，原住民比較看重外在酬賞，例如

獎牌、獎金等等，因此在面對比賽時專注的程度及自信心可能都高於非原住民（陳淑滿、蔣憶德、溫富雄，2004）。

## （二）不同拳齡之全國優秀拳擊選手在心理技能上的差異比較

表3-2是不同拳齡在心理技能之單因子變異數分析結果。由表可知，不同拳齡之全國優秀拳擊選手在整體心理技能因素構面上皆未達顯著水準。本研究結果與何承恩與李淑芳（2007）研究結果不符，推論其原因可能為我國拳擊選手的心理技能並未成熟發展，且尚未著重在訓練選手的心理技能。然而，心理技能往往會影響運動員的運動表現，因此，培養優秀運動員的心理技能是非常必要的（陳淑滿、葉志仙，2000）。

表3-1不同族籍在心理技能之獨立樣本t檢定差異情形摘要表

族籍	原住民 (N=17)		非原住民 (N=65)		t 值
因素名稱	平均數	標準差	平均數	標準差	
專注	3.42	.62	3.14	.64	2.05*
自信心	3.52	.76	2.82	.90	2.92*
動機	3.48	.72	3.49	.70	-.05
求勝意志	3.57	.71	3.29	.76	1.74
逆境調適	3.45	.77	3.13	.69	1.95

\* $p < .05$

表 3-2 不同拳齡在心理技能之單因子變異數分析摘要表

因素別	變異來源	SS	df	MS	F 值
專注	組間	.75	3.00	.25	.59
	組內	33.20	78.00	.42	
自信心	組間	4.51	3.00	1.51	2.13*
	組內	55.90	78.00	.71	
動機	組間	1.31	3.00	.44	.87*
	組內	40.05	78.00	.51	
求勝意志	組間	.36	3.00	.12	.21
	組內	44.31	78.00	.56	



逆境調適	組間	2.23	3.00	.75	1.33
	組內	44.21	78.00	.56	

\* $p < .05$

### (三) 不同運動層級之全國優秀拳擊選手在心理技能上的差異比較

由表 3-3 可知，不同運動層級之全國優秀拳擊選手在「專注」、「自信心」、「求勝意志」等因素構面上均達顯著差異。由表 3-5 得知，經雪費法事後比較結果發現，在「專注」、「自信心」、「求勝意志」因素構面上，成人國家代表隊高於未當選代表隊；而在「動機」、「逆境調適」因素構面上，則無顯著差異。研究結果指出國家代表隊在各因素構面上的平均得分最高，顯示出運動層級愈高之拳擊選手，其心理技能愈好。本研究結果符合孫明輝與林耀豐（2007）研究結果。推就其原因可能是，成人國家代表隊的擁有高運動水準，而高運動水準則包括高專注力及高求勝意志，其也可反映出獲勝的場數，獲勝的場數愈多，其自信心則愈高（廖主民，1993）。

表 3-3 不同運動層級之全國優秀拳擊選手在心理技能之差異分析摘要表

運動層級	1.成年		2.青年		3.青少年		4.少年代表隊		5.未當選代表	
因素名稱	(N=2)		(N=5)		代表隊 (N=3)		(N=1)		隊 (N=71)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
專注	3.25	.66	2.60	.00	3.77	.28	3.97	.68	3.97	.62
自信心	3.02	.80	2.00	.00	3.96	.72	2.50	.76	2.52	.76
動機	3.45	.74	3.50	.00	3.71	.55	3.13	.85	3.05	.73
求勝意志	3.37	.68	2.30	.14	4.17	.58	3.26	.78	3.23	.78
逆境調適	3.28	.74	2.50	1.06	3.71	.69	3.49	.84	3.78	.67

\* $p < .05$

表 3-4 不同運動層級在心理技能之單因子變異數分析摘要表

因素	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 值	雪費法事後比較
----	------	-----	-----	-------	-----	---------

專注	組間	3.79	4.00	1.89	5.03**	1 > 5
	組內	30.16	77.00	.38		
自信心	組間	11.60	4.00	5.80	9.50**	1 > 5
	組內	48.82	77.00	.61		
動機	組間	.69	4.00	.34	.68	
	組內	40.68	77.00	.51		
求勝意志	組間	9.30	4.00	4.65	10.52*	1 > 5
	組內	35.36	77.00	.44		
逆境調適	組間	3.27	4.00	1.64	1.03	
	組內	43.17	77.00	.54		

\* $p < .05$

## 肆、討論建議

### 一、結論

#### (一) 全國優秀拳擊選手背景結構之現況分析

在參與身分與族籍方面，以高中職選手、非原住民居多；在拳齡方面，以7-9年居多；在運動層級方面，則是以未曾當選代表隊居多。

#### (二) 全國優秀拳擊選手心理技能之現況分析

全國優秀拳擊選手心理技能大致良好，以「動機」之得分最高，其次為「求勝意志」、「逆境調適」、「專注」，最後則是以「自信心」的得分最低。

#### (三) 不同背景變項在全國優秀拳擊選手心理技能之差異分析

全國優秀拳擊選手之族籍及運動層級等背景變項，在心理技能上皆達顯著差異。但參與身份、拳齡等背景變項，則在心理技能上則未達顯著差異。也就是說在背景變項中，原住民優秀選手與國家代表隊選手，在心理技能方面皆高於非原住民選手以及未當選代表隊選手。

### 二、未來拳擊運動研究之方向建議

依據本研究結果，建議未來可關注拳擊運動選手之成就動機的議題作探討，例如個人對拳擊運動的價值信念是否影響其追求成功的動機。而本研究拳擊手的自信心的分最低，也建議未來也可探討是否受自我設限或自我概念的影響。而在求勝意志方面，建議未來可探討對拳擊運動的堅持、努力及參與動機等議題。

本研究的研究主要是針對「參與全國運動會之各縣市優秀拳擊選手」為對象，研究

過程中，個人發現有些優秀選手也許因為工作的私人因素而未參加國內各項拳擊賽事或是國家代表隊選拔賽。因此未來建議相關研究可以採以「國家代表隊選手」、「曾獲國內中等學校運動會獲牌選手」以及「全國總統盃獲牌選手」為研究對象。

土法煉鋼固然能培育出許多優秀拳擊選手，但若加入運動科學予以輔助，相信更能有效的達到訓練效果，且能培育出更多的臺灣之光。所以，要讓拳擊選手達到優秀選手級的水準，除了技術的發展外，也要加強「專注」及「自信心」的能力。是故，在拳擊訓練計畫中，教練可以透過競賽情境的方法，模擬比賽可能遭遇到的狀況及應變方式，並鼓勵隊友之間應相互激勵士氣，增加其個人的自信心，讓他們能在拳擊比賽中，能適時展現出應有的水準。

### 參考文獻

- 王保進 (2005)。視窗版spss與行為科學研究。台北：心理出版社。
- 林明佳、林國瑞 (2007)。女子拳擊金牌得主陳嘉玲之生命故事。北體學報，15，99-104。
- 季力康 (1995)。運動心理學。台北：心理出版社。
- 邱玉惠 (2001)。運動員心理技能量表之編製。國立體育學院教練研究所碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 邱皓政 (2000)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市；五南。
- 黃光志 (2005)。心理素質在比賽中的影響作用及其訓練方法。海南廣播電視大學學報，6卷2期，89-90。
- 陳淑滿、蔣憶德、溫富雄(2004)。原住民與非原住民棒球選手運動目標取向、運動動機與知覺成功信念之研究。大專體育學刊，6(3)，81-91。
- 孫明輝、林耀豐(2007)。優秀跆拳道運動員心理技能之分析研究。屏東教大運動科學學刊，3，161-170。
- 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。
- 陳淑滿、葉志仙(2000)。棒球運動的心理訓練。大專體育，50，97-101。
- 何承恩、李淑芳(2007)。高爾夫球友心理技能與運動表現關係之研究。大專高爾夫學刊，4，65-75。
- Ebel, R. L. (1979). Essentials of educational measurement. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. Psychometrika, 39, 31-36.
- Smith R. E.(1986). Toward a cognitive – affective model of Athletic burnout . Journal of Sport Psychology ,8, 36 - 50.
- 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, 379-398.

## **The Study of Psychological Skills by Elite Boxer in Taiwan**

**Lin, Ming-Chia /**

**Taipei Physical Education College of department of exercise science-martial arts**

**Hsueh, Ming-Chun /**

**Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy**

**Chiu, Yi-Hsiang /**

**Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy**

### **Abstract**

The purpose of this study was (a) understand the background and psychological skills of the elite boxer. (b) to explore the different background variables of psychological skills by the elite boxer. The data collection was based on questionnaire survey by the basic personal information and psychological skills scale of boxer. Study objects are purposive sampling for elite boxer in Taiwan. There were 85 questionnaires to psychological skills scale. A total of 82 valid questionnaires from boxer were received, with a responding rate of 96.47% and data analyses by descriptive statistics, independent sample t-test, one ANOVA, post hoc comparison. The conclusions for the elite boxer background on identity and ethnic origin in participating, the high school level players, mostly non-indigenous people; age in boxing terms, the majority of 7-9 years; level in sports terms, it is mostly to fail to elected representatives team. In addition, outstanding boxer generally good psychological skills in order to “motivation” of the highest scores, while the “confidence” in the lowest score. The elite boxers such as ethnic origin and sport-level background variables, psychological skills are significant differences; but boxing in age is not reached in the psychological skills significantly different.

**Key words: Boxer, Psychological Skills, Motivation, Confidence**