

國立中正大學

National Chung Cheng University



運動與休閒教育研究所

Graduate Institute of Sport and Leisure Education



# 頂尖撞球選手運動表現的影響因素

**Factors that Influence Top Billiard Players' Performances**

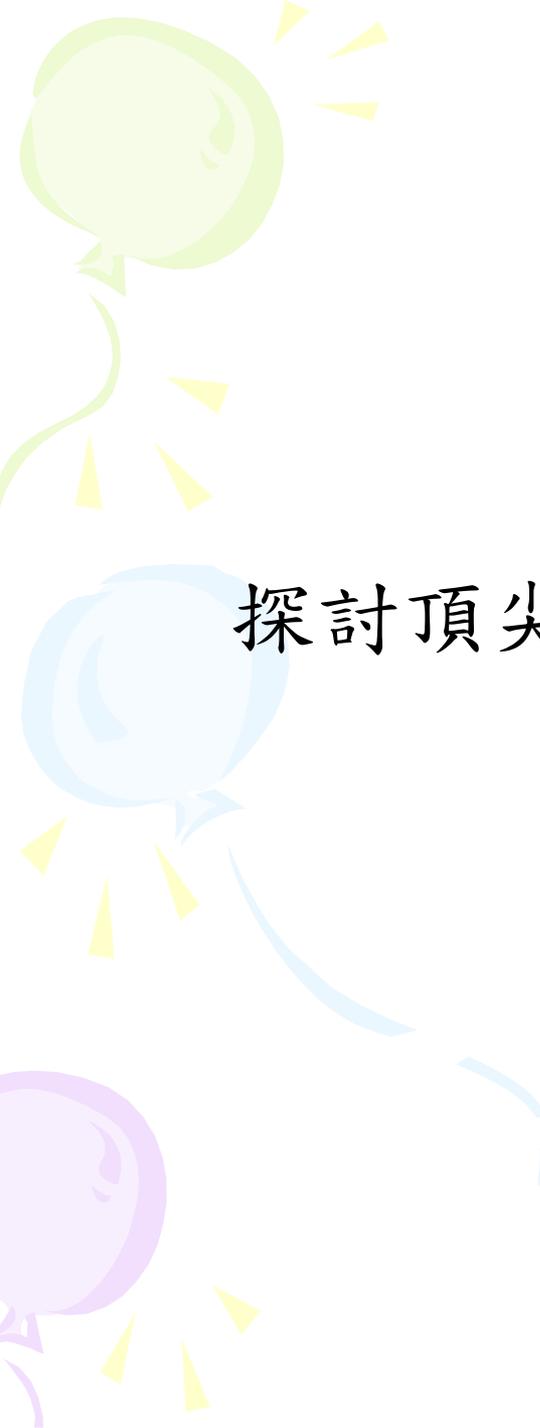
報告人：曾沈連魁

## 研究背景與動機<sup>(續)</sup>

- 培育一個優秀的運動員，需包括生理條件、技術訓練、教練與教育、人格特質、競技舞台等五個因素 (Simonton, 1999)。
- 生理條件、技術訓練、教練與教育、人格特質、競技舞台等五對培育優秀的游泳及射箭運動員是不可或缺的因素 (李韻如, 2002)。

# 研究背景與動機<sup>(續)</sup>

- 資料呈現不足：過去的研究大都探討撞球選手的訓練歷程，例如：陳冠列（2007）周庭棟（2008）。
- 研究方法不夠嚴謹：過去的研究雖採質性方式，但其編碼方式以內容分析方式，並未採紮根理論分析。
- 理論基礎不足：本研究將依據創造力理論，設計訪談題目。



# 研究目的

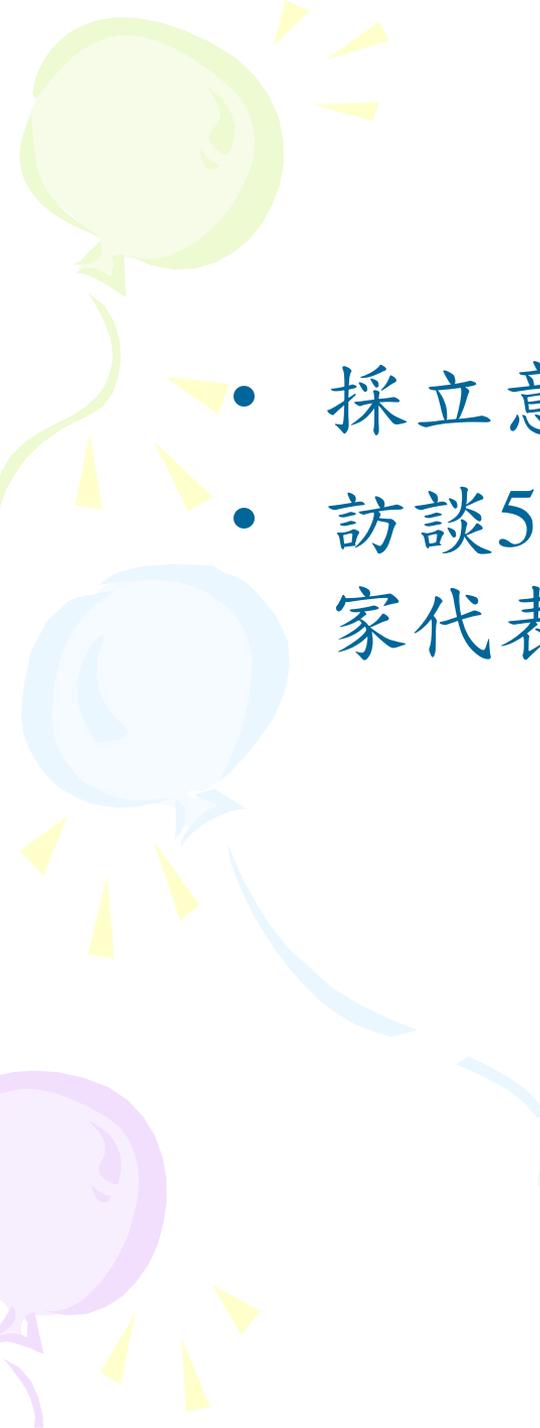
以創造力理論為基礎

探討頂尖撞球選手運動表現的影響因素



# 研究問題

- 頂尖撞球選手的參與動機為何？
- 頂尖撞球選手的人格特質為何？
- 頂尖撞球選手訓練的關鍵因素為何？
- 頂尖撞球選手關鍵的競賽壓力因應策略為何？



# 研究對象

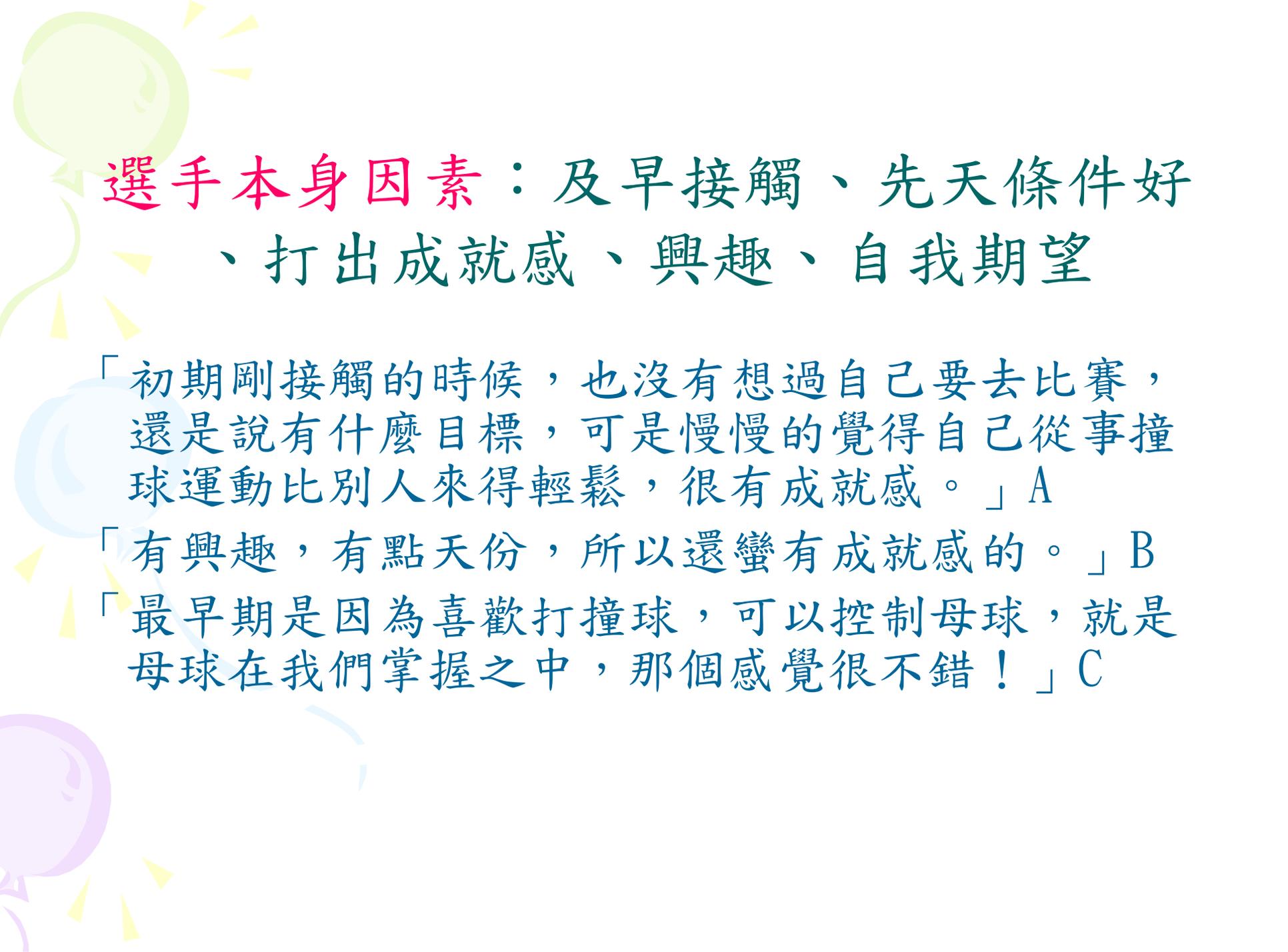
- 採立意取樣
- 訪談5位頂尖的撞球選手，其曾為國家代表隊，且曾獲得國際賽冠軍者。

# 研究對象基本資料

| 基本資料 | A    | B     | C         | D             | E             |
|------|------|-------|-----------|---------------|---------------|
| 年齡   | 35   | 29    | 42        | 28            | 34            |
| 性別   | 男    | 女     | 男         | 女             | 男             |
| 球齡   | 20   | 11    | 25        | 13            | 18            |
| 最佳成績 | 亞運金牌 | 亞洲盃冠軍 | 職業會排名年度第一 | 亞運金牌<br>世界盃冠軍 | 亞運金牌<br>世界盃亞軍 |

# 頂尖撞球選手的參與動機

| 代碼 | 二級編碼 | 代碼 | 初級編碼                      |
|----|------|----|---------------------------|
| 1  | 選手本身 | 01 | 及早接觸、具撞球天分、有興趣、獲得成就感、自我期望 |
| 2  | 社會網絡 | 02 | 教練、球場老闆、家人、同儕或其他高手        |
| 3  | 環境因素 | 03 | 學校升學、獎金或競技賭金、工作與經濟需要      |

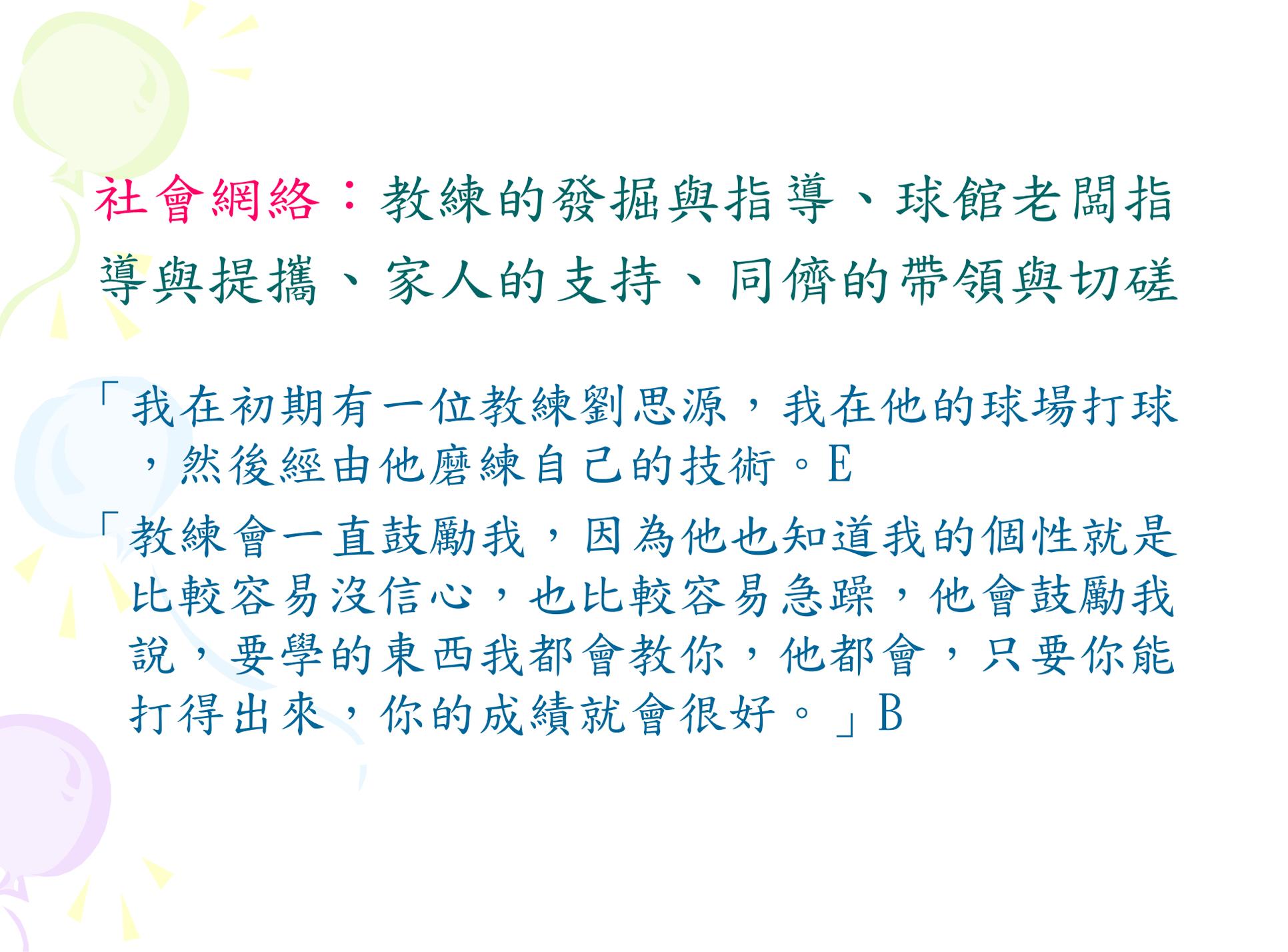


## 選手本身因素：及早接觸、先天條件好 、打出成就感、興趣、自我期望

「初期剛接觸的時候，也沒有想過自己要去比賽，還是說有什麼目標，可是慢慢的覺得自己從事撞球運動比別人來得輕鬆，很有成就感。」A

「有興趣，有點天份，所以還蠻有成就感的。」B

「最早期是因為喜歡打撞球，可以控制母球，就是母球在我們掌握之中，那個感覺很不錯！」C



**社會網絡**：教練的發掘與指導、球館老闆指導與提攜、家人的支持、同儕的帶領與切磋

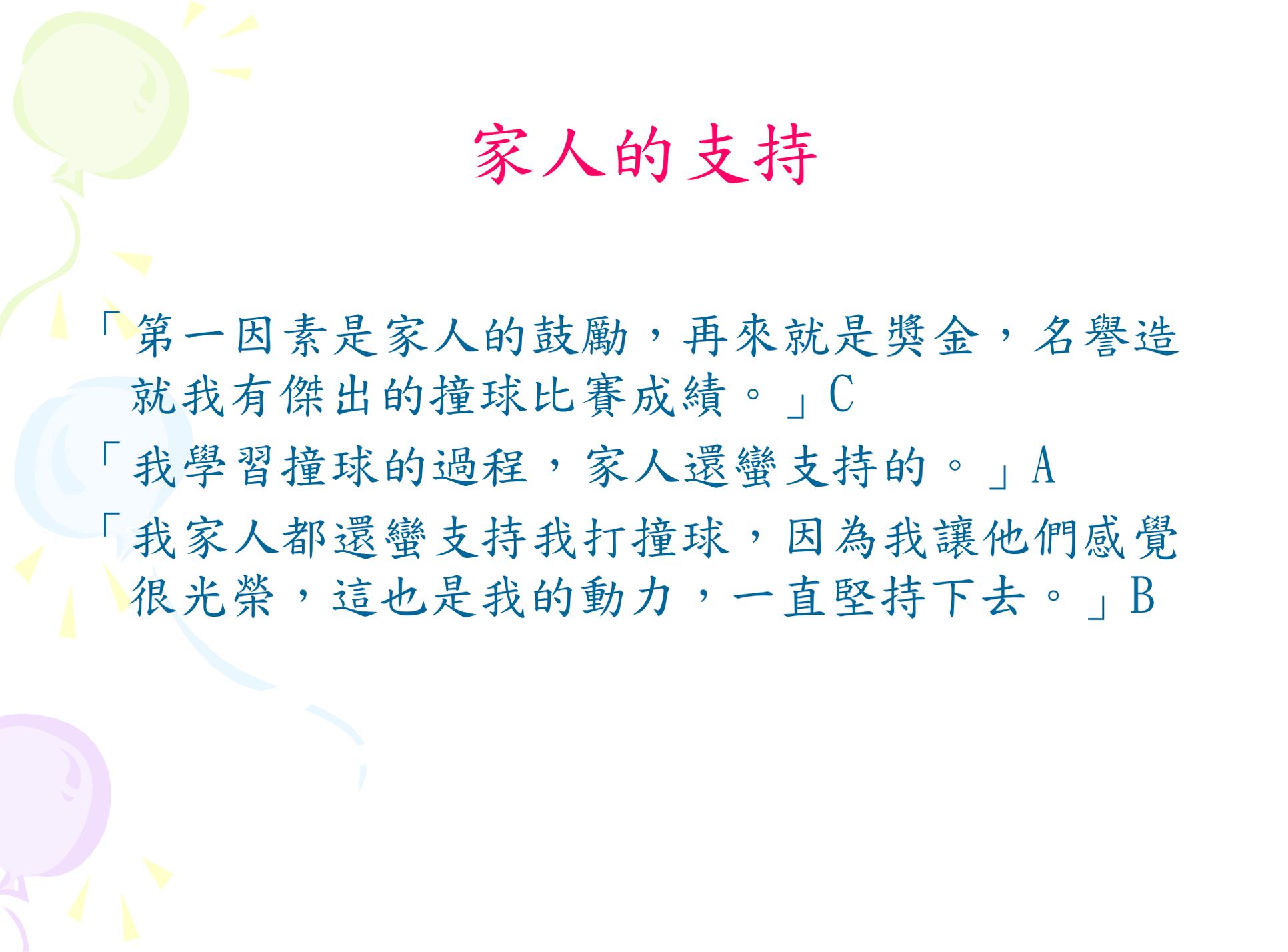
「我在初期有一位教練劉思源，我在他的球場打球，然後經由他磨練自己的技術。E

「教練會一直鼓勵我，因為他也知道我的個性就是比較容易沒信心，也比較容易急躁，他會鼓勵我說，要學的東西我都會教你，他都會，只要你能打得出來，你的成績就會很好。」B

## 球館老闆指導與提攜

「老板算乙組裏面打不錯的一位撞球老師，是他從業餘把我拉上來的。」E

「真正要講貴人的話，應該算是球場的老闆…他看我年紀小到球館打球要花錢，他就鼓勵我跟客人打，如果我輸，我不用付球檯費，若我贏，他甚至會獎勵我，幫店裡增加業績。」A

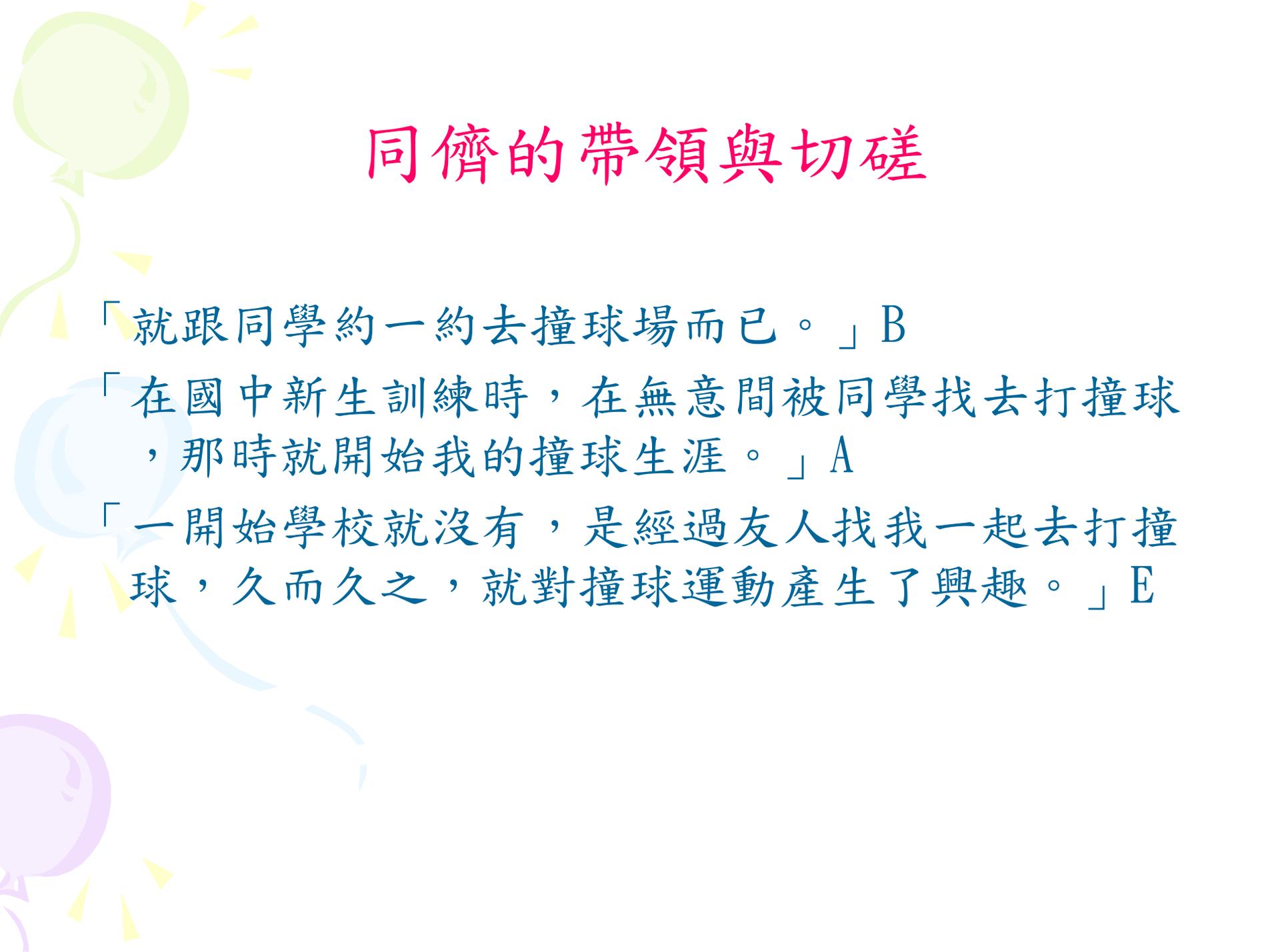


## 家人的支持

「第一因素是家人的鼓勵，再來就是獎金，名譽造就我有傑出的撞球比賽成績。」C

「我學習撞球的過程，家人還蠻支持的。」A

「我家人都還蠻支持我打撞球，因為我讓他們感覺很光榮，這也是我的動力，一直堅持下去。」B



## 同儕的帶領與切磋

「就跟同學約一約去撞球場而已。」 B

「在國中新生訓練時，在無意間被同學找去打撞球，那時就開始我的撞球生涯。」 A

「一開始學校就沒有，是經過友人找我一起去打撞球，久而久之，就對撞球運動產生了興趣。」 E

## 環境因素：學校升學機會、競技賭金、 工作與經濟需要

「因為成績好，獲保送，有學校讀……成績優秀的選手能獲得較多的升學管道與機會，甚至能有較佳的工作機會與改善經濟狀況。」A

「喜歡表演，在我所在的撞球場有充分表現的機會……有機會名利雙收，得過那麼多國際賽的金牌」C

「有傑出的表現，甚至獎金真的不錯，自己練球就會積極……有90萬國光獎章可以領要好好打。」E

# 討 論

- 選手重要的參與動機，除了選手本身要有先天的良好條件，並且在國中以前即開始接觸，其所際遇的球館老闆或教練的慧眼識英雄及提攜極為重要。再者，賭金的吸引及榮譽的吸引亦為其特殊的因素。
- 本研究與楊鈞芪（2003）之研究相符，在啟蒙階段方面，選手投入訓練主要是受到教練或教師的發掘或參與學校招生，其動機有本身興趣、好奇心、父母鼓勵與支持、想贏得比賽等。

# 頂尖撞球選手的人格特質<sub>1</sub>

| 代碼 | 三級編碼 | 代碼 | 二級編碼 | 代碼 | 一級編碼        |
|----|------|----|------|----|-------------|
| 一  | 個性特質 | 1  | 表現性  | 01 | 目標設定、力求表現   |
|    |      | 2  | 樂觀性  | 02 | 正向思考、積極進取   |
|    |      | 3  | 變通性  | 03 | 轉換與改變、挑戰與突破 |
|    |      | 4  | 穩定性  | 04 | 情緒穩定、沈著冷靜   |
|    |      | 5  | 有恆性  | 05 | 耐心、堅持到底     |
|    |      | 6  | 自律性  | 06 | 調整與控制、自我節制  |

# 討 論

- 本研究發現表現性、樂觀性、變通性、穩定性、有恆性、自律性等人格特質是頂尖撞球選手必須具備的人格特質，而本研究將這些有關選手本身的個人氣質命名為「個性特質」。
- 以上六種成功特質都與態度有關，此符合Omizo與 Micgael (1979) 卡氏16種人格編制優秀運動員心理特質因素量表的部分特質。此又與王秀銀（1994）、陳靜（2008）與 Lowell (1968) 部分的研究結果相似，顯示頂尖撞球選手必須具備良好的運動員人格特質才能在比賽中有優異的成績表現。

## 頂尖撞球選手的人格特質2

| 代碼 | 三級編碼  | 代碼 | 二級編碼 | 代碼 | 一級編碼          |
|----|-------|----|------|----|---------------|
| 二  | 社會性特質 | 1  | 工作專注 | 01 | 專心投入、努力認真練習   |
|    |       | 2  | 適應能力 | 02 | 挫折忍受力、自我檢討與調整 |
|    |       | 3  | 心理調節 | 03 | 積極的思想、轉化正面的情緒 |
|    |       | 4  | 自信心  | 04 | 自我肯定          |

# 討 論

- 選手的社會性特質包括工作專注、調適能力、心理調節及自信心等，本研究將這些有關選手本身面對工作、訓練或比賽等環境的氣質命名為「社會性特質」。
- 選手在面臨困難與挑戰時，仍相信自己的能力，並且全力以赴，堅持到底，其勇於面對及接納目前的狀況，在練習及訓練中遇到困難或瓶頸時，夠承受失敗與挫折的壓力，有堅強的抗壓性，能將負面的情緒轉化成較正向及穩定，擁有較快的復原力。此與鄭溫暖（2000）編制優秀運動員心理特性量表之向度相符。

# 選手訓練的關鍵因素

| 代碼 | 二級編碼    | 代碼 | 初級編碼  |
|----|---------|----|---|
| 1  | 良好的培育環境 | 01 | 教練指導與監督、同儕選手或高手的幫助、良好的訓練環境                                      |
| 2  | 有效的訓練策略 | 02 | 目標設定、強化基本動作、充足及嚴格的訓練、加強體能、檢討與修正、訓練時間的管理、模擬比賽或挑戰他人、自主訓練與突破、堅持與鬥志 |

# 討 論

\* 選手主要獲得其教練在基本撞球技術的適時指導與訓練，其次是一些重要他人，包括球場老闆、其他教練或同儕選手等給予技術指導、勵志與經驗分享，協助克服心理問題，而參加國際賽事能讓選手見識不同國家選手的新技术。

\* 台灣擁有許多優質的撞球場所，教練人才，撞球高手，以及良好的撞球風氣，未來應善加利用及整合此良好的訓練環境，並且提供足夠的運動經費補助。

# 討論

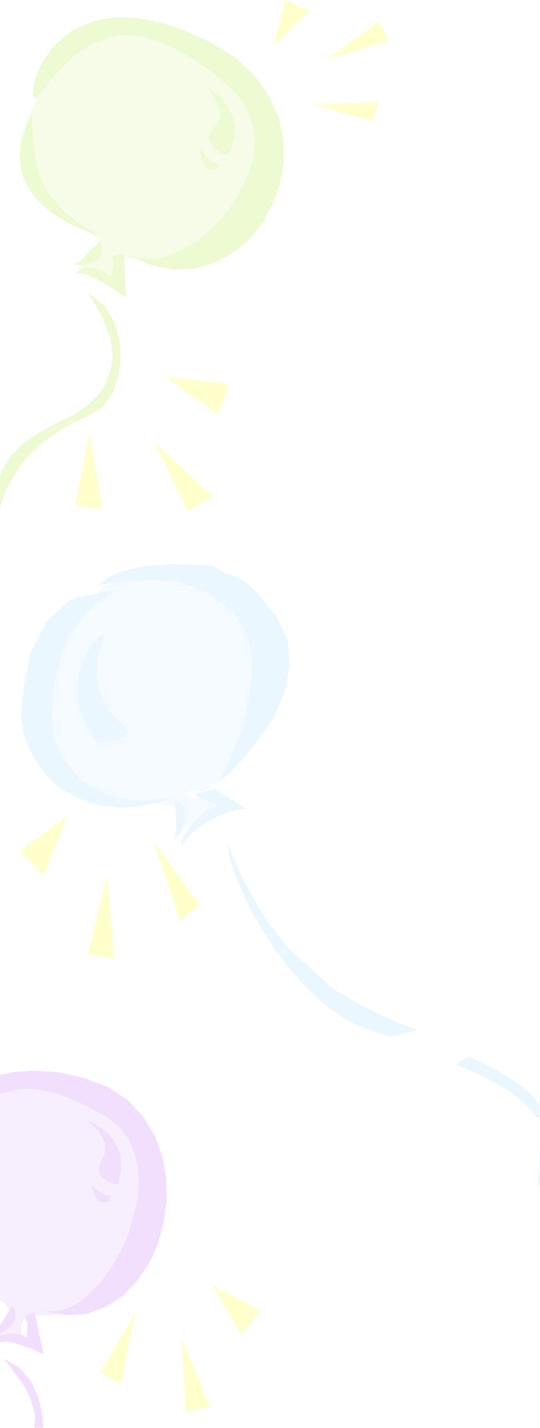
- 選手對自己的要求甚高，常挑戰自我極限，擁有較高的忍耐力，其能適當地調整或控制生活作息，忍受大量的基本動作之練習和嚴格的訓練。
- 選手積極進行自主訓練，常常藉由挑戰不同高手或賭金方式，模擬及適應比賽的情境，不斷精進自己的技術、修正缺失及累積經驗，以及培養出良好的體能、鬥志及自信心。
- 選手清楚自己的訓練計畫並能改善自己不足的地方，並且模擬比賽的狀況，甚至設計更難的狀況尋求自我突破。

# 選手競賽壓力因應的策略

| 代碼 | 二級編碼   | 代碼 | 初級編碼                         |
|----|--------|----|------------------------------|
| 1  | 賽前因應策略 | 01 | 自我對話、賽前心理調整、全力以赴、高度企圖心       |
| 2  | 賽中因應策略 | 02 | 比賽初期的因應、比賽過程的因應、緊張情況的適應、享受比賽 |

# 討論

- 選手，擁有高度贏球的企圖心，面對各項大比賽有著超越自我、個人榮譽、國家榮譽的崇高目標，始終抱持全力以赴、盡力而為的態度。
- 選手在賽前能調整到最佳的心理狀態，能保持平常心，發揮自己應有的表現。尤其選手常常藉由正面的、激勵的、有助於自己表現的自我對話方式因應訓練及比賽。
- 此相符於柳信美（2006）的研究，選手們遇到時差問題、條件差的比賽環境、遇到困境時，大都以正面的積極自我對話激勵自己、自我紓壓、調整自己，以增加自信心。

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, each with a streamer and several yellow triangular flags. The balloons are arranged vertically, with the green one at the top, the blue one in the middle, and the purple one at the bottom.

感謝您的聆聽

敬請多多指教