

# 目標取向、運動自信心來源與內在動機之研究

尹湘蕾<sup>1</sup> 楊育寧<sup>2</sup>

<sup>1</sup>萬能科技大學 <sup>2</sup>台中技術學院

## 摘 要

本研究之目的有三：(一)比較不同性別之競技體操選手分別在目標取向、運動自信心來源與內在動機的差異。(二)探討競技體操選手目標取向、運動員自信心來源與內在動機之相關。(三)探討競技體操選手目標取向、運動員自信心來源對內在動機的預測情形。方法:本研究以參加 98 年全國大專院校運動會之公開組競技體操選手 51 名為對象，平均年齡為  $20.9 \pm 2.1$  歲、平均體操齡為  $12.2 \pm 3.2$  歲。所使用的工具包括運動目標取向量表、運動自信心來源量表與運動動機量表。研究結果顯示：(一)不同性別競技體操選手，男性選手顯著的比女性選手有較高的過去經驗與內在動機差異；在目標取向、目標取向分數和運動自信心來源分數上均無顯著差異。(二)選手的工作取向、技術知覺、生理準備及過去經驗與內在動機成顯著正相關。(三)在預測選手內在動機方面，運動員自信心來源為顯著的預測。

關鍵詞：過去經驗、技術知覺、生理準備

## 壹、緒論

### 一、問題背景

在瞭解一位選手的訓練行為和訓練表現時，除了生理條件因素、訓練環境因素差異之外，選手心理層面因素也一直是教練與心理學家所關注的議題。競技體操是一項需要高技巧性與高體能表現的項目，選手在訓練過程中，為追求卓越，面臨長時間訓練、生理調整、比賽壓力和焦慮是無可避免的。當面對這些挑戰時，不僅是身體耐力及天賦的考驗，也需要心理的力量，動機即代表這心理層面的重要成分(Vallerand & Losier,1999)。選手在從事該

項運動的主要原因與持續動力的動機歷程被視為是運動心理學研究領域裡一個相當複雜的現象，也是訓練最重要的先備條件之一。

在探討選手的認知、情感與行為時，除了動機之外，目標取向理論也常被研究者用來討論。根據成就目標取向理論的觀點，強調在成就情境下，個體的行為目標主要是以展現高能力或避免展現低能力 (Dweck, 1986; Nicholls, 1984, 1989)。而了解個體如何去建構自己的能力水準和決定成功的定義，主要透過兩種不同的目標取向來判斷，一種是「工作涉入」，個體專注於工作需求的應付，經由和自己比較的方式來建構與判斷能力的高低，希望藉由改進表現、精熟工作以及要求進步來表現自己的能力。工作涉入的人在參與運動時較屬於「工作取向」，也就是說在參與運動的過程中，最主要的原因是對運動本身的興趣和參與的過程而非競爭的結果，因此，工作涉入和內在動機有正面的影響。第二種是「自我涉入」，經由擊敗對手或超越他人來鑑定自身之能力或達成其目標；進步與付出更多的努力不再等同於成功。自我涉入的人在參與運動時較屬於「自我取向」，換句話說，在參與運動的過程中最主要的是透過社會比較追求成就，展現勝過別人的能力，因此，自我涉入對內在動機有負面的影響 (Nicholls, 1984, 1989)。

Dweck (1986)認為運動目標取向會與個人能力的信心產生交互作用，進而影響運動相關結果。因此，選手對比賽求勝的企圖心、信心及鬥志，對訓練策略的興趣與持續參與的動機，除了被目標取向的不同所影響，也與自信心的範疇有關。自信心被認為是影響優秀運動員的重要心理特徵，選手自信心的來源會左右選手的自信心，因此過去學者將選手自信心認為是增進選手心理技能中重要的一環 (Rotella, 1996; 郭香雲、黃崇儒、葉良志, 2005)。在運動心理學中談到自信心的來源，大多都以 Bandura (1977) 的自我效能理論去探討 (Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000)。Vealey (1986) 有鑑於自我效能理論的不足，提出所謂運動自信心概念，解釋個體在運動情境中，對自我擁有達到成功之能力的信念或確定的程度。選手如果擁有良好的運動自信心，較能將平時的訓練完整的表現出來；在競爭激烈的比賽中，具有較高信心水準的選手，較容易出現正向的情緒反應、較好的專注力、較好的比賽策略，且較能在比賽中帶動比賽的節奏以及較出色的運動表現 (季力康, 1996)。張庭語 (2002) 以 116 名參加九十年全國中等學校運動會跆拳道項目之高中組前八強男女選手為對象，探討不同性別在運動自信心方面的差異，結果發現男性選手運動自信心顯著高於女性選手。根據 Charles, Michael 和 William (1981) 指出，在成就情境中，雖然女性擁有許多成功的先決條件，但他們經常對自我能力缺乏信心。而競技體操與跆拳道同屬於個人項目的表現結果，在高壓力之下，男性選手自信心來源是否與女性選手有差異性亦值得探討；因此，本研究除了探討不同性別競技體操選手在運動自信心來源上的差異外，也希望了解他們所知覺到的內在動機是否也有差異，再進一步討論其相關情形。

Robert 和 Duda (1984) 認為個體不同目標取向特質對參與動機有決定性的影響。動機是個體持續參與某項活動的重要因素，選手可能受到內在動機與外在動機兩種主要的動機而被激勵持續參與項目訓練 (Vallerand, Deci & Ryan, 1987)。Deci 和 Ryan (1985) 的認知評

價理論認為：內在動機是指個體參與活動的目的是為了有趣、好玩，且能滿足其內心的需求；外在動機則是指個體參與活動的目的是外發性的，並非對該項活動本身的樂趣，而是為了獲得外在的酬賞。而個體的知覺勝任能力對參與動機有很大的影響，如果個體是以內在動機刺激較多，在運動的過程中較容易感到滿足，自我控制感也較高，持續參與的時間也較長 (Deci & Ryan, 1985, 1991)。由此可知，工作取向可提高選手的內在動機 (Seifriz, Duda & Chi, 1992; Duda, Chi, Newton, Walling & Catley, 1995) 與自信心 (許瓊云、黃崇儒、林惠美、許義章, 2003; Jourden, Bandura & Banfield, 1991)。

綜合上述，本研究以競技體操選手為對象，探討在目標取向、自信心來源與內在動機是否有關聯性，希望能了解不同目標取向之選手以及不同自信心來源因素與內在動機之間的關係。因競技體操在運動技能中較屬個人項目的運動，故幫助選手持續參與訓練，訂定個人目標、增強選手的自信心與內在動機為本研究的重要課題。

## 二、研究目的

- (一) 比較不同性別之競技體操選手分別在目標取向、運動自信心來源與內在動機的差異。
- (二) 探討競技體操選手目標取向、運動員自信心來源與內在動機之相關。
- (三) 探討競技體操選手目標取向、運動員自信心來源對內在動機的預測情形。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以民國 98 年全國大專院校運動會之公開組競技體操參賽男女選手為受試對象，共 51 人 (男生 23 人，女生 28 人)，平均年齡為  $20.9 \pm 2.1$  歲、平均體操齡為  $12.2 \pm 3.2$  歲。

### 二、研究工具

本研究所使用的研究調查工具包括三種量表，茲分別說明如下：

#### (一) 運動目標取向量表 (TEOSQ)

本量表採用季力康 (1993) 根據 Duda 和 Nicholls (1989) 所修訂的運動目標取向量表，主要是測量選手在運動情境中的運動目標取向特質，分為「工作取向」和「自我取向」兩種特質，皆為 5 點計分量表。在信度方面，以 Cronbach's  $\alpha$  考驗內部一致性，顯示「工作取向」分量表的信度為 0.76，「自我取向」分量表的信度為 0.75，皆表示此量表具有良好的信度與效度 (季力康, 1993)。

#### (二) 運動員自信心來源量表 (SCIA)

此量表為黃崇儒 (2003) 修編 Vealey, Hayashi, Garner- Holman 和 Giacobbi

(1998) 所編製之「運動自信心來源量表」而來，其中共包含 29 道題目，為 7 點量表。量表中的題目可區分成 7 個分量表：技術知覺、生理準備、教練領導、自我呈現、替代經驗、過去經驗及社會支持。本量表可解釋變異量佔總變異量的 71.03%，而各因素之 Cronbach  $\alpha$  值於 0.72 至 0.85 之間，皆顯示本量表具有良好的建構效度與信度。

### (三) 運動動機量表 (SMS)

本量表由林季燕、季力康 (2003) 修訂 Pelletier 等 (1995) 的測量工具 (Sport Motivation Scale, SMS) 所發展完成，目的在測量選手參與運動的動機。共 32 題，答案的選擇採利氏七點量尺設計，包括內在動機、認同調節、內射調節、外在調節及無動機等五個分量表。本研究以其中的內在動機分量表為主，共 13 題，在信度方面，以 Cronbach's  $\alpha$  值考驗內部一致性，顯示「內在動機」是 0.95。

## 三、研究過程

在施測前與各隊教練取得聯繫並獲得許可後，於各隊訓練時間由研究者親自前往體操館進行問卷之發放、施測，並說明施測時應注意的事項。施測內容包括基本資料、運動目標取向量表、運動員自信心來源量表與運動動機量表。為使選手能在無壓力狀況下答題，研究者在施測時強調問卷採不記名的方式作答，答案無所謂對錯，結果亦不交給教練。

## 四、資料處理

- (一) 以獨立樣本  $t$  考驗比較不同性別選手分別在目標取向、運動員自信心來源與內在動機之差異情形。
- (二) 以皮爾遜積差相關了解選手目標取向、自信心來源及內在動機的相關情形。
- (三) 以主成分分析整合諸多目標取向變項與運動員自信心來源變項，以單一指標分數呈現。
- (四) 以多元迴歸預測目標取向與運動員自信心來源對內在動機之影響。
- (五) 本研究各項統計考驗的顯著水準均訂為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果與討論

### 一、結果

- (一) 比較不同性別競技體操選手在目標取向、運動自信心來源與內在動機的差異

由表 1 發現，不同性別競技體操選手，男性選手顯著的比女性選手有較高的自信心來源之過去經驗與內在動機差異；在其他目標取向、目標取向分數和運動自信心來源分數上均無顯著差異。

註：目標取向分數、自信心來源分數經主成份分析

表 1 不同性別選手目標取向、運動自信心來源、內在動機之平均數、標準差及 t 值摘要表 (N=51)

	男 (N=23)		女 (N=28)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
工作取向	29.08	2.76	28.35	3.50	-.81	.42
自我取向	23.21	3.16	23.00	5.07	-.18	.85
目標取向分數	.100	.805	-.082	1.14	-.64	.52
技術知覺	25.95	2.26	25.00	2.30	-1.48	.14
生理準備	12.69	1.29	12.10	1.66	-1.38	.17
教練領導	15.95	2.30	16.28	2.30	.50	.61
自我呈現	14.26	2.76	14.25	2.39	-.01	.98
替代經驗	14.82	2.83	14.00	1.98	-1.22	.22
過去經驗	15.95	2.51	14.35	2.23	-2.40	.02*
社會支持	15.30	2.09	14.75	2.10	-.93	.35
自信心來源分數	.208	1.05	-.171	1.14	-1.36	.18
內在動機	77.30	7.68	63.89	14.94	-3.89	<.01*

\* $p < .05$

(二) 探討競技體操選手目標取向、運動員自信心來源與內在動機之相關

由表 2 可知，目標取向與運動員自信心來源對內在動機的相關結果如下：1. 內在動機與工作取向成顯著正相關 ( $r = .503$ )，2. 內在動機與技術知覺成顯著正相關 ( $r = .475$ )，3. 內在動機與生理準備成顯著正相關 ( $r = .420$ )，4. 內在動機與過去經驗成顯著正相關 ( $r = .421$ )。

表 2 競技體操選手目標取向、運動員自信心來源與內在動機之間相關摘要表 (N=51)

	工作取向	自我取向	技術知覺	生理準備	教練領導	自我呈現	替代經驗	過去經驗	社會支持	內在動機
工作取向	-									
自我取向	.162	-								
技術知覺	.604**	.215	-							
生理準備	.322*	.105	.611**	-						
教練領導	.461**	.276	.373**	.559**	-					
自我呈現	.343*	.374*	.517**	.553**	.344*	-				
替代經驗	.239	.062	.303*	.445**	.529**	.284*	-			
過去經驗	.377**	.343*	.661**	.667**	.419**	.579**	.534**	-		
社會支持	.422**	.136	.399**	.476**	.500**	.483**	.485**	.497**	-	
內在動機	.503**	-.061	.475**	.420**	.135	.274	.215	.421**	.274	-

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## (三) 主成分分析

由於本研究之變項過多，因此使用主成分分析來簡化多變量資料的維度，以降低變數個數；並可解決迴歸分析裡共線性問題。經由主成份分析目標取向分數上得知：第一主成分的特徵值為 1.162，可解釋的變異量為 58.1%，兩個變項在第一主成分上的權重皆為 .762；在運動員自信心來源分數上，第一主成分的特徵值為 3.942，可解釋的變異量為 56.3%；其中七個變項在第一主成分上的權重依序為 .745, .833, .701, .719, .671, .842, .726。並挑選目標取向與運動員自信心來源兩變數的第一個主成分，分別代表其綜合分數。

## (四) 多元迴歸預測目標取向與運動員自信心來源對內在動機之影響

由表 3 得知運動員自信心來源為顯著的預測變數，較目標取向能預測競技體操選手之內在動機，R 平方可解釋變異量為.19。

表 3 目標取向與運動員自信心來源對內在動機之關係 (N=51)

模式	迴歸係數	標準誤	T	顯著性
截距	69.941	1.783	39.230	.000
目標取向分數	1.165	2.130	.547	.587
運動員自信心來源分數	5.329	2.130	2.502	.016*

\* $p < .05$ 

## 二、討論

## (一) 不同性別之競技體操選手在目標取向、運動自信心來源與內在動機的差異

不同性別選手，在目標取向上並無顯著差異存在。在運動情境中的運動目標取向特質方面，Duda (1989) 認為男性將運動目的視為實質社會評價或利益，女性較重視活動本身的樂趣或學習；因此，男選手比女選手較有自我取向傾向。然而，從本研究結果中可發現：男、女性別選手在目標取向上雖無顯著差異存在，但從其平均值來看，男選手在工作與自我取向分別有高於女性選手的傾向，結果與先前研究相似：男選手有較女選手高的工作取向特質（鄧碧雲，2002），自我取向特質亦高於女選手（王澤惠，1997；White & Duda, 1994）。競技體操是一個受運動特點限制很大的項目，男子體操 18~24 歲為巔峰期，女子為 14~18 歲到達巔峰，由於女選手往往在巔峰期結束後就急流勇退，此研究對象平均年齡為 20.9 歲，已超過女子選手之巔峰期，因此在競技體操項目上，男選手除了比女選手強調個人的技巧精熟和學習進步外，同時也強調競爭和比賽，將成功定義為擊敗他人；以致於男選手比女選手傾向工作與自我取向。

不同性別在運動自信心來源方面，國外研究發現，女選手知覺到身體的自我呈現及社會支持是比較重要的自信心來源，在參與運動中，女性較注重身體形象

及他人的支持與評估 (Vealey et al., 1998)。國內研究發現男性比較注重社會支持、技術知覺、過去經驗及自我呈現的知覺 (東方介德、周泓瑜、季力康, 1993)。而本研究發現不同性別選手在運動自信心來源上, 除了過去經驗有顯著差異存在外, 男、女選手所知覺到運動自信心來源無差異; 根據研究結果之平均數, 男選手有較高的自我取向傾向, 因此較重視過去比賽的經驗並不感意外。另外, 競技體操在運動技能中較偏向於個人項目的運動, 同時也是一種結合藝術、追求完美、向難度動作自我挑戰的全面性運動, 再加上競技體操的困難度, 不同於一般運動項目, 更要求完成動作技術準確。因此, 男女選手無論在動作實施的技術、身體的本體感及外型上對自我的要求都很高, 以致於不論男女選手在自信心來源上其他六個變項上均無明顯差異。

內在動機主要是受個體的知覺能力和自我決定所影響, Pelletier, et al. (1995) 的研究顯示, 男性選手無論是自內在動機、外在動機或無動機行為都比女性選手來得強, 本研究結果亦是如此。因此, 了解選手動機的變化, 除了幫助選手提升表現之外, 讓選手發掘自我的運動動機驅使, 是讓選手維持冗長時間訓練及求進步的最大動力。

## (二) 競技體操選手目標取向、運動員自信心來源與內在動機之相關與影響程度

本研究結果顯示, 在目標取向的相關方面: 選手的工作取向與內在動機成正相關。回顧過去研究 (李炯煌, 2003; 東方介德、季力康, 2001; 季力康、賴素玲、陳美燕, 1995; Boyd, Weinmann & Yin, 2002; Newton & Duda, 1999; Seifriz et al., 1992) 發現, 成就目標取向有助於正面的動機歷程, 但自我取向則與負面的動機歷程有關。從相關研究中知道工作取向者的能力知覺是源自於自身的比較, 因此工作取向特質之競技體操選手, 所強調的是投入其運動本身, 以增加動作的穩定性、精熟度與順暢度; 再加上競技體操的獨特性, 選手最大的敵人往往是自己, 對於體能上的突破、動作的創新不能從贏得其他對手獲得, 只能靠本身不斷的練習來達成, 以致於較不在意與他人比較之結果。同時在自我技能的提升過程中, 更能感受到在動作訓練過程中, 因熟練了動作的技巧而產生的樂趣, 並盡其在我, 因而展現出較高的內在動機。

在運動自信心來源方面: 技術知覺、生理準備及過去經驗與內在動機成正相關。Vealey (1986) 指出, 運動自信心是個體在運動情境中, 對自我擁有達到成功能力的信念或確定的程度。當競技體操選手所處的運動情境是強調精熟技巧時, 選手技巧越純熟、表現越好或達成個人目標, 則選手會有較高的內在動機。許瓊云等 (2003) 以大學游泳選手為對象, 探討運動動機與運動自信心來源的關係, 結果發現內在動機對自信心的影響比外在動機大, 同時也對運動自信心來源中的技術知覺有所影響, 因此會比較在乎與自己技術有關的訊息。在生理準備方面: 以競技體操這種需要高技巧性與高體能表現的項目來說, 生理狀態的好壞、比賽前有無受傷, 對選手自我表現有著極大的影響。也由於競技體操在訓練的過程中較為艱辛, 台灣選手人數較少, 許多選手的比賽對手從小一路競爭到退休, 對於

對手的程度有一定的了解，因此分別在自我呈現與過去經驗方面和內在動機均呈現正相關。

Seifriz et al. (1992) 指出，若選手屬工作涉入狀態者，較容易從運動表現中得到自信心，且較能從運動過程中獲得樂趣，其參與運動的內在動機也較高。動機是個體的內在過程，而行為是這種內在過程的結果。顯示競技體操選手參與之內在動機為工作取向時，在從事動作技術熟練練習中，傾向於適當挑戰性之動作，雖然這些挑戰是困難的，但卻是可以完成的，並且會讓選手個人付出最大努力及堅持，提高自信心，以達到成功。另外，Connelly (1997) 以高爾夫球選手為對象，探討目標取向與動機之間的關係，結果發現工作取向與內、外在動機有正相關；而自我取向與外在動機有正相關。

### (三) 競技體操選手目標取向、運動員自信心來源對內在動機的預測情形

從多元回歸的分析結果顯示，運動員自信心來源較目標取向能有效的預測選手的內在動機，亦即選手的自信心越高其內在動機則越強。選手較在乎與自信心相關的訊息，包括最近有沒有學會新的技術、生理狀況如何、過去有沒有贏過對方等，因此教練可在技術、生理知覺和過去經驗上，利用一些策略來促進選手在這幾個因素上的知覺強度，進而增強其運動信心，並盡量鼓勵選手付出努力，強調表現進步及精熟技巧為目標，如此來幫助選手內在動機的發展。

## 肆、結論

本研究主要在探討目標取向、運動自信心來源對內在動機的影響，以 51 位參加 98 年全國大專院校運動會之公開組競技體操選手為對象，利用運動目標取向量表、運動自信心來源量表與運動動機量表等為測量工具，將資料分析的結果以及歸納討論所得的發現作為以下結論：

- 一、不同性別在過去經驗與內在動機有差異，並且是男生高於女生；其餘的變項則無顯著差異存在。
- 二、全體受試者在目標取向的工作取向與內在動機成正相關，顯示越具工作取向傾向的選手其內在動機越強。在運動自信心來源中，內在動機與自信心來源之技術知覺成正相關，顯示選手技巧精熟度越高其內在動機也越高；內在動機與生理準備成正相關，顯示選手生理狀況越佳其內在動機越高；內在動機與過去經驗成正相關，顯示過去比賽經驗越好其內在動機越高。
- 三、運動員自信心來源較目標取向能預測競技體操選手之內在動機。



## 參考文獻

- 王澤惠 (1997)。台灣大學運動代表隊選手運動目標取向與運動動機之研究。《台大體育學報》，1，121-140。
- 李炯煌 (2003)。教練領導行為與選手內在動機之相關研究。《體育學報》，34，123-134。
- 季力康 (1993)。運動目標取向量表-信度與效度分析。《國立體育學院論叢》，4(1)，179-185。
- 季力康 (1996)。建立自信心好方法。《中華職棒》，55，83-85。
- 季力康、賴素玲、陳美燕 (1995)。大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關研究。《體育學報》，20，1-12。
- 林季燕、季力康 (2003)。運動動機量表之編制-信度與效度分析。《台灣運動心理學報》，2，15-32。
- 東方介德、季力康 (2001)。籃球選手目標取向、知覺動機氣候、自覺能力、運動動機與滿足感之研究。《大專體育學刊》，3(1)，1-10。
- 東方介德、周泓瑜、季力康 (2003)。男、女籃球選手成就目標取向、自覺能力與運動自信心之研究。《中華民國大專院校九十二年度體育學術研討會專刊》，371-379。
- 郭香雲、黃崇儒、葉良志 (2005)。團隊文化、運動員特徵與運動自信心來源的關係。《大專體育學刊》，7(3)，175-188。
- 許瓊云、黃崇儒、林惠美、許義章 (2003)。大專游泳選手運動動機、目標取向與運動自信心來源之間的關係。《北體學報》，11，253-267。
- 黃崇儒 (2003)。運動員自信心來源量表的編制。《大專體育學刊》，52，91-101。
- 張庭語 (2002)。跆拳道選手目標取向、知覺動機氣候與運動自信心之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 鄧碧雲 (2002)。籃球選手成就目標取向、知覺動機氣候及自覺能力對賽前狀態性焦慮之因應策略之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Boyd, M.P., Weinmann, C., & Yin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25 (1), 1-18.
- Charles B. Corbin, Michael J. Stewart, and William O. Blair. (1981). Self-confidence and Motor Performance of Preadolescent Boys and Girls studied in Different Feedback Situations. *Journal of Sport Psychology*, 3, 30-34.
- Connelly, T. A. (1997). *The relationship of goal orientation and Motivation among woman golfers*. International Inst for Sport and Human Performance (Microform Publications), University of Oregon, Eugene.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.) *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp.237-288). Lincoln, NE: university of Nebraska Press.
- Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 318-335.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 40-63.
- Duda, J. L., & Nicholls, J.G. (1989). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Psychological properties. Unpublished manuscript.
- Dweck, C. S. (1986). Motivation processes affecting learning. *American Psychology, 41*, 1040-1048.
- Jourden, F. J., Bandura, A., & Banfield, J. (1991). The impact of conceptions of ability on self-regulatory factors and motor skill acquisition. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 213-226.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280-294.
- Newton, M., & Duda, J.L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology, 30*, 63-82.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale(SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Robert, G. C., & Duda, J. (1984). Motivation in sport: The mediating role of perceived ability. *Journal of Sport Psychology, 6*, 312-324.
- Rotella, B. (1996). *Golf is a game of confidence*. New York: Simon and Schuster.
- Serfriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*, 375-391.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Science Review* (Vol.16, pp. 389-425). New York: Macmillan.

- Vallerand, R. J., & Losier G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Psychology, 8*, 321-346.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 54-80.
- White, S. A., & Duda, J. L. (1994). The relationship of Gender, Level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal Sport Psychology, 25*, 4-18.

# Study of Goal Orientation, Source of Sport-Confidence and Intrinsic Motivation

Hsiang-Lei Yin<sup>1</sup> & Yu-Ning Yang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Vanung University & <sup>2</sup>National Taichung Institute of Technology

## Abstract

The purposes of this study were 1. to compare goal orientation, source of sport-confident and intrinsic motivation between male and female elite competitive gymnastic athletes; 2. to explore the correlation among goal orientation and source of sport-confident on intrinsic motivation in elite competitive gymnastic athletes; 3. to examine the predictive utility goal orientation and source of sport-confident on intrinsic motivation in elite competitive gymnastic athletes. Method: The participants of this study were 51 elite competitive gymnastic athletes who joined National Intercollegiate Athletic Games in 2009. The average age, playing experience were  $20.9 \pm 2.1$  and  $12.2 \pm 3.2$  years, respectively. The research instruments were Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, Sources of Confidence Inventory for Athletes and Sport Motivation Scale. The results were as follows: 1. between the two sexes, male elite competitive gymnastic athletes had higher significant differences than female on past experience and intrinsic motivation; no gender difference on goal orientation, goal orientation grade and source of sport-confident grade was found; 2. task orientation, perceived technique, physical preparation, past experiences and intrinsic motivation were significantly intercorrelated; 3. in terms of the prediction of athletes' intrinsic motivation, source of sport-confident was a significant predictor.

**Keywords:** past experiences, perceived technique, physical presentation