

大專木球選手知覺運動動機氣候與運動自信心來源之 關聯性

張鼎乾

臺北市立體育學院

摘 要

本研究之目的有二：(一)比較不同性別大專木球選手知覺運動動機氣候與運動自信心來源之差異；(二)探討大專木球選手知覺運動動機氣候與運動自信心來源之間的相關。方法：以中華民國 100 年全國大專院校運動會木球項目運動員為研究對象，研究工具為使用「運動動機氣候量表」與「運動自信心來源量表」，以立意抽樣方式抽取 209 位，回收經整理後得有效問卷 195 份 (回收率為 93.3%，男性 84 位與女性 111 位)。其資料分析以 *t* 檢定 (*t*-test) 與皮爾遜積差相關分析 (Pearson product moment correlation) 及典型相關分析 (canonical correlation analysis) 等統計方法進行分析。結果：1、不同性別大專木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源達顯著差異；2、大專木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源差異達顯著相關存在，而在運動動機氣候的努力進步和運動自信心來源的技術知覺相關最高。

關鍵詞：技術知覺、教練領導、努力進步

壹、緒 論

問題背景

Zinsser, Bunker 與 Willams (1998) 認為優秀的運動員擁有高的自信心並非突然產生，因自信心建立過程是由不斷掌握成功有利的經驗和牢記失敗的教訓，因此有系統的學習和建立自信心的過程與方法對一位運動員而言是非常重要的。而在運動競技中，運動動機氣候是在運動領域中常被探討的一種組織氣氛，主要是由重要他人所形成的一種心理氣候，

而教練是形成運動員此一心理氣候的重要他人(陳盈吉,2010)。Duda 和 Balaguer (2007) 認為教練的領導會塑造出一個團隊的動機氣候。黃英哲與季力康(1994)指出教練的領導行為會塑造不同的動機氣候,進而影響選手的運動表現。李建平(2002)也認為教練與選手之間透過相互信賴,教練針對選手的特性塑造而成,使選手的球技發揮得淋漓盡致,讓選手脫胎換骨,並且激發選手的潛能。Seifriz, Duda 與 Chi (1992) 將動機氣候的概念引用到運動情境,用以評估運動員對由教練創造的主要動機氣候目標結構之知覺,發現動機氣候包含工作取向與自我取向兩種。當情境是被教練塑造成相互競爭,並強調社會比較時,便是所謂的自我氣候,個人則容易重視表現的結果,而此結果就是個人成就感的主要來源,相反的,當環境是強調學習的過程,重視技能的精熟與進步時,則是所謂的工作氣候,個人著重在與自己的比較是否進步與精熟,而進步與精熟是其成就感的主要來源。因此,為探討運動動機氣候,對運動員而言,是否會隨著個體所強調之目的不同而改變,所創造出來的環境氣氛也會有所差異,是值得進一步去瞭解的。

在運動情境中,自信心對運動員而言是不穩定及短暫的,自信心因時間所產生的穩定性,主要是依自信心的來源而定,所以要提升運動員自信心之前,首先必須瞭解其自信心的來源。正因為選手自信心的來源會影響到自信心水準,教練應該要知道運動員在運動情境中所利用的運動自信心來源是哪些,才能建構出競爭環境,並選擇最適當的方法來增強選手自信心來源(黃崇儒,2003)。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,而 Moriz, Feltz, Fahrback, 與 Mack (2000) 收集了相關的研究 45 篇,以統合分析(meta-analysis)以探討運動自信心對運動員及成績表現的影響,結果發現運動自信心與成績表現呈現顯著的正相關,且運動自信心可以達到成績表現之解釋變異量的 44%,此一研究結果,可以知道運動員對運動自信心而言,實佔有決定性的影響。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,對自我擁有能達到成功之能力的信念或確定的程度。季力康(1996)認為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。

Magyar 和 Feltz (2003) 研究發現,運動氣候知覺與個體自信心訊息來源的使用有所關聯,Dweck (1986) 認為運動目標取向會與個人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,在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(尹湘蕾、楊育寧,2010)。因此,為探討運動自信心來源,本研究使用國內研究者黃崇儒(2003)編製運動員自信心來源量表(Sources of Confidence Inventory for Athletes; SCIA)包括有 7 個向度:技術知覺、自我呈現、教練領導、生理準備、過去經驗、社會支持、替代經驗。Vealey, Hayashi, Garner-Holman, 與 Giacobbi (1998) 則發現到個人項目運動員比團體運動員更強調身體的自我呈現,並將其視為重要的自信心來源。也就是說不同運動項目運動員在自信心來源知覺的重要性上可能會有所差異,研究者從事木球訓練的工作,木球在運動競技中是比較屬於個人項目的運動,

其技能的型式是比較偏向於閉鎖式，對在高壓力之下，男性選手自信心來源是否與女性選手有差異亦值得探討。因此本研究目的除了探討不同性別木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源上的差異外，也希望進一步討論運動動機氣候與運動自信心來源的相關情形。綜合上述有關運動自信心的議題，本研究有興趣的是在木球選手能否有一些策略來幫助其發展自信心。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究針對中華民國 100 年大專運動會木球項目運動員為對象，以立意取樣方式抽取。整個抽樣程序如下：本研究採實地進行問卷調查，抽樣方式由施測者經教練同意進行施測，問卷調查日期為 100 年 5 月 7 日至 10 日，於中興大學，調查時間自上午 9:00 到下午 3:30，以全國大專院校為主，學校團隊共有 59 隊計發出 209 份，扣除 14 份廢卷，有效問卷 195 位（男性 84 位、女性 111 位）。

二、研究工具

(一) 運動動機氣候量表 (PMCSQ)

本研究採用黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉 (2006)，該量表依據 Seifriz et al. (1992) 以目標取向理論為架構 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire, PMCSQ)，將動機氣候的概念引用到運動情境，用以評估運動員對教練創造的主要動機氣候目標結構之知覺，此動機氣候包含工作取向與自我取向兩種，其定義為：1、工作取向動機氣候是知覺到努力工作、進步會受到肯定、每位成員都是重要角色等；2、自我取向動機氣候是指運動員將所處的環境知覺為當犯錯時會受到處罰、教練比較重視好的選手、隊內競爭被鼓勵等。本量表共 35 題，各向度之定義為：1、「合作學習」分量表 4 題，指教練強調運動員間的合作互動以達到技術精熟；2、「重要角色」分量表 5 題，指強調每個隊員在隊上都有重要角色；3、「努力/進步」分量表 8 題，指在隊上努力和進步被強調的程度；Cronbach α 值介於 .81~.83 之間，三個分量表為工作取向動機氣候 ($\alpha = .92$)；4、「犯錯懲罰」分量表 6 題，指犯錯時會受到懲罰；5、「不公平認知」分量表 7 題，指隊員們有不公平認知或認可；6、「隊內競爭」分量表 5 題，指隊友之間相互競爭被提倡的程度 Cronbach α 值介於 .61~.82 之間，三個分量表為自我取向動機氣候 ($\alpha = .86$)，顯示此量表具有良好的信度。評分方式採李克特五點計分方式，非常同意、很同意、普通、不同意、非常不同意，計分上依序給 5、4、3、2、1，得分越高者代表運動動機氣候越明確。

(二) 運動自信心來源量表 (SCIA)

運動自信心來源量表 (Sources of Confidence Inventory for Athletes, SCIA) 採黃崇儒 (2003)，該量表參考 Vealey et al. (1998) Sources of Sport-Confidence Questionnaire (SSCQ)。本量表共 29 題，共計 7 個因素，其中包括「技術/情緒知覺」分量表 6 題、「自我呈現」分量表 4 題、「教練領導」分量表 4 題、「生理準備」分量表 3 題、「過去經驗」分量

表 4 題、「社會支持」分量表 4 題、「替代經驗」分量表 4 題。各向度之定義為：1、技術/情緒知覺：知覺到技術精熟、以及想努力奮鬥的精神；2、自我呈現：對自己身體外型的知覺；3、教練領導：對於教練領導信任知覺；4、生理準備：對生理狀況的知覺；5、過去經驗：過去的比賽經驗上的知覺；6、社會支持：知覺到家人和朋友的鼓勵和支持；7、替代經驗：看到他人成功表現。評分方式採李克特 5 點計分方式，非常同意、很同意、無意見、不同意、非常不同意，計分上依序給 5、4、3、2、1，得分越高者代表運動自信心越明確。其中「技術/情緒知覺」之解釋變異量為 30.65%；「自我呈現」之解釋變異量為 7.33%；「教練領導」之解釋變異量為 5.82%；「生理準備」之解釋變異量為 5.00%；「過去經驗」之解釋變異量為 4.39%；「社會支持」之解釋變異量為 4.24%；「替代經驗」之解釋變異量為 3.83%；全量表的解釋變異量為 61.25%；而各分量表的信度 Cronbach α 為 .72~.85 之間；顯示此量表具有良好的信度。

三、資料處理

根據研究目的，本研究以 t 考驗 (t -test) 與皮爾遜積差相關分析 (Pearson product moment correlation) 及典型相關分析 (canonical correlation analysis) 做為研究之統計考驗，各項資料以 SPSS for Window 14.0 套裝軟體進行統計分析，統計考驗顯著差異水準定為 $P < .05$ 為基準。

參、結果與討論

一、結果

(一) 不同性別木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源之差異

由表 1 得知，不同性別木球選手，在運動自信心來源的技術知覺、教練領導、生理準備、過去經驗、替代經驗以及運動動機氣候的合作學習、重要角色、努力/進步、不公平認知、隊內競爭達顯著差異；其餘運動動機氣候的犯錯懲罰與運動自信心來源的自我呈現及社會支持上均無顯著差異存在。

(二) 木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源之相關

從 Pearson's 積差相關摘要，從表 2 得知，大專木球選手的動機氣候與運動自信心相關係數得分情形。在大專木球選手的運動自信心（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）7 個構面與動機氣候之 6 個構面（合作學習、重要角色、努力進步、犯錯懲罰、不公平認知、隊內競爭）呈顯著正相關，其合作學習相關係數值 r 分別為 .35~.73, $p < .05$ ，重要角色相關係數值 r 分別為 .33~.71, $p < .05$ ，努力進步相關係數值 r 分別為 .39~.76, $p < .05$ ，犯錯懲罰相關係數值 r 分別為 .04~.30, $p < .05$ ，不公平認知相關係數值 r 分別為 .08~.27, $p < .05$ ，隊內競爭相關係數值 r 分別為 .07~.38, $p < .05$ ，達顯著差異。顯示大專木球選手的動機氣候構面上得分高，在運動自信心構面上得分也高。研究結果技術知覺、生理準備、教練領導、過去經驗、替代經驗、社會支持、自我呈現與

努力進步相關最高，其次為技術知覺、教練領導、生理準備、過去經驗、替代經驗、社會支持、自我呈現與合作學習；再次為技術知覺、生理準備、過去經驗、教練領導、替代經驗、社會支持、自我呈現與重要角色。

表 1 不同性別木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源平均數與標準差分析摘要表(N=195)

項目	性別	人數	M	SD	<i>t</i>	<i>P</i>
技術知覺	男	84	4.00	0.78	-3.06*	0.00
	女	111	4.30	0.57		
生理準備	男	84	3.86	0.74	-2.38*	0.01
	女	111	4.09	0.60		
教練領導	男	84	3.74	0.74	-3.89*	0.00
	女	111	4.11	0.58		
自我呈現	男	84	3.55	0.79	0.79	0.42
	女	111	3.47	0.63		
替代經驗	男	84	3.66	0.65	-2.95*	0.00
	女	111	3.94	0.64		
過去經驗	男	84	3.84	0.67	-2.10*	0.03
	女	111	4.02	0.55		
社會支持	男	84	3.67	0.81	-1.19	0.23
	女	111	3.80	0.66		
合作學習	男	84	3.91	0.68	-2.71*	0.00
	女	111	4.17	0.63		
重要角色	男	84	3.91	0.72	-2.98*	0.00
	女	111	4.20	0.64		
努力進步	男	84	3.78	0.70	-2.43*	0.01
	女	111	4.01	0.57		
犯錯懲罰	男	84	3.12	0.83	1.02	0.30
	女	111	2.99	0.86		
不公平認知	男	84	3.42	0.80	4.14*	0.00
	女	111	2.93	0.82		
隊內競爭	男	84	3.47	0.62	3.57*	0.00
	女	111	3.14	0.66		

* $p < .05$

除了利用皮爾遜積差相關探討動機氣候與運動自信心來源的簡單相關外，本研究亦想瞭解選手动機氣候與運動自信心來源，兩者之間的線性組合關係（類似迴歸分析中的加權係數），因此利用典型相關進行分析。依據典型相關平方（canonical R^2 ）（多組變項間之相關分析）運動自信心來源各因素構面作為控制變項（X 變項），動機氣候各因素構面作為效標變項（Y 變項），其解釋量決定是否具有意義為標準，如果數值小於 0.1 則表示該典型因素並不具備足夠的解釋量。由典型相關平方值 χ_1 解釋 η_1 之能力 42%， η_1 解釋運動自信心來源之能力為 60%，運動自信心來源透過第一個典型因素（ χ_1 與 η_1 ）解釋動機氣候之能力為 41%。重疊量數（redundancy measure）的值是否達到 .09 為判定標準。雖然此一數值的大

小並沒有有一定標準，但若重疊係數未達 .09，解釋量將會相當薄弱（王保進，2006）。

從表 3 所示，大專木球選手運動動機氣候與運動自信心來源之典型相關分析係數表及各因素之路徑分析圖（如圖 1），運動自信心與動機氣候經典型因素分析後產生一個典型相關且達顯著水準 ($p < .05$)。以下將介紹運動動機氣候與運動自信心來源之間的典型相關分析結果：

1、運動自信心來源之典型相關因素：

χ_1 可解釋運動自信心來源的變異量 42%。運動自信心來源的技術知覺與生理準備及教練領導之相關係數分別為 -.97 與 -.84 及 -.84，也即反向之技術知覺與生理準備及教練領導為構成 χ_1 之主要因素。

χ_2 可解釋運動自信心來源的變異量 34%。在運動自信心來源的自我呈現及社會支持之相關係數分別為 -.72 及 -.56，也即反向之自我呈現及社會支持為構成 χ_2 之主要因素。

而第一條典型方程式重疊係數之總和為 47%，表示運動自信心來源的變異量透過典型方程式，能夠被運動自信心來源解釋 .47。

2、運動動機氣候之典型相關因素：

η_1 可解釋運動動機氣候的變異量 60%。運動動機氣候中的努力進步與合作學習及重要角色之相關係數分別為 -.95 與 -.91 及 -.87，也即反向之努力進步與合作學習及重要角色為構成 η_1 之主要因素。

η_2 可解釋運動動機氣候的變異量 14%，動機氣候中的隊內競爭與不公平認知及犯錯懲罰之相關係數分別為 -.90 與 -.80 及 -.77，也即反向之隊內競爭與不公平認知及犯錯懲罰為構成 η_2 之主要因素。

由表 3 可知，運動動機氣候的變異量透過第二條典型方程，能夠被運動動機氣候解釋 82%，表示兩者間有高度之重疊，而兩條典型方程重疊係數之總和為 .82，表示運動動機氣候的變異量透過典型方程式，能夠被運動動機氣候解釋 .82。

表 2 大專木球選手運動動機氣候與運動自信心來源之相關摘要表 (N=195)

項目	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	合作學習	重要角色	努力進步	犯錯懲罰	不公平認知	隊內競爭
技術知覺	1												
生理準備	.804*	1											
教練領導	.745*	.730*	1										
自我呈現	.448*	.545*	.439*	1									
替代經驗	.642*	.605*	.664*	.462*	1								
過去經驗	.769*	.695*	.598*	.575*	.615*	1							
社會支持	.622*	.588*	.515*	.563*	.621*	.659*	1						
合作學習	.737*	.616*	.638*	.350*	.593*	.596*	.511*	1					
重要角色	.701*	.606*	.593*	.338*	.584*	.601*	.481*	.795*	1				
努力進步	.768*	.673*	.649*	.390*	.592*	.611*	.564*	.811*	.798*	1			
犯錯懲罰	.044	.116	.041	.309*	.077	.158*	.285*	-.046	-.058	.091	1		
不公平認知	.013	.061	-.030	.274*	.064	.154*	.257*	.022	-.026	.088	.752*	1	
隊內競爭	.126	.140	.079	.384*	.243*	.254*	.333*	.238*	.159*	.276*	.537*	.646*	1

* $p < .05$

表 3 大專木球運動動機氣候與運動自信心來源之典型相關分析摘要表 (N=195)

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
運動自信心	χ_1	χ_2	動機氣候	η_1	η_2
技術/情緒知覺	-0.97	.03	合作學習	-0.91	-0.00
生理準備	-0.84	-0.08	重要角色	-0.87	-0.03
教練領導	-0.84	.08	努力/進步	-0.95	-0.06
自我呈現	-0.46	-0.72	犯錯懲罰	-0.07	-0.77
替代經驗	-0.75	-0.25	不公平認知	-0.02	-0.80
過去經驗	-0.77	-0.34	隊內競爭	-0.17	-0.90
社會支持	-0.68	-0.56			
抽出變異數百分比	.42	.34	抽出變異數百分比	.60	.14
重疊百分比	.28	.07	重疊百分比	.41	.03
典型相關	$\rho^2 = .22$ $\rho = .47$		典型相關	$\rho^2 = .67$ $\rho = .82$	

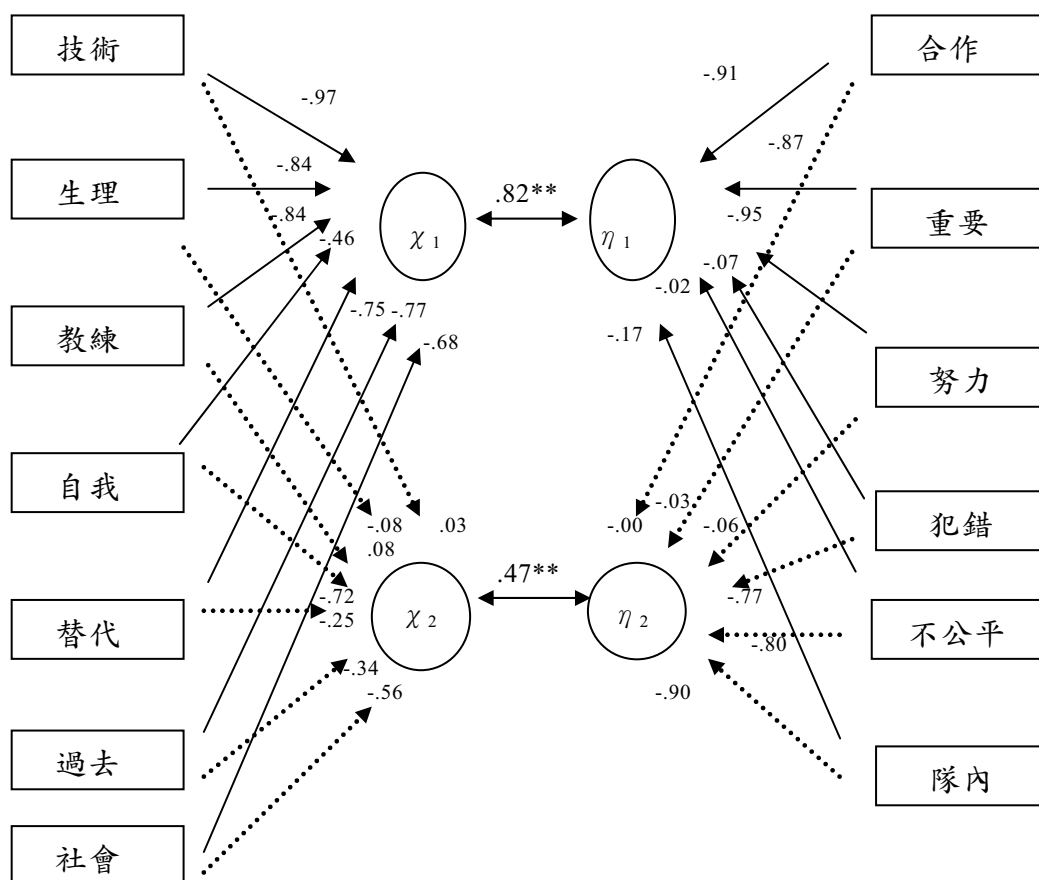


圖 1 大專木球運動動機氣候與運動自信心來源之典型相關

二、討論

(一) 不同性別木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源之差異

不同性別選手，在運動動機氣候上是有顯著差異。依據目標取向理論，在成就情境下，個體行為的目標主要在展現高能力或避免展現低能力 (Ames, 1984)。以 Nicholls (1989) 所提出工作涉入與自我涉入而言，工作涉入係指個體對於展現能力的判斷是來自於和自己表現的比較；自我涉入則是指個體對於展現能力的判斷來自於和他人表現的比較。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，從本研究結果中可發現，男選手比女選手有較高的自我取向，本研究結果與先前學者研究 (王澤惠, 1997; 朱建榮, 2008; White & Duda, 1994) 相符合。而在工作取向氣候方面女生比男生高，本研究結果與吳素卿 (2001)、Magyar 與 Duda (2000) 等人的研究結果相同。然而，在運動動機氣候的犯錯懲罰並無顯著差異存在。推其原因，木球屬於個人項目，而大專選手在心智方面較為成熟，教練對待選手較為溫和及委婉，因此犯錯懲罰上並沒有明顯差異。

不同性別選手，在運動自信心來源上是有顯著差異。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 等人, 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，技術知覺、生理準備、教練領導、過去經驗、替代經驗有顯著差異存在外，自我呈現及社會支持分數上均無顯著差異存在；根據研究結果之平均數，女性選手顯著的比男性選手有較高的運動自信心來源。研究者認為，木球運動在運動技能中較偏向個人項目的運動，追求準確性、朝向難度動作自我挑戰，在心理技能訓練中，主要是可以從強化個人的工作取向，改變其技術，並且利用教練、同儕和家人的力量來幫助其增加信心，應該會有不錯的效果。從上述結果可知，運動動機氣候與運動自信心來源是有顯著差異，而女性選手無論在動作實施的技巧比男性選手自我的要求都要高。

(二) 木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源之相關

其結果如表 2 所顯示：運動動機氣候與運動自信心來源部分達顯著正相關，表示大專木球選手動機氣候愈高，則運動自信心愈高；動機氣候愈低，則運動自信心愈低。依據目標取向理論的論點：個體在成就情境中的主要目的為展現高能力且避免低能力 (Ames, 1984)。Duda 與 White (1992) 的實證研究指出，工作取向與自我取向兩者是相互獨立；也就是個人特質上(或情境) 可能明顯偏向於其中一種目標取向，但也可能是高(低)工作與高(低)自我取向。

而其餘在動機氣候各構面因素與運動自信心來源之各構面因素，亦皆達顯著正相關。顯示教練在團隊中所塑造的動機氣候為強調追求進步、合作學習、重要角色的動機氣候時，讓每個運動員覺得自己對團隊成功有重要貢獻，鼓勵成員間相互幫忙。依 Nicholls (1989) 目標取向理論而言，工作取向者的能力知覺源自於和自己比較，所強調的是進步與精熟，無論輸、贏的結果皆能保持原有的能力；而自我取向者的能力知覺是透過社會比較而來，

唯有勝過他人才有勝利的知覺。McCormick (2000) 的研究中發現，高工作取向者會利用自我參酌的訊息 (如精熟、替代經驗) 來建構運動自信心，高自我取向者則會利用展示能力的訊息來建構運動自信心。本研究結果證實高工作取向是著重在於個人的精熟學習與個人能力的精進發展上，此研究與國內學者的研究結果相符 (黃崇儒、郭香雲, 1999; 許瓊云、黃崇儒、林惠美、許義章, 2003; 葉碧蓮, 2005), 這說明了當選手參與運動訓練的主要原因是為了追求目標而不斷努力, 會互相合作, 技術交流, 對每個人在團隊中都是重要的角色, 因此會影響運動自信心來源。研究者認為, 木球屬於個人項目的運動, 技能的型態是比較偏向於閉鎖式, 而選手參與運動訓練的原因是為了興趣和追求進出與卓越, 是偏向工作取向。

本研究經實證結果發現, 運動自信心來源中的技術知覺、生理準備、教練領導、過去經驗、替代經驗、社會支持與動機氣候中的努力進步、合作學習、重要角色之間關係較為密切, 從典型相關分析中亦可看出, 如表 3 所示, 大專木球選手在動機氣候中的努力進步是主要影響運動自信心來源的技術知覺相關最高, 表示努力進步越高其技術知覺越強, 技術知覺越好。本研究支持了 Vealey 等人 (1998) 認為技術水準是影響運動自信心來源知覺的重要因素, 他們研究發現到技術較好的運動員傾向於利用可以控制的訊息來源做為自信心判斷依據, 例如生理或心理準備 (黃崇儒, 2003; Vealey 等人, 1998)。而黃崇儒在教練領導的研究證實, 高水準的運動員都是比較傾向於工作取向, 對自我的要求自然也比較高, 以獲得更好的成績為努力的目標, 因此他們對自我要求會更多或是教練的要求會更多, 所以一旦無法適時滿足其需求時, 對教練領導的滿足感會比較傾向於不足。因此, 運動選手在競賽中依賴教練的決策或指導其會增進選手在運動場上的自信心。研究者認為, 個人參與運動訓練的原因是為了興趣和追求進步與卓越, 可能會影響對運動自信心來源中技術知覺的重要性, 因為木球是屬於注重精準度和距離遠近, 對選手而言, 會比較在乎與自己技術有關的訊息, 包括狀況如何, 手的感覺、腰部旋轉以求在身體末端產生最快速度的肌力表現、以及打擊時揮桿的力道或有沒有學到新的技術與體能狀況優劣和教練領導行為的鼓勵與決策, 以及相互良性競爭中超越隊友或比其他人有好的表現與獲得朋友、師長的支持等, 自然而然就容易將其視為是運動自信心來源的衡量依據。

運動動機氣候的努力進步、合作學習、重要角色是重要因素, 研究發現到教練塑造的動機氣候越鼓勵成員彼此合作、努力追求進步、重視每個人貢獻時, 成員會越喜歡留在隊上, 並有較高的認同感。若教練塑造的氣候越強調能力比較、會懲罰犯錯, 那麼成員對團隊的認同感會較低。本研究的結果與我內外學者的研究結果相似 (黃英哲、季力康, 1994; 李炯煌, 2003; 黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉, 2006; Magyar、Feltz, 2003)。誠如, 過去許多研究指出, 工作取向之選手, 運動自信心來源強調技術知覺, 選手受到教練的鼓勵時會努力追求進步, 此結果是為重要因素。Hatzigeorgiadis (2002) 指出擁有較高的工作取向選手, 無論比賽的輸贏狀況下, 比較會相堅持比賽到結束, 比較不會有放棄比賽的念頭。因此, 本研究的結果證實與過去的學者所揭示的論點, 運動動機氣候與運動自信心來源彼此之間具有正相關及線性的關係存在。

肆、結 論

綜合上述討論獲得結論是：1、不同性別選手在運動動機氣候運動自信心來源上均有顯著差異；2、大專木球選手在運動動機氣候與運動自信心來源差異達顯著相關存在，而運動動機氣候的努力進步和運動自信心來源的技術知覺最高。而本研究進一步以典型相關探討動機氣候與運動自信心來源，其兩者之間的線性關聯性，結果顯示運動自信心中的技術知覺、生理準備、教練領導、過去經驗、替代經驗、社會支持與動機氣候中的努力進步、合作學習、重要角色之間具有關聯性。所以是符合自我效能理論和運動自信心理論中，效能預期運動自信心來源對自我效能的預測力。另外，建議：1、運動教練除了訓練技術及體能之外，也應重視選手的運動自信心，畢竟，一位優秀的運動員，是由精湛技術、充沛體能及健全心理組合而成。教練應善用心理層面，提高選手運動動機氣候；本研究結果發現，動機氣候與運動自信心具有顯著關聯，因此，無論是學校師長、教練、隊友之間能給予正向回饋與認同，皆對選手在團隊中能產生良好的動力；2、木球運動選手參賽水準的運動自信心來源和知覺教練所塑造的運動動機氣候，所以選手在運動自信心來源上亦會不盡相同。未來之研究可增加不同團體項目與參賽級別當作觀察變項做進一步的研究。建議教練利用各種正面訊息來建構選手運動自信心，並營造選手自信心情境與選手高能力知覺，進而提高選手在運動表現上能獲得所必需的運動自信心。

參考文獻

- 王保進 (2006)。英文版視窗版 SPSS 與行為科學研究 (第三版)。臺北市：心理出版社。
- 王澤惠 (1997)。臺灣大學運動代表隊選手運動目標取向與運動動機之研究。臺大體育學報，1，121-140。
- 朱建榮 (2008)。大專院校桌球選手目標取向、運動自信心與賽前焦慮之相關研究。藝術學報，83，345-359。
- 尹湘蕾、楊育寧 (2010)。目標取向、運動自信心來源與內在動機之研究。運動研究，19 (1)，63-74。
- 李建平 (2002)。千里馬與伯樂—選手與教練研究之探討。大專體育，61，115-121。
- 李炯煌 (2003)。特質目標取向、知覺動機氣候和能力知覺對內在動機和滿足感之預測研究。大專體育學刊，5 (2)，143-157。
- 吳素卿 (2001)。以足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究。未出版未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 季力康 (1996)。運動目標取向量表—信度和效度的分析。國立體育學院論叢，4 (1)，179-185。
- 東方介德、周泓諭、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。
- 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的影響。北體學報，11，253-267。

- 陳盈吉 (2010)。大專籃球、排球選手知覺運動動機氣候、自主性對運動自信心的影響。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 黃英哲、季力康 (1994)。運動動機氣候與自覺能力對賽前狀態和滿足感的相關研究。《體育學報》，18，321-332。
- 黃崇儒、郭香雲 (1999)。運動員自信心來源。《中華體育》，13(3)，60-66。
- 黃崇儒 (2003)。運動員自信心來源量表的編制。《大專體育學刊》，5 (2)，91-101。
- 黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉 (2006)。運動動機氣候量表二版—中文化後的信效度分析。《體育學報》，39 (3)，71-82。
- 葉碧蓮 (2005)。教練知覺動機氣候與選手知覺動機氣候之一致性對選手目標取向、自信心來源的影響：以社會甲組女子籃球為例。《大專體育學刊》，7(3)，141-150。
- Ames, C. (1984). Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivation analysis. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on Motivation in Education: Vo1. 1. Student motivation* (p.177-208). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J. L., & White, S. A. (1992). Goal orientation and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*, (pp.117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Hatzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: Relationships with goal orientations and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 195-207.
- McCormick, S. S. (2000). *The relationship of sources of sport-confidence and goal orientation*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Oregon, Eugene.
- Moriz, S. E., Feltz, D. M., 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
- Magyar, T. M. & Duda, J. G. (2000). Confidence restoration following athletic injury, *The Sport Psychologist*, 14, 372-390.
- Magyar, T. M. & Feltz, D. L. (2003). The influence of dispositional and situational tendencies and adolescent girls' selection of sport confidence sources. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 175-190.

- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Seifriz, J. Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and belief about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*, 375-391.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 221-246.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*, 21-31.
- 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.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In: J. M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology: Personal to Peak Performance* (pp. 270-295). Mountain View, CA:Mayfield.

Perceived Motivational Climate and Sources of Confidence for Collegiate Woodball Athletes

Diing-Ching Chang

Taipei Physical Education College

Abstract

The purposes of this study were 1. to compare difference gender perceived motivational climate and sources of confidence for collegiate woodball athletes; 2. to explore the correlation among perceived motivational climate and sources of confidence in collegiate woodball athletes. In this methods of data were woodball athletes for the National Intercollegiate Athletic Games in 2011 and who used convenient sampling method and surveyed 209 people. In the end, 195 effective questionnaires responded (return rate: 93.3%, male 84 and female 111). This study utilized both the Perceived Motivational Climate and Sources of Confidence Inventory for Athletes. The collected data were analyzed by t-test, Pearson product moment correlation and canonical correlation analysis. Results: 1. significance differences were gender between perceived motivational climate and sources of confidence; 2. there were significant correlation between perceived motivational climate and sources of confidence in skill perception and effort/enjoyment.

Keywords: skill perception, coaches' leadership, effort/enjoyment