

# 優秀女子跆拳道選手的生活壓力來源

## 壹、緒論

在跆拳道運動的快速蓬勃發展過程中，選手之間的競爭也相對的日益激烈。季力康(1996)提出運動員在運動競賽中面臨的心理壓力困擾除了影響運動表現外，甚至可能會危害運動員身心健康，更可能導致運動員受傷甚至提早退休。對於運動員所面臨的外在壓力因素，許瑩瑩(2016)具體指出優秀運動員常認為自己是運動的機器，永遠將比賽與訓練擺在第一，在同儕眼中身體強壯的超人，在傳播媒體鏡頭下的運動明星，深受教練期待的愛徒，都需要付出及承受極大的是訓練代價與壓力。研究者認為光環越大、責任越重！需要付出的代價也會不斷累積，該如何平衡好外界與自己的關係，可能是我們一生都需要學習的問題。

在競技運動中，選手必須具備技巧、體能、抗壓性等種種條件，當技巧與體能等生理層面實力相當時，往往決勝的關鍵便是選手的心理層面 (廖主民，1993)。選手除了競賽壓力，Weinberg 與 Gould (2003)亦指出家庭、經濟、時間及同儕的壓力也是運動員必須去面對的外在壓力。在無法負荷這些外在壓力時，會導致耗竭性的生理、心理反應，進而產生倦怠。研究亦發現憂鬱程度與個人心理生理因素、壓力生活事件、家庭事件、同儕關係及學業壓力都有相關 (江曉承、沈姍姍、林香寶、林為森，2000；許瑩瑩，2013)。而壓力的來源包含著許多因素，不同運動項目及運動員之間所面對的壓力情境與壓力因應策略也不盡相同，但是壓力就像是雙面刃，可能帶來助力，也可能帶來阻力，也因每個人的心理素質不同，在調適及面對壓力的表現也不一致。因此，為了促進跆拳道運動員的身心健康及成績表現，有必要深入瞭解優秀跆拳道運動員的各種不同生活壓力源。

研究目的：瞭解優秀女子選手的生活壓力來源。

研究問題：優秀女子跆拳道選手的生活壓力來源為何？

## 貳、方法

### 一、研究對象

研究對象採立意取樣共選取 8 位，優秀女子跆拳道選手，需曾任我國跆拳道國家代表隊選手，並曾獲得 2017 年至 2019 年全國大專校院運動會金牌、106 年至 108 年全國運動會金牌，且從事跆拳道專長十年以上。

### 二、訪談大綱

本研究之訪談大綱根據研究目的與問題，並且參考馮家榆 (2007) 與馮麗花 (2004) 的研究擬定訪談大綱，內容如下：

第一部份：基本資料

第二部份：生活壓力來源的種類

1. 請問生活中有哪些事情會造成您的壓力？

- 2.平常除了選手身分之外您還具備什麼樣的身分？會有什麼壓力產生？如何調適？
- 3.請問您跆拳道歷程中教練分別是怎麼樣的個性？會帶給您怎樣的壓力？如何調適？
- 4.請問您和家人的相處模式是如何？會有什麼壓力產生？如何調適？
- 5.請問在您的跆拳道歷程中，同儕帶給您的壓力為何？
- 6.請問在擔任跆拳道選手的歷程中，您在什麼時刻會感受到最難承受的壓力？
- 7.請問您覺得對未來生涯，您應該如何規劃？會帶給您什麼樣的壓力？

### 三、資料分析

本研究主要透過質性研究的深度訪談法，探討優秀女子跆拳道選手生活壓力來源。訪談資料分析出來之逐字稿，採開放性編碼，接者以「主軸編碼」的方式將相同屬性的句子及段落所代表的編號串聯集結。為增進資料的信度與效度，除了藉由不同資料來源的三角檢定，加以檢視、分析及比對資料中的意義，資料呈現過程中，亦強調詮釋性與描述性，避免個人主觀意識而影響資料結果。

## 參、結果與討論

本發現優秀女子跆拳道選手生活壓力來源可分為外在壓力來源及內在壓力來源等兩個層面。

| 代碼 | 三級編碼   | 代碼 | 二級編碼 | 代碼 | 一級編碼                                    |
|----|--------|----|------|----|---|
| 一  | 外在壓力來源 | 1  | 教練   | 01 | 過多期待、個別嚴厲、衝突與爭執、不信任、被逼與利用、偏心、控制、威脅施壓    |
|    |        | 2  | 家人   | 02 | 高期望、不被理解、關懷與詢問、強迫與決定、突發事故、父母現場觀賽        |
|    |        | 3  | 同儕   | 03 | 成績好、學長學弟制、疏離、同量級、言語霸凌                   |
|    |        | 4  | 社會輿論 | 04 | 他人評價、社會期待                               |
| 二  | 內在壓力來源 | 1  | 競賽   | 01 | 渴望榮耀、賽前焦慮、控制體重、籤運不佳、害怕停滯、生理不適、失敗衝擊、負傷上陣 |
|    |        | 2  | 訓練   | 02 | 體能負荷大、技術磨合不良                            |
|    |        | 3  | 課業   | 03 | 進度落後、不知所措                               |
|    |        | 4  | 選手自身 | 04 | 自我貶低、自我懷疑、得失心過重、目標迷失                    |

### 一、外在壓力來源

本研究發現優秀女子跆拳道選手外在壓力來源的內涵包括教練、家人、同儕、社會輿論。

#### (一) 教練

優秀女子跆拳道選手來自教練的壓力包括過多期待、個別嚴厲、衝突與爭執、不信任、被逼與利用、偏心、控制、威脅施壓等。

#### (二) 家人

優秀女子跆拳道選手來自家人的壓力包括高期望、不被理解、關懷與詢問、強迫與決定、突發事故、父母現場觀賽等。

### （三）同儕

優秀女子跆拳道選手來自同儕的壓力包括成績好、學長學弟制、疏離、同量級競爭、言語霸凌等。

### （四）社會輿論

優秀女子跆拳道選手來自社會輿論的壓力包括他人評價及社會期待。

## 二、內在壓力來源

本研究發現優秀女子跆拳道選手內在壓力來源的內涵包括：競賽、訓練、課業、選手本身。

### （一）競賽

優秀女子跆拳道選手競賽壓力來源包括渴望榮耀、賽前焦慮、控制體重、籤運不佳、生理不適、失敗衝擊及負傷上陣等。

### （二）訓練

優秀女子跆拳道選手「訓練」的壓力來源包括體能負荷大、技術磨合不良等。

### （三）課業

跆拳道選手課業壓力來源於進度落後及不知所措。

### （四）選手本身

優秀女子跆拳道選手本身壓力來源包括自我貶低、自我懷疑、得失心過重、目標迷失等。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

優秀女子跆拳道選手的生活壓力來源可分為外在壓力與內在壓力。

#### （一）外在壓力來自：

- 1.教練：教練對選手過多的期待、針對個人嚴厲對待、與教練衝突與爭執、對教練不信任、感覺被教練逼迫與利用、教練偏心、被教練控制、以及受到教練威脅施壓。
- 2.家人：家人對自己的高期望、自己不被家人理解、家人關懷與詢問的方式、父母的強迫決策與決定、家人突發事故、及父母現場來觀賽。
- 3.同儕：自己成績好，受同儕忌妒、受學長學弟制壓迫、朋友或隊友疏離、同量級對手的競

爭、受到同儕言語霸凌。

4.社會輿論：受他人負面評價，及不如社會期待。

## (二) 內在壓力來自：

1.競賽：渴望榮耀或爭取勝利、賽前焦慮、減重降量級、籤運不佳、生理不適 或受傷、失敗的衝擊、負傷上陣。

2.訓練：體能消耗負荷大、技術磨合或調適不良。

3.課業：學業進度落後、學習不知所措。

4.選手本身：自我貶低或否定、自我懷疑、得失心過重。

## 二、建議

### (一) 在生活壓力源方面的建議：

1.身為教練要時時察覺自己對選手造成的壓力

2.家長要理解孩子的心理需要、正確對待

3.營造同儕和諧相處與良性知競爭的氛圍

4.選手本身要學習適應社會輿論

5.協助選手提升面對競賽壓力的能力

6.強化訓練的效率或品質

7.提醒選手平時要重視課業

8.教導選手學習正向因應壓力

### (二) 在研究方法上的建議：

1.擴大研究不同性別或青少年級的優秀跆拳道運動員

2.本研究結果可用來編制跆拳道選手生活壓力源及因應策略量表

## 參考文獻

江曉承、沈姍姍、林香寶、林為森 (2000)。南區大專生壓力調適行為與身心健康狀況之相關研究。《嘉南學報》，26，54-69 頁。

季力康 (1996)。運動員壓力管理。《國民體育季刊》，25 (4)，51-57 頁。

許瑩瑩 (2016)。社會取向成就動機、壓力與因應之質性研究：以臺灣優秀跆拳道選手為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

馮家榆 (2007)。優秀運動員壓力來源之質性研究。《中正體育學刊》，1(1)，13-21 頁。

馮麗花 (2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。

廖主民 (1993)。探索臺灣優秀運動員的認知型態「運動員認知型態量表」的編制。《體育學報》，16 期，437-450 頁。

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Burnout and overtraining: Foundations of sport and exercise psychology. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 467-487). Champaign, IL Human Kine