

論文摘要

壹、設計動機：

優秀武術選手的比賽表現影響因素有生理、體能、技戰術及環境等，但實際比賽時，有研究發現選手的心理特質常是比賽勝負的關鍵，其中運動自信心較高的選手，所呈現的比賽表現較會符合預期，甚至有超出預期的表現。

本團體依卓國雄(2004)對運動自信心來源的研究概念：生/心理準備、技巧精熟、展現能力、教練領導、替代經驗、社會支持及情境有利，加上領導者與協同領導者對參與成員團體表現的了解，做為團體方案設計的方向，進一步觀察八週共 16 小時的團體介入成效。

貳、團體目標：

- 一、瞭解參與團體的武術選手在運動自信心來源七個概念的現況。
- 二、以運動自信心來源七個概念進行介入探索武術選手運動自信心來源。

參、團體成員：為某大學體育學院優秀武術專長選手，共計 10 人。

肆、方案設計：

- 週次一、相見歡：牌卡接龍、說故事
- 週次二、專長成長日記：拼貼畫
- 週次三、我與教練現況：肢體粘土創作、自由書寫
- 週次四、我與教練期待：肢體粘土創作
- 週次五、專長之於我：圖畫創作
- 週次六、重新得力：六格畫
- 週次七、重新得力：未來畫、自由聯想
- 週次八、回顧與回饋：自由書寫

伍、反思與討論：

- 一、透過故事連結得知成員的專長訓練經驗，發現在影響運動自信心來源的因素上，以專長教練、社會支持等為主要。
- 二、在專長教練部分：透過肢體雕塑的體驗活動，讓成員呈現目前與專長教練互動現況及關係期望，再利用分享討論與教練相處的成功經驗，達到瞭解自信心來源的目標。
- 三、在社會支持及替代經驗部分：團體過程中，透過媒材整理、親身經驗與分享，可增進成員間的支持，並有機會替代學習成功經驗，如：技巧學習。
- 四、最後，討論成員在面臨比賽時的生/心理準備與情境有利因素，找到自己最佳的方式，達到賽前預備的功能，增進比賽時的運動自信心。

陸、結論：

本次團體是由領導者與協同領導者根據參與的 10 位武術專長選手在團體中呈現的主題，及卓國雄(2004)對運動自信心的七個來源，加以反思討論後的設計，成員表示在自信心向度上有幫助，尤其是「教練領導」上；對於活動設計感到有趣且願意參加。

關鍵詞：運動心理、教練領導、社會支持