

網球選手對於賽前作息管理、賽中戰術應用 與情緒管理之研究

陳志榮¹、簡瑞宇²、李敏華³

¹ 國立體育大學球類運動技術學系

² 國立虎尾科技大學體育室

³ 國立體育大學球類運動技術學系

摘 要

目的：探討網球選手於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理之差異情形。**方法：**以第十七屆東方錶盃大專網球排名賽參賽選手為研究對象，總計發出 400 份問卷，回收 356 份，回收率為 89%，剔除填答不完整或空白問卷，實得有效問卷 319 份，有效回收率為 80%。所得資料以獨立樣本 t 考驗比較不同組別、不同性別在賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理之差異，統計顯著水準訂為 $\alpha=.05$ 。**結果：**一、不同組別選手對於賽前作息管理差異達顯著水準，甲組選手在賽前作息管理顯著優於乙組選手；不同組別選手在情緒管理的差異亦達顯著水準，顯示甲組選手在情緒管理優於乙組選手；不同組別選手在賽中技戰術運用的差異則未達顯著。二、不同性別選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理的皆達顯著差異，女生在賽前作息管理優於男生；男生在賽中技戰術運用優於女生；女生在情緒管理方面優於男生。**結論：**本研究建議賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理等訓練養成，應於平時列入重要規劃，此結果可提供大專院校網球教練於平時訓練參考。

關鍵詞：作息管理、戰術運用、情緒管理

壹、緒論

一、研究動機

臺灣網球項目在歷屆世大運比賽中成績亮眼，且在奧運、亞運、東亞運、亞洲盃及職業賽事中屢獲佳績，其代表隊主要成員皆為大專院校學生，顯見我國競技網球奪牌的黃金時期屬於大學階段，此現象值得教育部及體育署的重視 (陳志榮，2014)。網球是一項高度注重體能與技術的運動，在競爭激烈的比賽中，爭取優異成績，為每位選手追求的目標，運動員給人健康的形象，但往往對於自我身體健康管理有所忽略，擁有健康的身心發展，才能擁有良好體能狀況，也才有好的技術發揮空間，因此，生活作息與其品質甚為重要 (許家得、黃憲鐘、莊宜達，2010)。

國內大專院校林立，大學生追求明星校系經常可見，選擇較遠的學校則需住校或在校外租屋，由於皆已成年，且自主生活慾望強烈，導致生活品質與習慣漸而改變，睡眠充足及均衡飲食為健康的指標，且多數研究提到睡眠是影響成長及身心發展的重要因素，睡眠不足將影響學習能力、情緒控制與人際關係，長期不足則可能引發身心理疾病，在運動員部分則是影響運動表現，所以規律的生活作息與睡眠品質，應是運動員自我管理的重要課題，也是邁向優秀選手的重要起步 (許秀彩、楊金寶、黃芳銘、黃玉書，2011)。然而，生活習慣與運動壓力為導致運動員飲酒的因素之一，在美國職業運動聯盟的研究中，九成運動員喝過酒精性飲料，而此類飲料與香菸同為運動員常使用行為，且不只是男性運動員，連女性運動員也有近乎相同比例的使用行為 (鄭景峰，2001)。在台灣，飲酒文化對於日常生活中的人際關係、強化情感、解決衝突佔有重要的層面，對於運動員則屬紓壓及娛樂性質居多，普遍存在於大學校園內，其狀況發展雖比國外低，卻有逐年提升之跡象 (朱慧玲，2008)，國外學者研究指出，運動員飲酒比例高於一般學生 (Leichtner, Meilman, Presley & Cashin, 1998)，以台灣而言，就有高達 92.4% 大學運動員有飲酒經驗，此現象除個人行為外，更多數為校內迎新送舊活動，在學長姐之同儕制度的慫恿下接觸，常態性發展下來，往往嚴重影響到運動表現及學業成績 (林冠綸、楊哲宜、季力康，2012)。另外，抽菸行為除不利於最大攝氧量的功能發揮外，亦影響有氧耐力的表現 (李佳倫、張文典、鄭景峰、李佳融，2013)，實該避免之。

戰略是比賽的原理、原則，亦是獲取比賽勝利所採取的策略，戰略應包含如何準備比賽與如何參加比賽，所謂「知己知彼，百戰百勝」，賽前練習及各項情資蒐集，視為比賽勝負關鍵的前哨站 (許樹淵、張思敏、張清泉、田文政，2000)。戰術為比賽過程中克敵制勝所採取的一種方式，擁有穩定的技術才能談戰術，反之，戰術則無法全面發揮，網球技術為底線抽球、網前截擊與高壓球、發球與接發球等項目，而網球戰術可區分為發球上網型、底線攻擊型、底線防守型及全能型等四種 (陳志榮、蔡文程，2007)。

紀世清 (2001) 曾提到運動技術分為基本技術、應用技術及比賽技術，基本技術又分為手法與腳步，應用技術也分為發球應用、各項擊球法應用及腳步應用等要素構成，比賽技術則依比賽型態分為單打、雙打及混雙等三種，充分掌握基本技術的使用時機，則是應用技術的內涵，選手具備基本技術後，能有目的地使用這些技術時，接下來競技的技術層次便往上提升到戰術運用的階段 (陳佳郁、劉有德，2010)。單打比賽需具備良好的底線抽球能力與堅韌的體耐力，才有可能克敵制勝 (林俊城，2004)，但雙打比賽則為不同因素，其主要靠雙人技術結合，在場上的攻擊與防守中的前後左右補位技巧搭配，展現變化多端與絕佳默契，使之獲得勝利。任何運動競賽皆為技術與戰術的結合，技術是戰術的基礎，戰術則為運用技術的手段與方法 (宋強，2004)。

人在任何情境下皆有情緒，正負面情緒將影響個人身心狀態，可提高或降低人的學習與工作效率，若產生負面情緒，除個人心理不適外，並將影響工作與生活品質，負面氛圍若影響到周遭的人，其人際關係便會產生問題，這種現象經常存在於團體生活中 (張殿國，1996；陳佳雯，2012)。比賽中的情境壓力是任何運動選手都得面臨的重要課題，網球運動為非循環運動，每分、每局、每盤、每場的比賽都將面臨不同的挑戰，相對過程中，無論技術發揮正常與否，戰術運用成功與否，裁判執法得當與否，亦將面臨心情起伏轉折，也將牽動著選手當下的情緒管理。網球比賽行為準則規範嚴謹，任何情緒不當表現，除面臨當下失分或輸掉比賽外，過度的口出穢言或摔拍動作之負面反應，則將面臨嚴厲的罰分或罰金懲罰，此行為表現後，不但對於比賽不會有加分效果外，反倒輸掉整場比賽亦為常見。故情緒管理是一門重要課題，教練們無論在平時訓練，比賽中的指導，乃至於賽後檢討，皆應將情緒控制的管理能力列入重要的訓練目標，以提升選手面臨壓力時的情緒控制與管理能力，使其邁向競技水準的另一個高峰 (溫卓謀、蕭今傑，1997)。

東方錶盃舉辦至今逾二十年光景，本項賽事除為甲組選手鍛鍊的殿堂外，亦是乙組選手每年除了全大運以外，重要的全國性賽事 (陳志榮，2014)。大專網球階段既屬我國競技網球發展黃金時期，其選手發展過程當屬重要，本研究欲探討來自全國各地參加東方錶盃大專院校學生，了解其平時訓練時的賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理，期盼未來在選手本身自主性的領悟及體會，或是教練於訓練處方的擬訂，能提供重要的資訊，以提升大專網球競技水準。

二、研究目的

基於上述研究動機，本研究的目的如下：

(一) 探討大專網球選手不同組別 (甲乙組) 選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與

情緒管理之差異。

- (二) 探討大專網球選手不同性別 (男女) 選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理之差異。

三、研究假設

- (一) 大專網球選手不同組別 (甲乙組) 選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理達顯著差異。
- (二) 大專網球選手不同性別 (男女) 選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理達顯著差異。

貳、方法

一、研究對象

本研究以在國立體育大學所舉辦的第十七屆東方錶盃第一次大專網球排名賽參賽選手為研究對象，總計發出 400 份問卷，回收 356 份，回收率為 89%，剔除填答不完整或空白問卷，實得有效問卷 319 份，有效回收率為 80%。受試者 (甲組：88 位、乙組：231 位；男子：214 位、女子：105 位) 平均年齡 24.74 ± 5.67 歲；平均球齡 6.88 ± 4.92 年。

二、研究工具

本研究問卷共分四部分：

- (一) 基本資料調查：性別、年齡、身高、體重、球齡、組別及就讀學校區域性。
- (二) 賽前作息管理量表：依據許樹淵等人 (2000) 及陳志榮等人 (2007) 提出網球之戰略應為賽前準備，因此本研究參酌其賽前準備應包含作息管理，故自行擬定四題項，以了解受試者賽前作息管理之情形。題項例：我常常因為熬夜而影響訓練狀況，採 1-5 點計分，分別為『幾乎不曾』、『很少』、『偶而』、『經常』、『幾乎都是』，所得分數越低，表示對於該題項越認同，統計顯示本問卷 Cronbach α 值為 .82，具有內部一致性。
- (三) 賽中技戰術運用量表：依據王希升、王亞乒 (2001) 及陳志榮等人 (2007) 提出網球之戰術為作戰的技術，為克敵制勝的方法，故自行擬定五題項，以了解受試者戰術運用之情形。題項例：我在每場比賽前或賽後都會與教練討論戰術或檢討，採 1-5 點計分，分別為『幾乎不曾』、『很少』、『偶而』、『經常』、『幾乎都是』，所得分數越高，表示對於該題項越認同。統計顯示本問卷 Cronbach α 值為 .86，具

有內部一致性。

- (四) 賽中情緒管理量表：依據溫卓謀等人 (1997) 提出網球比賽中，因應當下表現狀況好壞與否，皆考驗著情緒控制與管理，進而影響比賽結果，故自行擬訂五題項，以了解受試者賽中情緒管理之情形。題項例：在比賽中表現不好時，我會當場發洩情緒 (如摔球拍或罵髒話等)，採 1-5 點計分，分別為『幾乎不曾』、『很少』、『偶而』、『經常』、『幾乎都是』，所得分數越低，表示對於該題項越認同。統計顯示本問卷 Cronbach α 值為 .80，具有內部一致性。

三、資料處理

本研究以 SPSS12.0 套裝軟體進行統計分析，以獨立樣本 t 考驗比較不同組別、不同性別在賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理之差異，統計顯著水準訂為 $\alpha=.05$ 。

參、結果與討論

一、不同組別選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理之差異

由表 1 得知甲乙二組選手在賽前作息管理的差異達顯著水準，甲組選手在賽前作息管理顯著優於乙組選手，此結果與預期相符。本研究以熬夜、抽菸、喝酒及生活作息時間管理分配等因子探討，賽前作息管理首重時間分配，大學運動員生活作息，其活動不外乎上課、訓練、飲食、娛樂及睡眠休息。許家得等人 (2010) 研究結果提到，球齡越高的選手，對於生活型態的管理較球齡低的選手表現佳，推論國內甲組選手從小接觸網球訓練，進而參與相關賽事，對於賽前準備與賽事結果較為重視，因此甲組選手每天的訓練時間安排較乙組選手多，相對於課業的準備上就不及乙組選手。大學生每日平均上網時數逾三小時 (蔣億德、黎玉東、施宛君，2010)，網路世界的衝擊，已經影響多數人的生活習慣，大學生夜間沉迷於網路世界，無論是做報告或是玩遊戲，影響睡眠品質甚為多見。睡眠是影響生長與生理狀態的重要因素之一，睡眠不足，除影響學習與訓練狀態外，亦有礙於人際關係與情緒控制 (許秀彩等人，2011)。

「休息」的方式除睡眠外，消遣娛樂亦是大學運動員的重心，飲酒抽菸行為在其生活當中更為常見，三五好友，人手一支菸的吞雲吐霧，豪邁的開懷暢飲，此時的忘我境界，無非是增進情誼與忘掉憂愁的最佳方式。林冠綸等人 (2012) 的研究發現，因上場機率少，非國手飲酒行為較國手多，且也較不介意飲酒影響比賽，此外，高收入的選手在飲酒自我行為管理方面較低收入的選手佳，證明甲組選手較乙組選手在自我管理方面來得好，與本研究假設不謀而合。甲組選手因對於訓練有較大的期待，在生活作息方面

也有較佳的自我管理能力的反觀，乙組選手可能為社團性質，週訓練時間原不及甲組選手，訓練目標與生涯規劃多數也以學業為重，熬夜讀書寫作業也就視為其中心目標，相對於作息時間管理也就較不穩定。運動選手要有健康規律的生活作息型態，才能有較佳的精神與體能狀態，以因應訓練及比賽的挑戰（許家得等人，2010）。

甲乙二組選手在賽中技戰術運用未達顯著差異，本研究賽中技戰術運用以技戰術運用等因子探討，基本技術的訓練，模擬比賽的演練，都是因應比賽執行過程而準備，最後針對訓練與比賽結果的討論與改進，更是不可忽視的重點，這也是訓練與比賽的過程（陳志榮等人，2007）。網球運動在國內越來越受重視，多數大專院校內皆聘有專任教師或專任教練指導選手，這些專業的師資群有著專業領域的素養與前瞻性規畫，使其子弟兵無論甲乙組選手，皆有著高水準與高素質的表現，使得比賽中技戰術運用上未有明顯差異。

甲乙二組選手在情緒管理結果甲組優於乙組，顯示甲組在情緒控制能力較乙組表現佳。以單打比賽為例，對手即為主要敵人，情緒控制不佳，將導致另一位敵人的出現，那就是「自己」，這也是比賽中為何需控制自我行為，因不當的情緒宣洩，將導致比賽輸掉。故本研究推論甲組選手在訓練起步較乙組選手早，對於比賽經驗也較豐富，如甲組選手在比賽中連續失誤後，能迅速思考調整戰術與打法，反觀，乙組選手則可能因自身技術有限，顯現驚慌失措。另外，加油吶喊聲有助於提升比賽士氣與正面效益（陳龍弘、蔡英美、陳瓊茶，2005）。倘若為對手頻頻得分時，相對聽來則陣陣刺耳，此時調適若失當，則可能出現口出穢言與摔拍等不當行為（溫卓謀等人，1997）。網球運動球員行為準則規範嚴謹，是甲組選手於國內外比賽中必須遵守的寶典，因此，這也是甲組優於乙組的經驗之一。

表 1

組別在賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理 t 考驗表

	甲組(N=88)		乙組(N=231)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
賽前作息管理	1.91	.50	2.18	.62	-3.84	.00*
賽中技戰術運用	3.17	.76	3.11	.79	.60	.55*
情緒管理	2.50	.40	2.68	.43	-3.07	.00*

* $p < .05$

二、不同性別選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理之差異

由表 2 結果得知不同性別選手在賽前作息管理的差異達顯著水準，女生在賽前作息管理顯著優於男生。本研究與許家得等人 (2010) 研究結果不同，其當中雖有提到男生較女生的生活型態管理較佳，卻未有較詳盡的因果說明。而生活行為將影響生活習慣，其行為若不當，將導致生活作息的改變，這點可由國內多篇研究中了解到，飲酒行為比例發生男多於女，例如，林冠綸等人 (2012) 針對 SBL 籃球員的研究中發現，受試者九成以上有飲酒經驗，且近九成於三個月內有飲酒行為，另外鄧碧珍、陳仕佳(2001)針對男子籃球員的研究中也提到，受試者中 34% (計 50 位) 的選手有飲酒習慣，且這 50 位中竟有 36 位有固定飲酒習慣。故筆者推論本研究中，女生在賽前作息管理優於男生之結果，除對於訓練比賽的重視外，對於節制飲酒與吸菸行為，除能展現優美體態外，更能有吸引異性的優勢下，相對較為節制。且運動員飲酒除不利於運動表現，也易造成疲勞恢復的阻力，飲酒過量時，更可能造成意外發生 (鄭景峰，2001)。

不同性別選手在賽中技戰術運用的差異亦達顯著水準，男生在賽中的技戰術運用顯著優於女生。網球比賽中，首重球路變化，使對手無法隨時掌握來球，以利自身的擊球優勢，蕭志文 (2006) 與張世聰、林建豪、方同賢、詹淑月、楊勝發 (2013) 的研究指出，男生在雙打比賽中技術型態較為多變化，經常執行一前一後或雙上網的雙打陣形，使對手不易掌握戰術運用，對於比賽有較佳的獲勝契機。而陳志榮等人 (2007) 提到能有好的發球上網技術，搭配較佳的制空機會，對於雙打比賽有絕對優勢。然而，在張森發 (2007) 的研究結果顯示，女生在雙打比賽中，主要得分技術仍以正手拍擊球為高，顯示女生在雙打比賽中，其主要技術仍為底線抽球，對於在快速場地比賽時，將失去優勢，這也呈現出男女生技戰術運用上的不同，或許為本研究差異所在。

不同性別選手在情緒管理的差異達顯著水準，結果顯示女生在情緒管理方面顯著優於男生。本研究中為何呈現出女生情緒控制優於男生，或許在溫卓謀等人 (1997) 的研究中可窺探出來，前世界排名第一的美國名將阿格西，在 1996 年美國 RCA 網球賽時，由於比賽中情緒失當，口出穢言，結果被判出場及沒收比賽，並處以罰款六千美元，且該週 ATP 積分一分未得，此項紀錄則跟隨他一年，可謂得不償失。另外，國際知名網球拍品牌 BABOLAT 台灣總代理的行銷副總廖原興先生就曾提到，台灣網球選手贊助合約中，球拍更換率最高，其中以男生佔大多數，有鑑於此，該公司旋即著手研擬相關規範，爾後贊助選手之球拍更換，若為不當行為摔斷，其費用需自付，且列入隔年度是否繼續贊助的考量因素。由此可見，男選手在訓練或比賽中的情緒管理尚待加強。

表 2

性別在賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理 t 考驗表

	男生(N=214)		女生(N=104)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
賽前作息管理	2.23	.60	1.86	.52	5.41	.00*
賽中技戰術運用	3.28	.74	2.81	.78	5.14	.00*
情緒管理	2.67	.44	2.50	.39	3.26	.00*

* $p < .05$

肆、結論

一、結論

- (一) 本研究中不同組別選手對於賽前作息管理與情緒管理的差異達顯著水準，賽中技戰術運用則未有差異存在。
- (二) 本研究中不同性別選手對於賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理的差異皆達顯著水準。

二、建議

- (一) 賽前作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理等訓練養成，應於平時列入重要規劃。
- (二) 建議未來研究，可以縱貫式針對國內大專甲組選手，參與各項賽事之作息管理、賽中技戰術運用與情緒管理等情形，長期追蹤了解，以作為選、訓、賽及奪牌之參考效益。

參考文獻

- 王希升、王亞乒 (2001)。《網球打法與戰術》。中國北京：人民體育出版社。
- 朱慧玲 (2008)。《大學生飲酒行為及相關因素研究-以國立臺灣師範大學為例》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李佳倫、張文典、鄭景峰、李佳融 (2013)。抽菸對大學生運動表現與心率變異性的影響。《大專體育學刊》，15 (1)，75-87。
- 宋強 (2004)。《網球發球圖解》。臺北市：北體大運動技術圖解叢書。
- 林冠綸、楊哲宜、季力康 (2012)。SBL 籃球員飲酒行為與動機之調查研究。《中原體育學報》，1，225-235。

- 林俊城 (2004)。硬式網球雙打戰術應用分析。《大專體育》，75，52-57。
- 紀世清 (2001)。羽球運動技術內容結構之探討。《國立體育學院論叢》，11，159-173。
- 陳志榮 (2014)。臺灣歷年世大運網球代表隊組訓與得獎紀錄探討。國際運動訓練科學現況。2014 運動教練科學春季學術研討會，桃園縣。
- 陳志榮、蔡文程 (2007)。網球單打戰略與戰術。《臺中教育大學體育學系系刊》，2，121-126。
- 陳佳雯 (2012)。教師情緒管理之探討。《教育研究論壇》，3 (2)，127-140。
- 陳佳郁、劉有德 (2010)。數據會說話：球類運動技戰術分析方法探討。《臺灣運動心理學報》，17，49-68。
- 陳龍弘、蔡英美、陳瓊茶 (2005)。家長式領導、負面情緒感受、離隊意圖和團隊滿意度之關係研究。《國立體育學院論叢》，15 (2)，205-216。
- 許秀彩、楊金寶、黃芳銘、黃玉書 (2011)。臺北縣市國小高年級學童生活習慣與睡眠品質之關係探討。《幼兒教保研究期刊》，7，77-94。
- 許家得、黃憲鐘、莊宜達 (2010)。網球選手健康生活型態研究。《輔仁大學體育學刊》，9，181-192。
- 許樹淵、張思敏、張清泉、田文政 (2000)。《網球技術理論與實際》。臺北市：中華民國網球協會。
- 張世聰、林建豪、方同賢、詹淑月、楊勝發 (2013)。軟式網球男子雙打比賽技術與戰術之運用。《運動教練科學》，32，13-25。
- 張森發 (2007)。軟式網球女子雙打比賽技術型態與得分之研究-以 96 年全國運動會女子個人雙打前八強分析 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 張殿國 (1996)。《情緒的控制與調節》。臺北市：暖流。
- 溫卓謀、蕭今傑 (1997)。不要輕言放縱自己-談運動員的情緒管理。《大專體育》，31，126-133。
- 鄭景峰 (2001)。酒精會影響運動表現嗎?。《中華體育》，15 (2)，106-114。
- 鄧碧珍、陳仕佳 (2001)。大專男子籃球選手之飲酒習性調查。《大專體育》，53，25-29。
- 蔣億德、黎玉東、施宛君 (2010)。不同運動階段學生自覺體適能、生活狀況及生活品質。《運動研究》，19 (1)，34-47。
- 蕭志文 (2006)。軟式網球男子雙打比賽雙網前戰術之研究-以 2005 年東亞運動會前八強選拔賽為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- Leichtner, J. S., Meilman, P. W., Presley, C. A. & Cashin, J.R. (1998). Alcohol use and

related consequences among students with varying levels of involvement in college athletics. *Journal of American College Health*. 46 (6), 257-262.

The Study of Tennis Players' Lifestyle Management, Tactics Application and Emotion Management Before and During Tennis Tournament

Chih-jung Chen ^{1*} (Corresponding author), Jui-Yu Chien ² and Ming-Hua Lee ³

¹Department of sport training science-Balls, National Taiwan Sport University

²Office of Physical Education, National Formosa University

³Department of sport training science-Balls, National Taiwan Sport University

Abstract

The **purpose** of this study was to investigate the difference of players' lifestyle management, tactics application and emotion management before and during tennis tournament. **Methods:** Four hundreds subjects were selected from the seventeenth Orient Cup tennis tournament; responses and valid questionnaires (rates, %) were 356(89%), 319(80%), respectively. Independent T-test was adapted to analysis the differences between draws and gender. **Results:** First, there was significant differences in lifestyle and emotion management domains in draw; and the elites were better than amateur players. However, the tactics application domain did not show differences in draws. Second, all domains had shown significant differences in gender, respectively. Females performed better in lifestyle and emotion management, and males performed better in tactics application. **Conclusion:** according to the results, we suggest lifestyle management; tactics application and emotion management programs could be scheduled in tennis training, which has positive effects in filed performance.

Keywords: lifestyle management, tactics application, emotion management