

提升運動員的動機及自信心： 理論與實踐

香港體育學院 香港教練培訓委員會

22 NOV 2019



Dr. Cheung Sin Ting Juanita 張善婷博士

香港中文大學教育學院體育運動科學系

The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Education

Department Sports Science and Physical Education



提升運動員的動機及自信心：理論與實踐

- ▶ 成功的教練能運用有效方法激勵運動員，將其潛能淋漓發揮。
- ▶ 講者將透過理論與實踐剖析增強運動員動機和自信心的方法，並提供練習、分享、互動和討論環節，使各教練能領略箇中心得。



本課節目標:

- ▶ 知識：透過理論與實踐理解加強運動員參與動機及自信心之方法
- ▶ 技能：透過互動與討論訂定、檢視現時執行之教練法
- ▶ 態度：保持開放、互重的態度，分享經驗、心得



Content 本講座內容:

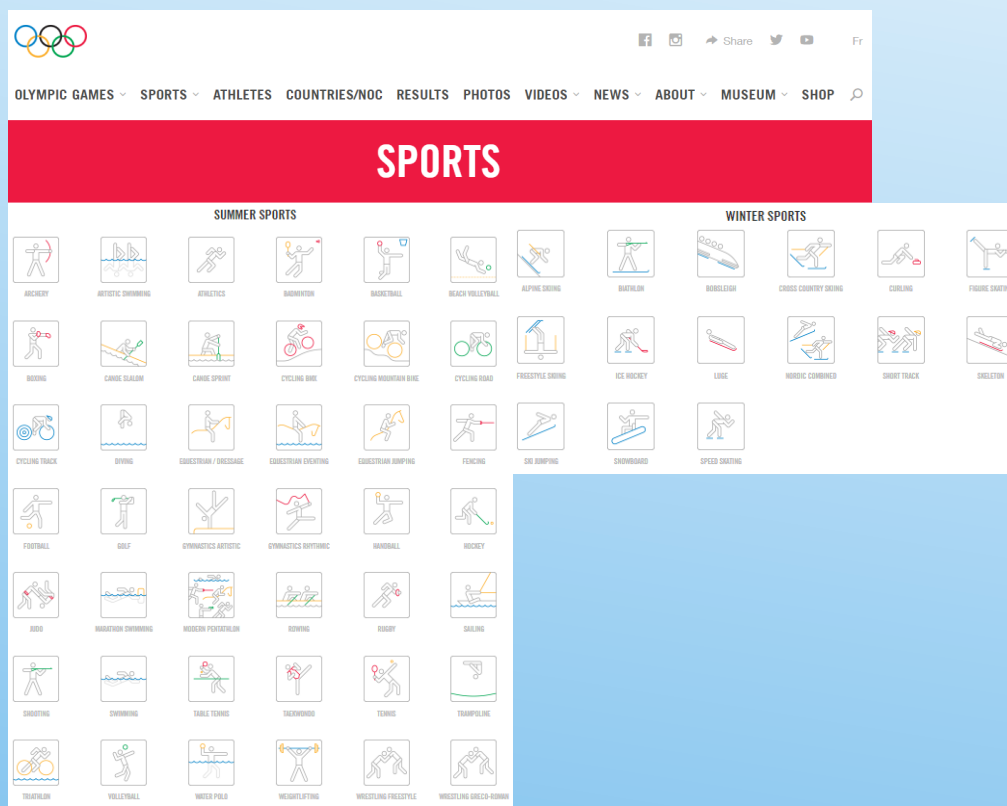
1. Background 背景
2. Coaching Philosophy 教練指導理念
3. Self-Confidence 自信心
4. Motivation 動機
5. Self-Determination Theory 自我決定理論
6. Related Research & Suggestions 相關研究及建議
7. Reflections 反思
8. Conclusion 總結



1. Background 背景

運動 有著重要的教育和社會作用 (歐洲委員會, 2007年, 白皮書第1節)。因為運動提供理想環境, 給予運動員學會遵守規則, 與權威人物 (例如: 裁判) 互動, 並參與親社會活動行為 (“對他人或社會的利益”)。

Sport plays an important educational and social role (European Commission, 2007, White paper section 1) as it constitutes an ideal context where players can learn to follow rules, to constructively deal with authority figures (e.g., the referee) and to engage in prosocial behaviors.



奧林匹克運動旨在通過不加任何形式的歧視, 以及需要相互理解、友誼、團結和公平競爭, 去體現奧林匹克精神。

1. Background 背景

運動 – 持份者

- ▶ 參加者 (運動員、教練、裁判)
- ▶ 觀眾
- ▶ 運動管理機構
- ▶ 政府部門
- ▶ 社會
- ▶ 支持機構、贊助商等



教練 ➔ 運動員

↑ 動機及自信心
(理論與實踐)

教練的任務、角色:

- ▶ 個人運動員或運動隊伍
- ▶ 豐富的經驗、技能與專業知識 ➔ 提供指導與諮詢
- ▶ 專業態度、操守
- ▶ 維護運動員/學員在訓練期間的安全
- ▶ 運用各種類型的訓練與管理策略(生理與心理方面、戰術與策略等)
- ▶ 訓練運動員/學員達成目標(個人/團隊)
- ▶ 讓運動員/學員成為出色的選手及爭取個人或隊伍更好的成績

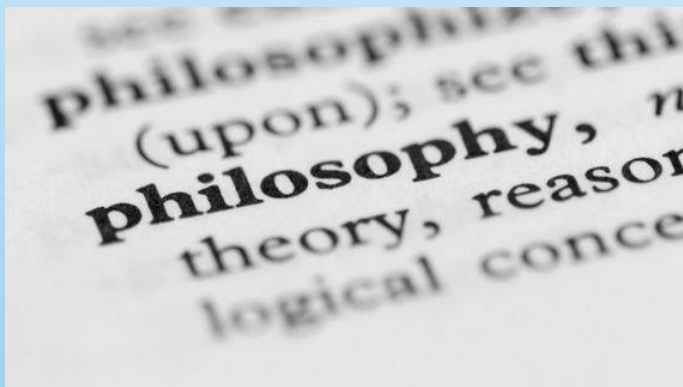


2. Coaching Philosophy 教練指導理念

“完善的教練理念 反映教練對行為的期望，其優先事項、價值觀——目的為每個運動員提供在運動方面參與的最大利益”

“A **well-developed coaching philosophy** provides expectations for behaviors that reflect priorities and values of the coach
— maximizing the positive benefits of sport participation for each athlete”

McGladrey et al. (2010)

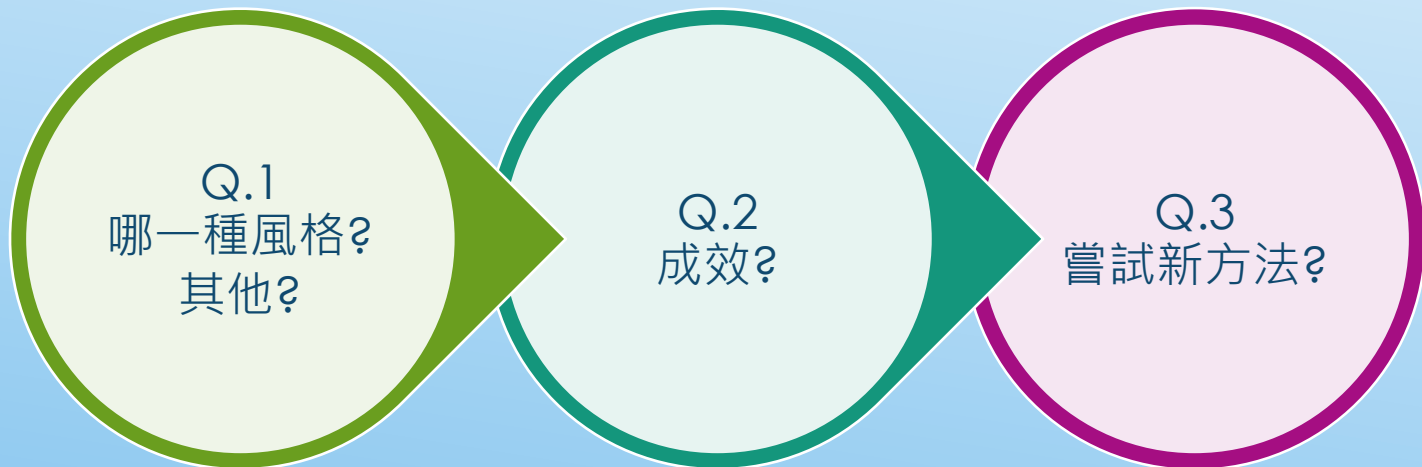


2. Coaching Philosophy 教練指導理念

教練風格：

- 1) **命令形式**：教練本身需要有相當良好且足夠的知識與經驗，告訴運動員該做什麼，而運動員的角色是聆聽、吸收與貫徹指令。
- 2) **放任形式**：教練甚少提供關於組織活動的指引，僅在真正需要時才解決訓練的問題，自由度相當大。
- 3) **合作形式**：教練會與運動員一同做決策，讓運動員學習做決定，並引導其努力朝向所設定的目標前進。

相關問題(1):



GOALS

教練風格 **+**



經驗、技能與專業知識

運用管理與訓練方法

維護運動員/學員安全

專業態度、操守

運動員導向方法
(需要支持)
Athlete-Oriented
Approach
(Need Supportive)



Motivation & Self-Confidence
動機 & 自信心

3. Self-Confidence 自信心

Self-Confidence – 自我肯定 (例子: Yes, I can!)



詞典翻譯語法劍橋詞典Plus

self-confidence

noun [U] • approving

UK  / ˌself ˈkɒn.fɪ.dəns / US  / ˌself ˈkɑːn.fə.dəns /

+ 

B2

the belief that you can do things well and that other people respect you



詞典翻譯語法劍橋詞典Plus

self-confident

adjective • approving

UK  / ˌself ˈkɒn.fɪ.dənt / US  / ˌself ˈkɑːn.fə.dənt /



+ 

B2

behaving calmly because you have no doubts about your ability or knowledge

自信的, 信心十足的



Motivation – 動力

 Cambridge Dictionary


DictionaryTranslateGrammarCambridge Dictionary Plus

motivation

noun

UK  /ˌməʊ.tiˈveɪ.ʃən/ US  /ˌmoʊ.təˈveɪ.ʃən/


motivation *noun* (ENTHUSIASM)

 [U]

enthusiasm for doing something

積極性

motivation *noun* (REASON)

 [C]

the need or reason for doing something

動機，誘因

動機/動力

- ▶ 為行為提供方向 (direction for behaviors) 。
- ▶ 動機研究關注促使人們採取行動、思考和發展的方式
 - 理解他們在行為中的毅力、表現和活力 (Deci & Ryan, 2008) 。
- ▶ 可分兩種類型：內在動機及外在動機



4. Motivation 動機

內在動機

(任務本身)

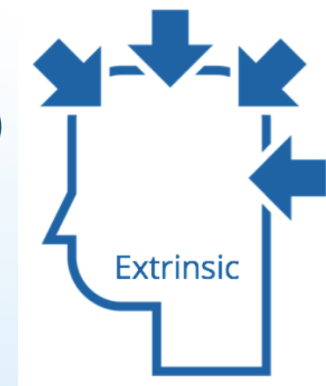


- ▶ 由於內在的慾望而享受活動當中
- ▶ 較持久

- 樂趣
- 挑戰
- 好奇心
- 熱情、激情
- 成長
- 價值觀
- 意志

外在動機

(通過完成任務而得到的結果)



- ▶ 來自外部來源或激勵
- ▶ 相對較短暫

有形回報：

- 獎賞 (如：獎牌、獎金、獎品)
- 晉升
- 証書

無形回報：

正面 -

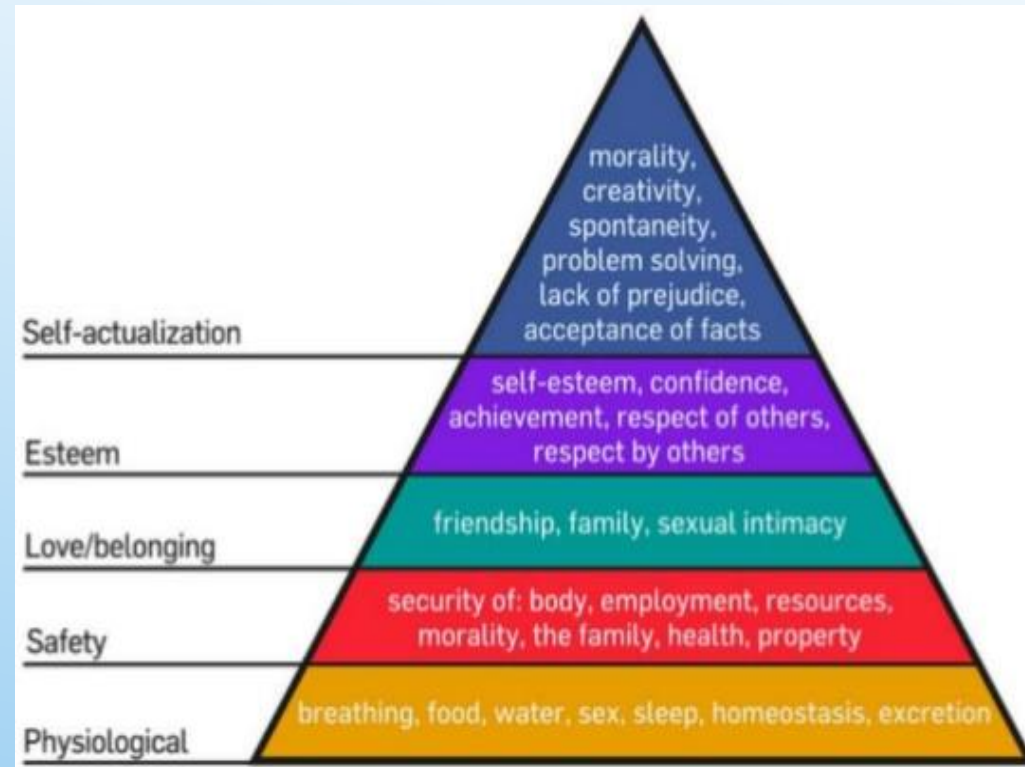
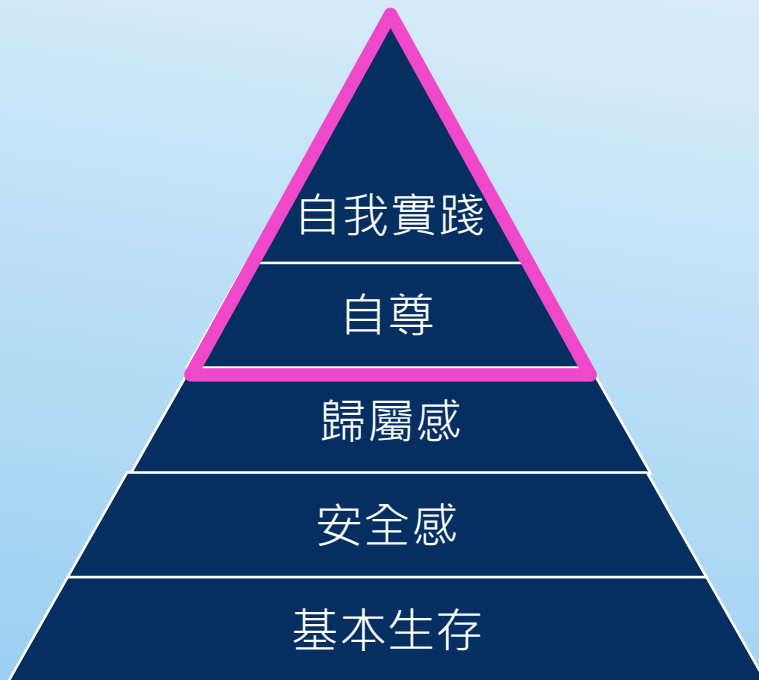
- 讚美
- 認同
- 名望/特權

負面 -

- 害怕受到懲罰
- 羞愧
- 失敗

馬斯洛人類需求五層理論

動機及自信心？



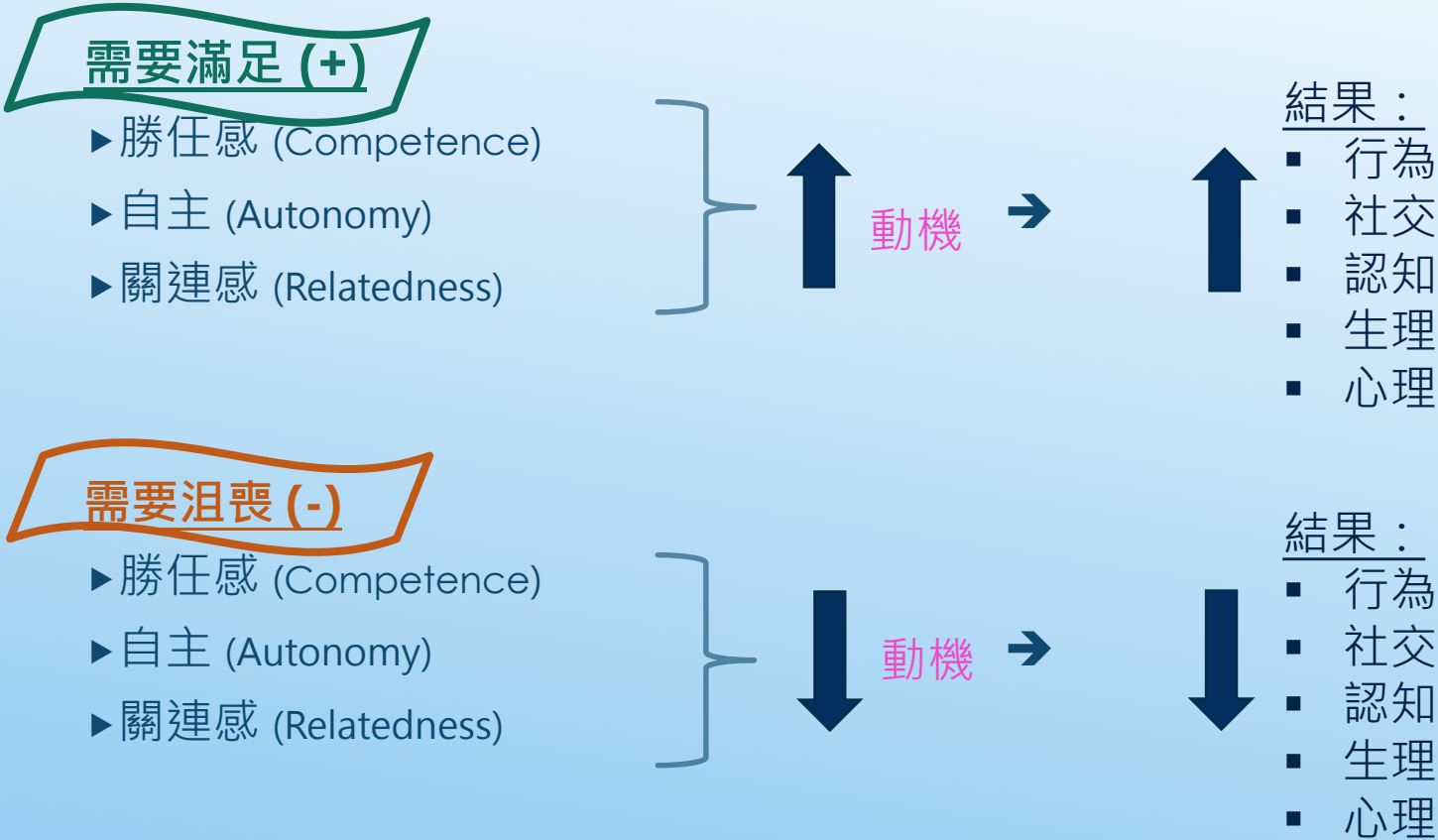
自我決定理論 Self-Determination Theory (SDT)

(Deci & Ryan, 1985)



自我決定理論 Self-Determination Theory

三個滿足需要影響內在動機的強弱



研究 (I):

Journal of Sport & Exercise Psychology, 2011, 33, 527-547
© 2011 Human Kinetics, Inc.

**Prosocial and Antisocial Behavior
in Sport: The Role of Coaching Style,
Autonomous vs. Controlled Motivation,
and Moral Disengagement**

Ken Hodge¹ and Chris Lonsdale²

¹University of Otago; ²University of Western Sydney

支持自主行為教練風格 (Autonomy-Supportive Coaching Style)

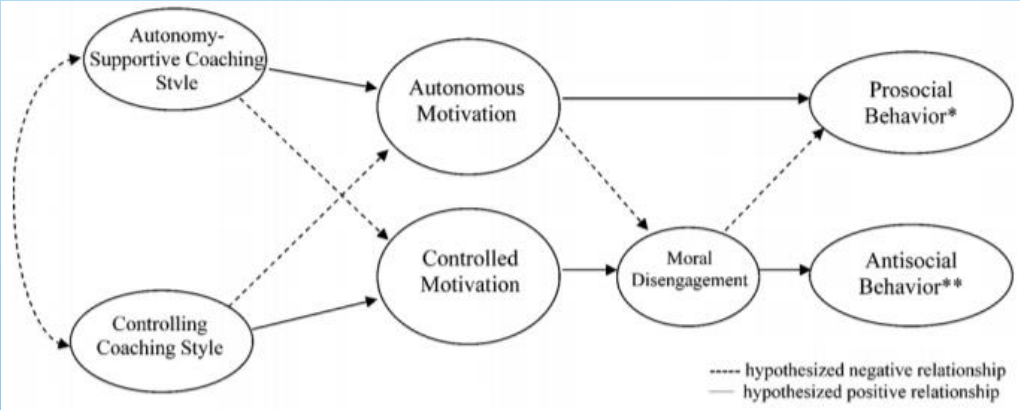
需要滿足 (+)

➔ 親社會行為 (隊友) – 內在自主動機

控制型教練風格 (Controlling Coaching Style)

➔ 反社會行為 (對隊友同對手) – 外在控制動機

需要沮喪 (-)



研究 (II): Conference Highlights

Self-determination theory and the darker side of athletic experience: The role of interpersonal control and need thwarting

Kimberley Bartholomew, Nikos Ntoumanis & Cecilie Thøgersen-Ntoumani (2011)

支持自主行為教練風格 (Autonomy-Supportive Coaching Style)

需要滿足 (+)

➔ 活力和積極性

控制型教練風格 (Controlling Coaching Style)

➔ 飲食失調、倦怠、沮喪、負面影響、身體症狀和生理機能紊亂

需要沮喪 (-)

自我決定理論 Self-Determination Theory

SDT CAR (+) (內在)

- ▶ 勝任感 (Competence) – 能夠
- ▶ 自主 (Autonomy) – 選擇
- ▶ 關連感 (Relatedness) – 與人連結



The 12-Item Psychological Need Satisfaction Scale (PNS)

(Ilardi et al., 1993)

Items	
Autonomy	
Auto1	I feel like I am free to decide for myself what I would do 我感到我有自由為自己作決定
Auto2	I generally feel free to express my ideas and opinions 我感到我能自由地表達自己的想法和意見
Auto3	People I interact with tend to take my feelings into consideration 與我有互動的人傾向會考慮我的感受
Auto4	I feel like I can pretty much be myself 我感到大致上都能做回自己
Competence	
Comp1	People I know tell me I am good at what I do 我認識的人告訴我，我善於做體育課的活動
Comp2	I have been able to learn interesting new skills recently 我最近可以學習有趣的新技能
Comp3	Most days I feel a sense of accomplishment from what I do 我大部分時間在我所做的事情中找到成就感
Relatedness	
Relate1	I really like the people I interact with 我真的喜歡與我互動的人
Relate2	I get along with people I come into contact with 我與我接觸的人相處融洽
Relate3	I consider the people I regularly interact with to be my friends 我視與我有經常來往的人為朋友
Relate4	People around me care about me 我身邊的人關心我
Relate5	People are generally pretty friendly towards me 其他人普遍對我友善

自我決定理論 Self-Determination Theory

SDT CAR (-) (外在: 如教練、隊友、家長)

- ▶ 勝任感 (Competence) – 能力不逮
- ▶ 自主 (Autonomy) – 限制
- ▶ 關連感 (Relatedness) – 被排斥



Video:
<https://www.facebook.com/100002116200228/posts/2605100232903825>

The 12-Item Psychological Need Thwarting Scale (PNF)

Bartholomew et al. (2011a, b)

Items	
Autonomy	
Auto1	I feel prevented from making choices 我感到被阻止或禁止作出選擇
Auto2	I feel pushed to behave in certain ways 我感到被催促去作出某些行為
Auto3	I feel forced to follow decisions made for me 我感到被強迫跟從已經為我所作出的決定
Auto4	I feel obliged to follow plans made for me 我感到被強制跟從已經為我定立的計劃
Competence	
Comp1	I feel inadequate because I am not given opportunities to fulfill my potential 我沒有得到發展潛能的機會所以感到有所不足
Comp2	Situations occur in which I am made to feel incapable 我遇到些情況令我感到能力不足
Comp3	There are times when I am told things that make me feel incompetent 有時候我會被告知一些事情，令我感到自己能力有所不及
Comp4	There are situations where I am made to feel inadequate 有些情況令我感到自己有所不足
Relatedness	
Relate1	I feel other people are envious when I achieve success 我感到其他人在我取得成功時會妒忌我
Relate2	I feel I am rejected by those around me 我感到被身邊的人排斥
Relate3	I feel others can be dismissive of me 我感到會被其他人看不起我
Relate4	I feel other people dislike me 我感到其他人不喜歡我

支持自主行為教練風格

(Autonomy-Supportive Coaching Style)

- 自我決定理論 – SDT CAR
- 自我努力
- 個人創造條件
- 個人自主權
- 個人成長及關連性



- + 自信心
- + 更好表現
- + 創造力
- + 靈活性
- + 合作性
- + 適應性
- + 積極情緒
- + 心理健康
- + 堅持能力
- + 能量
- + 更深入的學習

控制型教練風格

(Controlling Coaching Style)

- 強制性、壓力性和威權主義的方式行事
- 施加特定的、先入為主的思維、感覺和行為方式
- 控制使用獎勵為激勵工具
- 消極條件、恐嚇和過度的個人控制



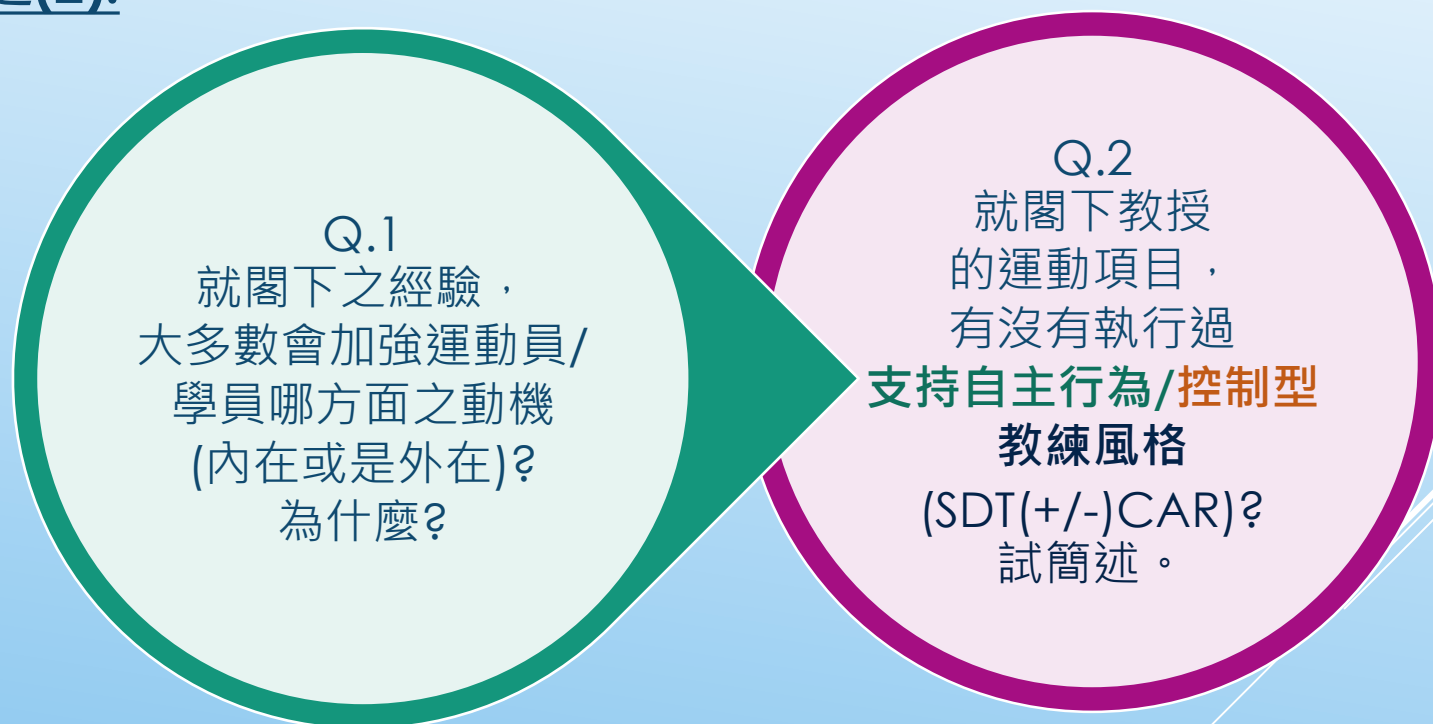
- 焦慮
- 壓力
- 最短時間達到預期結果（作弊）
- 參與工作中付出少
- 不滿意
- 狀態較差

自我決定理論 Self-Determination Theory

三個滿足需要影響內在動機的強弱

教練風格

相關問題(2):



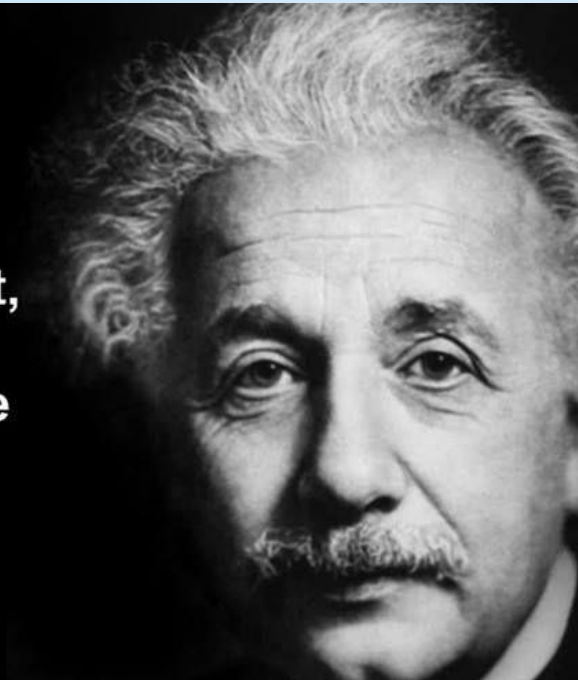
語錄：

如果人們僅僅因為害怕恐懼和希望得到報酬而做得更好/成為好人，那我們確實是一個遺憾。

— *Albert Einstein (Cited in Gagné, 2003)*

"If people are good only because they fear punishment, and hope for reward, then we are a sorry lot indeed."

Albert Einstein



支持自主行為教練風格 (Autonomy-Supportive Coaching Style)

Lubans et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2017) 14:24
DOI 10.1186/s12966-017-0479-x

International Journal of Behavioral
Nutrition and Physical Activity

REVIEW

Open Access



Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: rationale and description of the 'SAAFE' teaching principles

David R. Lubans^{1*}, Chris Lonsdale², Kristen Cohen¹, Narelle Eather¹, Mark R. Beauchamp³, Philip J. Morgan¹, Benjamin D. Sylvester⁴ and Jordan J. Smith¹



分享時間：個人及隊制運動 (跳繩)

隊制運動 (排球)

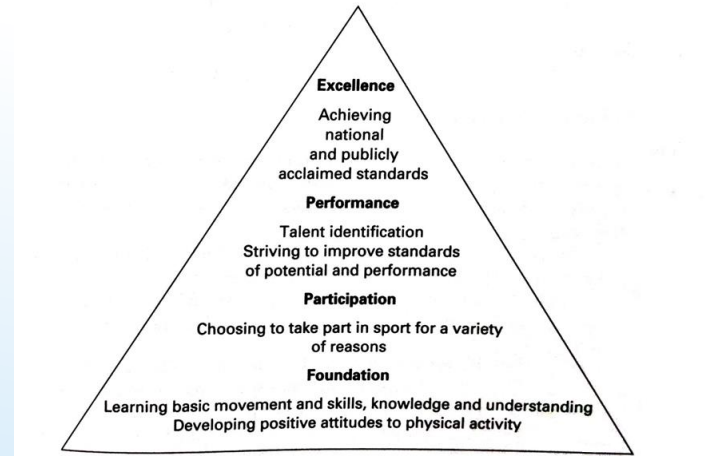
7種方法協助教練創建自主支持環境：

Occhino, et al. (2014)

1. **認可**：承認運動員/學員的感受和觀點 (例如：可嘗試加入其建議於訓練計劃當中)
2. **選擇**：允許運動員在兩個或三個活動之間進行選擇
3. **主動權**：允許運動員獨立工作以解決問題
4. **依據**：解釋特定技能或訓練課程的優缺點，以便運動員了解如何以及為何做出決定
5. **回饋**：提供非控制性能力反饋，和運動員一起解決問題
6. **避免控制行為**：避免欺凌或脅迫的陳述或行為
7. **建立觀念**：減少運動員的自我觀念(比較)，重點放在自我參考的評估標準上

範圍 Domains :

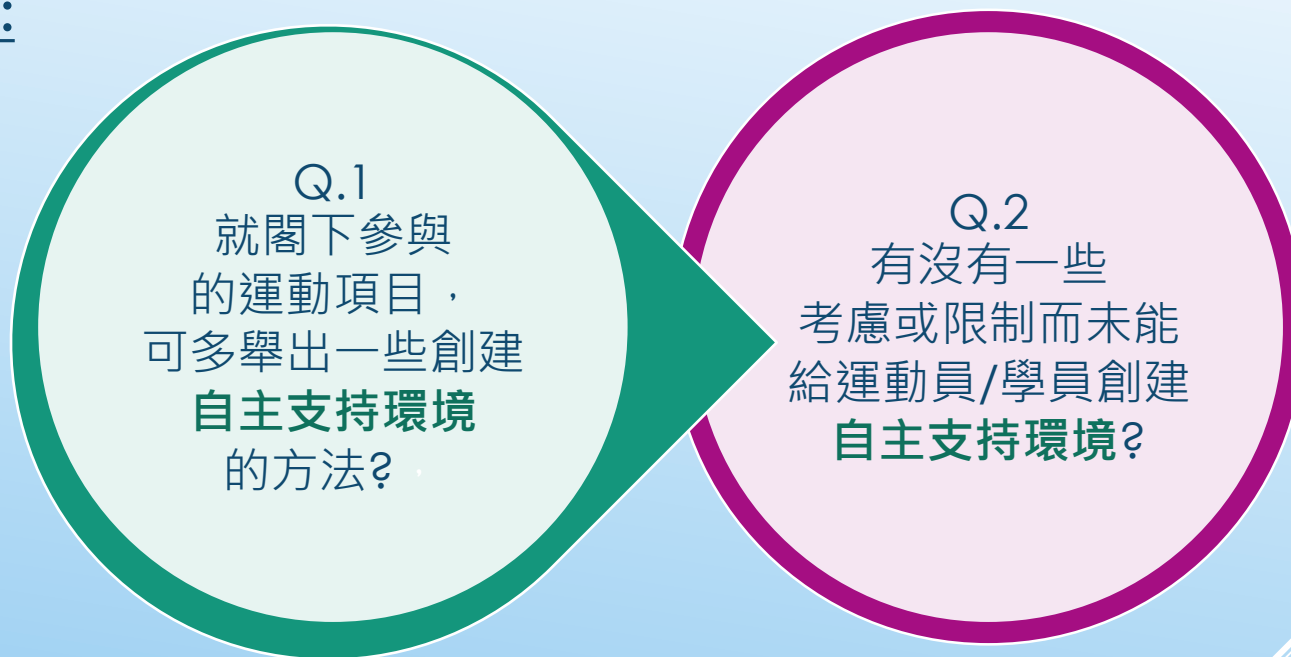
- ▶ 期望
- ▶ 團隊目標
- ▶ 實際計劃 (比賽前期、中期、後期)
- ▶ 練習日
- ▶ 與運動員交流
- ▶ 教練行為
- ▶ 管理後果 *
- ▶ 與家長溝通 *
- ▶ 具體反饋 – 正面、具激發思考水平 *



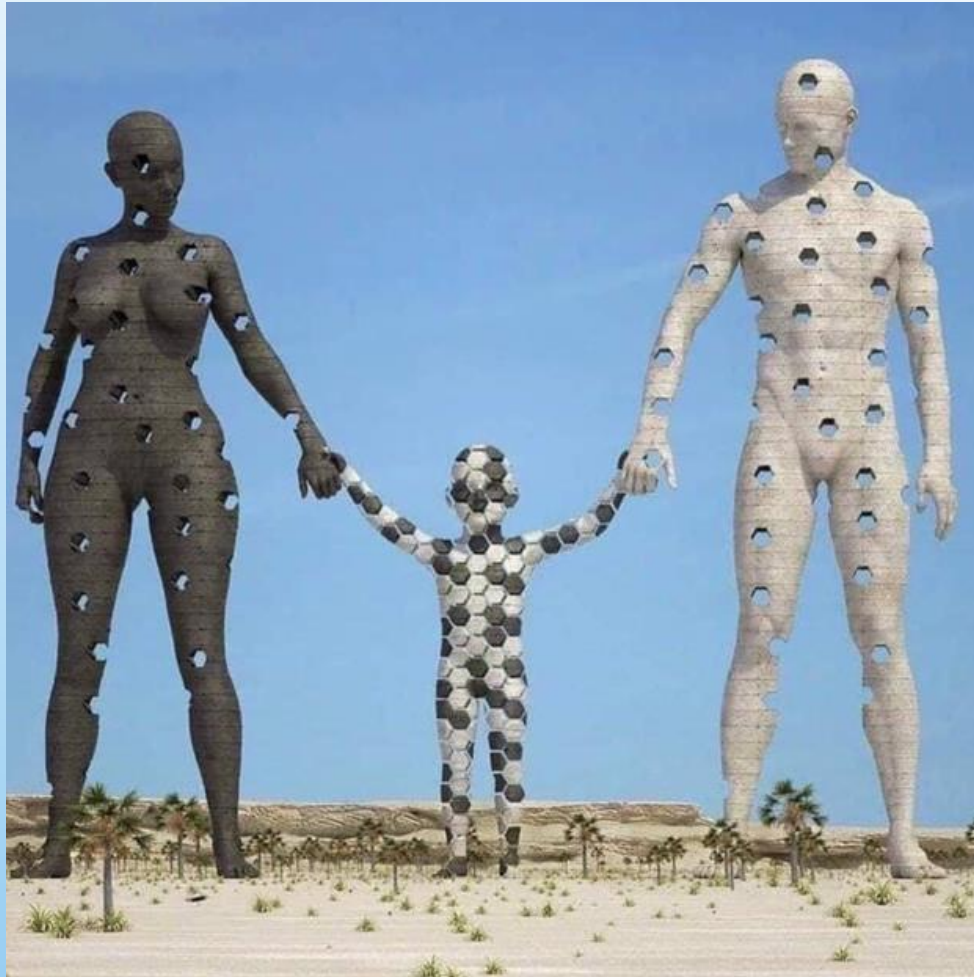
Input 輸入	Process 過程	Output 輸出
憶起 描述 形容 指出 說明 列舉	比較/比對 推斷 分析 排序 綜合 總結	預測 評估 猜測 想象 設想 假設

協助教練創建自主支持環境：

相關問題(3):



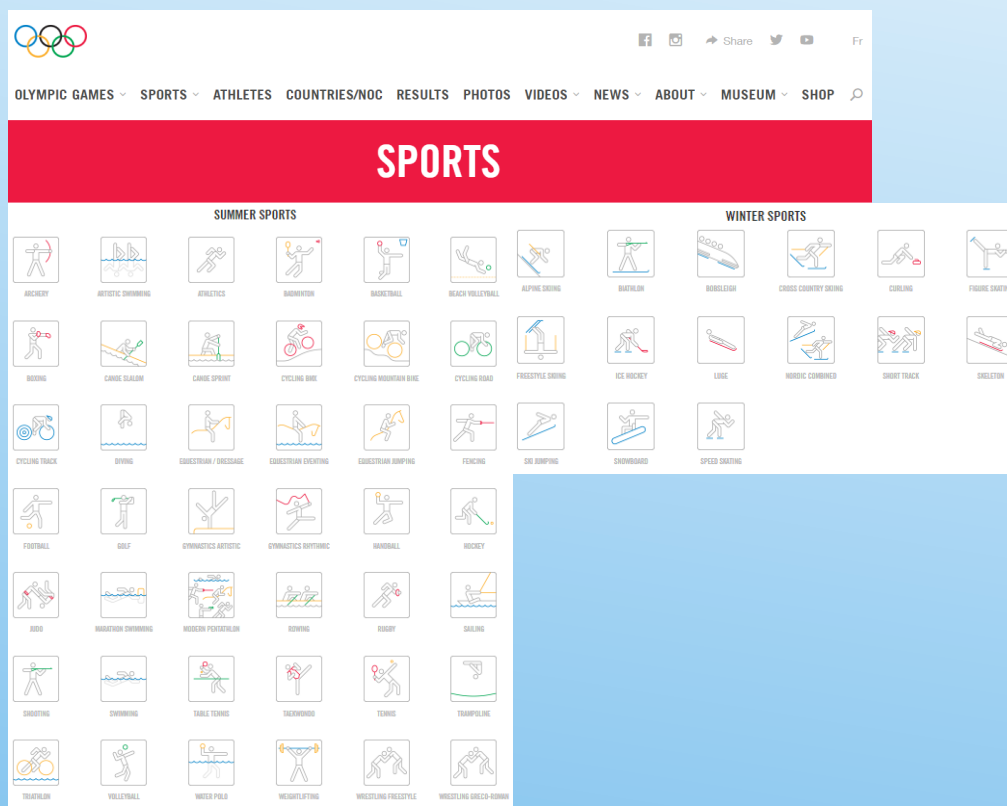
教練對運動員之影響：



1. Background 背景

運動 有著重要的教育和社會作用 (歐洲委員會, 2007年, 白皮書第1節)。因為運動提供理想環境, 給予運動員學會遵守規則, 與權威人物 (例如: 裁判) 互動, 並參與親社會活動行為 (“對他人或社會的利益”)。

Sport plays an important educational and social role (European Commission, 2007, White paper section 1) as it constitutes an ideal context where players can learn to follow rules, to constructively deal with authority figures (e.g., the referee) and to engage in prosocial behaviors.



奧林匹克運動旨在通過不加任何形式的歧視, 以及需要相互理解、友誼、團結和公平競爭, 去體現奧林匹克精神。

社會生態模型



社會與公共政策



社區



組織



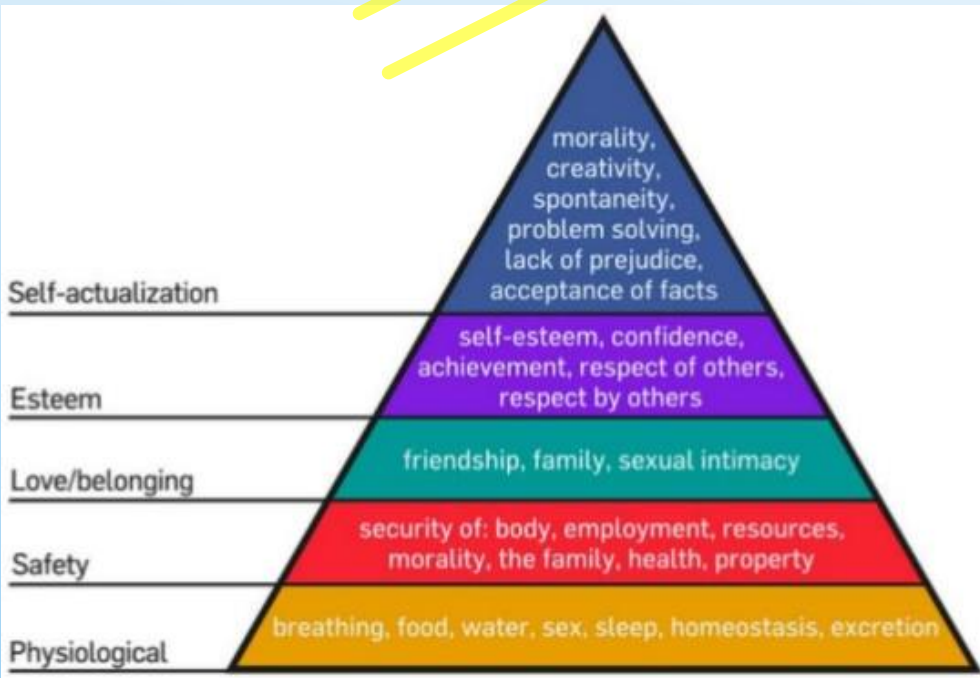
人際交往



個人

反思(I) :

馬斯洛人類需求五層理論



反思(I) :

教練角色



領導才能



7. Reflections 反思

反思(II) :



7. Reflections 反思

反思(II) :



7. Reflections 反思

政策/教育:
塑造良好的
體育精神 及
運動素養
(從內在出發)

Good Winner; Good Loser
好贏家; 好輸家

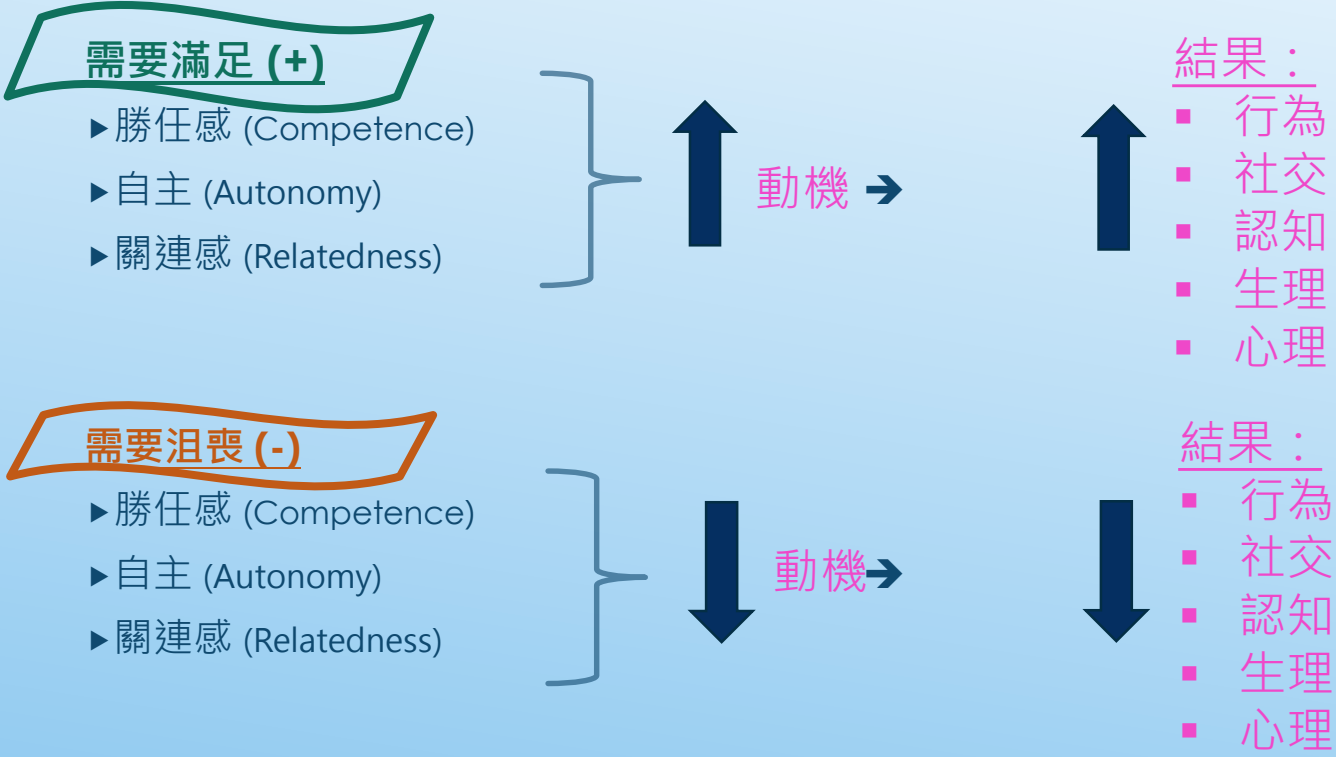


Sports - A great way to teach a kid
good old-fashioned American values

自我決定理論 Self-Determination Theory

SDT + (CAR) → ↑ 內在動機 → ↑ 自信心

SDT - (CAR) → ↓ 內在動機 → ↓ 自信心



8. Conclusion 總結

關鍵字:

- ▶ 教練指導理念 (Coaching Philosophy)
- ▶ 自我決定理論 (Self-Determination Theory)
- ▶ 勝任感 (Competence)
- ▶ 自主 (Autonomy)
- ▶ 關連感 (Relatedness)
- ▶ 內在動機 (Intrinsic Motivation)
- ▶ 外在動機 (Extrinsic Motivation)
- ▶ 自信心 (Self-Confidence)
- ▶ 支持自主行為教練風格 (Autonomy-Supportive Coaching Style)
- ▶ 控制型教練風格 (Controlling Coaching Style)
- ▶ 社會生態模型 (Social Ecological Model)
- ▶ 馬斯洛人類需求五層理論 (Maslow's Hierarchy of Needs)



References:

- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011a). Self-determination theory and the darker side of athletic experience: The role of interpersonal control and need thwarting. *Sport and Exercise Psychology Review*, 7(2), 23-27.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thgersen-Ntoumani, C. (2011b). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75-102.
- Crane, T. G. (2010). *The heart of coaching*. FTA press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(4), 527-547.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(21), 1789-1805.
- Lubans, D. R., Lonsdale, C., Cohen, K., Eather, N., Beauchamp, M. R., Morgan, P. J., ... & Smith, J. J. (2017). Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: rationale and description of the 'SAAFE' teaching principles. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 24.
- McGladrey, B. W., Murray, M. A., & Hannon, J. C. (2010). Developing and practicing an athlete-centered coaching philosophy. *Youth First: The Journal of Youth Sport*, 2(5), 4-9.
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B., & Carlisle, K. N. (2014). Autonomy-supportive pedagogical approach to sports coaching: Research, challenges and opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 401-415.

提升運動員的動機及自信心： 理論與實踐

香港體育學院 香港教練培訓委員會

22 NOV 2019

Thank you!

Q & A