

2009 國際運動教練科學研討會

論文摘要表

編號：S-020

會議時間：2009 年 12 月 4-6 日

會議地點：中國文化大學體育館

2009 年臺北聽障奧運會女子保齡球選手訓練歷程之個案研究

林怡瑱¹ 王秀銀² 施正人³ 王敏憲^{4*}

¹中國文化大學運動教練研究所 ²銘傳大學

³嘉南藥理科技大學 ⁴中國文化大學體育學系

摘 要

本研究以我國 2009 年臺北聽障奧林匹克運動會（以下簡稱聽奧）女子保齡球選手的訓練歷程進行個案研究（case study），藉由深度訪談法與文獻分析法，瞭解聽奧保齡球金牌選手張堯茜投入訓練的歷程，其訪談內容包括：競賽前的心理準備、人格特質、價值觀取向及訓練過程中所曾遭遇的問題與解決之道。本研究結果發現：一、在競賽前的心理準備上，其主要以「自我對話」加上「心象練習」（mental imagery）增強自信心和抗壓性。二、在人格特質方面，獨立性、冷靜沉穩、專注力高及意志力強是其顯著的特質。三、在價值觀取向上，除個人榮譽感、追求卓越的成就感及政府所頒發的獎金外，張堯茜特別重視一般聽人對其認同感。四、對訓練過程中遭遇問題的解決之道，起初是以自我摸索為主，當有教練協助專業技術後，開始主動與教練溝通討論及接受指導與建議。根據上述結果，本研究結論如下：就聽障保齡球選手張堯茜個案而論，聽障運動員雖受限於聽力的缺陷，造成溝通障礙，其訓練歷程及運動表現能力與一般聽人選手並無明顯差異。基此，聽障運動員的培訓過程，若能透過有效溝通，排除先天障礙取得信任，對其潛能開發及運動表現提升，具正面助益。

關鍵詞：保齡球、聽障運動員、個案研究

通訊作者：王敏憲

聯絡電話：0933-893018

電子信箱：mswang@faculty.pccu.com