

大專甲組羽球選手生涯規劃之研究

李維仁\臺北市立體育學院

李謀周\臺北市立體育學院

蔡慧敏\淡江大學

摘要

本研究主旨在於瞭解大專甲組羽球選手生涯規劃之現況及其影響因素，同時探討不同背景變項之大專甲組羽球選手對生涯規劃之差異情形，並且給予學校、教練及選手實質的建議。本研究採用問卷調查法為研究工具，研究對象以 96 年度大專運動會之大專甲組羽球選手為母群體。發出問卷 150 份，回收問卷 126 份，回收率 84%，有效問卷 118 份，可用率 94%。調查問卷採用五點量表以描述統計、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析及雪費事後比較法之統計法分析資料。根據研究結果顯示，大專甲組羽球選手生涯規劃之現況以生涯準備之向度得分最高，以生涯信念之向度得分最低，不同背景變項之大專甲組羽球選手在性別方面，達顯著差異，而在科系、訓練年資、比賽最高層級、比賽最佳成績及每週訓練天數方面，未達顯著差異。

關鍵字：大專甲組羽球選手、生涯規劃

壹、前言

一、研究背景

人一出生，剛開始是最親近的人在為你的將來作準備，緊接著成人後就得自己為將來的工作做準備，工作的準備是為了未來的生涯選擇，而個人的生涯選擇則決定其後續的生涯發展。因此每個人都有不同的生命歷程，然而此種歷程是要經過規劃的。有了規劃的人生，才不會迷失了方向和目標，否則將庸庸碌碌地過一生。對於運動員的生涯而言，一直努力表現到最巔峰，其終點也是為了於體壇退休後，能有良好的後續生涯發展，而這歷程也是要經過規劃的。有了規劃才能抓準方向，不至於浪費時間。

許多優秀的羽球選手，雖然考上大學卻由於就讀的學校不是培育羽球專長的學校，或者因為運動傷害無法繼續走下去的選手而開始瞭解人生不是只有羽球，



此時生涯規劃的功能之一便是去認清何者可掌握，何者不可掌握，並將時間與精力集中在可掌握的部份，以便產生最大的效果。如果放任而不作任何規劃，原本可掌握的部份也變為不確定，便會增加風險，降低達成性（行政院青年輔導委員會生涯資訊網，2005）。

優秀的運動選手，無論是主動或被動的情境下結束運動生涯，絕大部分都不是出於自己所願，如果可以繼續，何嘗不想試試看呢？事實上，當這些猶如明星般受人矚目的優秀運動員，一旦結束運動生涯後，他們在運動場上的優異表現，也隨之消失在人們的記憶中。大部份選手皆就讀於體育相關科系，然而目前國內處於失業率最高的時候，體育相關科系的應屆畢業生在面對這樣的就業環境，面臨生涯轉換（葉麗琴，2002）。選手因長期的投入運動訓練，不善於利用時間顧全其課業（蔡長啓，1984），陳聖芳也指出（1997）運動員在於退休後的出路問題，往前追朔至學生時期，發現運動員大多數疏於學習及充實學業，只全神貫注的在運動訓練上，許多優秀選手並不知道除了當選手、教練之外他們還能有何其它的選擇。例如：在職棒兩聯盟合併後，棒球先生李居明立刻面臨失業的困境。現在他雖然常在老婆開設的咖啡店幫忙，但仍到勞保局申請失業救濟金（民視新聞網，2003），這只是優秀選手其中一個例子。

因此，在上述的問題背景，研究者本身在退休後，於職場上或訓練選手時所遇之問題的前題下，研究者想從生涯規劃觀點，因應社會情境的脈動來研究優秀羽球選手運動生涯結束之前是否有生涯規劃，對於運動生涯結束後就業現況之影響，以提供目前優秀羽球選手在生涯規劃及未來就業方向之指南。

二、研究目的

- （一）探討大專甲組羽球選手生涯規劃之現況。
- （二）比較不同背景變項之大專甲組羽球選手生涯規劃差異情形。

三、問題與假設

- （一）大專甲組羽球選手生涯規劃之現況為何？
- （二）不同背景變項之大專甲組羽球選手生涯規劃具有顯著差異。

四、名詞解釋

(一) 大專甲組羽球選手：大專甲組羽球選手是指 1.凡曾經大專校院運動成績優良學生招生管道錄取（係指曾參加大專校院運動成績優良學生甄審、甄試、單獨招生、轉學（插班）考試加分等「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」規定之入學管道並經榜示或遞補錄取）。2.大專校院競技運動相關系所之在學生。3.具社會甲組或職業球員資格及國家代表隊之大專體總所屬各會員學校在學學生。本研究之大專甲組羽球選手係指 96 學年度參加大專運動會，各大專校院甲組羽球代表選手。

(二) 生涯規劃：生涯發展指個人在其生涯發展歷程中，自探索至衰退所達到的程度，或是個人面對發展任務時的準備狀態（Super, D.E., Crites, J.O., Humme, R.C., Moser, H.P., Over street, P.L & Warthath, C.E., 1957）。本研究將生涯規劃分為：生涯感受、生涯信念、生涯準備。將探討生涯發展中之生涯規劃，其問卷上的得分表示其生涯發展程度，若得分愈高則表示其生涯發展愈佳（林幸台、吳天方、林清文、劉淑慧，1997、蔣永勝，2004）。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究之研究對象為 96 年 5 月 6 日至 5 月 8 日參與大運會之大專甲組羽球選手。

二、研究工具

本研究以自編之「大專甲組羽球選手生涯規劃研究調查問卷」為研究工具，本研究問卷分為兩部分，設計給羽球選手填寫，第一部份為「個人背景資料」，第二部份為「大專甲組羽球選手生涯規劃量表」，茲說明如下：

(一) 研究工具：大專甲組羽球選手生涯規劃量表

1.羽球選手個人背景資料

經相關文獻整理，研究者調查樣本之性別、科系、運動訓練年資、層級最高的羽球比賽、最佳的運動成績、每週訓練天數等 6 個變項，以做為進一步分析之用。



2.大專甲組羽球選手生涯規劃量表

本研究之生涯規劃量表是參考蔣永勝（2004）之生涯規劃量表修編而成，並且以問卷調查為研究工具，第一部份為預試問卷，第二部份為正式問卷。第一部份預試問卷發出問卷 100 份，回收問卷 89 份，回收率 89%，有效問卷 81 份，可用率 91%，統計分析分三階段如下：

（1）項目分析

本研究採用各題與總分之相關與決斷值（CR）進行項目分析，經由分析結果「生涯感受」之向度刪除第 1、10、12 題，「生涯信念」之向度刪除第 22、23，「生涯準備」之向度刪除第 24、25、27、36、40 題，共 10 道題目相關係數未達.30 以上、t 值未達顯著水準，因此將題目刪除，總計本量表為 30 題。

（2）第一階段預試之探索性因素分析

本研究量表進行探索性因素分析，採主成分分析法分析萃取出三個因素為：「生涯感受」、「生涯信念」、「生涯準備」。其解釋總變異量為 51%，顯示本量表之效度尚可。

（3）第二階段預試之信度分析

根據本研究預試之信度分析結果顯示，「生涯感受」因素之 Cronbach α 係數值為.90，「生涯信念」因素之 Cronbach α 係數值為.86，「生涯準備」因素之 Cronbach α 係數值為.86，顯示本量表各因素具有良好之信度。第二部份為正式問卷發出問卷 150 份，回收問卷 126 份，回收率 84%，有效問卷 118 份，可用率 94%。

三、資料處理

全部問卷於施測完畢回收後，即進行編碼、登錄工作，並以 SPSS for Windows10.0 中文版套裝軟體進行各項統計分析。調查問卷採用五點量表以描述統計、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析及雪費事後比較法之統計法分析資料。

參、結果與討論

一、大專甲組羽球選手生涯規劃之現況

根據研究結果顯示，表 1 大專甲組羽球選手之整體生涯規劃現況平均得分為 3.27，標準差為.49，再以各向度來看，「生涯準備」之向度得分情形最高，依序為「生涯感受」，以「生涯信念」之向度得分最低。推究其論，因為大專甲組羽球選手已面臨就業或繼續當選手二擇一的問題，所以大部分大專甲組羽球選手或許會將重心放在這問題點上，以對自己的未來做出最正確的決定。

表 1 大專甲組羽球選手生涯規劃現況之得分情形摘要表

生涯規劃	人數	平均數	標準差
整體	118	3.27	.49
生涯感受	118	3.29	.74
生涯信念	118	3.14	.69
生涯準備	118	3.35	.51

二、不同背景變項之大專甲組羽球選手對生涯規劃差異之情形

本研究大專甲組羽球選手背景變相包括：性別、科系、運動訓練年資、層級最高的羽球比賽、最佳的運動成績、每週訓練天數。

（一）性別：本研究結果顯示，不同性別之大專甲組羽球選手僅在生涯準備之向度上達顯著差異，其中男性之得分情形高於女性甲組羽球選手。或許是因為男性大專甲組羽球選手經由平時的訓練、比賽的刺激及同儕間的激勵，而對於自己的競爭力有相當的肯定，但女性大專甲組羽球選手或許考慮到自己年紀的問題，在未來該選擇哪一個方向而感到猶豫不決，遲遲無法決定。

表 2 不同性別在大專甲組羽球選手得分之差異情形摘要表：

生涯規劃	性別	人數	平均數	標準差	t 值
整體	1	86	3.32	.52	1.73
	2	32	3.15	.38	
生涯感受	1	86	3.26	.76	-.64
	2	32	3.36	.70	
生涯信念	1	86	3.19	.70	1.05
	2	32	3.03	.63	
生涯準備	1	86	3.45	.49	3.74*
	2	32	3.07	.49	

*p 值<.05 性別：(1) 男性 (2) 女性

（二）科系：本研究結果顯示，不同科系之大專甲組羽球選手在各向度上皆未達顯著差異。或許是因為大專甲組羽球選手不論在體育科系或者是在非體育科



系，選手們平時不管是訓練或是比賽都在一起，所以對於未來該如何選擇都會相互討論，所以不同科系並不會影響大專甲組羽球選手。

（三）訓練年資：本研究結果顯示，不同訓練年資之大專甲組羽球選手在各向度上皆未達顯著差異。推究其因，或許是訓練年資比較長的有其自己的理念，訓練年資較短的也有其自己達到自我目標的期許，所以在生涯規劃上並不會有任何影響。

（四）比賽最高層級：本研究結果顯示，不同比賽最高層級之大專甲組羽球選手在各向度上皆未達顯著差異。大專甲組羽球選手之水準與其他運動一樣，皆有分前、中、後三種水準，相對的所代表的比賽層級也不同。周文祥（1996）也曾提出，「機會-能力-價值」模式，大專甲組羽球選手會自我認定自己在水準上的差異，到底有多少機會、能力及價值在往後的路該如何走，自己的水準是否可以再提昇，瞭解狀況後，再來反觀自我是否有能力能勝任及因應這些挑戰，自我的專業知識及技能是否足夠；最後，瞭解個人的價值及社會價值為何？這樣能提供自我一個生涯上更正確的方向。或許因為此原因，所以不同比賽最高層級在生涯規劃上沒有影響。

（五）比賽最佳成績：本研究結果顯示，不同比賽最佳成績之大專甲組羽球選手在各向度上皆未達顯著差異。畢竟大專甲組羽球選手人數不多，大部分皆是全國比賽的常客，在選手生涯中幾乎都有達到全國比賽的層級，成績上或許大部分也都相互消長，每個選手幾乎都有過相同的經歷，所以在生涯規劃上也跟比賽成績方面一樣，每個階段都不盡相同，並不會有太大的差異。

（六）每週訓練天數：本研究結果顯示，不同每週訓練天數之大專甲組羽球選手在各向度上皆未達顯著差異。推究其結果可能是每週訓練天數多的選手，瞭解自己的實力還可以再靠訓練提昇水準，其生涯規劃可能就是繼續往選手的路途邁進；訓練天數少的選手，或許是利用其餘沒有訓練的時間去充實自己的第二專長或興趣，以利自己將來生涯規劃的計劃可以順利進行，所以基本上訓練天數多與少並不會造成選手生涯規劃上的差異。

肆、結論與建議

一、結論

大專甲組羽球選手之生涯規劃現況及不同背景變項之選手，對生涯規劃之差異情形為：

（一）大專甲組羽球選手生涯規劃之現況，以生涯準備之向度得分情形最高，依序為生涯感受，以生涯信念之向度得分最低。

（二）不同性別之大專甲組羽球選手僅在生涯準備之向度上，達顯著差異。

（三）不同科系之大專甲組羽球選手在生涯規劃上，未達顯著差異。

（四）不同訓練年資之大專甲組羽球選手在生涯規劃上，未達顯著差異。

（五）不同比賽最高層級之大專甲組羽球選手在生涯規劃上，未達顯著差異。

（六）不同比賽最佳成績之大專甲組羽球選手在生涯規劃上，未達顯著差異。

（七）不同每週訓練天數之大專甲組羽球選手在生涯規劃上，未達顯著差異。

本研究結果顯示，大專甲組羽球選手生涯規劃之現況以生涯準備之向度得分最高，以生涯信念之向度得分最低，不同背景變項之大專甲組羽球選手在性別，達顯著差異，而在科系、訓練年資、比賽最高層級、比賽最佳成績及每週訓練天數，未達顯著差異。

經由以上分析的資料數據得知，除了不同性別之大專選手在生涯準備之向度，達顯著差異，其他的量表並未達顯著差異，這並不代表其他的因素就不重要。然而，甲組選手就是那幾年短暫的黃金時期，在男性選手方面，因有兵役的問題，所以在未來的前途上，會先以取得替代役為優先考量，以延續運動生涯並暫不考慮未來的出路；在女性選手方面，因社會地位的影響，再者加上年齡不斷的增長，故會由原先追求最佳的運動表現，轉為考量未來穩定的工作，其次再繼續追求運動成績的表現。

二、建議

根據上述結論，針對學校、教練、現役選手提出以下建議：

（一）學校



學校除了支持體育運動外，相對的在於選手課業上的要求及規劃是需要被重視且強化的部分。

1. 提供相關運動員生涯規劃的訊息。
2. 擬定完整的就學系統及課業輔導，讓選手們無後顧之憂。
3. 提供完善的心理諮詢與輔導之管道。
4. 運用與企業團體的結合，成立職業或業餘隊伍，讓選手們在畢業後，有另一保障工作選擇外，且可以繼續延續喜愛的運動。

（二）教練

教練不單單只是針對球場上的指導，相對的對選手之後未來的出路規劃是需要被重視的一環。

1. 教練除了要求訓練成果外，還要求課業上的標準。
2. 教練需提醒選手做好未來生涯規劃的準備。
3. 教練需評估選手的運動表現及成績，引導選手明確的方向。
4. 教練需鼓勵選手培養外語能力。
5. 教練需鼓勵選手看看外面的世界，以建立良好的人際關係。

（三）現役選手

同時兼具學生及選手的身分，因專注於運動訓練上，往往影響課業上的學習狀況，故無法兩者兼顧。因此，選手應

1. 善用時間管理，不斷的充實知識並培養外語能力，提升自我的國際觀，以增進職場上的競爭能力。
2. 善用相關生涯輔導中心，比他人優先取得並掌握相關資訊。
3. 善用自身運動能力的表現，進而培養人際關係，以拓展非運動層面的領域。

4.依照自己的興趣，培養第二、第三專長，不要只侷限於原本的運動專長。

5.及早做好生涯規劃，才不至於在退下競技舞台時，引起不必要的恐慌。

伍、結語

並不是每位選手都是屬於金字塔上的一員，但也不完全代表屬於金字塔中的選手，未來出路就會比較佳，只能說是有些許的優勢。選手本身不能捨棄且須不斷充實屬於自己的學識，如此一來，優秀的選手即使退下運動舞台，轉換另一相關或不同的領域中，才有能力可以與他人競爭，以改變外界對選手頭腦簡單、四肢發達的刻板印象。當然選手需時時刻刻做好準備以爭取機會，因機會是不會留給等待且毫無準備的人。學校與教練的角色不僅僅是訓練者，也是選手在生涯規劃上的推手。教練或老師是否能夠引導選手們提前做好生涯規劃的心理準備，以及指導選手們如何建立良好人際關係，且培養第二專長技能和外語能力，這將是對選手有極大的幫助。因此，作者期許經由本文所探討出來的結論，能夠讓各個階段性的教練群，針對選手不同的性別、興趣、個性，進行輔導生涯規劃的方向有所助益，以降低選手對於未來出路所產生的恐懼感及不確定性。

參考文獻

民視新聞網（2003/5/2）。李居明失業？ 棒球先生領救濟金。檢索日期：2003/5/30。

http://search.ftvn.com.tw/ftv/Scripts_Dispatch.asp?file=2003/05/02/030502000025.txt&p=李居明

林幸台、吳天方、林清文、劉淑慧（1997）。生涯發展量表編製報告。中華輔導學報，5，19-41。

行政院青年輔導委員會生涯資訊網。生涯發展。檢索日期：2005/3/2。

<http://web1.nyc.gov.tw/nyclife/expand/expandview.asp?catid=101&a>

周文祥（1996）。運動員的生涯規劃。國民體育季刊，3（25），60-68。

陳聖芳（1997）。走在挑戰極限的路上-我國運動員的生活、學業和出路問題。國立台灣大學新聞研究所碩士論文，未出版。

葉麗琴（2002）。一位運動員成長經歷與運動員認同的影響。國民體育季刊，31（1），27-32。



蔡長啓（1984）。運動員的生活、學業與職業。國民體育季刊，13（4），14-92。

蔣永勝（2004）。我國工業類科職業學校電機科學生生涯規劃與技能學習動機之相關研究。國立彰化師範大學，未出版，新竹市。

Super, D. E., Crites, J. O., Humme, R C., Moser, H. P, Overstreet, P L., & Wornath, C. E（1957）. *Vocational development work for research*. New York: Teacher College, Columbia University.