

國內射箭選手對心理技能的認知、態度與應用情形之調查

高雄市獅甲國中
湯金蘭

臺北市立體育學院
呂瑞瓊

摘要

本研究的目的是調查我國射箭選手對心理技能的認知、態度與應用之情形。研究工具參閱中文版 ACSI-28 中文版量表(運動員心理技能量表),進而彙編本研究所需「射箭運動員心理技能認知與應用情形量表」,來調查受試者的運動心理技能使用情形。

本研究以中華民國射箭協會登記之全國各縣市及學校單位的選手共計 475 名為研究對象,進行問卷調查。回收的樣本資料透過 SPSS10.0 版之描述統計、獨立樣本單因子變異數分析、雪費法進行事後比較、重複量數單因子分析以及 LSD 事後比較等方式進行統計分析。本研究得到的結果如下:

- (一)國內射箭選手對心理技能有相當高的認同與了解,但是對心理技能在訓練的應用部份僅有 31.3%的選手表達有應用於訓練中。
- (二)在運動心理技能分量表「目標設定」、「自信心」及「專注力」等三項,高技術水準組之射箭選手得分皆高於低技術水準組。
- (三)國內射箭選手在心理技能分數的高低排列上依序是:免於擔憂>自信心=因應困境=目標設定>專注力>壓力適應=適應教練。

關鍵詞: 心理技能、認知、態度、應用、射箭

Survey on Archers Understanding, Attitude, and Application to Psychological Skill Training

Abstract

The purpose of this study was to investigate the understanding, attitude, and application of psychological skill for archers in Taiwan. The Chinese version of ACSI-28 was adopted to compile the “Questionnaire for the Understanding and Application of Psychological Skill for Archer” as instruments for the current study.

Archers and archery coaches (N=475) who registered in Chinese Taipei Archery Association completed the questionnaire. ANOVA showed that:

- (1) Archers highly appreciated the importance of psychological skill. However, less than one third of archers employ psychological skill in training.
- (2) High skill archers scored higher in Goal setting, Self-confidence, and Concentration than their low skill counterparts.
- (3) Archers’ psychological skill scores in orders were Worryless, Self-confidence, Coping, Goal setting, Concentration, Coping stress, adapting coaches.

Key words: psychological skill, understanding, attitude, application, archery

壹、問題背景

一、前言

我國的射箭運動近年來在國際競技比賽中屢獲佳績，在所有推展射箭運動人士的努力下，更在 2004 年雅典奧運會中勇奪團體銀、銅牌，獲得全國民眾的讚賞與鼓勵。射箭運動在我國推廣至今三十餘年，此次在 2004 雅典奧運會中獲得的獎牌也是我射箭運動第一次在奧運會中奪牌，因此更顯得難得與珍貴。因奪牌實力備受肯定，射箭運動項目目前為我國重點發展項目之一。然而筆者卻認為我國射箭選手的心理素質仍有尚待提升與進步的空間，以 2005 年我國代表隊參加在西班牙、馬德里舉行的世界盃射箭錦標賽為例：我國男子團體代表隊在資格賽中排名第三名，卻在接下來進行的團體對抗賽中（單敗淘汰），敗給資格賽排名第十四的波蘭代表隊，當然造成這個結果有許多原因，筆者認為原因之一乃在於選手臨場心理狀態調整不足而表現失常，顯示我國射箭運動員在技術表現雖已達世界水準，心理素質卻尚待提昇。

二、緒論

針對運動特性而言；射箭運動屬於閉鎖性的個人運動，它強調動作必須具備高度的穩定性、一致性、準確性與協調性（大陸國家體育委員會射箭教練員培訓初級教材，1993）。就技能表現而言；射箭運動是強調準確性表現的運動項目，要求心理與技術並重，所以訓練時不僅要加強技術，更要致力培養運動員不受對手與環境的干擾，以提昇自我發揮的心理自控能力（田麥久，2000）。心理因素是運動員取勝的主要關鍵，尤其在射箭運動項目更是如此，熱愛射箭運動並有明確的奮鬥目標是射箭運動員邁向成功的首要心理因素，射箭運動員對射箭有濃厚的興趣，則虛心好學，在專項技術訓練上不厭其煩，在困難條件下亦能調節和控制自己的情緒狀態，在訓練中積極培養自己的心理技能（石岩，1999）。隨著運動比賽水準的提高，運動員在生理能力的訓練已接近極限，技術也趨近於穩定狀態，若要提升訓練的成效與增進運動表現，最大潛力之所在即是強化選手心理競技的能力（周文祥，1998）。

如果就運動表現來探討；有三個主要因素和運動員的表現息息相關，那就是心理（mental）、技術（technical）、身體（physical），其中只有心理狀態（mental—readiness）在奧林匹克決賽階段運動員上，達到統計的顯著差異（Orlick & Partington, 1988）。在不同級別的比賽中，這三種因素的重要性也不同。網球名將康諾斯說：「當運動員的體能、技術已達最佳狀態時，比賽的勝負有 95% 是取決於臨場的心理狀態。」（Weinberg, 1988）。一般來說，越是重要的比賽，心理因素的重要性就越高（鄭清喜，2005）。雖然，我們都有某些天生的身體和心理的特質，但技能卻是我們生活經驗中去學習及發展出來的，有些運動員有特別的身體技能，但仍需辛勤訓練其天賦的能力才能成為冠軍。而心理技能訓練主要是為了提昇選手的運動表現而綜合各種心理的技巧給予運動員計劃性的練習（Hall & Rodgers, 1989）。想要獲得心理技能必須透過訓練。需要有系統的練習並融入身體技能（簡曜輝等譯，2002）。因此如何提升我國射箭運動員的競技實力，除了加強運動技術的鍛鍊外更應該重視心理技能的教育與訓練。

國內，有關射箭選手心理技能的相關研究與論述並不多，但為了瞭解優秀射箭運動員的成功表現，本研究乃針對國內射箭選手，比較不同技術水準的選手的心理技能狀況，來進行探討；例如高水準組選手的心理技能與低水準組選手是否存在差異又有何異同。作者希望藉由這個調查，期盼歸納一些結論作為選手在運動心裡訓練課程上編排與選擇的參考，也希望透過本研究讓國內射箭選手了解心理能力對運動表現的影響以及對於心理技能訓練如何提升運動的表現有更深度的認識；同時能夠更重視心理技能的教育與應用，並進而瞭解運動心理學門的實際功能與價值。

貳、研究方法

一、研究目的

- (一)調查國內射箭選手對心理技能的認知、態度與應用情形。
- (二)比較國內高、中、低技術水準射箭選手心理技能的差異情形。

(三)比較國內射箭選手在心理技能分量表上的差異。

二、研究對象

本研究以全國射箭選手共 475 名（有效問卷 342 份）作為問卷調查對象，分別將選手參與比賽獲獎等級分為高技術水準選手組、中技術水準選手組、低技術水準選手組三組（如圖 2-1），比較不同組別的選手在運動心理技能之認知、態度與應用上的差異及相互關係。所有的實驗參與者皆自願參與本次研究調查，同時了解整個研究調查的目的。

表 2-1 選手技術水準分組定義及人數統計

組 別	分 組 組 別 定 義	人 數
高技術水準選手組	曾於國際賽、全國賽獲獎的現役選手	136
中技術水準選手組	曾於國內縣市比賽獲獎的現役選手	46
低技術水準選手組	參加比賽未曾獲獎的現役選手	160

三、研究工具

施測問卷量表：射箭選手心理技能認知與應用量表

(一)測量工具

運動員因應技能量表（ACSI-28）參閱黃崇儒（1999）轉譯「運動員因應技能量表」之 acsi-28 中文量表，進而彙編本研究所需「射箭運動員心理技能認知與應用情形量表」。

(二)心理技能的認知、態度與應用之調查採調查方式

調查是否曾經聽過「心理技能訓練（PST）」的相關知識，從何處得到這個知識：
 (1)教練(2)父母(3)隊友(4)教科書、期刊、雜誌及電視(5)其他相關課程（____）(6)其他（____）。調查心理技能訓練（PST）的重要性與教練指導的關聯性，包含調查選手

認為心理技能訓練（PST）對自己的重要性及其教練是否曾經指導或聘請專業人員進行心理技能訓練。

四、研究資料整理與分析

本研究回收的問卷，經整理後淘汰無效問卷，分別給予編碼。將所得基本資料針對選手對心理技能的認知、態度與應用情形採用百分比描述統計呈現。而針對國內射箭選手不同技術水準組群在心理技能的得分的差異，以獨立樣本單因子變異數分析處理，若 F 值達顯著水準，則以雪費法進行事後比較。另外針對選手心理技能得分即假設(二) 射箭選手在心理技能分量表上的得分有差異，進行重複量數單因子變異數分析，若 F 值達顯著水準，則進行 LSD 事後比較。所有推論統計設定之顯著水準 $\alpha = .05$ 為接受值，所有統計處理皆以 SPSS10.0 for Windows 套裝軟體進行。

參、結果與討論

一、選手樣本描述性資料

(一) 結果與分析

以下主要描述及分析所得有效樣本的資料，分為：技術水準、性別、年齡、運動年資、認知、態度、心理技能訓練等七個項目。詳見表 3-1。

表 3-1 選手樣本描述性資料表

項目	組別	人數	百分比
技術水準	高技術水準組	136	39.8
	中技術水準組	46	13.5
	低技術水準組	160	46.8
性別	女選手	144	42.1
	男選手	198	57.9
年齡	10~20 歲	323	94.4
	21~30 歲	18	5.3
	31~42 歲	1	0.3

項目	組別	人數	百分比
運動年資	1~5 年	291	85.1
	6~10 年	46	13.5
	11~15 年	3	0.9
	遺漏值	2	0.6
認知	了解	234	68.4
	不了解	108	31.6
態度	重要	248	72.5
	不重要	94	27.5
心理技能訓練	有	107	31.3
	沒有	235	68.7

(二) 討論

從文獻中我們了解：心理技能訓練是近代運動訓練系統不可或缺的一部份它影響制約著運動員身體技術戰術水平的改善和表現可促使訓練者心理過程的不斷完善形成專項運動所需要的好個性心理特徵獲得高水平的心理能量儲備使訓練者的心理狀態適應訓練與比賽的要求為達到最佳競技狀態和創造優異成績建立良好的心理基礎（馬啓偉，1996）。從本節資料分析得知國內射箭選手對心理技能的認知與態度有相當高的認同與了解，但是對心理技能在訓練的應用部份僅有 31.3% 的選手表達有應用於訓練中，這代表國內射箭選手在應用心理技能協助運動表現部份仍有待加強，當然也希望國內射箭教練多加重視所訓練選手之心理技能應用與協助運動表現的教育。

二、不同技術水準射箭選手心理技能之差異比較

(一) 結果與分析

從表 3-2 發現：不同技術水準射箭選手在分量「目標設定」、「自信心」、「專注力」上的得分達顯著差異。表 3-3 為不同技術水準射箭選手在各分量差異的情況，經事後比較發現：「目標設定」、「自信心」、「專注力」等三項，高技術水準組得分皆 > 低技術水準組。

表 3-2 不同技術水準射箭選手心理技能變異數分析

		變異數分析				
		平方和	自由度	均方和	F 值	顯著性
目標設定	組間	41.88	2	20.94	3.73	0.025
	組內	1902.66	339	5.61		
	總和	1944.54	341			
自信心	組間	63.81	2	31.90	5.77	0.003
	組內	1871.85	339	5.52		
	總和	1935.67	341			
專注力	組間	25.02	2	12.51	3.56	0.029
	組內	1188.64	339	3.50		
	總和	1213.67	341			
因應困境	組間	13.94	2	6.97	1.36	0.258
	組內	1735.76	339	5.12		
	總和	1749.71	341			
壓力適應	組間	11.06	2	5.53	0.84	0.429
	組內	2208.83	339	6.51		
	總和	2219.89	341			
免於擔憂	組間	41.64	2	20.82	2.11	0.122
	組內	3330.97	339	9.82		
	總和	3372.62	341			
適應教練	組間	3.96	2	1.98	0.52	0.591
	組內	1275.74	339	3.76		
	總和	1279.71	341			
心技總分	組間	362.07	2	181.03	1.58	0.207
	組內	38828.044	339	114.53		
	總和	39190.12	341			

表 3-3 不同技術水準射箭選手心理技能事後比較表

心理技能	技術水準	人數	平均數	標準差	雪費法
目標設定	高技術水準	136	10.32	2.35	
	中技術水準	46	9.91	2.35	高技術水準 > 低技術水準
	低技術水準	160	9.57	2.39	
自信心	高技術水準	136	10.99	2.24	
	中技術水準	46	10.96	2.04	高技術水準 > 低技術水準
	低技術水準	160	10.11	2.51	
專注力	高技術水準	136	9.89	1.9	
	中技術水準	46	9.57	1.59	高技術水準 > 低技術水準
	低技術水準	160	9.31	1.92	
因應困境	高技術水準	136	10.07	2.14	
	中技術水準	46	10.54	2.11	
	低技術水準	160	9.92	2.4	
壓力適應	高技術水準	136	9.54	2.57	
	中技術水準	46	9.2	2.52	
	低技術水準	160	9.16	2.54	
免於擔憂	高技術水準	136	11.93	3.39	
	中技術水準	46	12.22	2.98	
	低技術水準	160	12.68	2.94	
適應教練	高技術水準	136	9.08	1.89	
	中技術水準	46	9.3	1.76	
	低技術水準	160	8.98	2.03	
心技總分	高技術水準	136	71.82	11.3	
	中技術水準	46	71.7	9.21	
	低技術水準	160	69.72	10.57	

(二) 討論

在 342 份有效樣本中發現國內高技術水準選手、中技術水準選手、低技術水準選手在運動心理技能分量表：目標設定、自信心、專注力三項皆達顯著。「目標設定」、「自信心」、「專注力」等三項，高技術水準組得分皆 > 低技術水準組。這樣的結果與

多位國內外的學者研究相符：比較成功運動員與較不成功運動員的心理技能，有幾個研究都一致顯示成功運動員專注力較佳，自信心較高，較多以工作取向思考及較低的焦慮水準(Gould, Eklund & Jackson,1992a; 1992b)。Gould et al. (1987) 的研究指出動機、專注、正面態度、心理堅強性是優秀運動員所具備的心理特徵（轉引自周文祥,1998）。廖主民（1993）綜合過去的研究，描繪出優秀運動員認知型態的共同特徵：一、高度的專注。二、充分的自信心。三、較佳的焦慮抵抗力。四、有效運用自我對話。五、高品質的心象。六、強烈的動機。七、充分的心理準備。然而國內選手在因應困境、壓力適應、免於擔憂、適應教練及心理技能總分等項則差異未達顯著。

三、我國射箭選手心理技能現況分析

(一)結果與分析

我國射箭選手的心理技能得分平均數分析：分別如下

表 3-4 射箭選手心理技能得分分析

敘述統計			
	平均數	標準差	個數
目標設定	9.92	2.39	342
自信心	10.57	2.38	342
專注力	9.57	1.89	342
因應困境	10.06	2.27	342
壓力適應	9.32	2.55	342
免於擔憂	12.32	3.14	342
適應教練	9.06	1.94	342
心技總分	70.82	10.72	342

在心理技能平均數顯著性的高低序排列上，免於擔憂>自信心=因應困境=目標設定>專注力>壓力適應=適應教練。

表 3-5 射箭選手心理技能得分重複量數分析 LSD 事後比較

選手心理技能得分重複量數分析 LSD 事後比較						
測量: MEASURE_1						
(I) 心技	(J) 心技	平均數差異 (I-J)	標準誤	顯著性 (a)	差異的 95% 信賴區間(a)	
					下限	上限
免於擔憂	自信心	1.749	.220	.000	1.315	2.182
	因應困境	2.260	.203	.000	1.861	2.659
	目標設定	2.406	.233	.000	1.948	2.865
	專注力	2.749	.207	.000	2.342	3.155
	壓力適應	3.006	.216	.000	2.581	3.431
	適應教練	3.260	.190	.000	2.887	3.633
自信心	因應困境	.512	.120	.000	.275	.748
	目標設定	.658	.104	.000	.454	.862
	專注力	1.000	.102	.000	.800	1.200
	壓力適應	1.257	.128	.000	1.006	1.509
	適應教練	1.512	.122	.000	1.272	1.752
因應困境	目標設定	.146	.124	.238	-9.699E-02	.389
	專注力	.488	.106	.000	.279	.697
	壓力適應	.746	.114	.000	.522	.969
	適應教練	1.000	.125	.000	.753	1.247
目標設定	專注力	.342	.107	.002	.132	.553
	壓力適應	.599	.133	.000	.337	.861
	適應教練	.854	.136	.000	.586	1.121
專注力	壓力適應	.257	.120	.033	2.114E-02	.493
	適應教練	.512	.115	.000	.286	.738
壓力適應	適應教練	.254	.143	.076	-2.654E-02	.535

以可估計的邊際平均數為基礎

a 多重比較調整：最小顯著差異（等於沒有調整）。

(二) 討論

我國射箭選手在適應教練部份得分最低，應該是值得國內教練注意的部份。壓力適應、因應困境的得分也顯示出選手抗壓的弱點，射箭賽制中對抗賽是需要高度抗壓能力的所以有關提昇壓力適應的能力相當值得選手努力學習與加強。另外專注力的能力仍待加強，對於射箭這個需要高度穩定與控制的運動，專注能力的加強也變得相形重要。

肆、結論與建議

一、結論

根據研究假設發現國內射箭運動選手技術水準越高，在「目標設定」、「自信心」、「專注力」等三項心理技能得分也越高。本篇研究亦發現國內射箭選手對於心理技能具備良好的認知與認同的態度。但是對於應用在訓練上，僅有 31% 的選手表示能夠應用於訓練中。

二、建議

- (一)雖然我國射箭選手對於心理技能的了解與學習有相當高的接受度，本篇研究建議國內射箭選手仍應聘請專業運動心理學人才提供專業的心理技能資訊與教育，或許透過這樣的協助將可使更多射箭運動員有系統學習心理技能，並加強心理技能的教育、練習與應用，不論是應用於訓練或比賽中將有助於增進運動表現。
- (二)本研究結果發現選手在因應困境、壓力適應、免於擔憂、適應教練及心理技能總分等項目差異未達顯著；這個結果代表高技術水準選手在因應困境、壓力適應、免於擔憂、適應教練的心理技能的能力，與低技術水準選手沒有差別。在七個分量表中高、低兩組選手僅有三項心理技能達顯著差異。代表國內高技術水準選手有三項心理技能雖高於低技術水準選手，但整體而言國內射箭選手之心理技能仍尚待提升，未來有待教練、心理學者與輔導人員繼續給予教育與訓練。
- (三)國際射箭總會（2005）在國際射箭教練研討會中論及射箭強國-韓國長期運用有系統的心理技能教育與訓練國家代表隊選手，會中並討論韓國菁英射箭運動員的心理問卷調查結果，這些選手非常重視比賽時心理對各項因素的因應策略，這個現象反映出心理技能訓練的相對重要性，這些韓國傑出的射箭運動員也證明在不同的競賽階段會有完全不同的具體策略，分析的結果顯示他們對各項競賽心理因素的積極性和建設性，他們努力堅持積極的態度（例如：達到最好表現的想法、專注在一次一箭想法），即使當他們是處在成績落後的情況；提升自信心的具體行為

透過不同的競賽階段也有不同的因應策略，具體的策略包括積極的想法、自我交談並且有把握的放箭，事實上在競賽過程中有關自信心的因應策略也反映出韓國傑出射箭運動員心理技能的特點；他們在訓練期間、競賽期間乃至於比賽之後，這些傑出運動員會思考他們的表現，不論成績及結果如何，他們會檢視他們的缺點、弱點和力量，這些結論可以幫助運動心理學家和教練設計課程時，兼顧技術訓練與心理技能的訓練。有鑑於此；作者建議國內射箭選手應該正視有關心理技能應用的問題，將理論結合實務透過實踐、論證以達到提昇心理的能量，進而使技術得以淋漓盡致的發揮。

參考文獻

中文部份

- 石 岩 (1999)。射箭射擊運動心理。北京：人民體育。
- 石 岩、宋景茂、李崇善、王友群、劉紅星 (1994)。女子射箭運動員心理穩定性的控制訓練。中國體育科學學會學報，14(5)，82-87。
- 田麥久 (1997)。論運動訓練計畫。台北：中國文化大學。
- 吳萬福 (1985)。運動比賽的心理 (再版)。台北：台灣。
- 李焯煌 (1994)。意象透視與精細動作學習。體育學報，18，333-344。
- 沈連魁 (1992)。放鬆訓練、生物回饋訓練及意象訓練對優秀射箭選手壓力處理的效果。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 周文祥 (1998)。超越自我，邁向巔峰。台南市：復文。
- 季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育，19，4-8。
- 林正常 (1993)。運動科學與訓練。台北：銀禾文化。
- 邱玉惠 (2001)。運動員心理技能量表之編製。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 邱炳坤 (1996)。心理處置策略對高中射箭選手運動表現之影響。國立體育學院教練研

- 究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 苗培榮（1996）。創造個人的高峰表現-就心理訓練的觀點。中華體育，36，89-95。
- 高三福（1992）。從自我效能的觀點談自信心。中華體育，25，107-110。
- 張春興（1989）。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張春興（1990）。現代心理學。台北：東華。
- 張鏡鐘（2001）。運動競賽特質性焦慮、日常生活困擾、心理技巧對壓力反應與運動傷害之影響研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 莊仲仁（1994）。運動心理學在運動訓練上之應用。中華體育，29，1-7。
- 莊仲仁、鄭伯壘、周文祥（1995）。我國運動員心理競技能力之探討（一）初步研究。（行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，計畫編號：NSC 84-2413-H-002-005）
- 莊仲仁、鄭伯壘、周文祥（1996）。我國運動員心理競技能力之探討（二）實証研究。（行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，計畫編號：NSC 85-2413-H-002-001）
- 莊艷惠（2005）。2004年雅典奧運精英選手心理介入實務分析研究。台中市：漢民。
- 湯金蘭（譯）（2005）。鄭清喜著。優秀射箭選手的心理訓練。台北：中華民國射箭協會。
- 黃崇儒（1998）。淺談心理技能之訓練。體育學校，45，43-49。
- 黃崇儒（2000）。中文版運動員因應技能量表的修訂。北體學報，7，1-14。
- 鄭溫暖、廖主民（2001）。以質的研究取向-初探本土優秀運動員的心理特性。體育學報，31，159-170。
- 盧俊宏（1990）。大專運動員競賽特質性焦慮之研究。體育學報，12，45-70。
- 盧俊宏（1996）。運動心理學。台北：師大。
- 簡曜輝（1982）。競技運動與焦慮。體育學報，4，27-44。
- 簡曜輝（1985）。心智複演在運動競技上的應用。大專體育總會七十四年度體育學術研討會報告書，393-399。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏等（譯）（2002）。R. S. Weinberg & D. Gould 著。競技與健身運動心理學。台北：台灣運動心理學會。

英文部份

- Benson, H., & Proctor, W. (1985). *Beyond the Relaxation Response*. New York: Berkeley.
- Cox, R. H. (1985). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, Iowa: W.C. Brown.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concept and applications (4th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Feltz, D. M. & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- Haney, C. J. (2004). Stress-management interventions for female athletes: Relaxation and cognitive restructuring. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 109-118.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester UK: Wiley.
- Huddleston, S., & Thiese, K. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behavior*, 22, 602-610.
- Hughes, S. (1990). Implementing psychological skills training program in high school athletics. *Journal of Sport Behavior*, 13(1), 15-22.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- Mahoney, M. J. (1988). *The psychological skills Inventory for Sport (R-5) (5th. rev.)*. Goleta, CA: Health Science Systems.
- Mahoney, M. J., Gabrirl, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Savoy, C., & Beitel, P. (1997). The relative effect of a group and group/individualized

program on state anxiety and state self-confidence. *Journal of Sport Behavior*, 20, 364-376.

Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*, 15, 127-142.

Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2001). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp.347-377). Mountain View, CA: Mayfield.

Weiss, M. R. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

Whitmarsh, B. G., & Alderman, R. B. (1993). Role of psychological skills training in increasing athletic pain tolerance. *The Sport Psychologist*, 7, 388-399.