

中等學校田徑運動選手不同背景與教練領導風格之相關研究—以彰化縣為例

陳進祿

摘要

本研究旨在探討田徑運動選手對於教練不同之領導風格與其特性關係之比較研究，以彰化縣中等學校田徑選手為對象，依性別、年段、成績優劣、訓練時間長短採用次數分配、因素分析、平均數、標準差等統計方法加以分析、研究，以了解教練領導風格與選手特性之關係，希望藉此研究結果，提出具體建議，提供體育教師、運動教練們參考，互相比較領導風格，取長補短，使在領導選手訓練歷程中，更能有效的達到預期之效果。

關鍵詞：中等學校、選手特性、領導風格

壹、緒論

一、研究動機

田徑運動是項較不受場地限制（場地多）的運動項目，運動量和體力的消耗可依個人的需求而增減，規則簡單易推行，適合規劃為個人的生涯運動項目。

目前在國內，田徑運動被視為競技運動項目之一，也是衆多人口的重要休閒運動，但實力和世界職業一流選手尚有一段差距，目前在亞洲的田徑運動，我們還是停留在二級，無法和大陸、日本、韓國等列強相抗衡。國內田徑選手、教練、關心田徑運動的人士應努力的研究並大力的推展，以其迎頭趕上，為國爭光，其中教練的有效領導，更是成功與否的重要關鍵。

多元運動領導模式普遍受到運動心理學家的關注，是目前運動教練領導行為研究的主流，我國已有多位學者（鄭志富，民 86；鄭敏雄，民 80；莊艷惠，民 86；黃金柱，民 79；劉一民，民 80）運用多元領導模式，針對不同的背景變項和結果變項從事實證性研究，並且獲致豐碩的研究成果。只是，如果根據多元運動領導模式的立論基礎推敲，則不同的情境特質和成員特質，應有不同的領導行為。

田徑運動常為學校體育課程和特色之一，現今一般中等學校的體育課選項及運動團隊中，田徑運動項目是學生熱門的選項之一，因此，如何提昇訓練、教學品質，以收預期的訓練、教學效果，是我們身為教練及體育教師者應時時警惕之處。故筆者想藉由此，研究何種方式之領導風格對於選手較能幫助其達成預定之目標、提高運動成績，進而進軍國際，在世界體壇能有一席之地。由許多的研究（翁志成，民 82；許振明，民 84；鄭志富，民 86；劉一民，民 80；張永賢，民 81）結果均可發現：很多影響運動成績表現之原因，均將「教練」列入重要影響因素之一，教練居訓練成敗之樞紐地位，因此探討中等學校田徑選手之特性和教練領導風格之相關研究，也就顯得有必要及價值。

二、研究目的

本研究在探討中等學校之運動選手，對其教練領導風格與其各種特性有否直接關係，較具體而言，本研究之主要目的，是比較不同背景、變項特性（性別、年段、成績優劣、訓練時間）之選手，對教練在技術、體能、訓練方式、訓練量、戰略、溝通、解決問題、上場選手之安排等領導風格上之關係，以提供教練、體育教師之參考。

三、研究問題

根據上述研究目的，本研究所欲探討的問題如下：

- (一) 不同年段之中等學校田徑運動選手的教練領導風格是否有其一致性。
- (二) 不同性別之中等學校田徑運動選手的教練領導風格是否有其一致性。
- (三) 成績優劣之中等學校田徑運動選手的教練領導風格是否有其一致性。
- (四) 訓練時間長短之中等學校田徑運動選手的教練領導風格是否有其一致性。

四、研究假設

針對研究目的，提出以下研究假設：

- (一) 不同年段之中等學校田徑運動選手的運動教練領導風格有其一致性。
- (二) 不同性別之中等學校田徑運動選手的運動教練領導風格有其一致性。
- (三) 成績優劣之中等學校田徑運動選手的運動教練領導風格有其一致性。
- (四) 訓練時間長短之中等學校田徑運動選手的運動教練領導風格有其一致性。

五、研究範圍

此一研究是以彰化縣中等學校有正式積極組訓田徑隊之選手為對

象，運用問卷調查之方式，以了解不同背景（性別、年段、成績優劣、訓練時間長短）之田徑運動選手之教練領導風格有無一致性做為研究範圍。

六、研究限制

本研究利用自陳量表，以問卷方式進行調查，僅能假設所有運動選手，均是依自己的實際狀況感受，據實回答。

七、名詞解釋

（一）選手不同背景

係指選手在年段、訓練時間長短、男女、成績優劣之不同領域特性。

（二）領導風格

係指運動教練在指導及影響選手達到既定目標的過程中，所表現出各種行為特色及方式（非常專制領導、有點專制領導、普通、有點民主之領導、非常民主之領導）。

（三）專制領導

係指教練在領導選手訓練時，凡事自行做成決策，較強調個人之權威。

（四）民主式領導

係指教練在領導選手訓練時，均充分與選手商量、溝通，再做成決策與執行。

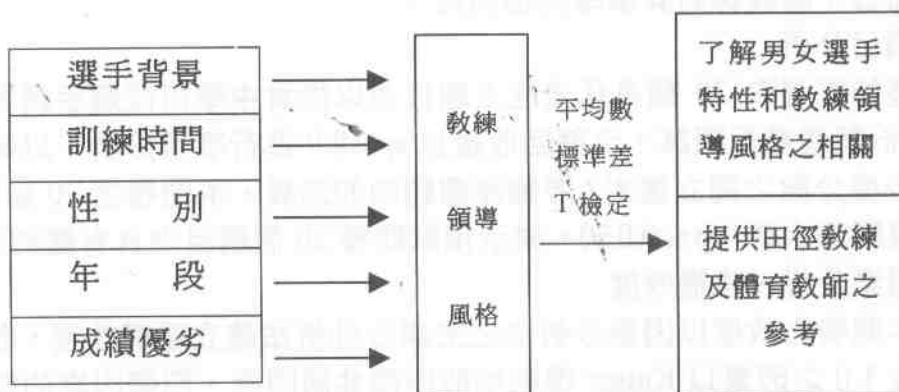
（五）選手背景變項

本研究的選手背景變項共有四項，分別是選手的：

1. 性別：分男女兩組。
2. 年段：分高中、國中二組。
3. 成績優劣：以參加縣級以上（含）之比賽為範圍。（曾當選國家代表隊、全國前三名、全國前六名、區中運前六名、全縣前三名、其他）。
4. 訓練時間長短。（八年以上、四至七年、三年以下）。

貳、研究方法

一、研究架構



二、研究對象與抽樣

係針對彰化縣中等學校，有正式組隊參加縣級以上（含）之比賽的田徑優秀運動選手為本研究之研究對象。原抽樣設計預定抽樣數為 130 人，回收問卷為 120 份，回收率為 92.3%，剔除填答不完全之問卷後，得有效問卷 111 份，有效問卷率為 85.3%。

三、問卷設計

(一) 編製緣由與過程

首先由筆者草擬「中等學校田徑選手特性與教練領導風格之相關研究問答表」一份，在民國八十九年九月十八日到三十日期間，以二所高中之田徑社團成員進行問卷調查，採開放式填答，共得問卷 142 份。將問答表所得對教練領導風格歸納分析後，並依文獻探討之結果，將田徑教練領導風格內涵分為「訓練方式的領導風格」、「比賽方面的領導風格」、「協助解決問題風格」、「教練之特質風格」等四個層面，再參考相關研究之問卷，又根據研究之主題，加以修正編製而成預試問卷共計 20 題。

(二) 計分方式：

量表採 likert scale 五點計分量表，由受試者根據自己認為每一題目敘述內容，對其心目中認為教練之領導風格分為五個等級(非常民主、民主、普通、專制、非常專制)，並分別給予 5、4、3、2、1 的分數，藉由得分高低了解教練對其領導風格為何。

(三) 項目分析

經修訂選取 20 題具代表性之題目並以崇實中學田徑選手為對象發出 31 份問卷進行預試，全部回收後以 spss8.0 進行項目分析，以高低分組 27% 處分數之獨立樣本 t 考驗每個題向的差異，本問卷之 20 個題目 t 值均達顯著水準 ($p \leq 0.05$)，表示預試問卷 20 個題目均具有鑑別度。

(四) 因素分析—建構效度

本問卷之效度以因素分析法之主成分分析法建立建構效度，取特徵值大於 1.0 之因素以 Kaiser 準則抽取四個共同因素，四個因素的特徵值分別為 4.001、3.199、3.149、2.709，且累積變異量達 68.721% 顯示具有建構效度。如表 2-1 所示。

表 2-1 中等學校田徑選手對教練領導風格分析表

	轉軸平方和負荷量		
	總和	變異數的%	累積%
訓練方式	4.001	21.055	21.055
比賽方面	.0199	16.837	37.892
協助解決問題	3.149	16.572	54.464
教練特質	2.709	14.257	68.721

萃取法：主成份分析

(五) 信度考驗

本問卷整體信度達 Cronbach' $\alpha = 0.8629$ 且各層面之 α 分別為 0.8673、0.8833、0.8918、0.8296 顯示本問卷信度良好。

(六) 統計分析及各假設之檢定

1. 以描述性統計探討中等學校田徑教練領導風格之現況。
2. 以獨立樣本 t 檢定曼惠尼 - U 法考驗教練領導風格對不同性別及年段有無顯著差異。
3. 以 Kruskal-wallis 檢定教練領導風格對不同訓練時間及最佳成績有

無顯著差異。

四、研究的實施

(一) 實施方式

本研究是以彰化縣之中等學校田徑選手為研究對象，採封閉式問卷調查之方式。

(二) 實施時間

本研究之調查時間：中華民國八十九年九月十八日至十月三十日，共六週。

(三) 實施程序

於民國八十九年十月二十五至三十日止，以掛號郵寄給各受試學校負責人代為施測，由該校田徑隊教練親自實問題卷調查，本研究共發出 130 份問卷，回收 120 份，回收率為 92.3%，經初步整理過濾後，剔除填答不完整之問卷後，有效問卷 111 份，有效問卷率為 85.3%。

(四) 資料處理

採用社會科學研究的套裝程式 Spss for Windows 進行統計分析，所使用的統計方法有：因素分析、平均數、標準差、T 檢定。

(五) 研究進度表

時 間 項 目	89 年 8 月	9 月	10 月	11 月
文獻收集				
架構建立	—————			
問卷調查		—————		
處理資料			—————	
撰寫及 分析資料			—————	—————

參、結果分析與討論

一、樣本

(一) 樣本對教練領導風格之平均數及標準差，如表 3-1 所示。

表 3-1 對教練領導風格之平均數及標準差

教練領導風格層面	個數	平均數	標準差
訓練方式	111	2.3694	.9389
比賽	111	2.6988	.8995
協助解決問題	111	3.4775	.7859
教練特質	111	3.7995	.7491

(二) 各變項之檢定統計量，如表 3-2 至 3-5。

表 3-2 分組變數：年段

年段	個數	等級平均數	等級總和
訓練方式	高中	86	58.09
	國中	25	48.80
	總和	111	
比賽方式	高中	86	61.01
	國中	25	38.78
	總和	111	
協助解決問題	高中	86	50.08
	國中	25	76.38
	總和	111	
教練特質	高中	86	52.28
	國中	25	68.78
	總和	111	

	訓練	比賽	解決問題	特質風格
Mann-Whitney U 統計量	895.000	644.500	565.500	755.500
Wilcoxon W 統計量	1220.000	969.500	4306.500	4496.500
Z 檢定量	-1.284	-3.044	-3.611	-2.291
漸近顯著性 (雙尾)	.199	.002	.000	.022

表 3-3 分組變數：性別

性別	個數	等級平均數	等級總和
訓練方式	男	86	58.13
	女	24	48.29
	總和	111	
比賽方式	男	86	59.67
	女	24	42.71
	總和	111	
協助解決問題	男	86	57.25
	女	24	51.46
	總和	111	
教練特質	男	86	57.76
	女	24	49.63
	總和	111	

	訓練	比賽	解決問題	特質風格
Mann-Whitney U 統計量	895.000	725.00	935.000	891.000
Wilcoxon W 統計量	1159.000	1025.000	1235.000	1191.000
Z 檢定量	-1.339	-2.289	-.784	-1.113
漸近顯著性 (雙尾)	.181	.022	.433	.266

表 3-4 分組變數：成績

成績	個數	等級平均數
訓練方式	1.國家代表隊	1
	2.全國前三名	12
	3.全國前六名	9
	4.區中運前六名	5
	5.全縣前三名	48
	6.其他	36
	總和	111

比賽方式	1.國家代表隊	1	26.00
	2.全國前三名	12	48.96
	3.全國前六名	9	65.28
	4.區中運前六名	5	77.30
	5.全縣前三名	48	64.47
	6.其他	36	42.61
	總和	111	
協助解決問題	1.國家代表隊	1	47.50
	2.全國前三名	12	59.33
	3.全國前六名	9	38.89
	4.區中運前六名	5	58.10
	5.全縣前三名	48	50.91
	6.其他	36	65.90
	總和	111	
教練特質	1.國家代表隊	1	92.50
	2.全國前三名	12	64.71
	3.全國前六名	9	49.11
	4.區中運前六名	5	64.90
	5.全縣前三名	48	54.46
	6.其他	36	54.63
	總和	111	

	訓練	比賽	解決問題	特質風格
卡方	2.174	725.00	7.433	3.235
自由度	5	5	5	5
漸近顯著性	.825	.16	.190	.664

表 3-5 分組變數：訓練時間

時間		個數	等級平均數
訓練方式	七年以上	5	55.60
	四~六年	49	56.68
	三年以下	57	55.45
	總和	111	
比賽方式	七年以上	5	69.20
	四~六年	49	55.66
	三年以下	57	55.13
	總和	111	
協助解決問題	七年以上	5	46.60
	四~六年	49	50.71
	三年以下	57	61.37
	總和	111	
教練特質	七年以上	5	70.10
	四~六年	49	53.01
	三年以下	57	57.33
	總和	111	

	訓 練	比 賽	解決問題	特質風格
卡方	0.41	.891	3.361	1.528
自由度	2	2	2	2
漸近顯著性	.980	.641	.186	.466

(三) 樣本對教練領導風格之感受

就樣本在感受教練領導風格方面，從表中可瞭解樣本在「教練特質」得分最高（平均數=3.7995），最低為訓練方式（平均數=2.3694）。

二、背景變項對教練領導風格之分析

(一) 不同年段之選手，在比賽，解決問題及教練特質均有顯著差異。比

賽方面高中較國中民主，協助解決問題上對國中選手較為積極，在教練特質上，國中選手認為教練較為積極，但對於訓練方式則無顯著差異。由於國中、高中之選手，無論在生理、心理上之發展，均有明顯之差異，對於事情之感受、看法、觀點、接受程度均不同，因此教練如何因材之不同，採用適當的訓練方法及內容，以提高訓練成效，實是值得教練們深思之問題。

- (二) 教練在不同性別之比賽方面之領導風格有顯著差異，對男選手較為民主，但對女選手卻偏於專制。在每個運動團隊中的各個成員，均有其差異存在，而性別即是一大主要因素，且男、女選手無論身、心方面、對比賽之期望、賽前調整、對手之評估等均有極大之不同，故教練在從事訓練比賽時，對此應有充分之了解。
- (三) 教練在對於從事田徑訓練時間長短、及成績優劣選手之領導風格均無顯著之差異，可見教練均一視同仁，對選手不會有不公平之差別對待。
- (四) 針對運動員不同年齡層次為重點，教練領導應如何因應而採取何種方式為宜方面，Chelladural, P. Imamura, H. Yama-guchi, Y. Oinuma, Y. Miyauchi, T. & Case, B. (1987)他們的研究指出：1. 較年輕、較不成熟的運動員，應對其採用關懷取向的方法。2. 中等成熟階段宜逐漸採取任務取向方法。由此可知，教練的領導行為主要是提高選手在運動中獲得興趣及提供一個正面的社會心理情境。因此教練在領導不同年齡層之運動員時，應依據選手具有之能力、技術、戰術水準和經驗而有所不同，使能充分發揮其潛能，達到訓練之目標。
- (五) 黃金柱(民79)針對左營訓練中心的選手研究結果：1. 高中選手比國中選手更喜愛強調訓練和教學行為。2. 高中選手比國中選手更喜愛教練強調民主行為。3. 大專選手比高中選手更喜愛教練社會支持行為。4. 男性選手比女性選手知覺到教練更強調社會支持行為。5. 教練領導風格與選手對教練的滿意有相關，其中高中、國中不同年段及男、女性選手對教練領導風格之感受均有明顯之差異，此和本研究結果有不謀而合之處。

綜合以上得知，選手喜好與知覺的教練領導風格的一致性會與選手的

滿意度有正面的關係。我們知道領導技術並非一成不變，而需針對不同的場所、情況及對象，使用不同的領導風格，尤其是在運動的領導方面，因每位運動員的資質、年段、個性、性別、條件不同，身為其教練者，更是應特別謹慎，運用適當之領導方法，帶領選手，順利達成預定之目標。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 在每個運動團隊中的各個成員，均有其個別差異存在。這些差異不僅包括身體狀況、學習能力、運動能力的差別，還有影響其追求成功目標傾向的差異。

由於不同的目標取向則有不同的個別差異，因此在不同目標取向的選手中，身為團隊中的每位選手的教練，勢必應予以了解其選手所具有的取向差異。同時應針對選手不同的特質而給予不同的訓練目標，令其不但符合自己人格特質中的自我要求，同時亦可達到團隊教練要求的共同目標。此種的訓練方式不僅較易激發選手的潛能，且因順其人格特質培養，亦較能協助其達成目標的追求，這也是教練因材施教的方式。

(二) 教練於各項的領導基礎均能兼備，而掌握得恰到好處。如上述的專業的、人師的、情境的，均能面面俱到，不偏廢某一項，苦心經營。也就是因應所屬團隊的屬性，加強教練工作的專業知能及專業精神，並以身作則的高尚情操，作好人師經師的好榜樣，並掌握國家、社會及所屬單位所賦予的職責及權力，加上妥善經營團隊，使團隊有一良好的氣氛及團隊士氣進而創造佳績。

二、建議

(一) 訂定因材施教的訓練方式：本研究的結果顯示中等學校田徑運動選手對於教練在訓練方式領導風格上較為負面的感受，因此教練必須因地、因時適宜的考慮到教練和隊員之間的交互影響及關聯，如訂出的訓練計畫以整體性為本，還得再考慮隊員的程度及各種不同情況的特殊個案。領導的原理原則不變，但領導的方式及活動，就得視個別之差異而訂了。

- (二) 建立積極與自信的自我認同，維持良好的教練形象：本研究結果顯示，中等學校田徑運動選手在教練特質上有很正向良好的感受，因此教練本身有責任及義務維持其良好形象，不但要建立積極與自信的自我認同與肯定，破除大眾對於教練負面的刻板印象，更要以實際的角色表現，來獲取別人的贊同，才能繼續獲得社會民衆的支持、尊重與肯定。

參考文獻

- 王加微(民79)：劉君政(民78)：圓通的領導。台北市，伯樂出版社。
- 吳鴻櫻(民84)：南部七縣市國民小學校之領導效能之調查研究。台南師範學院教研所碩士論文。
- 涂志賢(民87)：運動教練領導風格與運動代表隊團隊文化關係性之研究。國立體育學院碩士論文。
- 許振明(民84)：學校專任運動教練工作積效個案研究。中華民國體育學會體育學報第二十輯，PP191-202。
- 翁志成(民82)：運動教練的領導理論與類型。中華體育第七卷，第四期。
- 高展義(民88)：中國式權變領導之研究。台中師範學範學報高雄師大路，教育研究，7期。
- 康志強(民87)：領導者一成員交換理論與領導風格對組織績效的影響之模擬。國立中正大學碩士論文。
- 莊艷惠(民86)：教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。國立體育學院碩士論文。
- 張永賢(民81)：淺談教練行為與規準。學校體育雙月刊，10期，2卷4號。
- 張潤書(民79)：行政學。台北，三民書局。
- 黃金柱(民79)：現代運動心理學與教練指導。台北，師大書苑。
- 曾任強、劉君政(民78)：圓通的領導。台北市，伯樂出版社。
- 黃昆輝(民77)：教育行政學。台北，東華書局。
- 楊志顯、廖欽清(民86)：運動教練領導行為量表編製。中華民國大專院

校八十六年度體育學術研究會專刊，P186-196 頁。

鄭志富（民 86）：運動教練領導行為研究論文集。台北，師大書苑。

鄭敏雄（民 80）：教練領導與團隊凝聚力之關係研究。中華民國八十年大專院校體育學術研討會，235-252。

劉一民（民 80）：運動員心理學。台北，桂冠。

蕭偉估（民 87）：台灣地區報社編輯部高階主管權力，決策制定與工作滿足關係之研究。銘傳大學傳播管理所博士論文。

嚴竹華（民 87）：溝通能力與溝通態度對溝通效能影響之研究。中原大學企管系碩士論文。

Case, B. (1987). Leadership Behavior in Sport: A Field test of the Situational Leadership Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 256-268.

Chelladurai, P. Imamura, H. Yama-guchi, Y. Oinuma, Y. & Miyauchi, T. (1987) sport Leadership in a Cross-National Setting: The Case of Japanese and Canadian University Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 374-389.