

國立臺灣體育學院競技運動學系
碩士學位論文

跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力之研究

Study of the relationship between the leadership
style of taekwondo coaches and the competition
stress



研究生：賴慶忠 撰
指導教授：陳維智 博士

中華民國 100 年 6 月

論文名稱：跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力之研究
院校組別：國立臺灣體育學院競技運動學系碩士班
畢業時間及提要別：九十九學年度第二學期碩士學位論文題
要

研究生：賴慶忠

跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力之 研究

摘要

過多的競賽壓力可能會影響選手的比賽成績。教練的領導行為也會影響團隊成員的壓力。因此本研究的研究目的為探討不同教練領導行為與選手運動競賽壓力之關係。本研究以參加 2009 年苗栗縣所舉行之全國中等學校運動會跆拳道項目團體前四名隊伍之選手為研究對象，給予填寫由運動心理學專家制訂的「跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力研究問卷」，問卷先進行預試，之後透過項目分析、因素分析與信度分析，以測試問卷的信度與效度。結果顯示目前選手在其所知覺教練領導行為中以「權變報酬」為主要的帶領方式（ 3.78 ± 0.85 ）。選手在其所知覺選手運動競賽壓力中，以特質性焦慮為最主要的壓力來源（ 3.56 ± 0.88 ）。不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力中，主要受到「環境壓力」、「觀眾壓力」、「教練壓力」、「隊友壓力」與「比賽結果壓力」的影響，且不同運動年資的選手也會因為年資的不同，對於競賽壓力的知覺有顯著差異（ $p < 0.001$ ）。而女性受訪選手的

壓力會深受到教練以及隊友的影響 ($p = 0.001$ & $p < 0.001$)。本研究的結果顯示不同背景變項知覺教練領導行為之差異及運動競賽壓力上皆有所差異，且教練領導行為可有效預測選手運動競賽壓力。

關鍵字：教練領導、競賽壓力、權變報酬

Study of the Relationship between the Leadership Style of Taekwondo Coaches and the Competition Stress

ABSTRACT

The excess of competition stress may influence athletes exercise performance. In addition, the leadership style of taekwondo coaches may also influence teammate's competition stress. Therefore, the purpose of this study was to investigate the relationship between the leadership style of taekwondo coaches and the competition stress. We investigated the ranked 1st to 4th of the 2009 nationwide senior high school games athletes, who completed the taekwondo competition. We invited specialist in sport psychology to organization a "the questionnaire of the leadership style of taekwondo coaches and the competition stress". This questionnaire was preceded with a pilot study to proof of reliability and validity. The result shown that athlete perception of the leadership style of taekwondo coaches was flexible reward (3.78 ± 0.85). Athlete perception of the competition stress was trait anxiety (3.56 ± 0.88). Furthermore, athlete perception of the leadership style of taekwondo coaches may not different between the genders of taekwondo athlete ($p > 0.05$). In addition, the different seniorities of taekwondo athlete perception of the competition stress were environment's stress, spectator's stress, coach's stress, teammate's stress, and the stress of the result of competition. The different seniorities of taekwondo athlete may result in different perception of the competition stress ($p < 0.001$). Moreover, the perception of competition stress may be influenced by coach's stress and teammate's stress in female taekwondo athlete ($p = 0.001$ & $p < 0.001$, respectively). The current results suggested that the trait anxiety is a principal cause of competition stress and it may be influenced by different seniorities and genders.

Keywords : leadership style、 competition stress、 taekwondo athlete

謝 誌

很高興我終於可以讀完研究所畢業了，雖然沒有如期順利完成，但至少我完成了對自己及家人的承諾。沒有因為先休學去當兵而就放棄了研究所的課業及論文，我還是讓自己努力完成我的承諾。

在研究所的生活中，要感謝的人真的是太多太多了，首先是我的指導教授陳維智老師，當他知道我的狀況之後，不但沒有覺得我是個燙手山芋，反而給予我許多的方向及意見。他為了我這個研究生付出了太多的心血，花很多時間改論文，幫我想許多可以研究的方向，真的很謝謝陳老師。其次則是周桂名教練，不但在術科上指導我，在學科上也是給我許許多多的意見，並且在適時的鼓勵我，關心我論文的進度，默默的給予我許多的幫助，真的是很謝謝這兩位教授耐心及細心的指導。

除此之外，我也要感謝方主任，雖然我是達不到她要求的學生，也常常讓她覺得很頭痛，但待在她團隊中所學到做實驗的要求及態度，則是我讓我明白態度真的決定了一切！在一年待在運科中心的日子裡，我要特別謝謝佩玉姐，感謝她總是幫我的實驗收爛攤子，也不會對我有任何怨言。

還有感謝研究所同學及跆拳道隊上的學長姐及學弟妹們，尤其是我們「組織」裡的家銘、豪哥及暉哥，因為他們讓我研究所生活過得非常多采多姿。而阿丁、吳明、小狗、太陽、安哥、為綱等等隊上許多的隊友們，因為你們我讓我覺得練習時是我最快樂且沒壓力的享受。除此之外還有其他沒提到名字同學們，真的非常感謝大家的協助。

最重要的我要感謝我的爸媽和兩位姊姊，總是時時刻刻

的提醒我要努力完成研究所的學業，也因為你們的支持，我今天才能夠拿到之前有點想放棄的碩士學位。最後若還有沒有提到名字，卻總是在默默幫助我的各位，真的是謝謝你們，我愛妳們！

目 錄

摘 要	I
Abstract	III
表格目錄	VIII
圖 表 目 錄	X
第一章 緒 論	1
第二章 文 獻 探 討	5
第一節 領導行為與壓力之相關研究	5
第二節 運動教練領導行為之相關文獻	6
第三節 多因素領導行為之相關文獻	10
第四節 運動競賽壓力之相關文獻	13
第三章 研究方法	16
第一節 研究對象	16
第二節 研究設計	16
第三節 研究工具	16
第四節 研究流程	19
第五節 統計分析	19
第六節 名詞解釋	20
第四章 結果與討論	21
第一節 樣本特性分析	21
第二節 跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力之現 況分析	23
第三節 不同背景變項選手所知覺教練領導行為之差異 分析	24
第四節 不同背景變項選手所知覺選手運動競賽壓力之 差異分析	27

第五節 教練不同領導行為對選手運動競賽壓力之多元 逐步回歸.....	30
第伍章 結論與建議.....	34
第一節 結論.....	34
第二節 建議.....	36
參考文獻.....	39

表目錄

表 4-1	樣本性別分配統計表.....	49
表 4-2	樣本運動年資分配統計表.....	50
表 4-3	樣本週訓練天數分配統計表.....	51
表 4-4	樣本一天練習時間分配統計表.....	52
表 4-5	跆拳道教練領導行為之描述統計表.....	53
表 4-6	選手運動競賽壓力之描述統計表.....	54
表 4-7	不同性別選手所知覺的教練領導行為之單因子多變 項變異數分析摘要表.....	55
表 4-8	不同運動年資選手所知覺的教練領導行為之單因子 多變項變異數分析摘要表.....	56
表 4-9	不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為之單因 子多變項變異數分析摘要表.....	57
表 4-10	不同一天練習時間選手所知覺的教練領導行為之單 因子多變項變異數分析摘要表.....	58
表 4-11	不同性別選手所知覺的運動競賽壓力之單因子多變 項變異數分析摘要表.....	59
表 4-12	不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力之差異分 析.....	60
表 4-13	不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力之單因 子多變項變異數分析摘要表.....	61
表 4-14	不同一天練習時間選手所知覺的運動競賽壓力之單 因子多變項變異數分析摘要表.....	62
表 4-15	教練領導行為對於選手運動環境壓力之多元逐步迴 歸分析摘要表.....	63

表 4-16	教練領導行為對於選手運動觀眾壓力之多元逐步迴歸分析摘要表.....	64
表 4-17	教練領導行為對於選手運動教練壓力之多元逐步迴歸分析摘要表.....	65
表 4-18	教練領導行為對於選手運動隊友壓力之多元逐步迴歸分析摘要表.....	66
表 4-19	教練領導行為對於選手運動特質性焦慮壓力之多元逐步迴歸分析摘要表.....	67
表 4-20	教練領導行為對於選手運動比賽結果壓力之多元逐步迴歸分析摘要表.....	68

圖目錄

圖一、研究計畫流程	69
-----------------	----

第一章 緒論

第一節 研究背景

教練與選手是運動團隊最基本的成員，兩者通常具有密不可分的關係。雖然選手往往成為競賽之主體，但教練的領導過程卻是競賽結果好壞最重要的因素，因為教練的決策常是團體成員壓力高低的來源之一，而競賽壓力對團隊績效的影響更有其重要性。Matteson & Ivancevich (1987) 就曾指出，造成組織壓力之因素分別有：工作本質因素、組織結構與控制、報酬體制、人力資源系統及領導等五項，其中又明確說明領導因素影響工作壓力之深遠。對比過去只需執行技術指導的傳統教練角色下，近來在運動與科學高度結合後，教練似乎不能再擔任指導運動技能的角色而已，反而應該加強管理與決策之角色成份，盡力塑造自身行為以成為選手的角色模範，且盡力理解選手心理並協調團隊氣氛，如此方能有效提升現代運動團隊績效。因此，在面對不同於傳統且複雜多變的運動團隊，教練的領導行為將今是選手競賽成績優劣的重要關鍵，而探討教練領導行為則是本研究的動機之一

「壓力」一詞常出現在我們的生活或是工作中，至於競賽壓力則是競技運動常見的名詞。根據 Pargman (1986) 指出，運動競賽前壓力源主要反應在認知層面，產生煩惱、擔心及與表現有關的負面預期，而運動期間所感到的壓力則與覺醒程度有關，至於競賽後的壓力原則與表現結果常有顯著關聯。在競爭激烈的運動賽事中，選手常會感到來自個方面競賽壓力，如運動競賽前對自我的期望、父母和親友的期待及對外在環境的不確定性，而運動競賽當下遭受教練的責罵與批評、自我表現失常、裁判判分的標準、受傷及地主優勢等

等因素，通常都會使選手感到巨大的壓力而影響運動最終表現。季力康（1996）就指出，運動員在運動競賽中面臨的心理壓力困擾除了影響運動表現外，甚至會危害運動員身心健康，更可能導致運動員受傷甚至提早退休。因此對於選手如何應對競賽中的壓力，提升比賽結果及延續運動生涯已是相當重要的議題。而藉由探討競賽壓力來源進而協助提升國內跆拳道選手成績將是本研究的動機之二。

近年來有關教練領導行為之研究，大多著重於探討運動員滿意度或團隊凝聚力之相關議題，對於教練領導行為與選手競賽壓力之關聯則較少著墨。誠如 Matteson & Ivancevich（1987）把領導歸納為影響組織壓力因素之一，在領導運動團隊的過程中，教練往往為了追求成績的提升，而被動式的對選手有較高的要求，迫使選手對比賽勝負更加重視，導致選手競賽壓力過度提升，甚至影響出賽表現及結果之現象。跆拳道項目雖是選手與選手間的較量，但教練臨場指導行為及選手對於競賽壓力的因應，卻也是選手是否能獲勝的重要關鍵。Chelladurai & Carron(1983)指出，「選手的成熟度是由小學、國中、高中、大學到職業階段發展而來」，隨選手年齡及成熟度的提升，教練的領導行為也隨之調整，在高中因此本研究藉由探討教練領導行為與選手競賽壓力之關聯性，期盼日後可成為跆拳道教練領導行為考量之參考。

第二節 研究目的

根據研究背景所述，本研究目的如下：

一、探討跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力之因素構面。

二、比較不同背景變項在跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為之差異。

三、探討跆拳道代表隊選手運動競賽壓力因素。

四、比較不同背景變項在跆拳道代表隊選手運動競賽壓力之構面。

五、探討不同教練領導行為與選手運動競賽壓力之關係。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究的問題如下：

一、跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為因素為何？

二、比較不同背景變項在的優秀跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為之差異為何？

三、跆拳道代表隊選手運動競賽壓力因素為何？

四、比較不同背景變項的跆拳道代表隊選手運動競賽壓力之差異為何？

五、比較不同教練領導風格與選手運動競賽壓力之關係為何？

第四節 研究假設

根據上述研究問題，本研究假設如下：

一、不同背景變項（性別、學校、每週訓練量、運動年資）跆拳道代表隊選手在知覺教練領導行為有顯著差異。

二、不同背景變項（性別、學校、每週訓練量、運動年資）跆拳道代表隊選手運動競賽壓力有顯著差異。

三、跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力具有顯著的相關。

第五節 研究範圍與限制

一、本研究是以 2009 年全國中等學校運動會跆拳道代表隊選手為研究對象，透過問卷方式來探討選手知覺教練領導行為及感受運動競賽壓力為主要內容。

二、本研究採用研究工具是以問卷調查法來蒐集資料，而問卷之填答乃是屬於自陳的方式，可能會因受試者不了解其題意或其他外在因素所造成填答的真實性，僅能假定所有受試者皆依自身經驗誠實填答。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討跆拳道代表隊選手在知覺教練領導行為與運動競賽壓力之研究。因此本章結構分成四小節進行相關文獻探討，第一節為領導行為與壓力之相關研究；第二節為運動教練領導行為之相關文獻；第三節則為多因素領導行為之相關文獻；第四節為運動競賽壓力之相關文獻探討。

第一節 領導行為與壓力之相關研究

領導行為對於壓力的產生有一定程度的相關，Matteson & Ivancevich (1987) 所提出組織內之壓力因素為：(一)工作本質因素：如角色衝突、角色模糊、工作負荷過重、及對工作之自主性不足等。(二)組織結構與控制：如繁文縟節、政治問題、嚴格的政策等。(三)報酬體制：如錯誤或不足的回饋、不公平的獎勵等。(四)人力資源系統：如不充分的生涯機會、缺乏訓練等。(五)領導：如不良的領導與缺乏尊重等。其中又以領導因素為許多學者所探討，且研究也顯出不同領導者領導風格對於被領導者所感受的壓力也有所不同，因此，本節藉由文獻回顧探討領導行為與壓力之相關。

丁協(2003)以中華民國經理人協會的會員及屏東科技大學資管系校友為研究對象，探討資訊主管領導風格與部屬工作壓力之相關性研究。研究發現，資訊主管領導風格與資訊人員壓力皆有相關性，且不同領導風格類型也會導致部屬有不同的工作壓力感知。

李明宗(2000)以桃園縣國小教師為研究對象，探討桃園縣國小校長領導風格與教師工作壓力之關係。結果發現，不同背景的教師知覺校長領導行為有明顯差異存在；校長領導

行為和教師工作壓力中人際關係的工作壓力有顯著的相關；校長不同的領導風格對於教師工作壓力有不同的相關；經迴歸分析後，導出校長領導行為對教師整體工作壓力有預測的作用。

莊彩華（2008）以從業保險人員為研究對象，並以隨機採樣進行問卷調查，探討主管領導風格對工作壓力與離職關係之研究。結果發現，轉型領導行為對員工工作壓力呈現顯著相關。

林堯仁（2006）以桃園縣國小教師為研究對象，探討桃園縣國中教師知覺校長領導風格與教師工作壓力相關之研究。結果發現，教師所知覺的校長領導風格不因背景因素不同而有顯著性差異，不同校長領導風格對國中教師所感受各層面上的工作壓力方面，均達到顯著性差異。

由上文獻所述，不同領域研究領導行為與壓力之關係，皆會因領導者不同領導風格使部屬感受的壓力有所影響，且為部屬知覺壓力來源之一，因此，本研究藉由教練領導行為來探討選手競賽壓力，並做為日後教練領導與瞭解選手競賽壓力來源之參考。

第二節 運動教練領導行為之相關文獻

國內、外教練領導行為之研究行之多年，運動教練的領導型態大致可分為多元領導模式、領導調節模式及教練決策規範模式。多元領導模式 Chelladurai & Carron(1978)所提出，其理論主要以前因變項（情境特質、領導者特質、團體成員特質）、領導者行為（被要求的行為、實際的行為、被喜歡的行為）與結果變項三者交互影響所形成之結果。領導調節行

為模式由 Smoll & Smith (1989) 所提出，其理論主要是以教練行為、選手知覺反應及選手評價反應三種因素構成，此三因素又可受到教練、選手個別差異變相或是情境差異變項所影響。教練決策規範模式由 Chelladurai & Haggerty (1978) 所提出，其理論主要以領導者決定決策前，所需考慮決策的品質與條件、團員接受程度、決策的可行性等等因素，此模式中領導者決策類型又分為專制型、參與型與授權型。此三種理論之又以 Chelladurai & Carron (1978) 所提出的多元領導模式與設計之運動領導行為量表 (Leadership Scale for Sport, LSS)，為領導行為研究中較為普遍之方式，且可配合選手不同的背景變項來探討選手知覺教練領導行為。

以下擬各研究者所針對之研究對象及主題作為說明：

莊艷惠 (1997) 以國立台灣體育學院五專及三專學生共 185 位之籃球、排球、手球、足球及曲棍球選手為研究對象，使用國內學者編制定的「教練領導行為量表」為研究工具，探討教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。結果發現，選手較不喜歡教練使用「權威」的領導行為；且教練領導行為能有效的預測全體選手及偶而下場選手的內在動機；選手知覺教練領導行為可有效預測團隊凝聚力。

蔣憶德、陳淑滿與葉志仙 (2001) 以籃球、足球、排球與棒球選手共 530 名為研究對象，探討不同背景變項選手喜愛及知覺教練領導行為與團隊凝聚力之變化。結果發現，男選手較女選手知覺較多教練之「專制行為」；且男選手較女選手喜愛教練之「專制行為」；女選手則之較多教練的「訓練與指導」及「關懷行為」；籃球選手較足球選手知覺教練較多的「訓練與指導行為」；排球選手較棒球、足球及籃球選手較多的教

練「專制行為」；棒球選手則知覺教練較多的「獎勵行為」。

李炯煌(2002)以國內十三所高中手球選手，共162名(男=96名；女=66名)為研究對象，探討教練領導行為與選手內在動機之相關。結果發現，知覺領導行為與選手內在動機間有性別之差異，在男子方面，知覺「訓練與指導」與「獎勵行為」均能顯著的預測選手內在動機；女子方面只有「民主行為」能有效的預測選手的內在動機。

李柳汶(2003)以九十一年全國大專運動會跆拳道甲組選手為研究對象，並以「大專院校跆拳道教練領導行為研究量表」為研究工具，探討大專甲組跆拳道教練領導行為。結果發現，大專甲組跆拳道選手知覺教練領導行為，依序為：「訓練與指導」、「獎勵行為」、「民主行為」、「關懷行為」及「專制行為」。男選手較女選手知覺到教練表現較高的「專制行為」；而女選手則教知覺到教練表現出較高的「獎勵行為」。

葉志仙(2003)以職業與業餘的棒球選手為研究對象，並以改編制定「教練領導行為量表」為研究工具，探討職業與業餘棒球選手知覺教練領導行為對滿意度之研究。結果發現，職業與業餘棒球選手在「知覺民主行為」、「知覺專制行為」、「知覺社會支持」、「知覺正面回饋」、「滿意度」等達到顯著的差異。在「知覺訓練與指導」、「知覺民主行為」、「知覺社會支持」及「知覺正面回饋」等四個向度上，選手知覺的顯著低於喜好；而在「知覺專制行為」上，選手知覺則高於喜好。

許雅如(2004)以九十二年全國運動會跆拳道錦標賽選手為研究對象，並以改編制定「我國跆拳道優秀選手知覺教練領導行為度調查表」為研究工具，探討我國跆拳道優秀選手

教練領導之研究。結果發現，我國優秀選手知覺教練領導行為，選手較傾向「訓練與指導」其次為「關懷行為」、「民主行為」、「獎勵行為」，最不傾向「專制行為」。

王耀聰（2005）以九十二年全國中等學校運動會田徑選手共 829 人，並以改編制定「運動領導行為量表」及「運動樂趣來源量表」為研究工具，探討中學田徑選手知覺教練領導行為與運動樂趣來源之相關。結果發現，男、女田徑選手知覺教練展現「高訓練與指導」、「高民主行為」、「高關懷行為」與「高獎勵行為」的領導行為，可有效提升選手參與運動的樂趣。

王元聖（2006）以全國大專運動會甲組跆拳道選手為研究對象，並以「教練領導行為量表」及「運動員滿意度量表」為研究工具，探討大專甲組跆拳道選手知覺教練領導行為與滿意度之關係。結果發現，大專甲組跆拳道選手知覺教練領導行為，分別為「訓練與指導」、「獎勵行為」、「民主行為」、「關懷行為」，最後為「專制行為」；而在知覺領導行為與滿意度關係上，除「專制行為」成負相關外，其餘「訓練與指導」、「獎勵行為」、「民主行為」及「關懷行為」在知覺領導行為與滿意度關係上皆為正相關。

歐正明（2006）以九十四年大專盃羽球選手為研究對象，並以「教練領導行為量表」及「選手滿意度量表」為研究工具，探討不同背景變項羽球教練領導行為與選手滿意度之研究。結果發現，選手知覺的教練領導行為現況中，「民主行為」與「關懷行為」平均得分最高；且教練領導行為與選手滿意度間呈正相關，並達顯著水準，表示教練領導行為越高，滿意度也就越高。

雷文谷、熊婉君、蕭勝豪、宋威穎與盧君偉（2008）以參加第三十一屆全國中正盃軟式網球錦標賽高中團體組選手為研究對象，並以「知覺教練領導量表」與「選手滿意度量表」為研究工具，探討高中軟式網球選手知覺教練領導行為與選手滿意度影響之研究。結果發現，以「訓練與指導行為」得分最高，其次為「關懷行為」、「民主行為」、「獎勵行為」，而以「專制行為」得分最低；不同性別高中軟式網球選手在知覺教練領導行為中的「獎勵行為」、「專制行為」與「民主行為」達顯著差異；其中男選手知覺較高的「獎勵行為」及「民主行為」及較低「專制行為」；高中軟式網球選手知覺教練領導行為中的「關懷行為」及「獎勵行為」皆為正值，且能有效預測選手的滿意程度。

由上述研究文獻得知，最為選手喜愛及知覺是「訓練與指導行為」其次為「獎勵行為」及「民主行為」。選手不同的背景變項對於知覺教練領導行為的影響甚鉅，在男選手方面則比女選手知覺到教練的「專制行為」；且當選手感到較多的「專制行為」，其與不同效標之關聯性也就呈現了負相關。整體而言，教練領導行為必須因團體成員不同的背景、個別差異及不同情境等因素，適時的改變其領導風格，以提升選手對教練得信賴，進而提升整個團隊的戰力。

第三節 多因素領導行為之相關文獻

MLQ（Multifactor Leadership Questionnaire）多因素領導問卷，主要 Bass & Avolio（1990）依據轉型領導理論（transformational leadership）與交易領導理論（transactional leadership）所編製。Burns（1978）將行政人員的領導風格劃分

為兩種類型，一為轉型領導，另一則為交易領導，認為轉型領導可確認並發展部屬現存的需求及要求；而交易領導式領導者與成員之間於談判之歷程關係，而非永久性之目的關係（范熾文，2004），經 Bass（1985）統合整理之後，建構轉型領導與交易領導更加完整的理論架構，其將轉換型領導分為理想化影響力領導行為、心理鼓舞領導行為、個別關懷領導行為及才智激發領導行為等四個構面，領導者主要進行個別化的關懷和瞭解，使每位部屬的才能與能力得以發揮；將交易型領導分為例外管理與後效酬賞，領導者其主要是透過澄清部屬的角色以及界定任務需求，指導以及激勵部屬達成目標。

以下擬各研究者所針對之研究對象及主題作為說明：

涂志賢（2000）以國內三所體育學院運動代表隊為研究對象，並以改編製成「運動領導量表」及「選手滿意度量表」為研究工具，探討不同背景變項的選手對教練領導風格與選手成績及滿意度之影響。結果發現，不同訓練年資、運動種類知覺教練領導風格有顯著的差異；運動教練不同領導風格對選手運動成績表現與選手滿意度有不同的影響；且轉型領導因素單獨的預測力皆高於交易型領導因素的預測力，尤其在教練領導滿意度上最為明顯。

涂志賢（2003）以我國大專運校體育院院校體育教師為研究對象，並以「多元因素領導問卷（MLQ）」為研究工具，探討我國大專校體育教師知覺體育室主管領導風格與其領導效能之關係。結果發現，在領導風格中運動轉換型領導高於交易型領導，而放任型最少；而體育教師知覺體育主管有中高級之領導效能；不同背景變項知覺體育主管領導風格有顯

著的差異；領導風格與領導效能有顯著的相關，在轉換型領導各構面與交易型領導中「權變報酬」、「被動力外管理」兩構面與領導效能各構面皆有中高程度的正相關。

范熾文（2004）以台灣本島二十二縣市公立國小教師為研究對象，並以「校長領導行為」與「學校組織績效」問卷為研究工具，探討國小校長轉型、交易領導行為與學校組織績效之關係。結果發現，國小校長轉型、交易領導行為能有效影響學校組織績效；國小校長轉型、交易領導行為與學校組織績效有高度相關；國小校長轉型、交易領導行為能有效解釋學校組織績效。

黃國恩、姜定宇、周婉茹、林思吟與鄭仔筑（2007）以國內大專院校及國、高中共二十六所柔道校隊618名選手為研究對象，並以「多元因素領導問卷（MLQ）」為研究工具，探討教練轉型領導對團體成員專業承諾之影響。結果發現，教練主要以轉型領導模式中「理想化行為」影響選手時，在團隊滿意度上特別容易發揮正向調節作用來影響其專業承諾；而當教練主要以轉型領導模式中「個別關懷」影響選手時，在教練滿意度上特別容易發揮負向調節作用來影響其專業承諾。

周昌伯與范熾文（2006）以桃園、新竹及苗栗四縣市之國小教師共1120人為研究對象，並以「轉型領導量表與交易領導量表」及「教師工作滿意問卷」為研究工具，探討不同背景變項教師知覺國民小學校長轉型領導、交易領導與工作滿意之研究。結果發現，國小教師知覺校長轉型領導、交易領導均為中上程度；男教師知覺校長轉型領導與交易領導行為顯著高於女教師；校長轉型領導行為、交易領導行為與教師

工作滿意之間具有正相關。

張政治（2008）以北部四縣市（宜蘭縣、台北縣、台北市及基隆市）高中職學校體育組長為研究對象，並以「高中職校長轉型領導量表與體育組長工作滿意度量表」為研究工具，探討高中職校長轉型領導與體育組長工作滿意關係之研究。結果發現，高中職校長對於轉型領導運用之現況屬於中上程度，且在「個別關懷」構面之表現最為明顯，但在「智識啟發」構面之表現則最不明顯；高中職體育組長工作滿意之現況屬於中上程度，且對於「工作本身」構面之工作滿意最高，但對於「薪資福利」構面之滿意度最低；高中職校長轉型領導對於體育組長工作滿意具有預測力。

由上述文獻研究得知，多因素領導風格運用在學校行政主管領導行為的研究上，其轉型領導與交易領導行為皆能有效的預測領導行為與不同效標之關聯性，研究結果中也發現，當行政主管運用轉型領導與交易領導行為可有效提升部屬才能與能力或是激勵部屬達成工作目標，進而提升其工作滿意度。而多因素領導風格運用體育相關研究在國內則不常見，些許文章也指出將轉型領導與交易領導其構面也可影響不同效標，因此轉型領導與交易領導運用在運動教練領導行為上，進而促進不同的理論和實務交流與驗證也是未來教練領導研究的主流之一。

第四節 運動競賽壓力之相關文獻

壓力是一種歷程變化，而國內、外學者對壓力定義也不盡相同，張春興（1995）指出壓力是指個體生理與心理一種緊

張狀態，此種緊張狀態，會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受；而陳聖芳（1999）認為壓力是在某種情境下，個體預測可能產生不安定的感覺，或感受到威脅，因而引起情緒上及生活上的反應，以及當個體面對不同情境或環境改變時，體內所產生的變化，表現出緊張、焦慮、壓迫、逼迫和苦惱的現象；國外學者 Greenberg & Baron（1997）認為壓力是個體面對外界壓力時，情緒、認知和生理三方面交互作用所產生的一種反應模式；而 McGrath（1970）定義壓力為個人主觀知覺到加諸與己身、心理要求與能力知覺間產生相當程度的不平衡，而且這種要求無法達到要求狀況含有重要的後果。統整上述學者理論，壓力主要是個體知覺環境、心理及生理產生交互作用，使之知覺到不安的變化。

以下擬各研究者所針對之運動選手壓力來源作為說明：

馮麗花（2004）以 2002 釜山亞洲運動會國家代表選手為研究對象，進行質性研究訪談進行資料收集，探討優秀運動員壓力來源及因應策略。結果發現，我國優秀運動員壓力來源大可分為：競賽的壓力、訓練的壓力、與重要他人負面人際關係的壓力、生涯發展方面的壓力、心理能力不足的壓力、生理能力不足的壓力、社會環境的壓力、被期待的壓力等八種壓力來源。

陳靜、陳音容與洪聰敏（2005）以 10 名中國最頂尖及重點培訓之桌球選手（男 6、女 4）為研究對象，採用半結構式個別深度訪談進行資料蒐集，以深入探討優秀桌球運動員的壓力來源及其因應策略。結果發現，運動員感到壓力來源依序為：競賽的壓力、訓練的壓力、社會期望與評價、同儕競爭、自我期許、及人際溝通等六項。

王振奕（2007）以臺北市國小運動代表隊選手為研究對象，並以自編制定「教練領導行為量表」及「運動競賽壓力量表」為研究工具，探討國小選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力之研究。結果發現，國小選手壓力來源依序是：「特質性焦慮」、「環境」、「比賽結果」、「隊友影響」、「觀眾影響」及「教練影響」。

Gould, Jackson, & Finch（1993）以十七名國家級溜冰選手為研究對象，並以訪談且進行資料收集，探討優秀溜冰選手之運動競賽壓力來源。結果發現，溜冰選手壓力來源包含了人際關係、演出的期待、生理狀態、溜冰運動能力、外在環境需求、生涯規劃及不明疇範的壓力，且71%的選手在獲得冠軍頭銜後感到更大的壓力。

Kim, Chang, & Destini（2002）以韓國大學運動員共111位為研究對象，並以質性研究訪談且進行資料收集，探討韓國大學運動員之壓力來源。結果發現，韓國選手壓力來源分別為：人際關係、運動傷害、身體不適、賽前焦慮、訓練需求、課業壓力、運動之外的問題、重要他人的期待等。

由上述文獻得知，選手在運動中感到許許多多內在及外在因素的影響，統和文獻所整理之結果後，可把運動員競賽壓力來源分為「外在環境不確定性」、「生理狀況」、「心理因素」、「負面思考」及「不明範疇之壓力」等五個層面。

第三章 研究方法

第一節 研究對象

本研究以參加 2009 年苗栗縣所舉行之全國中等學校運動會跆拳道項目高中隊伍團體前四名隊伍之選手為施測對象，男子組分別為：三民高中、治平高中、泰山高中及台東體中；女子組為：西苑高中、樹林中學、治平高中及平鎮高中，進行問卷說明及填答方式，並採不記名方式施測並回收問卷。

第二節 研究設計

本研究以參加 2009 年苗栗縣所舉行之全國中等學校運動會跆拳道項目高中團體前四名隊伍之選手，給予填寫「跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力研究問卷」，回收後經由統計分析，探討不同背景變項的跆拳道選手對於教練領導行為與運動競賽壓力之知覺差異情形，並試圖理解跆拳道教練領導行為對於選手運動競賽壓力的影響關係。

第三節 研究工具

本研究將採研究問卷調查法，所使用之研究工具為研究者參考相關文獻所建立之研究架構為基礎，並委請專家分析所編製修訂之「跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力研究」問卷。本問卷主要分為跆拳道教練領導行為、選手運動競賽壓力及基本資料三個部分。問卷將於預試後將透過項目分析、因素分析與信度分析，以測試所編製問卷的信度與效度；另外，基本資料則是包含性別、每週訓練量、年齡、訓練年資等題項。

(一) 研究工具之編製

第一部分「跆拳道教練領導行為量表」將參考涂志賢(2000)改編國內外學者及相關文獻編製而成。其內容又分為理想化影響、個別化關懷、權變報酬、主動例外管理及被動例外管理。初稿擬定後，將請專家學者就問卷內容進行修訂及評估，並先請私立治平高級中學跆拳道代表隊二十名選手填答，進一步確定問卷文字敘述是否清晰合適。研究工具採用李克特式(Likert-type)五點量表計分，每一題項由受試者從「總是」、「經常」、「偶爾」、「很少」及「不曾」等五個選項中擇一勾選，分別給予5分、4分、3分、2分、1分。得分越高表示受試者越感到教練此種領導行為。

第二部分「選手運動競賽壓力量表」將參考王振奕(2007)改編國內學者及相關文獻編製而成，其內容又分為：環境壓力、觀眾壓力、教練壓力、隊友壓力、特質性焦慮及比賽結果壓力來源。初稿擬定後，將請專家學者就問卷內容進行修訂及評估，並先請私立治平高級中學跆拳道代表隊二十名選手填答，進一步確定問卷文字敘述是否清晰合適。研究工具採用李克特式(Likert-type)五點量表計分，每一題項由受試者從「總是」、「經常」、「偶爾」、「很少」及「不曾」等五個選項中擇一勾選，分別給予5分、4分、3分、2分、1分。得分越高表示受試者越感受到此運動競賽壓力來源。

(二) 信、效度考驗

信度的涵義即是測驗測量所得結果的一致性或穩定性，或測驗實際反應出真實量數程度的一種指標。當測量分數中測量誤差所佔比率降低時，則真實特質部份所佔的比率就相對

提高，因而信度係數就會增高。本研究以 Cronbach's α 係數來考驗量表的內部一致性，各量表的信度如下表所示。

由表一可知，跆拳道教練領導行為量表信度介於 .712~.929，均高於 0.7，表示跆拳道教練領導行為量表各構面均具有良好之信度。

由表二可知，選手運動競賽壓力量表信度介於 .714~.897，均高於 0.7，表示選手運動競賽壓力量表各構面均具有良好之信度。

效度指測驗或其他測量工具能測出其所預測的特質或功能之程序而言，一個測驗的效度愈高，表示測驗結果愈能顯現其所欲測量對象真正特徵。

本研究以因素分析的方式，來測量研究問卷的建構效度；因素分析是將複雜的共變結構予以簡化，使得許多有相似概念的變項，透過數學關係的轉換，簡化成幾個特定的同性質類別。本研究利用主成分分析法(Principal Component Analysis)萃取因素構面，再利用最大變異法(Varimax)進行直交轉軸。

由表三的因素分析可以得知，跆拳道教練領導行為量表五個構面的解釋變易量可以達到 66.917%，且各題項的因素負荷量均在 0.5 以上，表示跆拳道教練領導行為量表具有良好的建構效度。

由表四的因素分析可以得知，選手運動競賽壓力量表六個構面的解釋變異量可以達到 66.423%，且各題項的因素負荷量均在 0.5 以上，表示選手運動競賽壓力量表具有良好的建構效度。

第四節 研究流程

本研究在相關的文獻收集之後，確定研究的主題，並建立研究架構，且將會經由問卷的設計、預試、修正後，實施正式問卷的調查及回收，將所得到的資料進行統計分析後，撰寫結果與討論，並提出結論與建議。其程序如圖 1 所示：

第五節 統計分析

本研究將於正式問卷回收之後，剔除無效之問卷，將所得到的資料以 SPSS 12.0 中文視窗版統計軟體，進行統計分析，主要分析方法如下：

（一）描述性統計

透過敘述統計了解受測對象在性別、訓練年資、學校等基本資料之分佈情況。並進一步分析選手各變項之平均數以及標準差，以瞭解各變項得分之情況。

（二）獨立樣本 T 檢定 (Independent Sample T Test)

透過獨立樣本 T 檢定來檢測不同性別之背景變項對於教練領導行為及選手競賽壓力的知覺感受之差異情形。

（三）單因子變異數分析 (One Way ANOVA)

透過單因子變異數分析考驗不同訓練年資及學校等背景變項的選手，對於教練領導風格與選手競賽壓力知覺部分是

否有顯著差異。

（四）雪費法事後比較（Scheffe Method）

在單因子變異數分析後，若 F 值達顯著水準，進行雪費法事後比較，以了解不同組別間差異情形。

（五）多元逐步迴歸（Stepwise Regression Regression）

以多元逐步迴歸法檢測教練領導行為於對選手競賽壓力之影響關係。

第六節 名詞解釋

（一）理想化影響：以理想來影響，並建立共同願景，以高成就來作期望。以理想、道德及目標來改變成員。

（二）個別化關懷：提供個別支持，關心個體的差異及個人的需求

（三）權變報酬：訂有努力及獎賞的契約，對良好績效予以獎賞、讚賞成就。即領導者使部屬清楚知道，有表現就有獎勵，當部屬完成所交付之任務時，便給予適當的獎勵。

（四）主動例外管理：注視、找尋偏離規則和標準的活動，採取修正的措施。即領導者能注意並了解事情的執行未能達到標準時，遂進行必要的介入及修正。

（五）被動例外管理：只有在不符合標準時才介入。即領導者關心部屬的錯誤行為而給予負增強及處罰的歷程，並將注意力放在部屬錯誤與偏差行為的指導上。

第四章 結果與討論

本章旨針對問卷調查所得各項資料進行統計處理，以進一步撰寫研究之結果分析與討論。本章共分五節加以敘述，包括第一節、樣本特性分析；第二節、跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力之現況分析；第三節、不同背景變項選手所知覺教練領導行為之差異分析；第四節、不同背景變項選手所知覺選手運動競賽壓力之差異分析；第五節、教練不同領導行為對選手運動競賽壓力之多元逐步迴歸。

第一節 樣本特性分析

本研究以 2009 年苗栗縣所舉行之全國中等學校運動會跆拳道項目高中隊伍團體前四名隊伍之選手為施測對象，共計發 300 份問卷，回收樣本為 251 份，回收率為 83.67%，為力求資料的嚴謹性及正確性，在問卷回收後，剔除問卷中有漏答之問卷，共計回收有效樣本共 233 份，有效回收率為 92.82%。

本節係就回收問卷有效樣本之一般特性加以描述，分為(一)性別、(二)運動年資、(三)週訓練天數、(四)一天練習時間等四項，分別加以描述。

一、性別

本研究選手樣本之性別分配統計如下表 4-1。

由表 4-1 全體樣本性別分配情形得知，有效樣本男性有

183 人，佔 78.5%；有效樣本女性有 50 人，佔 21.5%，因為國內參予跆拳道運動人數男性本就多於女性，且本研究隊伍在成績有雙雙入前四強，故男女比較懸殊較大，在研究結果推論上須謹慎。

二、運動年資

本研究選手樣本之運動年資分配統計如下表 4-2。

由表 4-2 全體樣本運動年資分配情形得知，有效樣本運動年資在 1~3 年有 38 人，佔 16.3%；有效樣本運動年資在 3~6 年有 82 人，佔 35.2%；有效樣本運動年資在 6~10 年有 87 人，佔 37.3%；有效樣本運動年資在 10 年以上有 26 人，佔 11.2%。

三、週訓練天數

本研究選手樣本之週訓練天數分配統計如下表 4-3。

由表 4-3 全體樣本週訓練天數分配情形得知，有效樣本週訓練天數在 3 天有 12 人，佔 5.2%；有效樣本週訓練天數在 4 天有 14 人，佔 6.0%；有效樣本週訓練天數在 5 天以上有 207 人，佔 88.8%。

四、一天練習時間

本研究選手樣本之一天練習時間分配統計如下表 4-4

由表 4-4 全體樣本一天練習時間分配情形得知，有效樣本一天練習時間在 1~2 小時有 22 人，佔 9.4%；有效樣本一天練習時間在 2~4 小時有 61 人，佔 26.2%；有效樣本一天練

習時間在 4~6 小時以上有 105 人，佔 45.1%。有效樣本一天練習時間在 6 小時以上有 45 人，佔 19.3%。

第二節 跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力之現況分析

一、跆拳道教練領導行為之現況分析

教練領導行為之描述統計如表 4-5。

由表 4-5 教練領導行為各構面之描述統計得知，選手在其所知覺教練領導行為中以「權變報酬」為得分最高，略呈負偏態、低闊峰分配；其次為「主動例外管理」呈負偏態、低闊峰分配；「理想化影響」近似於常態分布的負偏、低闊峰分配；「個別化關懷」呈近似於常態分布的負偏、低闊峰分配；「被動例外管理」呈負偏態、低闊峰分配。與李柳汶（2003）、許雅如（2004）、王元聖（2006）結果相比較，均是訓練與指導為第一，但在獎勵行為方面的認同程度則是較低。

二、選手運動競賽壓力之現況分析

選手運動競賽壓力之描述統計如表 4-6。

由表 4-6 選手運動競賽壓力各構面之描述統計得知，選手在其所知覺選手運動競賽壓力中，以「特質性焦慮」為得分最高，呈近似於常態的負偏態、低闊峰分配；其次為「比賽結果壓力」呈負偏態、低闊峰分配；「環境」呈近似於常態

的正偏態、低闊峰分配；「觀眾壓力」呈近似於常態的負偏態、低闊峰分配；「教練壓力」呈正偏態、高狹峰分配；「隊友壓力」呈正偏態、低闊峰分配。與王振奕（2007）結果相比較，在選手壓力上的排名順序則是相似的。

第三節 不同背景變項選手所知覺教練領導行為之差異分析

本節主要內容係運用單因子多變量變異數分析之差異考驗方法，分別比較不同性別、運動年資、週訓練天數與一天練習時間之選手在其所知覺的教練領導行為之差異分析。

一、不同性別選手所知覺的教練領導行為之差異分析

不同性別選手所知覺的教練領導行為單因子多變項變異數分析如表 4-7。

由表 4-7 得知，不同性別選手所知覺的教練領導行為在權變報酬構面上達顯著的差異，顯示女性選手知覺教練使用更多的獎勵方式給予鼓勵，推論其原因男性原本就比女性來的活潑外向，因此教練會使用較為嚴肅的方式來約束男性選手，反之女性自我管理能力較高，因此教練則使較常用鼓勵及獎賞的方式來激勵女性選手。

二、不同運動年資選手所知覺的教練領導行為之差異分析

不同運動年資選手所知覺的教練領導行為單因子多變項變異數分析如表 4-8。

經變異數分析的結果，如表 4-8 所示，得知不同運動年資選手所知覺的教練領導行為在「個別化關懷」、「權變報酬」、「主動例外管理」與「被動例外管理」等構面達顯著差異。經事後比較結果，在個別化關懷方面，運動年資為 1~3 年受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手。在權變報酬方面，運動年資為 3~6 年以及 6~10 年受訪選手的平均得分高於運動年資為 1~3 年的受訪選手。在主動例外管理方面，運動年資為 3~6 年受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手。在被動例外管理方面，運動年資為 3~6 年以及 10 年以上受訪選手的平均得分高於運動年資為 1~3 年的受訪選手，運動年資為 3~6 年受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手。

三、不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為之差異分析

不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為單因子多變項變異數分析如表 4-9。

經變異數分析的結果，如表 4-9 所示，得知不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為在「個別化關懷」構面達顯著差異，經事後比較結果，在個別化關懷方面，週訓練天數為 3 天受訪選手的平均得分高於週訓練天數為 4 天以上的受訪選手。其原因可能是練習天數較少的選手，在訓練上技術層面較慢達到教練所需要之要求，因此教練較會觀察每位選手個別差異，給予不同的指導及關懷。

四、不同一天練習時間選手所知覺的教練領導行為之差異分析不同

一天練習時間選手所知覺的教練領導行為單因子多變項變異數分析如表 4-10。

經變異數分析的結果，如表 4-10 所示，得知不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為以權變報酬的分數最高。此外，在「理想化影響」、「個別化關懷」構面達顯著差異，經事後比較結果，在理想化影響方面，一天練習時間為 2~4 小時受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 4~6 小時的受訪選手，在個別化關懷方面，一天練習時間為 2~4 小時受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 4~6 小時的受訪選手。推論可能是每天訓練 2~4 小時的選手對於動作的熟悉及戰術的運用不及 4~6 小時的選手，教練需較費心思去教導，因此知覺較多的教練影響及個別關懷。

第四節 不同背景變項選手所知覺選手運動競賽壓力之差異分析

本節主要內容係運用單因子多變量變異數分析之差異考驗方法，分別比較不同性別、運動年資、週訓練天數與一天練習時間之選手在其所知覺的選手運動競賽壓力之差異分析。

一、不同性別選手所知覺的運動競賽壓力之差異分析

不同性別選手所知覺的運動競賽壓力單因子多變項變異數分析如表 4-11。

經變異數分析的結果，如表 4-11 所示，得知不同運動性別選手所知覺的運動競賽壓力在「教練壓力」與「隊友壓力」等構面達顯著差異，經事後比較結果，在教練壓力方面，女性受訪選手的平均得分高於男性受訪選手，在隊友壓力方面，女性受訪選手的平均得分高於男性受訪選手。

二、不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力之差異分析

不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力單因子多變項變異數分析如表 4-12。

經變異數分析的結果，如表 4-12 所示，得知不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力在「環境壓力」、「觀眾壓力」、「教練壓力」、「隊友壓力」與「比賽結果壓力」等構面達顯

著差異，經事後比較結果，在環境壓力方面，運動年資為 10 年以上受訪選手的平均得分高於運動年資為 1~3 年以及 3~6 年的受訪選手，在觀眾壓力方面，運動年資為 10 年以上受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手，在教練壓力方面，運動年資為 3~6 年以及 10 年以上受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手，在隊友壓力方面，運動年資為 1~3 年受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手，運動年資為 10 年以上受訪選手的平均得分高於運動年資為 3~6 年以及 6~10 年的受訪選手，在比賽結果壓力方面，運動年資為 10 年以上受訪選手的平均得分高於運動年資為 6~10 年的受訪選手。

三、不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力之差異分析

不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力單因子多變項變異數分析如表 4-13

經變異數分析的結果，如表 4-13 所示，得知不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力在「環境壓力」、「觀眾壓力」、「隊友壓力」與「特質性焦慮」構面達顯著差異，經事後比較結果，在環境壓力方面，週訓練天數為 4 天以及 5 天以上受訪選手的平均得分高於週訓練天數為 3 天的受訪選手，在觀眾壓力方面，週訓練天數為 4 天以及 5 天以上受訪選手的平均得分高於週訓練天數為 3 天的受訪選手，在隊友壓力方面，週訓練天數為 4 天受訪選手的平均得分高於週訓

練天數為 5 天以上的受訪選手，在特質性焦慮壓力方面，週訓練天數為 4 天以及 5 天以上受訪選手的平均得分高於週訓練天數為 3 天的受訪選手。

四、不同一天練習時間選手所知覺的運動競賽壓力之差異分析

不同一天練習時間選手所知覺的運動競賽壓力單因子多變項變異數分析如表 4-14

經變異數分析的結果，如表 4-14 所示，得知不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力在「環境壓力」、「觀眾壓力」、「隊友壓力」、「特質性焦慮」、「比賽結果壓力」構面達顯著差異，經事後比較結果，在環境壓力方面，一天練習時間為 6 小時以上受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 2~4 小時以及 4~6 小時的受訪選手，在觀眾壓力方面，一天練習時間為 6 小時以上受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 6 小時以下的受訪選手，在隊友壓力方面，一天練習時間為 4~6 小時受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 2~4 小時的受訪選手，在特質性焦慮壓力方面，一天練習時間為 1~2 小時、4~6 小時以及 6 小時以上受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 2~4 小時的受訪選手，在比賽結果壓力方面，一天練習時間為 4~6 小時受訪選手的平均得分高於一天練習時間為 2~4 小時的受訪選手。

第五節 教練不同領導行為對選手運動競賽壓力之多元逐步迴歸

本節旨在以運動教練領導行為為預測變項，以選手運動競賽壓力為效標變項。為能以最精簡的變項預測最大部份的選手運動競賽壓力，採多元逐步迴歸來找出運動教練領導行為對於選手運動競賽壓力之預測力。由於在教練領導行為之變項可能有顯著的相關，可能會有多元貢獻性的問題，因此，依學者之建議進行容忍度以及變異數膨脹係數之分析，通常，容忍度大於 0.1，變異數膨脹係數不超過 10 就沒有共線性的問題。

一、環境壓力

教練領導行為對於選手運動環境壓力之多元逐步迴歸分析如表 4-15。

由表 4-15 多元逐步迴歸分析可知，投入變項為「理想化影響」、「被動例外管理」、「主動例外管理」、「個別化關懷」對於選手運動環境壓力之預測力為 22.4%，而「權變報酬」變項因不顯著而被刪除，且「理想化影響」、「被動例外管理」、「個別化關懷」具有正向的預測力，「主動例外管理」具有負向的預測力。由此顯示，教練運用「理想化影響」、「被動例外管理」、「主動例外管理」、「個別化關懷」的領導方式可以有有效的預測選手環境壓力。

二、觀眾壓力

教練領導行為對於選手運動觀眾壓力之多元逐步迴歸分

析如表 4-16。

由表 4-16 多元逐步迴歸分析可知，投入變項為「個別化關懷」對於選手運動觀眾壓力之預測力為 8.9%，而「理想化影響」、「權變報酬」、「主動例外管理」、「被動例外管理」等變項因不顯著而被刪除，且具有正向的預測力。由此顯示，教練運用「個別化關懷」的領導方式可以有效的影響選手運動觀眾壓力。

三、教練壓力

教練領導行為對於選手運動教練壓力之多元逐步迴歸分析如表 4-17。

由表 4-17 多元逐步迴歸分析可知，投入變項為「被動例外管理」、「個別化關懷」對於選手運動教練壓力之預測力為 16.4%，而「理想化影響」、「權變報酬」、「主動例外管理」等變項因不顯著而被刪除，且具有正向的預測力。由此顯示，教練運用「被動例外管理」、「個別化關懷」的領導方式可以有效的預測選手運動教練壓力。在所有預測項目中因「被動例外管理」的 Beta 係數最高，故以「被動例外管理」對於運動教練壓力最具預測力。

四、隊友壓力

教練領導行為對於選手運動隊友壓力之多元逐步迴歸分析如表 4-18。

由表 4-5-4 多元逐步迴歸分析可知，投入變項為「被動例外管理」、「理想化影響」對於選手運動隊友壓力之預測力

為 9.6%，而「理想化影響」、「被動例外管理」等變項因不顯著而被刪除，且具有正向的預測力。由此顯示，教練運用「被動例外管理」、「理想化影響」的領導方式可以有效的預測選手運動隊友壓力。在所有預測項目中因「被動例外管理」的 Beta 係數最高，故以「被動例外管理」對於運動隊友壓力最具預測力。

五、特質性焦慮

教練領導行為對於選手運動特質性焦慮壓力之多元逐步迴歸分析如表 4-19。

由表 4-19 多元逐步迴歸分析可知，投入變項為「主動例外管理」、「被動例外管理」、「個別化關懷」對於選手運動特質性焦慮壓力之預測力為 16.7%，而「理想化影響」、「權變報酬」等變項因不顯著而被刪除，且具有正向的預測力。由此顯示，教練運用「主動例外管理」、「被動例外管理」、「個別化關懷」的領導方式可以有效的預測選手運動特質性焦慮壓力。在所有預測項目中因「主動例外管理」的 Beta 係數最高，故以「主動例外管理」對於運動特質性焦慮壓力最具預測力。

六、比賽結果壓力

教練領導行為對於選手運動比賽結果壓力之多元逐步迴歸分析如表 4-20。

由表 4-20 多元逐步迴歸分析可知，投入變項為「權變報

酬」、「被動例外管理」對於選手運動比賽結果壓力之預測力為 35.1%，且具有正向的預測力。而「理想化影響」、「個別化關懷」及「主動例外管理」等變項因不顯著而被刪除。由此顯示，教練運用「權變報酬」、「被動例外管理」的領導方式可以有效的預測選手運動比賽結果壓力。在所有預測項目中因「權變報酬」的 Beta 係數最高，故以「權變報酬」對於運動比賽結果壓力最具預測力。

第伍章 結論與建議

本研究主要目的是想探討「探討跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力之因素構面」、「比較不同背景變項在跆拳道代表隊選手知覺教練領導行為之差異」、「探討跆拳道代表隊選手運動競賽壓力因素」、「比較不同背景變項在跆拳道代表隊選手運動競賽壓力之構面」、以及「探討不同教練領導行為與選手運動競賽壓力之關係」。

研究所得結果如第一節結論所述，第二節部份針對本研究結果的應用提出一些建議，呈現本研究歷程反省。

第一節 結論

一、樣本特性分析

- (一) 本研究男性的樣本人數較女性多。
- (二) 運動年資以 6~10 年及 3~6 年的人最多。
- (三) 每週訓練天數，以多數的受訪者週訓練天數都在 5 天以上。
- (四) 每天練習時間為 4~6 小時，多於 6 小時以上及 2~4 小時。

二、跆拳道選手知覺教練領導行為及運動競賽壓力之構面為：

- (一) 選手知覺教練領導行為由高至低為「權變酬賞」、「主動例外管理」、「理想化影響」、「個別化關懷」及「被動例外

管理」。

(二) 選手知覺運動競賽壓力由高至低為「特質性焦慮」、「比賽結果壓力」、「環境壓力」、「觀眾壓力」、「教練壓力」及「隊友壓力」。

三、知覺教練行為的會受到選手背景的不同而影響

(一) 不同性別選手所知覺的教練領導行為在「權變報酬」上，女選手較男選手感到較多的「權變報酬」。

(二) 不同運動年資選手以及不同一天練習時間選手所知覺的教練領導行為中，除了 10 年以上的受訪選手以外，皆顯示教練以「權變報酬」的方式領導選手。至於 10 年以上的受訪選手方面，教練則是以「主動例外管理」的方式進行領導。

(三) 不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為在「個別化關懷」構面達顯著差異，其次為「權變報酬」的領導方式。

四、競賽壓力會受到選手背景的不同而影響

(一) 不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力中，女性受訪選手的壓力會深受到教練以及隊友的影響。

(二) 不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力在「環境壓力」、「觀眾壓力」、「教練壓力」、「隊友壓力」與「比賽結果壓力」等構面達顯著差異，且受到訓練年資的不同而有所差異。

(三) 不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力在「環境壓力」、「觀眾壓力」、「隊友壓力」與「特質性焦慮」構面達顯著差異。

(四) 不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力在「環境

壓力」、「觀眾壓力」、「隊友壓力」、「特質性焦慮」、「比賽結果壓力」構面達顯著差異。

五、教練能夠使用不同領導行為預測選手的競賽壓力

(一) 教練運用「理想化影響」、「被動例外管理」、「主動例外管理」、「個別化關懷」的領導方式可以有效的影響選手環境壓力。

(二) 教練運用「個別化關懷」的領導方式可以有效的影響選手運動觀眾壓力。

(三) 教練運用「被動例外管理」、「個別化關懷」的領導方式可以有效的改變選手對於運動教練壓力。

(四) 教練運用「被動例外管理」、「理想化影響」的領導方式可以有效的預測選手運動隊友壓力。在所有預測項目中以「被動例外管理」對於運動隊友壓力最具有影響力。

(五) 教練運用「主動例外管理」、「被動例外管理」、「個別化關懷」的領導方式可以有效的預測選手運動特質性焦慮壓力，且以「主動例外管理」最具有影響能力。

(六) 教練運用「權變報酬」、「被動例外管理」的領導方式可以有效的預測選手運動比賽結果壓力。

第二節 建議

一、女性選手組訓及壓力輔導

本研究結果顯示女選手人數僅占總選手樣本數的四分

之一，且女性選手在教練壓力及隊友壓力上大於男性，顯出現在團體隊伍女性運動選手的缺乏，且女性選手很在意他人的看法及眼光，形成自身的焦慮及壓力，造成女性在隊友及教練壓力上大過於男性，因此未來除了加強女性選手的組訓，同時也要應給予更多得鼓勵，以免增加其更多的壓力。

二、訓練時間及天數的控制

本研究發現週訓練天數為4天以及5天以上及練習時間較久的受訪選手在環境壓力、觀眾壓力以及特質性壓力這幾項明顯高於其他選手，顯示出長時間投入於練習中的選手，更容易受到外在因素及個人因素產生壓力。因此，教練可針對這方面進行模擬比賽，提升選手抗壓性，同時在訓練上達到「重質不重量」的指導方針上，降低選手對於訓練的疲乏感，進而改善壓力及提升選手技術。

三、資深選手知覺壓力之輔導

本研究結果顯示，訓練年資較資深之選手感到較大的壓力，顯示訓練越多的選手，有輸不得的壓力，且太過在乎比賽勝負，造成壓力過大，教練除了在訓練指導上外，更要注意選手壓力輔導，同時可以搭配運動心理技能的介入，減輕選手在競賽的壓力。

四、權變領導對運動競賽結果的影響

本研究結果發現，選手知覺教練領導行為中以「權變報

酬」為主要的帶領方式，顯示教練會給予適當的獎勵來做為激勵選手的方法，而權變領導又可影響比賽結果壓力，過多的獎勵可能會造成選手對於比賽結果過於重視，造成選手壓力，過少可能降低選手的動機，所以該如何拿捏，也是值得教練重視之課題。

參考文獻

- 丁協(2003)。資訊主管領導風格與部屬工作壓力之相關性研究。未出版碩士論文，國立屏東科技大學，屏東縣。
- 王元聖(2006)。大專院校跆拳道教練領導行為與甲組跆拳道選手滿意度關係。淡江體育，9，51-59。
- 王振奕(2007)。台北市國小運動代表隊選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力之研究。未出版碩士論文，台北市立教育大學，台北市。
- 王耀聰(2005)。男、女田徑選手知覺教練領導行為與運動樂趣來源之相關研究。大專體育學刊，7(3)，127-140。
- 李明宗(2002)。桃園縣國民小學校長領導行為與教師工作壓力之關係研究。未出版之碩論文，國立台北教育大學，台北市。
- 李柳汶(2003)。大專甲組跆拳道教練領導行為之研究。體育學報，34，113-121。
- 李炯煌(2003)。教練領導行為與教練－選手關係滿意度之相關研究。大專體育學刊，4(2)，67-77。
- 林堯仁(2006)。桃園縣國中教師知覺校長領導風格與教師工作壓力相關之研究。未出版之論文，中原大學，桃園縣。
- 季力康(1996)。運動員壓力管理。國民體育季刊，25(4)，51-57。
- 周昌柏、范熾文(2006)。國小校長轉型領導、交易領導與教師工作滿意度關係之研究。花蓮師院學報(教育類)，22，255-281。
- 涂志賢(2000)。運動教練領導風格對選手成績表現與滿意度影響之研究。體育學報，28，45-58。

- 涂志賢(2003)。大專院校體育主管領導風格與領導效能關係之研究。《體育學報》，35，155-166。
- 范熾文(2004)。國小校長轉型、互易領導與學校組織績效之研究。《花蓮師院學報(教育類)》，19，21-40。
- 莊彩華(2008)。主管領導風格對工作壓力與離職傾向關係之研究。未出版碩士論文，大同大學，台北市。
- 莊艷惠(1997)。教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳聖芳(1999)。走出挑戰極限的路上-我國運動員生活、學業和出路問題。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 陳靜、陳音容、洪聰敏(2005)。中國優秀桌球運動員壓力來源與因應策略。《北體學報》，13，39-53。
- 許雅如(2004)。我國跆拳道優秀選手教練領導行為之研究。《文化體育學刊》，2，103-116。
- 馮麗花(2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃國恩、姜定宇、周婉茹、林思吟、鄭仔筑(2007)。教練轉型式領導對團隊成員專業承諾的影響－教練滿意度、團隊滿意度與訓練滿意度的調節效果。《體育學報》，40(4)，63-74。
- 張政治(2008)。高中職校長轉型領導與體育組長工作滿意關係之研究。《北體學報》，16，269-278。
- 張春興(1995)。《張氏心理辭典》。台北：東華書局。
- 葉志仙(2003)。職業與業餘棒球選手知覺教練領導行為滿意度之研究。《體育學報》，35，83-93。

- 雷文谷、熊婉君、蕭勝豪、宋威穎與盧君偉（2008）。高中軟式網球選手知覺教練領導行為對選手滿意度影響之研究。 *休閒產業管理學刊*，1（3），29-43。
- 蔣憶德、陳淑滿與葉志仙（2001）。教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究。 *體育學報*，30，195-206。
- 歐正明（2006）。羽球教練領導行為與選手滿意度之研究－以大專院校甲組球員為例。 *運動休閒管理學報*，3（2），167-189。
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. New York: Free Press.
- Burns, J. M. (1978). *Leadership*. New York: Harper & Row.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1978). *Leadership*. Ottawa: Canadian association of health, *Physical Education and Recreation*.
- Gould, D., Ekiund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more versus less successful U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in Organization* (6 ed.). Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Kim, M. S., Chang, D. S., & Destini, F. (2002). Sources of stress among Korea intercollegiate athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, S80.
- McGrath, J. E. (1970). *Social and psychological factors in stress*. NY: Holt, Rinehart & Winston.

- Matteson, A. J. & Ivancevich, J. M., 1987. *Controlling Work Stress*, Jossey-Bass, London.
- Pargman, D. (1986). *Stress and motor performance: Understanding and coping*. The Florida State University: Mouvement Publication Inc.
- Smoll, S. & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

表一、跆拳道教練領導行為之信度分析表

	題數	信度
理想化影響	24	.929
個別化關懷	5	.836
權變報酬	6	.814
主動例外管理	4	.863
被動例外管理	3	.712

表二、選手運動競賽壓力之信度分析表

	題數	信度
環境壓力	5	.897
觀眾壓力	3	.839
教練壓力	5	.814
隊友壓力	2	.714
特質性焦慮	4	.827
比賽結果壓力	3	.748

表三、跆拳道教練領導行為之因素分析表

構面	題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
理想化影響	1	0.635				
	2	0.550				
	3	0.699				
	4	0.790				
	5	0.785				
	6	0.808				
	7	0.524				
	8	0.642				
	9	0.779				
	10	0.562				
	11	0.594				
	17	0.534				
	18	0.530				
	19	0.569				
	20	0.586				
	21	0.525				
	22	0.606				
	23	0.623				
	34	0.686				
	35	0.627				
	36	0.632				
個別化關懷	12		0.648			
	25		0.611			
	26		0.813			
	28		0.762			
	29		0.817			
權變報酬	13			0.597		
	14			0.806		
	27			0.536		
	30			0.732		
	31			0.765		
	32			0.812		
主動例外管理	24				0.660	
	40				0.610	
	41				0.745	
	42				0.625	

被 動 例 外 管 理	15					0.753
	16					0.542
	33					0.580
解 釋 變 異 量		35.293%	13.474%	8.394%	6.483%	3.273%
累 積 解 釋 變 異 量		35.293%	48.767%	57.161%	63.644%	66.917%

表四、選手運動競賽壓力之因素分析表

構面	題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五	因素六
環境壓力	1	0.655					
	2	0.576					
	3	0.650					
	4	0.843					
	5	0.811					
觀眾壓力	6		0.788				
	7		0.716				
	8		0.694				
教練壓力	9			0.619			
	10			0.694			
	11			0.568			
	12			0.589			
	13			0.591			
隊友壓力	14				0.677		
	15				0.586		
特質 特質性焦慮	16					0.717	
	17					0.518	
	18					0.537	
	19					0.486	
比賽結果壓力	20						0.425
	21						0.518
	22						0.619
解釋		35.129	10.283	9.375%	6.283%	3.170	2.183%

變異量	%	%			%	
累積解釋變異量	35.129%	45.412%	54.787%	61.07%	64.240%	66.423%

表 4-1 樣本性別分配統計表

性 別	人 數 (人)	百 分 比 (%)
男	183	78.5
女	50	21.5
總 和	233	100.0

表 4-2 樣本運動年資分配統計表

運動年資	人數(人)	百分比(%)
1~3 年	38	16.3
3~6 年	82	35.2
6~10 年	87	37.3
10 年 以 上	26	11.2
總 和	233	100.0

表 4-3 樣本週訓練天數分配統計表

週訓練天數	人數(人)	百分比(%)
3 天	12	5.2
4 天	14	6.0
5 天以上	207	88.8
總和	233	100.0

表 4-4 樣本一天練習時間分配統計表

一天練習時間	人數(人)	百分比(%)
1~2 小時	22	9.4
2~4 小時	61	26.2
4~6 小時	105	45.1
6 小時以上	45	19.3
總和	233	100.0

表 4-5 跆拳道教練領導行為之描述統計表

	平均數	標準差	偏態	峰度	順序
理想化影響	3.5638	.74068	-.038	-.803	3
個別化關懷	3.4197	.77245	-.057	-.626	4
權變報酬	3.7797	.85761	-.299	-.783	1
主動例外管理	3.6266	.99787	-.425	-.086	2
被動例外管理	3.1545	.90601	-.289	-.162	5

表 4-6 選手運動競賽壓力之描述統計表

	平均數	標準差	偏態	峰度	順序
環境壓力	3.4240	.78550	.075	-.589	3
觀眾壓力	3.2160	1.01265	-.049	-.513	4
教練壓力	3.1082	.73530	.613	.206	5
隊友壓力	3.0279	.82673	.291	-.140	6
特質性焦慮	3.5687	.88699	-.077	-.629	1
比賽結果壓力	3.4950	.94793	-.171	-.769	2

表 4-7 不同性別選手所知覺的教練領導行為之單因子多變項變異數分析摘要表

變 項 名 稱	性 別				F 值	MANOVA
	男 (1)		女 (2)			
	M	SD	M	SD		
理 想 化	3.5241	.75669	3.7092	.66584	2.466	.970
影 響					(.118)	(.219)
個 別 化	3.4011	.81994	3.4880	.56736	.496	
關 懷					(.482)	
權 變 報	3.7104	.86297	4.0333	.79539	5.681	
酬					(.018)	
主 動 例	3.5669	1.04169	3.8450	.78878	3.077	
外 管 理					(.081)	
被 動 例	3.1330	.88257	3.2333	.99260	.481	
外 管 理					(.489)	

表 4-8 不同運動年資選手所知覺的教練領導行為之單因子多變項變異數分析摘要表

變項 名稱	運動年資							
	1~3 年		3~6 年		6~10 年		10 年以上	
	(1) N=38		(2) N=82		(3) N=87		(4) N=26	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
理想化影響	3.654	0.737	3.557	0.749	3.457	0.761	3.813	0.597
個別化關懷	3.684	0.602	3.451	0.760	3.239	0.887	3.539	0.430
權變報酬	4.219	0.832	3.738	0.754	3.625	0.887	3.789	0.933
主動例外管理	3.796	0.874	3.811	0.859	3.308	1.160	3.865	0.722
被動例外管理	2.605	0.767	3.431	0.719	3.031	1.056	3.500	0.591
F 值	MANOVA				平均數比較			
	Λ 值							
1.787 (.150)	7.995 (.000)							
3.425 (.018)					(1)>(3)			
4.543 (.004)					(2)、(3)>(1)			
5.007 (.002)					(2)>(3)			
10.055 (.000)					(2)、(4)>(1)			
					(2)>(3)			

表 4-9 不同週訓練天數選手所知覺的教練領導行為之單因子多變項變異數分析摘要表

變項 名稱	週訓練天數					
	3 天 (2)		4 天 (3)		5 天以上 (4)	
	N=12		N=14		N=207	
	M	SD	M	SD	M	SD
理想化影響	3.455	0.782	3.583	0.481	3.569	0.755
個別化關懷	4.417	0.430	3.500	0.616	3.357	0.759
權變報酬	3.931	0.645	3.286	0.755	3.804	0.867
主動例外管理	3.875	1.003	3.607	0.525	3.614	1.023
被動例外管理	2.972	0.096	3.476	0.676	3.143	0.941

F 值	MANOVA	平均數比較
	Λ 值	
138	8.342	
(.871)	(.000)	
11.761		(2)>(3)、(4)
(.000)		
2.630		
(.074)		
.390		
(.677)		
1.143		
(.321)		

表 4-10 不同一天練習時間選手所知覺的教練領導行為之單因子多變項變異數分析摘要表

變 項 名 稱		一 天 練 習 時 間							
		1~2 小 時		2~4 小 時		4~6 小 時		6 小 時 以 上	
		(1)N=22		(2)N=61		(3)N=105		(4)N=45	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
理 想	影	3.510	0.442	3.762	0.643	3.423	0.750	3.651	0.892
化 響	個 別	3.255	0.688	3.600	0.712	3.284	0.835	3.573	0.674
懷 關	變	3.909	0.570	3.918	0.862	3.651	0.812	3.830	1.037
權 酬	報	3.489	0.648	3.840	0.813	3.552	1.046	3.578	1.215
主 動	外	3.303	0.908	2.995	0.818	3.108	0.801	3.407	1.178
例 理	管								
管 被	動								
例 外	理								
管 理									
F 值		MANOVA					平均 數		
							比 較		
		Λ 值							
3.058		3.176					(2)>(3)		
(.029)		(.000)							
3.209							(2)>(3)		
(.024)									
1.548									
(.203)									
1.306									
(.273)									
2.123									
(.098)									

表 4-11 不同性別選手所知覺的運動競賽壓力之單因子多變
項變異數分析摘要表

變項 名稱	性 別				F 值	MANOVA	平 均 數
							比 較
	男 (1)	女 (2)					
	N=183	N=50					
	M	SD	M	SD		Λ 值	
環 境 壓	3.428	0.745	3.408	0.927	.026	5.864	
力					(.871)	(.000)	
觀 眾 壓	3.211	1.012	3.233	1.024	.019		
力					(.892)		
教 練 壓	3.026	0.740	3.408	0.640	11.045		(2)>(1)
力					(.001)		
隊 友 壓	2.891	0.784	3.530	0.792	26.014		(2)>(1)
力					(.000)		
特 質 性	3.585	0.852	3.510	1.013	.278		
焦 慮					(.599)		
比 賽 結	3.465	1.011	3.607	0.662	.883		
果 壓 力					(.348)		

表 4-12 不同運動年資選手所知覺的運動競賽壓力之差異

分析									
變項 名稱	運動年資								
	1~3 年 (1) N=38		3~6 年 (2) N=82		6~10 年 (3) N=87		10 年 以 上 (4) N=26		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
環 境	3.216	0.673	3.356	0.853	3.441	0.706	3.885	0.828	
壓 力									
觀 眾	3.342	0.915	3.313	1.035	2.900	1.026	3.782	0.673	
壓 力									
教 練	3.190	0.556	3.278	0.639	2.846	0.764	3.331	0.912	
壓 力									
隊 友	3.316	0.739	2.976	0.801	2.787	0.831	3.577	0.659	
壓 力									
特 質	3.421	1.200	3.671	0.809	3.503	0.767	3.683	0.966	
性 焦									
慮 賽	3.579	0.815	3.484	1.050	3.326	0.837	3.974	1.011	
比 果									
結 力									
壓 力									
F 值									
MANOVA									
平均數比較									
Λ 值									
4.261			5.574				(4)>(1)、(2)		
(.006)			(.000)						
6.389							(4)>(3)		
(.000)									
6.531							(2)、(4)>(3)		
(.000)									
8.713							(1)>(3)		
(.000)							(4)>(2)、(3)		
1.016									
(.386)									
3.343							(4)>(3)		
(.020)									

表 4-13 不同週訓練天數選手所知覺的運動競賽壓力之單因子多變項變異數分析摘要表

變項 名稱	週訓練天數					
	3 天 (2) N=12		4 天 (3) N=14		5 天以上 (4) N=207	
	M	SD	M	SD	M	SD
環境壓力	2.433	0.223	3.714	0.833	3.462	0.764
觀眾壓力	2.028	0.958	3.595	0.573	3.259	0.996
教練壓力	2.633	0.584	3.200	0.582	3.130	0.745
隊友壓力	2.875	0.801	3.643	0.795	2.995	0.817
特質性焦慮	2.458	0.582	3.411	0.928	3.644	0.857
比賽結果壓力	3.056	0.839	3.357	0.842	3.530	0.957

F 值	MANOVA	平均數比較
	Λ 值	
11.734 (.000)	4.988 (.000)	(3)、(4)>(2)
10.178 (.000)		(3)、(4)>(2)
2.739 (.067)		
4.364 (.014)		(3)>(4)
11.284 (.000)		(3)、(4)>(2)
1.585 (.207)		

表 4-14 不同一天練習時間選手所知覺的運動競賽壓力之單因子多變項變異數分析摘要表

變 項 名 稱		一 天 練 習 時 間							
		1~2 小 時		2~4 小 時		4~6 小 時		6 小 時 以 上	
		(1)N=22		(2)N=61		(3)N=105		(4)N=45	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
環 境	壓 力	3.464	0.736	3.197	0.841	3.328	0.690	3.938	0.736
觀 眾	壓 力	3.000	0.790	3.038	1.264	3.067	0.882	3.911	0.690
教 練	壓 力	3.182	0.673	2.961	0.598	3.074	0.764	3.351	0.819
隊 友	壓 力	3.227	0.883	2.762	0.850	3.162	0.822	2.978	0.699
特 質	壓 力	3.909	0.653	3.172	1.043	3.610	0.795	3.844	0.780
性 焦	慮								
比 賽	壓 力	3.636	0.822	3.148	0.926	3.600	0.966	3.652	0.902
結 果	壓 力								
F 值		MAN OVA				平 均 數 比 較			
		Λ 值							
9.632 (.000)		4.761 (.000)				(4)>(2)、(3)			
9.788 (.000)						(4)>(1)、(2)、(3)			
2.660 (.050)									
3.618 (.014)						(3)>(2)			
7.203 (.000)						(1)、(3)、(4)>(2)			
3.874 (.010)						(3)>(2)			

表 4-15 教練領導行為對於選手運動環境壓力之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項	R	R 平方	R 平方增量	Beta 係數	F 值	Tolerance	VIF
理想化影響	.371	.138	.138	.422	36.868*** (.000)	.315	3.172
被動例外管理	.428	.183	.045	.204	25.775*** (.000)	.653	1.530
主動例外管理	.449	.202	.019	-.335	19.325*** (.000)	.279	3.590
個別化關懷	.473	.224	.022	.217	16.472*** (.000)	.470	2.126

表 4-16 教練領導行為對於選手運動觀眾壓力之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項	R	R 平方	R 平方增加量	Beta 係數	F 值	Tolerance	VIF
個別化關懷	.298	.089	.089	.298	22.568(.000)	1.000	1.000

表 4-17 教練領導行為對於選手運動教練壓力之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項	R	R 平方	R 平方增加量	Beta 係數	F 值	Tolerance	VIF
被動例外管理	.360	.130	.130	.232	34.395(.000)	.675	1.482
個別化關懷	.405	.164	.034	.225	22.519(.000)	.675	1.482

表 4-18 教練領導行為對於選手運動隊友壓力之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項	R	R 平方	R 平方增加量	Beta 係數	F 值	Tolerance	VIF
被動例外管理	.275	.076	.076	.203	18.934(.000)	.796	1.256
理想化影響	.310	.096	.021	.161	12.251(.000)	.796	1.256

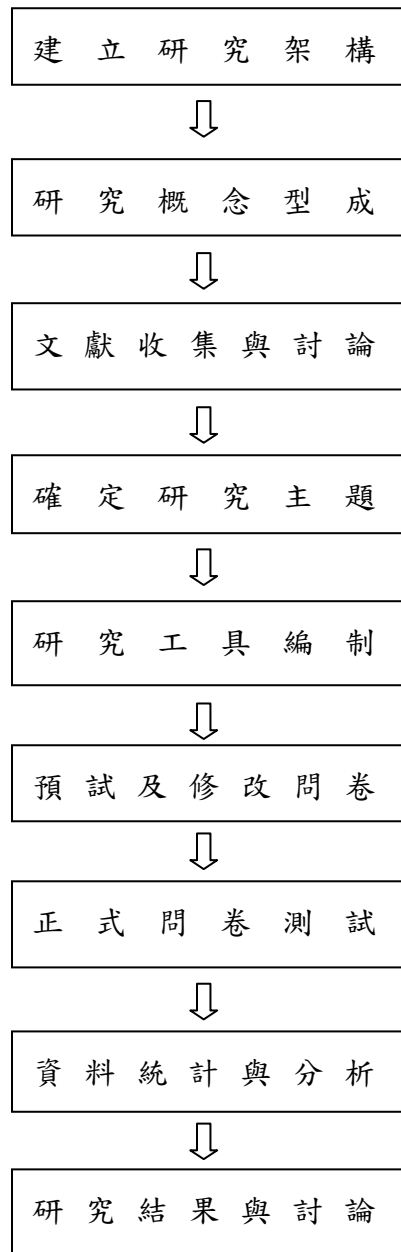
表 4-19 教練領導行為對於選手運動特質性焦慮壓力之多元
逐步迴歸分析摘要表

投入 變項	R	R 平 方	R 平 方增 加量	Beta 係數	F 值	Tolerance	VIF
主動 例外 管理	.340	.116	.116	.345	30.287(.000)	.542	1.844
被動 例外 管理	.384	.148	.032	.269	19.932(.000)	.656	1.524
個別 化關 懷	.409	.167	.019	.201	15.296(.000)	.476	2.100

表 4-20 教練領導行為對於選手運動比賽結果壓力之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項	R	R 平方	R 平方增量	Beta 係數	F 值	Tolerance	VIF
權變報酬	.519	.269	.269	.413	84.954(.000)	.880	1.137
被動例外管理	.592	.351	.082	.305	62.129(.000)	.880	1.137

圖一、研究計畫流程



跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力研究問卷

親愛的選手：

您好！首先感謝參與本次的「跆拳道教練領導行為與選手運動競賽壓力研究」之問卷調查。本研究旨在瞭解您對於教練領導行為模式以及參與運動競賽壓力之來源，研究結果將可作為跆拳道教練領導行為之參考。

本問卷採不記名的方式填寫，且各題答案無對錯之分，請您以真實的感受作答，您詳細的填答，將會使本研究更具參考價值。非常感謝您的協助！

敬祝

健康快樂

國立台灣體育學院 競技研究所

指導教授 陳維智 博士

研究生 賴慶忠 敬啟

（第一部分）下列題目描述『您對於專長代表隊教練領導方式的感受』，請您依實際的情形，在適當的選項上打「✓」，並請您耐心填答。

不 很 偶 經 總
曾 少 而 常 是
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

1. 教練會表現出對團隊與選手的未來充滿理想與抱負。… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. 教練有一種特殊的魅力，能吸引選手們的注意，隨時
散發他（她）的影響力。…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. 教練會在言行舉止中，激發團隊意識，表達出團隊共
同目標，讓我們瞭解辛苦訓練為的是什麼。…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. 教練會提出一些我們可以認同的名言，作為隊上一起
努力的目標。…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. 教練會提示選手們要以創新的方式來思考練習的方法
，或比賽時戰術的運用。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. 教練充滿上進心與求知慾，常會不斷的進修以獲取各種有
關訓練的新知，以影響選手並帶動風氣。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. 教練充滿愛心與耐心地指導與訓練選手們。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. 教練能體恤選手訓練的辛勞，瞭解我們心理感受和情
緒。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. 教練在比賽前會告訴我們，若比賽獲得勝利，我們可以
得到什麼獎勵。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. 教練會提出一些交換條件或實質獎勵，希望選手們比
賽可以獲得勝利。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11. 當我們有良好表現時，教練會當面給予肯定、稱讚我
們。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. 當我們比賽獲勝時，教練會公開表揚或給獎。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. 教練隨時注意我們是否按照規定行事，有沒有犯錯。... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. 如果教練交代的事情，我們不夠積極時。他（她）會
加緊督促我們。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. 只要我表現還能接受，教練就不會對我有什麼特別要
求。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. 只要隊上不出差錯，教練就不會出面干涉。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
17. 教練有強烈的成就動機，對自己充滿信心，會讓人受
到他(她)的感染。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
18. 教練的形象良好，所作所為讓選手認同。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
19. 教練會鼓勵選手對練習的方法，表達意見。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
20. 教練經常鼓勵選手們，希望我們向優秀的選手看齊，
更上一層樓。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

21. 當選手感到困惑時，教練會提出多種解決之道供我們參考。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
22. 教練會引導選手們嘗試用新的方法來提升運動成績。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
23. 教練會以選手的權益、福利、需求為前提，替選手著想，和我們站在同一陣線上。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
24. 教練會依選手的個別差異，給予適當的訓練計畫。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
25. 如果我們比賽成績比預期的好，教練會給予更好的獎賞。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
26. 教練會向選手們表示，有什麼表現，就有什麼樣的獎賞或福利。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
27. 教練講究賞罰分明，而且嚴予執行。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
28. 若我們都配合教練的要求，他（她）比較會詢問並滿足我們的需求。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
29. 若我們比賽能達到教練預期的目標，日後有什麼困難或需求，他（她）比較願意幫助或支持我們。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
30. 當教練對我們的表現看不過去或有問題時，他（她）會馬上指正，並要求改進。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
31. 教練隨時留意我們不該有的行為與錯誤。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
32. 教練隨時留意我們是否認真練習。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
33. 除非我們做了錯事或事態已嚴重，教練不會主動管我們。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
34. 教練對團隊與選手的成績與表現，賦予使命感，激發選手為成功而努力。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
35. 在教練的領導下，我願意犧牲自己的利益，為團隊目標努力。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
36. 教練經常勉勵每位選手要有「不完成任務絕不終止」

- 的精神。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
37. 教練對選手們的潛力及未來的成績充滿信心。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
38. 教練會引導選手從不同角度思考問題。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
39. 教練會激發選手靈感，使我們互相觀摩，分享成功
經驗。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
40. 教練會指出每一位選手的優缺點，並說出對每一位
選手的期望。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
41. 在訓練或比賽時，教練會給予每一位選手的指導。..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
42. 教練會關心每一為選手的努力程度是否達到預期目標。... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

（第二部分）下列題目描述『您在運動競賽時，是否有壓力的產生』，請您依實際的情形，在適當的選項上打「√」，並請您耐心填答。

總 不 很 偶 經
是 曾 少 而 常
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

1. 這一場比賽關係到能否晉級時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. 場地與設備與平常練習不同時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. 賽程不好時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. 已經很久沒有練習時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. 有重要的人來看我比賽時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. 觀眾太多時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. 觀眾都為對方加油時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. 觀眾都為我加油時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. 教練沒有到場，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. 教練賽前沒有告訴我對手資料時，我會感到壓力..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

11. 教練沒有先告知比賽資訊時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. 教練沒有戰術指導或指示不清楚時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. 教練指導方式與平常不同時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. 隊友看起來緊張時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. 隊友缺席時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. 在比賽前我會擔心我表現得不好…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
17. 在比賽前我會擔心失誤…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
18. 在比賽前我覺得心跳的比平常快…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
19. 在比賽前我會過度的緊張…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
20. 想到比賽表現不好會受到處罰時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
21. 想到比賽表現不好會對不起大家時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
22. 想到比賽表現不好會對不起自己時，我會感到壓力…………… ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(第三部分)選手個人基本資料

1. 請問你就讀哪所高中_____
2. 您的性別 ☐男 ☐女
3. 您從事跆拳道運動多少年 ☐1~3 年 ☐3~6 年 ☐6~10 年 ☐10 年以上
4. 您一周訓練幾天 ☐3 天 ☐4 天 ☐5 天以上
5. 您一天訓練多少時間 ☐1~2 小時 ☐2~4 小時 ☐4~6 小時 ☐6 小時以上

問卷到此結束謝謝您的填寫