

大學運動選手知覺教練訓練行為、同儕關係及教練－ 選手關係之研究

李文心¹ 黃欽永¹ 劉兆達²

¹國立臺灣大學體育室 ²美和科技大學運動與休閒系

通訊作者：劉兆達

地址：屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號

電子郵件：x00002218@meiho.edu.tw

摘要

本研究目的旨在探討大學運動選手知覺教練訓練行為、同儕關係對教練-選手關係之預測情形，對象為大學運動選手 190 人，方法為問卷調查法，工具為大學運動選手知覺教練訓練行為、運動友誼品質及教練-選手關係量表，資料分析為描述性統計、Pearson 積差相關及多元逐步迴歸等。結果指出：一、知覺教練訓練行為之自主性支持、負面情境控制與使用獎勵控制等行為能有效預測教練-選手之關係，其預測力可達 50.60%，其中又以自主性支持行為之預測力最高；二、同儕關係之自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙等關係能有效預測教練-選手關係，其預測力達 38.50%，其中又以自尊增進與支持關係之預測力最高。結論：大學運動選手知覺教練訓練行為及同儕關係皆能有效預測教練-選手關係，未來大學運動訓練之情境，教練應提供自主性支持之訓練行為，同儕間也應塑造相互尊重與支持的環境，有助於提升教練-選手關係。

關鍵詞：教練心理學、人際互動、訓練環境

壹、緒論

在運動訓練情境中，教練及運動選手是主要成員，其互動關係會影響選手持續參與運動的決定，甚至是個人及團隊的表現 (Jowett & Ntoumanis, 2004)，對於選手的生涯發展是一個很重要影響因素 (Jowett & Cockerill, 2003)，且良好的教練-選手關係能夠預測選手幸福感及團隊凝聚力 (黃義翔、聶喬齡, 2015; Lafrenière, Jowett, Vallerand, & Carbonneau, 2011)。教練-選手關係 (coach-athlete relationship) 是一種教練與選手在情感 (affective)、認知 (cognitive) 和行為 (behavior) 彼此相互依賴的情境，可以透過親近性 (closeness)、承諾性 (commitment)、互補性 (complementarity) 產生人際互動間的影響 (Jowett & Ntoumanis, 2004)。親近性則是反應出教練與選手情緒上的依附程度，如：喜歡、信任及尊重的人際互動關係 (Jowett & Cockerill, 2003)；承諾感是維持與增進教練與選手關係的一種意圖，如教練-選手關係中缺乏承諾，會出現一些負面的情形，如：缺乏共同目標、缺乏情緒及訊息的支持、出現批評及負向回饋等 (Jowett & Ntoumanis, 2004)；互補性則是教練與選手合作性的互動，兩者共同努力改善運動訓練環境，如：教練提供指導，選手按照教練的指導去執行等 (Jowett & Cockerill, 2003)。

教練訓練行為 (coaching behaviors) 對選手動機的提升非常重要 (Mageau & Vallerand, 2003)，甚至會影響到訓練情境中教練與選手的互動關係。教練訓練行為可分為控制性形式 (controlling style) 及自主性支持形式 (autonomy supportive style) (Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen-Ntoumani, 2010; Lafrenière et al., 2011)，前者是教練高度掌控與選手的互動關係，包括：獎勵控制、負面情境控制、恐嚇控制及個人過多控制等 4 個因素 (Bartholomew et al., 2010)。後者則是教練能夠認知到選手的感受及觀點，並讓他們參與及作決定的過程 (Mageau & Vallerand, 2003)，Ryan 與 Deci (2002) 的研究指出，自主性支持的教練訓練行為，能讓選手可以自我決定，並產生正面

的成果，如：增加支持、努力、活力、成果、自尊、幸福感等。由此可知，不同形式之教練訓練行為對於教練與選手的互動關係會產生不同的影響。

過去同儕關係的研究指出，好的同儕關係可以增加自尊、緩衝孤獨及壓力、提升伙伴關係、親密及情緒支持 (Hartup, 1996, 1999)。Zarbatany, Ghesquiere 與 Mohr (1992) 提到 10-12 歲的同儕，能夠預期朋友提供幫忙及體諒。此外，對好朋友來說，爭吵、競爭及攻擊是正常的，而衝突的解決策略及解決技巧，對於維持同儕關係是必要的 (Weiss & Smith, 2002)。在運動領域中，同儕關係與教練-選手關係呈現正相關，且正向同儕關係與心理需求之勝任感 (competence) 及關係感 (relatedness) 呈現正相關 (Riley & Smith, 2011)。由此可知，同儕關係與教練-選手關係呈現正相關，好的同儕關係是否能夠支持教練與選手達到共同的目標，或是支持選手遵守教練的指導去進行訓練，甚至是提升教練與選手的親密性等，這些都是值得探討的議題。

過去有幾篇研究探討運動領域中的同儕關係 (Weiss & Smith, 1999, 2002; Weiss, Smith, & Theeboom, 1996)，Weiss 等 (1996) 訪談 8-16 歲的兒童，同儕關係的特質，歸納出 12 個正面特質及 4 個負面特質。之後，Weiss 與 Smith (1999) 以自陳及問卷調查的方式探討同儕關係，結果呈現自尊提升及支持 (self-esteem enhancement and supportiveness)、誠實與親密 (loyalty and intimacy)、共同點 (things in common)、伙伴關係及愉快的玩 (companionship and pleasant play)、衝突化解 (conflict resolution) 及衝突 (conflict) 等 6 個因素。Weiss 與 Smith (2002) 探討團隊關係與動機變項的關係，結果指出伙伴關係與愉快的玩、衝突化解及共同點等因素能有效預測喜愛 (enjoyment) 及承諾 (commitment)，而 Patrick, Ryan, Alfeld-Liro, Fredricks, Hruda 與 Eccles (1999) 的研究也指出，同儕關係會影響選手參與運動的承諾感，而自尊增進、親密性等同儕關係與互動滿意度、正面情緒反應及同儕接受度呈現正向關係 (Ladd, 1999; Newcomb & Bagwell,

1995; Parker & Asher, 1993)。相反的，攻擊性及意見不合等衝突行為與同儕拒絕 (peer rejection)、負面態度及不適當行為有關 (Coie & Cillessen, 1993)，而衝突行為更是最好同儕關係的特色 (Newcomb & Bagwell, 1995)，這些衝突行為是較為親近的朋友，可以有機會表達他們信念的不同，並解決及管理這些的不同 (Ladd, 1999)。因此，本研究將探討運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係之預測情形。具體研究目的如下：

- 一、探討大學運動選手知覺教練訓練行為對教練-選手關係之預測。
- 二、探討大學運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係之預測。

貳、方法

一、方法及對象

本研究採用問卷調查法，選取臺灣地區某一所大學之運動代表隊為對象，發放 250 份問卷。由研究者聯絡協助施測之運動代表隊教練，取得其同意協助發放問卷後，將施測問卷及說明郵寄給運動代表隊教練，並於專長訓練時間，發放給運動選手進行填答，填答完畢後，再由協助教練利用回郵信封郵寄給研究者。施測前，請協助教練將問卷填答說明清楚告訴受測之運動選手，確定所有人對問卷填答沒有問題後，開始進行施測，時間 15-20 分鐘，填答完畢後，繳回給協助教練。此外，如運動選手無意願協助施測本問卷，將不勉強其填寫問卷。

預試問卷選取兩所學校之運動選手，施測時間為 105 年 12 月 19 日至 23 日，問卷發放 110 份，回收 105 份，刪除無效問卷 1 份，有效問卷為 104 份 (95%)，施測之運動代表隊項目分別為棒球、籃球、排球及足球等；正式問卷施測時間為 106 年 04 月 03 日至 04 月 14 日止，合計發放問卷 250 份，回收問卷 221 份，刪除無效問卷 31 份，有效問卷為 190 份 (男性 90 人、女性 100 人；平均年齡 20.79 ± 1.97)，有效回收率為 76.00%，運動選手之專長項目包括：足球、籃球、排球、柔

道、壘球、手球、羽球、網球等項目。

二、工具

研究工具為「大學運動選手知覺教練訓練行為、運動友誼品質及教練-選手關係量表」，包括：教練訓練行為、運動友誼品質、教練-選手關係及基本資料等。

(一)教練訓練行為量表

教練訓練行為量表包括自主性支持行為及控制性行為 (Bartholomew et al., 2010; Lafrenière et al., 2011)，而「自主性支持行為」是教練能夠認知到選手的感受及觀點，並讓他們參與及作決定的過程，題目合計有 6 題，題例為教練瞭解運動員的感受及觀點 (Mageau & Vallerand, 2003)；「控制性行為」乃是教練高度的掌控與選手的互動行為，該分量表有 4 個因素，分別為獎勵控制 (4 題)、負面情境控制 (4 題)、恐嚇控制 (4 題) 及個人過多控制 (3 題) 等因素 (Bartholomew et al., 2010)，獎勵控制因素的題例：教練只用獎勵或口頭讚美，讓我著重在訓練任務上。負面情境控制因素的題例：假如我沒有在訓練及比賽的表現上更好，教練是不太支持我的。恐嚇控制因素的題例：如果我沒有做教練希望我做的事情，教練會讓我在其他人面前難堪；個人過多控制因素的題例：教練希望運動參與是我的整體生活中心，採用 Likert-5 點量表計分，5 分表示非常同意，1 分表示非常不同意。

教練訓練行為量表之題項有 21 題，經項目分析後，刪除相關係數低於 .30 以下之 2、3、5、7、15 等 5 題題目，之後，進行探索性因素分析後，其 KMO 值為 .85，萃取出 4 個特徵值大於 1 的因素，分別為恐嚇及過多的控制 (6.50)、負面情境控制 (3.18)、使用獎勵控制 (1.32) 及自主性支持 (1.07) 等，各因素之解釋變異量分別為 40.64%、19.89%、8.26%、6.72%，合計為 75.52%。信度分析方面，以 Cronbach's α 進行內部一致性分析，總量表之 Cronbach's α 值為 .88，各分量表

表 1 大學運動選手知覺教練訓練行為之因素分析摘要表

| 題目 | 恐嚇及過多的控制 | 負面情境控制 | 使用獎勵控制 | 自主性支持 | 與總量表之相關係數 |
|----------------------------------|----------|--------|--------|-------|-----------|
| 17 教練恐嚇我要做他希望的事情 | .93 | | | | .78 |
| 18 如果我沒有做教練希望我做的事情，教練會讓我在其他人面前難堪 | .88 | | | | .79 |
| 21 教練試著干涉我在運動以外的生活 | .87 | | | | .70 |
| 16 在訓練期間，教練威脅要處罰我，使我回歸正軌 | .86 | | | | .71 |
| 20 教練試著控制我在自由時間所做的事 | .83 | | | | .70 |
| 19 教練希望運動參與是我的整體生活中心 | .66 | | | | .51 |
| 11 如果我沒有努力在教練的事情上，教練對我不太友善 | .56 | | | | .52 |
| 13 假如我沒有讓教練快樂，教練是不太重視我的 | | .91 | | | .60 |
| 14 假如我讓教練失望，教練是不會接受我的 | | .90 | | | .58 |
| 12 假如我沒有在訓練及比賽的表現上更好，教練是不太支持我的 | | .84 | | | .62 |
| 9 教練只用獎勵或口頭讚美，讓我著重在訓練任務上 | | | .93 | | .38 |
| 8.教練只用獎勵或口頭讚美，使我更加努力訓練 | | | .91 | | .40 |
| 10 教練只用獎勵或口頭讚美，讓我完成他所設定的訓練目標 | | | .89 | | .39 |
| 4.教練瞭解運動員(我)的感受及觀點 | | | | .73 | .31 |
| 6.教練提供非控制性能力回饋 | | | | .72 | .37 |
| 1.教練提供運動員(我)選擇及選項 | | | | .64 | .32 |
| 特徵值 | 6.50 | 3.18 | 1.32 | 1.07 | |
| 解釋變異量(%) | 40.64 | 19.89 | 8.26 | 6.72 | |
| 累積解釋變異量(%) | 40.64 | 60.53 | 68.79 | 75.52 | |
| 各因素 Cronbach α | .92 | .85 | .91 | .75 | |
| 總量表 Cronbach α | | | .88 | | |

Cronbach α 值，恐嚇及過多的控制為 .92，負面情境控制為 .85，使用獎勵控制為 .91，自主性支持為 .75 (詳表 1 所示)，顯示出，教練訓練行為量表具良好之信度、效度。

(二)運動友誼品質量表

運動友誼品質量表 (Sport Friendship Quality Scale, SFQS) 包括六個因素，如：增加自尊心與支持 (4 題)、忠誠度與親密性 (4 題)、共有的事物 (4 題)、同伴情誼與愉快玩伴關係 (4 題)、衝突的化解 (3 題) 及衝突 (3 題)，合計 22 題 (Weiss & Smith, 1999)。之後，徐瑞玉、盧俊宏 (2002) 以中等學校運動代表隊為對象，進行「青少年運動友誼品質量表」之中文文化驗證，量表合計六因素 24 題，分別為自尊的增進與支持、共

同的想法與興趣、衝突、親密關係、情感的支持及互相幫忙和指導等。

本研究採用中文版「青少年運動友誼品質量表」(徐瑞玉、盧俊宏，2002)，因原中文量表為徐瑞玉、盧俊宏 (2002) 翻譯國外學者量表，原蒐集之對象為青少年，並非本研究之大學運動選手，因此，運動友誼品質量表需進行預試，以確認量表之信度、效度。此外，原量表題目為運動情境下，而本研究則是針對大專院校運動員之訓練及比賽情境，因此，依據各因素構面的題目進行編修題目 (詳表 2 所示)。量表採用 Likert-5 點量尺計分，5 分為非常同意，1 分為非常不同意。

運動友誼品質量表之題項有 24 題，將所蒐集到的資料進行項目分析，刪除

表 2 大學運動選手知覺運動友誼品質之因素分析摘要表

| 題目 | 情感支持與相互幫忙 | 興趣與親密關係 | 自尊增進與支持 | 與總量表之相關係數 |
|----------------------------------|-----------|---------|---------|-----------|
| 23 在運動訓練過程中，我和朋友會互相幫忙 | .86 | | | .67 |
| 20 在比賽中，我和朋友會互相幫忙對方加油 | .85 | | | .62 |
| 19 我喜歡跟朋友一起訓練及比賽 | .82 | | | .62 |
| 24 在運動訓練過程中，我和朋友會互相提供意見給對方 | .80 | | | .61 |
| 21 在運動訓練過程中，我和朋友會互相配合 | .79 | | | .71 |
| 22 在運動訓練過程中，我和朋友有共同的朋友 | .75 | | | .53 |
| 18 在運動訓練過程中，我和朋友會彼此關心對方 | .73 | | | .63 |
| 7 在運動訓練過程中，我和朋友的想法一樣 | | .85 | | .55 |
| 9 在運動訓練過程中，我和朋友有相同的價值觀 | | .72 | | .51 |
| 8 在運動訓練過程中，我和朋友有共同的興趣 | | .72 | | .59 |
| 16 在運動訓練過程中，我和朋友會互相傾訴各自的秘密 | | .71 | | .56 |
| 15 在運動訓練過程中，我和朋友意見不同時，我們會想辦法解決 | | .70 | | .59 |
| 17 在運動訓練過程中，我和朋友會一起做相同的事情 | | .70 | | .54 |
| 6 在運動訓練過程中，我的朋友對我有信心 | | .65 | | .56 |
| 2 在運動訓練過程中，我和朋友會互相支持對方 | | | .79 | .30 |
| 5 在比賽中，我和朋友的表现不錯時，我們會互相稱讚對方 | | | .78 | .56 |
| 4 在運動訓練過程中，當我表现的不好時，朋友會給我再一次練習機會 | | | .71 | .44 |
| 3 在運動訓練過程中，朋友會特別注意我 | | | .69 | .43 |
| 特徵值 | 7.76 | 2.15 | 1.62 | |
| 解釋變異量(%) | 43.14 | 11.96 | 9.01 | |
| 累積解釋變異量(%) | 43.14 | 55.11 | 64.13 | |
| 各因素 Cronbach α | .91 | .85 | .78 | |
| 總量表 Cronbach α | | .91 | | |

相關係數低於.30的1、10、11、12、13、14等6題題目，之後，進行探索性因素分析，其KMO值為.87，萃取出3個特徵值大於1的因素，分別為情感支持與相互幫忙(7.76)、興趣與親密關係(2.15)、自尊增進與支持(1.62)等，各因素之解釋變異量分別為43.14%、11.96%、9.01%，合計為64.13%；信度分析方面，以Cronbach α 進行內部一致性分析，總量表之Cronbach α 值為.91，各分量表Cronbach α 值，情感支持與相互幫忙為.91，興趣與親密關係為.85及自尊增進與支持為.78。顯示出，運動友誼品質量表具有良好信度、效度。

(三)教練-選手關係量表

「教練-選手關係量表」包括親近性、承諾感及互補性等三個因素(Jowett & Ntoumanis, 2004)，季力康、陳思羽、

葉允棋、江衍宏(2013)以大專甲組運動選手為研究對象，將教練-選手關係量表進行中文文化之驗證，量表合計14題。親近性有4題，反映出教練與選手情緒上的依附感程度，如：我覺得與教練很親近；承諾感有4題，是一種維持與增進教練與選手關係的意圖，如：我願意付出時間及精力跟著教練練習；互補性有6題，顯示出教練與選手的合作性互動，如：被教練指導時，我會全力以赴。量表採用Likert-5計分，5分為非常同意，1分為非常不同意。本研究直接採用季力康等(2013)的中文版教練選手關係量表，其RMSEA=0.074、CFI=0.99、NNFI=0.99、SRMR=0.053，皆達到相關的標準，顯示出中文版之教練-選手關係量表具有良好信度、效度。

(四)基本資料

個人基本資料變項，包括：年齡、參賽組別、最佳之運動成績、是否曾經入選國家代表隊等。

三、資料分析

問卷回收後，將資料建檔於 EXCEL 中，並以 SPSS 20.0 套裝軟體進行分析，統計分析方法包括：描述性統計、Pearson 積差相關及多元逐步迴歸等。以描述性統計（平均數、標準差）分析大學運動選手知覺教練訓練行為、同儕關係及教練-選手關係；以 Pearson 積差相關分析大學運動選手知覺教練訓練行為、同儕關係及教練-選手關係之相關程度；以多元逐步迴歸分析大學運動選手知覺教練訓練行為對教練-選手關係之預測情形，分析大學運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係之預測情形。

參、結果

一、大學運動選手知覺教練訓練行為對教練-選手關係之預測

大學運動選手知覺教練-選手關係與教練訓練行為之關係（詳表 3 所示），教練-選手關係與恐嚇及過多的控制、負面情境控制呈現低度負相關（ $r = -.273$ 、 $r = -.335$ ），與使用獎勵控制、自主性支持呈現中度正相關

（ $r = .435$ 、 $r = .649$ ）。由此可知，大學運動選手知覺控制性訓練行為與教練-選手關係呈現負相關，而使用獎勵及自主性支持之訓練行為與教練-選手關係呈現正相關。

大學運動選手知覺教練訓練行為對教練-選手關係預測（表 4 所示），採用多元逐步迴歸分析，模式 1 為自主性支持對教練-選手關係之預測，其整體迴歸具顯著性 [$F=137.08$, $p<.05$, $R^2=42.20\%$]，在預測變項分析上，自主性支持是顯著的（ $\beta=.649$, $p<.05$ ）。模式 2 為自主性支持及負面情境控制對教練-選手關係之預測，其整體迴歸具顯著性 [$F=84.53$, $p<.05$, $R^2=47.50\%$]，在預測變項分析上，自主性支持（ $\beta=.610$, $p<.05$ ）與負面情境控制（ $\beta=-.234$, $p<.05$ ）是顯著的。模式 3 為自主性支持、負面情境控制與使用獎勵控制對教練-選手關係之預測，其整體迴歸具顯著性 [$F=63.62$, $p<.05$, $R^2=50.60\%$]，在預測變項分析上，自主性支持（ $\beta=.520$, $p<.05$ ）、負面情境控制（ $\beta=-.246$, $p<.05$ ）及使用獎勵控制（ $\beta=.199$, $p<.05$ ）是顯著的。

由此可知，大學運動選手知覺自主性支持、負面情境控制與使用獎勵控制等三種訓練行為能有效預測教練-選手之關係，其預測力可達 50.60%，其中又以自主性支持之預測力最高，可達 42.20%。

表 3 大學運動選手知覺教練訓練行為、同儕關係及教練-選手關係之相關表

| 類別 | 平均數 | 標準差 | C2 | C3 | C4 | F1 | F2 | F3 | RA |
|----|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|
| C1 | 1.73 | 0.75 | .591* | .013 | -.136 | -.175* | -.040 | -.273* | -.273* |
| C2 | 2.41 | 0.83 | | -.016 | -.167* | -.155* | -.106 | -.263* | -.335* |
| C3 | 3.60 | 0.83 | - | | .446* | .240* | .256* | .219* | .435* |
| C4 | 3.73 | 0.61 | - | - | | .361* | .352* | .369* | .649* |
| F1 | 4.32 | 0.57 | - | - | - | | .656* | .651* | .547* |
| F2 | 3.83 | 0.57 | - | - | - | - | | .557* | .480* |
| F3 | 4.37 | 0.55 | - | - | - | - | - | | .578* |
| RA | 4.03 | 0.58 | - | - | - | - | - | - | |

* $p<.05$

註：

C1-恐嚇及過多的控制、C2-負面情境控制、C3-使用獎勵控制、C4-自主性支持

F1-情感支持與相互幫忙、F2-興趣與親密關係、F3-自尊增進與支持、RA-教練-選手關係

表 4 大學運動員知覺教練訓練行為對教練-選手關係之預測表

| 模式 | 變項 | 教練-選手關係 | | | | | | |
|------|--------|----------|-------------|---------|----------|-----------------------|--------------|----------|
| | | <i>B</i> | <i>SE B</i> | β | <i>t</i> | <i>R</i> ² | ΔR^2 | <i>F</i> |
| 模式 1 | 自主性支持 | .617 | .053 | .649 | 11.70* | .422 | .419 | 137.08* |
| 模式 2 | 自主性支持 | .580 | .051 | .610 | 11.35* | .475 | .469 | 84.53* |
| | 負面情境控制 | -.162 | .037 | -.234 | -4.34* | | | |
| 模式 3 | 自主性支持 | .494 | .056 | .520 | 8.88* | .506 | .499 | 63.62* |
| | 負面情境控制 | -.170 | .036 | -.246 | -4.69* | | | |
| | 使用獎勵控制 | .139 | .040 | .199 | 3.45* | | | |

* $p < .05$

二、大學運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係之預測

大學運動選手知覺教練-選手關係與同儕關係之關係 (詳表 3 所示), 教練-選手關係與情感支持與相互幫忙、興趣與親密關係、自尊增進與支持呈現中度正相關 ($r = .547$ 、 $r = .480$ 、 $r = .578$)。

大學運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係預測 (詳表 5 所示), 模式 1 為自尊增進與支持對教練-選手關係之預測, 其整體迴歸具顯著性 [$F = 94.30$, $p < .05$, $R^2 = 33.40\%$], 在預測變項分析上, 自尊增進與支持是顯著的 ($\beta = .578$, $p < .05$); 模式 2 為自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙對教練-選手關係之預測, 其整體迴歸具顯著性 [$F = 58.48$, $p < .05$, $R^2 = 38.50\%$], 在預測變項分析上, 自尊增進與支持 ($\beta = .385$, $p < .05$)、情感支持與相互幫忙 ($\beta = .397$, $p < .05$) 是顯著的。

由上述可知, 大學運動選手知覺自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙等同儕關係能有效預測教練-選手關係, 其預測力可達

38.50%, 其中又以自尊增進與支持之預測力為最高, 可達 33.40%。

肆、討論

一、大學運動選手知覺教練訓練行為對教練-選手關係之預測

大學運動選手之教練-選手關係與恐嚇及過多的控制、負面情境控制等訓練行為呈現負相關, 與使用獎勵控制、自主性支持等訓練行為呈現正相關。大學運動選手知覺教練訓練行為對教練-選手關係之預測情形, 自主性支持、負面情境控制及使用獎勵控制能有效預測教練-選手關係, 其預測力為 50.60%, 其中又以自主性支持之預測力最高。

Lafrenière 等 (2011) 指出教練提供自主性支持的訓練行為, 教練能夠瞭解選手的觀點, 提供選手合理的目標, 鼓勵其自主性 (self-initiative), 選手會感受到教練的尊重及瞭解, 能夠帶來更好的教練-選手關係。此外, 相關研究指出, 教練的自主性支持之訓

表 5 大學運動員知覺同儕關係對教練-選手關係之預測表

| 模式 | 變項 | 教練-選手關係 | | | | | | |
|------|-----------|----------|-------------|---------|----------|-----------------------|--------------|----------|
| | | <i>B</i> | <i>SE B</i> | β | <i>t</i> | <i>R</i> ² | ΔR^2 | <i>F</i> |
| 模式 1 | 自尊增進與支持 | .608 | .063 | .578 | 9.71* | .334 | .331 | 94.30* |
| 模式 2 | 自尊增進與支持 | .405 | .079 | .385 | 5.09* | .385 | .378 | 58.48* |
| | 情感支持與相互幫忙 | .032 | .077 | .397 | 3.92* | | | |

* $p < .05$

練行為能正向預測選手的感受 (Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004)，在體育課情境中，體育教師經過自主性支持之訓練後，會產生更多的自主性、中性 (neutral) 的行為 (Tessier, Sarrazin, & Ntoumanis, 2008)。由此可知，未來可鼓勵教練提供自主性支持之訓練行為給選手，可以有效提升教練-選手關係。

除自主性支持行為外，負面情境控制行為加入後，能夠提升教練-選手關係之預測力，但負面情境控制行為則是負向預測教練-選手關係，當選手在訓練過程中，表達出自己的思考行為時，教練可能會出現負面情境，而選手表達的思考及行為，會對教練-選手關係產生威脅及壓力，某些選手為維持與教練的滿意度關係，必須要放棄其自主性的行為 (Fraser-Thomas & Cote, 2009)。此外，當選手輸掉一場運動競賽，某些教練會使用負面情境控制，去增加選手未來的努力及高成就表現上 (Fraser-Thomas & Cote, 2009)。由此可知，教練的負面情境控制行為，會對選手產生心理產生壓力及威脅，進而降低教練-選手關係，相反的，減低教練的負面情境控制行為，可以減低選手心理產生的壓力及威脅，能有效提升教練-選手關係。

此外，除自主性支持行為、負面情境控制行為外，使用獎勵控制行為加入後，能夠有效提升教練-選手關係之預測力，使用獎勵控制是最常用的控制性教練訓練行為之一 (Bartholomew et al., 2010)，使用獎勵控制主要是透過有形的獎勵 (tangible reward) 及口頭獎勵 (verbal reward)，教練使用有形或口頭讚美的方式，讓選手著重於訓練訓練任務、完成所設定之目標及更努力訓練等，可以使選手產生正向的情緒，進而提升教練-選手關係。

綜合上述，自主性支持之教練訓練行為能有效預測教練-選手關係，且預測力為最大，未來在訓練過程中，教練應提供更多的自主性訓練行為，如：瞭解選手之感受及觀點、提供選手更多的選擇及選項，提供選手合理目標，且鼓勵其自主性，能有效提升選

手之滿意度，能夠帶來更好的教練-選手關係。

二、大學運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係之預測

大學運動選手之情感支持與相互幫忙、興趣與親密關係、自尊增進與支持等同儕關係與教練-選手關係呈現正相關，與 Riley 與 Smith (2011) 所提同儕關係與教練-選手關係呈現正相關，好的同儕關係可以增加自尊、緩衝孤獨及壓力、提升伙伴關係、親密及情緒支持 (Hartup, 1996, 1999)，進而提升教練與選手的互動關係。

大學運動選手知覺同儕關係對教練-選手關係之預測情形，自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙之關係能有效預測教練-選手關係，其預測力為 38.50%，其中以自尊增進與支持之預測力為最高。Patrick 等 (1999) 提到自尊增進、親密性等正面同儕關係與正面情緒反應、互動滿意度等呈現正相關 (Ladd, 1999; Newcomb & Bagwell, 1995)，換言之，選手知覺到同儕間的尊重及支持，能夠產生更多的正向情緒反應及互動滿意度，進而提升教練-選手關係。此外，Weiss 與 Smith (2002) 指出正面的同儕關係能有效預測喜愛及承諾感，喜愛如同教練-選手關係的親近性，反映出選手對教練的喜歡、信任及尊重的互動行為 (Jowett & Cockerill, 2003)，而承諾感則是教練與選手關係的一種意圖，如朝向共同的目標而努力 (Jowett & Ntoumanis, 2004)。由此可知，選手知覺到更多的自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙等同儕關係，能夠產生正向情緒反應及互動滿意度等，進而提升教練-選手關係。

伍、結論與建議

一、結論

教練訓練行為之自主性支持、負面情境控制及使用獎勵控制等能有效預測教練-選手關係，其預測力為 50.60%，其中又以自主性支持行為之預測力為最高。此外，同儕關

係之自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙等能有效預測教練-選手關係，其預測力為38.50%，其中又以自尊增進與支持關係之預測力為最高。

二、建議

在實務上的建議，研究結果顯示出教練提供自主性支持之行為，能夠有效提升教練-選手關係。因此，在訓練過程中，教練應提供更多的自主性訓練行為給選手，如：瞭解選手的感受及觀點、提供更多的選項、提供合理的訓練目標等。Tessier 等 (2008) 建議教練或教師可以參加自主性支持課程訓練，待課程結束後，能夠產生更多自主性及中性的行為，對提升教練-選手關係有很大的幫助。此外，同儕關係之自尊增進與支持、情感支持與相互幫忙之關係能有效預測教練-選手關係，因此，在訓練過程中，教練應塑造一個尊重、支持及相互幫忙的訓練環境，以提升同儕間的正向情緒及互動滿意度等，進而提升教練-選手關係。

在研究對象上，本研究僅針對單一所大學之運動員進行調查，未來可增加更多學校之運動員或以不同層級運動員為對象進行調查，以瞭解教練訓練行為、同儕關係對教練-選手關係之預測情形。在研究變項上，本研究以教練訓練行為、同儕關係對教練-選手關係之預測情形，未來可增加下列變項進行探討，Deci 與 Ryan (1985) 提到自我決定理論中，選手之知覺教練訓練行為是否會影響其基本心理需求 (basic psychological needs) 或正向情意，進而影響教練-選手關係或幸福感等。

引用文獻

- 季力康、陳思羽、葉允棋、江衍宏 (2013)。中文版「教練-選手關係量表」之編制。《大專體育學刊》，15(4)，429-438。DOI: 10.5297/ser.1504.005
- 徐瑞玉、盧俊宏 (2002)。青少年運動友誼品質量表編制研究。《國立臺灣體育學院學報》，10，183-195。

- 黃義翔、聶喬齡 (2015)。教練-選手關係在家長式領導行為與團隊凝聚力關係間的中介角色。《大專體育學刊》，17(2)，203-219。DOI: 10.5297/ser.1702.007
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 138-148.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193-216. DOI: 10.1123/jsep.32.2.193
- Coie, J. D., & Cillessen, A. H. N. (1993). Peer rejection: Origins and effects on children's development. *Current Directions*, 2, 89-92.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Fraser-Thomas, J., & Cote, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3-23. DOI: 10.1123/tsp.23.1.3
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67, 1-13. DOI: 10.2307/1131681
- Hartup, W. W. (1999). Constraints on peer socialization: Let me count the ways. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45, 172-183.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331. DOI: 10.1016/S1469-0292(02)00011-0
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire

- (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *14*, 245-257. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x
- Ladd, G. W. (1999). Peer relationships and social competence during early and middle childhood. *Annual Review of Psychology*, *50*, 333-359. DOI: 10.1146/annurev.psych.50.1.333
- Lafrenière, M. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*, 144-152. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.08.002
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, *21*, 883-904. DOI: 10.1080/0264041031000140374
- Newcomb, A. F., & Bagwell, C. L. (1995). Children's friendship relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *117*, 306-347.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, *29*, 611-621. DOI: 10.1037/0012-1649.29.4.611
- Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J. A., Huda, L. Z., & Eccles, J. S. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*, 741-763. DOI: 10.1023/A:1021643718575
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behaviors, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, *28*, 297-313. DOI: 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8
- Riley, A., & Smith, A. (2011). Perceived coach-athlete and peer relationships of young athlete and self-determined motivation for sport. *International Journal of Sport Psychology*, *42*, 115-133.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2008). The effects of an experimental programme to support students' autonomy on the overt behaviors of physical education teachers. *European Journal of Psychology of Education*, *23*, 239-253.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (1999). Quality of Youth Sport Friendships: measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *21*, 145-166. DOI: 10.1123/jsep.21.2.145
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Friendship quality in youth sport: relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*, 420-437. DOI: 10.1123/jsep.24.4.420
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Theeboom, M. (1996). That's what friends are for: Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*, 347-379.
- Zarbatany, L., Ghesquiere, K., & Mohr, K. (1992). A context perspective on early adolescents' friendship expectations. *Journal of Early Adolescence*, *12*, 111-126.

Coaching Behaviors, Peer Relationship, and Coach-Athlete Relationships Perceived by Athletes in a University

Wen-Shin Lee¹, Ching-Yung Hwang¹, and Jau-Da Liu²

¹Department of Athletics, National Taiwan University

²Department of Sports and Recreations, Meiho University

Abstract

The purpose of this study was to explore coaching behaviors, peer relationships, and coach-athlete relationships perceived by athletes in a university. The participants were 190 athletes in a university in Taiwan. The research method was questionnaire, and the instrument was the Scale of Coaching Behaviors, Peer Relationships, and Coach-Athlete Relationships for collegial athletes. Those data were collected and analyzed by descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple stepwise regressions. The results were in the follows: a) Coach-athlete relationships were predicted by coaching behaviors of autonomy support, negative conditional regard, and the use of rewards with predictive power of 50.60%, and the coaching behavior of autonomy support had the highest predictive power of 42.20%. b) Coach-athlete relationships were predicted by self-esteem enhancement and supportiveness, and the emotional support and help with predictive power of 38.50%, and the coaching behavior of self-esteem enhancement and supportiveness had the highest predicted power of 33.40%. In conclusion, coach-athlete relationship was significantly predicted by coaching behaviors and peer relationship of a university. It advised that coaches need to provide autonomy-support style of coaching behaviors, and to build the environment of self-esteem enhancement and supportiveness to improve the coach-athlete relationship.

Keywords: coaching psychology, interpersonal interaction, coaching environment