

# 大專院校男女啦啦隊員內在動機及教練領導 與凝聚力之研究

張志凌、林仁彬、褚曾文

## 摘要

本研究主要目的，在探討大專院校啦啦隊之領導行為和凝聚力及內在動機之間的關係。受試者分為本校參加啦啦隊學生，女生86名及男生73名的學生。全部學生159個參加者完成三份問卷：運動領導行為 (LSS)、團隊凝聚力 (GEQ) 及內在動機量表。資料收集後以獨立t檢定、單因子變異數分析。結果如下：一、選手知覺的教練領導行為，依序為：訓練與指導、社會支持、正面回饋、民主行為、專制行為。女生顯著高於男生之訓練與指導及正面回饋。二、團隊凝聚力，依序為團體合作、團隊適應、個人親和力和個人吸引力。男生顯著高於女生有較高的團隊凝聚力—個人親和力、個人吸引力、團隊合作、團隊適應。大專啦啦隊選手知覺的內在動機，依序為內在動機、努力、樂趣。四、每週訓練時間為2-3天以上比每週訓練時間1天的選手，有較高的「專制行為」。加強學生的內在動機，對於教練領導與凝聚力和運動表現，有正面的幫助。

**關鍵詞：**啦啦隊、內在動機、教練領導、凝聚力。

## **A study of intrinsic motivation, leadership styles and team cohesion of collegiate cheerleading competition**

Chih-Lin Chang, Zen-Pin Lin, Tseng-Wen Chuu

### **Abstract**

The main purpose of this research was to investigate collegiate leadership behavior, cohesiveness and intrinsic motivation. The subjects were 88 female and 73 male collegiate students. One hundred and fifty nine participants of collegiate students finish three questionnaires: Leadership Scale Sports lead the behavior (LSS), group's cohesiveness (GEQ) and intrinsic motivation (IM). The data was analyzed by independent t-test and one way ANOVA. The result was as follows: The order of LSS: training instruction, social support, positive feedback, autocratic behavior. Female was significant higher than male for positive feedback. The order of GEQ: GIT, GIS, ATGS and ATGT. Male was significant higher than female for ATGS, ATGT and GIS. The order of intrinsic motivation: IM, PC and enjoy. There were significant in 2-3 days higher than 1 day for autocratic behavior. It's meaningful for student and coach to improve intrinsic motivation to improve sport performance.

**Keywords:** Cheerleading ,intrinsic motivation ,leadership and cohesion.

## 壹、問題背景

競技啦啦隊是一種具有營造現場氣氛、鼓勵士氣的功能及吸引現場目光焦點等特質，是舉辦各型活動時的一個重要內容，這些獨特及吸引注意的特質，為啦啦隊的發展提供了特有基礎（蔡佳蓉，2003）。競技啦啦隊和其他運動項目一樣，須具備強健體格，尤其是肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡、協調性、瞬發力、節奏感等特質，除了生理的條件之外，心理的成熟度及穩定性也是極為重要的部分（楊綺儷，1994；蔡佳蓉，2003）。因此，啦啦隊主要特色是鼓舞鬥志、激勵士氣、緩和觀眾和運動員情緒；增加現場氣氛；欣賞自己；讚美別人；增加團結。啦啦隊是展現學生們的活力以及精神的重要指標，學生們可藉由啦啦隊展現自己青春和活力。

啦啦隊活動，受到世界各地學校及廣大的民眾歡迎。在美國的啦啦隊活動是跨越3個典型的運動季節，一項整年都具有競爭性的活動，秋天、冬天、和春天，在夏令營活動時，更是精采。（Jacobson, Redus, & Palmer, 2005）。競技啦啦隊的意涵在於發揮最佳的團隊精神，全體隊員有著共同的信念、共通的目標；成員間彼此信任、相互關懷。且個人經由活動的參與，有助於運動習慣的養成、獲得運動技能與知識、培養啦啦隊員個人的自信、

領導、服從、合作、成就感之外，在人際互動中更能獲得許多的友誼和情感的交流（張育銓，1999；楊綺儷，1994；鄭麗媛、麥秀英，2002；蔡佳蓉，2003）。

啦啦隊 (Cheerleading) 是一種團體合作性高且充滿著青春與活力的運動項目，近年來由於大專、高中體總的大力支持，每年定期舉辦啦啦隊研習營及競賽活動，使得啦啦隊活動在臺灣的學校體育中逐漸佔有一席之地。並在各大專院校校慶運動會中，列為最受學生歡迎的競賽項目之一（鄭麗媛、麥秀英，2002）。Jensen (1992) 提出運動競賽最大的效能在於教育學生許多生活準則，並強調運動競賽的教育，應包括身體的、心智的、社會的及個人道德上的發展。張育銓（1999）指出啦啦隊競技賽體育課程目標認同部份，前十名有活動的愉悅、領導、動作靈敏性、良好運動技巧、挑戰的勇氣、團隊合作、模擬策略等，競技活動對學生全人健康的提升有正面的意義。優秀的教練，可以發揮良好的領導哲學，提升運動員的更好的專業表現，以及技術、戰術上和心理準備的完全性。進而，引導運動員更佳成熟的運動表現，帶領球隊，奪得更好的成績（Bompa, 1983; Martens, 1987; Horn, 1992）。本研究主要探討，大專院校啦啦隊學生，內在動機與運動領導行為 (LSS) 和團隊凝聚力 (GEQ) 的關係。

## 貳、研究方法與步驟

本研究的受試者為台灣區大專院校的啦啦隊的女性學生86名，以及73名男學生。159名受試者完成兩份問卷：教練領導行為量表 (LSS) 和團隊凝聚力量表 (GEQ) 的領導規模。全部受試者在2005年12月收到問卷159份，並經專人親自送卷輔導，並現場回收帶回，回收率為100%。

### 一、教練領導行為量表 (LSS)

根據 Chelladurai & Saleh (1980) 所改編設計而來，此量表共分為五個向度：訓練與指導、民主行為、專制行為、社會支持、正面回饋。分為知覺與喜好教練領導行為兩部分，共有40題，問卷題項以李克特 (Likert) 5分量表量測。

### 二、團隊凝聚力 (GEQ)

根據 Carron, Widmeyer & Brawley (1985) 設計之 Group Environment Questionnaire (GEQ)，其內容分為團隊整合及個人對團隊的吸引力，此量表共分為四個向度，工作凝聚力（團隊合作、團隊適應）和社會凝聚力（人際親和力、人際吸引力）。共有40題，每一題項採用李克特9分量表。

### 三、內在動機量表 (IM)

此量表總共有五個向度：其內容分

別是內在動機、努力、樂趣共有16個題項，題項量測採用李克特5分量表。

## 四、資料處理

(一)相依t檢定，探討不同性別教練領導行為之運動知覺與喜愛之變化。

(二)獨立樣本 T 考驗，探討不同性別運動員之知覺與喜愛之教練領導行為與團隊凝聚力之差異情形。

(三)單因子變異量數分析，探討練習頻率之知覺與喜愛之教練領導行為與團隊凝聚力之差異情形。

(四)信度考驗在  $\text{Alpha} = 0.8816$ 。

## 參、結果與討論

### 一、大專啦啦隊教練領導行為及凝聚力與內在動機

#### (一)啦啦隊教練領導行為

本研究發現，大專啦啦隊選手知覺的教練領導行為依序為：訓練與指導、社會支持、正面回饋、民主行為、專制行為（表一）。啦啦隊學生，在訓練時，以訓練與指導為重心，社會支持與正面回饋為輔。過去研究顯示，個人經由活動的參與，有助於運動習慣的養成、獲得運動技能與知識、培養啦啦隊員個人的自信、領導、服從、合作、成就感之外，在人際互動中更能獲的許多的友誼和情感的交流

(張育銓, 1999; 楊綺儷, 1994; 鄭麗媛、麥秀英, 2002; 蔡佳蓉, 2003)。

表一 知覺的教練領導行為分析

訓練與指導TI	民主行為 DB	專制行為AB	社會支持 SS	正面回饋PF
3.7 ±0.5	3.6±0.5	3.1 ±0.7	3.6 ±0.4	3.6 ±0.5

### (二)性別與啦啦隊教練領導行為分析

本研究發現，啦啦隊知覺得教練領導行為，女生顯著高於男生之訓練與指導及正面回饋。顯示女生在啦啦隊比賽中需要更多的訓練與指導及正面回饋（表二）。Terry (1984) 發現團體的運動項目與獨立的運動項目比較，運動員喜歡較多的訓練和指令，以及獨裁的行為和正面回饋，較少民主的行為和社會支持。Terry & Howe (1984) 發現獨立的運動項目，與

團體的運動項目比較，喜歡較多的民主行為和較少的獨裁行為。Westre & Weiss (1991) 研究發現，民主的行為，社會支持和正面回饋，可以避免教練領導太過獨裁，造成負面的效果產生。Riemer (1991) 發現2 A美式足球運動員發現防守型運動員喜歡較多的訓練和指示和較少民主行為。所以，教練加強對女生的訓練與指導及正面回饋，對啦啦隊的運動表現及參與的動機，有正面的幫助。

表二 男生與女生教練領導行為分析

	訓練與指導TI	民主行為 DB	專制行為AB	社會支持 SS	正面回饋PF
男生	3.6 ±0.6*	3.5±0.6	3.0 ±0.7	3.6 ±0.6	3.5 ±0.7
女生	3.8 ±0.3	3.7±0.3	3.1 ±.6	3.7±0.3	3.7±0.4*

\*男生與女生知覺達顯著差異  $p < .05$

### (三)團隊凝聚力

本研究發現，大專啦啦隊選手知覺的團隊凝聚力，依序為團體合作、團隊適應、個人親和個人吸引（表三）。結果顯示，男生顯著高於女生有較高的團隊凝聚力—個人親和力、個人吸引力、團隊適應（表四）。大多數可以從成功的啦啦

隊團隊中，發現較高的凝聚力。Gardner et al.(1996) 和 Westre & Weiss(1991) 研究發現，使用較多的訓練和指示，對於提升工作凝聚力，以及提昇運動員的水準，有正面的幫助。凝聚力是球隊一個成功指標的重要因素，可以把隊員的心串聯一起，提升團隊士氣和戰鬥力 (Bollen & Hoyle,

1990)。競技啦啦隊的意涵在於發揮最佳的團隊精神，全體隊員應有共同的信念、共通的目標；成員間彼此信任、相互關懷（張育銓，1999；楊綺儷，1994；鄭麗媛、麥秀英，2002；蔡佳蓉，2003）。一個成功的球隊有較高的凝聚力，對於運動

表現會有正面的助益。Widmeyer, Carron & Brawley (1993) 研究發現，百分之83顯示凝聚力和運動表現，有積極與正面的關係。所以，改善啦啦隊選手的團體合作、團隊適應、個人親和力和個人吸引力，對運動績效的表現會有很大的幫助。

表三 運動員團隊凝聚力之量表

項目	ATGS(個人親和)	ATGT (個人吸引)	GIT(團體合作)	GIS團隊適應
平均數 (標準差)	4.5±1.2	4.1±1.7	5.3±1.4	4.5±1.4

表四 男女運動員團隊凝聚力之量表

項目	ATGS(個人親和)	ATGT (個人吸引)	GIT(團體合作)	GIS團隊適應
男生	4.8±1.5	4.6±1.8	5.3±1.5	4.8±1.5
女生	4.3±0.9*	3.6±1.5*	5.2±1.4	4.3±1.2*

\*男生與女生知覺達顯著差異  $p < .05$

#### (四)內在動機

本研究發現，大專啦啦隊選手知覺

的內再動機，依序為內在動機、努力和樂趣（表五）。

表五 內在動機之量表

項目	努力	內在動機	樂趣
平均數 (標準差)	4.2 ±0.9	4.3±0.9	4.0 ±0.8

表六 男女生之內在動機量表

項目	努力	內在動機	樂趣
男生	4.1±0.9	4.3±0.9	4.0±0.8
女生	4.3±0.8	4.3±0.8	3.9±0.8

\*男生與女生知覺達顯著差異  $p < .05$

## 二、不同變項之啦啦隊教練領導行為及凝聚力與內在動機之比較分析

### (一)練習頻率

本研究發現，訓練次數每週2-3天比訓練次數每週1天的選手，有較高的「專制行為」。每週訓練時間只有一天的選

手，對於團隊的向心力較薄弱，參與動機不是很高；也可能是大專生目標動機並不是很強。因此需要教練更多的「專制行為」，才能使啦啦隊的隊員表現更好，達到更好的成績。

表七 每週訓練天數的平均數與標準差統計表

	訓練與指導TI	民主行為 DB	專制行為AB	社會支持 SS	正面回饋PF
1天	3.8±0.1	3.6±0.4	3.0±0.7	3.7±0.4	3.7±0.6
2-3天	3.7±0.4	3.6±0.3	3.4±0.5*	3.6±0.3	3.6±0.6
4-5天	3.8±0.4	3.6±0.5	3.0±0.7	3.7±0.4	3.6±0.6
6天以上	3.6±0.7	3.5±0.7	3.1±0.8	3.5±0.7	3.6±0.7

a: 1 vs. 2-3天 \*p< .05

## 肆、結論與建議

### 一、結論

(一)大專院校啦啦隊選手知覺的教練領導行為，依序為：訓練與指導、社會支持、正面回饋、民主行為、專制行為。訓練與指導及正面回饋，女生顯著高於男生。

(二)大專啦啦隊選手知覺的團隊凝聚力，依序為團體合作、團隊適應、個人親和力、個人吸引力。男生顯著高於女生，且具有較高的團隊凝聚力—個人親和力、個人吸引力和團隊適應力。

(三)大專啦啦隊選手知覺的內在動機，

依序為內在動機、努力、樂趣。

(四)訓練次數每週2-3天訓練次數每週1天的選手，有較高的「專制行為」。

### 二、建議

(一)大專女生的選手需要較高的訓練與指導和正面回饋。

(二)提高選生參與比賽的內在動機及獎勵，可提昇運動表現及參與動機。

## 參考文獻

- 張育銓 (1999)：啦啦隊活動的探討。國民體育季刊，28 (1)，127-135。
- 張育銓 (1999)：大專院校啦啦隊組訓、競賽目標體育課程認同之研究。國立體育學院研究所碩士論文。
- 蔡佳蓉 (2003)：論國小階段推展競技啦啦隊運動之合宜性。中華體育，18 (2)，20-26。
- 楊綺麗 (1994)：大專啦啦隊的組訓與編排。大專體育，13，52-58。
- 鄭麗媛、麥秀英 (2002)：校園啦啦隊競賽意見調查研究。體育學報，33，191-198。
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Bollen, K. A., & Hoyle, R. H. (1990). Perceived cohesion: A conceptual and empirical examination. *Social Forces*, 69,479-504.
- Carron, A.V., & Chelladurai, P. (1981 ). The dynamics of group cohesion in sport. *Journal of Sport Psychology*, 3, 123-139.
- Gardner, D. E., Shields, D. L., Bredemeir, B. J., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10, 367-381.
- Horn, T. S. (1992). Leadership effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jensen, C. R. (1992). Administration management of physical education and athletic programs. Malvrn, PA : Lea & Febiger.
- Jacobson, B. H., Redus, B., & Palmer, T. (2005). An assessment of injuries in college cheerleading: distribution, frequency, and associated factors. *Britain Journal Sports Medicine*. 39(4), 237-40.
- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Riemer, H.A. (1991). *Leadership behavior preferences of intercollegiate football players*. Unpublished manuscript, Eastern Washington University.
- Terry, P. C. (1984). The coaching preferences of elite athletes competing at Universade '83. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 201-208.
- Terry, P. C. & Howe, B. L. (1984). Coaching preferences of athletes. *Canadian*



*Journal of Applied Sport Sciences*, 9,  
188-193.

Westre, K. & Weiss, M. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54.

