



# The Impact of Coach Leadership Type on Exercise of College Athletes\*

Chae Yun OH\*\*, Seung Eun HUR\*\*\*, Su Yeon JIN\*\*\*\*, Hwang Woon MOON\*\*\*\*\*

Received: June 22, 2021 Revised: June 26, 2021 Accepted: June 27, 2021

## Abstract

**Purpose:** Prior literature posits that leadership of coach influences athletes' performance via delegate interactions. The purpose of this study is to investigate the effect of the type of instructor on the exercise stress of university athletes and to provide instructors with informative coaching methods especially for their leadership. **Research design, data, and methodology:** In order to achieve the purpose of the research, Seoul and Gyeonggi Province Materials University athletes were selected as a sample, 360 college athletes participated in the survey and data were screened and finally 314 were analyzed. The collected data were analyzed via descriptive analysis and multiple regressions. To examine the validity and reliability of the survey items, factor analysis and Cronbach's  $\alpha$  were computed. **Results:** Coaches' leadership types are found to influence university athletes' exercise stress significantly. In specific, transformational leadership negatively influences teaching Complaints. Transformational leadership also negatively influences time constraints. However, transformational and transactional leadership do not have any effect on career concerns. transformational and transactional leadership also do not influence functional instability of college athletes. **Conclusions:** Overall, leadership types of coach partially influence exercise stress of athletes. These findings posit that transformational leadership contribute in developing reliable relationship between athletes and instructors. Further implications were discussed.

**Keywords:** leadership type, exercise stress, university athletes

**JEL Classification Code:** H51, H52, H53, I1, I11, I12, I18

## 1. 서론

2018-2019 챔피언스 리그에서 잉글랜드 프리미어리그 소속 토트넘 핫스퍼 FC는 마우리시오 포체티노 감독 체제하에 결승전에 진출하는 쾌거를 이루었지만, 2020년 현재 토트넘은 성적이 저조하다는 이유로 포체티노 감독을 경질하고 조제무리뉴 감독을 새로 선임하여 팀 내에 큰 변화를 주었다. 지도자는 팀 성적에 따라 계약기간이 연장되거나 종료되는 운명에 처해있으며 이는 곧 팀의 경기력에 지도자의 역량이 그만큼 중요하다는 것을 말해주고 있다. 즉, 스포츠 경기에서 지도자는 경기 결과와 가장 밀접하게 연관되어 있다. 운동 지도자의 리더십에 관한 선행연구는 전형적인 특성이론에서 행동이론, 상황이론 그리고 현대이론(변혁적·거래적·카리스마적·서번트 등)에 이르기까지 다양한 형태로 진행되어 왔다 (Baird, Martin, & Benson, 2020; Bormann, Schulte-Coerne, Diebig, & Rowold, 2016; Kao, Tsai, & Schinke, 2021).

스포츠 종목에서 지도자의 리더십은 팀 구성원이 공동의 목표를 갖고 자발적으로 헌신하도록 유도해 선수 개인의 경기력뿐만 아니라 팀 경기력의 향상을 가져오며 팀 전체의 색깔을 나타내기도 한다 (Jowett & Arthur, 2019; Kim &

\*This study was supported by the research grant of the KODISA Scholarship Foundation in 2021.

\*\*First Author, Ph.D. Department of Physical Education, Kyung Hee University, South Korea. E-mail: dhtjsgml8318@naver.com

\*\*\*Second-Author, Assistant Professor, Department of Sports & Outdoors, Sport Convergence, Eulji University, South Korea.

\*\*\*\*Third-Author, Graduate Student, Department of Sport Convergence, Eulji University, South Korea.

\*\*\*\*\*Corresponding Author, Associate Professor, Department of Sport and Outdoor, Sport Convergence, Eulji University, South Korea. Email: mhwo21@eulji.ac.kr

Cruz, 2016). 지도자의 리더십과 관련된 연구를 살펴보면 지도자의 리더십은 선수들의 스트레스와 밀접한 관계가 있다.

지도자는 선수들과 가장 가까이 소통하며 직·간접으로 관계를 갖고 있다. 선수들은 개인의 목적 및 팀의 목적을 위하여 과도한 훈련을 버텨내고 지도자의 요구를 따라야만 하는데 이 과정에서 오는 육체적 고통과 정신적 스트레스를 이겨내지 못하면 원하는 결과를 얻기 어렵다. 이러한 스트레스는 경기력에 부정적인 영향을 미치기 때문에 리더십과 운동 스트레스의 상관관계를 규명하는 것은 필수적이라고 할 수 있다. 선행연구에서도 리더십과 운동 스트레스의 연구는 지속적으로 이루어지고 있으나 대학선수들을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다.

대학 운동선수들은 프로 진출을 눈앞에 두고 있기 때문에 지도자의 리더십에 따른 운동 스트레스 정도가 차이가 있을 것이다. 따라서 본 연구는 대학 운동선수들을 대상으로 지도자 리더십 유형 중 변혁적, 거래적 리더십이 운동 스트레스에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있으며 대학 운동선수들의 운동 스트레스 감소시켜 최적이 수행을 할 수 있는 기초 자료로 제공될 수 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구대상

본 연구는 서울·경기 소재 대학의 운동부 선수를 대상으로 비확률 표본추출방법(nonprobability sampling) 중 편의표집(convenience sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 총 360 부의 설문지를 배포하여 314 부를 회수하였고, 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 자료 4 부를 제외한 총 310 부의 설문지가 본 연구에 사용되었다.

연구대상자의 인구통계학적 특성은 <table 1>과 같다.

**Table 1.** Demographic characteristics

	Sortation	Frequency(people)	ratio(%)
sex	male	272	87.7(%)
	female	38	12.3(%)
grade	first grader	140	45.2(%)
	second grade	83	26.8(%)
	3rd grade	61	19.7(%)
	4th grade	26	8.4(%)
events	individual	117	37.7(%)
	Group	193	62.3(%)
Career	Less than 5 years	20	6.5(%)
	More than 5 years and less than 10 years	169	54.5(%)
	More than 10 years, less than 15 years	118	38(%)
	More than 15 years	3	1(%)
Total		310	100(%)

### 2.2. 연구도구

본 연구에서 대학 운동선수들을 대상으로 지도자 리더십 유형 중 변혁적, 거래적 리더십이 운동 스트레스에 미치는 영향을 규명하기 위하여 조사도구로 설문지를 선택하였다. 설문지는 일반적인 특성을 묻는 4 문항, 독립변인으로 지도자 리더십 유형 19 문항, 종속변인으로 운동 스트레스를 묻는 23 문항 총 47 문항으로 구성하였다.

첫째 리더십 유형 설문지는 변혁적 리더십(12 문항), 거래적 리더십(7 문항) 총 19 문항으로 구성하였다. 둘째 운동 스트레스 설문지는 고등학교 및 대학교 축구선수의 운동 스트레스 척도개발 설문지와 Oh and Lee (2005)이 개발한 고등학교 탁구선수들의 운동 스트레스 척도를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 구체적으로 운동 스트레스 척도의 하위요인은 지도불만(7 문항), 기능불만(6 문항), 시간제약(5 문항), 진로고민(5 문항) 총

23 문항으로 구성하였다.

### 2.3. 자료수집 및 방법

본 연구에서는 연구의 타당성 확보하기 위해 리더십 유형, 운동 스트레스의 설문 문항에 대하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였다. 그 결과는 <table 2>, <table 3>과 같다. 요인분석 방법은 주성분 분석(principal component analysis)방법으로 직각회전 방법 중 Varimax 방법을 사용하였으며, 신뢰도의 측정은 Cronbach`α 계수를 이용하였다.

**Table 2.** Leadership type factor analysis and reliability analysis

	Analyze Leadership Type Factors				Reliability Analysis
	Transformational leadership	Transactional leadership	Eigen -value	Variance %	Cronbach's α
S 4	.842	.208			
S 3	.837	.196			
S 6	.831	.171			
S 7	.828	.202			
S 9	.826	.280			
S 11	.822	.303			
S 5	.822	.189	10.808	56.882	.964
S 12	.795	.300			
S 10	.787	.288			
S 8	.783	.246			
S 2	.782	.291			
S 1	.758	.366			
S 17	.274	.784			
S 19	.322	.781			
S 18	.277	.746			
S 21	.370	.708	2.222	68.576	.888
S 16	-.094	.704			
S 22	.305	.686			
S 20	.402	.668			

지도자 리더십 문항의 타당도 검사를 위한 요인분석의 결과 변혁적, 거래적 2 개의 요인이 도출되었으며, 이들 2 개 요인에 대한 누적 분산율은 68.576%인 것으로 나타났다. 신뢰도 분석에서 요인의 신뢰도를 나타내는 Cronbach`α 값은 변혁적 리더십 .964, 거래적 리더십 .888 로 나타나 타당성과 신뢰도가 확보되었다.

**Table 3.** kinetic stressor analysis and reliability analysis

	Analysis of Exercise Stressors				Reliability Analysis		
	Teaching Com-plaints	Functional complaints	Time con-straints	Career con-cerns	Eigen -value	Variance %	Cronbach's α
s 2	.833	.233	.110	.025			
s 4	.830	.208	.072	.095			
s 1	.818	.152	.189	.174			
s 5	.740	.134	.243	.207	9.879	20.065	.910
s 7	.724	.211	.204	.195			
s 3	.714	.085	.172	.193			
s 6	.586	.115	.298	.274			
s 16	.230	.804	.201	.152			
s 17	.184	.763	.254	.131			
s 13	.182	.744	.069	.348	2.326	36.965	.856
s 14	.120	.727	.172	.275			
s 18	.094	.694	.402	.165			

s 15	.317	.655	.132	.182			
s 21	.164	.244	.809	.141			
s 19	.167	.086	.807	.236			
s 23	.270	.203	.790	.198	1.894	53.406	.896
s 20	.220	.239	.783	.101			
s 22	.216	.235	.687	.138			
s 10	.194	.233	.047	.806			
s 9	.198	.161	.218	.766			
s 11	.086	.275	.214	.757	1.596	68.242	.901
s 12	.143	.263	.260	.699			
s 8	.256	.124	.103	.662			

운동 스트레스에 요인분석 결과는 지도불만, 기능불만, 시간제약, 진로고민 4 개의 요인이 도출되었으며, 이들 4 개 요인에 대한 누적 분산율은 68.242%인 것으로 나타났다. 신뢰도 분석에서는 지도불만 .910, 기능불만 .856, 시간제약 .896, 진로고민 .901 로 나타나 타당성과 신뢰도가 확보되었다.

### 2.3. 자료처리

본 연구는 통계프로그램인 SPSS Version 21.0 을 이용하여 분석 목적에 따라 전산처리 하였다. 자료 분석을 위하여 다음과 같은 분석기법을 사용하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 설문지의 타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 셋째, 각 요인의 신뢰도를 검증하기 위하여 구성 요인별로 Cronbach's  $\alpha$ 검사를 실시하였다. 넷째, 각 변인 간의 상관정도를 알아보기 위하여 Pearson 의 상관분석을 실시하였다. 다섯째, 변혁적 리더십, 거래적 리더십이 운동 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1. 리더십 유형, 운동 스트레스의 상관관계 분석

측정도구 간의 상관성 정도를 파악하기 위해 상관관계 분석상관분석(Pearson correlation analysis)을 실시한 결과 <table 4>과 같다.

**Table 4.** Results of correlation between leadership type and exercise stress

	Transformative	Transactional	Teaching complaints	Career concerns	Functional complaints	Time constraints
Transformative	1					
Transactional	.604**	1				
Teaching Complaints	-.189**	-.148**	1			
Career concerns	-.055	-.018	.484**	1		
Functional complaints	-.023	-.020	.506**	.573**	1	
Time constraints	-.159**	-.060	.517**	.486**	.547**	1

### 3.2. 지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동 스트레스에 미치는 영향

#### 3.2.1 대학운동선수들의 지도자유형이 지도불만스트레스에 미치는 영향

지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동스트레스에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동 스트레스 하위요인인 지도불만에 미치는 영향을 분석한 결과 <table 5>와 같다

**Table 5.** The effect of leadership style on athletic stress teaching complaint among college athletes.

Dependent variable	Independent variable	B	SE	$\beta$	t	p
	(Constants)	4.173	.243		17.153	.000
Teaching Complaints	Transformational leadership	-.159	.071	-.157	-2.236*	.026
	Transactional Leadership	-.062	.081	-.053	-.757	.450
F = 5.995				R <sup>2</sup> = .038		

분석결과, 변혁적 리더십(t=-2.236)은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 변혁적 리더십은 운동 스트레스 하위요인인 지도불만에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 3.2.2 대학운동선수들의 지도자유형이 진로고민스트레스에 미치는 영향

지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동 스트레스의 하위요인인 진로고민에 미치는 영향을 분석한 결과 <table 6>와 같다.

**Table 6.** Effects of leadership type on athletic stress career concerns among college athletes.

Dependent variable	Independent variable	B	SE	$\beta$	t	p
	(Constants)	3.278	.254		12.913	.000
Career concerns	Transformational leadership	-.072	.074	-.070	-.978	.329
	Transactional Leadership	.028	.085	.024	.335	.738
F = .530				R <sup>2</sup> = .003		

분석결과, 지도자의 리더십 유형은 대학 운동선수들의 운동 스트레스 진로고민에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

### 3.2.3 대학운동선수들의 지도자유형이 기능불만 스트레스에 미치는 영향

지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동 스트레스 하위요인인 기능불만에 미치는 영향을 분석한 결과 <table 7>과 같다.

**Table 7.** Effects of leadership type on athletic stress function complaints among college athletes.

Dependent variable	Independent variable	B	SE	$\beta$	t	p
	(Constants)	3.618	.264		13.703	.000
Functional instability	Transformational leadership	-.018	.077	-.017	-.240	.811
	Transactional Leadership	-.012	.088	-.010	-.133	.894
F = .089				R <sup>2</sup> =.001		

분석결과, 지도자의 리더십 유형은 대학 운동선수들의 운동 스트레스 하위요인인 기능불만에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

3.2.4 대학운동선수들의 지도자유형이 시간제약 스트레스에 미치는 영향

지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동 스트레스의 하위요인인 시간제약에 미치는 영향을 분석한 결과 <table 8>과 같다.

Table 8. Effects of leadership type on exercise stress time constraints on college athletes.

Dependent variable	Independent variable	B	SE	β	t	p
	(Constants)	3.889	.281		13.861	.000
Time constraints	Transformational leadership	-.224	.082	-.193	-2.736**	.007
	Transactional Leadership	.075	.094	.057	.804	.422
F =4.308				R <sup>2</sup> =.027		

분석결과, 변혁적 리더십(t=-2.736)은 시간제약에 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 변혁적 리더십은 운동 스트레스 하위요인인 시간제약 요인에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동스트레스에 미치는 영향을 규명하기 위해 회귀분석을 실시하였으며, 도출된 결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다. 지도자의 리더십 유형이 대학 운동선수들의 운동 스트레스에 미치는 영향을 실증적으로 분석한 결과 지도자의 리더십 유형은 대학 운동선수들의 운동 스트레스 하위요인인 지도불만 운동 스트레스, 시간제약 운동 스트레스에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 지도자의 리더십 유형이 선수들의 운동 스트레스에 영향을 미친다는 결과를 나타낸 Kang, Kim and Kim (2007)의 연구 결과가 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 변혁적 리더십은 팀을 화합시키고, 동기를 부여하고자 하는 것이 중점을 두고 있기 때문에 지도자에 대한 선수들의 지도 불만 수준이 낮은 것으로 해석할 수 있으며, 결국 변혁적 리더십이 지도자와 선수들 간의 신뢰 관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 또한 Bass(1985)가 정의한 거래적 리더십의 특징은 시간제약을 중시하는 경향이 있음을 말하고 있고 변혁적 리더십은 동기 유발의 초점을 맞추고 있는 것으로 해석할 수 있다. 다시 말해 변혁적 리더십 유형의 지도자는 운동선수들에게 시간 제약과 관련된 스트레스를 줄일 수 있는 심리적 요소로 작용한다고 판단할 수 있다.

본 연구는 지도자 유형이 대학 운동선수들의 운동스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 진행되었다. 이러한 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 대학 운동선수들을 대상으로 연구를 진행했기 때문에 향후 초등학교부터 프로선수까지 다양한 연령과 종목으로 대상을 확대해 연구할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 각 변인 간의 영향 관계를 단순 양적 연구로 진행했기 때문에 심층적인 이해에 도달하기는 제한적이다. 따라서 향후 연구에서는 지도자 또는 선수들의 실제 인터뷰 등 현장 상황과 목소리를 담아 더욱 실증적인 연구의 진행이 필요할 것으로 사료된다.

References

Baird, N., Martin, L. J., & Benson, A. J. (2020). A dynamic view of coach transformational leadership: How leadership perceptions relate to task cohesion and team potency. *Psychology of Sport and Exercise, 51*, 1-5.

Bass, B.M.(1985). Leadership: Good, better, best. *Organizational dynamics, 13*(3), 26-40.

Bormann, K. C., Schulte-Coerne, P., Diebig, M., & Rowold, J. (2016). Athlete characteristics and team competitive performance as moderators for the relationship between coach transformational leadership and athlete performance. *Journal of Sport and Exercise psychology, 38*(3), 268-281.

Jowett, S., & Arthur, C. (2019). Effective coaching: The links between coach leadership and coach-athlete relationship—From theory to research to practice. *Sport Psychology, 1*, 419-449.

- Kang, H-J., Kim, D-J., & Kim, Y-K. (2007). The Effect of Leadership Style of Dance Sport Coach on the Athlete Stress. *Journal of Coaching Development Center*, 9(1), 279-287.
- Kao, S-F., Tsai, C-Y., Schinke, R. (2021). Investigation of the interaction between coach transformational leadership and coaching competency change over time. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 44-53.
- Kim, H-D., & Cruz, A. B. (2016). The influence of coaches' leadership styles on athletes' satisfaction and team cohesion: A meta-analytic approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 900-909.
- Oh, Y-K., & Lee, K-H. (2005). The development of stress inventory for high school table tennis player. *Korean Society of Sport Psychology*, 16(3), 19-34.