

## مقایسه روابط مربی- ورزشکار در ورزشکاران نوجوان رشته‌های تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه و ارتباط آن با اعتمادبه‌نفس

فرهاد گراوند<sup>۱</sup>، مهین صیادی<sup>۲</sup>، بداله آزادی<sup>۳</sup>، کامران عیدی پور<sup>۴</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه علوم و تحقیقات.
۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه.
۳. استادیار روانشناسی ورزشی دانشگاه فرهنگیان تهران.
۴. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه.

تاریخ پذیرش: ۹۶/۹/۶

تاریخ دریافت: ۹۴/۲/۲۹

**هدف پژوهش:** هدف تحقیق، مقایسه رابطه مربی-ورزشکار در ورزشکاران نوجوان رشته‌های تیمی و انفرادی و ارتباط آن با اعتمادبه‌نفس است.

**روش پژوهش:** تحقیق حاضر از نوع تحقیق‌های توصیفی همبستگی است. شرکت‌کنندگان این تحقیق شامل ۳۰۰ ورزشکار پسر با میانگین سن (۱۹۲/۱۶ ±۴۰) بودند که به‌طور تصادفی- طبقه‌ای از میان ورزشکاران نوجوان شهر کرمانشاه، انتخاب شدند و پرسشنامه رابطه مربی-ورزشکار جووت و تومانیز (۲۰۰۳) و پرسشنامه اعتمادبه‌نفس از زیر مقیاس تست اضطراب مسابقه ورزشی شماره ۲ که توسط مارتنز، ولری و بورتن (۱۹۹۰) تهیه شده است، را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای مقایسه از آزمون تی تک نمونه و برای تعیین ارتباط از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج آزمون تی نشان‌داد ورزشکاران در رشته‌های تیمی و انفرادی ارتباط با مربیان‌شان را به‌طور متفاوت درک می‌کنند. ضریب همبستگی پیرسون یک ارتباط مثبت معنی‌دار بین رابطه مربی ورزشکار با اعتمادبه‌نفس و تحلیل رگرسیونی نیز قابلیت پیش‌بینی اعتمادبه‌نفس را از روی مؤلفه‌های رابطه مربی ورزشکار آشکار ساخت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ورزشکاران در رشته‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران در رشته‌های تیمی احساس نزدیکی و صمیمیت، تعهد و مکمل بودن بیشتری با مربی خود گزارش کردند و رابطه مربی-ورزشکار بهتر، اعتمادبه‌نفس بالاتری را نشان داد.

**واژه‌های کلیدی:** رابطه مربی-ورزشکار، اعتماد به نفس، ورزشکاران نوجوان، رشته‌های تیمی، رشته‌های انفرادی.

## مقدمه

مربیگری، سراسر ارتباط است. ارتباط مربی به عنوان یک جزء کلیدی از مربیگری خوب محسوب می‌شود. از طریق ارتباط خوب، یک مربی می‌تواند اطلاعات مفیدی از قبیل تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و راهبردهای بازی برای ورزشکاران ارائه کند (۱). مربیان موفق در ارتباط مهارت دارند. اما ناکامی مربیان ناموفق فقط به دلیل نداشتن دانش کافی در ورزش نیست، بلکه به علت مهارت‌های ارتباطی ضعیف آن‌ها است. بنابراین، مربی باید با ورزشکار خود ارتباط مؤثر برقرار کند (۲). مربی با ایجاد و مدیریت ارتباط‌های گوناگون میان ورزشکار - مربی محور گرداننده اعضا در گروه (مثل تیم) محسوب می‌شود (۳). محققان نقش مربیان ورزش در پیشرفت ورزشکاران را از طریق رفتار و اثر متقابل آن‌ها با ورزشکاران بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که مربیان تأثیر مهمی در تجربه ورزشی جوانان، از جمله لذت بردن جوانان، انگیزه، پشتکار و عزت نفس دارند، و نیز روش‌هایی در روانشناسی ورزش برای بررسی راه‌هایی که در آن تعاملات مربیان با ورزشکاران خود ممکن است به تجربه جوانان در ورزش کمک کند، به کار گرفته شده است. به طور کلی رابطه مربی-ورزشکار<sup>۱</sup> نقش تعیین کننده‌ای در عملکرد بهینه ورزشکاران دارد و نیز یک عامل مهم برای موفقیت ورزشکار در ورزش حرفه‌ای است (۴). طی سی سال گذشته، پژوهش‌های ادراکی و تجربی زیادی مسائل مربوط به رهبری مربی و رفتار مربی را مورد بررسی قرار داده‌اند و توجه کمتری به ماهیت روابط میان فردی بین مربیان و ورزشکاران شده است (۵). با وجود نقش مهمی که این روابط بین فردی در زندگی اجراکنندگان ورزش بازی می‌کنند، وجود دانش و فهم روابط بین فردی در ورزش و دیگر سطوح فعالیت‌های جسمانی لازم به نظر می‌رسد (۶).

مفهوم ارتباط مربی و ورزشکار به عنوان وضعیتی تعریف شده است که در آن احساسات، افکار و رفتارهای مربیان و ورزشکاران متقابلاً و به طور علی به هم پیوسته و وابسته هستند (۷، ۸). این تعریف بر ماهیت دوسویه این

روابط که در آن افکار، احساسات و رفتارهای مربی و ورزشکار، هر دو تحت تأثیر یکدیگر قرار گرفته، تأکید می‌کند (۹). جووت<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، بر اساس یک سری از مطالعات کیفی، مفهوم 3Cs<sup>۳</sup> در رابطه مربی-ورزشکار را توسعه داد. این مفهوم به سه مؤلفه: نزدیکی، تعهد و مکمل اشاره می‌کند. این مدل استدلال می‌کند که کیفیت رابطه بین مربی و ورزشکار از طریق این سه ساختار کلیدی تشکیل شده است (۱۰). نزدیکی و صمیمیت به عنوان وابستگی عاطفی یا احساسی تعریف شده که شامل خصوصیات رابطه‌ای مانند علاقه، اعتماد و احترام به یکدیگر است (۵). تعهد نشان دهنده عنصر شناختی رابطه است و به عنوان تمایل مربیان و ورزشکاران به ادامه ارتباط تعریف می‌شود (۱۱). مکمل به عنوان نوعی عمل متقابل که حس کار تیمی، کمک و حمایت دوجانبه و همکاری را افزایش می‌دهد، شناخته شده است (۷).

یکی از متغیرهای تعیین کننده و بسیار مهم که موفقیت، نه تنها در ورزش بلکه در همه ابعاد زندگی به آن وابسته است، داشتن اعتماد به نفس<sup>۴</sup> مطلوب و باور مبتنی بر واقعیت به توانایی‌ها و شایستگی‌های شخصی است. اعتماد به نفس حاصل ویژگی‌های شخصی، شرایط تعلیم و تربیتی و متغیرهای موقعیتی است. از لحاظ مفهومی، اعتماد به نفس به صورت باور و اعتقاد فرد در توانایی انجام وظایف مربوطه تعریف شده است که به دو صورت صفتی و حالتی می‌باشد. اعتماد به نفس حالتی ورزشی، به باور فرد در توانایی انجام مهارت‌های ورزشی مربوطه در زمان پیش از رقابت گفته می‌شود، حال آنکه اعتماد به نفس صفتی ورزشی را اعتقاد و باور فرد در توانایی انجام مهارت‌های ورزشی در تمام زمینه‌ها تعریف کرده‌اند که اولی به صورت اقتضایی و دومی به صورت پایدار بروز می‌کند (۱۲).

اعتماد به نفس یکی از عوامل مهم و کلیدی در اجرای موفق عملکردهای ورزشی است. شاید بتوان گفت اعتماد به نفس ورزشی مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است (۱۳). مطابق با نظر هاردی<sup>۵</sup> (۲۰۰۲)، عوامل مختلفی مثل

ورزشکار است (۱۱). جووت و کوکريل<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۳)، به منظور بررسی ارتباط مربی-ورزشکار با ۱۲ نفر از مدال آوران المپیک مصاحبه کردند و نشان دادند که ماهیت ارتباط مربی-ورزشکار نقش مهمی در پیشرفت ورزشکاران، مخصوصاً در بعد روان‌شناختی دارد و نیز ورزشکاران، مربی خود را به عنوان یک دوست نزدیک توصیف کردند (۶). جووت و میک<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۰)، بیان کردند که در ورزش‌های انفرادی مانند ژیمناستیک یا تنیس، مربی با هر یک از ورزشکاران به صورت جداگانه سر و کار دارد. در نتیجه پویایی درگیر شده در ورزش‌های انفرادی بیشتر از ورزش‌های تیمی است (۸). هافمن<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۰)، بین رفتار رهبری مربی و اعتمادبه‌نفس ورزشی حالتی و صفتی دختران و پسران بسکتبالیست ارتباط منفی و معناداری مشاهده کرد (۱۷).

کودکان و نوجوانان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. در کشورهای در حال توسعه و از جمله ایران، سهم این قشر از کل جمعیت، حدود ۵۰ درصد است. بنابراین شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه حل مشکلات ایشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به ویژه اینکه اکثر مکاتب روانشناسی، روان‌پزشکی و جامعه‌شناسی، تجارب و یادگیری‌های دوران کودکی و نوجوانی را به عنوان مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده شخصیت و بهداشت روانی افراد مورد تأکید قرار می‌دهند (۱۸). سنین ۷ تا ۱۷ سالگی در زمره مراحل رشد و بالندگی است و گذر از این دوران برابر است با عبور از دوره‌های حساس شخصیتی، رشد و مهارتی. از سویی یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام مراحل زندگی، داشتن میزان معینی اعتمادبه‌نفس است (۱۵). بررسی رابطه بین مربیان و ورزشکاران بسیاری از مشکلات بین ورزشکاران و مربیان در تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی را حل می‌کند و به بسیاری از سؤالات مطرح شده در این باره پاسخ می‌گوید و گامی مثبت در بهبود ورزش کشور خواهد بود. به همین دلیل مطالعات زیادی، بر اهمیت ارتباط مؤثر بین مربی و بازیکن تأکید دارند، به طوری که کیفیت این

نوع ورزش و خصوصیات فردی در چگونگی مواجهه با اضطراب و تأثیر آن بر اعتمادبه‌نفس مؤثر هستند. هالپین<sup>۶</sup> (۲۰۰۸)، نیز تأثیر مربی و افراد خانواده را در افزایش اعتمادبه‌نفس ورزشی مهم دانست. رفتارهای مربیگری مؤثر، می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران، لذت از ورزش، پشتکار، و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (۴). تحقیقات نشان می‌دهد رهبری مؤثر مربیان باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی بازیکنان می‌شود (۱۴). رهیند، جووت و یانگ<sup>۷</sup> (۲۰۱۲)، در پژوهش خود نشان دادند ورزشکاران در ورزش‌های انفرادی نزدیکی و تعهد بیشتری به مربی خود گزارش کردند. با این حال، تفاوت معنی‌داری در ارتباط با مکمل در ورزش‌های گروهی و انفرادی یافت نشد (۱۰). فیلیپ و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۱)، تحقیقی با عنوان از معلمی تا دوستی؛ تکامل ماهیت رابطه مربی ورزشکار، انجام دادند. یافته‌های مطالعه آن‌ها بر این نکته تأکید می‌کند که تکامل رابطه مربی و ورزشکار برای رشد شخصی ورزشکار، قدرت ذهنی و پیشرفت ورزشی او سودمند است. رفتار رهبری مربی منبعی از اعتمادبه‌نفس ورزشی است که از باور و اطمینان ورزشکار به تصمیم‌گیری‌های مربی سرچشمه می‌گیرد (۵). لوریمر و جووت<sup>۹</sup> (۲۰۰۹)، در تحقیق خود با عنوان دقت همدلانه<sup>۱۰</sup> در روابط مربی-ورزشکار در ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی نشان دادند که پویایی تعامل بین مربی و ورزشکار در اینکه چگونه به درستی آن‌ها یکدیگر را درک می‌کنند، نقش کلیدی را بازی می‌کند. یافته‌های آن‌ها نشان داد که مربیان و ورزشکاران در ورزش‌های انفرادی دقت همدلانه بیشتری نسبت به کسانی که درگیر در ورزش‌های تیمی هستند، نمایش می‌دهند. (دقت همدلانه به عنوان ظرفیت درک شرایط روانی یکدیگر مانند افکار، احساسات، حالات و انگیزه‌ها و دلایل رفتارها تعریف شده است) (۱۶). جووت و همکاران<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۵)، در تحقیق خود، ارتباط مربی و ورزشکار را اساس و شالوده فرآیند مربیگری معرفی کرد. ماهیت این ارتباط تعیین‌کننده انگیزش، رضایت، اعتمادبه‌نفس و عملکرد

## ابزار اندازه گیری

به منظور جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

الف) پرسشنامه رابطه بین مربی-ورزشکار جووت و تومانیس<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۳)، که شامل ۱۳ سؤال و سه خرده مقیاس است. خرده مقیاس نزدیکی و صمیمیت شامل ۴ سؤال می‌باشد (سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴)، که صمیمیت، علاقه، اعتماد و احترام بین مربی و ورزشکار را نشان می‌دهد. خرده مقیاس تعهد نیز شامل ۴ سؤال می‌باشد (سؤالات ۵، ۶، ۷، ۸)، که تمایل اعضا برای حفظ رابطه بیشتر را می‌سنجد. خرده مقیاس مکمل بودن شامل ۵ سؤال می‌باشد (سؤالات ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳)، که کمک و حمایت دوجانبه و همکاری بین مربی و ورزشکار را نشان می‌دهد. از مقیاس پاسخگویی هفت ارزشی لیکرت برای پاسخگویی استفاده شده است. حدود مقیاس از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) است.

ب) پرسشنامه اعتمادبه‌نفس که یکی از زیر مقیاس‌های آزمون اضطراب مسابقه ورزشی شماره ۲ بوده که توسط مارتنز، ولری و بورتن<sup>۱۵</sup> (۱۹۹۰) تهیه شده است. دارای ۹ سؤال است که شامل چهار گزینه از (۱) هرگز تا (۴) بسیار زیاد تنظیم شده است. به‌منظور تعیین پایایی پرسشنامه‌های مذکور در جامعه آماری تحقیق، در یک مطالعه مقدماتی، ۵۰ پرسشنامه بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی توزیع شد که نتایج آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ارتباط بین مربی-ورزشکار  $\alpha = 0/87$  و پرسشنامه اعتمادبه‌نفس  $\alpha = 0/81$  گزارش شد؛ این نتایج نشان دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه‌ها برای جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با تحقیق بود.

## تحلیل آماری

همچنین جهت انجام این تحقیق از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، جداول) و آمار استنباطی (آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده‌ها، آزمون t تک نمونه برای مقایسه

ارتباط عامل تعیین کننده مهمی در ارتقای عملکرد ورزشکار است (۳). طبق پژوهش‌های انجام شده رابطه مربی-ورزشکار نقش مؤثری در رشد و پیشرفت ورزشکاران دارد و با توجه به تفاوت‌های بارز در ویژگی‌های فیزیولوژیکی و روانی ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف، در این پژوهش به بررسی مقایسه رابطه مربی-ورزشکار در ورزشکاران نوجوان رشته‌های تیمی و انفرادی و ارتباط آن با اعتمادبه‌نفس پرداخته می‌شود. همچنین تحقیق به دنبال آن است که دریابد آیا مؤلفه‌های نزدیکی و صمیمیت، تعهد و مکمل بر روی اعتمادبه‌نفس ورزشکاران نوجوان تأثیر دارد؟

## روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع تحقیق‌های توصیفی همبستگی است که به بررسی مقایسه رابطه مربی-ورزشکار در ورزشکاران نوجوان رشته‌های تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه و ارتباط آن با اعتمادبه‌نفس ورزشی می‌پردازد.

## نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران نوجوان پسر شرکت کننده در رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه بودند. طبق برآورده انجام شده از اداره تربیت‌بدنی شهر کرمانشاه با توجه به تعداد ورزشکاران تحت پوشش بیمه درمانی که تعداد آنها حدود ۱۲۰۰ نفر گزارش شد ۳۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که هر کدام از این افراد تجربه حضور در مسابقات استانی یا کشوری را داشتند و با توجه به دسته‌بندی ورزش‌های تیمی [والیبال (۳۵ نفر)، بسکتبال (۳۰ نفر)، هندبال (۳۵ نفر)، فوتسال (۳۵ نفر)، هاکی (۲۵ نفر)] و انفرادی [ووشو (۳۰ نفر)، کاراته (۳۰ نفر)، تکواندو (۲۸)، بوکس (۲۰ نفر)، قایقرانی (۱۷ نفر)، دوومیدانی (۱۵ نفر)]، از روش تصادفی- طبقه‌ای استفاده شد.

می‌باشد. در ادامه نتایج استنباطی تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد:

جدول ۱: ارزش  $t$ ، سطح معنی‌داری ( $0/01$ )، میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های رابطه مربی-ورزشکار در ورزش‌های انفرادی و تیمی را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی، میانگین نزدیکی و صمیمیت در ارتباط مربی-ورزشکار  $6/42$ ، میانگین تعهد  $6/31$  و میانگین مکمل  $6/33$  می‌باشد و در ورزشکاران رشته‌های تیمی میانگین نزدیکی و صمیمیت  $6/20$ ، میانگین تعهد  $6/09$  و میانگین مکمل  $5/96$  می‌باشد.

داده‌ها، آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین ارتباط بین متغیرها و برای پیش‌بینی سهم و نقش متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک از رگرسیون چند متغیره) استفاده شد. عملیات آماری از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام گرفت و داده‌ها در سطح معنی‌داری ( $p < 0/01$ ) تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌های پژوهش

در ابتدا بر اساس یافته‌های توصیفی تحقیق، مشخص شد که میانگین سنی نمونه آماری تحقیق  $16/40$  با انحراف معیار  $1/92$  و میانگین سابقه کار با مربی فعلی  $3/41$  با انحراف معیار  $1/89$  برای ورزشکاران

جدول ۱. نتایج آزمون تک نمونه‌ای ارتباط مربی-ورزشکار در ورزش‌های انفرادی و تیمی

نوع ورزش	متغیر	M ± Sd	df	Sig	t
انفرادی	صمیمیت	6/42 ± 0/87	149	0/01	40/71
	تعهد	6/31 ± 0/72	149	0/01	47/48
	مکمل	6/33 ± 0/74	149	0/01	46/95
تیمی	صمیمیت	6/20 ± 0/81	149	0/01	40/52
	تعهد	6/09 ± 0/79	149	0/01	39/98
	مکمل	5/96 ± 0/80	149	0/01	37/53

میانگین فرضی =  $3/5$

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های ارتباط مربی-ورزشکار با اعتمادبه‌نفس

متغیر پیش بین	تعداد	معناداری	ضریب همبستگی
صمیمیت	300	0/000	0/43
تعهد	300	0/132	0/28
مکمل	300	0/000	0/47

جدول ۳. ضرایب رگرسیون مرتبط با پیش‌بینی «اعتمادبه‌نفس» بر اساس مؤلفه‌های «رابطه مربی ورزشکار»

متغیر پیش بینی کننده	B	$\beta$	t	sig
صمیمیت	0/11	0/17	2/36	0/001
تعهد	0/15	0/21	0/47	0/63
مکمل	0/15	0/21	3/09	0/002

رهیند و همکاران (۲۰۱۲)، در پژوهش خود با عنوان مقایسه ادراک ورزشکاران از رابطه مربی-ورزشکار در ورزش‌های تیمی و انفرادی، نشان دادند که ورزشکاران در ورزش‌های انفرادی نزدیکی و تعهد بیشتری به مربی خود گزارش کردند (۱۰). با این حال، تفاوت معنی‌داری در ارتباط با مکمل در ورزش‌های گروهی و انفرادی یافت نشد. شاید بتوان گفت عدم همخوانی نتیجه مؤلفه مکمل بودن پژوهش رهیند و همکاران با پژوهش حاضر ممکن است به دلیل تفاوت در نمونه‌ها از نظر سن، سطح عملکرد حرفه‌ای و ورزشی و سابقه ارتباط با مربی باشد، چراکه در مطالعه رهیند و همکاران (۲۰۱۲)، میانگین سن ورزشکاران ۲۲ سال و میانگین سابقه ارتباط ورزشکاران و مربیان با یکدیگر ۲۳ ماه بود (۱۰).

در تحلیل یافته‌های این بخش می‌توان گفت ورزشکارانی که در ورزش‌های انفرادی شرکت می‌کنند معتقدند که مربی‌شان احساس اعتماد، احترام و قدردانی بیشتری به آن‌ها دارند نسبت به آنچه که ورزشکاران در تیم‌های ورزشی برای مربیان خود معتقدند. ورزشکاران در ورزش‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران در ورزش‌های تیمی، بسیاری از جنبه‌های رابطه مربی و ورزشکار خود را مثبت‌تر می‌بینند. در ورزش‌های انفرادی، فرصت بیشتری برای ورزشکاران وجود دارد تا با مربی خود به صورت جداگانه و یک‌به‌یک ارتباط برقرار کنند و به‌موجب آن احساسات، افکار و رفتارهای فردی، فرصت‌های بیشتری دارند تا به صورت جداگانه شکل گرفته شوند. همچنین مربیان در ورزش‌های انفرادی ممکن است فرصت‌های بیشتر و بهتری برای شناختن ورزشکاران خود داشته باشند و از این رو افکار و احساسات آن‌ها را نسبت به مربیان در ورزش‌های تیمی بیشتر درک می‌کنند در حالی که این فرصت ممکن است به مربیان ورزش‌های تیمی داده نشود.

این یافته‌ها از پیشنهاد نظریه پردازانی مانند چلادورای (۱۹۹۳) و اسمیت و اسمول (۲۰۰۷)، حمایت می‌کند که بیان کردند، عوامل موقعیتی (مانند

جدول ۲: ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری تمامی شاخص‌ها کمتر از  $\alpha = 0.01$  می‌باشد. بر این اساس، رابطه مثبت معنی‌داری بین تمامی شاخص‌های ارتباط مربی-ورزشکار با اعتمادبه‌نفس و نیز ارتباط مثبت معنی‌داری بین متغیرهای صمیمیت، تعهد و مکمل وجود دارد.

جدول ۳: به منظور مشخص شدن تأثیر متغیرهای پیش‌بین (صمیمیت، تعهد و مکمل بودن) بر متغیر ملاک (اعتمادبه‌نفس)، به تحلیل رگرسیونی پرداخته شد. با توجه به جدول ۳، مؤلفه‌های صمیمیت و مکمل در سطح  $0.001$  معنادار است، بنابراین توان تبیین اعتمادبه‌نفس را دارند، اما مؤلفه تعهد در سطح  $0.001$  معنادار نیست و توان تبیین اعتمادبه‌نفس را ندارد. همچنین به‌طور کلی، ضریب همبستگی بین مؤلفه‌های ارتباط مربی-ورزشکار با اعتمادبه‌نفس، معادل ضریب تعیین  $0.246$  است که نشان می‌دهد؛ ابعاد ارتباط مربی-ورزشکار به‌طور کلی توانسته‌اند،  $0.246$  از تغییرات اعتمادبه‌نفس را تبیین کنند.

## بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر، ارتباط مربی ورزشکار در ورزش‌های تیمی و انفرادی بررسی شد که با توجه به تفاوت میانگین بین رابطه مربی-ورزشکار در ورزش‌های تیمی و انفرادی و بیشتر بودن مقدار آن در ورزش‌های انفرادی می‌توان نتیجه گرفت که رابطه مربی-ورزشکار در ورزش‌های تیمی و انفرادی متفاوت است و نیز رابطه مربی-ورزشکار در ورزش‌های انفرادی با صمیمیت، تعهد و مکمل بیشتری نسبت به ورزش‌های تیمی همراه است که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های رهیند و همکاران (۲۰۱۲) و لوریمر و جووت (۲۰۰۹)، همسو بود (۱۶، ۱۰). این تحقیقات بیان کردند که ورزشکاران در ورزش‌های تیمی و انفرادی مربیان خود را متفاوت درک می‌کنند. همچنین در پژوهش حاضر نشان داده شد که نزدیکی و صمیمیت، تعهد و مکمل بودن بین مربی و ورزشکار در ورزش‌های انفرادی بیشتر از ورزش‌های تیمی است. در حالی که

تحت تأثیر قرار دهد (۴). یافته‌های مطالعه فیلیپ و همکاران (۲۰۱۱)، بر این نکته تأکید می‌کند که تکامل رابطه مربی و ورزشکار برای رشد روان‌شناختی ورزشکار، قدرت ذهنی و پیشرفت ورزشی او سودمند است (۵)، نتیجه تحقیق منصور و زردشتیان (۱۳۹۵)، نیز نشان دهنده این است که رابطه مربی-ورزشکار باعث افزایش انگیزش موفقیت ورزشکاران نخبه استان کرمانشاه می‌شود (۲۱) که با یافته‌های این بخش از تحقیق هم‌خوانی دارند. در تحلیل این بخش از یافته‌های تحقیق باید عنوان کرد که یک رابطه کلیدی در حوزه ورزش رابطه بین مربیان و ورزشکاران است. این رابطه نقش مهمی در پیشرفت اجتماعی و ورزشی ورزشکاران جوان بازی می‌کند. رابطه مربی ورزشکار همراه با نزدیکی، صمیمیت، همکاری و مکمل که به‌عنوان نوعی عمل متقابل که حس کار تیمی، کمک و حمایت دوجانبه و همکاری را افزایش می‌دهد، به‌عنوان رفتارهای مربیگری مؤثر، می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران، لذت از ورزش، پشتکار و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی بازیکنان شود.

مبانی نظری تحقیق نیز صحت یافته‌های این بخش را تأیید می‌کنند. ارتباط مربی-ورزشکار در فرایند مربیگری به دلیل ماهیت آن برای تعیین رضایت ورزشکار، اعتمادبه‌نفس و پیشرفت عملکرد ورزشکار اساسی است. رابطه مربی-ورزشکار پیش‌بین کننده برای عملکرد بهینه ورزشکاران است و برای شناسایی عوامل روان‌شناختی که اجازه می‌دهد به مربیان تا روابط با کیفیت بالا را با ورزشکاران خود گسترش دهند، مهم می‌شود (۲۲). ارتباط مربی-ورزشکار، مهارت‌های روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی ورزشکاران را بالا می‌برد و سبب رشد خود کارایی و مهارت‌های مقابله با استرس در ورزشکاران می‌شود. برعکس رابطه منفی مربی-ورزشکار موجب بروز استرس و شکل‌گیری نگرش‌های منفی نسبت به رقابت و موفقیت در ورزشکاران

ورزش‌های تیمی در مقابل انفرادی) می‌تواند بر پویایی بین مربی و ورزشکار تأثیر داشته باشد. پویایی رابطه مربی ورزشکار در ورزش‌های تیمی و انفرادی ممکن است متفاوت باشد. آن‌ها استدلال کرده‌اند که در درون ورزش‌های انفرادی ممکن است روی پیشرفت هر ورزشکار به‌طور منحصر به فرد، تمرکز شود. در مقابل، تیم‌های ورزشی روی پیشرفت انسجام تیم و عملکرد تیم به‌عنوان یک کل تمرکز می‌کنند. به‌طور کلی زمینه مربیگری و ارتباط مربیگری، در ورزش‌های تیمی و انفرادی ممکن است به‌طور قابل توجهی متفاوت باشد. این تفاوت ممکن است در چگونگی انتظار مربیان، انگیزه، هنجارهای اجتماعی، مفاهیم نقش و نیت رفتاری آشکار شود (۱۹).

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد رابطه مربی-ورزشکار با اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران، ارتباط مثبت معنی‌داری دارد. نتایج رگرسیون چند متغیره نشان داد که از بین مؤلفه‌های ارتباط مربی-ورزشکار، دو مؤلفه نزدیکی و صمیمیت، و مکمل توان پیش‌بینی اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران نوجوان را دارند، اما بین مؤلفه تعهد با اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران نوجوانان رابطه معنی‌داری یافت نشد، دلیل این امر شاید این باشد که تعهد یک بعد شناختی است اما اعتمادبه‌نفس یک جنبه هیجانی-حسی دارد. در مجموع هم، متغیر ارتباط مربی-ورزشکار با مقدار ضریب تعیین  $0/۲۴$ ، قابلیت و توانایی ایجاد اعتمادبه‌نفس در نمونه آماری تحقیق را دارد. بنابراین، می‌توان دریافت که: ارتباط مربی-ورزشکار از عوامل تبیین کننده اعتمادبه‌نفس ورزشکاران است که می‌تواند مقدار قابل توجهی از تغییرات آن را تبیین کند. نتایج تحقیق سندرین<sup>۱۶</sup> (۲۰۱۵)، نشان داد که کیفیت ارتباط مربی-ورزشکار باعث تدوین اهداف پیشرفت برای ورزشکاران می‌شود و از این طریق میزان فرسودگی ورزشی آن‌ها را کاهش می‌دهد (۲۰)، نتایج تحقیق مورفی میلز (۲۰۱۱)، نشان داده که رفتارهای مربیگری مؤثر، می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را

صورتی که برخورد مضطربانه، بازخوردهای بی مورد و بیش از حد مربی می تواند موجب بر هم خوردن تعادل روانی یا تمرکز ورزشکاران تحت نظر وی گشته که این نیز ممکن است منجر به عملکرد ضعیف فرد و تیم شود. همچنین بهتر است برای ادامه موفقیت آمیز تلاش های ورزشکاران، مربیان از نیازها، انگیزه ها و ویژگی های جسمانی و روانی خود و بازیکنان آگاهی داشته باشند و با بهبود رابطه خود با ورزشکارانشان، اعتماد به نفس آن ها را افزایش دهند.

### پی نوشت ها

- <sup>1</sup> Coach - Athlete relationship
- <sup>2</sup> Jowett
- <sup>3</sup> Closenes ، Commitment ، Complementarity
- <sup>4</sup> Self-confidence
- <sup>5</sup> Hardy
- <sup>6</sup> Hallipin
- <sup>7</sup> Rhind, Jowett, Yang
- <sup>8</sup> Philippe
- <sup>9</sup> Lorimer & Jowett
- <sup>10</sup> Empathic accuracy
- <sup>11</sup> Jowett & Cockerill
- <sup>12</sup> Jowett & Meek
- <sup>13</sup> Hoffman
- <sup>14</sup> Jowett & Tumaniz
- <sup>15</sup> Martens, Walery & Borton
- <sup>16</sup> Sandrine

می شود و همچنین موجب بروز استرس بین فردی و تضعیف روحیه رقابتی ورزشکاران خواهد شد (۲۳). در مجموع می توان نتیجه گرفت که یافته های این پژوهش، بر نقش مهم مربی، صمیمیت، اعتماد، احترام متقابل، تعهد و همکاری دوجانبه بین مربی و ورزشکار تأکید می کند. همچنین تفاوت مشاهده شده بین ادراک ورزشکاران در مورد کیفیت رابطه مربی-ورزشکار در ورزش های تیمی و انفرادی نشان داده که ورزشکاران ورزش های تیمی ممکن است روابط خود با مربیان را به اندازه هم تاپان خود در ورزش های انفرادی، به هم وابسته و نزدیک نبینند. بنابراین مربیان در ورزش های تیمی می توانند بر توسعه روابط خوب با هر یک از بازیکنان خود به صورت جداگانه، به همان اندازه که مربیان در ورزش های انفرادی انجام می دهند، تمرکز کنند. این امر می تواند به ترویج یک جو مناسب، صمیمی و موفقیت بیشتر در تیم کمک کند. می توان گفت: احتمالاً رابطه صمیمانه و اصولی مربی با ورزشکاران می تواند با ایجاد محیطی صمیمی و امن برای ورزشکاران، ذهن آن ها را از دغدغه و ناراحتی روانی که ممکن است از جانب مربی ایجاد گردد دور و به فعالیت ورزشی متمرکز نماید. در

### منابع

1. Abdul Latif, R. & Asri, H. A Qualitative Analysis of Effective Communication of Coaches from Athletes' Perspective . Malaysian Journal of Sport Science and Recreation. (2009). Vol. 5 No. 1, 1-1.
2. Jowett, S. Validating Coach-Athlete Relationship Measures with the Nomological Network. Measurement in Physical Education and Exercise Science, (2009). 13: 34-51.
3. Balzadeh, A., Tojari, F., Kamkari, K. Standardized Coach - Athlete relationship (CART-Q) questionnaire . Quarterly Olympic. nineteenth year, (1390). No. 3. (In Persian).
4. Murphy-Mills, L. J. An Examination Of Coach-Athlete Interactions In A Model Sport Program For Athletes With Disabilities. A Thesis Submitted To The School Of Kinesiology And Health Studies. (2011).
5. Philippe, R., Sagar, S., Huguet, S., Paquet, Y., & Jowett, S. From Teacher To Friend: The Evolving Nature of the Coach-Athlete Relationship. Int. J. Sport Psychol; (2011). 42: 1-23.
6. Jowett, S., & Cockerill, I.M. Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. Psychology of Sport and Exercise, (2003). 4, 313-331.

7. Philippe, R., Seiler, R. Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. (2006). 7. 159-171.
8. Jowett, S., & Meek, G. A. The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, (2000). 14, 157-175.
9. Rhind, D. J. A., & Jowett, S. Measuring the use of maintenance strategies in the coach-athlete relationship. Manuscript under review. (2009).
10. Rhind, D.J.A., Jowett, S., Yang, S.X. A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. Publication: *Journal of Sport Behavior*. (2012).
11. Olympiou., A., Jowett, S., Duda, J. L. The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *The Sport Psychologist*, (2008). 22, 423-438.
12. Shafizadeh, M., Abbas, B. Determine the validity and reliability of sport self-confidence questionnaire in Iranian athletic. *Research in exercise science*. (1388). Issue 25, Winter, pp. 48-31. (In Persian).
13. Chelladurai, P., & Quatman, C. Leadership and Motivation in Sport. *Journal of Olympic Coaches*. USA Publishers.Inc. (2005). Vol, 17(1). pp:8-11.
14. Talebi, N., Abdullahi, F. The relationship between coach's leadership behavior, team cohesion and team performance by Iranian women's volleyball league. *Sport Management Studies* - (1391). Issue 16 - Winter, pp. 78-63. (In Persian).
15. Dowlatabadi, L., Abbas, B., Faroukhi, A. Sources predict self-confidence in girls gymnastics sports performance. *Quarterly Olympics*. (1386). Years XV - Number 3. (In Persian).
16. Lorimer, R., Jowett, S. Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports. *Psychology of Sport and Exercise*. (2009). 10. 152-158.
17. Hoffman, J.D. Sport-confidence and perceptions coaching Behavior of Male and female high school basketball players. Microform publication bulletin, A subject and index of dissertations and theses including abstract. International institute for sport and human performance, university of Oregon. (2000). Vol, 13(2). Pp:44.
18. Mollazamani, A., Fathi, A. Impact of teaching the perceived role on improving adolescent Self-concept. *Journal of Behavioral Sciences*, (1387). Volume 2, Number 1, Spring. Pages 66-61. (In Persian).
19. Jowett, S., Cramer, D. The prediction of young athletes' physical self from perception of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. (2010). 11. 140e147.
20. Sandrine, I. G. Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise* (DOI: 10.1016/j.psychsport. (2015). 08.003).
21. Mansouri, S., Zardoshtian, S. Coach-athlete relationship, achievement motivation elite athletes Kermanshah Province. (1395). Volume and Issue: 3 (9). Pp 69-76. (In Persian).
22. Lafrenière, M., Jowett, S., Vallerand, R., Donahue, E., Carbonneau, N. Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship. The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*. (2011). 12. 144e152.
23. Goudarzi, M. Management and organizational behavior in sport. 3211, Tehran University Press, (1390). pp. 160. (In Persian).

# روانشناسی ورزش

Sport Psychology Vol.2 / No.4 / Spring & Winter 2018

25-34

## A comparison of the Coach-Athlete Relationship in Team and Individual Sports and its Relationship with Self-Confidence

Farhad Gravand<sup>1</sup>, Mahin Sayadi, Yadollah Azadi, Kamran Eidipour 4

<sup>1</sup> M. A Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch

2. M. A Sport Management, Razi University, Kermanshah

3 Assistant Professor of Sports Psychology, Farhangian University of Tehran

4. P.h.d student of Sport Management, Razi University, Kermanshah

Received: 2015.5.19

Accepted: 2017.11.27

**Purpose:** The aim of the study was to compare the coach-athlete relationship in team and individual sports in adolescent athletes and its relationship to their sport self confidence.

**Methods:** The present study is a descriptive correlational research. Participants were 300 male athletes with mean of age ( $16.40 \pm 1.92$ ) which be selected randomly-startified of adolescent athletes in Kermanshah, and completed Jowett & Ntoumanis (2003) coach-athlete relationship questionnaire and Self-confidence questionnaire of the subscale of Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) made by Martens, Vealry and Burton(1990). Descriptive statistics for data analysis, t-test for comparing and multiple regression for correlation in significance level of  $P < 0.01$  was used.

**Results:** T test results showed athletes in team and individual associated with different coaches to understand. Pearson correlation coefficient showed a significant positive correlation between the coach-athlete relationship and self-confidence in athletes. Regression analysis revealed that the self-confidence can be predicted from closeness, commitment, and Complementarity components.

**Conclusion:** The findings of this study showed that athletes in team and individual sports perceived their relationship with coaches differently, and athletes from individual sports reported being closer, more committed and more complementarity to their coach and the better the coach-athlete relationship, showed higher the self- confidence.

**Key words:** coach - athlete relationship, self-confidenc, adolescent athletes, team sports, individual sports