

ارتباط بین سبک حمایتی - استقلالی مربیان با ترس از شکست و اعتماد به نفس در ورزشکاران نوجوان شهر کرمانشاه

بهرام یوسفی^۱، مهین صیادی^۲، همایون عباسی^۳، کامران عیدی پور^{۴*}

دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه

استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه

تاریخ دریافت: (۹۳/۰۵/۲۴) تاریخ پذیرش: (۹۵/۰۳/۱۰)

The relationship between teacher autonomy Hmayty- style with fear of failure and self-esteem in young athletes in Kermanshah

B. Uosefi¹, m. Sayadi², G. Rezaii³, K. Eidipour^{4*}

Associate Professor of Sport Management, Razi University, Kermanshah

M. A Sport Management, Razi University, Kermanshah

M.A. student of Sport Management, Islamic Azad University of Boroujerd

Assiliate Instructor at Azad Islamic University, Physicale Education Department Kohdasht Branch

Received: (15/Aug/2015) Accepted: (30/May/2016)

Abstract

The aim of the present study was to assess associate between Autonomy-Supportive Behaviors with Fear of Failure and Self-confidence in adolescent athletes. Participants were 300 male athletes In all team (Volleyball, basketball, handball, football, hockey) and individual (Wushu, karate, taekwondo, boxing, rowing) disciplines who were active professionally in the Championship and national, which be selected randomly-stratified of adolescent athletes in Kermanshah, and completed perceived autonomy support scale for exercise settings (Hagger et al, 2007), Fear of Failure questionnaire (Conroy, 2002) and Self-confidence questionnaire of the subscale of Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2). Pearson correlation coefficient showed a significant positive correlation between the Autonomy-Supportive Behaviors and Self-confidence, and a significant negative correlation with Fear of Failure. Regression analysis revealed that Fear of Failure and Self-confidence can be predicted from Autonomy-Supportive Behaviors. The overall result is that as educators we behaviors Sideshow used to support the establish self confidence and reduce the fear of failure in adolescent athletes are successful .

Keywords

Autonomy-Supportive Behaviors, Self-confidence, Fear of Failure, adolescent athletes.

چکیده

هدف از تحقیق حاضر تعیین رابطه بین سبک حمایتی - استقلالی مربیان با ترس از شکست و اعتماد به نفس در ورزشکاران نوجوان بود. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰۰ ورزشکار پسر در همه رشته‌های تیمی (والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، هاکی) و انفرادی (ووشو، کاراته، تکواندو، بوکس، قایقرانی، دو میدانی) که به صورت حرفه‌ای و قهرمانی و در سطح ملی مشغول فعالیت بودند، بطور تصادفی - طبقه‌ای از میان ورزشکاران نوجوان شهر کرمانشاه، انتخاب شدند و پرسشنامه‌های ادراک رفتارهای حمایتی - استقلالی مربیان در زمینه ورزش (PASSES) هاگر و همکاران (2007)، ترس از شکست دیوید کونروی (۲۰۰۲) و پرسشنامه اعتمادبه‌نفس از زیر مقیاس تست اضطراب مسابقه ورزشی شماره ۲ (CSAL-2) که توسط مارتنز، ولری و بورتن (۱۹۹۰) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از نرم افزار spss نسخه ۲۰ استفاده شد. ضریب همبستگی پیرسون یک ارتباط مثبت معنی‌دار بین سبک حمایتی استقلالی با اعتمادبه‌نفس و یک ارتباط منفی معنی‌دار با ترس از شکست نشان داد. تحلیل رگرسیونی قابلیت پیش‌بینی ترس از شکست و اعتمادبه‌نفس را از روی سبک حمایتی استقلالی آشکار ساخت. در نتیجه کلی می‌توان عنوان کرد که مربیانی که از رفتارهای استقلالی - حمایتی استفاده می‌کنند، در ایجاد اعتماد به نفس و کاهش ترس از شکست در ورزشکاران نوجوان موفق هستند.

واژگان کلیدی

سبک حمایتی - استقلالی، اعتمادبه‌نفس، ترس از شکست، ورزشکاران نوجوان.

مقدمه

اعمال فشار و اجبار عمل می‌کنند و سبک حمایتی - خودپیروی که در آن افراد حاکم از آزادی حمایت می‌کنند و همه افراد در فرآیند تصمیم‌گیری دخالت دارند. در محیط‌های حمایتی - خودپیروی، فشار برای انتخاب یک رفتار خاص به حداقل می‌رسد و افراد تشویق می‌شوند که کارهایشان را برپایه اهداف و ارزش‌های خود دنبال کنند. بر طبق نظریه‌ی دسی و ریان^۷ (۱۹۹۱)، محیط‌های حمایتی استقلالی (برای مثال، محیط‌های اجتماعی که از انتخاب، آشنا سازی و دانستن حمایت می‌کنند) در مقابل محیط‌های کنترل‌کننده (برای مثال، محیط‌های اجتماعی که از استبداد، فشار و القا کردن حمایت می‌کنند)، انگیزش خودمختاری، کاهش اضطراب و ترس، رشد سالم و عملکرد روانی بهینه را تسهیل می‌بخشد (Hagger & chatzisaranti^۸, 2006). رفتار حمایتی - استقلالی به خاطر توانایی‌اش در شکل‌دهی و ارتقای برنامه‌های مربی، برجسته است. همچنین می‌تواند به عنوان بخشی از جو انگیزشی که فعالیت‌ها در آن روی می‌دهد، تعبیر شود. جنبه‌ی کارکردی جو حمایتی - استقلالی این است که افراد احساس کنند که رفتارشان از خودشان و نه از فشارها و نیازهای بیرونی سرچشمه گرفته است. در تضاد با جو کنترل‌کننده، جو حمایتی - استقلالی با انگیزش درونی، کاهش ترس، کاهش اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی، یادگیری مفهومی، عزت نفس، اعتماد به نفس، درک شایستگی و صداقت در ارتباط است (Conroy & Coatsworth^۹, 2007). ورزش یکی از محبوب‌ترین حوزه‌های موفقیت برای کودکان و نوجوانان است، که در آن افزایش فشار برای رسیدن به اجراهای ورزشی بالا و کسب پیروزی می‌تواند یک افزایش بسیار زیاد در ترس از شکست در میان ورزشکاران به همراه داشته باشد (Sagar, Bradley & Jowett^{۱۰}, 2010). ترس از شکست^{۱۱} (FF) یک منبع ثابت از استرس یا اضطراب است که شرایط روانی و عملکرد ورزشکاران را تخریب می‌کند. در ورزش، بیشترین ترس ورزشکاران بر اساس درک آن‌ها از اهمیت عملکرد یا بازی و آنچه که تصور می‌کنند، دیگران در مورد عملکرد آن‌ها فکر می‌کنند، است (Cohn^{۱۲}, 2010). کونروی و همکارانش، ترس از شکست را به عنوان تمایل به تحلیل و ارزیابی تهدیدی

تیم‌های موفق ورزشی معمولاً یک ویژگی برجسته دارند که آن‌ها را از تیم‌های ناموفق متمایز می‌سازد و آن مدیریت و رهبری موثر، فعال و شایسته است. سبک رهبری و رفتار مربی نقش مهمی در عملکرد و موفقیت گروه دارد. در واقع، مربی در نقش رهبر تیم، سازنده‌ای قوی و زیربنای پیشرفت ورزشکاران و فراهم کننده بخش بزرگی از شرایط پیروزی و موفقیت است (Nuorozi, Kozetchian, Ehsani, Faiz Askari & Norouzi^۱, 1391). یکی از ابعاد مهم در تصمیم‌گیری مربیان، انتخاب سبک و شیوه مربیگری است. این که مربی چگونه تصمیم می‌گیرد، کدام مهارت‌ها و استراتژی‌ها را آموزش می‌دهد، چگونه تمرین و مسابقه را سازماندهی می‌کند، از چه روش‌های برای ایجاد نظم و انضباط تیمی استفاده می‌کند و از همه مهم‌تر، در تصمیم‌گیری‌ها چه نقشی برای ورزشکاران در نظر می‌گیرد (Mohaddeth, Ramezani, Khabiri & Kadhim nejad^۲, 1389). مربی در نقش یک رهبر باید به عنوان یک برانگیزاننده، راه‌ها و روش‌های مطمئن و مؤثری را برای پیشرفت ورزشکاران ایجاد کند. سبکی که مربیان در رهبری خود به نمایش می‌گذارند، مهمترین خصوصیتی است که بر انگیزش بازیکنان و چگونگی ادراک آنان از مربی، اثر می‌گذارد. رفتار و سبک هدایت یک رهبر (مربی) و نحوه ارتباط با ورزشکاران، عامل مهمی است که می‌تواند موفقیت و یا شکست یک نهاد و یا یک تیم را تحت تأثیر خود قرار دهد (Zoroastrians, Tondnevis, Hadavi & Khabiri^۳, 1388). ماگنو و والرند^۴ (۲۰۰۳)، یکی از جدیدترین نظریه‌ها در زمینه رفتار رهبری مربیان یعنی رفتار حمایتی - استقلالی^۵ را معرفی کردند. رفتار حمایتی - استقلالی به رفتارهایی گفته می‌شود که در آن فردی که در موضع قدرت قرار دارد، استفاده از فشار و دستور را به حداقل می‌رساند، از عقیده دیگران بهره می‌گیرد و با در نظر گرفتن احساسات آن‌ها، اطلاعات مناسب و فرصت‌های انتخاب را برای آن‌ها فراهم می‌آورد. بر اساس دیدگاه آوارز و همکاران^۶ (۲۰۰۹)، در واقع دو سبک ارتباط بین فردی که بیشترین توجه را به خود جلب کرده‌اند، عبارت‌اند از: سبک کنترلی که در آن افراد حاکم به شیوه‌های مقتدرانه با

7. Deci, & Ryan

8. Hagger and chatzisaranti

9. Conroy & Coatsworth

10. Sagar, Bradley & Jowett

11. Fear of Failure

12. Cohn

1. Nuorozi, Kozetchian, Ehsani, Faiz Askari & Norouzi

2. Mohaddeth, Ramezani, Khabiri & Kadhim nejad

3. Zoroastrians, Tondnevis, Hadavi & Khabiri

4. Mageau & Vallerand

5. Autonomy-Supportive Behaviors.

6. Alvarez et al

ملینا پولاماک^۷ (۲۰۱۳) در پژوهش خود، تجارب ترس را در یک نمونه بر روی ۱۲ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای با هدف بررسی تجارب ترس در ورزشکاران و برای پیدا کردن پاسخ‌های مقابله‌ای به اثرات آن بر روی عملکرد انجام داد. تحقیق پولاماک نشان می‌دهد که ترس از شکست برای ورزشکاران مهم بوده و شدت بالا از ترس برای عملکرد مضر است. همچنین، مربیان می‌توانند با ایجاد شرایط مطلوب برای ورزشکاران و به کارگیری رفتارهای حمایتی، باعث کاهش ترس ورزشکاران شده و متناسب با آن عملکرد ورزشی آنها را بالا ببرند. مورفی میلز^۸ (۲۰۱۱)، در تحقیقی که با عنوان بررسی اثر متقابل رفتار مربی - ورزشکار در یک برنامه ورزشی انجام دادند، نشان دادند که رفتارهای مربیگری مؤثر، می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران، لذت از ورزش، پشتکار، و اعتماد به نفس آنها را تحت تأثیر قرار دهد. آدی و همکاران^۹ (۲۰۰۸)، در پژوهش خود با عنوان "حمایت استقلال‌ی، رضایت و عملکرد بهینه مردان و زنان بزرگسال ورزشکار"، با تحقیق بر روی ۵۳۹ شرکت‌کننده، نشان دادند که ایجاد محیط حمایتی - استقلال‌ی توسط مربی، موجب پرورش رضایت اساسی و آمادگی روانی شده و در نتیجه باعث وقوع عملکرد بهینه در میان ورزشکاران بزرگسال مرد و زن می‌شود. کریمی و همکاران^{۱۰} (۱۳۹۴)، در تحقیقی به بررسی ارتباط بین رفتار رهبری مربیان با انگیزش موفقیت و اجتناب از شکست در بازیکنان زن تیم‌های والیبالی پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که بین رفتارهای آموزش و تمرین، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت با انگیزش موفقیت بازیکنان رابطه مثبت و معنی دار و با انگیزش اجتناب از شکست ارتباط منفی معنی داری وجود دارد. طالبی و عبداللهی^{۱۱} (۱۳۹۱)، در تحقیقی که در زمینه ارتباط بین رفتار رهبری مربیان و عملکرد تیم‌های والیبالی لیگ برتر زنان ایران انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که رهبری مؤثر مربیان و به کارگیری رفتارهای مناسب از طرف آنها، باعث افزایش اعتماد به نفس، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی ورزشکاران می‌شود و میزان اضطراب آنها را به میزان خیلی زیادی کاهش می‌دهد. نوروزی و همکاران (۱۳۹۱)، در تحقیق خود، ارتباط رفتارهای حمایتی - استقلال‌ی مربیان با تعهد ورزشی شمشیربازان نخبه

برای دست یابی به اهداف معنادار شخصی، که برای فرد مهم هستند، مشاهده کردند (Sagar, Lavallee & Spray^۱, 2009) در تحقیقات مربوط به ورزش، ترس از شکست یا ارزیابی اجتماعی منفی بعنوان شایع‌ترین منابع نگرانی و استرس ناهنجار، میان ورزشکاران گزارش شده است. تحقیق بر روی ورزشکاران جوان نشان داده که هردو نگرانی درباره فرایند (مانند خوب بازی نکردن) و نتایج (مانند شکست، انتقاد والدین یا مربیان) با FF مرتبط بوده است. برای مثال نگرانی‌های ورزشکاران جوان حرفه‌ای به ترس از شکست، ترس از ارزیابی منفی، احساس بی‌کفایتی، بی‌انگیزگی، ناامیدی و ... مربوط است (Sagar & Lavallee, 2010). ترس از شکست باعث می‌شود افراد اهدافی را انتخاب کنند که برای توسعه مهارت، مطلوب نیست و یا انگیزه لازم را در نوجوانان ایجاد نمی‌کند (Elbe & Stelzer^۲, 2012). (Wikman, 2012) پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر به FF که یک منبع اضطراب برای ورزشکاران در سطح حرفه‌ای می‌باشد، مهم هستند. مقابله با استرس و نیازهای ورزش یک عنصر اصلی در عملکرد مؤثر ورزشکاران در سطح حرفه‌ای است (Sagar et al, 2007). اعتماد به نفس ورزشی نیز از جمله متغیرهای مرتبط با اضطراب رقابتی ورزشکاران است و به عنوان درجه‌ای از اطمینان افراد درباره توانایی‌هایشان برای موفقیت در فعالیت ورزشی تعریف شده است (Vealey & Chase^۳, 2007). اعتماد به نفس یکی از عوامل مهم و کلیدی در اجرای موفق عملکردهای ورزشی است. اعتماد به نفس در برقراری راهبرد مناسب (تلاش برای کسب موفقیت) برای فعالیت‌های ورزشی و رقابت‌ها مؤثر شناخته شده است (Yousefi & Qany^۴, 1384). شاید بتوان گفت اعتماد به نفس، مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است. مطالعات زیادی نشان داده‌اند ورزشکاران با اعتماد به نفس ورزشی بالا از سطح عملکرد بهتری برخوردارند (Dowlatabadi, Bahram & Farouki^۵, 1388). مطالعات و نظریه‌های مختلف نشان می‌دهد که، رفتارهای مربیگری مؤثر، می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران، لذت از ورزش، پشتکار، اثر بخشی، اعتماد به نفس و موفقیت آنها را تحت تأثیر قرار دهد (Bartels & Jackson^۶, 2010).

7. Puolamaki
8. Murphy-Mills
9. Adie et al
10. Karimi et al
11. Talebi & Abdullahi

1. Sagar, Lavallee & Spray
2. Wikman, Elbe & Stelzer
3. Vealey & Chase
4. Yousefi & Qany
5. Dowlatabadi, Bahram & Farouki
6. Bartels & Jackson

ایران را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق آنها نشان داد که بین رفتارهای حمایتی - استقلال‌مربیان با تعهد ورزشی رابطه معنی داری وجود دارد. بر اساس نتایج پژوهش‌های ذکر شده می‌توان ادعان داشت که رفتار رهبری مربیان و عواملی نظیر ترس از شکست و اعتمادبه‌نفس از مهم‌ترین عوامل حیاتی برای موفقیت در عرصه ورزش‌اند و عدم استفاده از رفتارهای مناسب رهبری در مربیگری تیم‌های ورزشی، به خصوص در رابطه با نوجوانان می‌تواند با وجود صرف هزینه‌های زیاد و استفاده از امکانات و بودجه به علت داشتن ترس از شکست و عدم اعتمادبه‌نفس به نوبه خود به نتایج ضعیف و یا شکست تیم منجر می‌شود. لذا شاخص‌ها و سبک‌هایی که بتواند در کاهش ترس از شکست و افزایش اعتمادبه‌نفس بازیکنان مؤثرتر واقع شود از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین، هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط بین سبک استقلال‌مربیان - حمایتی مربیان با ترس از شکست و اعتماد به نفس ورزشکاران نوجوان شهر کرمانشاه، می‌باشد.

روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران نوجوان پسر شرکت‌کننده در رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه، که به صورت حرفه‌ای و قهرمانی و در سطح ملی مشغول فعالیت هستند، می‌باشد. تعداد نمونه آماری پژوهش، ۳۰۰ نفر می‌باشد که با توجه به دسته‌بندی ورزش‌های تیمی (والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، هاکی) و انفرادی (ووشو، کاراته، تکواندو، بوکس، قایقرانی، دو و میدانی)، از روش تصادفی - طبقه‌ای استفاده شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد: الف) پرسشنامه سبک حمایتی استقلال‌مربیان پرسشنامه ادراک رفتارهای حمایتی - استقلال‌مربیان در زمینه ورزش^۱ (PASSES). این پرسشنامه توسط هاگر و همکاران در سال (۲۰۰۷) توسعه و اعتباریابی شده است. دارای شش سؤال است که بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از (۱) کاملاً مخالفم تا (۷) کاملاً موافقم تنظیم شده است، و اندازه‌ای که ورزشکاران احساس می‌کنند مربیان از استقلال آن‌ها حمایت می‌کنند را اندازه‌گیری می‌کند. ب) پرسشنامه اعتماد بنفس که یکی از زیر مقیاس‌های

تست اضطراب مسابقه ورزشی شماره ۲ (CSAL-2) بوده که توسط مارتنز، ولری و بورتن (۱۹۹۰) تهیه شده است. دارای ۹ سؤال است که شامل چهارگزینه از (۱) هرگز تا (۴) بسیار زیاد تنظیم شده است. ج) پرسشنامه ترس از شکست دیوید کونروی و همکاران (۲۰۰۲)، که از فرم کوتاه این پرسشنامه که شامل ۵ سؤال است استفاده شد که علت ترس ورزشکاران از شکست را نشان می‌دهد، و از مقیاس پاسخگویی پنج ارزشی لیکرت برای پاسخگویی استفاده شده است. حدود مقیاس از ۱ (کاملاً موافق) تا ۵ (کاملاً مخالف) است. به منظور 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 سبک حمایتی استقلال‌مربیان ۰/۸۴، پرسشنامه ترس از شکست ۰/۸۵ و پرسشنامه اعتماد بنفس ۰/۸۱ گزارش شد؛ این نتایج نشان دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه‌ها برای جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با تحقیق بود. همچنین جهت انجام این تحقیق از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، جداول) و آمار استنباطی (آزمون کلوموگروف - اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن 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 نرم افزار SPSS ۲۰ انجام گرفت و داده‌ها در سطح معنی‌داری ($P < 0.01$) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱، آمار توصیفی مرتبط با « ویژگی‌های جمعیت شناختی » بازیکنان را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج این پژوهش، میانگین سنی $16/40 \pm 1/92$ و سابقه کار با مربی فعلی $3/41 \pm 1/89$ برای ورزشکاران گزارش شد.

جدول ۱. آمار توصیفی در مورد نمونه آماری تحقیق

| متغیر | میانگین | انحراف معیار |
|------------------------|---------|--------------|
| سن | ۱۶/۴۰ | ۱/۹۲ |
| سابقه کار با مربی فعلی | ۳/۴۱ | ۱/۸۹ |

1. perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES)

نتایج رگرسیون چندمتغیره در جدول ۴. نشان داد که بین متغیر ترس از شکست با سبک حمایتی استقلال‌ی رابطه منفی معنادار و نیز بین اعتماد به نفس با سبک حمایتی استقلال‌ی رابطه مثبت معنادار در سطح کمتر از $\alpha = 0/01$ وجود دارد و توان پیش‌بینی سبک حمایتی استقلال‌ی برای ترس از شکست $(\beta = -0/24)$ و اعتمادبه‌نفس $(\beta = -0/24)$ مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بین «سبک حمایتی استقلال‌ی مربیان» و «ترس از شکست ورزشکاران» رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که استفاده مربیان از سبک حمایتی استقلال‌ی منجر به کاهش ترس از شکست در ورزشکاران نوجوان می‌شود. ساگار و لاوالی (۲۰۱۰)، معتقد هستند که نکوهش و انتقاد مربیان و دیگر رفتارهای تنبیهی (مانند ترس و ارباب، فریاد) با استرس و اضطراب، درک پایین شایستگی و انگیزش، ترس از اشتباه کردن، هراس از ارزیابی در ورزشکاران همراه بوده است. کونروی و کوتس ورث (۲۰۰۶)، نیز معتقد هستند که جنبه‌ی کارکردی جو حمایتی- استقلال‌ی این است که افراد احساس کنند که رفتارشان از خودشان و نه از فشارها و نیازهای بیرونی سرچشمه گرفته است که در نتیجه این منجر به کاهش ترس، کاهش اضطراب و استرس در ورزشکاران می‌شود. می‌توان گفت که فشار احساس شده از طرف مربی، ترس از تجربه شرم و خجالت بالاتری را پیش‌بینی می‌کند و منجر به ترس از شکست در ورزشکاران می‌گردد. ورزشکاران در مقابله با موقعیت‌های ترس، نیاز به حمایت عاطفی بیشتری به ویژه از جانب مربیان خود دارند. از آنجا که در سبک حمایتی استقلال‌ی فشار و دستور مربی به حداقل می‌رسد و نیز از عقیده ورزشکاران بهره می‌گیرد، بنابراین استفاده از این سبک رهبری تأثیر زیادی در کاهش ترس از شکست ورزشکاران دارد. پولامکی (۲۰۱۳)، در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که رفتار و قدرت مربی، می‌تواند ترس از شکست در ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد و مربیان می‌توانند با ایجاد شرایط مطلوب برای ورزشکاران و به کارگیری رفتارهای حمایتی، باعث کاهش ترس ورزشکاران شده و متناسب با آن عملکرد ورزشی آنها را بالا ببرند. طالبی و همکاران (۱۳۹۱)، نیز در تحقیق خود نشان دادند که بازخورد دادن مثبت مربی و ایجاد رفتارهای حمایتی برای ورزشکاران، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، کاهش اضطراب و نگرانی و در

جدول ۲. همبستگی پیرسون بین رفتار استقلال‌ی - حمایتی با ترس از شکست و اعتماد به نفس

| متغیر مستقل | متغیر وابسته | معناداری | ضریب همبستگی |
|------------------------|---------------|----------|--------------|
| سبک استقلال‌ی - حمایتی | ترس از شکست | ۰/۰۰۰ | -۰/۲۶ |
| سبک استقلال‌ی - حمایتی | اعتماد به نفس | ۰/۰۰۰ | ۰/۲۸ |

جدول ۲، ضریب همبستگی بین متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. بر این اساس، رابطه‌ی منفی معنی‌داری بین سبک حمایتی استقلال‌ی با ترس از شکست و نیز ارتباط مثبت معنی‌داری بین سبک حمایتی استقلال‌ی با اعتمادبه‌نفس وجود دارد.

جدول ۳. خلاصه رگرسیون برای رفتار استقلال‌ی - حمایتی

| مدل | r | R ² | Std. error |
|--|-------|----------------|------------|
| رفتار استقلال‌ی، حمایتی- ترس از شکست | -۰/۲۶ | ۰/۱۷۶ | ۱۱/۱۸۶ |
| رفتار استقلال‌ی، حمایتی- اعتماد به نفس | ۰/۲۸ | ۰/۱۸۲ | ۱۰/۲۴۳ |

جدول ۳، میزان ضریب تعیین رفتار استقلال‌ی - حمایتی را نشان می‌دهد. ضریب همبستگی بین متغیر رفتار استقلال‌ی - حمایتی با ترس از شکست و اعتماد به نفس، به ترتیب معادل ضریب تعیین ۰/۱۷۶ و ۰/۱۷۲ است که نشان می‌دهد؛ ابعاد رفتار استقلال‌ی - حمایتی به طور کلی توانسته اند، ۰/۱۷۶ و ۰/۱۷۲ از تغییرات ترس از شکست و اعتماد به نفس را تبیین کنند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون مرتبط با پیش‌بینی «ترس از شکست و اعتمادبه‌نفس» بر اساس متغیر «رفتار استقلال‌ی - حمایتی»

| متغیر پیش‌بین | متغیر ملاک | B | β | t | sig |
|-----------------|---------------|-------|---------|-------|-------|
| رفتار استقلال‌ی | ترس از شکست | -۰/۲۹ | -۰/۲۶ | -۴/۳۰ | ۰/۰۰۱ |
| رفتار استقلال‌ی | اعتماد به نفس | ۰/۱۵ | ۰/۲۸ | ۴/۳۵ | ۰/۰۰۱ |

نهایت افزایش خود کارآمدی در ورزشکار می‌شود که با نتایج تحقیق حاضر هم خوانی دارند.

دیگر نتایج تحقیق نشان داد بین «سبک حمایتی استقلالی مربیان» و «اعتماد به نفس» رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که استفاده مربیان از سبک حمایتی استقلالی منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران نوجوان می‌شود. کونروی و کوتس ورث (۲۰۰۶)، معتقدند که رفتار حمایتی- استقلالی به خاطر توانایی‌اش در شکل‌دهی و ارتقای برنامه‌های مربی، برجسته است. همچنین می‌تواند به عنوان بخشی از جو انگیزشی که فعالیت‌ها در آن روی می‌دهد، تعبیر شود. جو حمایتی- استقلالی با انگیزش درونی، خلاقیت، عزت نفس، اعتماد به نفس، درک شایستگی و... در ارتباط است. آلوارز و همکاران (۲۰۰۹)، نیز بیان کردند که مربیان با اطمینان بخشی به بازیکنان می‌توانند اعتمادبنفس آنان را افزایش دهند. بر اساس نظر آنها، بازخورد مربی باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، و در نهایت افزایش انگیزه در ورزشکار می‌شود. در تحلیل این بخش از یافته‌های تحقیق می‌توان گفت که، در رفتار حمایتی- استقلالی، فردی که در موضع قدرت قرار دارد، در حالی که استفاده از فشار و دستور را به حداقل می‌رساند، از عقیده دیگران بهره می‌گیرد و با در نظر گرفتن احساسات آن‌ها، اطلاعات مناسب و فرصت‌های انتخاب را برای آن‌ها فراهم می‌آورد. در این نوع رفتار، افراد حاکم از آزادی حمایت می‌کنند و همه افراد در فرآیند تصمیم‌گیری دخالت دارند. بنابراین، در این محیط، فشار برای انتخاب یک رفتار خاص به حداقل می‌رسد و افراد تشویق می‌شوند که کارهایشان را برپایه اهداف و ارزش‌های خود دنبال کنند و با فشارهای روانی کمتر و اعتماد به نفس بیشتری فعالیت‌های خود را دنبال کنند. مورفی میلز (۲۰۱۱)، در تحقیق خود نشان دادند که رفتارهای مربیگری مؤثر، می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران، لذت از ورزش، پشتکار، و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. آدی و همکاران (۲۰۰۸)، در پژوهش خود نشان دادند که ایجاد محیط حمایتی استقلالی توسط مربی، موجب پرورش رضایت اساسی و آمادگی روانی شده و در نتیجه باعث وقوع عملکرد بهینه در میان ورزشکاران بزرگسال مرد و زن می‌شود. نوروزی و همکاران (۱۳۹۱)، نیز در تحقیق خود نشان دادند که استفاده مربیان از سبک حمایتی- استقلالی، می‌تواند باعث افزایش تعهد ورزشی ورزشکاران شود و انگیزه آنها را برای رسیدن به موفقیت افزایش دهد که با نتایج این بخش از تحقیق همخوانی دارند.

نتایج رگرسیون چند متغیره نشان داد که متغیر رفتار

استقلالی- حمایتی توان پیش بینی ترس از شکست و اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران نوجوان را دارند. در مجموع هم، متغیر رفتار استقلالی- حمایتی با مقدار ضریب تعیین ۰/۱۷ و ۰/۱۸، به ترتیب قابلیت و توانایی کاهش ترس از شکست و افزایش اعتماد به نفس در نمونه آماری تحقیق را دارد. بنابراین، می‌توان دریافت که: رفتار استقلالی- حمایتی از عوامل تبیین کننده ترس از شکست و اعتماد به نفس ورزشکاران است که می‌تواند مقدار قابل توجهی از تغییرات آن را تبیین کند.

در نتیجه کلی می‌توان عنوان کرد مربیان، از رفتارهای حمایتی- خودپیروی در جهت کمک به افراد برای کاهش کنترل‌های خارجی، ایجاد فرصت‌هایی برای مشارکت و انتخاب در تصمیم‌گیری‌ها استفاده می‌کنند، و به این ترتیب در ایجاد اعتمادبه‌نفس و کاهش ترس از شکست در ورزشکاران موفق هستند. بنابراین به نظر می‌رسد مربیان ورزشکاران نوجوان بهتر است در شیوه رهبری خود از استقلال ورزشکاران حمایت کنند و خصوصاً شرایطی را فراهم آورند که به بازیکنان انتخاب و آزادی در عمل داده شود. با توجه به این نتیجه می‌توان بیان کرد مربیانی که بیشتر از چنین سبک‌های رهبری استفاده می‌کنند به نیازهای روحی و روانی و به صورت کلی نیازهای انسانی ورزشکاران پاسخ داده، می‌توانند آن‌ها را در صحنه‌های ورزشی درک و با آن‌ها روابط صمیمی برقرار کنند و تمایل ورزشکاران را برای کسب موفقیت هر چه بیشتر در عرصه ورزش فراهم آورند.

منابع

- دولت آبادی، لیلا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد. (۱۳۸۶). منابع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناستیک. فصلنامه المپیک. سال پانزدهم- شماره ۳. ص ۱۶-۲۸.
- زردشتیان، شیرین؛ تندنویس، فریدون؛ هادوی، فریده؛ خبیری، محمد. (۱۳۸۸). ارتباط بین سبک تحول‌گرا و عمل‌گرای مربیان با انگیزش جنتاب از شکست بازیکنان لیگ برتر بسکتبال ایران. نشریه علوم حرکت و ورزش. سال هفتم، جلد اول، شماره ۱۳، صص ۱۲۵-۱۱۱.
- طالبی، ناهید؛ عبداللهی، فاطمه. (۱۳۹۱). ارتباط بین رفتار رهبری مربی، انسجام گروهی و عملکرد تیم‌های والیبال لیگ برتر زنان ایران. مطالعات مدیریت ورزشی. شماره ۱۶. صص ۶۳-۷۸.
- کریمی، مریم؛ حیدری نژاد، صدیقه؛ شفیع نیا، پروانه؛ نوروزی، علی محمد (۱۳۹۴). بررسی ارتباط بین رفتار رهبری مربیان با انگیزش موفقیت و اجتناب از شکست در بازیکنان زن تیم‌های

- Hagger .M. S ,Chatzisaranti .N. L. D .& Harris J. (2006). From Psychological Need Satisfaction to Intentional Behavior: Testing a Motivational Sequence in Two Behavioral Contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 131-138.
- Mageau .G.A. & Vallerand .R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.
- Murphy-Mills L.J. (2011). 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.
- Puolamaki .M. (2013). Performance-Related Fear Experiences, Coping And Perceived Functional Impact On Highly Skilled Athletes. Department Of Sport Sciences University Of Jyvaskyla. Spring 2013.
- Sagar .S. Lavallee .D. ,Spray .C.M.(2007). Why young elite athletes fear failure: consequences of failure. *J Sports Sci*. 2007 Sep;25(11):1171-84.
- Sagar .S. Lavallee .D. ,Spray .C. M. (2009). Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 73-98 © Human Kinetics, Inc.
- Sagar .S. , Lavallee. D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise* xxx (2010) 1e11.
- Sagar .S. ,Bradley .K. Jowett .S. (2010) 'Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players', *Journal of Applied Sport Psychology*, 22: 2, 213 — 230.
- Vealey .R.S ,Chase .M.A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. 3th ed. Champaign (IL): Human Kinetics 2008; 32-3.
- Wikman J. ,Elbe, A. M ,Stelter .R.(2012). Can goal setting reduce fear of failure in young elite athletes?. *Sport Psychology Symposium*, January 12th 2012.
- والیبال. نشریه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی. سال سوم. شماره ۴. پیاپی ۱۲. ص ۲۱-۲۳.
- محدث، فاطمه؛ رحیم، رضانی نژاد؛ خبیری، محمد؛ کاظم نژاد، انوشیروان. (۱۳۸۹). سبک رهبری مربیان و رضایتمندی ورزشکاران حرفه‌ای ایران. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲۹. صص ۱۳۸-۱۲۵
- نوروزی سید حسینی، رسول؛ کوزه چیان، هاشم؛ احسانی، محمد؛ فیض عسگری، سیامک؛ نوروزی سید حسینی، ابراهیم. (۱۳۹۱). ارتباط رفتارهای حمایتی - استقلال‌ی مربیان با تعهد ورزش شمشیربازان نخبه‌ای ایران. مدیریت ورزشی. شماره ۱۴- ص ص ۱۳۹-۱۵۹.
- یوسفی، بهرام؛ قانی، پوریا. (۱۳۸۴). ارتباط بین جهت‌گیری هدفی، فضای ادراک شده انگیزشی و منابع کسب اعتماد به نفس در والیبالیست‌های شرکت‌کننده در سوپر لیگ کشور. نشریه حرکت. شماره ۲۷. صص ۱۲۸-۱۱۷.

REFERENCES

- Adie J. W ,Duda J. L ,& Ntoumanis .N. (2008). Autonomy Support, Basic Need Satisfaction and the Optimal Functioning of Adults Male and Female Sport Participants: A Test of Basic Needs Theory. *Journal of Motivation and Emotion*, Vol.32, No.3.
- 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*, Vol. 12, No. 1, 138-148
- Bartels .M. J ,& Magun-Jackson. S.(2009). Approach-avoidance motivation and metacognitive self-regulation: The role of need for achievement and fear of failure. *Learning and Individual Differences* 19 (2009) 459-463
- Cohn .P.J.(2010). I CAN'T MAKE MISTAKES! How To Overcome Fear of Failure, Perfectionism, and Lack of Trust EBOOKLET. Published by Peak Performance Sports, LLC
- Conroy .D. E ,& Coatsworth J. D. (2007). Assessing Autonomy-Supprtive Coaching Strategies in Youth Sport. *Psychology of Sport and Exercise* 8, 671-684.