

مدیریت ورزشی \_ بهار 1389

شماره 4- ص ص: 153 - 137

تاریخ دریافت: 20 / 03 / 87

تاریخ تصویب: 13 / 07 / 87

## بررسی فعالیت‌های مربیگری و ارتباط آنها با برخی ویژگی‌های شخصی مربیان ورزش نوجوانان<sup>1</sup> و جوانان اراک

اسفندیار خسروی زاده<sup>۲</sup> \_ عابده حق دادی

عضو هیأت علمی دانشگاه اراک، دبیر آموزش و پرورش اراک

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی فعالیت‌های مربیگری و ارتباط آنها با برخی ویژگی‌های شخصی مربیان ورزش نوجوانان و جوانان اراک بود. جامعه آماری تحقیق، کلیه مربیان رشته‌های مختلف ورزشی این شهرستان بودند (110 نفر) که از بین آنها 86 نفر به صورت تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه ارزیابی فعالیت‌های مربیگری در 13 حیطه بود ( $\alpha = 0/8874$ ). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضرایب همبستگی اسپیرمن و پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد فعالیت‌های مربیان از لحاظ آموزش، سازماندهی فعالیت‌ها، ایفای نقش مربیگری، ارتباط با بازیکنان، دانش آمادگی جسمانی، دانش فنی ورزش مربوطه، ایجاد انگیزه در بازیکنان، ارزیابی بازیکنان، ایمنی تمرینات و شناخت وظایف قانونی، در حد خوب و از لحاظ ارتباط با والدین، مراقبت از صدمات و نوتوانی و بازتوانی صدمات در حد متوسط است. همچنین نتایج نشان داد بین ایفای نقش مربیگری و درجه مربیگری ( $r = 0/342$ )، بین ایفای نقش مربیگری و سابقه مربیگری ( $r = 0/35$ )، بین دانش فنی رشته ورزشی و سن ( $r = 0/39$ )، بین آموزش و سابقه بازیگری ( $r = 0/303$ )، بین دانش آمادگی جسمانی و رشته تحصیلی ( $r = 0/29$ )، بین دانش آمادگی جسمانی و سن ( $r = 0/346$ ) و بین ارتباط با بازیکنان و سن مربیان ( $r = 0/363$ ) رابطه آماری معنی‌داری وجود دارد. بین دیگر متغیرها چنین رابطه‌ای یافت نشد ( $P < 0/05$ ).

### واژه‌های کلیدی

مربی ورزش، فعالیت‌های مربیان ورزشی، نوجوانان و جوانان.

1- این پژوهش با حمایت مالی سازمان تربیت بدنی انجام شده است.

Email :

2- نویسنده مسئول : تلفن : 09188614872

Es70kh@yahoo.co.uk

## مقدمه

ورزش و فعالیت جسمانی تأثیرات بسیار سودمندی برای نوجوانان و جوانان دارد. از نظر مالینا و کامینگ<sup>1</sup> (2003)، ورزش فوایدی همچون تأثیرات مثبت رشد و بلوغ، افزایش آمادگی جسمانی ناشی از فعالیتی منظم، ارزش شخصی، شایستگی اجتماعی و بهبود اخلاق دربردارد (24). از این رو باید شرایط مناسب برای این قشر فراهم شود که یکی از این شرایط، وجود مربیان توانمند است. در این زمینه، مارتینز<sup>2</sup> معتقد است مربیگری شغلی متفاوت از دیگر مشاغل است. این شغل، شغلی توقع برانگیز و دشوار است و به مهارت‌های متفاوتی نیاز دارد. انتظار می‌رود که مربی افراد نجیب و خوبی به جامعه تحویل دهد. مربیگری یعنی مایه گذاشتن از خود، انرژی، دانش، مهارت‌ها و معرفت‌ها (3). به نظر وی، دانش ورزشی، شناخت علوم ورزشی، انگیزه، آشنایی با مهارت‌های ارتباطی، ارزشیابی از کار خود و ورزشکاران، سازماندهی و برنامه‌ریزی، از جمله ویژگی‌های یک مربی به شمار می‌روند. کان<sup>3</sup> معتقد است دانش و آگاهی‌های فردی، قابلیت کنترل عوامل هیجانی موثر بر ورزشکار و داشتن ارتباط مؤثر با ورزشکاران، ممکن است موجب موفقیت یا شکست مربیان شود (11).

به نظر دیوید<sup>4</sup> (2007)، مربیان باید بدانند که قصد انجام چه کاری را دارند، اولویت‌های آنها چیست، مسئولیت‌های آنها چیست، روش‌های مربیگری آنها چیست، موفقیت را چگونه تعریف می‌کنند، چگونه تمرینات و بازی‌ها سازماندهی می‌شوند، مقررات و پیامدهای تیمی چیست و چگونه با فلسفه خود ارتباط برقرار می‌کنند (27)؟

از نظر استیو<sup>5</sup> مربی باید دارای صبر و حوصله، انضباط، انصاف، تعهد، توانایی هدایت از طریق ارائه مصادیق، قصد یادگیری، توجه به همه شاگردان، اجرای مهارت‌ها و برنامه تمرینی باشد (28). سابوک<sup>6</sup> به ویژگی‌هایی مانند سازماندهی، برنامه‌ریزی، دانش مهارت‌های ارتباطی، رفتاری و ارزشیابی اشاره کرده است

---

1 - Malina and Cumming

2 - Martinez

3 - Sean Mc Cann

4 - Parsh David

5 - Pavlovic Steve

6 - Phalph J. Sabok

(2). لارسون<sup>1</sup> ویژگی‌های مربی موفق و کارآمد را آگاهی از فنون و روش‌های ورزشی، درک عملکرد، ایجاد انگیزه، راهنمایی و هدایت بازیکنان، آگاهی از حرکت‌های بدن، تجزیه و تحلیل مهارت‌های بازیکنان، آشنایی با آسیب‌های رشته ورزشی، اداره کردن جلسه‌های تمرین و سازماندهی می‌داند (11). از نظر استیسی<sup>2</sup> (2007) ارتباط در ایجاد انگیزه و آموزش بازیکنان و بهبود عملکرد آنها در بازی و مسابقه بسیار مهم است. از این‌رو مربیان باید از طرح و برنامه ارتباطی برخوردار باشند که دارای مؤلفه‌هایی همچون قصد ارتباط، زمان ارتباط، ارسال پیام ویژه، چگونگی ارتباط و عناصر مؤثر ارتباط می‌باشد (23). علاوه بر این، دانش و توانایی‌های فنی، مدیریتی - رهبری و مهارت‌های روان‌شناختی ارتباط از معیارهای ارزیابی مربیان عنوان شده است (1).

تحقیقات مختلفی نیز در زمینه فعالیت‌های مربیان انجام شده است. نتایج تحقیق آموروسی و هورن<sup>3</sup> (2001) نشان داد، رفتار مربیان بر انگیزش درونی ورزشکاران تأثیر می‌گذارد. از این‌رو در صورتی که رضایت از برنامه معیار مهمی برای دست‌اندرکاران باشد، نقش و عملکرد مربی باید ارزیابی شود (18). جوات<sup>4</sup> (2006) دریافت که برخی مربیان ارتباط یکطرفه را نسبت به گفت‌وگوی واقعی ترجیح می‌دهند. با وجود این، گفت‌وگوهای واقعی ممکن است برای ورزشکاران زن مهم‌تر باشد تا ورزشکاران مرد. انجام تمرینات بیشتر، چنین فرصتی را برای گفت‌وگوی بیشتر تر ورزشکاران با مربیان فراهم می‌کند (26). نتایج تحقیق بورتولی و همکاران<sup>5</sup> (1995) نشان داد ورزشکاران جوان اغلب به دنبال مربی بهترند. تأکید روی پیشرفت مربیگری، برقراری رابطه مثبت بین مربی و ورزشکار را تضمین می‌کند (19).

سالمینن و کونن<sup>6</sup> (1996) از تحقیق خود دریافتند رفتارهای دموکراتیک مربی (توجه به نظرها و احساسات ورزشکاران) رابطه بهتری با ارزیابی‌های مربی دارد. چگونگی توجه مربی به نظرها و احساسات ورزشکاران، بهترین شاخص برای رابطه مربی و ورزشکار است (29). آلن و هو<sup>7</sup> (1998) دریافتند بازخوردهای

1 - Larson

2 - Mahoe Stacie

3 - Amorose and Horne

4 - Mjavath

5 - Bortoli and et al

6 - Salminen and Konen

7 - Allen and Howe

بازخوردهای مثبت مؤثرترند و درک بهتری از اعتماد به نفس برای ورزشکاران فراهم می‌کنند (17). نتایج تحقیق مرادی (1383) نیز نشان داد مربیانی که بیش‌تر از سبک‌های رفتار آموزشی، دموکراتیک، حمایت اجتماعی، بازخورد مثبت و کم‌تر از سبک آمرانه استفاده می‌کنند، تیم‌های منسجم‌تر و در نهایت موفق‌تری دارند (13).

گولد و همکاران<sup>1</sup> (2005) دریافتند 48 درصد ورزشکاران جوان در طول یک فصل ورزشی دست کم با یک آسیب ورزشی مواجه بوده‌اند. از نظر میشلی و همکاران<sup>2</sup> عدم ارائه اطلاعات درباره آسیب‌ها، شرایط نامناسب بازی و تمرین، تمرینات اشتباه و آموزش ناکافی، تجهیزات و وسایل نامناسب، تغذیه نامناسب و کاهش آمادگی جسمانی از مهم‌ترین علل آسیب‌ها هستند (20). نتایج تحقیق مارتین و همکاران<sup>3</sup> (1999) نشان داد ورزشکاران رفتاری را از مربی می‌پسندند که به آنها اجازه می‌دهد خودشان تصمیم بگیرند تا والدین آنها (25). گولد و همکاران (2004) دریافتند که 36 درصد والدین به پیشرفت فرزندان خود در ورزش تنیس لطمه می‌زنند، تأکید بیش از حد روی پیروزی، داشتن انتظارات نامعقول، مداخله در مربیگری، انتقاد از فرزندان و نازپروردگی فرزندان، از مهم‌ترین مشکلات ناشی از تعامل والد فرزند در ورزش است. با وجود این، 59 درصد والدین تأثیرات مثبتی روی پیشرفت تنیس فرزندان خود داشته‌اند (21). هوپل و لف<sup>4</sup> (1997) نتیجه گرفتند که حمایت قوی والدین، مشارکت آنها در ورزش و هم‌چنین لذت و تجربه ورزشکاران جوان را افزایش می‌دهد (22). کهن‌دل (1381)، تبریزی (1381) و شفیع (1386) ابعاد مربیگری را از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی - ادراکی، اجتماعی، عاطفی - انسانی، مدیریتی، علمی - تخصصی، ورزشی، سوابق کاری و شخصی بررسی کردند و ضمن تأیید این ویژگی‌ها، آنها را از نظر میزان اهمیت اولویت‌بندی کردند (2، 9، 11).

همانگونه که ملاحظه می‌شود، مربیگری شغلی دشوار است که ویژگی‌های مثبت زیادی از لحاظ شخصیتی و فنی را می‌طلبد. از این رو، اگر مربیان خود را به ابزارهای لازم برای این حرفه مجهز سازند می‌توان به افزایش کیفیت کار و موفقیت آنها و در نتیجه کمک به توسعه سلامتی و تندرستی در جامعه و همچنین

1 - Gould et al

2 - Micheli et al

3 - Martin and et al

4 - Hoyle and Leff

پرورش ورزشکاران مستعد در رشته‌های مختلف ورزشی امیدوار بود. براین اساس، هدف از این پژوهش بررسی فعالیت‌های مربیگری و ارتباط آنها با برخی ویژگی‌های شخصی مربیان ورزشی نوجوانان و جوانان اراک بود. لذا، سؤالات اصلی تحقیق عبارت بود از اینکه عملکرد مربیان از لحاظ فعالیت‌های مربیگری چگونه است؟ و چه ارتباطی بین این فعالیت‌ها و برخی ویژگی‌های شخصی مربیان وجود دارد؟

### روش تحقیق

این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی تحلیلی است. جامعه آماری تحقیق، کلیه مربیان ورزش نوجوانان و جوانان شهرستان اراک بود که با هیأت‌های ورزشی و اداره کل تربیت بدنی استان قرارداد داشتند (110 نفر) که با استفاده از جدول برآورد حجم نمونه مورگان<sup>1</sup> از بین آنها 86 نفر به صورت تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه خودارزیابی فعالیت‌های مربیگری مبتنی بر مدل براون<sup>2</sup> استفاده شد.

در این پرسشنامه، مربیان به شکل خودارزیابی عملکرد خود را از حیث فعالیت‌های مربیگری ارزیابی می‌کنند. این پرسشنامه سیزده محور دارد که عبارتند از: آموزش، سازماندهی فعالیت‌ها، ایفای نقش مربیگری، ارتباط با بازیکنان، ارتباط با والدین، دانش آمادگی جسمانی، دانش فنی ورزش مربوطه، ایجاد انگیزه در بازیکنان، ارزیابی بازیکنان، ایمنی تمرینات، شناخت وظایف قانونی، مراقبت از صدمات، نوتوانی و بازتوانی صدمات (16).

در بخش اول پرسشنامه، سؤالات مربوط به اطلاعات شخصی و در بخش دوم 59 سؤال شامل 50 سؤال در محورهای مذکور و 9 سؤال کنترلی طرح شد. پس از تأیید روایی محتوایی، ضریب پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0.8874$ ) محاسبه شد. برای کمی کردن پاسخ‌های مربیان، از مقیاس پنج ارزشی لیکرت استفاده شد و نمره‌های 1، 2، 3، 4 و 5 به ترتیب برای پاسخ‌های کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم

1 - Morgan

2 - Brown

و کاملاً موافقم منظور شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نمودارها و جداول و هم‌چنین از ضرایب همبستگی اسپیرمن و پیرسون در بسته نرم‌افزار spss11.5 استفاده شد. علاوه بر این، وضعیت کلی عوامل مربوط به فعالیت‌های مربیان در سه طبقه ضعیف، متوسط و خوب تعیین شد.

## نتایج و یافته‌های تحقیق

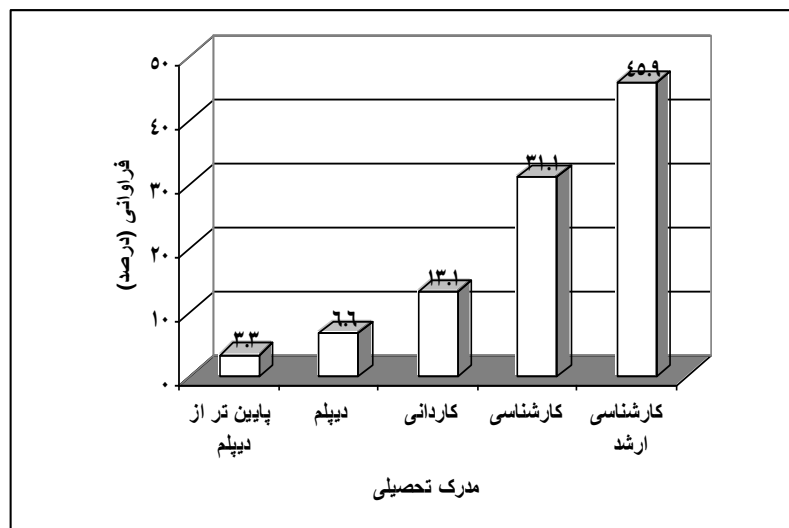
### الف) توصیف یافته‌ها

شکل های 1 تا 9 وضعیت آزمودنی‌ها را از لحاظ برخی ویژگی‌های شخصی آنها نشان می‌دهند. علاوه بر این جدول 1 وضعیت فعالیت‌های مربیگری مربیان رشته‌های ورزشی شهرستان اراک را به طور خلاصه نشان می‌دهد.

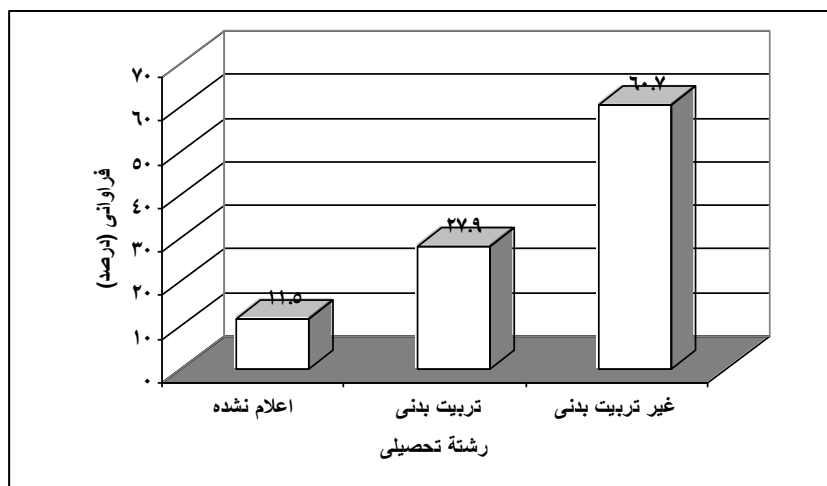
جدول 1. وضعیت فعالیت‌های مربیگری مربیان ( $n = 61$ )

ردیف	شاخص های آماری فعالیت های مربیگری	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد	وضعیت
1	آموزش	26	39	32/13	3/22	خوب
2	سازماندهی فعالیت ها	22	35	27/56	3/27	خوب
3	ایفای نقش مربیگری	19	30	25/57	2/69	خوب
4	ارتباط با بازیکنان	14	25	20/33	2/55	خوب
5	ارتباط با والدین	5	25	17/31	4/74	متوسط
6	دانش آمادگی جسمانی	4	15	12/82	2/15	خوب
7	دانش فنی ورزش مربوطه	8	15	12/21	1/54	خوب
8	ایجاد انگیزه در بازیکنان	7	15	11/87	1/59	خوب
9	ارزیابی بازیکنان	7	15	11/5	1/97	خوب
10	ایمنی تمرینات	2	10	8/5	1/65	خوب
11	شناخت وظایف قانونی	5	10	8/21	1/4	خوب
12	مراقبت از صدمات	2	10	7/03	1/7	متوسط
13	نوتوانی و بازتوانی صدمات	1	5	3/28	1/07	متوسط



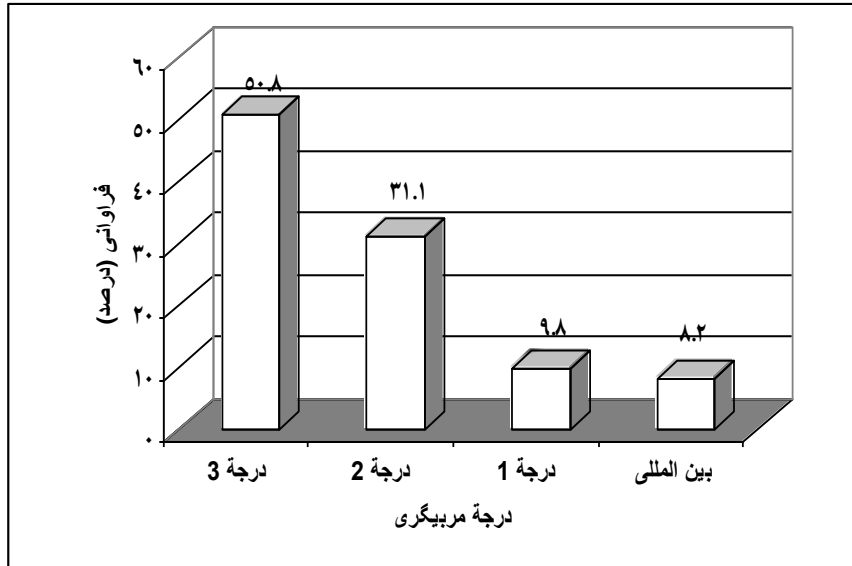


شکل 1. مدرک تحصیلی مربیان

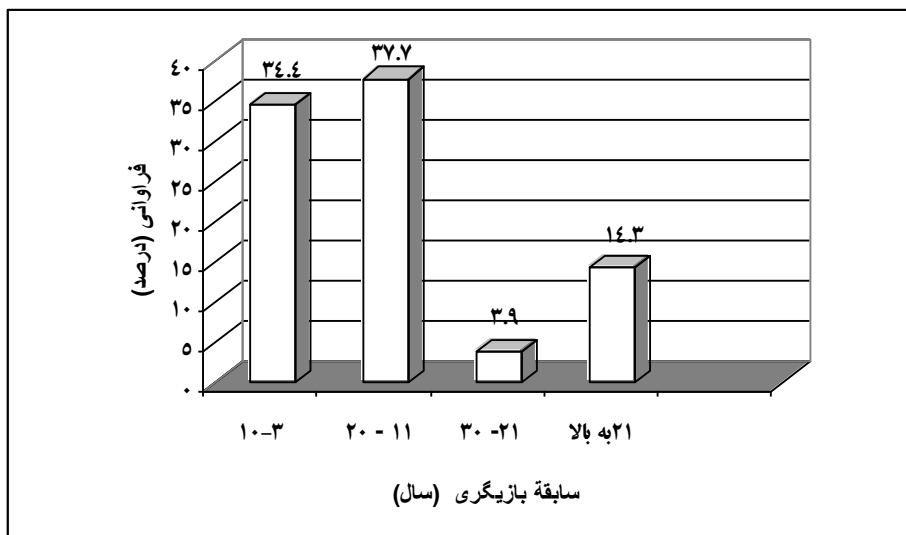


شکل 2. رشته تحصیلی مربیان

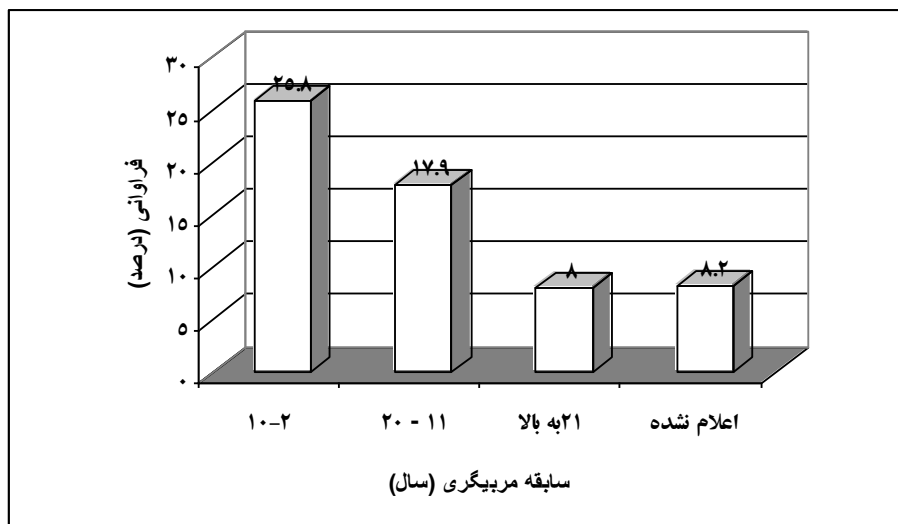




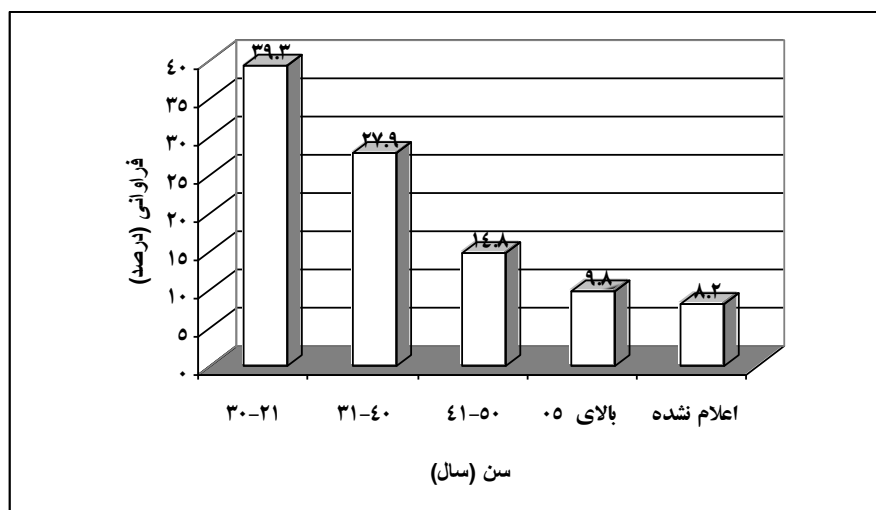
شکل 3. درجه مربیگری مربیان



شکل 4. سابقه بازیگری مربیان



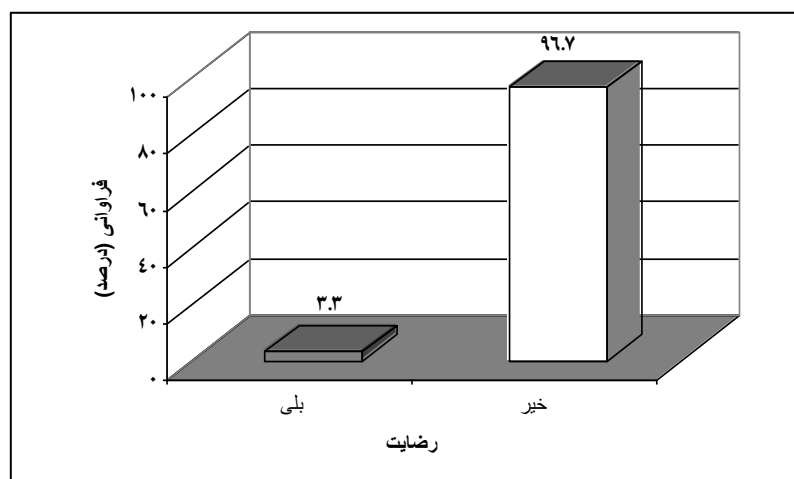
شکل 5. سابقه مربیگری مربیان



شکل 6. مرز سنی مربیان



شکل 7. توزیع مربیان بر حسب جنس



شکل 8. میزان رضایت مربیان از حق الزحمه مربیگری

جدول 2. ارتباط بین فعالیت های مربیگری و ویژگی های شخصی مربیان

ردیف	فعالیت های مربیگری	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	درجه مربیگری	سابقه بازیگری	سابقه مربیگری	گذراندن دوره های توجیهی	جنس	سن
1	ایفای نقش مربیگری	0/123	0/360	*0/011	0/891	*0/020	0/766	0/645	0/880
2	سازماندهی فعالیت ها	0/768	0/584	0/637	0/155	0/371	0/336	0/180	0/755
3	دانش فنی ورزش مربوطه	0/596	0/671	0/878	0/677	0/178	0/697	0/597	0/046*
4	آموزش	0/593	0/682	0/326	*0/016	0/194	0/465	0/396	0/158
5	ایجاد انگیزه در بازیکنان	0/399	0/156	0/952	0/415	0/373	0/465	0/626	0/238
6	ارتباط با والدین	0/350	0/891	0/373	0/101	0/790	0/568	0/355	0/116
7	دانش آمادگی جسمانی	0/250	*0/024	0/529	0/084	0/475	0/489	0/902	0/040*
8	ایمنی تمرینات	0/076	0/368	0/607	0/790	0/982	0/538	0/832	0/445
9	مراقبت از صدمات	0/196	0/557	0/615	0/092	0/477	0/311	0/940	0/221
10	نوتوانی صدمات	0/947	0/878	0/133	0/341	0/204	0/270	0/427	0/119
11	ارزیابی بازیکنان	0/833	0/839	0/419	0/349	0/569	0/473	0/859	0/116
12	شناخت وظایف قانونی	0/863	0/305	0/682	0/223	0/831	0/322	0/300	0/175
13	ارتباط با بازیکنان	0/529	0/982	0/677	0/588	0/550	0/503	0/714	0/023*

\*در سطح معنی داری است ( $\alpha \leq 0/05$ )

### ب) تحلیل یافته‌ها

در زمینه رابطه بین فعالیت‌های مربیگری (جدول 1) و برخی ویژگی‌های شخصی مربیان (شکل های 1 تا 9)، نتایج تحقیق نشان داد که بین ایفای نقش مربیگری و درجه مربیگری ( $P=0/011$ )، بین ایفای نقش مربیگری و سابقه مربیگری ( $P = 0/020$ )، بین دانش فنی رشته ورزشی مربوطه و سن ( $P= 0/046$ )، بین آموزش و سابقه بازیگری ( $P = 0/016$ )، بین دانش آمادگی جسمانی و رشته تحصیلی ( $P= 0/024$ )، بین دانش آمادگی جسمانی و سن ( $P=0/040$ ) و بین ارتباط با بازیکنان و سن ( $P = 0/033$ ) رابطه آماری معنی‌داری برقرار است. بین دیگر متغیرها رابطه آماری معنی‌داری مشاهده نشد (جدول 2).

### بحث و نتیجه‌گیری

در بخش توصیفی، نتایج نشان داد 37/7 درصد مربیان مورد بررسی دارای مدرک تحصیلی دیپلم و پایین‌تر از آن، 60/7 درصد مربیان دارای مدرک تحصیلی غیر از رشته تربیت بدنی، 50/8 درصد مربیان دارای مدرک مربیگری درجه 3، 25/9 درصد دارای 2 تا 10 سال سابقه مربیگری، 37/7 درصد دارای 11 تا 20 سال سابقه بازیگری، 39/3 درصد دارای سنین بین 21 تا 30 سال، 80/3 درصد آنها مرد و 19/7 درصد آنها زن هستند و 96/7 درصد مربیان از حق الزحمه مربیگری رضایت ندارند. به عبارتی مربیان مورد بررسی مدرک تحصیلی نسبتاً پایین، تحصیلات در غیر از رشته تربیت بدنی و درجات پایین مربیگری داشتند. همچنین بیش‌تر آنها جوان بودند و از حق الزحمه دریافتی ناراضی بودند. به عقیده جکسون<sup>1</sup> (1383) یکی از شرایط دواطلبان مربیگری، ترجیحاً داشتن تحصیلات در رشته تربیت بدنی یا تجربیات فراوان در ورزش است (4). نتایج حاصله در این زمینه با نتایج تحقیقات واعظ موسوی (15) و رضانی نژاد (5) از نظر مدرک تحصیلی، با نتایج تحقیق رضانی نژاد (5) از نظر رشته تحصیلی، با نتایج واعظ موسوی (15) از نظر درجه مربیگری و با نتیجه تحقیق کردی (10) از لحاظ نارضایتی از مقدار حق الزحمه دریافتی توسط مربیان مطابقت دارد. بنابراین تلاش برای بهبود وضعیت کلی مربیان شهرستان اراک به‌ویژه از لحاظ جذب مربیان با

دارای مدارک تحصیلی بالاتر، جذب دانش‌آموختگان رشته تربیت بدنی، ارتقای درجه مربیگری مربیان، افزایش تعداد مربیان زن و افزایش میزان حق‌الزحمه پرداختی به مربیان ضروری به نظر می‌رسد.

نتایج نشان داد فعالیت‌های مربیان از لحاظ آموزش، سازماندهی فعالیت‌ها، ایفای نقش مربیگری، ارتباط با بازیکنان، دانش آمادگی جسمانی، دانش فنی ورزش مربوط، ایجاد انگیزه در بازیکنان، ارزیابی بازیکنان، ایمنی تمرینات و شناخت وظایف قانونی، در حد خوب و از لحاظ ارتباط با والدین، مراقبت از صدمات و نوتوانی و بازتوانی صدمات در حد متوسط است. براساس مدل براون برای بهبود عملکرد مربیان، داشتن فعالیت اثربخش در تمامی حیطه‌های مذکور (16) ضروری است. نتایج این تحقیق ممکن است به تأکید روی مواردی که متوسط اعلام شده‌اند، منجر شود و موجب ارتقای دانش مربیان شود. این موارد را می‌توان در سرفصل‌ها و دوره‌های بازآموزی و کلاس‌های توجیهی مد نظر قرار داد.

نتایج تحقیق نشان داد بین ایفای نقش مربیگری و درجه مربیگری و هم‌چنین بین ایفای نقش مربیگری و سابقه مربیگری مربیان رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، مربیان با درجه مربیگری بالاتر و هم‌چنین سابقه کاری بیشتر، بهتر توانسته‌اند از عهده نقش مربیگری خود برآیند. ایفای نقش مربیگری مواردی همچون فلسفه مربیگری، نحوه برخورد با ورزشکاران در برنامه‌های آموزشی، کمک به رشد و تکامل جسمانی و روانی ورزشکار را شامل می‌شود (8). بنابراین به نظر می‌رسد ارتقای آگاهی مربیان جوان‌تر از لحاظ ایفای نقش مربیگری در بهبود عملکرد آنها مؤثر است.

نتایج تحقیق نشان داد بین دانش فنی و سن مربیان رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، مربیان با سنین بالاتر بهتر توانسته‌اند رشته‌های ورزشی خود را به شاگردان منتقل کنند. عقیده بر این است که هیچ گزینه‌ای را نمی‌توان جایگزین دانش مربی در زمینه فنون، قوانین و مقررات و راهبردهای یک رشته ورزشی کرد (6). بنابراین، ارتقای دانش مربیان جوان‌تر در مورد فنون، قوانین و مقررات، راهبردهای رشته ورزشی و روش‌های انتقال آنها به ورزشکاران ضروری به نظر می‌رسد.

نتایج تحقیق نشان داد بین آموزش ارائه شده توسط مربیان و سابقه بازیگری آنها رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، مربیان با سابقه بازیگری بیشتر، بهتر توانسته‌اند مطالب مربوط را به شاگردان خود منتقل کنند. این یافته با نتایج تحقیق سجادی (1380) مطابقت دارد (7).

هدف از آموزش، داشتن تمرینات با سازماندهی خوب، ایمنی و لذت‌بخش است و ورزشکاران را قادر سازد تا آنچه که آموزش داده می‌شود را به خوبی فراگیرند (6). بنابراین افزایش دانش مربیان جوان تر در مورد شیوه‌های آموزش مؤثر، ضروری به نظر می‌رسد.

نتایج تحقیق نشان داد بین دانش آمادگی جسمانی و رشته تحصیلی مربیان و هم‌چنین بین دانش آمادگی جسمانی و سن آنها رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، مربیان با مدرک تحصیلی تربیت بدنی و هم‌چنین مربیان مسن تر بهتر توانسته‌اند دانش آمادگی جسمانی را در عمل پیاده کنند. آمادگی جسمانی مناسب، در تمام سطوح ورزش، پیش‌نیاز عملکرد خوب است. دانش آمادگی جسمانی شامل آگاهی از دستگاه‌های بدن، سیستم‌های انرژی، نیازهای جسمانی هر ورزش، اصول تمرین و تغذیه است (14). بنابراین ارتقای دانش و اطلاعات مربیان جوان تر و هم‌چنین مربیان با تحصیلات غیر از رشته تربیت بدنی در مورد دانش آمادگی جسمانی ضروری به نظر می‌رسد.

نتایج تحقیق نشان داد بین ارتباط با بازیکنان و سن مربیان رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، مربیان مسن‌تر بهتر توانسته‌اند با بازیکنان خود ارتباط برقرار کنند. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق والتر کرول (1380) همخوانی (12) و با نتایج تحقیق جباری (3) مغایرت دارد. موفقیت یک فرد در مقام مربی تا حد زیادی به توانایی وی در برقراری ارتباط مؤثر در موقعیت‌های بیشمار بستگی دارد (6). بنابراین آموزش مربیان جوان از لحاظ شیوه‌های برقراری ارتباطات مؤثرتر با ورزشکاران ضروری به نظر می‌رسد.

به‌طور کلی، به‌علت حساسیت و دشواری حرفه مربیگری، ویژگی‌های متعددی نیز برای آن عنوان شده و تمامی تلاش دست‌اندرکاران بر این است که علاقه‌مندان این حرفه از چنین ویژگی‌هایی برخوردار باشند. از این‌رو، آنها به‌دنبال شناسایی و بهبود این توانایی‌ها هستند. علاوه بر این، نتایج تحقیقات حاکی از وجود متغیرهای فراوان اثرگذار بر عملکرد مربیان است. بر این اساس و با توجه به یافته‌های پژوهش، توجه به مواردی همچون جذب داوطلبان دارای مدرک تحصیلی بالاتر، جذب دانش‌آموختگان رشته تربیت بدنی و ورزشکاران علاقه‌مند به حرفه مربیگری، ارتقای درجه مربیگری مربیان، جذب زنان علاقه‌مند به حرفه مربیگری و ارتقای درجه مربیگری آنها به‌ویژه در سطوح پایه ورزش، تجدیدنظر در پرداخت حق‌الزحمه مربیگری مربیان برای بهبود وضعیت مربیان استان ضروری است. علاوه بر این، ارتقای دانش کلیه مربیان

مورد بررسی در حیطه‌های ارتباط با والدین، مراقبت از صدمات و نوتوانی و بازتوانی صدمات تأکید شود. همچنین افزایش دانش و آگاهی مربیان جوان‌تر از لحاظ ایفای نقش مربیگری، دانش فنی رشته ورزشی، دانش آمادگی جسمانی، شیوه‌های آموزش مؤثر و شیوه‌های برقراری ارتباطات مؤثرتر با ورزشکاران به منظور بهبود عملکرد آنها برای مربیگری در سطوح نوجوانان و جوانان پیشنهاد می‌شود.

### منابع و مآخذ

1. افضل‌پور، محمداسماعیل و همکاران، (1383). "ارزیابی نقش مربیان خارجی در موفقیت تیم‌های ملی و باشگاهی فوتبال ایران"، المپیک، شماره 27.
2. تبریزی، رضا. (1381). "اولویت‌بندی بعضی از ویژگی‌های مربیان و کشتی‌گیران سطح ملی کشور". حرکت، شماره 1.
3. جباری، غلامرضا. (1379). "بررسی سبک رهبری، توانایی‌ها و نحوه عملکرد مربیان فوتبال باشگاه‌های دسته اول و دوم کشور"، حرکت، شماره 6.
4. جکسون، راجر. پالمر، ریچارد. (1383). "راهنمای مدیریت ورزشی"، گروه مترجمان، چاپ سوم، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
5. رضائی‌نژاد، رحیم. (1380). "بررسی عوامل نگهدارنده شغل و عوامل استرس‌زای شغلی در بین مربیان ورزش دانشگاه‌ها". خلاصه مقالات دومین کنگره علمی ورزشی دانشگاه‌های آسیا، دانشگاه تربیت مدرس
6. رینر مارتنز و همکاران. (1372). "مربیگری ورزشکاران جوان". گایینی، عباسعلی. جلیلی، قوام‌الدین. چاپ اول، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.



7. سجادی، سیدنصرالله (1380)، "بررسی علی ناکامی تیم‌های ملی فوتبال جوانان در مسابقات قهرمانی آسیا طی 20 سال"، چکیده مقالات سومین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس.
8. سلیمی، هوشنگ. (1379). "نقش مربی در تربیت ورزشکاران"، سازمان تربیت بدنی.
9. شفيعی، محسن و همکاران. (1386). "طراحی و تبیین معیارهای انتخاب مربیان تیم‌های ملی شنا، شیرجه و واترپولو از دیدگاه مربیان این رشته"، حرکت، شماره 32.
10. کردی، محمدرضا. (1382). "بررسی مسایل، مشکلات و راهکارهای توسعه کشتی". مقالات نخستین سمینار بین‌المللی علم و کشتی، دفتر تحقیقات و امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی.
11. کهن‌دل، مهدی. (1381). "تعیین و اولویت‌بندی معیارهای انتخاب مربیان تیم‌های ملی در چند ورزش گروهی". المپیک، شماره‌های 1 و 2.
12. گودرزی، محمود. احمدی، عبدالحمید. (1380). "مباحثی در روانشناسی مربیگری"، چاپ اول، نور.
13. مرادی، محمدرضا، (1385). "رابطه سبک رهبری مربیان با انسجام گروهی بازیکنان در تیم‌های بسکتبال باشگاه‌های لیگ برتر کشور"، حرکت، شماره 29.
14. معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی، (1380). "برنامه اخذ گواهینامه مربیگری ملی"، چاپ اول، دانا.
15. واعظ موسوی، کاظم. نصری، صادق. (1384). "بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، فرهنگی - اجتماعی و اقتصادی مربیان کشور"، چکیده مقالات پنجمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی.
16. یوکن، دلبیو. براون. (1379). معینی، فریدون. "روش‌های مربیگری مؤثر". چاپ اول، نشر سنبله.

- 
17. Allen, J.B. and Howe, B.C. (1998). "Player ability, coach feedback, and female adolescent athlete's perceived competence and satisfaction", *Journal of sport and exercise psychology*, Vol 20.
18. Amorose, A.J and Horn, T.S, (2001). "Pre and post season changes in intrinsic motivation of first year college athletes": relationships with coaching behavior and scholarship status, *Journal a applied sport psychology*, Vol 13.
19. Bortoli, L. Robazza, C. and Ciabardo, S. (1995). "Young athlete's perception of coache's". *perceptual and motor skills*, Vol. 81.
20. Daniel Gould et al, (2005). "Understanding the role of parents play in junior tennis success". <http://ed-web3.educ.msu/vsi>.
21. Gould et al, (2004). "The role of parents in children's sports".  
<http://ed-web3.educ.msu/vsi>.
22. Hoyle and Leff, (1997). "The role of parental involvement in youth sport participation and performance". *Adolescence*, Vol 32.
23. Mahoe Stacie, (2007). "Five ways to improve communication with your players". *Coach and athletic director*, Vol 76 (9).
24. Malina and Cumming, (2003). "Research in youth sports: critical issues status". <http://ed-web3.educ.msu/vsi>.
25. Martin, S.B., et al, (1999). "Coaching preference of adolescent youths and their parents". *Journal of applied sport psychology*, Vol. 11.
26. Mjvaath. P.E. (2006). "With whom do you talk? Young athletes and their conversations around competition and training". *Medicine and science in sports and exercises*. Vol. 38 (5).
27. Parsh David, (2007). "8 step to a coaching philosophy". *Coach and athletic director*, Vol. 76 (9).

28. Pavlovic steve, (2007). "Ten qualities of a successful coach". *Coach and athletic director*, Vol. 76 (9).

29. Salminen, S. and Liu Konen, J. (1996). "Coach – athlete relationship and coaching behavior in training sessions". *International journal of sport psychology*, Vol. 27.