

## تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط مربی - ورزشکار

اکرم محمدی<sup>۱</sup>، وحید ذوالاکتاف<sup>۲</sup>، مهدی نمازی زاده<sup>۳</sup>، روح‌الله عسگری گندمانی<sup>۴</sup>

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد واحد خوراسگان

۲. دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه اصفهان

۳. استاد رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد واحد خوراسگان

۴. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران\*

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۹/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸

## چکیده

هدف اصلی این پژوهش، مطالعه میزان اثربخشی یک دوره فشرده آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رابطه مربی و ورزشکار بود. ماهیت فردی و ماهیت ورزشی (رشته ورزشی) و ارتباط آن‌ها با تفاوت‌های موجود در رابطه مربیان و ورزشکاران بررسی شد. پژوهش از نوع نیمه تجربی بود و همه ورزشکاران تیم‌های بانوان باشگاه ورزشی فولاد مبارکه سپاهان اصفهان که بالغ بر ۴۰۰ نفر می‌شدند، جامعه آماری بودند. نمونه آماری تعداد ۴۰ نفر از سه تیم بسکتبال، کاراته و شنا بودند که از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای و به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابتدا، از طریق پرسش‌نامه‌های روابط مربی - ورزشکار و سیاهه کیفیت روابط پیش‌آزمون انجام شد. سپس، دوره آموزشی فشرده مهارت‌های ارتباطی برگزار گردید و پس از دو هفته، پس‌آزمون اجرا شد. گروه اول، بسکتبالیست‌ها به اتفاق مربی خود، گروه دوم، شناگرها بدون مربی و گروه سوم، کاراته‌کها بودند که فقط مربی آن‌ها در دوره آموزشی شرکت کرد. اعضای گروه‌های اول و دوم از آموزش‌ها برای گرم کردن روابط استفاده کردند و مربی گروه سوم برای سرد کردن روابط استفاده کرد. برحسب هدف، داده‌ها توسط انواع آنوا و رگرسیون چندعاملی تحلیل شد. نتایج نشان داد که در سه رشته ورزشی، روابط مربی - ورزشکار متفاوت بود. در هر سه گروه، دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی مؤثر بود و خطوط تغییرات سه گروه دارای تعامل بود؛ شناگران، پیشرفت؛ بسکتبالیست‌ها پیشرفت بیشتر و کاراته‌کها پیشرفت نشان دادند. براساس یافته‌ها می‌توان گفت که کیفیت روابط مربی - ورزشکار بیشتر تابع ویژگی‌های فردی آن‌ها است و ارتباط زیادی با رشته ورزشی ندارد. آموزش مربی و ورزشکار باهم، مؤثرتر از آموزش هر یک از آن‌ها است.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی، روابط مربی - ورزشکار، پرسش‌نامه

## مقدمه

رابرت کتز<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) مهارت های لازم برای مدیران را به سه گروه تقسیم کرده است: فنی، انسانی و ذهنی یا ادراکی. تعریف مهارت فنی<sup>۲</sup> عبارت است از توانایی مدیر در کاربرد دانش تخصصی یا تخصص-های ویژه. مهارت انسانی<sup>۳</sup> عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط و کارکردن با دیگران با هدف درک و جلب همکاری و مشارکت آن‌ها. مهارت‌های ذهنی<sup>۴</sup> عبارت است از توانایی شناسایی و تحلیل مسائل و مشکلات پیچیده و یافتن راه‌حل‌های مناسب (رابینز، ۱۹۹۸).

مربیان ورزش معمولاً عاشق کار خود هستند و از صلاحیت‌های لازم فنی و ادراکی برای اجرای وظایف خویش بهره‌مند هستند. عشق به مربیگری ذاتی است و افراد باید آن را در آغاز کار داشته باشند؛ اما، صلاحیت‌های فنی و ادراکی مربیان به‌طور اکتسابی (در نتیجه آموزش و تجربه) به دست می‌آیند. مربیان معمولاً از افراد دارای سابقه خوب ورزشی انتخاب می‌شوند و در نتیجه، از حیث تجربه نیز افراد باتجربه‌ای محسوب می‌شوند. باین وجود، هنوز این پرسش مطرح است که با وجود داشتن عشق و علاقه و نیز صلاحیت‌های فنی و ادراکی لازم و کافی، چرا هنوز برخی مربیان در کار خویش چندان موفق نیستند. علت این مورد معمولاً در ضعف و ناتوانی آن‌ها در برقراری ارتباط صحیح با ورزشکار است.

انسان موجودی اجتماعی است و گریزی از داشتن رابطه با دیگر انسان‌ها ندارد. کیفیت رابطه با دیگر انسان‌ها در گروهی توانایی در برقراری ارتباط و شناخت آن‌ها است. در جهان سرشار از اطلاعات و پیچیده هزاره سوم، آموزش مهارت‌های ارتباطی برای بیشتر مشاغل امری ضروری تلقی می‌شود. مربیگری ورزشی نیز از این امر مستثنا نیست و اتفاقاً از جمله مشاغلی است که به صورت گسترده نیاز به برقراری ارتباط حرفه‌ای و هدفمند با دیگر انسان‌ها و با نقش‌ها و مأموریت‌های متنوع از قبیل مدیران باشگاه، هواداران، اصحاب رسانه، کادر پشتیبان، کادر فنی و اعضای تیم دارد. اعضای یک تیم ورزشی افرادی هستند که با ریشه‌های فرهنگی و اقتصادی متنوع، از چهار گوشه یک شهر (و گاهی جهان) برای ساعات محدودی از روز گرد هم می‌آیند و برای کسب موقعیت بهتر در تیم، رقابت‌های درونی با هم دارند. مدیریت این افراد متنوع و رقیب، جلب اطمینان آن‌ها، ایجاد رفاقت در آن‌ها و جلب همکاری صمیمانه با آن‌ها با هدف دستیابی به هدف‌های مشترک، کار چندان ساده‌ای نیست و بدون داشتن روابط نیکو و انسانی نمی‌توان از مجموعه‌ای از افراد متفاوت، تیم هم‌دل و هماهنگی ساخت. در گذشته، برای آماده‌سازی بازیکنان بر آموزش مهارت‌ها و افزایش آمادگی جسمانی آن‌ها تأکید می‌شد. این

- 
1. Katz
  2. Technical Skills
  3. Human Skills
  4. Conceptual Skills
  5. Robbins

موارد هنوز ضروری هستند؛ اما، برای اجرای خوب کافی نیستند. علاوه بر موارد یادشده، امروزه بر آمادگی‌های روانی و اجتماعی بازیکنان نیز بسیار تأکید می‌شود. بخش بزرگی از انواع آمادگی‌ها در گروه ارتباط همراه با حسن تفاهم و در نتیجه، روابط سازنده اعضای تیم با یکدیگر است. رابطه، برآیند ارتباطات مکرر و مستمر افراد با یکدیگر است. رابطه افراد با یکدیگر می‌تواند از خیلی صمیمی تا خیلی خصمانه باشد. رابطه صمیمی، رابطه صمیمی، رابطه هدف‌داری است که طی آن دو طرف با برقراری تعامل مناسب برخی نیازهای یکدیگر را تأمین می‌کنند و از رابطه خود احساس رضایت و سودمندی می‌کنند. رابطه صمیمی بدون درک احساسات، افکار و ارزش‌های طرف مقابل و احترام به آن‌ها نمی‌تواند به وجود آید. نیاز به فهمیده شدن، اهمیت داشتن، دوست‌داشته شدن، احترام داشتن و پشتیبان داشتن، از زیربنایی‌ترین نیازهای هر انسانی است. شناخت این نیازهای اساسی و برآورده شدن آن‌ها از طریق مهارت‌های ارتباطی، رمز ایجاد روابط صمیمی است. باید توجه داشت که انسان بیش از آنکه و پیش از آنکه نیاز به پند، اندرز و راهنمایی داشته باشد، نیاز به توجه، شنیده شدن و درک شدن دارد. مربیگری، مستلزم ارسال مکرر پیام‌ها است؛ مربیان سازمان‌دهی می‌کنند، تمرینات و مسابقات را مدیریت می‌کنند، نظم و انضباط را برقرار می‌کنند، آموزش می‌دهند، تشویق و راهنمایی می‌کنند و عملکرد بازیکنان را ارزیابی می‌کنند. تمام این موارد نیاز به ارسال و دریافت پیام دارد. مهارت ارتباطی مربیان براساس محتوا و شیوه ارسال و دریافت پیام‌ها قضاوت می‌شود. یکی از شرایط موفقیت مربی، ارسال پیام‌های صحیح و به موقع است؛ به گونه‌ای که بدون هیچ سوءتعبیری فهمیده شوند؛ هرچند، این به تنهایی کافی نیست. مربی باید دریافت‌کننده ماهر نیز باشد. به دلایل متعددی، بازیکنان ممکن است ارسال‌کنندگان ماهری نباشند؛ یعنی، کمی تجربه، نگذراندن دوره‌های آموزشی مناسب، بودن در موضع ضعیف‌تر نسبت به مربی یا هم‌بازی‌ها، ترس از واکنش‌های افراطی مخاطبان و غیره، همگی باعث می‌شوند تا بازیکنان نتوانند آن‌طور که باید مقاصد خود را بیان کنند. به هر حال، این مربی است که باید با توانایی‌های دریافتی خویش ضعف ارسال‌های نارسای آن‌ها را نیز بپوشاند. او باید برای مخاطبان فرصت بیان ایجاد کند و برای درک آن‌ها حوصله بسیار زیادی داشته باشد. پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که مهارت‌های ارتباطی نقش بسیار زیادی در موفقیت انسان، چه در زندگی اداری و حرفه‌ای و چه در زندگی شخصی و خانوادگی وی دارند (بارکر، ۲۰۰۶). جویت (۲۰۰۷) رابطه مربی- ورزشکار را به صورت تمامی شرایطی که در آن، احساسات مربی و ورزشکار، افکار یا رفتار درونی است، تعریف کرد. کیفیت رابطه بین یک ورزشکار و مربی او بسیار مهم است.

رابطه مربی- ورزشکار ممکن است شادابی (لافریئر، جویت، والراند و کاربونیوا، ۲۰۱۱)، رقابت، چالش‌ها یا موقعیت‌های تهدیدزا (نیکولز و پری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶) و عملکرد ورزشی یک بازیکن را تحت تأثیر قرار دهد (جویت و کوکریل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳)؛ به این ترتیب، افزایش درک رابطه مربی-ورزشکار ممکن است پیامدهای مهمی برای به حداکثر رساندن نتایج ورزشی و روانی در میان بازیکنان و مربیان داشته باشد (نیکولز و پری، ۲۰۱۶).

سه مدل نظری وجود دارند که در آن‌ها، به طور خاص رابطه مربی- ورزشکار درک می‌شود. پوشاردووسکی، هنشن و باروت<sup>۴</sup> (۲۰۰۲)، لای<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) و جویت<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) این مدل‌ها را مطرح کردند. در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، بیشترین نقل قول ارتباط مربی- ورزشکار به مدل مفهومی ۳ + ۱ جویت مربوط است که چهارچوب ساختاری آن شامل این موارد است: نزدیکی (برای مثال، برای طرف مقابل، مربی و ورزشکار چقدر مراقب، پشتیبان و ارزشمند است)، تعهد (برای مثال، تاچه حد مربی تیم و / یا ورزشکار قصد دارند رابطه خود را حفظ کنند)، مکمل بودن (رفتارهای مربی و ورزشکار تاچه حد با یکدیگر مطابقت دارند) و همکاری (دیدگاه‌های مشترک درباره اینکه چگونه ورزشکار ممکن است در ورزش خود پیشرفت کند). هنگامی که اجزای فرعی مدل ۳+۱ جویت ترکیب می‌شوند، برداشتی از کیفیت رابطه کلی بین مربی و ورزشکار را نشان می‌دهند (لافریئر و همکاران، ۲۰۱۱). رابطه قوی مربی- ورزشکار با افزایش عملکرد (جویت و کوکریل، ۲۰۰۳)، شادی (لافریئر و همکاران، ۲۰۱۱) و خودپنداره برتر (جووت و کرامر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰) مرتبط است. مطالعات متعددی عواقب ناشی از سه بعد رابطه مربی- ورزشکار را در مؤلفه‌های انگیزشی، عاطفی و رفتاری در بین ورزشکاران بررسی کرده‌اند. نتایج نشان می‌دهد که کیفیت درک شده از رابطه مربی- ورزشکار مربوط به عملکرد ورزشکار (رهیند و جویت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰)، رضایت (جووت و آنتوانز<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴) و اثربخشی گروهی پیشرفته است (هامپسون و جووت<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴). علاوه بر این، در برخی از مطالعات تأکید شده است که برداشت کیفیت رابطه مربی- ورزشکار ممکن است بر تمایلات انگیزشی ورزشکاران (آدئی و جویت<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۰) تأثیر

1. Lafreniere, Jowett, Vallerand & Carbonneau
2. Nicholls & Perry
3. Jowett & Cockerill
4. Poczwadowski, Henschen & Barott
5. LaVoi
6. Jowett
7. Jowett & Cramer
8. Rhind & Jowett
9. Jowett & Antoumanis
10. Hampson & Jowett
11. Adie & Jowett

بگذارد؛ برای مثال، پژوهشی روی ورزشکاران دوومیدانی نشان داد که رابطه با کیفیت بالاتر مربی- ورزشکار، با رویکرد تسلط بر اهداف ارتباط مثبت دارد و با اهداف عملکرد اجتنابی، ارتباط منفی دارد (آدنی و جویت، ۲۰۱۰).

پنی وردنر<sup>۱</sup>، عوامل موفقیت قهرمانان کانادایی المپیک و پارالمپیک تابستانی ۲۰۰۸ پکن را بررسی کرد. در مجموع، از ۲۷ ورزشکار صاحب مدال المپیک ۲۰۰۸ پکن و مربیان آن‌ها (۳۰ نفر) مصاحبه شد و چنین نتیجه گرفته شد که پنج شرط برای نیل به موفقیت ضروری هستند:

- خودآگاهی و درک بالای ورزشی مبنی بر سخت‌بودن، تدریجی‌بودن و طولانی‌بودن فرایند قهرمانی ورزش؛
- رابطه صمیمانه مربی- ورزشکار؛
- فضای روانی و اجتماعی برانگیزاننده برای تداوم تلاش و تمرین؛
- منابع مالی و امکانات تمرینی و مسابقاتی مناسب؛
- کادر پشتیبان قوی برای مدیریت امور ورزشکار پیش از مسابقات و در جریان مسابقات (مشاوران روان‌شناسی، پزشکی، بدن‌سازی، مدیران تدارکاتی و غیره).

شرط دوم، اهمیت رابطه قوی با مربی را به‌عنوان معیاری حیاتی نشان می‌دهد. یافته‌های مطالعه وردنر بر اهمیت وجود رابطه کاری قوی میان مربی و ورزشکار تأکید کرده است و نشان می‌دهد که این رابطه قوی چگونه ایجاد و نگهداری می‌شود. به عقیده وی، ورزش قهرمانی به‌ویژه در سطح جهانی و المپیک، بسیار عاطفی و احساسی است؛ بنابراین، ورزشکاران نیازمند مربیانی هستند که از حیث عاطفی آن‌ها را کاملاً حمایت کنند؛ یعنی، درقبال آن‌ها تعهد داشته باشند و به جنبه‌های انسانی بیش از جنبه‌های ورزشکاری آن‌ها بها دهند. این موضوع دقیقاً همان چیزی است که مربیان موفق انجام داده‌اند؛ به‌صورتی که هنگام آماده‌سازی ورزشکاران کاملاً مراقب نیازهای انسانی آن‌ها بوده‌اند. کراور<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) بیان می‌کند که علاوه بر ویژگی‌های رقابت‌کنندگان، ارتباط مربی- ورزشکار می‌تواند اثر مهمی بر کیفیت تمرین و مسابقه داشته باشد. مربیان بر روابط بین‌فردی اثرگذار هستند و نیز اهداف و ساختار تیم خود را تعیین می‌کنند. طبق گزارش دائمی (۱۳۸۰)، بین سطح اضطراب مربی و عملکرد ورزشکاران رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. به عقیده بیکر، کوت و هاویس<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، هرچه

۱. استاد روانشناسی ورزشی دانشگاه آتاوای کانادا، مشاور روانشناسی ورزشی تیم‌های ملی.

2. Crover

3. Baker, Cote and Hawes

سطح اضطراب مربی بالاتر رود، او به عنوان منبع استرس نقش آفرینی می کند و عملکرد بازیکنان را تضعیف می کند؛ در نتیجه، تیم به رده های پایین تر جدول سقوط می کند و این سقوط نیز به نوبه خود سطح اضطراب مربی و بازیکنان را بالاتر می برد؛ برعکس، اگر مربی منبع آرامش باشد و با برقراری رابطه صمیمی و اصولی این آرامش را به ورزشکاران انتقال دهد، برای تیم فضای روانی و اجتماعی امنی ایجاد می شود که ورزشکاران ذهن خود را از حواشی پاک می کنند و بر فعالیت ورزشی تمرکز می کنند. اضطراب، موجب عصبی شدن و بی تابی مربی می شود؛ در نتیجه، او با نشان دادن بازخوردهای بی مورد و بیش از حد موجب برهم خوردن تعادل روانی و تمرکز ورزشکاران می شود. بدیهی است که این امور منجر به عملکرد ضعیف مربی و تیم می شوند. مدیران هوشیار می دانند که در چنین مواردی، نبودن مربی بسیار بهتر از بودن او است و بی درنگ برای اضطراب زدایی از مربی اقدام می کنند و در صورت مؤثر نبودن اقدامات، دست به تعویض مربی می زنند. جویت و چاندی<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) با مطالعه اثر رابطه مربی- ورزشکار بر انسجام و همبستگی تیمی به این نتیجه رسیدند که این رابطه با انسجام تیمی ارتباط مستقیم دارد. به عقیده وات و پیتل<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)، آموزش و کارآموزی مربیان برای کسب مهارت های ارتباطی بسیار اثربخش است. بنتلر<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) پژوهشی مروری در زمینه نیازهای آموزشی مدیران و مربیان ورزشی انجام داد. او به این نتیجه رسید که مربیان برای پیشبرد اهداف ورزشی خود به مهارت های ارتباطی نیاز داشتند و بدون شرکت در کارگاه های آموزشی و دوره های کارآموزی مناسب، بسیاری از آنها نتوانستند به طور مناسب با بازیکنان خود ارتباط برقرار کنند. نسبت به بازیکنان دارای مربی آموزش ندیده، بازیکنان دارای مربیان آموزش دیده مربی خود را فهمیم تر می دانستند و هم تیمی های خود را نیز بیشتر دوست داشتند. آنها از بازی در تیم لذت بیشتری برده بودند و تمایل داشتند سال دیگر نیز در همان تیم بازی کنند (واینبرگ و گلد<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵). در نقطه مقابل، نداشتن آگاهی از شیوه های صحیح مهارت در برقراری ارتباط باعث می شود که انسان ها در محیط های گوناگون خانوادگی، اجتماعی و کاری یکدیگر را به درستی درک نکنند و این خود، عامل اصلی بروز اختلاف بین آنها می شود. به عقیده برخی از صاحب نظران، ناتوانی انسان ها در برقراری ارتباط با یکدیگر ریشه اصلی تمام مشکلات انسان ها است.

طی یک طرح پژوهشی دو ساله، انجمن های موسسه ملی ورزش و تربیت بدنی<sup>۵</sup> و موسسه آمریکایی بهداشت، تربیت بدنی، خلاقیت و رقص<sup>۶</sup> اصول ملی مربیگری ورزش آمریکا را تعریف کردند. این سند

1. Jowett & Chaundy

2. Vaught & Pettit

3. Bentler

4. Weinberg, Robert & Gould

5. National Association for Sport and Physical Education.

6. American Association of Health, Physical Education, Recreation, and Dance

ملی داری ۳۷ اصل است که این اصول، در هشت فصل دسته‌بندی شده‌اند. فصل پنجم، اصول مربوط به جنبه‌های روانی- حرکتی مربیگری را بیان می‌کند. در آغاز این فصل تأکید شده است که مربی باید تمرینات و رقابت‌ها را به گونه‌ای رهبری کند که باعث ایجاد انگیزش و تسهیل‌کننده رشد جسمانی، اجتماعی و عاطفی ورزشکاران شود. همچنین، در فصل ششم، برنامه‌های آموزشی موردنیاز یک مربی بیان شده است. در بخش مهارت‌های مدیریتی و روان‌شناختی موردنیاز مربیان، تأکید شده است که تمامی مربیان ورزش باید در زمینه ارتباط با ورزشکاران، روابط تیمی، و ایجاد تعادل پویا بین فرد و گروه آموزش ببینند و صلاحیت‌های موردنیاز را کسب کنند.

جویت و کوکریل (۲۰۰۳) رابطه مربی- ورزشکار را در ۱۲ قهرمان المپیک (سه زن و نه مرد) بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد که کیفیت رابطه مربی- ورزشکار، در موفقیت و پیشرفت‌های به‌دست‌آمده ورزشی نقش اساسی داشته است. براساس نتایج پژوهش آن‌ها پیشنهاد شد که برنامه‌های آموزشی مربیان شامل اطلاعاتی است که مربیان را در پیشرفت روابط مؤثر با ورزشکاران کمک می‌کند. طی سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹، جویت با همکاری دیگران چندین پژوهش در زمینه رابطه مربی- ورزشکار داشته است. در پژوهش حاضر نیز از پرسش‌نامه‌های وی استفاده شده است.

هدف از انجام مطالعه حاضر، تأکید بر اهمیت شناخت و کسب مهارت‌های ارتباطی توسط مربیان و توجه‌دادن آن‌ها در به‌کارگیری شیوه‌های ارتباطی مؤثر برای برقراری رابطه با دیگران، با هدف حسن تفاهم و تقویت درک و فهم دوجانبه است. با توجه به اهمیت نقش آموزش به‌نظر می‌رسد که حتی با در نظر گرفتن چند جلسه آموزش یک ساعته برای مربیان، بتوان علاوه بر بالابردن اطلاعات آن‌ها در زمینه روحیات ورزشکاران و مهارت‌های ارتباطی، به بهبود کیفیت رابطه مربی- ورزشکار نیز کمک کرد.

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر، از نوع مطالعات نیمه‌تجربی است که به شیوه میدانی انجام شده است. در این پژوهش، سه گروه تجربی شرکت داشتند که هر گروه، یک تیم نخبه بانوان باشگاه سپاهان بود که در سطح ملی دارای مقام قهرمانی بود و در فصلی از تمرینات به‌سر می‌برد. از حیث انتخاب اولیه نمونه‌ها، گروه‌های یادشده قبل از اجرای مطالعه به‌طور طبیعی شکل گرفته بودند؛ بنابراین، نمونه‌گیری از نوع در دسترس هدفمند محسوب می‌شود. گروه‌بندی خوشه‌ها به‌صورت تصادفی ساده انجام شد. این موضوع تقریباً برای تمامی مطالعاتی که روی ورزشکاران نخبه انجام می‌شوند، صادق است. همچنین،

با توجه به طول زمان اجرای مطالعه، پژوهش از نوع مقطعی است. به لحاظ استفاده از نتایج به دست آمده، پژوهش از نوع کاربردی است و هدف مطالعه، بررسی اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط مربی- ورزشکار است. سؤال‌های پژوهش عبارت‌اند از: آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی تغییری در روابط ایجاد می‌کند؟ در صورت تغییر در روابط، آیا جهت تغییرات مثبت یا منفی است؟ نوع اراده مربی در جهت تقویت یا تضعیف روابط، پس از آموزش چه نقشی دارد؟ آیا آموزش مربی و ورزشکار با هم، مطلوب‌تر است یا آموزش هر کدام به تنهایی؟ بدین منظور، بلافاصله پس از اجرای پیش‌آزمون، یک کارگاه آموزشی کوتاه‌مدت مهارت‌های ارتباطی برگزار شد که در گروه‌های یک (بسکتبال)، دو (کاراته) و سه (شنا)، به ترتیب ورزشکار و مربی، فقط مربی و فقط ورزشکاران شرکت کردند. پس از دو هفته از گذشت کارگاه آموزشی، در گروه‌های یادشده پس‌آزمون اجرا شد. در این دو هفته، قرار بر این بود که مربیان بسکتبال و شنا در جهت تقویت روابط خود با ورزشکاران تلاش کنند؛ اما، مربی کاراته به عمد در جهت تضعیف روابط تلاش کند. در جدول شماره یک با عنوان، نمای کلی پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۱- نمای کلی پژوهش

گروه‌ها	مشارکت‌جویان	پیش‌آزمون	کارگاه آموزشی	جهت تلاش مربی	پس‌آزمون
گروه یک (بسکتبال)	ورزشکاران مربی	بلی -	بلی بلی	تقویت روابط	بلی -
گروه دو (کاراته)	ورزشکاران مربی	بلی -	- بلی	تضعیف روابط	بلی -
گروه سه (شنا)	ورزشکاران مربی	بلی -	بلی -	تقویت روابط	بلی -

همه ورزشکاران تیم‌های بانوان باشگاه ورزشی فولاد مبارکه سپاهان اصفهان که بالغ بر ۴۰۰ نفر بودند، جامعه آماری مرجع این پژوهش بودند. شرط شرکت تیم‌ها در مطالعه این بود که تیم‌ها از حیث سن، سطح قهرمانی و سابقه کار، با مربی فعلی خود همسان باشند و علاوه بر این، وضعیت مسابقات آن‌ها امکان شرکت در پژوهش را برایشان فراهم کند. در مجموع، پس از مقایسه تیم‌ها با معیارها، نمونه‌ای شامل ۴۰ نفر از سه تیم بسکتبال (جوانان)، کاراته (جوانان) و شنا (نوجوانان)، انتخاب شد. ابزار اندازه‌گیری، شامل دو پرسش‌نامه استاندارد بود: ۱- پرسش‌نامه روابط مربی- ورزشکار؛ ۲- سیاهه کیفیت روابط<sup>۲</sup>.

1. Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)
2. Quality of Relationships Inventory (QRI)



در سال ۲۰۰۱، جویت و انتومانیس<sup>۱</sup> نسخه اول پرسش‌نامه روابط مربی- ورزشکار را معرفی کردند (جویت و انتومانیس، ۲۰۰۴) و در سال‌های بعد، روی آن پژوهش‌های بیشتری انجام شد. در سال ۲۰۰۹، جویت دوباره پرسش‌نامه را روان‌سنجی کرد (جویت، ۲۰۰۹) که یافته‌ها حاکی از اعتبار و روایی بالای این پرسش‌نامه بود؛ برای مثال، همبستگی سه بعد درونی آن از ۰/۹۰ تا ۰/۹۳ بود.

این پرسش‌نامه دارای ۱۱ پرسش لیکرت هفت‌گزینه‌ای است که در مجموع، این سه بعد را می‌سنجند:

- بعد نزدیک‌بودن (دوست‌داشتن و قبول‌داشتن، اعتماد، احترام و قدردانی) شامل چهار پرسش؛

- بعد تعهدداشتن (میل به فداکاری و ماندن در کنار مربیان در سختی‌ها و شادکامی‌ها) شامل سه پرسش؛

- بعد مکمل‌بودن (ارتباط و توجه متقابل و همراه با تفاهم، حمایت و پشتیبانی کامل) شامل چهار پرسش.

در سال ۱۹۹۷، اولین نسخه سیاهه کیفیت روابط ابداع شد که برای ارتقا بخشیدن به روابط گوناگون شخصی و اجتماعی در سه بعد ایجاد گردید (پیرس، ساراسون آی، ساراسون بی، سولکی-بوتزل و ناگلی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). در سیاهه ابتدایی، ۲۵ پرسش وجود داشت. در نسخه اصلاح‌شده، پیرس و همکاران تعداد پرسش‌ها را به ۱۸ پرسش لیکرت چهارگزینه‌ای تقلیل دادند و دوباره آن را روان‌سنجی کردند (پیرس و همکاران، ۱۹۹۱). با سیاهه کیفیت روابط، دو بعد مثبت (حمایت اجتماعی و عمق روابط) و یک بعد منفی (تضاد منافع) روابط بین افراد شناسایی می‌شود:

- بعد حمایت اجتماعی (شش پرسش)؛
- بعد عمق روابط (شش پرسش)؛
- بعد تضاد منافع (شش پرسش).

## نتایج

با توجه به استانداردبودن پرسش‌نامه‌های مورد استفاده، روایی‌های منطقی و سازه آن‌ها قبلاً بررسی شده است (جویت، ۲۰۰۹). در اینجا، برای ایجاد امکان قضاوت در مورد روایی معیار نسخه‌های ترجمه‌شده پرسش‌نامه‌ها، با روش جویت (۲۰۰۹)، برای هر قسمت از پرسش‌نامه روابط ورزشکار-

---

1. Jowett & Ntoumanis  
2. Pierce, Sarason I, Sarason B, Solky-Butzel & Nagle

مربی رگزیون چندگانه با سه قسمت پرسش‌نامه سیاهه کیفیت روابط انجام شده است. در جدول شماره دو، نتایج نشان داده شده است که در مجموع، ضرایب تعیین به دست آمده بزرگ و معنادار هستند.

جدول ۲- میزان ارتباط عوامل ساختاری پرسش‌نامه روابط ورزشکار-مربی با عمق، حمایت و تضاد

متغیرها	عمق		حمایت		تضاد	
	ضریب تعیین تطبیق داده شده <sup>۱</sup>	ضریب اف <sup>۲</sup> بتا <sup>۲</sup>	ضریب تعیین تطبیق داده شده	ضریب اف بتا	ضریب تعیین تطبیق داده شده	ضریب اف بتا
پرسشنامه- ورزشکار	۰/۶۶	۲۶/۱۹**	۰/۳۸	۸/۹۴**	۰/۲۵	۵/۳۶**
نزدیکی تعهد		-۰/۰۲		۰/۲۶		-۰/۴۳
مکمل بودن		۰/۵۰*		۰/۳۱		-۰/۳۴
		۰/۳۷*		۰/۱۳		۰/۲۳
پرسشنامه- مربی	۰/۶۱	۲۱/۸۹**	۰/۴۰	۹/۴۷**	۰/۲۵	۵/۲۸**
نزدیکی تعهد		۰/۵۲*		۰/۵۷*		-۰/۵۳
مکمل بودن		-۰/۳۲		-۰/۰۴		۰/۰۱
		۰/۶۲**		۰/۱۵		-۰/۰۴

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱ \* معناداری در سطح ۰/۰۵

چهل آزمودنی، پرسش‌نامه‌های پژوهش را به فاصله زمانی دو هفته تکمیل کردند. پایایی پرسش‌نامه‌های سیاهه کیفیت روابط و روابط ورزشکار-مربی از طریق محاسبه ضریب همبستگی درون گروهی (آلفای کرونباخ) بین نوبت اول و دوم، به ترتیب برابر با ۰/۸۵ و ۰/۹۱ به دست آمد. اطلاعات در جداول شماره سه و چهار ارائه شده است. این ضرایب برای اجزای درونی هر پرسش‌نامه نیز محاسبه شده است که برای رعایت اختصار از آوردن جداول تفصیلی خودداری می‌شود. برای اجزای درونی پرسش‌نامه سیاهه کیفیت روابط؛ یعنی حمایت، عمق و تضاد، آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۶۳، ۰/۷۱ و ۰/۴۶ بود. برای اجزای درونی پرسش‌نامه روابط ورزشکار-مربی؛ یعنی نزدیکی، تعهد و مکمل بودن، آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ بود.

با تحلیل واریانس نتایج متغیرهای پژوهش برای سه گروه شناگر، بسکتبالیست و کاراته‌کا، به تفکیک در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشخص می‌شود که نمرات این سه گروه به جز در سه مورد، در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متفاوت است. در جداول شماره سه و شماره چهار، نتایج آمده است.

1. The Coefficient of Determination Adjusted
2. F-Factor
3. Beta Factor

جدول ۳- تحلیل واریانس عوامل پژوهش در پیش‌آزمون

عامل	گروه متفاوت	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد				ضریب اف	معنا داری
		کاراته	بسکتبال	شنا	کل		
حمایت	بسکتبال و کاراته	۳/۳ $\pm$ ۰/۳۲	۲/۱ $\pm$ ۰/۵۳	۲/۲ $\pm$ ۰/۷۳	۲/۵ $\pm$ ۰/۷۵	۱۵/۱۲	۰/۰۰۱
عمق	شنا و کاراته	۳/۸ $\pm$ ۰/۲۷	۳/۱ $\pm$ ۰/۳۹	۳/۰ $\pm$ ۰/۵۹	۳/۳ $\pm$ ۰/۵۴	۹/۴۴	۰/۰۰۱
تضاد	کاراته	۱/۲ $\pm$ ۰/۲۹	۱/۷ $\pm$ ۰/۳۷	۱/۸ $\pm$ ۰/۴۶	۱/۶ $\pm$ ۰/۴۴	۶/۵۲	۰/۰۰۴
سیاهه کیفیت روابط - کل	کاراته	۲/۷ $\pm$ ۰/۱۴	۲/۳ $\pm$ ۰/۲۹	۲/۳ $\pm$ ۰/۳۶	۲/۴ $\pm$ ۰/۳۴	۹/۰۵	۰/۰۰۱
نزدیکی - الف <sup>۱</sup>	شنا و کاراته	۶/۸ $\pm$ ۰/۳۹	۵/۷ $\pm$ ۰/۹۳	۵/۰ $\pm$ ۱/۸۶	۵/۸ $\pm$ ۱/۴۵	۶/۳۲	۰/۰۰۴
نزدیکی - ب <sup>۲</sup>	شنا و کاراته	۵/۸ $\pm$ ۰/۵۴	۴/۶ $\pm$ ۰/۸۹	۳/۷ $\pm$ ۱/۶۸	۴/۶ $\pm$ ۱/۴۲	۹/۲۴	۰/۰۰۱
نزدیکی	شنا و کاراته	۶/۳ $\pm$ ۰/۳۲	۵/۱ $\pm$ ۰/۸۳	۴/۴ $\pm$ ۱/۶۲	۵/۲ $\pm$ ۱/۳۴	۹/۲۹	۰/۰۰۱
تعهد - الف	شنا و کاراته	۶/۳ $\pm$ ۰/۷۱	۵/۰ $\pm$ ۱/۴۵	۳/۹ $\pm$ ۱/۷۰	۴/۹ $\pm$ ۱/۶۷	۹/۲۳	۰/۰۰۱
تعهد - ب	شنا و کاراته	۵/۴ $\pm$ ۰/۶۶	۴/۴ $\pm$ ۱/۲۱	۳/۴ $\pm$ ۱/۵۹	۴/۳ $\pm$ ۱/۴۶	۷/۸۲	۰/۰۰۱
تعهد	شنا و کاراته	۵/۸ $\pm$ ۰/۵۳	۴/۷ $\pm$ ۱/۲۵	۳/۷ $\pm$ ۱/۵۳	۴/۶ $\pm$ ۱/۴۸	۱۰/۰۵	۰/۰۰۱
مکمل - الف	شنا و کاراته	۶/۸ $\pm$ ۰/۲۱	۵/۷ $\pm$ ۰/۹۰	۵/۶ $\pm$ ۱/۳۳	۵/۹ $\pm$ ۱/۰۹	۵/۷۰	۰/۰۰۷
مکمل - ب	شنا و کاراته	۶/۵ $\pm$ ۰/۴۷	۴/۹ $\pm$ ۱/۲۱	۴/۶ $\pm$ ۱/۸۱	۵/۲ $\pm$ ۱/۵۵	۷/۲۲	۰/۰۰۲
مکمل	شنا و کاراته	۶/۵ $\pm$ ۰/۳۱	۵/۸ $\pm$ ۰/۹۴	۵/۴ $\pm$ ۱/۲۸	۵/۹ $\pm$ ۱/۱۰	۷/۱	۰/۰۰۳
روابط ورزشکار - مربی - کل الف	شنا و کاراته	۶/۳ $\pm$ ۰/۴۱	۵/۱ $\pm$ ۰/۹۸	۴/۴ $\pm$ ۱/۴۰	۵/۲ $\pm$ ۱/۲۸	۴/۹۱	۰/۰۱۳
روابط ورزشکار - مربی - کل ب	شنا و کاراته	۵/۸ $\pm$ ۰/۵۷	۴/۵ $\pm$ ۱/۳۷	۳/۶ $\pm$ ۱/۴۲	۴/۵ $\pm$ ۱/۴۹	۱۰/۰۲	۰/۰۰۱
روابط ورزشکار - مربی - کل	شنا و کاراته	۶/۰ $\pm$ ۰/۴۸	۴/۸ $\pm$ ۱/۱۵	۴/۰ $\pm$ ۱/۳۸	۴/۸ $\pm$ ۱/۳۷	۱۰/۳۵	۰/۰۰۱

جدول ۴- تحلیل واریانس عوامل پژوهش در پس‌آزمون

عامل	گروه متفاوت	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد				ضریب اف	معنا داری
		کاراته	بسکتبال	شنا	کل		
حمایت	-	۲/۸۳ $\pm$ ۰/۴۳	۲/۴۹ $\pm$ ۰/۶۲	۲/۴۳ $\pm$ ۰/۶۰	۲/۵۶ $\pm$ ۰/۵۸	۱/۷۶	۰/۱۹
عمق	کاراته	۳/۷۳ $\pm$ ۰/۱۸	۳/۲۴ $\pm$ ۰/۴۹	۳/۰۷ $\pm$ ۰/۵۸	۳/۳۱ $\pm$ ۰/۵۳	۶/۴۳	۰/۰۰۴
تضاد	-	۱/۵۱ $\pm$ ۰/۴۷	۱/۵۴ $\pm$ ۰/۲۸	۱/۴۶ $\pm$ ۰/۳۶	۱/۵۰ $\pm$ ۰/۳۶	۰/۱۶	۰/۸۶

۱. دیدگاه ورزشکاران نسبت به مربی (من مربی‌ام را دوست دارم).

۲. دیدگاه مربیان نسبت به ورزشکار، از دید ورزشکار (مربی‌ام من را دوست دارد).

ادامه جدول ۴- تحلیل واریانس عوامل پژوهش در پس آزمون

گروه	معنا	ضریب	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد			عامل
			کل	شنا	بسکتبال	
شنا و کاراته	۰/۰۱۱	۵/۱۴	۲/۴۵ $\pm$ ۰/۳۳	۲/۳۰ $\pm$ ۰/۳۳	۲/۴۲ $\pm$ ۰/۳۱	سیاهه کیفیت روابط-کل
شنا و کاراته	۰/۰۱۱	۵/۱۵	۶/۲۶ $\pm$ ۱/۰۱	۵/۷۹ $\pm$ ۱/۰۷	۶/۲۱ $\pm$ ۱/۰۶	نزدیکی- الف
شنا و کاراته	۰/۰۱۰	۵/۲۷	۴/۹۸ $\pm$ ۱/۳۵	۴/۲۵ $\pm$ ۱/۷۰	۵/۱۱ $\pm$ ۰/۹۷	نزدیکی-ب
شنا و کاراته	۰/۰۰۴	۶/۳۰	۵/۶۲ $\pm$ ۱/۱۰	۵/۰۲ $\pm$ ۱/۲۴	۵/۶۴ $\pm$ ۰/۹۹	نزدیکی
شنا	۰/۰۱۱	۵/۰۵	۵/۲۲ $\pm$ ۱/۴۸	۴/۳۵ $\pm$ ۱/۷۹	۵/۶۹ $\pm$ ۱/۱۹	تعهد- الف
-	۰/۰۵۲	۳/۲۱	۴/۴۴ $\pm$ ۱/۴۱	۳/۷۵ $\pm$ ۱/۷۷	۴/۹۰ $\pm$ ۱/۲۰	تعهد-ب
شنا	۰/۰۱۱	۵/۰۱	۴/۸۳ $\pm$ ۱/۳۱	۴/۰۵ $\pm$ ۱/۵۶	۵/۲۹ $\pm$ ۱/۱۳	تعهد
شنا و کاراته	۰/۰۴۴	۳/۴۰	۶/۲۰ $\pm$ ۰/۹۵	۵/۸۵ $\pm$ ۱/۱۶	۶/۱۳ $\pm$ ۰/۹۰	مکمل-الف
شنا و کاراته	۰/۰۱۴	۴/۷۸	۵/۵۲ $\pm$ ۱/۲۴	۴/۹۰ $\pm$ ۱/۴۹	۵/۵۶ $\pm$ ۱/۰۶	مکمل-ب
شنا و کاراته	۰/۰۱۹	۴/۴۳	۵/۸۵ $\pm$ ۱/۰۶	۵/۳۷ $\pm$ ۱/۲۸	۵/۸۴ $\pm$ ۰/۹۴	مکمل
شنا و کاراته	۰/۰۱۳	۴/۹۱	۵/۸۸ $\pm$ ۱/۰۷	۵/۳۲ $\pm$ ۱/۲۴	۵/۹۸ $\pm$ ۰/۹۹	روابط ورزشکار- مری کل-الف
شنا و کاراته	۰/۰۱۳	۴/۸۶	۴/۹۷ $\pm$ ۱/۲۴	۴/۲۹ $\pm$ ۱/۵۵	۵/۱۹ $\pm$ ۰/۹۸	روابط ورزشکار- مری کل-ب
شنا و کاراته	۰/۰۰۹	۵/۳۶	۵/۴۲ $\pm$ ۱/۱۰	۴/۸۰ $\pm$ ۱/۳۰	۵/۵۸ $\pm$ ۰/۹۷	روابط ورزشکار- مری کل

نتایج مربوط به تحلیل آماری تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها در بعد حمایت نشان داد هنگامی که معدل نمرات سه گروه در پیش‌آزمون با پس‌آزمون مقایسه شود، تفاوت‌ها معنادار نبودند ( $P = ۰/۴۷$ ) و  $(F(۱ و ۳۷) = ۰/۵۴)$ . تعامل تغییرات درون گروهی (شیب خط تغییرات) معنادار بود ( $P = ۰/۰۰۱$ ) و  $(F(۲ و ۳۷) = ۸/۹۹)$ .

در بعد عمق، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار نبود ( $P = ۰/۵۰$ ) و  $(F(۱ و ۳۷) = ۰/۴۶)$ . تعامل تغییرات درون گروهی نیز معنادار نبود ( $P = ۰/۷۲$ ) و  $(F(۲ و ۳۷) = ۰/۳۳)$ .

در بعد تضاد، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار نبود ( $P = ۰/۴۰$ ) و  $(F(۱ و ۳۷) = ۰/۷۲)$ ؛ اما، تعامل تغییرات درون گروهی معنادار بود ( $P = ۰/۰۰۱$ ) و  $(F(۲ و ۳۷) = ۸/۸۴)$ .

در تمام پرسش‌نامه سیاهه کیفیت روابط، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار نبود ( $P = ۰/۷۸$ ) و

$F(1 \text{ و } 37) = 0/083$ . تعامل تغییرات درون گروهی نیز معنادار نبود ( $P = 0/095$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 2/51$  و  $2$ ). (F)

در بعد نزدیکی، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار بود ( $P = 0/003$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 9/94$ )؛ اما، تعامل تغییرات درون گروهی معنادار نبود ( $P = 0/243$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 1/47$ ).

در بعد تعهد، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار نبود ( $P = 0/220$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 1/56$ )؛ اما، تعامل تغییرات درون گروهی معنادار بود ( $P = 0/002$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 7/65$ ).

در بعد مکمل‌بودن، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار بود ( $P = 0/034$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 4/86$ )؛ اما، تعامل تغییرات درون گروهی معنادار نبود ( $P = 0/073$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 2/82$ ).

در تمام پرسش‌نامه روابط ورزشکار- مربی، تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها نشان داد که تأثیرات درون گروهی آزمودنی‌ها هنگامی که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر سه گروه به‌طوریکپارچه در نظر گرفته شوند، معنادار بود ( $P = 0/001$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 27/53$ ). تعامل تغییرات درون گروهی نیز معنادار بود ( $P = 0/006$  و  $F(1 \text{ و } 37) = 5/81$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش، بررسی تأثیر برگزاری یک دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی بر روابط متقابل مربیان و ورزشکاران بود. این مطالعه از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی بود که به روش میدانی انجام شد. به‌این‌منظور، تعداد ۴۰ بانوی قهرمان باشگاه سپاهان از سه رشته ورزشی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و ورزشکاران هریک از رشته‌ها به‌صورت تصادفی در یکی از سه گروه آزمایشی قرار گرفتند. در پیش‌آزمون، ورزشکاران هر سه گروه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. سپس، یک کارگاه آموزشی مهارت‌های ارتباطی فشرده به‌مدت چهار ساعت، ویژه مربیان و ورزشکاران برگزار شد. از گروه آزمایشی یک (بسکتبالیست‌ها) هم ورزشکاران و هم مربی، از گروه آزمایشی دو (کاراته‌کها) فقط مربی و از گروه آزمایشی سه (شناگران) فقط ورزشکاران در این کارگاه شرکت کردند. با گذشت دو هفته از کارگاه، در پس‌آزمون دوباره پرسش‌نامه‌ها تکمیل شدند. داده‌ها از طریق روش آماری آنوا برای اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. در ادامه، نتایج هم‌خانواده ادغام می‌شوند و درباره آن‌ها بحث می‌شود.

تفاوت‌های بین‌گروهی در پیش‌آزمون، برای هر ۱۶ متغیر پژوهش، نمرات کاراته‌کاهای بهترین، نمرات شناگران بدترین و نمرات بسکتبالیست‌ها در حدمتوسط این دو بود؛ برای مثال، کاراته‌کاهای کمترین تضاد و بیشترین حمایت، عمق، نزدیکی، تعهد و مکمل‌بودن را در روابط خود گزارش کردند. تمامی تفاوت‌ها در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار بود و به‌خصوص گروه کاراته‌کا در هر ۱۶ متغیر از گروه شناگران متمایز بود. این یافته حاوی چند نکته در خورتوجه است: ۱- متغیرهای اندازه‌گیری‌شده با یکدیگر ارتباطی قوی دارند و رابطه‌ی مربی با ورزشکار دارای یک جنبه‌ی کلی است که اجزای آن را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. تکرار یک الگوی مشابه تفاوت در ۱۶ متغیر اندازه‌گیری‌شده سند خوبی برای این گفته است؛ ۲- از روی پیش‌آزمون نمی‌توان تشخیص داد که تفاوت ملاحظه‌شده تاچه‌حد مربوط به تفاوت رشته‌های ورزشی و تاچه‌حد مربوط به تفاوت‌های فردی مربیان و بازیکنان است.

تفاوت‌های بین‌گروهی در پس‌آزمون، همچنان برای هر ۱۶ متغیر پژوهش، نمرات کاراته‌کاهای بهترین، نمرات شناگران بدترین و نمرات بسکتبالیست‌ها در حدمتوسط این دو بود؛ اما، این دفعه معناداری تفاوت کاراته‌کاهای با بسکتبالیست‌ها در تمامی ۱۶ عامل از بین رفته بود که علت آن، بدتر شدن نمرات کاراته‌کاهای و خوب‌تر شدن نمرات بسکتبالیست‌ها بود. با بهبود نمرات شناگران، تفاوت معنادار آن‌ها نیز با دو گروه دیگر در سه مورد از بین رفته بود. این یافته در بردارنده‌ی چند نکته در خورتوجه است: ۱- متغیرهای اندازه‌گیری‌شده در پس‌آزمون رابطه‌ی قوی با هم دارند و همه در گروه کاراته‌کا به سمت تضعیف و در گروه‌های شنا و بسکتبال به سمت بهبود نسبی رفته بودند؛ ۲- تغییرات پس‌آزمون پیشنهاد می‌کند که تفاوت‌های ملاحظه‌شده باید تا حدزیادی مربوط به تفاوت‌های فردی مربیان و بازیکنان باشند و ربط چندانی به تفاوت رشته‌های ورزشی ندارند. دلیل این موضوع این است که دو رشته‌ی انفرادی، در طول دو هفته در دو جهت کاملاً متفاوت تغییر داشته‌اند. در تفاوت‌های درون‌گروهی تعاملی از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون مهم‌ترین کارکرد آن‌ها برای اندازه‌های تکرار شده، کشف تغییرات تعاملی است که در اینجا، تغییرات تعاملی تحلیل‌های هشت‌گانه انجام شده و در جدول شماره پنج، نتایج این تحلیل‌ها به‌صورت فشرده ارائه شده است. با توجه به این جدول مشخص می‌شود که در آموزش مهارت‌های ارتباطی، مداخله‌های انجام‌شده تاچه‌حد اثربخش بوده‌اند. برای تفسیر این جدول باید در نظر داشت که در گروه بسکتبال، هم مربی و هم ورزشکاران آموزش دیده‌اند و در مدت دو هفته پس از پیش‌آزمون، از آن برای بهبود رابطه‌ی خود استفاده کرده‌اند. در گروه شنا، فقط ورزشکاران آموزش دیده‌اند و در مدت دو هفته پس از پیش‌آزمون، از آن برای بهبود رابطه‌ی خود استفاده کرده‌اند. در گروه کاراته‌کا، فقط مربی آموزش دیده است و در مدت دو هفته پس از پیش‌آزمون، از آن برای تضعیف رابطه‌ی خود استفاده کرده است. نتایج نیز گویای آن است که گروه بسکتبال بیشترین پیشرفت، گروه شنا پیشرفت متوسط و گروه کاراته‌کا پسرفت داشته است. این یافته‌ها در بردارنده‌ی چند نتیجه‌گیری

احتمالی است: ۱- حجم تغییرات در تمامی گروه‌ها اندک است؛ به این معنا که حتی با وجود آموزش و اراده برای تقویت یا تضعیف روابط مربی و ورزشکار، نمی‌توان در کوتاه‌مدت تغییرات بزرگی در روابط ایجاد کرد. متوسط تغییرات در اجزای پرسش‌نامه‌های سیاهه کیفیت روابط و روابط ورزشکار- مربی، به ترتیب حدود ۱۲ و چهار درصد بوده است که نشان می‌دهد تغییرات سیاهه کیفیت روابط بیشتر بوده‌اند؛ هرچند این تغییرات در نمره کلی سیاهه کیفیت روابط انعکاس نداشته‌اند. دلیل این موضوع این موارد است: ۱- ارزش نمرات تضاد، عمق و حمایت که برای رفع این اشکال پیشنهاد می‌شود که محاسبات نمرات تضاد، معکوس شوند؛ ۲- حمایت، تضاد، و تعهد ویژگی‌هایی هستند که به نسبت عمق، نزدیکی و مکمل بودن حساس‌تر هستند و سریع‌تر تحت تأثیر قرار می‌گیرند؛ ۳- آموزش و اراده برای تقویت یا تضعیف روابط مربی با ورزشکار مؤثر هستند. این اثر در کوتاه‌مدت کم بود؛ اما احساس می‌شد و احتمالاً در بلندمدت بازدهی بیشتری خواهد داشت. برای هر دو گروه مربی و ورزشکار، اثر آموزش مؤثرتر از آموزش مجرد مربی یا ورزشکار است؛ ۴- از مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر می‌توان در هر دو جهت تقویت یا تضعیف روابط استفاده کرد که این بستگی به نیت مربی و ورزشکار دارد.

جدول ۵- نتایج فشرده هشت اندازه‌های تکرار شده

عامل	گروه	تفاوت تعاملی گروه‌ها	
		اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون	درصد
حمایت	کاراته	-۰/۵۰	۱۵
	بسکتبال	۰/۳۹	۱۹
	شنا	۰/۲۳	۱۰
عمق	کاراته	-۰/۰۷	۲
	بسکتبال	۰/۱۴	۵
	شنا	۰/۰۷	۲
تضاد	کاراته	۰/۳۱	۲۶
	بسکتبال	-۰/۱۶	۹
	شنا	-۰/۳۴	۱۹
سیاهه کیفیت روابط	کاراته	-۰/۰۲	۱
	بسکتبال	۰/۱۲	۵
	شنا	۰/۰۰	۰
نزدیکی	کاراته	۰/۰۹	۱
	بسکتبال	۰/۵۴	۱۱
	شنا	۰/۶۲	۱۴

ادامه جدول ۵- نتایج فشرده هشت اندازه‌های تکرار شده

عامل	گروه	تفاوت تعاملی گروه‌ها	
		اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون	درصد
تعهد	کاراته	-۰/۴۹	۸
	بسکتبال	۰/۰۴	۱
	شنا	۰/۳۵	۱
مکمل	کاراته	۰/۰۳	۱
	بسکتبال	۰/۰۴	۱
	شنا	-۰/۰۳	۱
روابط ورزشکار- مربی	کاراته	۰/۰۵	۱
	بسکتبال	۰/۷۰	۱۵
	شنا	۰/۸۰	۲۰

بررسی نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که در مجموع هشت عامل اندازه‌گیری شده، آموزش یک دوره مهارت‌های ارتباطی به مربیان و ورزشکاران بر روابط آن‌ها تأثیر مثبت معنادار داشته است ( $P \leq 0/05$ ). یافته‌های این پژوهش با مطالعات دیگری که تأثیر مطلوب آموزش مهارت‌های ارتباطی را برای مربیان نشان داده‌اند، هم‌خوانی دارد (والرند، جنویو، مگیو و روبرت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ واوت و پیتل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸؛ جویت و چاندی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ جویت و کوکریل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ جویت، ۲۰۰۹). یافته‌های این پژوهش با مطالعات دیگری که تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را در زمینه‌ها و مشاغل دیگر انجام داده‌اند، هم‌خوانی دارد. یافته‌های این مطالعات نشان داده است که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش رضایتمندی زناشویی، سلامت روانی زوجها و بهبود مهارت‌های حل مسئله می‌شود و تأثیر معناداری بر افزایش ابعاد مختلف سازگاری و بالارفتن کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، منش‌ها، آمیزش عاطفی، همدلی، کنترل رفتار و عملکرد کل خانواده داشته است. در زمینه تأثیر مهارت‌های ارتباطی در بهبود کارآمدی سازمانی و گروهی نیز تاکنون صدها پژوهش انجام شده‌اند که نتایج آن‌ها در دهه جلد کتاب به چاپ رسیده است.

1. Vallerand, Genevieve, Mageau and Robert J
2. Vaught & Pettit
3. Jowett & Chaundy
4. Jowett & Cockerill



## منابع

1. Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach-athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology* 40(11), 2750-73.
2. Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2006). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110-19.
3. Bentler P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-46.
4. Crover, R. (1998). Online sports, cyber fans are roaring. New York: Business Week.
5. Daemi, A. (2001). Investigate the relationship between coaches' anxiety and performance anxiety football player primary league in Gonabad city. (Unpublished master's thesis). Shahid Beheshti University, Tehran. (Persian).
6. Jowett S, N. toumanis N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART - Q): Development and initial validation". *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14. 245-57.
7. Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3 + 1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (15-27). Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-31.
9. Jowett, S., & Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport Exercise*, 11(2), 140-7.
10. Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(1), 34-51.
11. Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). Coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 14(4), 245 -57.
12. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medalists' perspective of the coach - athlete relationship. *Psychology of Sport & Exercise*, 4(4), 313-31.
13. Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 8(4), 302-11.
14. Hampson, R., & Jowett, S. (2012). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *The Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 454-60.

15. Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviours. *Psychology. Sport Exercise*, 12, 144–52.
16. LaVoi, N. M. (2004). Dimensions of closeness and conflict in the coach-athlete relationship'. Paper Presented at the Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Minneapolis, MN.
17. Martens R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scand. J. Med. Sci. Sport*, 19, 113–20.
19. Nicholls, A. R., & Perry, J. L. (2016). Perceptions of coach–athlete relationship are more important to coaches than athletes in predicting dyadic coping and stress appraisals: An actor–partner independence mediation model. *Frontiers. Psychology*, 7, 447, 1-12.
20. Pierce G. R., Sarason, I., G., & Sarason, B, R. (1991). General and relationships-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 1028-39.
21. Poczwadowski, A., Henschen, K. P., & Barott, J. E. (2002). The athlete and the coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 114–40.
22. Pierce, G. R., Sarason, I., G., Sarason, B., R., Solky-Butzel, J. A., & Nagle, L. C. (1997). Assessing the quality of personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14 (3), 339-56.
23. Rhind, D. J. A., & Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (1), 106–21.
24. Robbins, S. (1998). *Management* (6<sup>th</sup> edition). London: Prentice Hall.
25. Vallerand, Genevieve A. Mageau and Robert J. 2003. The coach- athlete relationship: a motivational model. *Journal of sport sciences*, 21(11), 883-904.
26. Vaught, C., & Pettil, D. (1998). An experiential approach to teaching in personal communication leadership and organization. *Development Journal*, 6(9), 5-12.
27. Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. Mesa: Human Kinetics.

**استناد به مقاله**

محمدی، اکرم، ذوالاکتاف، وحید، نمازی‌زاده، مهدی، و  
عسگری گندمانی، روح‌الله. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط  
مربی- ورزشکار. مطالعات مدیریت ورزشی، ۹(۴۶)، ۱۰۵-۲۴.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/SMRJ.2017.4360.1838

Mohammadi. A., Zolaktaf. V., Namazizadeh. M., &  
Asgarigandomani. R. (2018). Effects of Instruction of  
Communication Skills on Coach-Athlete Relationships.  
Sport Management Studies, 9(46), 105-24. (Persian).  
Doi: 10.22089/SMRJ.2017.4360.1838

## Effects of Instruction of Communication Skills on Coach-Athlete Relationships

A. Mohammadi<sup>1</sup>, V. Zolaktaf<sup>2</sup>, M. Namazizadeh<sup>3</sup>,  
R. Asgarigandomani<sup>4</sup>

1. M.Sc. of Sports Management, Khorasgan Islamic Azad University
2. Associate Professor of Sports Physiology, Esfahan University
3. Professor of Motor Behavior, Khorasgan Islamic Azad University
4. Ph.D. Student in Sports Management, University of Tehran\*

Received: 2017/06/18

Accepted: 2017/12/18

---

### Abstract

The primary objective of this research was to study the effects of a concise (4 hours) educational class of communication skills on coach-athlete relationship. The secondary objective was to find out that differences in coach-athletes relationship are sport-related or individual-related. Two standard questionnaires specialized on coach-athlete relationship were translated and validated. It was a quasi-experimental research. Three female national champion teams were randomly assigned to 3 experimental groups. Firstly, CART-Q and QRI questionnaires were administered as pre-tests. Then, the communication skills class was carried out and after two weeks post-tests were re-administered. The participants of groups 1 and 2 used their education to improve their relationship, whilst the coach of the third group used it to deteriorate her relationship. Depending on statistical aims, the data were analyzed by different ANOVA and multiple regression analyses. The results showed that At the point of pre-test, coach-athlete relationship was different in 3 groups. There was a significant interaction between changes of three groups, showing improvement in swimmers, more improvement in basketball players, and declination in karate player. The findings suggested that quality of coach-athlete relationship depends on their individual characteristics and not their type of sport. A concise educational class of communication skills may be used to improve coach-athletes relationships. A simultaneous education for both coach and athletes is more effective than isolated education for one of them.

**Keywords:** Communication Skills, Coach-Athletes Relationships, Questionnaires

---

\*Corresponding Author

Email: Asgari\_2008@yahoo.com