

ارتباط سبک رهبری مربیان با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی بازیکنان هندبالبلیست استان کرمانشاه

قباد محرابیان^{۱*}، محسن کاوسی اصلانشاه^۲، علی حیرانی^۳

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)؛ ۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه اراک؛

۳. استادیار دانشگاه رازی کرمانشاه

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۳/۰۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۰۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط سبک رهبری مربیان با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی بازیکنان هندبال بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش بازیکنان هندبال تیم‌های باشگاهی استان کرمانشاه در سال ۱۳۹۳ که حداقل دو سال آخر تمرینات خود را با مربیگری مربی کنونی خود سپری کرده بودند، تشکیل دادند. نمونه آماری شامل ۲۶۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ویژگی‌های فردی، پرسشنامه سبک رهبری مربیان در ورزش، پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران و پرسشنامه اضطراب صفتی و حالتی اشپیل برگر استفاده شد. پس از اطمینان از توزیع طبیعی داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون آماری استنباطی ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری $p < 0/05$ بکار گرفته شد. یافته‌ها نشان داد، بین سبک رهبری (بازخورد مثبت و رفتار دموکراتیک) با آمادگی روانی رابطه مستقیم معناداری وجود دارد. همچنین بین سبک رهبری دمکرات با اضطراب صفتی و کلی رابطه معکوس معناداری وجود دارد، اما با اضطراب حالتی رابطه ندارد. یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین سبک رهبری استبدادی و اضطراب حالتی و کلی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد و بین سبک رهبری استبدادی با اضطراب صفتی رابطه‌ایی یافت نشد. با توجه به نتایج تحقیق، به‌طور کلی می‌توان سبک رهبری مربیان (رفتار دموکراتیک، رفتار استبدادی، بازخورد مثبت، تربیت و آموزش و حمایت اجتماعی) را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر آمادگی روانی و اضطراب ورزشکاران قلمداد کرد و پیشنهاد می‌شود مربیان برای ایجاد آمادگی روانی و کاهش اضطراب به عامل سبک رهبری خود توجه نمایند.

واژه‌های کلیدی: سبک رهبری، آمادگی روانی، اضطراب صفتی، اضطراب حالتی

* mehrabeyan107@gmail.com; ۰۹۳۷۹۵۵۲۵۱

JASSF
Volume 2, Number 1; 2015
40-53

Original Article

Open Access 

The Relationship Between The Coaches' Leadership Style and Mental Fitness And The Trait And State Anxiety Of Handball Players In Kermanshah Province

Ghobad Mehrabiyan¹, Mohsen Kavousi Aslanshah², Ali Heirani³

1. MSc in Motor Behavior, Shahid Chamran University of Ahvaz; 2. MSc in Motor Behavior, Arak University of Arak; 3. Assitant Professor, Razi University of Kermanshah

Abstract

The present study aimed to study the relationship between the coaches' leadership style and mental fitness and the trait and state anxiety of handball players. The research method was descriptive- correlational. The statistical population included the handball players from the Kermanshah clubs in 1393_Y, which had spent at least the past two years of their training with their current coaches. The research samples included 260 participants who were selected randomly. The personal traits questionnaire, the leadership style in sport questionnaire, the mental fitness of athletes questionnaire and the STAI trait and state anxiety questionnaire were used to collect the data. Normal distribution of the data was approved by kolmogrov-smirnov test and the data were analyzed using Pearson's correlation coefficient at significance level of $P < 0.05$. The results showed that there was a significant relationship between leadership style (positive feedback and democratic behavior) and mental fitness. There was a significant reverse relationship between democrat leadership style and trait and general anxiety, but it was not correlated with state anxiety. Moreover, we observed that there was a direct and significant relationship between autocratic leadership style and state and general anxiety, and no relationship was observed between the autocratic leadership style and trait anxiety. According to the results, the coaches' leadership style (democratic behavior, autocratic behavior, positive feedback, training education and social support) can be regarded as an effective factor on the mental fitness and anxiety state of athletes and it is suggested that coaches should attend to their leadership style in order to improve mental fitness and reduce anxiety.

Key words: Leadership Styles, Mental Fitness, Trait Anxiety, State Anxiety



مقدمه

بهبود مهارت‌های ورزشکاران متأثر از عوامل متعددی، از جمله مهارت‌های پایه، آمادگی جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی از یک طرف و تعامل ورزشکار با کادر فنی و حتی محیط تمرین آنهاست. کلیه مربیان می‌بایستی رفتار ورزشکاران را از هر دو جنبهٔ بدنی و ذهنی مورد توجه قرار دهند و هرگز نباید به یکی بیش از اندازه توجه کنند و از دیگری غفلت ورزند (بسمی و همکاران ۱۳۹۴). تعامل مربیان و ورزشکاران همیشه به‌عنوان عاملی تعیین کننده در عملکرد ورزشی مورد توجه بوده است (سرپا^۱ ۱۹۹۲). وقتی گروهی از افراد برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کنند، معمولاً کسی به‌عنوان رهبر، مسئولیت گروه را به‌عهده می‌گیرد. این فرد باید مهارت‌ها و ویژگی‌های لازم را برای گروه داشته باشد تا بتواند اعضای گروه را به سمت هدف مورد نظر هدایت کند. در موقعیت‌های ورزشی، مربی این نقش را بر عهده دارد و بازیکنان را هدایت و رهبری می‌کند؛ بنابراین سبک رهبری مربی نقش مهمی در عملکرد و موفقیت گروه دارد (مسدد ۱۳۸۵). سبک رهبری مربی می‌تواند فرایندی اثرگذار بر فرد و گروهی باشد که برای دستیابی به اهداف تلاش می‌کنند (چلادوری و صالح^۲ ۱۹۸۰). مارتنز رینر^۳ سبک رهبری را عبارت از الگوهای رفتاری دائمی و مستمری که افراد هنگام کار با دیگران از آن استفاده می‌کنند و توسط افراد درک می‌شود، می‌داند (خیبری ۱۳۸۵). چلادوری و صالح (۱۹۸۰) برای ارزیابی رهبری در محیط ورزش، ابزاری به‌نام مقیاس رهبری ورزش ساختند که این ابزار سبک رهبری را در پنج بعد می‌سنجد. این ابعاد عبارتند از: تمرین و آموزش، حمایت اجتماعی، بازخورد مثبت، شیوهٔ استبدادی و شیوهٔ دموکراتیک. تمرین و آموزش، شامل رفتارهایی است که مربی برای بهبود اجرای ورزشکار انجام می‌دهد. حمایت اجتماعی به توجه مربی به روابط بین فردی مثبت با ورزشکاران، رفاه آنها و ایجاد جو گروهی مثبت اشاره دارد. بازخورد مثبت به رفتارهایی اشاره می‌کند که مستلزم شناسایی و ارائه پاداش به اجرای خوب است. دو بعد آخر، شیوهٔ تصمیم‌گیری مربی را نشان می‌دهد. سبک دموکراتیک، رفتارهایی است که به ورزشکار اجازهٔ شرکت در تصمیم‌گیری مربوط به گروه را می‌دهد. از طرف دیگر سبک استبدادی، شامل تصمیم‌گیری‌های مستقل مربی با تکیه بر اختیار و اقتدار شخصی او است (چلادوری و صالح ۱۹۸۰). پژوهش‌های هرن^۴ (۱۹۹۲) در مورد سبک‌های رهبری نشان داد نوع رفتاری که مربی از خود نشان می‌دهد، تأثیر قابل توجهی بر عملکرد و ویژگی‌های روانی ورزشکاران دارد (هرن ۱۹۹۲). عوامل متعددی بر موفقیت و عملکرد تیمی مؤثر هستند، پژوهشگران در تحقیقات متعددی سعی در شناختن این عوامل نموده‌اند. پژوهشگرانی که در زمینه روانشناسی ورزش بر روی نقش مربیان متمرکز شده‌اند، مطالعات خود را با این فرض که مربیان بر روی عملکرد و رفتار ورزشکاران و همچنین سلامت روانشناختی و عاطفی آنها تأثیر دارند، انجام دادند (مالری و همکاران^۵ ۲۰۰۹). سال‌هاست که متخصصان بر این باورند فعالیت‌های بدنی و ورزش موجب ارتقای ورزشکاران از نظر شخصیتی می‌شود (بردمیر و شیلدرز^۶ ۲۰۰۶). رونای^۷ (۲۰۰۴) مربی کارآمد را مربی می‌داند که با مسائل روانشناختی و جامعه‌شناختی تیم آشنا باشد، تا بتواند از عهده وظایف مدیریت و رهبری تیم برآید، عملکرد تیم را بهبود بخشد، و مهارت‌های مربی‌گری خود را ارتقاء دهد (رونای ۲۰۰۴). به‌عبارت دیگر، مربیان باید نه تنها به آموزش مهارت‌های ورزشی توجه داشته باشند، بلکه باید به مهارت‌های روانی اعضای تیم نیز توجه کنند. توجه به فرآیندهای فردی و گروهی یا نیازهای فردی ورزشکاران و تیم ضروری است و جزئی از کارآمدی مربی محسوب می‌شود. بنابراین مربیان نیاز دارند که با سبک‌های رهبری مختلفی آشنایی داشته باشند و از به‌کارگیری سبک‌های گوناگون در حیطهٔ وظایف خود آگاه بوده و چگونگی تأثیرات آنها را بر عوامل مختلف موفقیت بدانند (پترزوک^۸ ۲۰۰۶). با توجه به اهمیت جنبه‌های روانی ورزشکاران، روانشناسی ورزش به مربیگری توجهی ویژه‌ای دارد (پارسایان و اعرابی ۱۳۸۵) و این توجه در مورد اهمیت سبک‌های مربیگری که بر عملکرد و جنبه‌های روانی ورزشکاران تأثیر دارد، اهمیت بیشتری دارد و توجه روان‌شناسان ورزشی را به خود جلب کرده‌است (جوکوین^۹ ۲۰۰۶). در دنیای قهرمانی، مبحث مهارت‌های روانی در موفقیت ورزشکاران در سطوح مختلف رقابتی از اهمیت چشم‌گیری برخوردار می‌باشد. در سطوح بالای رقابت‌های ورزشی، ورزشکاران به آمادگی فراتر

1. Serpa
2. Chelladurai & Saleh
3. Martens Rainer
4. Horn
5. Mallory et al
6. Bredemeier & Shields
7. Ronayne
8. Pietraszuk
9. Joaquin



از تمرین‌های فشرده و تلاش‌های مستمر جسمانی نیاز دارند که به نظر می‌رسد آمادگی روانی یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. آمادگی روانی از مهم‌ترین عوامل تعیین کیفیت عملکرد ورزشی است، لذا شناخت و توسعه آن برای ورزشکاران نخبه از اهمیت زیادی برخوردار است. مطالعات در حیطه روان‌شناسی ورزشی نشان داده‌است که مهارت‌های روانی با برتری و موفقیت در ورزش ارتباط داشته و برای توسعه مهارت‌ها و موفقیت ورزشی ضروری است. ورزشکارانی که از نظر روانی در وضعیت مطلوبی قرار دارند، موفقیت بیشتری را در ورزش تجربه کرده‌اند و این سلامت روانی سبب اعتماد به نفس و شادابی بیشتر تمرینات آن‌ها شده است (بهرامی ۱۳۹۲). اخیراً تحقیقات در زمینه کارایی مربی بیشتر بر شناخت خصوصیات مربیگری سبک‌های رهبری و الگوهای رفتاری مربی متمرکز بوده است. به‌طور کلی، در این مطالعات مربی کارآمد فردی است که توانایی تغییر نتایج، اجرای موفقیت آمیز و واکنش‌های روانی مثبت در تیم را دارد. محققان تلاش کرده‌اند تا تأثیر برنامه آموزشی روانشناختی را که ترکیبی از چند روش روانشناختی کاربردی در ورزش است، بررسی کنند و با سنجش آثار آن بر برخی از متغیرهای روان شناختی مانند بهداشت روانی، توجیه مناسبی از این برنامه برای بهبود عملکرد ورزشی ارائه دهند و در نتیجه مسیری مشخص در راستای استفاده و انتخاب فنون مختلف کاربردی روانشناختی طی برنامه آموزش روانشناختی مشخص کنند (شاهین طبع ۱۳۸۹). خلج، خیبری و سجادی (۲۰۱۱) در تحقیقی گزارش کردند که بین ادراک رفتارهای مربیان و رضایت‌مندی زنان اسکیت‌باز رابطه معناداری وجود دارد. همچنین در بین رفتارهای رهبری مربیان، آموزش و تمرین، بازخورد مثبت و حمایت اجتماعی با رضایت‌مندی اسکیت‌بازان زن رابطه مثبت و معناداری دارد. یوسفی و همکاران (۱۳۹۲) رابطه بین انسجام گروهی با سبک‌های رهبری آموزش و تمرین، رفتار دموکراتیک و حمایت اجتماعی را در بین تیم‌های بسکتبال حاضر در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر مثبت و معنادار اعلام کردند. نوروزی سیدحسینی و همکاران (۱۳۹۱) رابطه بین سبک‌های رهبری مربیان و رضایت‌مندی بازیکنان را معنادار اعلام کرد. عسگری و همکاران (۱۳۹۱) گزارش کردند رابطه بین سبک مربیگری آمرانه و رضایت از نحوه آموزش و تمرین مربی، عملکرد تیمی و عملکرد فردی معنادار اما رابطه بین سبک آمرانه و رضایت از رفتار مربی معنادار نبود. بین سبک مربیگری دموکرات و رضایت از نحوه آموزش و تمرین مربی، عملکرد تیمی و عملکرد فردی نیز رابطه معناداری وجود ندارد، اما بین سبک مربیگری آزادمنشانه و رضایت از رفتار مربی رابطه معناداری وجود دارد. شاهین طبع و همکاران (۱۳۸۹) تأثیر یک برنامه آموزش روانشناختی بر بهداشت روانی بازیکنان نخبه بسکتبال را مثبت و گزارش کردند که آموزش‌های روانشناختی به کاهش ویژگی‌های نارسای هیجانی/برونسازی، نارسای در تفکر، ضعف روحیه، شکایات جسمانی، هیجانات مثبت پایین، عقاید آزار دین، احساس ضعف و خستگی، شکایات شناختی، درماندگی/ناامیدی، نگرانی/ فشار روانی، اضطراب، سوء استفاده از مواد، مشکلات خانوادگی، منفعل‌گرایی بین فردی، اجتناب اجتماعی، عدم پیوندگرایی و احساس تنهایی، افزایش علائق ادبی زیباشناسی، کاهش روان‌پریشی، روان‌نژندی و هیجان‌های منفی، در گروه آزمایش منجر شده‌است. همچنین در تحقیقات زیادی آثار مثبت انجام فعالیت‌های جسمانی بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی و روانی آزمودنی‌ها مشاهده شده است، از جمله اصلانخانی و شهیدی (۱۳۸۷) که در پژوهش خود نشان دادند ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران از غیر ورزشکاران به‌طور معناداری بهتر است و شرکت منظم و اصولی در فعالی‌های بدنی موجب ارتقای ویژگی‌های روانشناختی می‌شود. مورگان ۱۹۸۰^۱ در پژوهشی که در مورد کشتی‌گیران المپیک و دانشگاهی، قایقرانان تیم ملی و دوندگان دو مسافت حرفه‌ای انجام داد، نشان داد ورزشکاران حرفه‌ای دارای خصیصه‌های بهداشت روانی مثبت‌ترند و از خصیصه‌های بهداشت روانی منفی کمتری نسبت به توده‌ی مردم برخوردار بودند. همتی و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی با عنوان «ارتباط سبک رهبری مربیان با نیازهای روانی پایه بازیکنان لیگ برتر کبده مردان ایران» و «اثر سبک رهبری مربیان در نیازهای روانی پایه و تحلیل رفتگی ورزشی بازیکنان لیگ برتر کبده مردان ایران» نشان دادند سبک‌رهبری مربیان به‌طور مستقیم بر نیازهای روانی پایه، بر ارضاء نیازهای روانی و تحلیل رفتگی ورزشی ورزشکاران تأثیر گذار است. از طرفی دیگر نتایج پژوهش محدث (۱۳۸۹) نشان داد سبک‌های رهبری آموزش و تمرین، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت با رضایت‌مندی ورزشکاران رابطه مثبت و معناداری دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، مربیان می‌توانند با استفاده از سبک‌های رهبری مناسب، رضایت‌مندی ورزشکاران را افزایش دهند. براون^۲ (۱۹۸۲) در تحقیقی که در مورد اثر ورزش بر سلامت کودکان انجام داد، بیان کرد ورزش و فعالیت بدنی کمک‌های مهم و حساسی را در به‌وجود آوردن احساس تندرستی در کودکان بیمار و فواید روانی مهمی برای آنها

1. Morgan
2. Brown

داشته و سلامتی آنها را توسعه می‌دهد و همچنین تحمل فشارهای روانی زندگی روزمره را بالا می‌برد. بهرامی و همکاران (۱۳۹۰) بیان کردند سبک رهبری مربیان به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق جو انگیزشی می‌تواند به رضایت‌مندی بازیکنان اثرگذار باشد و نتیجه گرفتند که مربیان برای ایجاد رضایت‌مندی بازیکنان باید به دو عامل سبک‌رهبری خود و جو انگیزشی که در تیم تولید می‌کنند توجه نمایند.

از دیگر عوامل روانی مهم اثرگذار بر عملکرد ورزشکاران، به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین‌کننده اضطراب است. اضطراب عبارت است از حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تنش‌های ناشی از محیط تشویق‌آور که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است (عبدلی ۱۳۸۴). در ادبیات گذشته اضطراب به دو مؤلفه شناختی و تنی تقسیم شده است که مؤلفه شناختی به انتظارات منفی و نگرانی شناختی در مورد اجراء، عواقب شکست، ناتوانی در تمرکز و توجه مختل شده، خود ارزیابی منفی و ارزیابی توانایی خود به دیگران بر می‌گردد، اما اضطراب تنی، به عناصر فیزیولوژیک مؤثر بر اضطراب مربوط است که از افزایش انگیزشی خود مختار و احساسات ناخوشایند مانند عصبی بودن، تنش و به‌هم‌خوردگی به‌وجود می‌آید و در ویژگی‌هایی مانند افزایش ضربان، کوتاهی تنفس، رطوبت دست و تنش در عضلات منعکس می‌شود (لوزاک و همکاران^۱ ۲۰۰۵). اضطراب زمانی به‌وجود می‌آید که فرد به توانایی خود برای کنار آمدن با موقعیت استرس‌زا شک می‌کند (کیس و راندسپ^۲ ۲۰۰۵). از بُعد گذرا و یا ماندگاری اسپیلبرگ اضطراب را به دو دسته حالتی و صفتی تقسیم کرد. اضطراب حالتی، ناپایدار است و بسته به موقعیت نوسان دارد و در نتیجه ادراک شخص از تهدیدآمیز بودن موقعیت فعلی است و اغلب با فعال شدن دستگاه عصبی خودمختار همراه است. اضطراب صفتی، گرایش رفتاری پایدار و تا حدودی اکتسابی است که اغلب به عنوان ویژگی فرد تعریف می‌شود و گاهی در اثر این ویژگی فرد دامنه وسیعی از موقعیت‌های معمولی را تهدیدآمیز ارزیابی می‌کند (مسدد، ۱۳۸۵). در حوزه روانشناسی ورزش نیز مطالعات متعددی در خصوص رابطه عملکرد ورزشکاران با انواع مختلف اضطراب انجام گرفته و در کل نشان داده شده که علی‌رغم تصور منفی در رابطه با مفهوم اضطراب، سطوح متوسط اضطراب می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی بی‌انجام (مسدد، ۱۳۸۵).

امروزه نگاه اقتصادی و گاهی سیاسی به ورزش، مربیان ورزشی را در راه رسیدن به اهداف خود با مشکلات فراوانی روبه‌رو شده‌است که ناشی از اثر محیط و یا فشارهایی است که دیگران به آنها وارد می‌کنند و سبک مربیگری و اختیارات آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهند و آنان را در راه رسیدن به اهداف تیمی ناکام می‌کند. به‌دلیل این فشارها نوع سبکی که آنها برای هدایت به‌کار می‌گیرند باعث می‌شود که سایر عوامل از جمله مسائل روانی بازیکنان نادیده گرفته شود و تیم به نتایج دلخواه خود که همانا موفقیت و پیروزی است در درازمدت دست پیدا نکند و تیم را با نتایج تلخ شکست روبرو سازد. به همین دلیل و با علم به اینکه موفقیت ورزشی فرد تحت تاثیر عوامل روانی و فیزیکی زیادی است، شناخت چنین عواملی برای مربی نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای دارد، لذا شناخت عواملی که در افزایش آمادگی روانی بازیکنان مؤثر واقع شود از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین در پی انواع تقسیم‌بندی‌های متنوع شیوه‌های رهبری، یافتن و معرفی عوامل مرتبط با افزایش آمادگی روانی و کاهش اضطراب ورزشکاران از ارزش بسیاری برخوردار است و دست یافتن به این اطلاعات، مستلزم انجام پژوهش و یافتن ارتباط موجود بین متغیرهای مورد مطالعه می‌باشد. بنابراین، پژوهش در این زمینه می‌تواند به مربیان ورزشی کمک کند تا الگوی رفتاری مناسبی در ارتباط با ورزشکاران‌شان انتخاب کنند. اگر بتوانیم با انجام چنین پژوهش‌هایی آگاهی مربیان و توجه آنها را به این عامل که تا چه اندازه می‌تواند در تسریع رشد و شکوفایی استعداد و برآورده کردن آمادگی روانی و کاهش اضطراب بازیکنان مؤثر باشد معطوف کنیم، کمک بزرگی را به مربیان ورزشی و در پی آن باشگاه‌های ورزشی کرده‌ایم. لذا با توجه به تاثیر سبک رهبری در زمینه‌های مختلف روانی بازیکنان و از آنجا که مطالعه در زمینه رابطه سبک‌های مختلف رهبری با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی بازیکنان تا به حال انجام نگرفته است، هدف این پژوهش بررسی ارتباط سبک رهبری مربیان با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی ورزشکاران می‌باشد.

روش‌شناسی

1. Lizuka

2. Kais & Raudsepp

روش تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری آن را کلیه بازیکنان مرد هندبالیست شهرستان‌های استان کرمانشاه تشکیل داد. در این تحقیق به دلیل ماهیت جامعه آماری از نمونه‌گیری تصادفی استفاده شد. بر این اساس ۶ شهرستان به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی‌ها شامل ۲۶۰ نفر بودند که دست کم دو سال آخر تمرینات خود را با مربیگری مری کتونی خود سپری کرده بودند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مقیاس رهبری ورزش (LSS¹)، برای جمع‌آوری اطلاعات در زمینه سبک‌های رهبری مریان مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه توسط چلادورای و صالح ۱۹۸۷ ساخته شده و در سال ۱۹۸۸ بازنگری شده‌است و در ایران توسط محمدزاده ۱۳۸۷ هنجاریابی شده است. این پرسشنامه شامل ۴۳ سوال رفتار رهبری می‌باشد، پاسخ برای هر جنبه بر اساس مقیاس ۵ امتیازی لیکرت از دامنه یک (هرگز) تا پنج (همیشه) می‌باشد. پرسشنامه LLS پنج حوزه رفتار مربیگری را اندازه‌گیری می‌کند که شامل پنج خرده مقیاس تربیت و آموزش (۱۴ سؤال)، رفتار دموکراتیک (۱۰ سؤال)، رفتار استبدادی (۵ سؤال)، حمایت اجتماعی (۸ سؤال) و بازخورد مثبت (۶ سؤال) می‌باشد. مینا مستحفظیان و محمدرضا نعمت الهی (ارتباط رفتارهای رهبری مریان با انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار مرد) ضرایب پایایی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۴ و ۰/۷۵، به ترتیب برای جنبه‌های تربیت و آموزش، رفتار دموکراتیک، رفتار استبدادی، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت و ضریب پایایی کل سوالات را ۰/۷۷ تعیین کرده‌اند. برای ارزیابی آمادگی روانی ورزشکاران از پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران انستیتو ورزشی استرالیایی جنوبی (SASI)² استفاده شده است. این پرسشنامه یک مقیاس چند بعدی است که جهت اندازه‌گیری سلامت روانی ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه دارای ۶۰ سوال می‌باشد که آزمودنی با استفاده از مقیاس پنج امتیازی لیکرت از دامنه یک (هرگز) تا پنج (همیشه) برای پاسخگوئی به سوالات استفاده شده است. این پرسشنامه ۶ مهارت روانی را که شامل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی است مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. واعظ موسوی (۱۳۸۰) روایی مؤلفه‌های انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی ۰/۸۶ را به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۴، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۹۳ گزارش کرد و پایایی سوالات مربوط به انگیزش ۰/۷۷، تمرکز ۰/۷۵، اعتماد به نفس ۰/۷۰، کنترل حالت‌های روانی ۰/۶۹، تصویرسازی ذهنی ۰/۸۹ و تعیین هدف ۰/۸۲ به دست آورد و روایی و پایایی این پرسشنامه را برای سنجش مؤلفه‌های ادعا شده مناسب دانست. و برای اندازه‌گیری اضطراب صفتی و حالتی از پرسشنامه اضطراب صفتی و حالتی اشپیل برگر^۳ استفاده شد. این پرسشنامه را اشپیل برگر و همکاران در سال ۱۹۷۰ تهیه کردند و در سال ۱۹۸۳ در مفاد آن تجدیدنظر شد. پرسشنامه اضطراب صفتی و حالتی دارای ۴۰ پرسش است که ۲۰ پرسش آن اضطراب صفتی و ۲۰ پرسش آن اضطراب حالتی را اندازه‌گیری می‌کنند و به پاسخ‌دهنده این امکان را می‌دهد که احساسات خود را با نمره یک، برای عدم اضطراب و نمره چهار، برای اضطراب بالا رده‌بندی کند، و در مجموع برای هر فرد نمره‌های بین ۲۰ تا ۸۰ ثبت می‌شود. پناهی انسجام درونی پرسشنامه را با روش محاسبه آلفای کرونباخ، بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۱ و پایایی آن را با روش بازآزمایی، ۰/۶۷ بیان کردند (پناهی ۱۳۷۲). برای تجزیه و تحلیل و تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و برای به‌دست آوردن ارتباط بین متغیرهای تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. محاسبات آماری مربوط به تحقیق توسط نرم افزار SPSS 20 و سطح معناداری $p \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول ۱ نتایج حاصل از ضریب همبستگی مؤلفه‌های سبک رهبری با مؤلفه‌های آمادگی روانی را نشان می‌دهد. نتایج جدول ارتباط مثبت و معناداری بین بازخورد مثبت با انگیزش ($r=0.168$)، تمرکز ($r=0.128$)، اعتماد به نفس ($r=0.158$)، هدف‌گزینی ($r=0.127$) و به طور کلی مؤلفه‌های آمادگی روانی ($r=0.151$) وجود دارد. همچنین بین رفتار دموکراتیک و آمادگی روانی ($r=0.196$)، انگیزش ($r=0.176$)، تمرکز ($r=0.156$)، اعتماد به نفس ($r=0.208$)، کنترل حالت روانی ($r=0.154$)، تصویرسازی ذهنی ($r=0.165$) و هدف‌گزینی ($r=0.154$) وجود دارد. بین سبک رهبری با خرده‌مقیاس‌های انگیزش ($r=0.124$)، تمرکز ($r=0.140$)، اعتماد به نفس ($r=0.146$) و کنترل حالات روانی ($r=0.137$) رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. همان‌طور که در جدول نشان داده می‌شود نتایج حاصل از تحقیق با استفاده از

1. Leadership Scale for Sport
2. Separation Anxiety Symptom Inventory
3. State & Trait Anxiety Inventory

مهرابیان و همکاران؛ ارتباط سبک رهبری مریبان با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی بازیکنان □ ۴۹

ضریب همبستگی پیرسون به طور کلی نشان می‌دهد بین سبک رهبری و آمادگی روانی ورزشکاران ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/148$). همان طور که مشاهده می‌شود بین بازخورد مثبت و کنترل حالت روانی و تصویرسازی ذهنی رابطه معناداری وجود نداشت. بین تربیت و آموزش، حمایت اجتماعی و رفتار استبدادی با آمادگی روانی و هیچ کدام از ابعاد آن رابطه معناداری وجود نداشت و تنها رابطه منفی بین، حمایت اجتماعی و انگیزش می‌باشد که آن نیز معنادار نیست.

جدول ۱. یافته‌های حاصل از تحقیق با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون هدف‌گزی

متغیرها	آمادگی روانی	انگیزش	تمرکز	اعتماد به نفس	کنترل حالات روانی	تصویرسازی ذهنی	هدف‌گزی
سبک رهبری	۰/۱۴۸*	۰/۱۲۴*	۰/۱۴۰*	۰/۱۴۶*	۰/۱۳۷*	۰/۱۰۷	۰/۱۰۷
تربیت و آموزش	۰/۰۹۶	۰/۰۹۶	۰/۰۲۴	۰/۱۸	۰/۰۲۷	۰/۰۸۴	۰/۰۸۴
بازخورد مثبت	۰/۱۵۱*	۰/۱۶۸**	۰/۱۲۸*	۰/۱۷۲	۰/۱۱۶	۰/۲۰۶	۰/۶۰۱
رفتار دموکراتیک	۰/۱۹۶**	۰/۱۷۶**	۰/۱۵۶*	۰/۲۰۸**	۰/۱۵۴*	۰/۱۶۵*	۰/۱۵۴*
حمایت اجتماعی	۰/۰۳۶	-۰/۰۱۹	۰/۰۱۲	۰/۰۰۱	۰/۰۱۳	۰/۰۰۸	۰/۰۱۳
رفتار استبدادی	۰/۰۷۱	۰/۰۱۹	۰/۰۱۰۴	۰/۰۵۶۸	۰/۰۶۷	۰/۲۳۰	۰/۵۱۵
	۰/۲۵۷	۰/۷۶۳	۰/۰۹۵	۰/۳۴۱	۰/۲۵۲	۰/۷۳۰	۰/۱۹۳

جدول ۲. رابطه زیرمقیاس‌های سبک رهبری با اضطراب صفتی، حالتی و اضطراب کلی

متغیرها	اضطراب صفتی	اضطراب حالتی	اضطراب کلی
سبک رهبری	همبستگی پیرسون معناداری	۰/۰۴۹	۰/۱۵۲*
رفتار دمکرات	همبستگی پیرسون معناداری	-۰/۰۰۸	-۰/۳۶۳**
رفتار استبدادی	همبستگی پیرسون معناداری	۰/۰۹۶	۰/۱۸۴**
تربیت و آموزش	همبستگی پیرسون معناداری	۰/۰۰۱	۰/۰۹۷
بازخورد مثبت	همبستگی پیرسون معناداری	۰/۰۳۰	۰/۲۴۲
حمایت اجتماعی	همبستگی پیرسون معناداری	۰/۰۰۵	۰/۱۷۹

در جدول ۲ نتایج ضریب همبستگی بین سبک‌های رهبری با انواع اضطراب نشان داده شده است. همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین سبک رهبری استبدادی با اضطراب صفتی رابطه معناداری وجود ندارد ($r=0/096, P=0/121$). اما بین سبک رهبری استبدادی با اضطراب حالتی رابطه مستقیم معناداری وجود دارد ($r=0/241, P=0/001$). همچنین، بین سبک رهبری استبدادی و اضطراب کلی رابطه مستقیم معناداری وجود دارد ($r=0/184, P=0/003$). بین سبک رهبری دموکرات با اضطراب صفتی رابطه معکوس معناداری وجود دارد ($r=-0/362, P=0/000$). اما بین سبک رهبری دمکرات و اضطراب حالتی ارتباط معناداری وجود ندارد ($r=-0/008, P=0/901$). همچنین، بین سبک رهبری دمکرات با اضطراب کلی رابطه معکوس معناداری وجود دارد ($r=-0/261, P=0/001$). همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید، بین سبک رهبری با اضطراب صفتی ($r=-0/244, P\leq 0/05$) و اضطراب کلی ($r=-0/152, P\leq 0/05$) ارتباط منفی و معناداری وجود دارد ولی با اضطراب

کلی ارتباط معنادار نیست. همچنین، بین خرده‌مقیاس‌های تربیت و آموزش ($r = -0.205$, $p \leq 0.05$)، بازخورد مثبت ($r = 0.05$)، حمایت اجتماعی ($r = -0.174$, $p \leq 0.05$) با اضطراب صفتی ارتباط معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین سبک رهبری مربیان با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی ورزشکاران هندبالیست استان کرمانشاه بود. نتایج نشان داد که بین سبک‌های رهبری مربیان و آمادگی روانی بازیکنان هندبال رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات شهلائی‌باقری و همکاران (۱۳۹۱)، نوروزی سیدحسینی و همکاران (۱۳۹۱)، عسگری و همکاران (۱۳۹۱)، محدث (۱۳۸۹)، بهرامی و همکاران (۱۳۹۰) و بیتسوس و تودوراکیس (۲۰۰۳) که بین سبک‌های رهبری مربیان و رضایت‌مندی بازیکنان رابطه مثبت و معناداری را گزارش کردند، همسو بوده و مکمل آن‌ها می‌باشد. یافته‌های این پژوهش مشابه و مکمل همتی و همکاران (۲۰۱۴) است که نشان دادند ارتباط بین سبک رهبری مربی با مؤلفه‌های روانی ورزشکاران همچنین نیازهای روانی پایه بازیکنان مؤثر بوده و به‌طور غیرمستقیم از طریق ارضای نیازهای روانی بر تحلیل‌رنگی ورزشی ورزشکاران تأثیر گذار است. یوسفی و همکاران (۱۳۹۲) و وحدانی و همکاران (۱۳۹۱) رابطه مثبت بین مؤلفه‌های سبک رهبری با انسجام گروهی، انسجام تکلیف و انسجام اجتماع معنادار گزارش کردند.

شاهین طبع و همکارانش (۱۳۸۹) نشان دادند تأثیر یک برنامه آموزش روانشناختی بر بهداشت روانی بازیکنان نخبه بسکتبال مثبت بوده و موجب افزایش بهداشت روانی آن‌ها می‌گردد، اصلانخانی و شهیدی (۱۳۸۷)، نشان دادند ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران از غیرورزشکاران به‌طور معناداری بهتر است، همچنین، شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی موجب ارتقای ویژگی‌های روانشناختی می‌شود. براون (۱۹۸۲) که در تحقیق خود در مورد اثر ورزش بر سلامت کودکان انجام داد و اعلام نمود ورزش و فعالیت بدنی کمک‌های مهم و حساسی در به‌وجود آوردن احساس تندرستی در کودکان بیمار و فواید روانی مهمی برای آن‌ها داشته و سلامتی آن‌ها را توسعه می‌دهد، همچنین تحمل فشارهای روانی زندگی روزمره را بالا می‌برد. براون (۱۹۹۲) در تحقیقی با عنوان فعالیت بدنی، سن و سلامت روانی بیان کرد، فعالیت بدنی موجب بهبود سلامت روانی افراد جوان و میانسال می‌شود، را تأیید نموده و همچنین نقش و ارتباط سبک رهبری مربی را با مؤلفه‌های روانی بازیکنان با توجه به یافته‌های پژوهش بیان می‌کند (عبدلی ۱۳۸۴). همچنین در مورد بررسی رابطه سلامت عمومی و سبک رهبری یافته‌های تحقیقات بنی‌هاشمیان (۱۳۹۰)، دنیل^۱ (۲۰۰۹)، آرنولد^۲ (۲۰۰۷) و اسمیت^۳ (۲۰۰۶) نشان داده اند رابطه مثبت و معناداری بین سلامت عمومی و سبک رهبری وجود دارد (بنی‌هاشمیان ۱۳۹۰، اسمیت ۲۰۰۶).

یافته‌های تحقیق حاضر به‌طور کلی نشان می‌دهد رابطه معناداری بین سبک رهبری و آمادگی روانی ورزشکاران وجود داشته و رابطه مؤلفه‌های این دو عامل را با همدیگر نشان می‌دهد. در تبیین یافته‌های تحقیق آرنولد و همکاران (۲۰۰۷) اظهار داشتند سبک رهبری مشارکتی موجب می‌شود فرد احساس کند در رسیدن به اهداف و ارزش‌های سازمان نقش بسزایی داشته است (که این احساس را احساس کار معناداری نام نهادند) و سپس این احساس که فرد می‌تواند در سازمان یک عنصر مؤثر و سودمند باشد، موجب ارتقاء سطح سلامت روانی و جسمانی وی شود (آرنولد^۴ ۲۰۰۷). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تأثیر مهارت‌های ارتباطی صمیمانه با سلامت عمومی با واسطه متغیر هوش هیجانی صورت می‌گیرد که هوش هیجانی هم مبتنی بر ویژگی‌های آن از جمله همدلی، انگیزش بالا، خودآگاهی، اعتماد بنفس و جلب اعتماد دیگران است. این بدین معنی است که سبک رهبری مشارکتی ویژگی‌های مذکور را افزایش می‌دهد و همین سلامت روانی فرد را بالا می‌برد (دنیل ۲۰۰۹، ریمر^۵ ۲۰۰۵).

از دیگر یافته‌های تحقیق بررسی ارتباط سبک رهبری دمکرات و استبدادی با اضطراب صفتی، حالتی و اضطراب کلی ورزشکاران هندبالیست بود. یافته‌ها نشان داد که بین سبک رهبری دموکرات با اضطراب صفتی و کلی ارتباط معکوس معناداری وجود دارد، یعنی هر چه سبک رهبری آزادمنشانه تر باشد، اضطراب صفتی و کلی کاهش می‌یابد. ولی بین سبک

1. Daniel
2. Arnold
3. Smith
4. Arnold
5. Riemer

رهبری دمکرات با اضطراب حالتی رابطه معناداری یافت نشد. همچنین، بین سبک رهبری استبدادی با اضطراب حالتی و اضطراب کلی رابطه مستقیم و معناداری یافت شد، یعنی هر چه سبک رهبری آمرانه باشد، اضطراب صفتی و اضطراب کلی افزایش می‌یابد. ولی بین سبک رهبری استبدادی و اضطراب صفتی ارتباط معناداری وجود ندارد. در این زمینه تحقیق مشابهی یافت نشد. با توجه به رابطه منفی اضطراب صفتی با سبک رهبری دموکرات و نظر به اینکه افراد شرکت‌کننده در این پژوهش که حداقل دو سال آخر تمرینات خود را با مربیگری مربی کنونی خود سپری کرده بودند به نظر می‌رسد دستورات این سبک رهبری (دموکرات) از طریق احساس کنترل و خودکارآمدی و آرامش حاصل از این احساس سبب تنزل اضطراب این ورزشکاران شده است که ورزش خود در آگاهی از روش‌های ارضای نیازهای ورزشکار، به رضایت‌مندی ورزشکار منجر و در نتیجه، سبب تعادل و آرامش روانی و اثربخشی وی می‌شود. اگر چه شناخت همه ابعاد رضایت‌مندی ورزشکار به طور مستقیم و دقیق، بسیار مشکل است، اما آگاهی از این جنبه‌های رفتاری، به مربیان کمک می‌کند با تمرین و آموزش رفتارهای مطلوب، گامی اساسی در حفظ و ثبات روانی ورزشکار بردارند (ریمر ۱۹۹۷).

مرور مطالعات قبلی حاکی از آن است که سبک رهبری بر حالات روانی ورزشکاران تأثیر زیادی دارد و از این حیث با نتایج این تحقیق همسو می‌باشد. همچنین از منظر رویکرد زیستی، رویارویی با عوامل تنش‌زا بر انگیزش سیستم اعصاب خود مختار را در پی خواهد داشت اما افرادی که احساس کنترل و خودکارآمدی (ویژگی‌های سبک رهبری مشارکتی) دارند، با حداقل برانگیختگی به تنیدگی‌ها پاسخ می‌دهند. همچنین ترشح کورتیکواستروئیدها، هورمون‌های درون‌ریز که توسط قشر غده فوق کلیوی در برابر عوامل تنش‌زا رها می‌شوند نیز تحت تأثیر ادراک فرد از کنترل قرار می‌گیرند و ادراک کنترل بالا با ترشح کمتر این هورمون رابطه دارد. بنابراین احساس کنترل به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در سلامت افراد تأثیرگذار است (نبی و همکاران^۱ ۲۰۱۰).

نتایج نشان‌دهنده ارتباط مثبت بین سبک رهبری دموکراتیک مربی (احترام به عقاید ورزشکاران) با تمام مؤلفه‌های آمادگی روانی از قبیل، انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالت روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی و ارتباط منفی بین این سبک رهبری با اضطراب ورزشکاران است که این بیانگر نقش رفتار مربی در برخورد با مسائل مختلف تیم می‌باشد. استفاده از سبک رهبری دموکراتیک در واقع احترام به عقاید ورزشکاران است که این می‌تواند زمینه‌ساز احساسات و نگرش‌های خوب مثبت در ورزشکار گردد. مربی آگاه با در نظر گرفتن رفتار (رفتار دموکراتیک) عامل بالا بردن آمادگی روانی (انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالت روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی) و کاهش اضطراب ورزشکاران و در پی آن پرورش استعداد ورزشکاران و رسیدن به اهداف تیم خواهد شد. مادامی که مربی از این سبک رهبری استفاده نماید در حقیقت به ورزشکار خود اجازه شرکت در تصمیم‌گیری‌های مربوط به تعیین اهداف گروهی و روند دستیابی به آن را می‌دهد، در نتیجه موجب بالا بردن آمادگی روانی و کاهش اضطراب می‌شود. یافته‌ها در مورد رفتار استبدادی نشان می‌دهد بین این رفتار با مؤلفه‌های آمادگی روانی ارتباطی وجود ندارد ولی در رابطه با اضطراب (کلی و حالتی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، این نوع رفتار با اضطراب ورزشکاران مرتبط است. زمانی که مربی از سبک رهبری استبدادی استفاده می‌کند در واقع خود را از ورزشکار جدا کرده و بر قدرت خود تأکید می‌کند. این نوع تصمیم‌گیری را جهت بالا بردن اضطراب ورزشکار فراهم می‌کند. پیشنهاد می‌شود با حذف این رفتار از سبک رهبری مربیان و کاهش اضطراب ورزشکاران زمینه بالا بردن کارایی آنها را فراهم کنند. نتایج پژوهش مبنی بر ارتباط مثبت بین بازخورد مثبت با انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس و هدف‌گزینی به نظر می‌رسد ارائه بازخورد مثبت در طول تمرین و مسابقه از طریق افزایش هویت اجتماعی، نقش انگیزشی بازخورد مثبت و احساس مفید بودن که به افراد منتقل می‌کند منجر به ایجاد انگیزه، حفظ و بالابردن تمرکز، بالابردن تمرکز، ایجاد هدف و به طور کلی بالا بردن آمادگی روانی افراد می‌شود از طرف دیگر یافته‌ها نشان می‌دهد رابطه بین بازخورد مثبت مربی با اضطراب صفتی ورزشکار منفی و معنادار است و منجر به کاهش اضطراب صفتی ورزشکاران می‌شود که در این زمینه باز می‌توان به نقش انگیزشی این بازخورد و احساس سودمندی که به ورزشکار می‌دهد اشاره کرد، از این رو پیشنهاد می‌شود مربیان در ارائه بازخورد با توجه به ارتباط این بازخورد با مؤلفه‌های آمادگی روانی و اضطراب جهت بالا بردن آمادگی روانی و کاهش اضطراب دقت نمایند.

1. Nabi et al

در مورد حمایت اجتماعی و رابطه منفی آن با دو مؤلفه اضطراب صفتی و کلی ورزشکاران پیشنهاد می‌شود مربیان در برخورد با ورزشکاران در این رابطه مبنی بر کاهش اضطراب از طریق حمایت اجتماعی از ورزشکار اقدام نمایند و مقدمه کاهش اضطراب و در پی آن بالا بردن کارایی ورزشکار خود را فراهم آورند. این رفتار مربی از ورزشکار به صورت پشتیبانی از تصمیمات ورزشکار، عملکرد و اهداف او، در نهایت باعث کاهش اضطراب ورزشکار می‌شود.

بر اساس آنچه مشاهده شد بین بازخورد مثبت و کنترل حالت روانی و تصویرسازی ذهنی رابطه معناداری وجود نداشت. بین تربیت و آموزش، حمایت اجتماعی و رفتار استبدادی با آمادگی روانی و هیچکدام از ابعاد آن رابطه معناداری وجود نداشت و تنها رابطه منفی بین، حمایت اجتماعی و انگیزش می‌باشد که آن نیز معنادار نیست.

یافته‌ها نشان می‌دهد بین تربیت و آموزش و مؤلفه‌های اضطراب (صفتی، حالتی و کلی) رابطه منفی و معناداری وجود دارد، تربیت و آموزش در واقع توصیه‌های مهارتی، تکنیکی و تاکتیکی در ورزش است که به منظور بهبود عملکرد مورد استفاده قرار می‌گیرد و دلیل این ارتباط می‌تواند این باشد که مربیان در زمان آموزش و تمرین برای اثر بخشی بیشتر تمرینات به ورزشکار نزدیک‌تر شده و این رفتار منجر به کاهش اضطراب آنها می‌شود. دلیل دیگر آن می‌تواند به درک ورزشکار از توصیه‌های آموزشی مربی بر اصلاح و بهبود عملکرد او باشد.

با توجه به اهمیت آمادگی بازیکنان در زندگی روزمره و همچنین سابقه ورزشی آنان پیشنهاد می‌شود افرادی برای مدیریت تیم انتخاب شوند که علاوه بر معیارها و ضوابط کلی، توان شناخت موقعیت‌ها را داشته باشند و بتوانند سبک رهبری خود را با موقعیت تطبیق داده و جدا از نتایج و اهداف مادی آمادگی روانی و سلامت روانی بازیکنان را که اهمیت آنان را نمی‌توان کمتر از اهداف تیم دانست، نیز تأمین کنند. همچنین به مربیان تیم‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود، سعی نمایند از طریق ایجاد ارتباط بین فردی مثبت با ورزشکاران، تشویق ورزشکاران در نتیجه عملکرد مطلوب و مشارکت دادن آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها اضطراب آنان را کاهش داده، شرایط آمادگی روانی و سلامت روانی را در ورزشکاران‌شان فراهم آورند، تا تیم به اهداف خود که در درجه اول ایجاد سلامتی جسمانی و روانی ورزشکاران و در پی آن تربیت ورزشکار آماده از لحاظ روانی، کاهش اضطراب ورزشکاران در میادین ورزشی و کسب نتیجه است، دست پیدا کند.

منابع

۱. اصلانخانی م.ع، شهیدی ش. (۱۳۷۸). بررسی و مقایسه منتخبی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران. المپیک، ۱ (۳): ۵۷-۷۸.
۲. انشل مارک اچ. (۱۳۸۵). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه علی اصغر مسدد، انتشارات اطلاعات، تهران.
۳. بسمی م، ترکرفر ا، آزادفدا ش. (۱۳۹۴). ارتباط بین سبک رهبری خدمت‌گذار با انسجام گروهی تیم‌های قهرمانی کشور والیبال نشسته بانوان ایران. نشریه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲۱: ۱۴۸-۱۳۹.
۴. بنی‌هاشمیان کو، گلستان جهرمی ف، قنبری پیرکاشانی ن، شرفی م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سلامت عمومی و سبک رهبری مدیران و اثر آن بر رضایت شغلی کارکنان در دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران (پی‌اورد سلامت)، ۵(۴): ۴۰-۳۲.
۵. بهرامی ش، زردشتیان ش، نوروزی سیدحسینی ر. (۱۳۹۰). اثر سبک رهبری مربیان بر جو انگیزشی و رضایتمندی بازیکنان لیگ برتر بسکتبال زنان ایران. دو فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲(۱۸): ۱۱۶-۱۰۲.
۶. پناهی، ش. (۱۳۷۲). بررسی مقدماتی روانی، اعتبار و نرم‌یابی سیاهه اضطراب حالتی - صفتی اشپیل‌برگر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۷. رایبیز استیفن پی. (۱۳۸۵). مبانی رفتار سازمانی. ترجمه علی پارساییان و سیدمحمداعرابی، انتشارات دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
۸. شاهین‌طبع م، اصلانخانی م.ع، عبدلی ب، کامکاری ک. ۱۳۸۹. تأثیر یک برنامه آموزش روان‌شناختی بر بهداشت روانی بازیکنان نخبه بسکتبال. رشد و یادگیری حرکتی، ۲۹(۵): ۴۷-۳۹.
۹. شیخ‌یوسفی ر، وحدانی م، محرم‌زاده م. (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های رهبری مربیان و انسجام گروهی تیم‌های بسکتبال حاضر در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسرکشور، مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۷: ۸۶-۷۱.
۱۰. عبدلی ب. (۱۳۸۴). مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. چاپ اول. تهران. انتشارات بامداد کتاب؛ ص ۹۱-۷۱.
۱۱. عسگری ب، خورشیدی ر، خدایاری ع. (۱۳۹۱). ارتباط بین سبک رهبری مربیان با رضایتمندی ورزشکاران لیگ برتر والیبال مردان ایران. نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲: ۷۴-۶۵.

مهربانان و همکاران؛ ارتباط سبک رهبری مربیان با آمادگی روانی و اضطراب صفتی و حالتی بازیکنان □ ۵۳

۱۲. مارتنز ر. (۱۳۸۵). روان‌شناسی ورزشی، راهنمای مربیان. ترجمه محمد خبیری، چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک، ص ۹۸-۱۰۶.
۱۳. محدث ف، رضانی‌نژاد ر، خبیری م. (۱۳۸۹). سبک رهبری مربیان و رضایتمندی ورزشکاران حرفه‌ای ایران. پژوهش در علوم ورزشی، ۲۹: ۱۳۸-۱۲۵.
۱۴. نوروزی سیدحسینی ر، کوزه‌چیان ه، هنری ح، نوروزی سیدحسینی ا. (۱۳۹۲). ارتباط بین سبک‌های رهبری مربیان و رضایتمندی جودوکاران نخبه ایران. نشریه مدیریت ورزشی، ۱۷: ۱۹۰-۱۷۳.
۱۵. واعظ موسوی س.م.ک. (۱۳۷۹). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران انستیتو ورزش استرالیایی جنوبی SASI PSYCH. نشریه حرکت، ۹: ۶۲-۴۹.
16. Arnold A, Turner N, Barling J, Kelloway EK, Mcee MC. (2007). Transformational leadership and Psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3): 193-203.
17. Bredemeier B.L, Shields D.L. (2006). Sports and character development. *Research diges*, 7(1): 1-8.
18. Brown-R.S. (1982). Exercise and mental Health in the pediatric population, *Clinics in Sports medicine*, 1 (3): 515-527.
19. Cavallo K, Brienza D. Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: the emotional intelligence and leadership study. Available at: http://www.eiconsortium.org/pdf/jj_ei_study.pdf. 2005.
20. Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of Leader Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, pp: 34-35.5
21. Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1998). Measurement of leadership in sport. *In J.L.3*
22. Daniel SH, Bogdewic SP, Holloway RL, Hepworth J. (2009). The Architecture of Alignment: Leadership and the Psychological Health of Faculty. *Faculty Health in Academic Medicine*, 3(1): 55-71.
23. Hemmati A. zartoshtian Sh. zarrini, E. geravand, S. (2014). The effect of coaches' leadership style on basic psychological needs satisfaction and burnout of kabledi players male in Iran pro-league. *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*, 40 (1): 253- 263.
24. Hemmati A. zartoshtian Sh. zarrini E. geravand S. (2014). The effect of coaches' leadership style on basic psychological needs satisfaction of kabledi players male in Iranian pro-league. *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*, 40 (1): 500- 506.
25. Horn, T.S. (1992). Leadership effectiveness in the sport domain. In: Horn. T.S (Ed). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 181-199.
26. Joaquin DJ. (2006). *The sport psychologist's handbook, a guide for sport-specific performance enhancement*. John wiley and sons Ltd, the atrium, southern gate, chichewter, west Sussex, England.
27. Kais K, and Raudsepp L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self – confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37: 13-20.
28. Khalaj G, Khabiri M, Sajjadi N. (2011). The relationship between coach's leadership styles & player satisfaction in women skate championship. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 15: 3596-3601.
29. Lizuka C. A, Marinovic W, and Machado A A. (2005). Anxiety and performance in Young table tennis players. *Sports Science Research*, 26: 73-75.
30. Mallory E M. (2009). Burnout, Motivation, and Perceived Coaching Behavior in Female Intercollegiate Athletes: Assessing Relationships over a competitive season. *Master of Science in Sport Studies*, Miami University, Physical Education, Health, and Sport Studies.
31. Morgan w. p. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for exercise and sport*, 51, 50-76.



32. Nabi H, Hall M, Koskenvuo M, Singh-Manoux A, OksanenTuula, Suominen S, et al. (2010). Psychological and Somatic Symptoms of Anxiety and Risk of Coronary Heart Disease: The Health and Social Support Prospective Cohort Study. *Biological Psychiatry*, 67(4): 378-85.
33. Pietraszuk. T. k. (2006). Burnout in Athletics: A test of self – determination theory. Texas Tech University Thesis.
34. Prima, V., Muhammad Nubli, A, Tutut H., Ahmad, O., & Suriya, K. (2011). Re-test of State Trait Anxiety Inventory (STAI) among Engineering Students in Malaysia: Reliability and Validity Tests. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3843–3848.
35. Riemer H.A. (1997). A Classification of Facets of Athlete Satisfaction. *Journal of Sport Psychology*, 20: 127-156.
36. Ronayne L.S. (2004). Effects of Coaching Behaviors on Team Dynamics: How Coaching Behaviors, Influence Team Cohesion and Collective Efficacy over the Course of a Season. Master of Science in Sport Studies. Physical Education, Health, and Sport Studies. Miami University.
37. Serpa S. (1992). Relationship coach-athlete: outstanding trends in European research. *Motricidade humana. Portuguese journal of human performance studies*, 12(1): 7-19
38. Smith TW. (2006). Personality as risk and resilience in physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5): 227–31.

