KHARAZMI UNIVERSITY

Research in Sport Management and Motor Behavior

Print ISSN: 2252-0716 - Online ISSN: 2716-9855

Comparing The Effectiveness Of Student-Centered And Coach-Centered Coaching On Sport Self-Efficacy And Athletic Performance Of Girl Gymnasts

Maryam Rakhsati Araqi[1] Esmail Nasiri[2*] Sadegh Nasri[3] Mohammad Reza Esmaili[4]

1. Department of Movement Behavior and Sports Sciences, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor of Growth and Development and Motor Learning, Department of Physical Education, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor of Psychology, Faculty of Humanities, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran.
4. Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

corresponding author: **Esmail Nasiri, e.nasiri44@gmail.com**

ARTICLE INFO

Article type
Research Article

Article history
Received: 2023/06/28
Revised: 2023/10/10
Accepted: 2024/02/22

KEYWORDS:
Self-efficacy, Sports performance, Coach-centered coaching, Student-centered coaching

How to Cite:
Maryam Rakhsati Araqi , Esmail Nasiri, Sadegh Nasri, Mohammad Reza Esmaili. **Comparing The Effectiveness Of Student-Centered And Coach-Centered Coaching On Sport Self-Efficacy And Athletic Performance Of Girl Gymnasts,** *Research in Sport Management & Motor Behavior*, 2024: 14(28): 75-96

ABSTRACT

In this study, the effectiveness of student-centered and coach-centered coaching styles on sport self-efficacy and athletic performance of female gymnasts was studied. The research method was quasi-experimental and a pre-test-post-test design was used. The statistical population was female gymnasts aged 11-14 in Tehran. The sampling method is one-stage clusters and the research sample is 40 female gymnasts who were selected based on Cochran's formula. Variable assessment tools included Sport Self-Efficacy Questionnaire (Sahraeian et al 2016) and a researcher-made sports performance questionnaire. After the pre-test, the groups performed the athlete-centered and coach-centered training protocol separately for two months and two days a week in one-and-a-half-hour sessions. Covariance analysis was used to test the hypotheses. Findings in the pre-test stage showed that sport self-efficacy and athletic performance of female gymnasts in the student-centered group were significantly higher than the coach-centered group (P <0.05). It is concluded that student-centered coaching style is more effective in increasing Gymnasts' sports self-efficacy and athletic performance compared to coach-centered, and coaches are suggested to pay special attention to student-centered exercises in the gymnastics girls' training program.

Published by *Kharazmi University, Tehran, Iran*. Copyright(c) The author(s) This is an open access article under the CC BY-NC license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی

دانشگاه خوارزمی

مقایسه اثربخشی مربیگری شاگرد محور و مربی محور بر خودکارآمدی و عملکرد ورزشی دختران ژیمناست

مریم رخصتی عراقی[۱] اسماعیل نصیری*[۲] صادق نصری[۳] محمدرضا اسماعیلی[٤]

۱. گروه رفتار حرکتی و علوم ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. دانشیار رشد و تکامل و یادگیری حرکتی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
۳. دانشیار روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران .
٤. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: **اسماعیل نصیری e.nasiri44@gmail.com**

اطلاعات مقاله:

نوع مقاله: علمی–پژوهشی

دریافت: ۱٤۰۲/٤/۷

ویرایش: ۱٤۰۲/۷/۱۸

پذیرش: ۱٤۰۲/۱۲/۳

واژه های کلیدی:

خودکارآمدی ورزشی، عملکرد ورزشی، مربیگری مربی محور، مربیگری شاگرد محور

ارجاع:

مریم رخصتی عراقی، اسماعیل نصیری، صادق نصری، محمدرضا اسماعیلی. **مقایسه اثربخشی مربیگری شاگرد محور و مربی محور بر خود کارآ مدی و عملکرد ورزشی دختران ژیمناست.** *پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱٤۰۳: ۱٤(۲۸): ۷۵-۹٦

چکیده

در این پژوهش اثربخشی دو سبک مربیگری شاگرد محور و مربی‌محور بر خودکارآمدی و عملکرد ورزشی دختران ژیمناست مورد مطالعه قرار گرفت. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی و از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون استفاده شد. جامعه آماری، دختران ژیمناست ۱٤-۱۱ سال شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای تک مرحله‌ای و نمونه پژوهش٤۰ نفر دختران ژیمناست که بر اساس فرمول کوکران انتخاب شدند. ابزار های سنجش متغیرها شامل پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی (صحرائیان و همکاران،۱۳۹۵) و پرسشنامه محقق ساخته عملکرد ورزشی بوده است. پس از انجام پیش‌آزمون، گروه ها به طور جداگانه و به مدت دو ماه و دو روز در هفته در جلسات یک و نیم ساعته پروتکل تمرینات ورزشکار محور و مربی محور را اجرا کردند. از تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه‌ها استفاده گردید. یافته‌ها در مرحله پیش‌آزمون نشان داد که خودکارآمدی ورزشی و عملکرد ورزشی دختران ژیمناست گروه شاگرد محور به طور معناداری بیشتر از گروه مربی محور بوده است ($P < ۰/۰۵$). نتیجه‌گیری می‌شود که سبک مربی‌گری شاگرد محور در مقایسه با مربی محور در افزایش خودکارآمدی ورزشی و عملکرد ورزشی شاگردان اثربخشی بیشتری دارد و به مربیان پیشنهاد می‌شود در برنامه تمرینی دختران ژیمناست، تمرینات شاگرد محور را مورد توجه ویژه قرار بدهند.

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

Extended Abstract

Social and psychological factors affecting the behavior of athletes have been investigated in more detail in recent years, and it has been emphasized that coaches are one of the most important social factors in this regard. No matter how many talented and hard-working athletes are present in a team, success is possible for them when they are properly guided technically and tactically. A sports coach is a person who guides the athletes, teaches them related skills and prepares them for competition by combining theoretical knowledge and experience. Every behavior of coaches is important for their athletes. In addition, even coaches' expectations of athletes can affect athletes, which is known as the Pygmalion effect. Coaching is defined as an enlightening process based on questions, inspiring and energizing by the coach to guide the player towards the realities of a situation and help the player reach the desired goals. It also refers to art coaching and inspiring practice, creating and facilitating player performance, learning and development. There are various views on leadership and coaching styles. One of the most widely used theoretical models of leadership in sports is the "multidimensional leadership model". The five dimensions of leadership behavior in coaching include education/training, democratic, autonomous, social support behavior and positive feedback. The behavior of training/education gives priority to the education and training of athletes to achieve their performance goals; Democratic behavior includes sharing opinions with athletes. Autocratic or autonomous behavior means that athletes cannot always participate in the decision-making process; Social support behavior is focused on forming mutual relationships with athletes; Finally, positive feedback includes praising athletes and encouraging them to achieve performance success. These five dimensions have been studied by many researchers.

However, there are some studies in which coaching behaviors were examined from another perspective. Some of these studies focused on supportive and non-supportive coaching behavior, autonomous supportive coaching behavior, and controlling coaching behavior. In another division, autonomous and democratic coaching styles have been considered. In autonomous coaching (coach-centered), the coach is the main decision maker. The coach divides the skill into

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

specific movements in order to create the correct technique and creates a consistent environment in which he is a directive and domineering "do what I say" approach to imparting knowledge and skills. One way is adopted from the coach to the player. Social pressures from a "must-win" culture lead to too much temptation for coach-oriented practitioners to give the appearance of control. This approach is more in line with the coach's goals than the athlete's and typically requires a lot of verbal instruction whereby the coach shows the illusion of control through "yelling" instructions and ultimately the athlete to facilitate performance by more than The limit depends on the coach.

In contrast, in democratic (athlete-centered) coaching; The coach encourages the player to participate in decision-making and strengthens their sense of responsibility towards performance and sports behavior. Athletes play a role in solving team and individual problems, and through collaborative learning, they contribute to the growth of their sports performance, and this causes the growth of creativity in the performance, motivation and improvement of athletes' sports performance. This approach, which is one of the new coaching methods, is based on the humanistic approach and pays special attention to the development of personal characteristics and the empowerment of athletes.

As a result of sports developments in coaching and science, the importance of leadership in sports has increased and it has been concluded that leadership is one of the most important duties of a coach. Coaches' behaviors are important in that they affect athletes in many aspects during their long-term relationships and interactions. . In the literature, the correlation of leadership behaviors with many other variables has been investigated in an effort to determine effective leadership behavior. According to the existing literature, it can be seen that determining the correlation between coaching behaviors and goal orientation, team cohesion, self-efficacy, intrinsic motivation, competitive anxiety, collective efficacy, basic psychological needs and job burnout has been of great interest to researchers. Also, the role of coaching styles on athletes' performance has been examined in some researches.

Self-efficacy and sports performance are among the variables that can be affected by different coach-oriented and athlete-oriented coaching styles based on theoretical evidence and research. Self-efficacy as one of the most important

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

factors that affects sports success. Self-efficacy is defined as people's beliefs about their beliefs, and it is the ability to succeed and achieve a certain level of performance. Perception of self-efficacy affects feelings and opinions; It enables people to try, it does not encourage them not to give up; overcome temporary obstacles, and control the events that affect their lives, so that they can achieve their goals. Bandura (1986) emphasizes that the understanding of self-efficacy determines the individual's choice of activities, persistence to overcome problems, level of efforts, and their performance, and these items have been the focus of many studies. The findings from the relevant literature confirm the observations of Bandura (1986). And it shows that in difficult situations, a person with a high self-efficacy perception tries harder to reach a goal, when he faces obstacles, he does not give up easily and is resistant. Bandura (1986) evaluates factors that affect self-efficacy in four different dimensions: personal experiences, vicarious experiences of others; Verbal persuasion and physiological arousal. Personal experiences as experienced by people themselves can be positive or negative. Substitute experiences are the experiences of social models of people and as a result of the experiences of those people as models, positive or negative experiences are evaluated. Verbal persuasion is feedback and positive or negative evaluation of a person by those around him. The final factor of physiological and emotional arousal, which explains that when a person starts to act, the physiological and emotional state affects the level of confidence. For example: a positive mood increases self-efficacy, while a negative mood has a negative effect on it. When the studies in this field are examined, coaches appear as a social factor that may influence athletes' self-efficacy perceptions.

Another variable is sports performance. The physical and mental effort of a person or a sports team to achieve a certain goal can be called sports performance. The definition of sports performance means the physical and mental effort of a person or a sports team that takes place in sports competitions with the intention of winning and defeating the opposing person or team. Sports performance is a method in which the amount of sports participation is measured. Sports performance is a complex combination of biomechanical performance, emotional factors and training techniques. Performance in a sporting context

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

generally refers to the pursuit of success, where an athlete measures their performance as progress towards excellence or success. In sports, there is an understanding that athletes who are interested in performance tend to the competitive or elite level. Athletes who are interested in simple participation for goals such as fitness or weight control are often recreational athletes who do not set specific performance goals. Sports performance has four specific aspects, each of which has several sub-branches, some of them are rooted in physical aspects and others tend to vary in intensity. Four areas of performance include neuromuscular factors, the relationship between the nervous system and its dimensions and the musculoskeletal system, mental control and psychological factors; environmental conditions; Coaching and external support for athletes. Coaching and external support of the athlete are as important as other factors in sports performance.

In terms of the nature of the sport, gymnastics is classified as one of the disciplines that perform kinetic movements, strength, flexibility and harmony with music in a very short period of time in the form of a continuous program, and the total performance is less than 2 minutes. Mental skills are very important in gymnastics. In gymnastics, every part of the body must be under the control of the gymnast, therefore, a discipline and mental discipline is necessary For a gymnast, thinking is also a valuable intellectual experience. A gymnast must know how to overcome fears and anxieties quickly. Gymnasts who have used a combination of mental and physical exercises can improve They were concerned about gymnasts who had only used physical training. That's why the researchers believe that skilled gymnasts have a high level of motivation and extraordinary creative behaviors.

Despite the confirmation of the role of some leadership and coaching styles on sports behavior of athletes in some foreign and domestic researches, the published studies in the field of gymnastics are very limited. For example, we can the field of coaching styles have focused more on the "multidimensional leadership model" and less focused on athlete-centered (student-centered) and coach-centered coaching styles. In addition, most of the studies conducted have been retrospective and experimental studies are rarely used in the field of gymnastics. Therefore, the main purpose of this research is to compare the refer

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

to Ghasemi et al.'s research (2012). The researches conducted in effectiveness of student-centered and coach-centered coaching on sports self-efficacy Sports performance There have been female gymnasts.

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

مقدمه

عوامل اجتماعی و روانی مؤثر بر رفتار ورزشکاران در سال‌های اخیر با جزئیات بیشتری مورد بررسی قرار گرفته است و تأکید شده است که مربیان یکی از مهم‌ترین عوامل اجتماعی در این امر هستند. (۱) مهم نیست که چقدر ورزشکاران توانمند و سخت کوش در یک تیم حضور دارند، زمانی موفقیت برای آنها ممکن می شود که از نظر فنی و تاکتیکی بدرستی هدایت شوند. مربی شخصی ورزشی است که ورزشکاران را در راستای آن راهنمایی می کند، مهارت های مربوط به آنها را آموزش می دهد و آنها را با ترکیب دانش نظری و تجربه برای رقابت آماده می‌کند. (۲) هر رفتار مربیان برای ورزشکاران‌شان دارای اهمیت است. بعلاوه، حتی انتظارات مربیان از ورزشکاران می‌تواند بر ورزشکاران تأثیر بگذارد که به عنوان اثر پیگمالیون[1] شناخته می‌شود. (۳) مربیگری به عنوان فرآیند روشنگرانه مبتنی بر پرسش، الهام بخش و انرژی زا توسط مربی برای هدایت بازیکن به سمت واقعیت‌های یک موقعیت و کمک به بازیکن در رسیدن به اهداف مورد نظر تعریف می‌گردد. (٤) همچنین مربیگری هنر و تمرین الهام بخش، ایجاد و تسهیل عملکرد، یادگیری و توسعه بازیکن اطلاق می‌شود. (۵)

در زمینه رهبری و سبک‌های مربیگری دیدگاه‌های متنوعی وجود دارد. یکی از پرکاربردترین مدل‌های نظری رهبری در ورزش «مدل رهبری چندبعدی[2]» است. (٦) پنج بعد رفتار رهبری در مربیگری شامل تربیت / آموزش[3]، دموکراتیک[4]، خودمختارانه [5]، رفتار حمایت اجتماعی[6] و بازخورد مثبت[7] می‌گردد. رفتار تربیت / آموزش، به تربیت و آموزش ورزشکاران برای دستیابی به اهداف عملکردی‌شان اولویت می‌دهد؛ رفتار دموکراتیک شامل اشتراک نظرات با ورزشکاران می‌باشد. رفتار خودکامه یا خودمختارانه به این معنی است که ورزشکاران همیشه نمی‌توانند در فرآیند تصمیم‌گیری شرکت کنند؛ رفتار حمایت اجتماعی بر تشکیل روابط متقابل با ورزشکان متمرکز است؛ در آخر، بازخورد مثبت شامل تمجید از ورزشکاران و تشویق آنها برای رسیدن به موفقیت در عملکرد است. (۷) این پنج ابعاد توسط محققان بسیاری مورد بررسی قرار گرفتند. (۷ ، ۸ ، ۹ ، ۱۰ ، ۱۱)

بااین‌حال، برخی مطالعات وجود دارد که در آنها رفتارهای مربیگری از منظر دیگری بررسی شدند. بعضی از این مطالعات بر رفتار مربیگری حمایتی و غیر حمایتی، (۱۲) رفتار مربیگری حمایتی خودمختارانه (۱۳ ، ١٤ ، ۱۵) و رفتار مربیگری کنترل کننده (١٤ ، ۱۵ ، ١٦) متمرکز شدند. در تقسیم بندی دیگری سبک‌های مربیگری خودمختارانه و دموکراتیک مورد توجه قرار گرفته است. در مربیگری خودمختارانه[8] (مربی- محور[9]) مربی

1 . Pygmalion effect
2 . The Multidimensional Leadership Model
3 . training/instruction
4 . democratic and
5 . autocratic
6 . social support behaviors
7 . positive feedback behaviors
8 . Autocratic Coaching
9 . Coach-Centered

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

تصمیم‌گیرنده اصلی است. (۱۷) مربی مهارت را در حرکات خاص به منظور ایجاد تکنیک صحیح تقسیم‌بندی می‌کند و یک محیط سازگار ایجاد می‌کند که او دستوردهنده است و رویکرد سلطه‌گرانه «آنچه من می گویم انجام بده» را برای انتقال دانش و مهارت به صورت یک طرفه از مربی به بازیکن اتخاذ می‌کند. فشارهای اجتماعی ناشی از فرهنگ «باید برنده شوی» منجر به وسوسه بیش از حد برای تمرین کنندگان مربی ـ محور می‌شود تا ظاهر کنترل را نشان دهند. این رویکرد بیشتر با اهداف مربی مطابقت دارد تا ورزشکار و به طور معمول نیاز به دستورالعمل کلامی زیادی دارد که به موجب آن مربی توهم کنترل را از طریق دستورالعمل‌های «داد زدن» نشان می‌دهد و در نهایت ورزشکار برای تسهیل عملکرد بیش از حد به مربی وابسته می‌شود. (۱۷) در مقابل، در مربیگری دموکراتیک[1] (ورزشکار– محور[2])؛ مربی بازیکن را به مشارکت در تصمیم‌گیری تشویق می‌کند و احساس مسئولیت نسبت به عملکرد و رفتارهای ورزشی را در آنها تقویت می‌کند. (۱۸) ورزشکاران در حل مشکلات تیمی و فردی نقش دارند و از طریق یادگیری مشارکتی به رشد عملکرد ورزشی خود کمک می‌کنند و این باعث رشد خلاقیت در عملکرد، انگیزه و بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران می‌شود. (۱۷) این رویکرد که از روش‌های نوین مربیگری است مبتنی بر رویکرد انسان‌گرایی است و به رشد ویژگی‌های شخصی و توانمندسازی ورزشکار توجه ویژه‌ای دارد. (۱۹، ۲۰)

در نتیجه پیشرفت‌های ورزشی در مربیگری و علوم، اهمیت رهبری در ورزش افزایش‌یافته است و نتیجه‌گیری شده است که رهبری یکی از مهم‌ترین وظایف یک مربی است. (۲۱) رفتارهای مربیان از این نظر مهم هستند که بر ورزشکاران در بسیاری از جنبه ها در طول روابط بلند مدت و تعاملات شان تأثیر می‌گذارند. در ادبیات، همبستگی رفتارهای رهبری با بسیاری از متغیرهای دیگر در جهت تلاش برای تعیین رفتار رهبری موثر، مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به ادبیات موجود، مشاهده می‌گردد که تعیین همبستگی بین رفتارهای مربیگری و جهت‌گیری هدف[3] (۲۲)، انسجام تیمی[4] (۲۲)، خودکارآمدی[5] (۲۳)، انگیزه درونی[6] (۲٤)، ا ضطراب رقابتی[7] (۲۵)، کارآمدی جمعی[8] (۲٦)، نیازهای ا سا سی روان شناختی[9] (۲۷) و فر سودگی شغلی[10] (۲۸) بسیار مورد توجه محققان بوده است. همچنین نقش سبک‌های مربیگری بر عملکرد ورزشکاران در برخی پژوهش‌ها بررسی شده است. (۵ ، ۲۹ ، ۳۰)

از متغیرهایی که بر اساس شواهد نظری و پژوهش‌ها می‌تواند توسط سبک‌های مختلف مربیگری مربی محور و ورزشکار محور تحت‌تأثیر قرار گیرد، خودکارآمدی و عملکرد ورزشی است. خودکارآمدی، به‌عنوان یکی از

1 . Democratic Coaching
2 . Athlete-Centered
3 . Goal orientation
4 . team cohesion
5 . self-efficacy
6 . intrinsic motivation
7 . competitive anxiety
8 . collective efficacy
9 . basic psychological needs
10 . burnout

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

مهم‌ترین عواملی که بر موفقیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد. خودکارآمدی به‌عنوان اعتقادات مردم در مورد عقاید آنها تعریف می‌شود و توانایی موفقیت و دستیابی به سطح معینی از عملکرد است. (۳۱) ادراک خودکارآمدی بر احساسات و عقاید تأثیر می‌گذارد؛ افراد را قادر به تلاش کند ، آنها را تشویق نمی‌کند که تسلیم نشوند؛ بر موانع موقت غلبه کنند، و وقایعی را که زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد کنترل کنند، به طوری که آنها می‌توانند به اهداف خود برسند. (۳۲) بندورا (۱۹۸٦) تأکید می‌کند که درک از خودکارآمدی انتخاب فرد برای فعالیت‌ها، پشتکار برای غلبه بر مشکلات، سطح تلاشها، و عملکرد آنها را تعیین می‌کند و این موارد مورد توجه بسیاری از مطالعات بوده است. (۳۳) یافته‌ها از ادبیات مربوطه مشاهدات بندورا (۱۹۸٦) را تأیید می‌کند. و نشان می‌دهد که در مورد شرایط دشوار، فردی با ادراک خود کارآمدی بالا برای رسیدن به یک هدف بیشتر تلاش می‌کند، زمانیکه با موانعی روبرو می‌شود به راحتی تسلیم نمی‌شود و مقاوم است. (۳٤) بندورا (۱۹۸٦) عواملی را ارزیابی می‌کند که در چهار بعد مختلف بر خودکارآمدی تأثیر می‌گذارد: تجارب شخصی، تجارب جانشینی دیگران؛ قانع سازی کلامی و انگیختگی فیزیولوژیکی. تجارب شخصی همانطور که توسط خود افراد تجربه می‌شود می‌تواند مثبت یا منفی باشد. تجارب جانشینی، تجارب مدلهای اجتماعی افراد هستند و به عنوان نتیجه تجارب آن افراد به عنوان الگو، تجارب مثبت یا منفی ارزیابی می‌شوند. قانع سازی کلامی، بازخورد و ارزیابی مثبت یا منفی فرد توسط اطرافیان اوست. عامل نهایی برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی، که توضیح می‌دهد وقتی فرد شروع به فعالیت می‌کند، وضعیت فیزیولوژیکی و هیجانی روی میزان اطمینان تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال: یک خلق و خوی مثبت باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود در حالی که خلق و خوی منفی بر آن تأثیر منفی می‌گذارد. (۳۵) زمانی که مطالعات این حوزه مورد بررسی قرار می‌گیرند، مربیان به عنوان یک عامل اجتماعی ظاهر می‌شوند که ممکن است درک خودکارآمدی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال، مشخص شد که یک همبستگی بین بازخورد و خودکارآمدی وجود دارد (۳٦ ، ۳۷) بعلاوه، تحقیقات اخیر نشان داده است که رفتارهای کلامی و غیرکلامی مربیان ممکن است همچنین بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر گذارد. (۳۸) از این نظر، می‌توان براساس شواهد ادعا کرد که رفتارهای مربیگری ممکن است بر خودکارآمدی ورزشکاران تأثیر بگذارد. در مطالعاتی ارتباط خودکارآمدی و رفتار مربیگری مورد پژوهش قرار گرفته است (۵ ، ۲۳ ، ۳٤ ، ۳۸) نتایج در مجموع حاکی از آن بوده است خودکارآمدی توسط رفتارها و سبک های مربیگری پیش بینی می‌گردد.

متغیر دیگر عملکرد ورزشی است. تلاش جسمانی و روانی یک فرد یا یک تیم ورزشی که به‌منظور رسیدن به یک هدف مشخص صورت می‌گیرد را می‌توان عملکرد ورزشی نامید. تعریف عملکرد ورزشی به معنی اخص آن یعنی تلاش جسمانی و روانی یک فرد یا یک تیم ورزشی که در رقابت‌های ورزشی به‌قصد پیروزی و شکست‌دادن فرد یا تیم مقابل صورت می‌پذیرد. عملکرد ورزشی روشی است که در آن میزان مشارکت ورزشی سنجیده می‌شود. عملکرد ورزشی ترکیبی پیچیده از عملکرد بیومکانیکی، عوامل عاطفی و تکنیک‌های آموزش است. عملکرد در یک زمینه ورزشی به معنای عام نشان‌دهنده دنبال موفق‌بودن است، جایی که یک ورزشکار عملکرد خود را به‌عنوان پیشرفت به‌سوی برتری یا موفقیت می‌سنجد. در ورزش این درک وجود دارد که

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

ورزشکاران علاقه‌مند در عملکرد به سطح رقابتی یا نخبه گرایش پیدا می‌کنند. ورزشکارانی که برای اهدافی چون تناسب‌اندام یا کنترل وزن علاقه‌مند به مشارکت ساده هستند، اغلب ورزشکاران تفریحی هستند که اهداف عملکردی ویژه‌ای را تعیین نمی‌کنند. عملکرد ورزشی دارای چهار جنبه مشخص است که هر یک از آنها دارای چندین زیرشاخه هستند، برخی از آنها ریشه در جنبه‌های جسمی دارند و برخی دیگر به‌شدت متغیر گرایش دارند. چهار حوزه عملکرد شامل عوامل عصبی عضلانی، رابطه بین سیستم عصبی و ابعاد آن و سیستم اسکلتی عضلانی، کنترل ذهنی و عوامل روانی؛ شرایط محیطی؛ مربیگری و پشتیبانی بیرونی برای ورزشکار هستند. مربیگری و پشتیبانی بیرونی از ورزشکار به‌اندازه عوامل دیگر در عملکرد ورزشی مهم است. (۳۹)

در پژوهشی تأثیر سبک مربیگری دموکراتیک بر افزایش عملکرد مورد تأیید قرار گرفت. (۵) در ادبیات پژوهشی ایران هم نقش رفتار و سبک‌های مربیگری بر رفتارهای متنوع ورزشکاران رشته‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است. در این زمینه می‌توان به رابطهٔ سبک‌های مربیگری با انسجام گروهی و موفقیت تیم، (٤٠) رابطه اعتماد به رهبری با عملکرد ورزشی در منتخبی از رشته‌های ورزش قهرمانی، (٤١) تاثیر رفتارهای مربیگری بر خودکارآمدی، انسجام و عملکرد تیمی، (٤٢) روابط ساختاری کارآمدی مربیگری، خودکارآمدی بازیکنان و کارآمدی جمعی، (٤٣) ارتباط بین سبک رهبری مربیان و هویت ورزشی (٤٤) و ارتباط رفتار مربیگری با انگیزش موفقیت و عملکرد تیمی (٤٥) اشاره کرد.

ژیمناستیک از حیث ماهیت ورزش در زمره رشته‌هایی طبقه‌بندی می‌شود که در مدت‌زمان بسیار کوتاه حرکات جنبشی، قدرتی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی با موسیقی در قالب برنامه‌ای پیوسته انجام می‌شود و مجموعاً" اجرا کمتر از ۲ دقیقه به طول می‌انجامد. مهارت‌های ذهنی در ورزش ژیمناستیک اهمیت زیادی دارد. در ژیمناستیک هر قسمت از بدن در هر لحظه باید تحت کنترل ژیمناست قرار بگیرد به همین خاطر ژیمناست به یک دسیپلین و انضباط فکری نیازمند است. لزوم توجه کامل و تمرکز فکری، برای یک ژیمناست تجارب فکری گرانبهائی نیز بدنبال دارد. ژیمناست باید بداند که چگونه به ترس‌ها و تشویش‌ها غلبه و مشکلات آنی را سریع حل کند. ژیمناست‌هایی که از ترکیب تمرینات ذهنی و جسمانی استفاده کرده‌اند پیشرفت قابل ملاحظه‌ای نسبت به ژیمناست هایی داشتند که فقط از تمرین جسمانی استفاده کرده بودند. به همین خاطر پژوهشگران معتقدند ژیمناست‌های ماهر، سطح انگیزش بالا و رفتارهای خلاقانه خارق العاده‌ای دارند. (٤٦)

علی‌رغم تأیید نقش برخی سبک‌های رهبری و مربی‌گری بر رفتار ورزشی ورزشکاران در برخی پژوهش‌های خارجی و داخلی، مطالعات منتشر شده در حوزه ژیمناستیک بسیار محدود است. برای نمونه می‌توان به پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۲) اشاره کرد. تحقیقات انجام شده در زمینه سبک‌های مربیگری بیشتر بر "مدل رهبری چند بعدی » (٦) متمرکز بوده‌اند و کمتر به سبک‌های سبک مربی‌گری ورزشکار محور (شاگرد محور) و مربی محور پرداخته اند. علاوه بر این، بیشتر مطالعات انجام شده از نوع گذشته نگر بوده‌اند و از مطالعات آزمایشی بندرت استفاده شده است. در رشته ژیمناستیک این خلاء علمی بیشتر مشاهده می‌شود. بنابراین؛ هدف

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

اصلی این پژوهش مقایسه اثربخشی سبک مربی‌گری شاگرد محور و مربی محور بر خودکارآمدی ورزشی و عملکرد ورزشی ژیمناست‌های دختر بوده است.

روش انجام پژوهش

این پژوهش، به دلیل عدم انتخاب تصادفی و تنها واگذاری تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایشی، می‌توان گفت در زمره طرح‌های نیمه‌آزمایشی است که دیاگرام آن در جدول (1) ترسیم شده است.

جدول ۱. دیاگرام طرح تحقیق

گروه	واگذاری	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون
آزمایش ۱	R	T1	X1	T2
آزمایش ۲	R	T1	X2	T2

جامعه و نمونه پژوهش

جامعه آماری شامل دختران ژیمناست ۱۰ تا ۱٤ ساله باشگاه‌های ژیمناستیک دخترانه شهر تهران بود. لیست باشگاه‌های ژیمناستیک دخترانه شهر تهران گرفته شد و از میان باشگاه‌ها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بصورت تصادفی، باشگاه قیانوری انتخاب شد و 40 دختر۱۰-۱٤سال به عنوان نمونه وارد طرح آزمایش شدند (۲۰ نفر گروه شاگرد-محور و ۲۰ نفر گروه مربی محور).

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه خودکارآمدی ورزشی: این پرسش‌نامه که توسط صحرائیان، واعظ موسوی و خبیری (۱۳۹۵) ساخته شد مشتمل بر ۲۲ سوال می‌باشد که براساس یک مقیاس ۱۱ درجه‌ای از صفر تا ۱۰۰ درصد پاسخ داده می‌شود. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط صحراییان و همکاران (۱۳۹۵) مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری مورد مطالعه آنها کلیه دانش آموزان ۱۲ تا ۳۰ ساله شهر تهران تشکیل دادند که از این میان ٥٦٧ نفر (۳۰۱ مرد و ۲٤۹ زن) به عنوان نمونه انتخاب شدند. در مرحله اول ابتدا پرسشنامه‌ای با ۳۰ سوال طراحی شد و در اختیار ۲۰ نفر قرار داده شد، پس از اعمال برخی تغییرات و حذف ٦ سوال، نسخه ۲٤ سوالی جهت بررسی دقیق تر در اختیار ۷ تن از متخصصان حوزه روان شناسی قرار داده شد. در نهایت پس از اعمال برخی تغییرات و حذف ۲ سوال، نسخه ۲۲ سوالی حاصل شد. در مرحله دوم به بررسی روایی و پایایی پرسشنامه طراحی شده پرداختند. به منظور بررسی پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و روش دونیمه کردن استفاده شد که مقادیر گزارش شده به ترتیب ۰/۹۷۵ و ۰/۹٤٤ بود است که بیانگر پایایی مطلوب این مقیاس می‌باشد. برای روایی صوری و محتوایی براساس نظر۷ نفر از متخصصان تایید شد. نتاج تحلیل عامل اکتشافی حاکی از وجود یک عامل در پرسشنامه بود و روایی سازه نیز مورد تایید قرار گرفت. همبستگی قابل توجه

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

پرسشنامه با پرسشنامه‌های خودکارآمدی شرروهمکاران (۱۹۸۲) و اعتماد به نفس صفتی–ورزشی بیانگر روایی ملاکی قابل قبول بوده است. در مطالعه حاضر به منظور سهولت از مقیاس پنج درجه ای از اصلا" [۱] تا خیلی زیاد [۵] برای نمره‌گذاری پرسشنامه استفاده شد.

پر سش‌نامه عملکرد ورز شی: این پر سش‌نامه بر ا ساس تکنیک‌های حرکات زمینی در ژیمنا ستیک تدوین گردید و مشتمل بر ۱۵ آیتم بود که به صورت مقیاس چهار درجه‌ای (ضعیف، متو سط، خوب، عالی) تو سط داوران نمره‌گذاری می‌گردید و کل امتیاز مکتسبه ٤٥ بوده است. محتوا شامل غلت جلو، غلت عقب، بالانس، حرکت تعادلی، چرخ و فلک یکد ست، چرخ و فلک دو د ست، موج، سه پرش، پیچ، نیم وارو، قوس عقب، ویمیک بالانس، وارو، اسکلبکا و پشتک بوده است. ارزیابی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط سه داور صـورت گرفت و میانگین امتیاز سـه داور در نظر گرفته می‌شـد. با توجه به اینکه این مقیاس براسـاس چک لیسـت عینی حرکات زمینی در ژیمناسـتیک تدوین گردید با نظر متخصـصـان از روایی صـوری و محتوایی مناسـب برخوردار بوده و دارای ضـریب همسـانی (آلفای کرونباخ) ۰/۸٦ بوده اسـت. همچنین در مطالعه مقدماتی میزان پایایی داوران در نمره‌گذاری بررسی گردید و حاکی از توافق مناسب بوده است.

روش اجرا

پس از آماده‌سازی ژیمناست‌ها برای شرکت در مطالعه، اعلام موافقت آنها و توضیح شرح وظایف و تکالیف آنان، پیش‌آزمون در دو گروه اجرا شد و سپس گروه‌ها به طور جداگانه و به مدت دو ماه و دو روز در هفته در جلسات یک و نیم ساعته پروتکل تمرینات شاگرد محور و مربی محور را اجرا کردند. جنسیت دختر، محدوده سنی ۱۰ تا ١٤ سال و نداشتن سوابق حرفه‌ای معیارهای ورود و آسیب دیدگی احتمالی و عدم مشارکت در جلسات و غیبت معیارهای خروج بودند. در جدول (2) پروتکل تمرینات گروه‌های شاگرد محور و مربی محور به تفکیک آمده است.

جدول ۲. پروتکل فعالیتهای تمرینی در گروه‌ها

گروه شاگرد محور		گروه مربی محور	
نوع فعالیت	زمان به دقیقه	نوع فعالیت	زمان به دقیقه
حضور غیاب و احوالپرسی	۱۰	حضور غیاب و احوالپرسی	۱۰
گرم‌کردن	۲۰	گرم‌کردن	۲۰
تمرین طراحی شده توسط خود ژیمناست	۱۵	مرور حرکات پیشین	۱۵
آب‌خوردن و ریکاوری	۱۵	آزمون با مسابقه	۱۵
تمرین طراحی شده توسط خود ژیمناست	۱۵	تدریس حرکت جدید	۱۵
سردکردن	۱۰	تمرین	۱۰
تعویض لباس	۱۰	سردکردن	۱۰
تخلیه سالن	۱۰	تعویض لباس	۵
		تخلیه سالن	۵
پیشنهادها، انتقاد، بازخوردها			

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

روش تجزیه‌وتحلیل تحلیل داده‌ها

برای توصیف داده‌ها از میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های چولگی و کشیدگی استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل واریانس چندمتغیری (مانکووا) استفاده شد. برای بررسی مفروضه‌های مانکوا از آزمون شاپیرو–ویلک، آزمون لوین، آزمون ام باکس استفاده شد. همچنین از نرم‌افزار SPSS24 برای تحلیل داده‌ها بهره گرفته شد.

اخلاق پژوهش

ملاحظات اخلاقی زیر برای اجرای طرح آزمایشی موردتوجه قرار گرفت:

۱) رضایت آگاهانه: هدف پژوهش و نوع مداخله و فرایند آزمایش برای آزمودنی‌ها در یک جلسه توجیهی تشریح شد و آزمودنی‌ها فرم‌های رضایت آگاهانه را امضا کردند.

۲) رفاه آزمودنی‌ها: تهویه سالن با متخصصان مورد بررسی قرار گرفت، تغذیه در زمان مناسب به آزمودنی‌ها داده شد، دمای سالن بطور مداوم چک می‌شد، شرایط برای جلوگیری از آسیب دیدگی آزمودنی‌ها فراهم شد.
۳) رازداری و گمنامی: به هر آزمودنی یک کد اختصاص داده شد و همه اطلاعات آن‌ها نزد پژوهشگر محفوظ ماند.

٤) با متخصصان تربیت بدنی درباره آسیب‌های احتمالی مشورت شد و اطمینان حاصل شد که آزمایش کم خطر است و آسیبی به آزمودنی‌ها وارد نخواهد شد.

یافته‌های پژوهش

در جدول (۳) میانگین و انحراف معیار متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروهها آمده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه

	گروه	مرحله سنجش	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
	شاگرد محور	پیش‌آزمون	۲۰	۵۲/٤	۱۳/۵۷
خودکارآمدی ورزشی		پس‌آزمون	۲۰	٦۲/۹	۱۲/٦۲
	مربی محور	پیش‌آزمون	۲۰	۵۰/۲۵	۱۳/٦۹

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

		پس‌آزمون	۲۰	۵۲/۹	۱۳/۴۲
	شاگرد محور	پیش‌آزمون	۲۰	۲۶/۶۵	۶/۲
عملکرد ورزشی		پس‌آزمون	۲۰	۳۵/۸	۶/۲۵
	مربی محور	پیش‌آزمون	۲۰	۲۶/۱	۴/۳۳
		پس‌آزمون	۲۰	۳۴/۱۵	۳/۶۲

باتوجه‌به نتایج جدول (۳) نمرات خودکارآمدی ورزشی و عملکرد ورزشی در مرحله پس‌آزمون در دو گروه افزایش یافته است و این بهبود در گروه شاگرد محور بیشتر به نظر می‌رسد.

به دلیل وجود دو متغیر وابسته در آزمایش و همچنین سنجش متغیرها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. قبل از اجرای آزمون مانکوا، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. آزمون شاپیرو–ویلک نشان داد که توزیع داده‌ها تقریباً نرمال است و مقادیر آماره در سطح ۰/۰۵ معنادار نبودند. آزمون لوین حاکی از همگنی واریانس متغیرها در دو گروه و عدم معناداری مقدار در سطح ۰/۵۰ بوده است. معنادار نبودن مقدار F آزمون ام‌باکس (Box’s M) بیانگر همگنی ماتریس واریانس – کوواریانس متغیرها در دو گروه بود (P=۰/۰۷٤) و بررسی مفروضه خطی‌بودن رابطه بین متغیرهای وابسته (خودکارآمدی ورزشی و عملکرد ورزشی) حاکی از آن بود که بین متغیرهای فوق همبستگی در حد متوسط وجود دارد. در جدول (٤) نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری متغیرهای وابسته نشان داده شده است.

جدول ٤. آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری متغیرهای وابسته

آزمون	آماره	F	فرضیه Df		خطا df	Sig	Eta
اثر پیلایی	۰/۵۹۵	۲۵/۸۱٤	۲		۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹٦
لامبدای ویلکز	۰/٤۰٤	۲۵/۸۱٤	۲		۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹٦
اثر هتلینگ	۱/٤۷۵	۲۵/۸۱٤	۲		۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹٦
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/٤۷۵	۲۵/۸۱٤	۲		۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹٦

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

همان‌طور که در جدول (٤) گزارش شده است، سطوح معنا داری همه آزمون‌ها بیانگر آن است که بین حداقل یکی از متغیرهای وابسته (خود کارآمدی ورزشی و عملکرد ورزشی) در گروه شاگرد محور با مربی محور تفاوت معنی‌داری وجود دارد (**P=۰/۰۰۰۱**).

جهت تعیین میزان تأثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول (۵) ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون تحلیل کواریانس یک راهه در متن تحلیل کواریانس چند متغیری

متغیرها	منبع تغییر	SS	Df	MS	F	Sig	Eta
خودکارآمدی ورزشی	گروه	٤٩١/٢٢٥	١	٤٩١/٢٢٥	١٤/٧٤٣	۰/۰۰۰۱	۰/۲۹۱
عملکرد ورزشی	گروه	١٦٦/٣٦٦	١	١٦٦/٣٦٦	١٥/٧٥	۰/۰۰۰۱	۰/۳۰٤

روش تمرین شاگرد محور بر بهبود خودکارآمدی ورزشی (F=١٤/٧٤٣، P=۰/۰۰۰۱) و عملکرد ورزشی (F=١٥/٧٥، P=۰/۰۰۰۱) ژیمناست‌ها در مقایسه با روش تمرین مربی محور بیشتر مؤثر بوده است. همچنین میزان اندازه اثر به‌دست‌آمده در مقادیر اتا نشان می‌دهد که روش تمرین شاگرد محور توانسته است ۲۹ درصد خودکارآمدی ورزشی و ۳۰ درصد عملکرد ورزشی را در مقایسه با روش تمرین مربی محور بیشتر بهبود ببخشد. باتوجه‌به نتایج به‌دست‌آمده فرضیه اصلی و همچنین فرضیه‌های فرعی به تفکیک متغیرهای وابسته مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که روش تمرین شاگرد محور بر بهبود خودکارآمدی ورزشی ژیمناست‌های دختر در مقایسه با روش تمرین مربی محور اثربخش‌تر بوده است و توانست باتوجه‌به مقدار اتا، ۲۹درصد واریانس خودکارآمدی ورزشی را توضیح دهد. همچنین روش تمرین شاگرد محور بر بهبود عملکرد ورزشی ژیمناست-های دختر در مقایسه با روش تمرین مربی محور مؤثرتر بوده است و توانست ۳۰ درصد تغییرات عملکرد ورزشی را در مرحله پس‌آزمون تبیین نماید.

تأثیرات بیشتر سبک‌های رهبری مربیگری مبتنی بر ورزشکار بر رفتارهای ورزشکاران در مطالعات متعددی مورد تأیید قرار گرفته است. به‌عنوان نمونه به تأثیر بیشتر مدل‌های رهبری تربیت/آموزش و سبک حمایت اجتماعی بر خودکارآمدی ورزشی، (٤٨) تاثیر رفتارهای مثبت ادراک شده مربیان توسط ورزشکاران بر خودکارآمدی، (٢٣، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٨) اثرات بیشتر سبک‌های مربیگری خودمختاری-حمایتگر در مقایسه با سبک

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

مربیگری کنترل کننده بر عملکرد، (۵) نقش سبک‌های رهبری تربیت/آموزش و سبک اجتماعی مثبت بر عملکرد، (۴۹) اثرات بیشتر سبک رهبری تربیت/آموزش در مقایسه با سبک خودکارآمدی بر عملکرد و تاثیر رفتارهای حمایتی مربی بر عملکرد و موفقیت ورزشی (۵۱) می‌توان اشاره کرد. بیشتر این سبک‌های تاثیرگذار به ورزشکار محوری و شاگرد محوری در فرآیند آموزش و مربیگری اشاره دارند. در پژوهش‌های داخلی نیز به نقش مثبت رفتارهای حمایتی مربی بر خودکارآمدی و عملکرد اشاره شده است. (۴۰ ، ۴۱ ، ۴۳ ، ۴۵)

در مجموع، ادبیات پژوهشی از سبک ورزشکار محور به‌عنوان یک رویکرد رهبری مثبت، مربیگری توانمندسازی و مربیگری حمایت‌کننده از استقلال یاد می‌کنند. (۵۲) اگرچه رویکرد مربی محور هم در بهبود خودکارآمدی ورزشی و عملکرد در مقایسه به مرحله پیش از تمرین موثر بوده است، ولی بهبودی در روش تمرین شاگردمحور بیشتر به چشم می‌خورد. این دو نوع سبک تمرین دارای ویژگی هایی هستند که سبب تاثیرات متفاوت بر ژیمناست ها شده است.

در مربیگری سبک مربی محور، معمولاً مربی یک محیط وابستگی را فراهم می‌کند، انتظار دارد تیم از روش‌های در حال انجام خودش پیروی کند، بیشتر به‌جای اینکه به ورزشکاران گوش کند صحبت می‌کند، به ورزشکاران فقط آنچه را که فکر می‌کند نیاز دارند و متناسب با نیازهای خودش هست بیان می‌کند، انتظار دارد که ورزشکاران از ارزش‌های وی پیروی کنند، "نگرش" برنده‌شدن به هر قیمتی "است که شیوه‌های ناعادلانه یا غیرقانونی را ترویج می‌کند، به طور فعالی اقدامات تقلب یا راه‌های غیرحرفه‌ای را برای جستجوی برتری پیشگیری نمی‌کند، با تیم به‌عنوان یک نفر رفتار می‌کند نه به‌عنوان افراد، نظرات ورزشکاران را نمی‌پذیرد، اصرار دارد که ورزشکاران از قوانین او پیروی کنند، سازماندهی شده است، انعطاف‌ناپذیر است، تصمیماتی را برای ورزشکاران یا تیم می‌گیرد، سؤال بسته و زائد یا کم می‌پرسد، از تهدید یا مجازات برای اجبار ورزشکاران برای دنبال‌کردن انتظارات رفتاری مربیان استفاده می‌کند، بازخورد را بر اساس یک‌رشته انضباطی ثابت فراهم می‌کند، اصرار دارد بر اساس روش یا رویه وی باشند، بر پیروزی تاکید دارند تا اینکه به رشد یا آموزش ورزشکاران توجه کنند، ترس از شکست را تقویت می‌کند، "ارزیابی ورزشکاران از مربیگری" را جویا نمی‌شود، به اندازه آمادگی بدنی و فنی، بر ارزیابی تجربیات روانی و عاطفی نظارت نمی‌کنند، بر پاداشهای بیرونی تأکید می‌کند تا ارزش‌های ذاتی و درونی، نقش ورزش را به عنوان مهمترین جنبه زندگی ورزشکار تبلیغ می‌کند، دیکتاتوری و یک فلسفه ثابت را ترویج می‌کند. (۵۲)

در مقابل، در مربیگری سبک ورزشکار محور (شاگرد محور)، مربی معمولاً" یک محیط ایمن و تأییدکننده فراهم می‌کند، همدل و مراقب ورزشکاران خود است، به ورزشکاران گوش می‌دهد و آنها را جدی می‌گیرد، صادقانه و باز است، ارزش‌ها و اخلاق را از طریق تسهیل‌کردن اهداف تیم‌ها و اعمال خود مربی تقویت می‌کند (نقش الگو)، اگرچه ارزش‌های همه ورزشکاران به همان اندازه ارزشمند است، اما هر ورزشکار را به‌عنوان یک فرد منحصربه‌فرد می‌پذیرد، به ورزشکاران مسئولیت می‌دهد تا برای تشویق اعمال و اقداماتشان پاسخگو باشند، هدفمند است و معنا را برای یادگیری فراهم می‌کند، نظرات ورزشکاران را می‌پذیرد، باعث می‌شود که هر

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

ورزشکار احساس موفقیت کند، از طریق مسئولیت‌پذیری ورزشکار، محدودیت‌های معقول برای رفتار ایجاد می‌کند، جلسات آموزشی را سازماندهی و برنامه‌ریزی می‌کند، انعطاف‌پذیر و باز است، گزینه‌های مناسب و فرصت‌های تصمیم‌گیری را برای ورزشکاران فراهم می‌کند، در ایجاد اهداف و ارزش‌ها تیمی و انفرادی به ورزشکاران کمک می‌کند؛ حل مسئله و تفکر انتقادی را تشویق می‌کند؛ اطلاعاتی را برای بازیکنان در مورد عملکرد و سایر موارد مربوط فراهم می‌کند؛ به سؤالات پاسخ می‌دهد، بازیکنان را به سؤال‌کردن و جستجوی دانش تشویق می‌کند؛ بازیکنان را در تجزیه‌وتحلیل اعمال و احساسات فرد و تیم خودیاری می‌دهد؛ درباره ورزشکارانش می‌آموزد و یک علاقه شخصی برای آگاهی از تک‌تک افراد تیم دارد؛ یک نگرش سالم نسبت به ورزش و رقابت را ترویج می‌کند؛ بر ارزش‌های ذاتی و درونی تأکید می‌کند نه پاداش‌های بیرونی؛ به مخالفان و سایر ارزش‌های اخلاقی احترام می‌گذارد. (۵۲)

باتوجه‌به ویژگی‌های تمرین شاگرد محور که مسئولیت بیشتری را متوجه ورزشکار می‌کند و بازخوردهای مناسب از سوی مربی فراهم می‌کند روی خودکارآمدی ورزشی ورزشکاران تأثیرات بیشتری دارد. از طرف دیگر ضمن افزایش خودباوری و بهبود باورها و اعتقادات ورزشکار نسبت به توانایی‌ها و داشته‌هایش، انگیختگی درونی بیشتری ایجاد می‌کند و عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین، سؤال کردن ابزاری اساسی در تسهیل یادگیری در یک رویکرد ورزشکار محور است. مربیان با مطرح‌کردن سؤالات متناسب با هدف، به ورزشکاران در یادگیری و رشد خودآگاهی کمک می‌کنند. این نکته بازیکنان را در سطح هوشیار درگیر می‌کند و باعث افزایش تمرکز و در نتیجه شدت و قدرت ورزشکار می‌شود. درحالی‌که در یک رویکرد مربی محور انتقال دانش به‌صورت یک‌طرفه از مربی به بازیکن دیگر انجام می‌شود و سؤال‌کردن شاخص برجسته‌ای نیست. تأمین محیط تأیید ایمن، اولویت اصلی تأکید در رویکرد ورزشکار محور است. مهارت‌های زندگی به‌محض دستیابی ورزشکار از طریق تصمیم‌گیری توسعه می‌یابد، یک فرایند شناختی که معمولاً" در رویکرد مربی محور وجود ندارد. ورزشکاران به‌عنوان منحصربه‌فرد پذیرفته می‌شوند و مربیگری متناسب با ورزشکار و اهداف آنها است. خودآگاهی از طریق حل مسئله و یک رویکرد مشترک برای یادگیری ایجاد می‌شود. این امر در یک چارچوب جامع انجام می‌گیرد که جنبه‌های جسمی، روانی، شناختی و اخلاقی ورزشکار را توسعه می‌دهد.

باتوجه‌به تحلیل فوق نتیجه گرفته می‌شود که باید فلسفه "یک اندازه متناسب با همه" از رویکرد مربی محور را رد کنیم. این بدان معنا نیست که ورزشکار مسئولیت کامل دارد. در عوض، تخصص مربیان بکار گرفته می‌شود تا چالش‌های مناسب برای ورزشکار ایجاد گردد و با حل آنها به سمت پیشرفت سوق پیدا نماید و به طور وسیعی توانایی و خودکارآمدی ورزشکاران بکار گرفته می‌شود. مربی یادگیری را به‌گونه‌ای شکل می‌دهد که ورزشکاران به‌جای دریافت دستورالعمل‌های عمدی، به دنبال راه‌حل برای مشکلات باشند. اذعان شده است ممکن است مواردی وجود داشته باشد که نیاز به بازگشت به یک رویکرد مربی محورتر وجود داشته باشد، برای مثال در جایی که تکنیک بازیکن اساساً ناقص باشد، تحقیقات به‌وضوح نشان می‌دهد که یک رویکرد ورزشکار محور تأثیر مثبتی بر عملکرد ورزشکاران دارد. یکی از طرف‌داران اصلی مربیگری ورزشکار محور

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

نتیجه می‌گیرد که آنچه در مربیگری واقعاً مهم است، بهبود روابط مربی و ورزشکار است و توسعه ورزشکاران فراتر از ورزش و معلم درس زندگی است. در مجموع باتوجه‌به اینکه شیوه ورزش‌کار محور باعث بهبود خودکارآمدی می‌گردد، به‌تبع آن عملکرد ورزشی ژیمناست‌ها نیز شرایط مطلوب‌تری پیدا کرد. باتوجه‌به اثرات بیشتر سبک مربیگری و تمرین شاگرد محور، به مربیان ژیمناستیک توصیه می‌شود که از این رویکرد بیشتر بهره بگیرند.

Refrences

1. Jõesaar H, Hein V, Hagger MS. Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. Psychol Sport Exerc,2012; 13(3): 257-262
2. Doğan O. Sport Pychology. Sivas: Cumhuriyet University Press; 2004
3. Weaver J, Moses JF, Snyder M. Self-Fulfilling Prophecies in Ability Settings. J Soc Psychol, 2016; 156(2): 179-189 DOI: 10.1080/00224545/215/1076761
4. Greif, S. Advances in research on coaching outcomes: International coaching psychology. Review: 2007:2(3): 222-249.
5. Ofoke Sunday Mbam; Nwankwo Chimezie; Oginyi Ronald.C. N; Ahamefule Kenneth. N: Roles of Coaching Styles, Motivation and Sports Behavior on Youth Athletes Sport Performance. Journal of Tourism, Hospitality and Sports.2015, Vol.11:10-20
6. Chelladurai P. Leadership. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.): Handbook on Research on Sport Psychology (pp. 647–671). New York: McMillan; 1993
7. Bum CH, Shin SH: The Relationships between Coaches' Leadership Styles, Competitive State Anxiety, and Golf Performance in Korean Junior Golfers. Sport Science Review, 2015; 24(5-6): 371-386 DOI: 10.1515/ssr-2015-0024
8. Eskiyecek CG, Bayazıt B, Sarı İ; The investigation in terms of age gender and sports of coach leadership behaviors preferred in athletes (the sample of Diyarbakır). International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences, 2015; 5(15): 27-42 DOI: 10.17363/SSTB.2015159753
9. Hollembeak J, Amorose AJ: Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. J Appl Sport Psychol, 2005; 17(1): 20-36 DOI: 10.1080/10413200590907540
10. Reinboth M, Duda JL, Ntoumanis N. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. Motiv Emot, 2004; 28(3): 297-313 DOI: 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8
11. Wu AMS, Lai MHC, Chan IT. Coaching behaviors, satisfaction of needs, and intrinsic motivation among Chinese university athletes. J Appl Sport Psychol, 2014; 26(3): 334-348 DOI: 10.1080/10413200.2014.888107
12. Nicholls AR, Morley D, Perry JL. Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: Perceptions of coach behaviour, motivational climate, and mental toughness in sport. Int J Sports Sci Coach, 2016; 11(2): 172-181 DOI: 10.1177/1747954116636714
13. Adie J W, Duda JL, Ntoumanis N. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

needs theory. Motiv Emot, 2008; 32(3): 189-199 DOI: 10.1007/s11031-008-9095-z
14. Cheval B, Chalabaev A, Quested E, Courvoisier DS, Sarrazin, P. How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well-and ill-being in elite soccer players: A within-person changes and between-person differences analysis. Psychol Sport Exerc, 2017; 28: 68-77 DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.10.006
15. Stebbings J, Taylor IM, Spray CM. Antecedents of Perceived Coach Autonomy Supportive and Controlling Behaviors: Coach Psychological Need Satisfaction and Well-Being, J Sport Exerc Psychol, 2011; 33(2):255-272 DOI: 10.1123/jsep.33.2.255
16. Barcza-Renner K, Eklund RC, Morin AJ, Habeeb CM. Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. J Sport Exerc Psychol, 2016; 38(1):30-44 DOI: 10.1123/jsep.2015-0059
17. Ahlberg, M. Mallett, Clifford J., & Tinning, Richard: Developing autonomy supportive coaching behaviors: An action research approach to coach development. International Journal of Coaching Science.2008,2(2): July.
18. Bowles, R. & O'Dwyer, A: Athlete-centered coaching: Perspectives from the sideline. Sports Coaching Review2019 DOI: 10.1080/21640629.2019.1649901
19. Light.R: Positive pedagogy for sport coaching: Athlete-centered coaching for individual sports. Book:2016 DOI: 10.4324/9781315443720
20. Dowdell, T: Characteristics of Effective Gymnastics Coaching. In Science of Gymnastics Journal:2011, 2(1):15-24 · February.
21. Körük E, Biçer T, Donuk B. Determination of the Amateur Soccer Coaches Lidership Styles and The Motivation Techniques They Use. Istanbul University Journal of Sport Sciences, 2003; 11(3): 53-57
22. Toros T. Analysis the differentiation between perceived coaching behaviors, goal orientation, team cohesion,perceived motivational climate ve collective efficacy among the young male basketball players before and after the tournament. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2011; 2(1): 27-39
23. Cengiz R, Aytan GK, Abakay U. The relationship between self-efficacy levels and leadership qualities that the taekwondo athlete perceive. e-Journal of New World Sciences Academy, 2012; 7(4): 68-78
24. Matosic D, Cox AE, Amorose AJ. Scholarship status, controlling coaching behavior, and intrinsic motivation in collegiate swimmers: A test of cognitive evaluation theory. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2014; 3(1): 1-12 DOI: 10.1037/a0031954
25. Ledochowski L, Unterrainer C, Ruedl G, Schnitzer M, Kopp M. Quality of life, coach behaviour and competitive anxiety in Winter Youth Olympic Games participants. Brit J Sport Med, 2012; (15): 1044-1047 DOI: 10.1136/bjsports-2012-091539
26. Toros T, Duvan A. The relationship between perceived coaching behaviours, collective efficacy and goal orientation among fencer players in Turkey. Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 2011; 5(1): 33-41
27. Reinboth M, Duda JL, Ntoumanis N. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. Motiv Emot, 2004; 28(3): 297-313 DOI: 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8[1]

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

28. Vealey RS, Armstrong L, Comar W, Greenleaf CA. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. J Appl Sports Psychol, 1998; 10(2): 297-318 DOI: 10.1080/10413209808406395
29. Horn, T: Coaching effectiveness in the sport domain. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology, 2002(2nd ed., pp. 309-354). Champaign, IL. Human Kinetics.
30. Sullivan, P., Paquette, K., Holt, N., & Bloom, G: The relation of coaching context and coach education to coaching efficacy and perceived leadership behaviors in youth sport.Sport Psychologist,2012, 26 (1), 122-134 DOI: 10.1123/tsp.26.1.122
31. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev, 1977; 84(2): 191–215 DOI: 10.1037//0033-295x.84.2.191
32. Gençtürk A, Memiş A. An Investigation of Primary School Teachers' Teacher Efficacy and Job Satisfaction in Terms of Demographic Factors. Elementary Education Online, 2010; 9(3): 1037-1054
33. Bandura A. Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall;1986
34. İhsan Sarı1, Betül Bayazıt. (The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. Journal of Human Kinetics :2017, V.57: 239-251 DOI: 10.1515/hukin-2017-0065
35. Figen PS, Mete S. Use of Adaptation Model and Social Cognitive Theory in Prenatal Education. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2009; 1(1): 57-68
36. Bandura A, Cervone D. Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. J Pers Soc Psychol, 1983; 45(5): 1017-1028 DOI: 10.1037/0022-3514.45.5.1017
37. Van Dinther M, Dochy F, Segers M. Factors affecting students' self-efficacy in higher education. Educational Research Review, 2011; 6(2): 95-108 DOI: 10.1016/j.edurev.2010.10.003
38. Saville PD, Bray SR. Athletes' perceptions of coaching behavior, relation-inferred self-efficacy (rise), and self- efficacy in youth sport. J Appl Sport Psychol, 2016; 28(1): 1-13 DOI: 10.1080/10413200.2015.1052890
39. Sharrock, Chris, Cropper, Jarrod. Mostad, Joel. Johnson, Matt and Malone, Terry: A Pilot Study OF Core Stability and Athletic Performance: Is There a Relationship? Int J Sports Phys Ther. 2011 Jun; 6(2): 63–74.
40. Ramezani Nejad, Rahim; Hosseini Killing, Covenant; Muhaddith, Fatima: The Relationship between Coaching Styles and Group Cohesion and the Success of Student Volleyball Teams, Sports Management, 2010: Fall, No. 6. [in Persian]
41. Ghasemi, Mohammad Hadi; Amirtash, Ali Mohammad, Kamkari, Kambiz: The Relationship between Leadership Trust and Sports Performance in a Selection of Championship Sports (Gymnastics, Diving and Wushu), Two Quarterly Journal of Research in Sports Management, Motor Behavior:2013, 11(6): [in Persian]
42. Chiri, Laura: The effect of coaching behaviors on self-efficacy, cohesion and team performance in the players of the Iranian Women's Football Premier League,PhD Thesis, Razi University - Faculty of Physical Education and Sport Sciences,2017[in Persian]
43. Dana, Amir, Sabzi, Amir Hamzeh, Gozelzadeh, Elmira: Structural relationships between coaching efficiency, player self-efficacy and collective efficiency in

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]

professional women's basketball teams. Journal of Sports Psychology Studies,2016: No. 81., Winter 2016, pp. 128-111[Persian]
44. Hemmatinejad, Mehr Ali; Shafiee Kurdsholi, Shahram; Hajiabadi, Mehdi: The relationship between the leadership style of coaches and the sports identity of Iranian Handball Premier League players. Journal of Physiology and Management Research in Sport,2015: Volume 8, Number 3 Fall 2016 Page 79-92[in Persian]
45. Haj Anzaei, Zahra; Tandnavis, Fereydoun: The relationship between coaching behavior and motivation for success and team performance of the players of the National Handball Premier League. Journal of Research in Sports Management and Motor Behavior,2013: Fall and Winter 2013 No. 6, 121-111[in Persian]
46. Arazi, Hamid; Rahmati, Siavash; Pahlavanzadeh, Maryam: The effect of a quasi-competitive specialized training session on hematological indices of members of the Iranian national aerobic gymnastics team. Journal of Applied Studies in Life Sciences in Sport.2013: 1(1): [in Persian]
47. Sahraeian, Iman, VaezMousavi, Mohammad and Khabiri , Mohammad: Development of a Sport Self-Efficacy Questionnaire. Sport Psychology Studies,2016, N 16:55-70[in Persian]
48. Zemikael Getu Yemiru:The Effect of Coach Leadership Style on Athletes Performance of Athletics Club of Addis Ababa. International Journal of Sports Science & Medicine. 2020,4(1):22-25
49. Chee, H. K. Rasyid, N. M. Tengah, R. Y. Low J. F. L.: Relation between Leadership Style and Performance of Perak Sukma Athletes and Coaches. Journal of Fundamental and Applied Sciences.2017,9(6S):1323-1333
50. Katarii U. DonaldStephen R. Marvin, Aarek W. Farmer and Karen Cypress:The Association Between High School Coach's Leadership Behaviors and Athletes' Self-Efficacy and Grit.2019,v22
51. Marcone, Mike: The Impact of Coaching Styles on the Motivation and Performance of Athletes A Synthesis Project Presented to the Department of Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education. The College at Brockport State University of New York,2017
52. Kidman, L and Davis, W : Empowerment in Coaching, In Davis,W, Broadhead, G Ecological Task Analysis Perspectives on Movement, Champaign, IL: Human Kinetics. 2007 DOI: 10.5040/9781492595434.ch-006

[Downloaded from c4i2016.khu.ac.ir on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.22520716.1403.14.28.4.7]