

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۳۹۹، دوره ۵، شماره ۲، صفحه‌های ۵۷-۶۹

## مقایسه اثربخشی دو روش تمرین ورزشکار محور و مربی محور بر خلاقیت و انگیزش

### ورزشی ژیمناست‌های دختر

مریم رخصتی عراقی<sup>۱</sup>، اسماعیل نصیری<sup>۲\*</sup>، صادق نصری<sup>۳</sup>، محمد رضا اسماعیلی<sup>۱</sup>

۱. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، ایران.

۲. گروه تربیت بدنی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

۳. دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۱۲ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۳۱

**هدف:** هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی دو روش تمرین ورزشکار محور و مربی محور بر خلاقیت و انگیزش ورزشی در دختران ژیمناست بوده است.

**روش‌ها:** از طرح نیمه تجربی دو گروهی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون استفاده شد. جامعه آماری شامل دختران ژیمناست ۱۰ تا ۱۴ ساله شهر تهران بود. نمونه آماری ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه ورزشکار محور و ۲۰ نفر گروه مربی محور) بودند که به روش در دسترس از باشگاه شهید قیامی تهران انتخاب و به طور تصادفی به گروه‌ها واگذار شدند. از ابزارهای آزمون خلاقیت (عابدی، ۱۳۷۲) و پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی (گیل، ۱۹۸۳) برای سنجش متغیرها استفاده شد. پس از انجام پیش‌آزمون، گروه‌ها 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. برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون در میانگین متغیرهای خلاقیت ( $F=7/436$ ،  $P=0/01$ ) و انگیزش ورزشی ( $F=15/99$ ،  $P=0/01$ ) تفاوت آماری وجود دارد و در گروه تمرینات ورزشکار محور، افزایش بیش‌تری در نمرات خلاقیت و انگیزش ورزشی، در مقایسه با گروه مربی محور مشاهده گردید.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اثربخشی بیش‌تر تمرینات ورزشکار محور در ژیمناستیک، پیشنهاد می‌گردد برای افزایش خلاقیت و انگیزش ورزشی در ژیمناست‌های دختر بیش‌تر مورد توجه قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** انگیزش ورزشی، تمرین، خلاقیت، مربی محور، ورزشکار محور

## مقدمه

زندگی وی نقش کاملاً حیاتی ایفا می‌نماید. خلاقیت عبارت است از به کارگیری کامل توانایی‌های ذهنی برای ایجاد یک فکر یا راه حل یا مفهوم نو نسبت به خود شخص خلاق. خلاقیت را می‌توان تولید اندیشه، راهکار و مفاهیم غیرمعمول دانست که از دیدن، الهام گرفتن و تشابه سازی مخصوص حاصل می‌شود. ممکن است نتیجه‌ای منفی و یا مثبت داشته باشد حتی سرودن یک بیت شعر بی‌همتا. افراد خلاق خیال‌پرداز هستند و رویاهای خود را بهتر به خاطر می‌آورند. در رویکردی عمومی، نگاه به خلاقیت، منطقی توسعه مدارانه و جهت‌گیری اثربخش را به همراه دارد. خلاقیت از دیرباز عنصری تماماً ذاتی و نهادینه شده و تقریباً موروثی قلمداد شده ولی آن‌چه که امروز به عنوان نگرش خلاقانه، طراحی خلاقانه، استعداد خلاق و بیش‌تر از همه تفکر خلاق موسوم است، الگویی فراتر از عنصری با رویکردی درونی است. نگاه نوین به خلاقیت، آن را آموزش محور و پرورش مدار می‌داند و تقویت و فعلیت آن را در چارچوب شئون فکری و حوزه‌های عملی ممکن می‌شمارد. از زیباترین ویژگی‌های انسان، قدرت آفرینندگی یا خلاقیت اوست و به واسطه همین ویژگی است که انسان می‌تواند اهداف آرمانگرایانه خود را پدید آورده و توانایی‌های خود را شکوفا سازد. امروزه دانشمندان و محققان معتقدند که اساس تمدن انسانی بر خلاقیت است. بنابراین بقاء و تعالی هر جامعه‌ای وابسته بر میزان توجه و اهمیتی است که برای ظهور و گسترش این توانایی به عمل می‌آورد و نیز از مهم‌ترین عوامل رشد و توسعه هر جامعه‌ای یافتن نیروهای مستعد و خلاق و پرورش صحیح آن‌هاست (۷). یکی از عوامل مؤثر در بروز خلاقیت در یک جامعه، زمینه سازی و بسترسازی در بین افراد جهت ایجاد فرهنگی است که در آن همگان در تلاش برای رشد دادن دیگری هستند و با تأثیر بر روی یکدیگر به پیشرفت جامعه کمک می‌کنند (۸). خلاقیت

فعالیت‌های بدنی و ورزشی به عنوان فعالیت‌های اجتماعی تأثیر مثبتی بر ویژگی‌های روانی نظیر خلق و خوی بهتر، کاهش سطح اضطراب، افسردگی و فشارهای روانی، رشد مفهوم خود، عزت نفس و انگیزش و خلاقیت و به طور کلی ارتقای سطح بهداشت روانی دارند (۱، ۲، ۳، ۴)، اما برخی مطالعات وجود چنین ارتباطی را آن‌طور که انتظار می‌رود، تأیید نکرده‌اند (۵، ۶). ۶۰ تا ۹۰٪ موفقیت‌های ورزشی ناشی از عوامل ذهنی و مهارت روانی است (۵). مربیان، روان‌شناسان ورزشی و پژوهشگران معتقدند که متغیرهای خلاقیت<sup>۱</sup> و انگیزش<sup>۲</sup> از حالت‌های روانی مهم قبل و حین مسابقه هستند. فردی که می‌خواهد به عنوان مثال در ژیمناستیک موفق باشد باید هم‌زمان با رشد جسمانی و تکنیکی، از مهارت‌های ویژه‌ای در حیطه روانی برخوردار شود (۵).

انجام حرکات ورزشی می‌تواند ضمن ایجاد آمادگی جسمانی؛ افزایش انگیزه و خلاقیت و احساس لذت و رضایت از خود و دیگران را در پی داشته باشد. در عین حال که ورزشکاران به اهمیت اعتماد به انگیزه و خلاقیت واقف هستند، تعدادی از آن‌ها مهارت کنترل این ویژگی اساسی روانی را ندارند. آن‌ها این ویژگی را در ورزشکاران دیگر می‌بینند ولی در خود نمی‌بینند. مربیان تشخیص می‌دهند که ورزشکاران برای برنده شدن نیاز به انگیزه و خلاقیت دارند، اما هم‌چنین می‌دانند که نیاز دارند برنده باشند و می‌دانند برای برنده شدن به توسعه توانایی‌های فرد نیاز دارند. معما این است که چگونه بر مارپیچ برنده شدن / افزایش انگیزه و خلاقیت برنده شدن که در واقع موفقیت را می‌سازد؛ مسلط شویم و از شر مارپیچ بازنده شدن / فقدان انگیزه و خلاقیت / بازنده شدن که به شکست منجر می‌شود، رهایی یابیم (۵).

خلاقیت، مهم‌ترین و اساسی‌ترین قابلیت و توانایی انسان و بنیادی‌ترین عامل ایجاد ارزش است که در همه ابعاد و جوانب

می‌کند (۱۱). دانشمندان علم روان‌شناسی و به خصوص متخصصین روان‌شناسی ورزش، انگیزش را به طور کلی به دو دسته انگیزه درونی<sup>۴</sup> و بیرونی<sup>۵</sup> تقسیم کرده‌اند و اذعان داشته‌اند که هر دو انگیزش بر تمایل شخصی و رفتارهای واقعی افراد در رابطه با یک فعالیت تأثیر دارند (۱۲). عوامل متعددی می‌توانند بر انگیزه ورزشی<sup>۶</sup> ورزشکاران مؤثر باشند. سبک‌های اسنادی (۱۳)، اعتماد به نفس ورزشی (۱۴) و شیوه

مربیگری مربیان (۱۵ و ۱۶) از جمله این عوامل هستند. مربیگری یک فرآیند پویا و چند بعدی است که شامل تعامل بین مربی، ورزشکار، محیط و تکلیف، به منظور تقویت عملکرد ورزشکار است (۱۷). رویکردهای مختلف مربیگری نظام‌های ارزشی متفاوتی را منعکس می‌کند و می‌تواند به صورت خودمختار (مربی‌محور) یا دمکراتیک (ورزشکارمحور) طبقه‌بندی شود (۱۸).

در مربیگری خودمختارانه<sup>۷</sup> (مربی‌محور<sup>۸</sup>) مربی به عنوان تصمیم‌گیرنده اصلی محسوب می‌گردد (۱۵). این رویکرد برای مربیگری از روش یا مدلی از مربیگری استفاده می‌کند که نیاز دارد مربی مهارت را در حرکات خاص به منظور ایجاد تکنیک صحیح تقسیم بندی کند (۱۹). این شیوه یک محیط سازگار ایجاد می‌کند که مربی دستوردهنده است و "یک رویکرد سلطه‌گرانه آن‌چه من می‌گویم انجام بده" را برای یادگیری با انتقال دانش به صورت یک طرفه از مربی به بازیکن اتخاذ کند (۱۵).

فشارهای اجتماعی ناشی از فرهنگ امروزی "باید برنده شوی" منجر به وسوسه بیش از حد برای تمرین‌کنندگان مربی‌محور می‌شود تا ظاهر کنترل را نشان دهند. بنابراین، این رویکرد به احتمال زیاد 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 (کیدمن و دیویس، ۲۰۰۶). این منجر به

به عنوان یک نیاز عالی در تمام مراحل زندگی مطرح است و عبارت است از تحولات گسترده جهت دار در فکر و اندیشه انسان به طوری که حائز یک توانایی در ترکیب عواملی قبلی به طرق جدید می‌شوند. تلاش‌های خلاقیت وسیله‌ای برای نوآوری هستند. خلاقیت بیش‌تر یک فعالیت ذهنی و فکری است و نوآوری<sup>۳</sup> بیش‌تر جنبه عملی دارد و در حقیقت محصول نهایی خلاقیت است (۹). اگر چه افراد از نظر خلاقیت متفاوتند، ولی تاکنون ثابت نشده است که تفاوت‌های حاصل در موفقیت افراد خلاق فقط نشانگر میزان توانایی فرد در برابر استعداد خود بوده است. با توجه به این توانایی‌ها بنظر می‌رسد افراد خلاق در تفسیر وقایع و امور شکست و موفقیت خود را نتیجه تلاش و همت خود می‌دانند (۱۰). خلاقیت به عنوان فرآیند روانی که شامل تولید مفاهیم و عقاید بدیع و جدید است، تعریف شده است (۵).

خلاقیت زندگی انسان‌ها را زیباتر نموده، طراوت و شادابی دلنشینی را به وجود می‌آورد. انسان‌های خلاق در ورزش با فکرهای نو و اندیشه‌های تازه تجربه‌ای جدید کسب می‌کنند و با هیجان بسیار زیبا از زندگی خود لذت می‌برند. این افراد راه‌های قدیمی و کهنه را نمی‌پسندند، همیشه به دنبال مسیرهای ناشناخته می‌گردند، با فکرهای خلاقانه میان بره‌های کم هزینه را کشف کرده و با سرعت مسیری که دیگران طی سال‌ها رفته‌اند در زمان کوتاه‌تر می‌پیمایند، ذهن انسان‌های خلاق همواره به دنبال کشف راه کارهایی است که دیگران به آن‌ها نمی‌اندیشند.

انگیزه کلید آغاز انجام هرکار و فعالیتی به شمار می‌رود و می‌تواند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کند و یا باعث کنترل و توقف آن شود. در واقع انگیزه عبارت است از حالات و شرایط درونی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی که فرد را به فعالیت در جهتی معین، یا برای رسیدن به هدف‌های خاص وادار می‌کند و میزان فعالیت فرد را معین و محدود

می‌رسد که بیش‌تر تحت تأثیر رویکرد مربیگری و شیوه تمرین قرار گیرد. براساس تجربیات عملی محققان به نظر می‌رسد که با توجه به ماهیت این رشته ورزشی تفاوت‌های احتمالی وجود دارد و در این زمینه خلاء پژوهشی احساس می‌شود. از این رو این پژوهش در پی آن بوده است تا اثربخشی روش‌های تمرین ورزشکارمحور و مربی‌محور را بر میزان خلاقیت و انگیزه ورزشی ژیمناست‌های دختر مورد مقایسه قرار دهد.

### روش پژوهش

از طرح نیمه تجربی دو گروهی (ورزشکارمحور و مربی‌محور) با پیش‌آزمون - پس‌آزمون استفاده شد.

### نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری شامل دختران ژیمناست ۱۰ تا ۱۴ ساله باشگاه‌های شهر تهران بود. از بین باشگاه‌های فعال، باشگاه شهید قیانوری به روش در دسترس انتخاب شد. نمونه آماری ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه ورزشکارمحور و ۲۰ نفر گروه مربی‌محور) بودند که از بین ورزشکاران ژیمناست دختر باشگاه مذکور انتخاب و به طور تصادفی به گروه‌ها واگذار شدند.

### روش اجرای پژوهش

قبل از شروع مداخله، ابتدا ژیمناست‌های دو گروه در مرحله پیش‌آزمون با آزمون خلاقیت و پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی ارزیابی شدند و سپس گروه‌ها به طور جداگانه و به مدت دو ماه و دو روز در هفته در جلسات یک و نیم ساعته پروتکل تمرین‌های ورزشکارمحور و مربی‌محور را اجرا کردند. ژیمناست‌های گروه ورزشکارمحور برنامه تمرینی را خودشان تنظیم می‌کردند و براساس سلیقه و علائق شخصی جلسه تمرین را مدیریت می‌کردند. انتخاب نوع حرکات و مراحل

اضافه بار دستورات عمل می‌شود و منجر می‌شود که ورزشکار برای تسهیل عملکرد به مربی وابسته شود (۱۹).

در مقابل، مربیگری دموکراتیک<sup>۹</sup> (ورزشکارمحور<sup>۱۰</sup>) مشارکت بازیکن را در تصمیم‌گیری تشویق می‌کند، هدف اصلی مربی این است که به ورزشکاران خود کمک کند تا مالکیت و مسئولیت بیش‌تری نسبت به رفتارهای ورزشی که بر عملکرد تأثیر می‌گذارد، داشته باشند. ورزشکاران در حل مشکل نقش دارند و از طریق یک رویکرد مشترک برای یادگیری، درک رفتارهایی که به بهبود عملکرد کمک می‌کند، رشد پیدا می‌کند. در نتیجه، ورزشکاران خودآگاه می‌شوند و یاد می‌گیرند تکنیک تصحیح خود و بازی تاکتیکی را یاد بگیرند (۱۷، ۲۰). به این ترتیب رویکرد ورزشکارمحور نشان دهنده تغییر عمده الگو از نسخه و دستورات عمل، به توانمندسازی است (۱۷).

از طرفی، برنامه‌ریزی، تدریس مؤثر، داشتن دانش خاص ورزشی، هدف‌گزینی و اجرای "پیش‌بینی شده" در یک تمرین یکپارچه از ویژگی‌های مربیگری اثربخش در ژیمناستیک است. هم‌چنین ارتباطات فردی، قدرت رهبری، باریک‌بینی، قدرت تجزیه و تحلیل بصری تمرین مهارت، پیش‌بینی نتایج مطلوب و نظارت بر ژیمناست‌ها از مشخصات دیگر مربی موفق است (۲۱). مربی نه تنها در بسترسازی و زمینه‌سازی برای تقویت و بروز خلاقیت در ورزشکاران نقش دارد (۸)، بلکه بر انگیزه بازیکن طبق نظریه خود تعیین‌گری<sup>۱۱</sup> تأثیر دارد (۱۵). هم‌چنین مربیگری ورزشکارمحور برای ورزش‌های فردی بیش‌تر توصیه شده است (۲۲).

در ادبیات پژوهشی به تفاوت‌های احتمالی اثربخشی تمرین‌های ورزشکارمحور و مربی‌محور بر متغیرهای فردی مانند خلاقیت و انگیزش ورزشی به وضوح اشاره نشده است. رشته ژیمناستیک به عنوان یکی از ورزش‌های انفرادی که از ظرافت و دقت تکنیکی بسیار بالایی برخوردار است به نظر

انجام آن‌ها نیز بر عهده خود ورزشکار بوده است. ورزشکاران می‌کردند. گروه مربی محور براساس برنامه ارائه شده توسط مربی تمرین در جدول ۱ پروتکل فعالیت‌های تمرینی در گروه‌ها آمده است.

جدول ۱، پروتکل فعالیت‌های تمرینی در گروه‌ها

گروه مربی محور		گروه ورزشکار محور	
زمان به دقیقه	نوع فعالیت	زمان به دقیقه	نوع فعالیت
۱۰	حضور و غیاب و احوال پرسی	۱۰	حضور و غیاب و احوال پرسی
۲۰	گرم کردن	۲۰	گرم کردن
۱۵	مرور حرکات پیشین	۱۵	تمرین طراحی شده توسط خود ژیمناست
۱۵	آزمون با مسابقه	۱۰	آب خوردن و ریکاوری
۱۵	تدریس حرکت جدید	۱۵	تمرین طراحی شده توسط خود ژیمناست
۱۰	تمرین	۱۰	سرد کردن
۱۰	سرد کردن	۱۰	تعویض لباس
۵	تعویض لباس	۱۰	تخلیه سالن
۵	تخلیه سالن		
پیشنهادهای، انتقاد، بازخوردها			
امضا سرمربی			

### ابزار اندازه گیری

ورزشی است. همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) این پرسشنامه توسط گیل و همکاران (۱۹۸۳) برای کل ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۳۰ تا ۰/۷۸ گزارش شد. همچنین پایایی باز آزمایی این آزمون حدود ۰/۶۸ به دست آمده است. شفیع زاده (۱۳۸۶) نشان داد که کل پرسشنامه دارای همسانی درونی ۰/۸۳ است. همچنین کم‌ترین مقدار مربوط به دوست‌یابی (۰/۳۷) و بالاترین مقدار مربوط به موفقیت و شهرت (۰/۷۵) بوده است (۲۳). گیل و همکاران (۱۹۸۳) روایی سازه این پرسشنامه را نیز رضایت بخش و موید هشت خرده مقیاس موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی دانسته‌اند. شفیع‌زاده نیز روایی سازه پرسشنامه را مورد تأیید قرار داد (۲۳).

پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی<sup>۱۲</sup> (SPMQ): این پرسشنامه که توسط گیل و همکاران (۱۹۸۳) تهیه شده است، دلایل افراد را از شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر اساس ۸ خرده مقیاس موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۳۰ پرسش است. این پرسشنامه روی یک طیف لیکرت ۳ گزینه‌ای از اصلا مهم نیست (۱) تا خیلی مهم است (۳) نمره گذاری می‌شود. بالاترین نمره‌ای که فرد در این مقیاس می‌تواند اخذ نماید ۹۰ و پایین‌ترین نمره ۳۰ است. نمره بالا و نزدیک به ۹۰ نشانگر اشتیاق فرد به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است و نمره نزدیک به ۳۰ نشانگر عدم اشتیاق به شرکت در فعالیت‌های

به دست آمد. همچنین همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده آزمون‌های سیالی، انعطاف‌پذیری، ابتکار و بسط روی ۰/۶۶، ۰/۷۵ و ۰/۶۱ گزارش شد (۲۴). در پژوهش دائمی و مقیمی بارفروش ضریب همبستگی بین آزمون خلاقیت عابدی و آزمون خلاقیت تورنس برای سیالی ۰/۴۶۸، بسط ۰/۱۹۵، ابتکار ۰/۴۲۴ و انعطاف‌پذیری ۰/۳۶۱ به دست آمد (۲۴).

### تحلیل آماری

برای توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و برای بررسی مفروضه‌ها از آزمون لوین، ام باکس و K و جهت آزمون فرضیه‌ها و کنترل متغیر پیش‌آزمون از آماره تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکووا) بهره گرفته شد. همچنین از نرم‌افزار SPSS24 برای تحلیل استفاده شد.

### یافته‌ها

بین گروه‌ها در زمینه سن، قد و وزن تفاوت آماری وجود نداشته است. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیر متغیرهای خلاقیت و انگیزش ورزشی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه ورزشکار محور و گروه مربی محور آمده است.

آزمون سنجش خلاقیت<sup>۱۳</sup> عابدی: این آزمون که براساس نظریه تورنس (۱۹۸۵) در باره خلاقیت، توسط عابدی (۱۳۷۲) در ایران ساخته شده است، روی یک گروه ۶۵۰ نفری از دانش‌آموزان مدارس تهران اجرا گردید. در سال ۱۹۸۶ عابدی و شوماخر در آمریکا به علت عدم دسترسی به نسخه اصلی، مواد آزمون را از نو ساختند. نسخه جدید آزمون بارها مورد تجدید نظر قرار گرفت و اولین بار به وسیله انیل و همکاران (۱۹۹۴) تشریح گردید. این آزمون ۶۰ سؤال سه گزینه‌ای دارد که از چهار خرده آزمون سیالی، بسط، ابتکار و انعطاف‌پذیری تشکیل شده است. گزینه‌ها نشان‌دهنده میزان خلاقیت پایین، متوسط و بالا هستند که نمره یک برای خلاقیت پایین، نمره دو برای خلاقیت متوسط و نمره سه برای خلاقیت بالا در نظر گرفته شده است. مجموع نمرات کسب شده در هر خرده آزمون، نمایانگر نمره آزمودنی در آن بخش است و مجموع نمرات آزمودنی در چهار خرده آزمون، نمره کلی خلاقیت او را نشان می‌دهد. دامنه نمره کل خلاقیت هر آزمودنی بین ۶۰ و ۱۸۰ خواهد بود. سؤال‌های یک تا ۲۲ به سیالی، ۲۳ تا ۳۳ به بسط، ۳۴ تا ۴۹ به ابتکار و ۵۰ تا ۶۰ به انعطاف‌پذیری مربوط است. پایایی آزمون توسط عابدی (۱۳۷۲) به روش بازآزمایی در دانش‌آموزان در چهار بخش آزمون سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۸۴ و ۰/۸۰

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیر خلاقیت و انگیزش ورزشی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه

انحراف استاندارد	میانگین	مرحله سنجش	گروه	متغیر
خلاقیت	ورزشکارمحور	۲۲/۱۱	۱۱۱/۶	پیش‌آزمون
		۲۰/۶۹	۱۳۶/۵۵	پس‌آزمون
	مربی‌محور	۱۱/۸۳	۱۰۷/۰۵	پیش‌آزمون
		۱۴/۴۴	۱۳۳/۷	پس‌آزمون
انگیزش ورزشی	ورزشکارمحور	۱۳/۹۹	۶۰/۵۵	پیش‌آزمون
		۱۳/۳۸	۷۳/۸۵	پس‌آزمون
	مربی‌محور	۷/۰۵	۵۳/۶	پیش‌آزمون
		۷/۲۳	۷۰/۱	پس‌آزمون

وابسته، همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب خط رگرسیون در گروه‌های مختلف مورد گرفت. استقلال مشاهدات بر قرار بود زیرا پاسخ‌های آزمودنی‌ها به سوالات تحت تأثیر آزمودنی‌های دیگر نبود. برای سنجش نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و مقادیر Z معنادار نبودند که حاکی از توزیع نسبتاً بهنجار داده‌ها بود.

نتایج آزمون ام باکس (Box's m) نیز مفروضه یکسانی یا همگنی ماتریس واریانس-کواریانس خطی را مورد تأیید قرار داد و آزمون لوین نشان‌دهنده همگنی واریانس دو گروه بود و در نهایت هم‌چنین شیب رگرسیون تعامل پیش‌آزمون و گروه معنادار نبود.

برای آزمون فرضیه اصلی تحقیق مبنی بر "روش تمرین ورزشکارمحور در بهبود خلاقیت و انگیزش ورزشی مؤثرتر از روش تمرین مربی‌محور است." از تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد و نتایج در جدول ۲ آمده است.

در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف استاندارد متغیر خلاقیت در گروه ورزشکارمحور به ترتیب ۱۱/۶، ۲۲/۱۱ و در گروه مربی‌محور ۱۱/۰۷، ۸۳/۰۵ بوده است. میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون این متغیر در گروه ورزشکارمحور ۶۳/۶۳، ۱۳/۱ و در گروه مربی‌محور ۷۹/۶۰، ۱۲/۵۱ بوده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین نمرات خلاقیت پس از اجرای مداخله بهبود داشته است در حالی که این بهبود در گروه مربی‌محور کم‌تر دیده نمی‌شود. هم‌چنین میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون متغیر انگیزش ورزشی در گروه ورزشکارمحور به ترتیب ۹۹/۱۳ و ۵۵/۶۰ و در گروه مربی‌محور ۶/۵۳ و ۸۵/۷۳ بوده است. میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون این متغیر در گروه ورزشکارمحور ۳۸/۱۳ و ۸۵/۷۳ و در گروه مربی‌محور ۱/۷۰ و ۲۳/۷ بوده است. نتایج نشان می‌دهد که میانگین نمرات مرتبط با متغیر انگیزش ورزشی پس از اجرای مداخله در هر دو گروه تغییراتی داشته است. برای آزمون فرضیه‌ها ابتدا مفروضه‌های روش تحلیل کواریانس چندمتغیری "استقلال مشاهدات، نرمال بودن توزیع متغیر

جدول ۲، نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری نمرات پس آزمون در دو گروه ورزشکار محور و مربی محور

آزمون	ارزش	مقدار F فیشر	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
لامبدای ویلکز	۰/۶۵۸	۹/۱۰۸	۲	۳۵	۰/۰۰۱	۰/۳۴۲

مطابق با جدول ۲، سطوح معناداری آزمون لامبدای ویلکز بیانگر آن است که بین حداقل یکی از متغیرهای وابسته، در گروه ورزشکار محور با مربی محور تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). جهت تعیین میزان تأثیر متغیر مستقل بر

متغیرهای وابسته، نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک راهه در متن تحلیل کواریانس چند متغیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳، نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک راهه در متن تحلیل کواریانس چند متغیری برای خلاقیت

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F فیشر	سطح معناداری	اندازه اثر
خلاقیت	پیش آزمون	۹۷۳۰/۱۸۳	۱	۹۷۳۰/۱۸۳	۱۵۲/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۴
	گروه	۴۷۵/۷۲۲	۱	۴۷۵/۷۲۲	۷/۴۳۶	۰/۰۱	۰/۱۶۷
	خطا	۲۳۶۶/۹۶۷	۳۷	۶۳/۹۷۲			

همان طور که جدول ۳ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه اول پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار خلاقیت، در ژیمناست های گروه ورزشکار محور نسبت به گروه مربی محور تأیید می گردد. با توجه به نتایج جدول ۳، روش تمرین ورزشکار محور بر بهبود خلاقیت ( $P = 0/01$ ،

ژیمناست ها در مقایسه با روش تمرین مربی محور مؤثرتر بوده است. هم چنین با توجه به میزان اتا، روش تمرین ورزشکار محور توانسته است ۱۷ درصد تغییرات خلاقیت را بهبود تبیین کند.

جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک راهه در متن تحلیل کواریانس چند متغیری برای انگیزش ورزشی

متغیرها	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F فیشر	سطح معناداری	اندازه اثر
انگیزش ورزشی	پیش آزمون	۲۶۸۹/۷۴۱	۱	۲۶۸۹/۷۴۱	۵۸/۲۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱۲
	گروه	۷۳۸/۴۰۶	۱	۷۳۸/۴۰۶	۱۵/۹۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۳۰۲
	خطا	۱۷۰۸/۶۰۹	۳۷	۴۶/۱۷۹			

با حذف یا کنترل تأثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه دوم پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار انگیزش ورزشی، در ژیمناست های گروه ورزشکار محور نسبت به گروه مربی محور

تأیید می گردد. روش تمرین ورزشکار محور بر افزایش انگیزش ورزشی ( $F_{1,37} = 15/990, P = 0/0001$ ) ژیمناست ها در مقایسه با روش تمرین مربی محور مؤثرتر بوده است. هم چنین با توجه



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 (۱۷).

نقش اساسی مربیان، توانایی آن‌ها در تأثیرگذاری بر دیگران در حین عمل است. افراد می‌توانند با شرایط اجتماعی که در آن عمل می‌کنند، فعالانه درگیر و یا در عوض بیگانه شوند. انگیزه، پیامدها را به وجود می‌آورد و عامل مهمی در تأثیرگذاری دیگران در عمل است. در نتیجه، درک انگیزه برای تولید نتایج مطلوب در ورزش کلیدی است (۱۵). رفتار مربیان بر انگیزه بازیکنان مطابق نظریه خود تعیین‌گری اثر می‌گذارد، یک نظریه شناختی اجتماعی که بر چگونگی تأثیر عوامل اجتماعی بر انگیزه تمرکز می‌کند. عوامل اجتماعی، که می‌تواند به عنوان روابط مربی - ورزشکار و رفتار مربیان تعریف شود، بر انگیزه تأثیر می‌گذارد و این تأثیر از طریق برآورده کردن سه نیاز اساسی روان‌شناختی (احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط) صورت می‌گیرد. هفت رفتار مربیگری پیشنهاد شده است که موجب ارضای سه نیاز اساسی می‌شود و بنابراین بر انگیزه خود تعیین‌کننده تأثیر مثبت می‌گذارد:

- ۱- فراهم‌سازی امکان انتخاب ۲- ارائه دلیل برای فعالیت‌ها و تکالیف ۳- استعلام و تصدیق احساسات و دیدگاه‌های دیگران
- ۴- فراهم آوردن فرصت‌هایی برای ابتکار عمل و کار مستقل
- ۵- ارائه بازخورد مبتنی بر شایستگی. ۶- جلوگیری از کنترل رفتارها. ۷- کاهش ادراک خود در محیط ورزشی رقابتی از طریق تمرکز بر تکلیف (۲۵). این رفتارها نمایانگر یک سبک بین فردی طرفدار استقلال و خودمختاری توصیف می‌شود. نیکولز و کالارد (۲۰۱۲) نیز از همین رفتارها به عنوان ابزاری برای تقویت روابط مثبت مربی و ورزشکار یاد می‌کنند. این رفتارها کاملاً مترادف با رویکرد ورزشکارمحور است (۲۶). هم‌چنین یادگیری خودتنظیمی یکی از مهم‌ترین عوامل

به میزان اتم، روش تمرین ورزشکارمحور توانسته است ۳۰ درصد تغییرات انگیزش ورزشی را تبیین کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که روش تمرین ورزشکارمحور بر بهبود خلاقیت ژیمناست‌های دختر در مقایسه با روش تمرین مربی محور اثربخش‌تر بوده است و با توجه به مقدار اتما توانست ۱۷ درصد واریانس خلاقیت را توضیح دهد. هم‌چنین روش تمرین ورزشکارمحور بر بهبود خلاقیت ژیمناست‌های دختر در مقایسه با روش تمرین مربی محور مؤثرتر بوده است و توانست ۳۰ درصد تغییرات انگیزش ورزشی را در مرحله پس‌آزمون تبیین نماید. اثربخشی شیوه مربیگری بر انگیزه در برخی مطالعات (۱۵، ۲۲، ۲۵) و هم‌چنین خلاقیت در ورزش (۱۷، ۲۵) مورد تأکید قرار گرفته است.

ادبیات پژوهشی از سبک ورزشکارمحور به عنوان یک رویکرد محدود رهبری، مربیگری توانمندسازی و مربیگری حمایت‌کننده از استقلال یاد می‌کنند (۱۷، ۱۹، ۲۵). سؤال کردن ابزاری اساسی در تسهیل یادگیری در یک رویکرد ورزشکارمحور است. مربیان با مطرح کردن 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. در حالی که در یک رویکرد مربی محور انتقال دانش به صورت یک طرفه از مربی به بازیکن دیگر انجام می‌شود و سؤال کردن شاخص برجسته‌ای نیست (۱۷).

تأمین محیط تأیید ایمن، اولویت اصلی تأکید در رویکرد ورزشکارمحور است. مهارت‌های زندگی به محض دست‌یابی ورزشکار از طریق تصمیم‌گیری توسعه می‌یابد. یک فرآیند شناختی که در رویکرد مربی‌محور وجود ندارد. ورزشکاران به عنوان منحصر به فرد پذیرفته می‌شوند و مربیگری متناسب با

بکار گرفته می‌شود (۳۰). مربی یادگیری را به گونه‌ای شکل می‌دهد که ورزشکاران به جای دریافت دستورالعمل‌های عمدی، به دنبال راه حل برای مشکلات باشند (۱۹). 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 به وضوح نشان می‌دهد که یک رویکرد ورزشکار محور تأثیر مثبتی بر عملکرد ورزشکاران دارد. دو سوزا و اولسین خاطر نشان کردند که یک رویکرد ورزشکار محور برای همه نیست - زمان بیش‌تری نیاز دارد زیرا مستلزم توسعه بیش‌تر مهارت‌های بدنی است. به نظر می‌رسد که این زمان با توجه به مزایای افزایش تعامل بازیکن، بهبود ارتباطات، شایستگی و انگیزه، به خوبی اختصاص داده شده است (۳۱). هانسون، یکی از طرفداران اصلی مربیگری ورزشکار محور 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 (۲۰).

فراهم نشدن امکان آزمون پیگیری به دلیل مشکلات اجرایی و کنترل آزمایشی دقیق از محدودیت‌های این مطالعه بوده است. نتایج پژوهش می‌تواند در برنامه تمرینی ورزشکاران زمیناستیک مورد استفاده قرار گیرد. هم‌چنین پیشنهاد می‌گردد تا پژوهش در سایر رشته‌های انفرادی در این زمینه صورت گیرد.

شناختی است که پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری و آموزش دارد (۲۷). یادگیری خودتنظیمی مؤلفه مؤثری در ارتقای سطح استانداردهای یادگیری افراد جامعه است و کاربرد آن به طور منظم سبب گرایش افراد برای دستیابی به اهداف یادگیری بالاتر و بیش‌تر می‌گردد (۲۸). مطالعات انجام شده در زمینه ویژگی‌های افراد خودتنظیم‌گر حاکی از آن است که این افراد در زمینه یادگیری خودانگیخته‌اند؛ اهداف تحصیلی واقع‌گرایانه‌ای برای خویش وضع می‌کنند؛ از راهبردهای کارآمد به منظور دستیابی به اهداف خود استفاده می‌نمایند و در صورت لزوم راهبردهای مورد استفاده را اصلاح یا تغییر می‌دهند و سعی در استفاده بهینه از منابع در دسترس مانند زمان، مکان، همسالان، والدین، مربیان و منابع کمکی از قبیل فیلم، ویدئو و کامپیوتر دارند و همواره سعی در ساخت و خلق و انتخاب محیط‌هایی را دارند که یادگیری را افزایش دهد (۲۹). در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که یک رویکرد ورزشکار محور زمینه ایجاد خلاقیت و انگیزه لازم را برای افزایش عملکرد ورزشکار به حداکثر می‌رساند (۲۵).

با توجه به 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 وسیله خلاقیت ورزشکاران

## پی‌نوشت‌ها

<sup>1</sup> Creativity

<sup>2</sup> Motive

<sup>3</sup> Innovation

<sup>4</sup> Internal Motivation

<sup>5</sup> External Motivation

<sup>6</sup> Sport motivation

<sup>7</sup> Autocratic Coaching

<sup>8</sup> Coach-Centered

<sup>9</sup> Democratic Coaching

<sup>10</sup> Athlete-Centered

<sup>11</sup> Self-Determination Theory

<sup>12</sup> Sport Participation Motivation Questionnaire

<sup>13</sup> Creativity Test

## منابع

1. Fox, K. R. 'The influence of physical activity on mental well-being". Public Health Nutrition:1999, 2(3a), 411-418.
2. World Health Organization (WHO). Exercise for health. FIMS Committee on Physical Activity for Health. Bulletin of the World Health Organization. 1995; 73(2): 135-6.
3. Sports Council/HEA. Allied Dunbar National Fitness Survey: Main findings. London: Sports Council and HEA.1992.
4. Gill, D. L. Psychological Dynamics of Sport Exercise. Second Edition. Human Kinetics Publishers.2000.
5. Wesley Withe PII, P. Relationship of aspect of body concept, creativity and sports proficiency the university Wisconsin. Supervise Professor ANNE. Jewett.1971.
6. Anshell, M, E. "The Psychology of Sport from Theory to Practice". Translated by Seyed Ali Asghar Masdad, Ettelaat Publication.2002
7. Mohammadi, N. Explaining the Concepts and Foundations of Creativity and Innovation: Hamshahri Newspaper,2005 Thirteenth Year, No. 3730. [Persian]
8. Ansari, M. H. Knowledge and Creativity Management in the General Office of Physical Education of Tehran Province. Journal of Sport Management.2011. (3) 8. [Persian]
9. Sheikh Ali Zadeh H, P., Toggari, F., Pir Aalai, E. Estimating the Creativity of Organizational Culture in Sport Managers. Journal of Sport Management.2011 (1) 2. [Persian]
10. Farid, D. Investigating the relationship between creativity and entrepreneurship between athlete and non-athlete men and women (Case study: Yazd University Students). Journal of Sport Management. 2009 (11) 4. [Persian]
11. Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. & Scanlan, L. A. Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): n. a Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. Journal of sport and exercise psychology.2003(25), PP: 360-376.
12. Jaber, A., Salimi, M.; Khazaeipool, J, The effect of intrinsic and extrinsic motivation on employee knowledge sharing sports organizations (The case study recruited Physical Education), Journal of Sport Management.2001(14), pp. 57 - 55, [Persian]
13. Abbasgholipour, A; Shahbazi, M; Bagherzadeh, F. Investigating the attributional and motivational styles of elite athletes and sub-athletes of individual sports. Journal of Motor Behavior.2014, Summer, Issue 16, pp. 75-92. [Persian]
14. Iranmanesh, H; Saberi Kakhaki, A; Zarezadeh, M. The Relationship between Sport Confidence and Motivation in Table Tennis Athletes Based on Autonomy Theory. Journal of Studies in Sport Psychology.2014, Summer, No. 8, pp. 59-76. [Persian]
15. Ahlberg, M. Mallett, Clifford J., & Tinning, R. Developing autonomy supportive coaching behaviors: An action research approach to coach development. International Journal of Coaching Science.2008, Vol. 2 No. 2, July.
16. Headley-Cooper, K. J. Coaches' Perspectives on Athlete-Centered Coaching. A thesis submitted in conformity with the requirements for the degree of Master of Science, Graduate Department of Exercise Sciences, University of Toronto.2010.
17. Kidman, L. and Davis, W. Empowerment in Coaching, In J. Broadhead and W. Davis (Eds), Ecological Task Analysis Perspectives on

- Movement, Champaign, IL: Human Kinetics.2006.
18. Lyle, J. Sports Coaching Concepts, A Framework for coaches behavior, London: Routledge. 2002.
19. Davids, K, Button, C and Bennett, S. Dynamics of Skill Acquisition – A Constraint- Led Approach, Human Kinetics, Champaign, IL.2008.
20. Hanson, B. How to be an Athlete Centered Coach, Athlete Assessments, viewed February 2014, <[https:// athleteassessments.com/articles/an\\_athlete\\_centered\\_coach.html](https://athleteassessments.com/articles/an_athlete_centered_coach.html)>.
21. Dowdell, T. Characteristics of Effective Gymnastics Coaching. In Science of Gymnastics Journal.2011, 2(1):15-24 · February.
22. Light.R. Positive pedagogy for sport coaching: Athlete-centered coaching for individual sports. Book ·2016. November.
23. Shafizadeh, M. Determining the reliability and validity questionnaires of participation motivation in sports activities, task- orientation and self-orientation in adolescent sports. Research in Sports Science,2007, No. 14, pp. 31-15. [Persian]
24. Daemi, h; & Moghimi Barforosh, F. Creativity Test Standardization. Cognitive Science News, 2004, Volume 6, Numbers 3 and 4, pp1-8. [Persian]
25. Whitmore, J. Coaching for performance: growing people, performance and purpose (3<sup>rd</sup> Ed), London: Nicholas Brealey.2002.
26. Mallet, C. Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence Based Coaching, The Sports Psychologist,2005, Vol. 19(4), 417-419.
27. Naghsh, Z., Ghazi Tabatabaei, M., Tarkhan, R.A. The structural pattern of efficacy, perceived usefulness and achievement: a review of the mediating role of self-regulated learning. Journal of New achievements Cognitive Science.2010, 12(1), 1-16. [Persian]
28. Ataei far, R., Shaghaghi, F. The relationship between goal orientation, self-regulated learning and academic achievement in third grade female students in mathematics-physics section and Humanities. Journal of Education.2010, 106, 49-65. [Persian]
29. Pintrich, P. R. The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. International Journal of Educational Research,1999, 31,459-470.
30. Nichols, AR, Callard, J. Focused for Rugby – A proven approach for peak performance, Human Kinetics, Champaign, IL.2012.
31. De Souza, A and Olsin, J. A Player-Centered Approach to Coaching, Journal of Physical Education, Recreation and Dance,2008, Vol. 79(6) pp. 24-30.



Shahid Beheshti University

## Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2021/No. 2/ Vol. 5/ Pages 57-69

### Comparing the Effectiveness of Two Practice Methods on creativity and sports motivation of female gymnasts: athlete-centered VS. coach-centered

Maryam Rakhsati Araqi<sup>1</sup>, Esmail Nasiri<sup>2\*</sup>, Sadegh Nasri<sup>3</sup>, Mohammad Reza Esmaili<sup>1</sup>

1. Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran.

2. Department of Physical Education, Shahed University, Tehran, Iran.

3. Faculty of Humanities, Shahid Rajaei Teacher training University, Tehran, Iran.

Received: 20/01/2020 Revised: 01/05/2020 Accepted: 20/06/2020

**Purpose:** The purpose of this study was to compare the effectiveness of two methods of athlete-centered and coach-centered practice on creativity and motivation in gymnasts' girls.

**Methods:** A two-group quasi-experimental design with pre-test and post-test was used. The statistical population consisted of 10 to 14-year-old gymnast girls in Tehran. The statistical sample consisted of 40 people (20 athlete-centered group and 20 coach-centered group) who were selected by the available method from Shahid Ghianvari Club and randomly assigned to the groups. The Creativity Test (Abedi, 1993) and Sports Participation Motivation Questionnaire (Gill, 1983) were used to measure the variables. After pre-test, the groups performed athlete-coaching and coaching protocols for two and a half hour sessions individually for two months and two days a week. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

**Results:** The results showed that there was a statistically significant difference between the two groups in the posttest stage in the mean of creativity ( $F=7.436$ ,  $P=0.01$ ) and sport motivation ( $F=15.99$ ,  $P=0.01$ ) and in the athletic practice group there was a greater increase in creativity and motivation compared to the coached group.

**Conclusion:** Due to the greater effectiveness of athlete-centered exercises in gymnastics, it is suggested to pay more attention to increase athletic creativity and motivation in gymnast girls.

**Keywords:** Sport motivation, Creativity, Practice, Coach-centered, Athlete-centered

\* Corresponding author: Esmail Nasiri, Tel: 09121053570, E-mail: inasiri@shahed.ac.ir