

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش: مدیریت ورزشی

عنوان:

رابطه بین سبک رهبری مربیان و تنیدگی ورزشکاران در دانشگاه های شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر فرزاد غفوری

استاد مشاور:

دکتر علی زارعی

پژوهشگر:

الهه بندلی

تابستان ۹۱



ISLAMIC AZAD UNIVERSITY
Central Tehran Branch
Faculty of Physical Education and Sport Science

"M.A" Thesis
On... Sport Management ...

Subject:
The relationship between coaches' leadership style and athletes' stress
in universities of Tehran (Iran).

Advisor:
Dr. Farzad Ghafouri

Consulting Advisor:
Dr. Ali Zarei

By:
Elahe Bandali

Summer 2012

تشکر و قدردانی :
از جناب آقای دکتر فرزاد غفوری و دکتر علی زارعی که با راهنمایی های ارزشمندشان مرا
در انجام این پژوهش یاری نمودند.
و با تشکر از افسانه نامی که در توزیع پرسشنامه ها به من کمک نمود.

تقدیم به :

اساتید و معلمینی که از وجود خود خرج میکنند تا چراغی فراراه دیگران روشن کنند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: کلیات طرح
۳	۱-۱ مقدمه
۴	۲-۱ بیان مسأله
۶	۳-۱ اهمیت موضوع و انگیزه انتخاب آن
۷	۴-۱ اهداف
۷	۱-۴-۱ هدف کلی
۷	۲-۴-۱ اهداف اختصاصی
۷	۵-۱ فرضیه‌های تحقیق
۸	۶-۱ پیش فرض‌های تحقیق
۸	۷-۱ محدودیت‌های تحقیق
۸	۸-۱ تعریف مفاهیم و واژه‌ها

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱۲	۱-۲ رهبری
۱۲	۱-۲-۲ تعریف رهبری
۱۳	۲-۲-۲ ماهیت رهبری در ورزش
۱۳	۳-۲-۲ نظریه‌های رهبری
۱۴	۱-۳-۲-۲ خصوصیات و صفات ویژه رهبری
۱۴	۲-۳-۲-۲ نظریه‌های رفتار رهبری
۱۷	۳-۳-۲-۲ رهبری اقتضایی
۱۸	۴-۳-۲-۲ نظریه رهبری وضعیتی
۲۲	۴-۲-۲ رفتار مورد لزوم رهبر
۲۶	۳-۲ تنیدگی
۲۸	۱-۳-۲ دیدگاه‌های نظری در مورد تنیدگی
۲۸	۱-۱-۳-۲ سندروم سازش عمومی سلیه
۲۹	۲-۱-۳-۲ الگوی تعاملی تنیدگی
۲۹	۳-۱-۳-۲ دیدگاه زیست شناختی تنیدگی
۳۰	۲-۳-۲ فیزیولوژی تنیدگی
۳۱	۳-۳-۲ اثرات تنیدگی
۳۵	۴-۲ مروری بر مطالعات انجام شده
۳۵	۱-۴-۲ مطالعات انجام شده در داخل کشور
۳۷	۲-۴-۲ مطالعات انجام شده در خارج از کشور
۳۹	۵-۲ جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۴۲	۱-۳ جامعه و نمونه تحقیق
۴۲	۲-۳ نوع و روش تحقیق
۴۳	۳-۳ متغیرهای تحقیق

۴۳	۴-۳ ابزار اندازه گیری
۴۳	۱-۴-۳ پرسشنامه ی اطلاعات فردی
۴۳	۲-۴-۳ پرسشنامه مقیاس رهبری در ورزش (L.S.S)
۴۴	۳-۴-۳ پرسشنامه تنیدگی
۴۵	۶-۳ روش اجرا
۴۵	۷-۳ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری

۴۷	۱-۴ توصیف عوامل جمعیت شناختی
۴۷	۱-۱-۴ جنسیت:
۴۷	۲-۱-۴ تأهل
۴۸	۳-۱-۴ سن
۴۸	۴-۱-۴ مقطع تحصیلی:
۴۹	۵-۱-۴ رشته ی ورزشی:
۴۹	۶-۱-۴ سابقه ورزشی
۴۹	۷-۱-۴ میزان فعالیت ورزشی در طول هفته:
۵۰	۸-۱-۴ تنیدگی:
۵۰	۹-۱-۴ سبک های رهبری
۵۲	۲-۴ تجزیه و تحلیل استنباطی دادها
۵۲	۱-۲-۴ فرضیه صفر اول
۵۳	۲-۲-۴ فرضیه صفر دوم:
۵۴	۳-۲-۴ فرضیه صفر سوم
۵۴	۴-۲-۴ فرضیه صفر چهارم
۵۵	۵-۲-۴ فرضیه صفر پنجم
۵۵	۶-۲-۴ فرضیه صفر ششم
۵۶	۷-۲-۴ فرضیه صفر هفتم
۵۶	۸-۲-۴ فرضیه صفر هشتم

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۵۸	۱-۵ خلاصه تحقیق
۶۰	۲-۵ بحث و نتیجه گیری
۶۳	۳-۵ پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۶۴	۴-۵ پیشنهاد برای سایر محققان
۶۵	پیوست ها
۷۰	منابع
۷۸	چکیده لاتین

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۲۱	جدول ۱-۲ ابعاد رفتار رهبر در ورزش (چلادوری و صالح ۱۹۸۰، چلادوری ۱۹۹۳).....
۳۲	جدول ۲-۲ بیماری‌های ناشی از تنیدگی در دستگاه‌های مختلف بدن (روزنامه اطلاعات، سه شنبه ۱۰ فروردین ۱۳۷۲ شماره ۱۹۸۷۲).....
۳۳	جدول ۳-۲ اثرات روانی تنیدگی (کاری کوپر، زندگی با اضطراب، ترجمه ماشاءالله مدیحی، چاپ اول، یادآوران، ۱۳۷۰).....
۴۴	جدول ۱-۳ مقیاس تعیین میزان تنیدگی.....
۴۷	جدول ۱-۴ توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها بر اساس جنسیت.....
۴۷	جدول ۲-۴ توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها بر اساس وضعیت تأهل.....
۴۸	جدول ۳-۴ توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها بر اساس مدرک تحصیلی.....
۴۹	جدول ۴-۴ توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها بر اساس رشته‌ی ورزشی.....
۴۹	جدول ۵-۴ توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها بر اساس سابقه ورزشی.....
۵۰	جدول ۶-۴ توزیع فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها بر اساس میزان فعالیت ورزشی در طول هفته.....
۵۰	جدول ۷-۴ وضعیت تنیدگی در دانشجویان دختر و پسر با توجه به رشته‌ی ورزشی گروهی یا انفرادی.....
۵۱	جدول ۸-۴ داده‌های توصیفی مربوط به سبک‌های رهبری.....
۵۲	جدول ۹-۴ فراوانی سبک‌های رهبری رشته‌های تیمی و انفرادی.....
۵۳	جدول ۱۰-۴ نتایج آزمون خی ۲.....
۵۳	جدول ۱۱-۴ نتایج آزمون کولموگراف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها در دو گروه.....
۵۴	جدول ۱۲-۴ نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تنیدگی در ورزشکاران.....
۵۴	جدول ۱۳-۴ ارتباط بین سبک‌های رهبری مربیان و تنیدگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی.....
۵۴	جدول ۱۴-۴ ارتباط بین سبک‌های رهبری مربیان و تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی.....
۵۵	جدول ۱۵-۴ ارتباط بین سن و میزان تنیدگی دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی.....
۵۵	جدول ۱۶-۴ ارتباط بین سن و میزان تنیدگی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی.....
۵۶	جدول ۱۷-۴ نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میزان تنیدگی ورزشکاران دختر و پسر رشته‌های انفرادی.....
۵۶	جدول ۱۸-۴ نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میزان تنیدگی ورزشکاران دختر و پسر رشته‌های تیمی.....

فهرست شکل ها

صفحه	عنوان
۱۶	شکل ۱-۲ شبکه سبک سنج مدیریت.....
۲۲	شکل ۲-۲ مدل چند بعدی رهبری (چلادوری و صالح، ۱۹۷۸، چلادوری، ۱۹۹۳).....
۲۷	شکل ۳-۲ تأثیر محرک در به وجود آمدن تنیدگی.....
۲۸	شکل ۴-۲ تنیدگی به عنوان یک پاسخ ارگانیستی.....
۴۸	نمودار ۱-۴ وضعیت سنی دانشجویان.....

چکیده:

این تحقیق با هدف بررسی ارتباط سبک رهبری مربیان و تنیدگی ورزشکاران دانشگاه‌های شهر تهران انجام شد. روش تحقیق توصیفی-پیمایش و میدانی بود. ۳۴۱ از ورزشکاران زن و مرد رشته‌های والیبال، هندبال، تنیس روی میز و بدمینتون دانشگاه‌های شهر تهران از جامعه ۳۰۰۰ نفری به عنوان گروه نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند. از سه پرسشنامه‌ی اطلاعات فردی، پرسشنامه‌ی مقیاس رهبری در ورزش (L.L.S) و پرسشنامه‌ی تنیدگی (ملکی، رنجبر، ۱۳۷۳) برای جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های تحقیق استفاده شد. روایی پرسشنامه‌ها در مطالعات قبلی تأیید شده بود، هم‌چنین پایایی پرسشنامه‌ها با توزیع ۳۰ پرسشنامه‌ی اندازه‌گیری شد که برای کلیه خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه‌ی مقیاس رهبری در ورزش (L.L.S) آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷۲ و برای پرسشنامه‌ی کلی آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ و برای پرسشنامه‌ی تنیدگی آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین، واریانس، فراوانی و درصد و در تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون‌های آماری کولموگراف-اسمیرنوف، χ^2 ، T مستقل، و ضریب همبستگی پیرسون برای آزمون فرضیه‌های تحقیق در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ استفاده شد. نتایج نشان داد: بیشترین میانگین نمره تنیدگی مربوط به دانشجویان پسر فعال در رشته‌های ورزشی انفرادی ($m=112/2$ ، $SD=24/2$) و کمترین میانگین مربوط به دانشجویان دختر فعال در رشته‌های ورزشی گروهی است ($m=94$ ، $SD=32/6$). نتایج آزمون χ^2 نشان داد که در گروه مربیان رشته‌های انفرادی فراوانی سبک‌های آموزش و تمرین، دموکراتیک و بازخورد مثبت و در گروه مربیان رشته‌های تیمی نیز فراوانی مشاهده شده برای سبک‌های آمرانه و حمایت اجتماعی بیشتر از فراوانی مورد انتظار است. نتایج آزمون T مستقل نشان داد که تنیدگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی ($m=110/6$) بیشتر از میانگین نمره تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی ($m=97$) است و ورزشکاران رشته‌های انفرادی از تنیدگی بیشتری برخوردار هستند. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که افزایش نمره سبک رهبری آمرانه مربیان رشته‌های انفرادی با افزایش میزان تنیدگی ورزشکاران ارتباط دارد. افزایش نمره سبک‌های رهبری دموکراتیک و آمرانه مربیان رشته‌های تیمی با افزایش تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی همراه است.

فصل اول
(کلیات تحقیق)

در ابتدای قرن بیست و یکم فشارهای عصبی و روانی، بخش مهمی از زندگی عامه‌ی مردم را تشکیل می‌دهد که کمتر کسی می‌تواند از مواجه شدن با آن اجتناب کند به ویژه آنکه دنیای صنعتی و فراصنعتی حاصل، با گرفتاری‌های فراوان خود دهه‌ی اخیر را به یکی از پرفشارترین دوره‌های زندگی بشر تبدیل کرده است. نگرانی‌های افراد، نسبت به کار، خانواده و مشکلات اجتماعی، همگی بر انسان، این موجود زنده و حساس تأثیر گذارده و سبب می‌شود که فرد از لحظه‌ی بیداری تا هنگام خواب همواره دچار هیجان‌ها، تنش‌ها، نگرانی‌ها و امیدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی و روانی وی، متناسب است و گاه با آن سازگار نیست. مجموعه‌ی چنین حالتها و فشارهای ناشی از آن، در اصطلاح «تنیدگی»^۱ خوانده می‌شود. افزایش فشار محیط کار نیز که قابل مدیریت نباشد، منجر به تنیدگی می‌شود. اگر چه افزایش سطوح تنیدگی می‌تواند به انگیزه‌ی افراد برای دستیابی به کارهای شگفت‌انگیز کمک کند، تنیدگی تکان‌دهنده و کوتاه‌مدت، ویرانگر است و می‌تواند به اختلالات جسمانی و روانی منجر شود (برایس، ۲۰۰۷).

به کارگیری هر یک از سبک‌های رهبری توسط مربیان ممکن است در افزایش یا کاهش تنیدگی روانی ورزشکاران مؤثر باشد. موضوع تنیدگی در روانپزشکی سابقه طولانی دارد و سالهاست به سبب تأثیرات مهمی که در رفتار و عملکرد افراد دارد، به عنوان یکی از موضوعات علم مدیریت، مورد مطالعه قرار گرفته است. تنیدگی باعث می‌شود که بدن انسان وظایفی را که در شرایط عادی به سادگی انجام می‌دهد، در شرایط تنیدگی، با دشواری به انجام برساند (علوی و کاظمزاده، ۱۳۸۷).

پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین سبک رهبری مربیان و تنیدگی ورزشکاران در دانشگاه‌های شهر تهران می‌پردازد. بدین منظور این پژوهش در پنج فصل نگارش شده است. فصل اول شامل مقدمه، بیان مسأله، اهمیت مسأله، اهداف و فرضیات تحقیق، تعریف واژگان، سابقه و محدوده‌ی تحقیق می‌باشد. در فصل دوم، ابتدا ماهیت و تعاریف متغیرهای اصلی پژوهش به طور گسترده مورد بحث قرار می‌گیرند؛ سپس مبانی نظری مربوط به هر کدام از آنها در زمینه‌های مختلف و در ارتباط با یکدیگر بررسی می‌شوند و سرانجام پژوهش‌های مختلفی که در راستای فرضیه‌ها و سؤالات اصلی این پژوهش در گذشته انجام گرفته‌اند مورد بحث و بررسی و مقایسه قرار می‌گیرند. در فصل سوم، نوع و روش تحقیق، جامعه و نمونه‌ی آماری، ابزار مورد استفاده، متغیرهای تحقیق و روش‌های آماری، روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها و تعریف عملیاتی متغیرهای تحقیق، به طور دقیق، بررسی می‌شود. در فصل چهارم، داده‌های جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است و در پایان در فصل پنجم، خلاصه‌ی نتایج تحقیق ارائه شده و سپس یافته‌های تحقیق با توجه به اهداف و نتایج تحقیقات انجام شده، مورد بررسی

^۱ - Stress

قرار گرفته و نتیجه‌گیری شده است. پس از بحث و نتیجه‌گیری بر اساس نتایج بر خاسته از تحقیق پیشنهادات کاربردی ارائه گردیده است.

۲-۱ بیان مسأله

انجام موفق هر کار گروهی، مستلزم مدیریت صحیح و کارآمد است و از نقش اثرگذار مدیریت در موفقیت یا عدم موفقیت گروه‌ها و سازمان‌ها نمی‌توان به سادگی گذشت. وقتی گروهی از افراد برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کنند، معمولاً کسی به عنوان مدیر و رهبر مسئولیت گروه را بر عهده می‌گیرد. این فرد باید دارای مهارت‌ها و ویژگی‌های لازم برای رهبری گروه باشد تا بتواند اعضای گروه را به سمت هدف مورد نظر، هدایت کند. در موقعیت‌های ورزشی، این نقش را مربی بر عهده دارد و اوست که کار هدایت و رهبری بازیکنان را بر عهده می‌گیرد و رهبری کارآمد وی نقش مهمی بر عملکرد ورزشکاران دارد. بسیاری از مربیان خوب در ورزش، دارای بینش، شخصیت و مهارت‌هایی هستند که خالصانه به هر ورزشکاری کمک می‌کنند تا به عملکرد بالقوه‌اش دست یابد. تیم‌های این قبیل رهبران نوعاً موفق و اعضای آنها اغلب بسیار راضی و خشنود هستند. آنچه مربیان انجام می‌دهند و چگونگی انجام دادن آن، اثر شایان توجهی بر نگرشها، احساسات، عملکرد و تنیدگی ورزشکار دارد (مسدد، ۱۳۸۰).

به عقیده‌ی فراست^۱ مربیان محور اصلی و رکن مهم تیم‌های ورزشی هستند. در بین سه عامل مربی، ورزشکار و تماشاگر؛ مربی در رهبری تیم به عنوان یک سازمان‌دهنده‌ی قوی و زیربنای هر پیشرفت، مطرح است. بدون تردید، تجربیات گذشته نشان داده است که مربیگری، رشته‌ای متفاوت از سایر حوزه‌ها بوده و در آن طیف وسیعی از مهارت‌ها مورد نیاز است (علیجانی، ۱۳۶۶).

سبک رهبری نشان‌دهنده‌ی طرز تفکر، جهان‌بینی و شخصیت رهبران است. چنانچه سبک رهبری به طور نامناسبی انتخاب شود، از یک سو منجر به کاهش کارایی افراد می‌شود و از سوی دیگر به عنوان عامل به وجود آورنده‌ی تنیدگی روانی یا فشار روانی، در آنها محسوب می‌شود (بیگی‌نیا و کلانتری، ۱۳۸۷).

عاملی که سبک رهبری را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شیوه نگرش رهبر نسبت به نقش خود و کارکنان است. بیشتر رهبران، دارای سبکی هستند که با ویژگی‌های خودشان انطباق دارد، یا برای آنها سهل‌تر است و فقط معدودی از رهبران، می‌توانند سبک خود را با شرایط و افراد گوناگون منطبق سازند. بر اساس مطالعات انجام شده؛ شخصیت، سبک رهبری و رفتار مربیان با عملکرد، انگیزش و میزان رضایت ورزشکاران، ارتباط دارد (کارون^۲، ۱۹۸۲).

در پژوهش حاضر، از سبک رهبری چلادوری و صالح^۳ استفاده شده است که سبک رهبری مربیان، در قالب پنج سبک متداول آموزش و تمرین، حمایت اجتماعی، دموکراتیک، آمرانه و بازخورد مثبت، بررسی می‌شود. رفتار آموزش و تمرین، رفتاری است، برای بهبود بازی

^۱ - Frast

^۲ - Carron

^۳ - Chelladurai, P. & Saleh, S. D.

ورزشکاران از طریق آموزش تکنیک‌ها. در ورزش‌های تیمی به هماهنگ نمودن فعالیت‌های اعضای تیم، رفتار آموزش و تمرین گفته می‌شود. در این سبک، مربی بر آموزش نقاط قوت و ضعف و بهبود مهارت‌های بازیکنان تأکید می‌کند. رفتار دموکراتیک، به اجازه‌ی مشارکت ورزشکاران در تصمیم‌گیری‌های مربوط به تعیین اهداف گروهی و روش‌های دستیابی به آن اهداف، گفته می‌شود. در این رفتار، مربی به تنهایی تصمیم نمی‌گیرد و نظر بازیکنان را در تصمیم‌گیری در مورد روش بازی و تمرین و موضوعات مهم مربیگری جویا می‌شود. رفتار آمرانه، رفتاری است که مربی به هیچ‌وجه بازیکنان را در تصمیم‌گیری‌ها و مسایل تیم دخالت نمی‌دهد و بازیکنان باید به دستورات مربی، گوش دهند. در رفتار حمایت اجتماعی، مربی برای ارضای نیازهای متقابل و شخصی ورزشکاران تلاش می‌کند، رابطه‌ای دوستانه با بازیکنان برقرار می‌کند، مسایل و مشکلات بازیکنان را بررسی و حل و فصل می‌کند و اختلافات بین اعضای تیم را برطرف می‌سازد. در نهایت، رفتار بازخورد مثبت یا پاداش‌دهی، رفتاری است که مربی از ورزشکاران تقدیر و از بازی بازیکنان و همکاری‌شان تعریف می‌کند (رمضانی نژاد و دیگران، ۱۳۸۹).

امروزه، تنش روانی (تنیدگی) جزء لاینفک زندگی بشر گردیده و در تعیین سلامت یا بیماری افراد دارای اهمیت فراوان است. نقش تنیدگی از طریق ساز و کارهای سایکو نوروفیزیولوژیک بر کارکردهای جسمی و روانی تأثیر می‌گذارد و در دراز مدت می‌تواند به ایجاد و یا تشدید اختلالات جسمی و یا روانشناختی بینجامد (شیرازی ۱۳۸۱). اثرهای تنیدگی به شکل‌های مختلف نمایان می‌شود. کوکس ۱ این اثرها را به پنج دسته‌ی عینی، رفتاری، شناختی، فیزیولوژیکی و سازمانی، تقسیم می‌کند (نظری‌نژاد، ۱۳۷۶).

موضوع تنیدگی در روانپزشکی سابقه طولانی دارد و سالهاست به سبب تأثیرات مهمی که در رفتار و عملکرد افراد دارد، به عنوان یکی از موضوعات علم مدیریت مورد مطالعه قرار گرفته است. تنیدگی باعث می‌شود که بدن انسان وظایفی را که در شرایط عادی به سادگی انجام می‌دهد در شرایط تنیدگی با دشواری به انجام برساند (علوی و کاظمزاده، ۱۳۸۷).

وقتی تنیدگی در حالت اعتدال است، عملکرد بالاست؛ در این حالت افراد، انرژی خود را به جای مقابله با تنیدگی، صرف بالا بردن عملکرد می‌کنند. وقتی تنیدگی از حد اعتدال فراتر می‌رود، افراد به جای بالا بردن عملکرد، انرژی خود را صرف مقابله با تنیدگی می‌کنند (طوسی، ۱۳۷۵).

به کارگیری هر یک از سبک‌های رهبری توسط مربیان ممکن است در افزایش یا کاهش تنیدگی روانی ورزشکاران مؤثر باشد. اغلب اوقات افرادی که تحت شرایط تنیدگی قرار می‌گیرند، از سبک رهبری رهبران خود شکایت دارند (سرمد، ۱۳۷۲). بر اساس مطالعات انجام شده، در درصد بالایی از کارکنان سازمان‌ها، نشانه‌هایی که حاکی از وجود تنیدگی در آنها

¹ - Cox, B. J.

می‌باشد، قابل مشاهده است (رابینز، ۱۹۹۳؛ ابطی، ۱۳۷۰؛ الوانی و ابطی، ۱۳۷۱؛ رفیعی، ۱۳۷۳).

پاسخ نامناسب به تنیدگی ممکن است منجر به کاهش عملکردهای فیزیولوژیکی مانند رشد سوخت و ساز، گردش خون، تولید مثل، پاسخ ایمنی و التهاب شود (چارمانداری، تسیگوس و کروسوس، ۲۰۰۵). بررسی‌ها مبین آن هستند که ورزش منجر به احساس سلامت روانی و کاهش سریع سطوح تنیدگی در زنان می‌شود (کوری، ۲۰۰۴). در واقع یک رقابت ورزشی می‌تواند، منجر به بهبود حالت و کیفیت خواب و افزایش سلامت روانی شود (فوکس، ۱۹۹۹). بنابراین کاهش تنیدگی در سطح قابل قبول، انتخاب تنیدگی‌های خوب و حذف تنیدگی‌های بدی که موجب رکود می‌شوند، امروزه باید در رأس هدف‌ها قرار گیرند.

با توجه به اینکه تنیدگی عملکرد را تضعیف می‌کند. می‌توان با شناسایی عوامل ایجادکننده آن و سپس تضعیف یا حذف این عوامل، کارایی را بالا برد. حال با توجه به اینکه مربی یکی از ارکان تیمهای ورزشی است، دانستن اینکه آیا سبک رهبری می‌تواند باعث افزایش یا کاهش تنیدگی در ورزشکاران شود، می‌تواند کمک شایانی به بالا بردن عملکرد ورزشکاران کند و از آنجا که ورزشکاران مهمترین سرمایه انسانی تیمهای ورزشی هستند تلاش برای بالا بردن عملکرد و حفظ بهداشت روانی آنها امری ضروری است. لذا پژوهش حاضر به بررسی سبکهای پنجگانه رهبری و رابطه آنها با تنیدگی ورزشکاران در دانشگاه‌های شهر تهران می‌پردازد. هدف این تحقیق شناسایی و بررسی رابطه سبکهای رهبری بر میزان تنیدگی ورزشکاران می‌باشد.

۱-۳ اهمیت موضوع و انگیزه انتخاب آن

یکی از پیچیده‌ترین وظایف مربی، وظیفه‌ی هدایت و رهبری است. رهبری جزء جدایی‌ناپذیر مربیگری است و نقش اساسی را در فعالیت‌های یک مربی ایفا می‌کند. اگر فقط یک عامل وجود داشته باشد که وجوه افتراق بین تیم‌های موفق و ناموفق را معلوم کند؛ بدون شک آن عامل رهبری مؤثر است. امروزه نقش مربی به عنوان رهبر، به قدری اهمیت پیدا کرده است که در همه‌ی زمینه‌ها برای یافتن اشخاصی که توانایی لازم را برای رهبری تیم‌ها داشته باشند، کوشش مستمر به عمل می‌آید و هزینه‌های هنگفتی در این راه صرف می‌شود.

اتخاذ سبک رهبری نادرست توسط مدیران، از یک سو منجر به کاهش کارایی کارکنان و از سوی دیگر به عنوان عاملی برای به وجود آوردن تنیدگی در آنان محسوب می‌شود (علوی و کاظم‌زاده، ۱۳۸۷). از آنجایی که به عنوان منابع انسانی اصلی در ورزش محسوب می‌شوند و می‌بایست در حفظ و نگهداری این عامل پرارزش تلاش نمود، ضرورت حکم می‌کند، عوامل به وجود آورنده‌ی تنیدگی در ورزشکاران شناسایی گردند و نسبت به حذف یا تضعیف این عوامل

¹- Robbins, P. Stephan

²- Charmandari, E.; C. Tsigos & G. Chrousos

³- Currie, J. M.

⁴- Fox, K. R.

اقدام شود. چنین اقداماتی ضمن تأمین بهداشت روانی ورزشکاران، عملکرد آنها را در جهت تحقق اهداف تیمی بهبود می‌بخشد.

به دلیل اینکه بررسی تنیدگی مربی و ورزشکار در اکثر تحقیقات به صورت جداگانه مورد پژوهش قرار گرفته است (عابدی، ۱۳۸۹). این مطالعه، به بررسی رابطه سبک رهبری مربیان بر میزان تنیدگی ورزشکاران، می‌پردازد.

از آنجا که پژوهشی در رابطه با سبک رهبری مربیان بر تنیدگی ورزشکاران در داخل کشور انجام نگرفته است و تمام پژوهش‌های موجود، در محیط سازمانی و مربوط به تأثیر سبک رهبری مدیران بر تنیدگی کارکنان می‌باشد و با عنایت به اینکه چندین پژوهش، در مورد تنیدگی مربیان انجام گرفته و در تمام آنها به ضرورت تحقیق در مورد تنیدگی ورزشکاران اشاره شده است (رمضانی‌نژاد و دیگران، ۱۳۸۳؛ رمضانی‌نژاد و دیگران، ۱۳۷۹؛ محرم‌زاده، ۱۳۸۵)، تحقیق حاضر به بررسی رابطه سبک رهبری مربیان بر میزان تنیدگی ورزشکاران می‌پردازد.

۱-۴ اهداف

۱-۴-۱ هدف کلی

هدف کلی، بررسی ارتباط سبک رهبری مربیان و تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در دانشگاه‌های شهر تهران می‌باشد.

۱-۴-۲ اهداف اختصاصی

- ۱- تعیین سبک رهبری مربیان رشته‌های انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۲- تعیین سبک رهبری مربیان رشته‌های تیمی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۳- تعیین میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۴- تعیین میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۵- بررسی ارتباط سبک رهبری و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۶- بررسی ارتباط سبک رهبری و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۷- بررسی ارتباط بین سن و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.
- ۸- بررسی ارتباط بین جنسیت و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران.

۱-۵ فرضیه‌های تحقیق

- ۱- بین سبک رهبری مربیان رشته‌های تیمی و انفرادی دانشگاه‌های شهر تهران اختلاف معناداری وجود دارد.
- ۲- بین میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران اختلاف معناداری وجود دارد.
- ۳- بین سبک رهبری و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران ارتباط معناداری وجود دارد.
- ۴- بین سبک رهبری و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران ارتباط معناداری وجود دارد.
- ۵- بین سن و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران ارتباط معناداری وجود دارد.
- ۶- بین جنسیت و میزان تنیدگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی منتخب دانشگاه‌های شهر تهران ارتباط معناداری وجود دارد.

۶-۱ پیش فرض‌های تحقیق

ورزشکاران سؤال‌ها را با دقت و صحت کامل پاسخ داده‌اند.

۷-۱ محدودیت‌های تحقیق

- ۱- فقط ورزشکاران رشته‌های تنیس روی میز، بدمینتون، والیبال و هندبال مورد پرسش قرار گرفته‌اند.
- ۲- فقط دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران مورد پرسش قرار گرفته‌اند.
- ۳- برخی از ورزشکاران رشته‌های مورد بررسی، جهت پر کردن پرسشنامه همکاری نکردند.

۸-۱ تعریف مفاهیم و واژه‌ها

تنیدگی

تعریف نظری

تنیدگی ترجمه واژه «استرس^۱» در زبان انگلیسی می‌باشد که از لغت لاتین «استرینگر^۲» به معنی سختی کشیدن، مشتق شده است و در قرن هفدهم برای تشریح سختی یا محنت به کار برده می‌شد. در اواخر قرن هجدهم، این مفهوم دلالت بر فشار، کوشش و سختی‌ای می‌کند که متوجه فرد یا عضوی از اعضا یا نیروهای روانی او می‌باشد (مرادخان، ۱۳۷۲).

به عبارت ساده، تنیدگی حالتی است در روان و تن که ناشی از وارد شدن فشار به روان یا جسم فرد می‌باشد (الوانی، ۱۳۷۲).

^۱- stress

^۲- stringer

تعریف عملیاتی

منظور از تنیدگی در این تحقیق نمره‌ای است که از پرسشنامه‌ی سنجش تنیدگی (ملکی رنجبر، ۱۳۷۳) که شامل ۴۳ سؤال است به دست می‌آید.

رهبری

رهبری عبارت است از توانایی نفوذ بر گروهی به منظور رسیدن به هدف یا اهداف (کبیری، ۱۳۷۶).

سبک رهبری

تعریف نظری

الگوی رفتاری فرد است که به هنگام اقدام برای نفوذ در فعالیت‌های دیگران، آن‌گونه که تصور می‌کنند، از خود نشان می‌دهد (هرسی و بلانچارد^۱، ۱۹۷۷). رهبری با اختصار ترسیم نقشه کار و آگاهی دادن به دیگران در دنبال کردن اهداف می‌باشد. (خبیری، ۱۳۷۲).

تعریف عملیاتی

در این تحقیق سبک رهبری بر اساس سبک‌های پنجگانه مدل چندبعدی رهبری در ورزش بررسی شده، که با استفاده از پرسشنامه ۴۰ سؤالی مقیاس رهبری در ورزش (L.S.S)، شیوه‌های رفتاری رهبر نسبت به سبک‌های پنجگانه (که در ذیل تعریف می‌شوند)، سنجیده شده است (چلادوری و صالح، ۱۹۸۰):

رفتار آموزش و تمرین: به معنای رفتار مربی به منظور بهبود عملکرد ورزشکار به وسیله‌ی تأکید بر تمرین سخت و شدید، آموزش مهارت‌ها و تاکتیک‌ها، روشن نمودن روابط بین اعضا و هدایت و هماهنگی فعالیت‌های اعضای تیم (میانگین سؤالات ۱، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۶، ۲۳، ۲۹، ۳۲، ۳۵، ۳۸ پرسشنامه پیوست ب).

رفتار دموکراتیک: مشارکت ورزشکاران در تصمیم‌گیری‌های مربوط به تعیین اهداف گروهی و روش‌های دستیابی به آن اهداف (میانگین سؤالات ۲، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۷، ۳۴، ۴۰ پرسشنامه پیوست ب).

رفتار آمرانه: به معنای رفتار مربی با ویژگی تصمیم‌گیری مستقل و اعمال قدرت شخصی (میانگین سؤالات ۲۱، ۲۴، ۳۰، ۳۳، ۳۹، ۳۸ پرسشنامه پیوست ب).

رفتار حمایت اجتماعی: به معنای رفتار مربی با ویژگی‌هایی مانند: نگران بودن در مورد رفاه و آسایش تک تک ورزشکاران، ایجاد جو گروهی مثبت و روابط گرم بین اعضای تیم (میانگین سؤالات ۳، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۲، ۲۵، ۳۱، ۳۶، ۳۸ پرسشنامه پیوست ب).

رفتار بازخورد مثبت (پاداش‌دهی): به معنای رفتاری که مربی ورزشکار را به واسطه عملکرد خوب مورد تشویق و پاداش قرار می‌دهد (میانگین سؤالات ۱۴، ۱۰، ۱۶، ۲۸، ۳۷ پرسشنامه پیوست ب) (چلادوری و صالح، ۱۹۸۰).

¹ - Hersey, P. & Blanchard K.

ورزشکار

تعریف نظری

فردی است که حداقل در یکی از رشته‌های ورزشی به تمرینات منظم ورزشی، زیر نظر مربی مربوطه می‌پردازد و به دو شکل سازمان یافته (ورزشکاری که تحت پوشش خدمات درمانی فدراسیون پزشکی-ورزشی کشور برای یک سال قرار می‌گیرد و کارت بیمه ورزشی دریافت می‌نماید.) و غیر سازمان یافته تقسیم می‌شود (سازمان تربیت بدنی¹).

تعریف عملیاتی

در این تحقیق ورزشکار به افرادی گفته می‌شود که عضو تیم ورزشی یکی از دانشگاه‌های سطح شهر تهران باشد و حداقل هفته‌ای ۶ ساعت در یکی از رشته‌های والیبال، هندبال، بدمینتون و تنیس روی میز فعالیت منظم ورزشی مربوط به آن رشته را داشته باشد.

دانشگاه‌های شهر تهران

کلیه دانشگاه‌های دولتی، آزاد و پیام نور شهر تهران که دارای رشته تربیت بدنی در واحد دانشگاهی خود می‌باشند.

¹ - <http://amar.sci.org.ir/Detail.aspx?Ln=F&no=264288&S=SA>

فصل دوم
ادبیات و پیشینه تحقیق