



ارتباط بین رهبری حمایتی مربیان با خستگی ذهنی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان

رسول نصیری رضی

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

نویسنده مسئول: (nasiri.rasol12@gmail.com)

چکیده: هدف کلی این تحقیق بررسی ارتباط بین رهبری حمایتی مربیان با خستگی ذهنی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان بود. برای اجرای این پژوهش از روش همبستگی استفاده شد. تمامی تکواندوکاران نوجوان و جوانان شهرستان آزادشهر به تعداد تقریبی ۶۰ تشکیل دهنده جامعه آماری این پژوهش بودند. به دلیل محدود بودن تعداد جامعه آماری، از روش کل شمار استفاده شد و تمامی ۶۰ تکواندوکار نوجوان و جوانان به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند که در نهایت تعداد ۵۷ پرسشنامه تکمیل شده برگشت داده شد. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های رهبری حمایتی (کافی و همکاران، ۲۰۱۷)، خستگی ذهنی (ژانگ و مائو، ۲۰۱۹) و عملکرد ورزشی (ژانگ، ۲۰۰۶) استفاده شد. تحلیل‌های آماری انجام شده در این مطالعه دربرگیرنده تحلیل‌های توصیفی و استنباطی بود. نتایج آزمون پیرسون نشان داد رابطه بین رهبری حمایتی و خستگی ذهنی تکواندوکاران منفی و معنی‌دار می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد ارتباط بین رهبری حمایتی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان مثبت و معنی‌دار است. در نهایت، نتایج آزمون سوبل نشان داد ارتباط بین رهبری حمایتی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان با نقش میانجی ذهنی عاطفی معنی‌دار می‌باشد.

کلمات کلیدی: رهبری حمایتی، خستگی ذهنی، عملکرد، تکواندو.



۱- مقدمه

موفقیت ورزشکاران تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارد و به اذعان بسیاری از ورزشکاران موفق، شیوه رهبری مربیان یک عامل تعیین کننده در مسیر پیشرفت ورزشکاران است (اندرسن-بوچر^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). ادراک ورزشکاران از مربیان و شیوه رهبری آنها، تأثیری اساسی بر چگونگی پاسخ‌دهی مؤثر آنان در محیط‌های پرفشار و رقابتی دارد (بورا^۲، ۲۰۲۵). ورزشکاران اغلب مربی‌گری را صرفاً در چارچوب آموزش فنی نمی‌بینند، بلکه رفتارها، نگرش‌ها و سبک ارتباطی مربی را به‌عنوان نشانه‌هایی از قابلیت اعتماد، انصاف و تخصص تعبیر می‌کنند. وقتی ورزشکاران نگاه مثبتی به مربی خود پیدا می‌کنند، به احتمال زیاد ذهنیت بهتری برای تمرکز بیشتر، پایداری در برابر شکست‌ها و تصمیم‌گیری بهتر در حین رقابت را به دست می‌آورند (گومز-گارسیا^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند شیوه رهبری حمایت‌گرای مربیان یک روش مؤثر و کارآمد در عملکرد و پیشرفت ورزشکاران است؛ چرا که مربیان با چنین شیوه رهبری حمایتی به موضوعاتی مانند درک متقابل، اعتماد، احترام، حمایت، همکاری و ارتباط بین خود و ورزشکاران توجه ویژه‌ای دارند (ژانگ و آرهمیم^۴، ۲۰۲۴ و لی^۵ و همکاران، ۲۰۲۵). زمانی که ورزشکاران مربیان خود را هم شایسته و هم حامی درک می‌کنند، بیشتر تمایل دارند موقعیت‌های دشوار را به‌جای تهدید، به‌عنوان چالش‌هایی قابل مدیریت تفسیر نمایند. این تغییر در تفسیر، اغلب به انگیزش بیشتر، تعامل قوی‌تر در تمرین و آماده‌سازی و اجرای بهتر در شرایط پر فشار می‌انجامد (کارسن^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر موارد ذکر شده، ادراک ورزشکاران از رفتارهای خاص مربیان حمایت‌گرا مانند ارائه بازخورد سازنده و عملی می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشکاران مؤثر باشد (مارتین^۷، ۲۰۲۴). بازخوردی که به‌موقع، محترمانه و رشدگرا باشد، می‌تواند به ورزشکاران کمک کند کنترل خود را بر عملکردشان بازیابند و توجهشان را دوباره متمرکز کنند. در عین حال، حمایت عاطفی می‌تواند فشارهای ناشی از رقابت را کاهش دهد و برای ورزشکاران آسان‌تر سازد تا با اضطراب کنار بیایند، تلاش خود را تداوم بخشند و در طول رویدادهای پرچالش، تاب‌آور باقی بمانند (چوبان^۸ و همکاران، ۲۰۲۶). از سوی دیگر، رفتارهای حمایتی مربیان موجب شکل گرفتن روابط نزدیک‌تری بین آن‌ها و ورزشکاران می‌شود و حس تعلق اجتماعی ورزشکاران را تقویت می‌نماید (دیویس^۹ و همکاران، ۲۰۱۸). در چنین شرایطی، مربیان می‌توانند با درک بهتر نیازهای شخصی و ورزشی ورزشکاران به بهبود عملکرد آنان کمک کنند (عادیلوگاری^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۵).

1. Anderson-Butcher

2. Bora

3. González-García

4. Zhang & Rhim

5. Li

6. Carson

7. Martin

8. Çoban

9. Davis

10. Adiloğulları



در شرایطی که تحقیقات بسیاری اهمیت رفتارهای مربیان از جمله شیوه رهبری حمایت کننده در بهبود عملکرد ورزشکاران را برجسته نموده‌اند (وایت و رضانیا^۱، ۲۰۱۹؛ پیستانو^۲، ۲۰۲۰؛ اوتی^۳ و همکاران، ۲۰۲۴؛ باسط^۴ و همکاران، ۲۰۲۵ و پروفیت^۵ و همکاران، ۲۰۲۶) اما مکانیسم‌های روانشناختی که در این خصوص اثرگذار هستند چندان مورد توجه قرار نگرفته‌اند (سان^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). در شرایطی که توسعه مستمر روش‌ها و امکانات تمرین منجر به بهبود و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشکاران در سراسر جهان شده است اما با این حال، خستگی در طول فعالیت‌های ورزشی موضوعی اجتناب‌ناپذیر است. تمرینات و مسابقات طولانی مدت با شدت بالا و تراکم زیاد، نه تنها بر سلامت جسمانی ورزشکاران تأثیر می‌گذارد، بلکه احساس خستگی ذهنی را نیز در آن‌ها ایجاد می‌کنند که این امر می‌تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد (وو^۷ و همکاران، ۲۰۲۴). خستگی ذهنی با تضعیف فرایندهای شناختی از جمله توجه، تمرکز و انگیزه مشخص می‌شود که منجر به کاهش عملکرد شناختی می‌گردد. در ورزش، خستگی ذهنی می‌تواند ناشی از تمرینات طولانی مدت و فشرده یا مسابقات مکرر باشد. ادبیات موجود بر تأثیرات مضر خستگی ذهنی بر تصمیم‌گیری، زمان واکنش و عملکرد کلی شناختی تأکید دارد که همگی در ورزش‌های رقابتی حیاتی هستند (چن^۸ و همکاران، ۲۰۲۴). مهم است که خستگی ذهنی را از خستگی جسمانی متمایز نمود، زیرا می‌تواند به طور مستقل ایجاد شود و تأثیرات منحصر به فردی داشته باشد. برای نمونه، مارکورا^۹ و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که خستگی ذهنی تلاش ادراک شده در طول فعالیت‌های جسمانی را افزایش می‌دهد و عملکرد را کاهش می‌دهد، بدون اینکه تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد کند. به طور مشابه، هولگادو^{۱۰} و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که خستگی ذهنی می‌تواند عملکرد عصبی-عضلانی ورزشکاران را کاهش دهد و بنابراین بر عملکرد ورزشی تأثیر بگذارد. خستگی ذهنی ممکن است عامل داخلی مهم دیگری در رابطه بین رفتار رهبری مربیان و عملکرد ورزشکاران باشد (لیو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۵). خستگی ذهنی به عنوان یکی از پیامدهای کلیدی رفتار رهبری مربیان در نظر گرفته می‌شود (لیو و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، مشارکت فرد در فعالیت‌ها تحت تأثیر ادراک او از توانایی‌اش در انتخاب‌هایی است که نیازهای درونی، اهداف انگیزشی و اطلاعات محیطی را برآورده می‌سازد و در نهایت به تصمیم‌گیری خودمختار منجر می‌شود (دسی و رایان^{۱۲}، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها نشان داده است که عدم ارائه حمایت مناسب از سوی مربی می‌تواند خستگی ذهنی را در ورزشکاران ایجاد کند (ژانگ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳). رفتار رهبری نامناسب می‌تواند به نارضایتی در طول تمرین و مسابقه منجر شود و در نتیجه احساسات منفی، خستگی روانی، آسیب‌های روانی و عملکرد ضعیف را به همراه داشته باشد (لی^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۷). خستگی روانی نه تنها عملکرد شناختی را مختل می‌کند، بلکه بر سلامت روانی و بهبود عملکرد نیز تأثیر منفی می‌گذارد (لوریست^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۵). برای مثال، مطالعه‌ای بر روی تأثیر خستگی روانی بر فعالیت مغزی شناگران تأیید کرد که خستگی

1. White & Rezanian
2. Pestano
3. Otte
4. Basit
5. Profeit
6. Sun
7. Wu
8. Chen
9. Marcora
10. Holgado
11. Liu
12. Deci & Ryan
13. Zhang
14. Li
15. Lorist



ذهنی اثرات مضر بر عملکرد و فعالیت عصبی دارد و نشان داد که پایش لحظه‌ای خستگی روانی می‌تواند تأثیر آن بر عملکرد را کاهش دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۳). با این حال، پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که حمایت مثبت مربی می‌تواند بروز خستگی روانی را کاهش دهد (گو و یانگ^۱، ۲۰۱۷). بر اساس این استدلال، به نظر می‌رسد خستگی ذهنی متغیر میانجی در رابطه بین رفتارهای رهبری مربی و عملکرد ورزشی ورزشکاران باشد. با این وجود، پژوهش‌های کنونی در زمینه رفتارهای رهبری مربی و عملکرد ورزشی ورزشکاران عمدتاً بر بررسی متغیرهای شرطی مانند آمادگی روانی (وانگ^۲، ۲۰۲۳) و اضطراب ورزشی (یان^۳، ۲۰۲۳) متمرکز است و توجه چندانی به نقش خستگی روانی به‌عنوان متغیر میانجی در رابطه بین رفتارهای رهبری مربی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نشده است.

مربیان نقشی محوری در شکل‌گیری عملکرد ورزشکاران در هر ورزشی ایفا می‌کنند، زیرا بر کیفیت تمرین، انگیزه، و عادات‌های روانی ورزشکاران تأثیر می‌گذارند. با این حال، تأثیر رویکرد رفتاری مربی به‌ویژه در رشته‌هایی تعیین‌کننده می‌شود که عملکرد در لحظات کوتاه و پرریسک سنجیده می‌شود. در ورزش‌هایی همچون تکواندو، ورزشکاران باید از نظر جسمانی و روانی آماده باشند و در عین حال در شرایط فشرده‌ای رقابت کنند که تنها چند دقیقه به طول می‌انجامد. در این مدت کوتاه یک لحظه تردید، افت تمرکز، یا از دست دادن اعتماد به نفس می‌تواند نتیجه را کاملاً تغییر دهد. به همین دلیل، سبک ارتباطی مربی، کنترل هیجانی او، و توانایی‌اش در هدایت ذهنیت ورزشکاران نه تنها عوامل حمایتی هستند، بلکه مستقیماً بر نحوه مدیریت استرس، تفسیر چالش‌ها و اجرای فنون توسط ورزشکاران در اوج فشار تأثیر می‌گذارند. علی‌رغم اهمیت این موضوع، نقش مربیان تکواندو در کاهش مشکلات روانی و بهبود عملکرد ورزشکاران این رشته کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس، هدف کلی این پژوهش بررسی ارتباط بین رهبری حمایتی مربیان با خستگی ذهنی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان بود.

۲- روش‌شناسی

برای اجرایی کردن این پژوهش کاربردی از روش همبستگی استفاده شد. تمامی تکواندوکاران نوجوان و جوانان شهرستان آزادشهر به تعداد تقریبی ۶۰ تشکیل دهنده جامعه آماری این پژوهش بودند. به دلیل محدود بودن تعداد جامعه آماری، از روش کل شمار استفاده شد و تمامی ۶۰ تکواندوکار نوجوان و جوانان به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند که در نهایت تعداد ۵۷ پرسش‌نامه تکمیل شده برگشت داده شد. به منظور گردآوری داده‌ها سه پرسش‌نامه استاندارد استفاده شد که این پرسش‌نامه‌ها بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت تنظیم شده بودند که در ادامه هر یک از آن‌ها به تفصیل توصیح داده شده‌اند:

رهبری حمایتی: برای سنجش متغیر رهبری حمایتی پرسش‌نامه کافی^۴ و همکاران (۲۰۱۷) استفاده شد. این پرسش‌نامه دربرگیرنده ۱۶ سؤال بوده و دارای ضریب پایایی ۰/۸۸۳ می‌باشد.

خستگی ذهنی: برای سنجش متغیر خستگی ذهنی از پرسش‌نامه معرفی شده توسط ژانگ و مائو^۵ (۲۰۱۹) استفاده شد. این پرسش‌نامه دربرگیرنده ۱۲ سؤال بوده و دارای ضریب پایایی ۰/۸۹۵ می‌باشد.

1. Guo & Yang
2. Wang
3. Yan
4. Coffee
5. Zhang & Mao



عملکرد: به منظور اندازه‌گیری متغیر عملکرد از پرسش‌نامه ژانگ^۱ (۲۰۰۶) استفاده شد. این پرسش‌نامه دربرگیرنده ۱۲ سؤال بوده و دارای ضریب پایایی ۰/۸۴۵ می‌باشد.

جهت تحلیل داده‌ها از دو روش توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی ویژگی‌های فردی نمونه‌ها و متغیرهای تحقیق با استفاده از شاخص‌هایی مانند فراوانی، میانگین و انحراف معیار مورد بررسی قرار گرفتند. بخش استنباطی شامل ارزیابی چگونگی توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون آلای کرونباخ و در نهایت آزمون فرضیه‌ها با آزمون همبستگی پیرسون بود که بدین منظور نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

۳- نتایج

در بخش نخست نتایج، یافته‌های توصیفی ارائه شده است. یافته‌های پژوهش در بخش توصیفی نشان داد بیشتر نمونه پژوهش شامل پسران تکواندوکار بود (۴۱ نفر). همچنین نتایج جمعیت شناختی نشان داد بیشتر نمونه پژوهش دارای سابقه تکواندو بیشتر از ۳ سال بودند (۳۹ نفر). توصیف متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد میانگین متغیرهای رهبری حمایتی، خستگی ذهنی و عملکرد به ترتیب ۳/۱۶، ۲/۳۹ و ۳/۲۱ است.

جدول ۱. توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
رهبری حمایتی	۳/۱۶	۰/۶۴
خستگی ذهنی	۲/۳۹	۰/۸۸
عملکرد	۳/۲۱	۰/۷۴

در بخش استنباطی، ابتدا برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون آلای کرونباخ استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد توزیع داده‌ها در هر سه متغیر رهبری حمایتی، خستگی ذهنی و عملکرد طبیعی می‌باشد. بر این اساس، برای بررسی ارتباط بین متغیرها از آزمون پیرسون استفاده شد.

جدول ۲. شاخص‌های مربوط به توزیع داده‌ها

متغیرها	مقدار Z	سطح معنی‌داری	وضعیت توزیع
رهبری حمایتی	۰/۸۹۷	۰/۸۷۴	طبیعی
خستگی ذهنی	۱/۱۱۹	۰/۶۷۴	طبیعی
عملکرد	۰/۷۸۸	۰/۹۱۶	طبیعی

نتایج آزمون پیرسون نشان داد رابطه بین رهبری حمایتی و خستگی ذهنی تکواندوکاران منفی و معنی‌دار می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد ارتباط بین رهبری حمایتی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان مثبت و معنی‌دار است (جدول ۳).

جدول ۳. ارتباط بین متغیرهای تحقیق

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
رهبری حمایتی	خستگی ذهنی	-۰/۵۴۷	۰/۰۰۱**

1. Zhang



عملکرد ۰/۶۲۴ **۰/۰۰۱

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

در نهایت، نتایج آزمون سوبل نشان داد ارتباط بین رهبری حمایتی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان با نقش میانجی خستگی ذهنی معنی دار می‌باشد (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون سوبل

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
رهبری حمایتی	خستگی ذهنی	عملکرد	-۰/۴۰۹	۰/۰۰۱**

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

برای پیش‌بینی خستگی ذهنی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان بر اساس متغیر رهبری حمایتی از آزمون رگرسیون استفاده شد. همان‌گونه که در جدول ۵ مشخص شده است، رهبری حمایتی با ضریب رگرسیونی $\beta = -0.312$ خستگی ذهنی تکواندوکاران نوجوان و جوان را پیش‌بینی می‌کند و مقدار ضریب رگرسیونی پیش‌بینی عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان بر اساس رهبری حمایتی $\beta = 0.401$ است (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون رگرسیون چندگانه به منظور پیش‌بینی خستگی عاطفی و عملکرد

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	β	t	Sig
رهبری حمایتی	خستگی ذهنی	-۰/۳۱۲	۶/۸۷۴	۰/۰۰۱**
	عملکرد	۰/۴۰۱	۹/۳۸۷	۰/۰۰۱**

** همبستگی در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مطالعه ارتباط بین رهبری حمایتی مربیان با خستگی ذهنی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان انجام شد. نتایج این مطالعه مشخص نمود ارتباط بین رهبری حمایتی مربیان با خستگی ذهنی تکواندوکاران نوجوان و جوان منفی و معنی‌دار می‌باشد که این نتیجه با نتایج پژوهش سان و همکاران (۲۰۲۳)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) و لیو و همکاران (۲۰۲۵) همسو است. رابطه مربی-ورزشکار یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی کلیدی سلامت روانی و فرسودگی ورزشکاران در هر رشته ورزشی از جمله تکواندو می‌باشد. زمانی که تکواندوکاران رفتارهای مربیان خود را حمایت‌کننده و تقویت‌کننده درک می‌کنند، خستگی ذهنی کم‌تری را تجربه خواهند کرد. در مقابل، رفتارهای کنترلی مربیان که با تصمیم‌گیری خودکامه و اعمال فشار مشخص می‌شوند، می‌توانند با ناکامی در نیازهای روانی و افزایش نشانه‌های فرسودگی در تکواندوکاران همراه باشند. به صورت کلی، هنگامی که تکواندوکاران رفتارهای مربیان خود را حمایت‌کننده درک می‌کنند، به احتمال بیشتری احساس امنیت روانی و کنترل بر تلاش‌های خود دارند. در چنین محیطی، تکواندوکاران بهتر می‌توانند با مربیان خود ارتباط برقرار کنند، انتخاب‌های بهتری برای تمرینات خود خواهند داشت و بازخورد بیشتری را برای اصلاح عملکرد خود دریافت خواهند کرد که این امر می‌تواند پیشرفت آن‌ها را تسهیل نماید. علاوه بر آن، مربیان حمایت‌گرا با دادن استقلال و آزادی عمل فشار ناشی از مدیریت مداوم انتظارات و مقاومت در برابر فشارهای درونی و بیرونی را در تکواندوکاران کاهش داده و در نتیجه خستگی ذهنی را پایین می‌آورد. در پی این امر، تکواندوکاران اغلب تمرکز خود را به‌طور مؤثرتری حفظ می‌کنند، بین جلسات تمرینی راحت‌تر از نظر ذهنی بازیابی می‌شوند و در طول زمان ذهنیت عملکردی پایداری را حفظ می‌کنند که این عوامل برای موفقیت در رشته تکواندو ضروری هستند.



بخش دیگری از یافته‌های این مطالعه نشان داد ارتباط بین رهبری حمایتی مربیان با عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان مثبت و معنی‌دار است که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مارتین (۲۰۲۴)، بورا (۲۰۲۵) و پروفیت و همکاران (۲۰۲۶) همسو است. رهبری حمایت‌گرای مربیان که با رفتارهایی همچون تصمیم‌گیری دموکراتیک، تقویت مثبت، حمایت اجتماعی و بازخورد سازنده مشخص می‌شود با بهبود عملکرد ورزشکاران از جمله تکواندوکاران مرتبط است. مکانیسم‌هایی که از طریق آن‌ها مربیگری حمایت‌گرا به عملکرد برتر منجر می‌شود، چندوجهی هستند. رفتارهای حمایت‌گرایانه مربیان مانند تشویق، حمایت عاطفی و گوش دادن فعال به گفته‌های ورزشکاران محیطی امن از نظر روانی ایجاد می‌کنند که در آن تکواندوکاران احساس ارزشمندی، توانمندی و اعتمادبه‌نفس برای عبور از محدودیت‌های خود دارند. این حس امنیت، تکواندوکاران را قادر می‌سازد تا با ناملایمات به‌طور مؤثرتری مقابله کنند که این خود مؤلفه‌ای اساسی از تاب‌آوری است و در برابر تأثیرات مخرب استرس رقابتی و فشار عملکرد محافظت ایجاد می‌کند. افزون بر این، پژوهش‌هایی که بر روی اشتیاق به ورزش و اعتمادبه‌نفس ورزشی در تکواندوکاران انجام شده نشان می‌دهد که مربیگری حمایت‌گرا، رابطه بین تمایلات روانشناختی ورزشکاران و قصد آنان برای ادامه تمرین را تعدیل می‌کند، که حاکی از نقشی اساسی در حفظ تعهد لازم برای توسعه عملکرد بلندمدت است.

در نهایت، نتایج این مطالعه مشخص نمود ارتباط بین رهبری حمایتی و عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان با نقش میانجی خستگی ذهنی معنی‌دار می‌باشد که این نتیجه با نتایج پژوهش لیو و همکاران (۲۰۲۳) و لیو و همکاران (۲۰۲۵) همسو است. رفتارهای حمایت‌گرایانه مربیان به تکواندوکاران نوجوان و جوان کمک می‌کند تا لذت را تجربه کنند، اعتمادبه‌نفس خود را تقویت نمایند و خودکارآمدی را در خود تثبیت کنند. به همان اندازه، این حمایت‌ها می‌توانند با کاهش استرس، شفاف‌سازی انتظارات و تقویت حس کنترل در لحظات چالش‌برانگیز، از انباشته شدن خستگی ذهنی در تکواندوکاران نوجوان و جوان جلوگیری کنند. به این ترتیب، مربیگری حمایت‌گرا نه تنها حالات روانشناختی مثبت را تقویت می‌کند، بلکه میزان بروز خستگی ذهنی را محدود خواهد کرد. هنگامی که خستگی ذهنی کاهش یابد، تکواندوکاران نوجوان و جوان می‌توانند وضوح ذهنی، تمرکز و ثبات هیجانی خود را بازیابی نمایند. با کاهش افکار مزاحم و فشار شناختی کم‌تر، آن‌ها می‌توانند اطلاعات را سریع‌تر پردازش کنند، در طول تمرین و مسابقه تصمیمات دقیق‌تری بگیرند و تکنیک‌های خود را به‌طور پایدار حفظ نمایند. با بهبود بازیابی در سطح ذهنی، انگیزه اغلب افزایش می‌یابد و پاسخ به استرس بهتر تنظیم می‌شود و این امر امکان پیشرفت تدریجی عملکرد را فراهم می‌آورد. در طول زمان، کاهش خستگی ذهنی از کیفیت بهتر تمرین، یادگیری سریع‌تر مهارت‌ها و اجرای قابل‌اطمینان‌تر حمایت می‌کند و به بهبود پایدار در عملکرد کلی ورزشی تکواندوکاران نوجوان و جوان منجر می‌شود.

توجه مربیان به نیازها و خواسته‌های تکواندوکاران نوجوان و جوان، ارائه بازخورد مناسب و به موقع در خصوص عملکرد تکواندوکاران نوجوان و جوان، استفاده مربیان از برنامه‌های ذهن‌آگاهی لحظه‌ای مانند تکرار جملات انگیزشی توسط تکواندوکاران نوجوان و جوان، گوش دادن فعال مربیان به چالش‌ها، مشکلات و پیشنهادات تمرینی تکواندوکاران نوجوان و جوان و در نظر گرفتن برنامه‌های آموزشی برای افزایش خودتنظیمی هیجانی و احساسی تکواندوکاران نوجوان و جوان پیشنهاد می‌شود. محدود نمودن نمونه آماری به شهرستان آزادشهر و همچنین در نظر گرفتن تکواندوکاران نوجوان و جوان به عنوان جامعه آماری مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش بودند.

۵- منابع

- Adiloğulları, İ., Şenel, E., Kerr-Cumbo, R., & Aydemir, R. (2025). Exploring the interplay of coach behaviours, team resilience, support perception, and collective efficacy in young team athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 227.
- Anderson-Butcher, D., Bates, S., & Lo, M. T. (2025). Coach training participation and athlete life skill development: findings from the US national coach survey. *Quest*, 77(1), 10-28.



- Basit, A., Muhammad, N., Mahreen, S., Butt, M. Z. I., Khan, A., Tufail, M., & Khan, S. U. (2025). Effects of Coach Motivational Behaviors and Parental Encouragement on Athletes' Sports Performance. *Research Consortium Archive*, 3(4), 1389-1396.
- Bora, M. V. (2025). The impact of coach-athlete relationship quality on young athletes' performance: A meta-analysis. *International Journal on Studies in Education*, 7(4), 1004-1027.
- Carson, F., Blakey, M., Foulds, S. J., Hinck, K., & Hoffmann, S. M. (2022). Behaviors and actions of the strength and conditioning coach in fostering a positive coach-athlete relationship. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(11), 3256-3263.
- Chen, J., Zhou, Y., Rao, H., & Liu, J. (2024). Mental fatigue in Parkinson's Disease: Systematic review and evaluation of self-reported fatigue scales. *Parkinson's Disease*, 2024(1), 9614163.
- Çoban, Ü., Uca, M., & Ayvaz, E. (2026). Coaching leadership behaviors and athletes' psychological resilience: The role of autonomy-supportive and relational coaching practices. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541261455504.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of sports sciences*, 36(17), 1985-1992.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- González-García, H., Martinent, G., & Nicolas, M. (2022). A temporal study on coach behavior profiles: Relationships with athletes coping and affects within sport competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(2), 94-102.
- Guo, Z. M., & Yang, J. (2017). The Impact of Coach Autonomy Support on Athletes' Psychological Fatigue: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Journal of Tianjin University Sport*, 32, 487-493.
- Holgado Núñez, D. M., Jolidon, L., Borragán, G., Sanabria Lucena, D., & Place, N. (2023). Individualized Mental Fatigue Does Not Impact Neuromuscular Function and Exercise Performance.
- Li Z. Z., Wang, K., & Zhu, Y. W. (2023). The impact of mental fatigue on the performance of elite swimmers: behavioral and eeg evidence. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 57, 70-76.
- Li, J. W., Lu, C. F., & Luo, X. B. (2017). The impact of coaching leadership behavior on competition performance: the chain mediation role of team cohesion and training satisfaction. *Journal of Sports Science*, 38, 109.
- Li, X., Sun, J., & Han, J. (2025). The relationship between coaches' leadership behaviour and training attitudes of college high-level athletes: the role of self-management and sport self-efficacy. *BMC Psychology*, 13(1), 1336.
- Liu, R., Wang, S., & Li, J. (2025). How coach leadership behavior influences athletes' performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue. *Frontiers in psychology*, 15, 1500867.
- Liu, Y., Tian, L., & Shuang, M. (2023). The Impact of Coaching Leadership Behavior on Athlete Mental Fatigue. *Journal of Contemporary Sports Technology*, 13, 20-23.
- Lorist, M. M., Boksem, M. A., & Ridderinkhof, K. R. (2005). Impaired cognitive control and reduced cingulate activity during mental fatigue. *Cognitive Brain Research*, 24, 199-205.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857-864.
- Martin, C. (2024). Coaching Dynamics: The Impact of Behavioral Styles on Collegiate Athletes' Performance, Motivation, and Relationships. *Utah Journal of Communication*, 2(2), 129-135.
- Otte, F., Davids, K., Rothwell, M., Wood, M. A., & De-Mountfort, J. (2024). Coach to learn and learn to coach: synergising performance and development in the athlete-coach-environment learning system. *Sports Coaching Review*, 1-25.
- Pestano, R. D. (2021). Sports-teachers' coaching style, behavior, competency and student-athletes performance in sports. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 9-16.



- Profeit, M. C., Wilson, S. G., McGuire, C. S., Murata, A., Herbison, J. D., Côté, J., & Martin, L. J. (2026). The Relative Influence of Coaches' Technical and Interpersonal Behaviours on Perceptions of Cohesion and Performance in University Sport Teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 103170.
- Sun, H., Soh, K. G., Mohammadi, A., Toumi, Z., Zhang, L., Ding, C., ... & Tian, J. (2024). Counteracting mental fatigue for athletes: a systematic review of the interventions. *BMC psychology*, 12(1), 67.
- Wang, Y. (2023). The impact of coaching leadership behavior on athlete performance: the mediating role of psychological preparation and sports anxiety. *Journal of Physical Education*, 30, 74–80.
- White, S., & Rezaia, D. (2019). The impact of coaches' ethical leadership behaviour on athletes' voice and performance: The role of accountability. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 9(5), 460-476.
- Wu, C. H., Zhao, Y. D., Yin, F. Q., Yi, Y., Geng, L., & Xu, X. (2024). Mental fatigue and sports performance of athletes: Theoretical explanation, influencing factors, and intervention methods. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1125.
- Yan, M. B. (2023). The effect of coach role leadership on football players' athletic performance: the mediating role of psychological preparation and sport anxiety. *Journal of Contemporary Sports Technology*, 13, 190-198.
- Zhang, D., Lyu, B., Wu, J., Li, W., & Zhang, K. (2023). Effect of boxers' social support on mental fatigue: Chain mediating effects of coach leadership behaviors and psychological resilience. *Work*, 76(4), 1465-1479.
- Zhang, R., & Rhim, Y. T. (2024). The effect of coach–athlete relationships on motor behaviour in college athletes—mediating effects of psychological needs. *Behavioral Sciences*, 14(7), 579.

The Relationship between Coaches' Supportive Leadership and Mental Fatigue and Performance among Adolescent and Youth Taekwondo Athletes

Rasol Nasiri Razi
Master of Sport Management

* Corresponding author: nasiri.rasol12@gmail.com

Abstract

The main aim of this study was to investigate the relationship between coaches' supportive leadership and mental fatigue and performance among adolescent and youth taekwondo athletes. A correlational design was employed for this research. The statistical population consisted of all adolescent and youth taekwondo athletes in Azadshahr City, approximately 60 individuals. Due to the limited size of the population, a census sampling method was used, and all 60 athletes were selected as the sample; ultimately, 57 completed questionnaires were returned. Data were collected using the Supportive Leadership Questionnaire (Coffee et al., 2017), the Mental Fatigue Questionnaire (Zhang & Mao, 2019), and the Sports Performance Questionnaire (Zhang, 2006). The statistical analyses performed in this study included both descriptive and inferential analyses. The results of the Pearson correlation test indicated a negative and significant relationship between supportive leadership and mental fatigue among taekwondo athletes. Furthermore, the results showed a positive and significant relationship between supportive leadership and the performance of adolescent and youth taekwondo athletes. Finally, the results of the Sobel test indicated that the relationship between supportive leadership and the performance of adolescent and youth taekwondo athletes, with the mediating role of mental fatigue, was significant.

Keywords: Supportive Leadership, Mental Fatigue, Athletic Performance, Taekwondo.