

ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی مربیان حرفه‌ای ورزش‌های گروهی و انفرادی بر اساس مدل پنج عاملی شخصیت

امیررضا سلیمانی مزار^۱، میثم یآوری کاتب^۲، محمد حسین سربی^۳

۱. کارشناس ارشد، روان‌شناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. دکتری، روان‌شناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. استادیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

چکیده:

ویژگی‌های شخصیتی نقش بسزایی در عملکرد مربیان ورزشی دارند و می‌توانند بر سبک مربی‌گری، کیفیت تعامل با ورزشکاران و موفقیت حرفه‌ای آنان تأثیر بگذارند. با توجه به تفاوت‌های ماهیتی بین ورزش‌های گروهی و انفرادی، شناخت ویژگی‌های شخصیتی مربیان ضروری است. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر مقایسه ویژگی‌های شخصیتی مربیان حرفه‌ای ایران بر اساس مدل پنج عاملی شخصیت در دو حوزه ورزش‌های گروهی و انفرادی بود. این مطالعه با روش علی-مقایسه‌ای و به صورت مقطعی (شش ماهه) در سال ۱۴۰۳ انجام شد. نمونه پژوهش شامل ۲۸ مربی حرفه‌ای (۱۴ مربی ورزش‌های گروهی و ۱۴ مربی ورزش‌های انفرادی) شهر تهران بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی، از نسخه کوتاه پرسشنامه نئو (NEO-FFI) استفاده شد. داده‌ها نیز با آزمون تی مستقل در نرم‌افزار SPSS-21 تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مربیان ورزش‌های گروهی به طور معناداری از سطح پایین‌تری از روان‌رنجوری داشتند ($p < 0/05$). تفاوت‌های مشاهده‌شده بین دو گروه، با محاسبه اندازه اثر کوهن و توان آزمون بالا نیز تأیید شد. از یافته‌ها می‌توان استنباط کرد که مربیان حرفه‌ای ورزش‌های گروهی برای ایفای نقش مؤثر خود از ویژگی‌های شخصیتی اجتماعی‌تر و سازگارتر استفاده می‌کنند، درحالی‌که مربیان حرفه‌ای ورزش‌های انفرادی، پایداری هیجانی بیشتری از خود نشان می‌دهند. این نتایج می‌تواند به عنوان مبنای علمی در فرآیند انتخاب، آموزش و توسعه مهارت‌های مربیان به کار گرفته شود و منجر به بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران شود.

واژگان کلیدی: شخصیت، مربی، ورزش، ورزش تیمی

مقدمه:

فعالیت بدنی منظم و کافی تأثیرات مثبت و گسترده‌ای بر سلامت جسمانی و روانی افراد دارد (کوماری^۱ و همکاران، ۲۰۲۴؛ تراست^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). با این حال، یکی از چالش‌های اساسی در حوزه ورزش و تناسب اندام، کاهش تداوم مشارکت ورزشی است (رینتا-آنتیلا^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین ۴۰٪ تا ۶۵٪ از افرادی که ورزش را آغاز می‌کنند، در سه تا شش ماه اول آن را ترک می‌کنند (میدلکامپ^۴ و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسپرندی^۵ و همکاران، ۲۰۱۶) و تنها ۳۰٪ تا ۶۰٪ از ورزشکاران در سال دوم همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهند (کلاول سان^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). این آمار، بر اهمیت شناسایی عوامل مؤثر بر انگیزش، تعهد و استمرار ورزشکاران در فعالیتهای بدنی تأکید دارد. یکی از این عوامل، نقش اساسی مربیان در ایجاد انگیزه و پایبندی ورزشکاران به تمرینات است (کاپ^۷ و همکاران، ۲۰۲۰؛ کاترین و توربو^۸، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که مربیان نه تنها در بهبود عملکرد جسمانی و فنی ورزشکاران نقش دارند، بلکه به شکل‌گیری نگرش‌ها، افزایش انگیزه و تنظیم رفتارهای آن‌ها نیز کمک می‌کنند. برای مثال، براگا-پیرا^۹ و همکاران (۲۰۲۴) بر این باورند که سبک مربی‌گری و رفتار مربیان، تأثیر مستقیمی بر انگیزش، تعهد و لذت ورزشکاران از تمرینات دارد. علاوه بر این، سلامت روانی مربیان یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند بر کیفیت مربی‌گری آن‌ها اثرگذار باشد. در این راستا، بومان^{۱۰} و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که سلامت روان ضعیف در مربیان نه تنها عملکرد آنان را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند سلامت روانی ورزشکاران را نیز تحت تأثیر بگذارد. این یافته‌ها بر ضرورت حمایت از مربیان، در دو حوزه ورزش‌های گروهی و انفرادی تأکید دارد، زیرا این حمایت می‌تواند به بهبود عملکرد مربیان و افزایش تعهد ورزشکاران به فعالیتهای ورزشی منجر می‌شود (آکرت^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴).

علاوه بر مهارت‌های فنی و روان‌شناختی، ویژگی‌های شخصیتی مربیان نیز یکی از عوامل کلیدی در سبک مربی‌گری و تأثیرگذاری آن‌ها بر ورزشکاران محسوب می‌شود (حیدری و آرانی^{۱۲}، ۲۰۱۷). بر اساس پژوهش بونر^{۱۳} (۲۰۲۴)، ویژگی‌های شخصیتی همچون گشودگی به تجربه، سخت‌کوشی، برون‌گرایی و همدلی نقش مهمی در تعیین سبک مربی‌گری ایفا می‌کنند. مربیانی که دارای سطح بالایی از گشودگی به تجربه هستند، اغلب از روش‌های نوآورانه در تمرینات استفاده می‌کنند. سخت‌کوشی با سازمان‌دهی بهتر و هدف‌گرایی بیشتر در مربیان مرتبط است. برون‌گرایی به ایجاد ارتباط مؤثرتر با ورزشکاران کمک می‌کند، در حالی که همدلی

¹. Kumari

². Trost

³. Rinta-Antila

⁴. Middelkamp

⁵. Sperandei

⁶. Clavel San

⁷. Kopp

⁸. Kathrins & Turbow

⁹. Braga-Pereira

¹⁰. Baumann

¹¹. Akeret

¹². Heidari & Arani

¹³. Bonner

باعث تقویت تعاملات اجتماعی و حمایت روانی از ورزشکاران می‌شود. در مقابل، مربیانی که سطح بالایی از روان‌رنجوری دارند، ممکن است در شرایط استرس‌زا عملکرد ضعیف‌تری داشته باشند.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که حتی ورزشکاران نیز با توجه به رشته‌های ورزشی و سطوحی که در آن فعالیت می‌کنند؛ دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی هستند (دنیلز^۱ و همکاران، ۲۰۲۵؛ آلن و لابورد^۲، ۲۰۱۴). به عنوان مثال ورزشکاران حرفه‌ای کمترین سطح عصبی بودن را نشان می‌دهند و این موارد، اطلاعات ارزشمندی را برای مربیان و روان‌شناسان ورزش فراهم می‌کند (۱۲). شوئی^۳ و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند که سخت‌کوشی و برون‌گرایی از ویژگی‌های اصلی ورزشکاران تیمی هستند، درحالی‌که تأثیر گشودگی به تجربه و همدلی بسته به نوع ورزش متفاوت است. آنجلینی^۴ (۲۰۲۳) نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی نظیر روان‌رنجوری با افزایش خستگی مرتبط است، درحالی‌که سخت‌کوشی و برون‌گرایی به کاهش فرسودگی شغلی کمک می‌کنند. نتایج پژوهش پیپورا^۵ (۲۰۲۱) نشان داد که در ورزش‌های گروهی، مربیان و ورزشکاران دارای ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند که می‌تواند بر عملکرد تیمی و فردی آن‌ها تأثیرگذار باشد. این بدین معناست که ورزشکاران تیمی معمولاً سطوح پایین‌تری از روان‌رنجوری و سطوح بالاتری از برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و سازگاری دارند، که این ویژگی‌ها باعث بهبود هماهنگی تیمی، ارتباطات مؤثر و تحمل فشارهای رقابتی می‌شود. همچنین، مربیان در ورزش‌های گروهی نیاز به مهارت‌های ارتباطی قوی‌تر و توانایی بیشتری در مدیریت احساسات و انگیزه‌بخشی دارند، درحالی‌که مربیان ورزش‌های انفرادی باید بر تقویت استقلال، خودتنظیمی و مهارت‌های شناختی ورزشکاران تمرکز کنند. همچنین، گزارش انجمن پزشکی ورزشی آمریکا^۶ (۲۰۲۴) در خصوص روندهای آینده صنعت سلامت و تناسب اندام نیز تأکید دارد که مربیان باید مهارت‌های خود را با نیازهای جدید این صنعت تطبیق دهند، زیرا مصرف‌کنندگان خدمات ورزشی به دنبال راهکارهای جامعی هستند که نه تنها سلامت جسمانی، بلکه بهزیستی روانی و اجتماعی آن‌ها را نیز بهبود ببخشند.

با توجه به آنچه گفته شد ویژگی‌های شخصیتی نقش بسزایی در عملکرد مربیان ورزشی دارند و می‌توانند بر سبک مربی‌گری، کیفیت تعامل با ورزشکاران و موفقیت حرفه‌ای آنان تأثیر بگذارند. از آنجایی که تفاوت‌های ماهیتی بین ورزش‌های گروهی و انفرادی، شناخت ویژگی‌های شخصیتی مربیان در این دو حیطه می‌تواند به بهبود فرآیندهای انتخاب و آموزش آن‌ها کمک نماید، پژوهشگران در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال هستند که آیا ویژگی‌های شخصیتی مربیان حرفه‌ای ایران در دو حوزه ورزش‌های گروهی و انفرادی تفاوت دارد یا خیر.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای و به صورت مقطعی شش ماهه (از اوایل مرداد تا پایان آذر ماه سال ۱۴۰۳) انجام شد و هدف آن بررسی ویژگی‌های شخصیتی مؤثر در مربیان ورزش‌های گروهی و انفرادی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی مربیان حرفه‌ای

¹. Daniels

². Allen & Laborde

³. Shuai

⁴. Angelini

⁵. Piepiora

⁶. American College of Sports Medicine

تیم‌های ورزشی در ایران بود. نمونه پژوهش شامل ۲۸ مربی حرفه‌ای (۱۴ مربی ورزش‌های انفرادی و ۱۴ مربی ورزش‌های گروهی) بود که به‌صورت هدفمند و از میان مربیان حرفه‌ای مرد و زن ساکن در شهر تهران انتخاب شدند. معیارهای انتخاب مربیان عبارت بودند از: ۱- داشتن سن ۲۰ تا ۶۰ سال، ۲- اشتغال به حرفه مربی‌گری با حداقل ۵ ساعت کار در هفته، ۳- دارای مدرک مربی‌گری درجه یک از فدراسیون‌های ورزشی، ۴- اعلام رضایت برای شرکت در پژوهش و ۵- ثبت موفقیت در سطوح ملی، قاره‌ای یا جهانی. همچنین، مربیانی که تمایل به همکاری نداشتند و یا فرم پرسش‌نامه آن‌ها ناقص بود، از مطالعه کنار گذاشته شدند.

پس از انتخاب مربیان واجد شرایط بر اساس معیارهای ورود و خروج، به هر یک از آن‌ها درباره ماهیت اختیاری پژوهش، اهداف پژوهش و روند اجرای پژوهش توضیح داده شد. همچنین یادآوری شد که داده‌های جمع‌آوری شده در راستای اهداف پژوهشی بوده و اصل رازداری کاملاً رعایت خواهد شد. پس گرفتن رضایت آگاهانه از مربیان، ابزار پژوهش در اختیار آنان قرار داده تا تکمیل نمایند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش شامل فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی (سن، جنسیت و ساعت کاری) و فرم کوتاه پرسش‌نامه ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی نئو^۱ (NEO-FFI) بود. پرسش‌نامه نئو که بر اساس مدل پنج عامل بزرگ شخصیت تدوین شده است، یکی از ابزارهای معتبر در ارزیابی صفات شخصیتی محسوب می‌شود. این تست پنج بعد اصلی شخصیت انسان شامل روان‌رنجورخویی^۲، برون‌گرایی^۳، تجربه‌پذیری^۴، سازگاری^۵ و وظیفه‌شناسی^۶ را بررسی می‌کند. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۲۴۰ سؤال بوده که در سال ۱۹۸۵ توسط مک‌کری و کاستا^۷ تهیه شده است (حیدری و آرانی، ۲۰۱۷). با این وجود، به دلیل تعداد بالای سؤالات و زمان‌بر بودن اجرای آن، نسخه کوتاه شده این ابزار با ۶۰ گویه طراحی شد. پرسش‌نامه نئو-۶۰ سؤالی بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۰= کاملاً مخالفم، ۱= مخالفم، ۲= نظری ندارم، ۳= موافقم و ۴= کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. لازم به ذکر است که برخی از سؤالات این پرسش‌نامه (۱، ۳، ۸، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۳، ۲۴، ۲۷، ۲۹، ۳۰، ۳۳، ۳۸، ۳۹، ۴۲، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۵۴، ۵۵، ۵۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. مک‌کری و کاستا (۱۹۸۷) ضرایب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ گزارش دادند. روایی و پایایی این ابزار در جامعه ایرانی توسط گروسی‌فرشی^۸ و همکاران (۲۰۰۱) بر روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰۰ نفری انجام شده و ضریب همبستگی پنج بعد اصلی بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ و ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. همچنین بررسی اعتبار محتوایی این آزمون با همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده‌گر (R) بین ۰/۴۵ تا ۰/۶۶ برای پنج صفت شخصیت به دست آمده است.

پس از بررسی نهایی، مشخص شد تعداد نمونه‌های اولیه شامل ۳۰ مربی حرفه‌ای بود که دو نفر از آنان به دلیل عدم تکمیل سؤالات پژوهش، از مطالعه خارج شدند. در نهایت، داده‌های ۲۸ مربی باقی‌مانده وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ شدند و با سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در بخش تحلیل آماری، از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های توزیعی) برای توصیف ویژگی‌های نمونه استفاده شد. جهت بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بهره گرفته شد و پس از تأیید نرمال بودن بودن، مقایسه بین گروهی با استفاده از آزمون تی مستقل^۹ انجام شد. همچنین برای ارزیابی

۱. NEO Five-Factor Inventory

۲. Neuroticism

۳. Extraversion

۴. Openness to experience

۵. Agreeableness

۶. Conscientiousness

۷. McCrae & Costa

۸. Garousi-Farshi

۹. Independent t-test

میزان تفاوت‌های مشاهده شده بین گروه‌ها، اندازه اثر کوهن^۱ و توان آزمون^۲ محاسبه شد تا علاوه بر معناداری آماری، اهمیت علمی یافته‌ها نیز مورد بررسی قرار گیرد.

یافته‌های پژوهش:

در پژوهش حاضر ۲۸ مربی حرفه‌ای (۱۴ مربی ورزش‌های انفرادی و ۱۴ مربی ورزش‌های گروهی) حضور داشتند که ۷۹٪ را مربیان مرد (۲۲ نفر) و ۲۱٪ را مربیان زن (۶ نفر) بودند. دیگر متغیرهای توصیفی اندازه‌گیری شده در جدول ۱ نشان داده شده است که شامل میانگین، انحراف معیار سن، ساعت کار و پنج ویژگی شخصیتی به تفکیک دو گروه مربیان انفرادی و گروهی است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای اندازه‌گیری شده به تفکیک دو گروه

گروه	متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
انفرادی	سن (سال)	۱۴	۲۲	۴۰	۲۷/۴۳	۵/۳۷
	ساعت کار	۱۴	۳	۷۰	۳۶/۱۴	۲۱/۸۷
	روان‌رنجور خوبی	۱۴	۲۰	۲۴	۲۲/۰۷	۱/۴۹
	برون‌گرایی	۱۴	۲۵	۲۸	۲۶/۵۷	۱/۱۶
	تجربه‌پذیری	۱۴	۳۴	۳۶	۳۴/۸۶	۰/۷۷
	سازگاری	۱۴	۲۹	۳۱	۲۹/۸۶	۰/۷۷
	وظیفه‌شناسی	۱۴	۳۱	۳۳	۳۱/۸۶	۰/۷۷
گروهی	سن (سال)	۱۴	۲۰	۵۲	۲۷/۸۶	۸/۸۲
	ساعت کار	۱۴	۵	۶۰	۲۵/۳۶	۱۵/۹۶
	روان‌رنجور خوبی	۱۴	۲۸	۳۲	۳۰/۰۷	۱/۴۹
	برون‌گرایی	۱۴	۳۳	۳۶	۳۴/۵۰	۱/۰۹
	تجربه‌پذیری	۱۴	۳۵	۳۶	۳۵/۵۰	۰/۵۲
	سازگاری	۱۴	۳۷	۳۸	۳۷/۵۰	۰/۵۲
	وظیفه‌شناسی	۱۴	۳۹	۴۰	۳۹/۵۰	۰/۵۲

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین (انحراف معیار) سنی مربیان ورزش‌های انفرادی $27/43 \pm 5/37$ و گروهی $27/86 \pm 8/82$ بود. از نظر میزان ساعت کار، مربیان ورزش‌های انفرادی به‌طور میانگین ساعات بیشتری (۳۶/۱۴ ساعت) نسبت به مربیان ورزش‌های گروهی (۲۵/۳۶ ساعت) فعالیت دارند. اگرچه انحراف معیار نشان می‌دهد این مقدار در هر دو گروه متغیر است. در بررسی ویژگی‌های شخصیتی، مربیان ورزش‌های گروهی سطح بالاتری از برون‌گرایی (۳۴/۵۰ در مقابل ۲۶/۵۷)، تجربه‌پذیری (۳۵/۵۰ در مقابل ۳۴/۸۶)، سازگاری (۳۷/۵۰ در مقابل ۲۹/۸۶) و وظیفه‌شناسی (۳۹/۵۰ در مقابل ۳۱/۸۶) را نشان داده‌اند. در مقابل، مربیان ورزش‌های انفرادی دارای میانگین روان‌رنجوری پایین‌تری (۲۲/۰۷ در مقابل ۳۰/۰۷) نسبت به مربیان ورزش‌های گروهی هستند.

^۱. Cohen's d

^۲. Power Analysis

که نشان دهنده پایداری هیجانی بیشتر آن‌ها است. این افته‌ها نشان می‌دهد که مربیان ورزش‌های گروهی از ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و توافق‌پذیری بالاتری برخوردارند، درحالی‌که مربیان ورزش‌های انفرادی از نظر پایداری هیجانی وضعیت مطلوب‌تری دارند. در ادامه پیش از انجام مقایسه‌های بین گروهی ابتدا وضعیت توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون آماری شاپیرو ویلک بررسی و مشخص گردید که تمامی داده‌ها در وضعیت نرمال قرار دارند (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج آزمون آماری شاپیرو ویلک برای بررسی وضعیت توزیع داده‌ها

متغیر	آماره	df	Sig
روان‌رنجور خویی	۰/۹۴۲	۲۶	۰/۵۲۲
برون‌گرایی	۰/۹۳۵	۲۶	۰/۱۹۵
تجربه‌پذیری	۰/۸۸۶	۲۶	۰/۱۰۶
سازگاری	۰/۸۵۲	۲۶	۰/۰۹۳
وظیفه‌شناسی	۰/۹۷۷	۲۶	۰/۹۷۰

در ادامه، به منظور مقایسه‌های بین گروهی از آزمون پارامتریک تی مستقل استفاده شد (جدول ۳).

جدول ۳. مقایسه بین گروهی متغیرهای مرتبط با شخصیت با استفاده از آزمون تی مستقل

متغیر	آماره لوین		آزمون t مستقل	
	F	Sig	t	df
روان‌رنجور خویی	۰/۰۰۱	۱	-۱۴/۱۹	۲۶
برون‌گرایی	۰/۱۴۰	۰/۷۲۰	-۱۸/۶۴	۲۶
تجربه‌پذیری	۰/۹۳	۰/۳۴	-۲/۵۹	۲۶
سازگاری	۰/۹۳	۰/۳۴	-۳۰/۷۹	۲۶
وظیفه‌شناسی	۰/۹۳	۰/۳۴	-۳۰/۷۹	۲۶

*معناداری در سطح ۰/۰۵

**معناداری در سطح ۰/۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مربیان ورزش‌های انفرادی و گروهی از نظر ویژگی‌های شخصیتی تفاوت‌های معناداری وجود دارد. بر اساس نتایج، تفاوت در روان‌رنجوری، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی همگی از نظر آماری معنادار هستند ($p < ۰,۰۵$)، که نشان می‌دهد این ویژگی‌های شخصیتی در بین دو گروه تفاوت قابل توجهی دارند. با بررسی دقیق مقدار میانگین‌ها هم مشخص گردید که مربیان ورزش‌های گروهی به‌طور معناداری سطح بالاتری از برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی دارند، درحالی‌که مربیان ورزش‌های انفرادی از روان‌رنجوری کمتری برخوردارند. همچنین، تفاوت‌های جنسیتی در پنج ویژگی شخصیتی یاد شده بررسی و مشخص گردید که بین مربیان زن و مرد در روان‌رنجوری، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > ۰/۰۵$). همین‌طور برای بررسی تفاوت‌های مشاهده‌شده از نظر آماری و روان‌شناختی،

همچنین کاهش احتمال بروز خطای نوع دوم (عدم کشف تفاوت واقعی) به دلیل حجم نمونه محدود، از محاسبه دستی اثر کوهن و توان آزمون استفاده شد. نتایج اندازه اثر نشان داد که تفاوت‌های مشاهده شده در ویژگی‌های شخصیتی میان مربیان ورزش‌های گروهی و انفرادی بزرگ‌تر از ۰/۸ و توان آماری در تمامی متغیرها بالاتر از ۰/۹۶ بود. این امر نشان دهنده اعتبار بالای یافته‌های پژوهش و کفایت حجم نمونه در تشخیص تفاوت‌های معنادار بین گروه‌ها است. فرمول محاسبه اندازه اثر برابر است با تفاضل میانگین دو گروه، تقسیم بر انحراف معیار تجمیعی؛ که انحراف معیار تجمیعی هم برابر است با جذر حاصل جمع توان دوم انحراف معیار هر دو گروه، تقسیم بر عدد دو.

$$D = \frac{M2 - M1}{SD}$$

بحث و نتیجه گیری:

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مربیان ورزش‌های گروهی و انفرادی از نظر ویژگی‌های شخصیتی تفاوت‌های معناداری دارند. به‌طور خاص، مربیان ورزش‌های گروهی دارای سطوح بالاتری از برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی بودند، درحالی‌که مربیان ورزش‌های انفرادی روان‌رنجوری کمتری نشان دادند. این نتایج با پژوهش‌های پیشین، همسو است. برای مثال پیپورا (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند بر سبک مربی‌گری، تعامل با ورزشکاران و مدیریت استرس تأثیرگذار باشند. در واقع نتایج این پژوهش نشان داد که مربیان ورزش‌های گروهی سطح بالاتری از برون‌گرایی دارند، که احتمالاً به دلیل نیاز به تعامل اجتماعی بیشتر، ایجاد انگیزه در تیم و هماهنگی گروهی است. از سوی دیگر، ورزشکاران و مربیان ورزش‌های گروهی دارای سطوح پایین‌تری از روان‌رنجوری و سطوح بالاتری از برون‌گرایی و سازگاری هستند. آلن و لایورد (۲۰۱۴) نیز نشان داده‌اند که مربیان موفق تیم‌های ورزشی اغلب برون‌گرا هستند و توانایی برقراری ارتباط مؤثر با ورزشکاران و اعضای تیم را دارند. کیم^۱ و همکاران (۲۰۱۸) بر این باورند که ویژگی‌های شخصیتی سازگاری در مربیان ورزش‌های گروهی بالاتر است، که می‌تواند به مدیریت تعارضات درون تیمی و ایجاد هماهنگی میان اعضای تیم به آنها کمک کند. مربیان ورزش‌های انفرادی روان‌رنجوری کمتری نشان دادند، که بیانگر پایداری هیجانی بیشتر و توانایی مدیریت استرس در شرایط رقابتی فردی است. میرزایی^۲ و همکاران (۲۰۱۳) نشان داده‌اند که مربیان ورزش‌های انفرادی اغلب بر خودتنظیمی و برنامه‌ریزی استراتژیک تمرکز دارند، زیرا موفقیت در ورزش‌های انفرادی بیشتر به مهارت‌های فردی و توانایی حفظ تمرکز بستگی دارد.

اعتماددینا و بشارت^۳ (۲۰۱۰) در پژوهش خود گزارش دادند که ورزشکاران رشته‌های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های گروهی، معمولاً نمرات بالاتری در وظیفه‌شناسی دارند. از سوی دیگر، ورزشکاران تیمی به طور معناداری در سازگاری نمرات بالاتری کسب نمودند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران در ورزش‌های گروهی و انفرادی متفاوت است، که ممکن است سبک‌ها و نیازهای مربی‌گری را تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، دسی و رایان^۴ (۲۰۰۰) در پژوهش خود نشان دادند

^۱. Kim

^۲. Mirzaei

^۳. Etemadibnia & Besharat

^۴. Deci & Ryan

که ویژگی‌های شخصیتی مربیان می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد و انگیزش ورزشکاران داشته باشد. به عنوان مثال، برون‌گرایی مربیان ورزش‌های گروهی می‌تواند باعث ایجاد محیطی مثبت و انگیزشی برای ورزشکاران شود، که مطابق با نظریه خودتعیین‌گری، یکی از عوامل کلیدی در افزایش انگیزه درونی ورزشکاران است. در مقابل، مک‌اوان^۱ و همکاران (۲۰۱۹) بر این باورند که وظیفه‌شناسی و پایداری هیجانی مربیان ورزش‌های انفرادی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا در شرایط رقابتی، تمرکز و انگیزه خود را حفظ کنند. همچنین ورزشکاران و مربیان ورزش‌های انفرادی به دلیل نیاز به خودتنظیمی و تمرکز فردی، معمولاً از پایداری هیجانی بیشتری برخوردارند. این ویژگی به آنها کمک می‌کند تا در شرایط رقابتی فردی، استرس را بهتر مدیریت کنند.

استکا^۲ و همکاران (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی در ورزش‌های مختلف نقش تعیین‌کننده‌ای دارند و مربیان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی خود می‌توانند سبک‌های مربی‌گری متفاوتی اتخاذ کنند. برای مثال، مربیان ورزش‌های گروهی به دلیل نیاز به برنامه‌ریزی دقیق و سازمان‌دهی تیم، معمولاً سطح بالاتری از وظیفه‌شناسی و تجربه‌پذیری دارند. این ویژگی‌ها به آنها کمک می‌کند تا رویکردهای نوآورانه‌ای را در تمرینات و مسابقات به کار بگیرند. آلن و لاپورد (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که برون‌گرایی یکی از ویژگی‌های کلیدی در مربیان موفق تیم‌های ورزشی است، زیرا این ویژگی به آنها کمک می‌کند تا ارتباطات مؤثری با ورزشکاران و سایر اعضای تیم برقرار کنند. همچنین، سازگاری بالاتر در مربیان ورزش‌های گروهی به مدیریت تعارضات و ایجاد هماهنگی در تیم کمک می‌کند. مربیان ورزش‌های انفرادی معمولاً سطح پایین‌تری از روان‌رنجوری و سطح بالاتری از پایداری هیجانی دارند.

علاوه بر موارد ذکر شده، نتایج این پژوهش با برخی از مطالعات ناهمسو بود. برای مثال، اعتمادی‌نیا و بشارت (۲۰۱۰) نشان داد که ورزشکاران و مربیان ورزش‌های انفرادی به دلیل نیاز به برنامه‌ریزی فردی و خودتنظیمی، معمولاً سطح بالاتری از وظیفه‌شناسی دارند. این یافته با نتایج مقاله شما که نشان می‌دهد مربیان ورزش‌های گروهی سطح بالاتری از وظیفه‌شناسی دارند، ناهمسو است. از سوی دیگر، بامون و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که مربیان ورزش‌های گروهی به دلیل فشارهای ناشی از مدیریت تیم و تعاملات اجتماعی، ممکن است سطح بالاتری از استرس و روان‌رنجوری را تجربه کنند. این نتایج حاکی از آن است که مربیان ورزش‌های گروهی ممکن است سطح بالاتری از روان‌رنجوری داشته باشند.

هرچند اکثر نتایج پژوهش با مطالعات پیشین همسو است، اما برخی تفاوت‌ها نیز وجود دارد که ممکن است ناشی از تفاوت‌های فرهنگی، نمونه‌گیری یا روش‌های پژوهش باشد. در تبیین این یافته‌های می‌توان این تفاوت را با در نظر گرفتن ماهیت اجتماعی و فنی این دو نوع ورزش توضیح داد. ورزش‌های گروهی مستلزم ارتباطات قوی، همکاری مؤثر و توانایی مدیریت تعاملات بین‌فردی هستند. مربیان این رشته‌ها نیاز دارند که با ورزشکاران، سایر کادر فنی و حتی رسانه‌ها در ارتباط باشند، که احتمالاً به همین دلیل برون‌گرایی بالاتری دارند (ماتوسیک^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، سازگاری و تجربه‌پذیری بالاتر در مربیان ورزش‌های گروهی

¹. McEwan

². Steca

³. Matosic

می‌تواند به دلیل نیاز آن‌ها به ایجاد هماهنگی میان اعضای تیم و پذیرش رویکردهای جدید برای بهبود عملکرد تیمی باشد (وازرمن^۱، ۲۰۲۴). در مقابل، ورزش‌های انفرادی اغلب مستلزم خودتنظیمی و تمرکز فردی هستند. مربیان این رشته‌ها معمولاً با ورزشکارانی کار می‌کنند که به تنهایی مسئول عملکرد خود هستند و نیاز به راهنمایی‌های فردی و شخصی‌سازی شده دارند. به همین دلیل، آن‌ها احتمالاً مهارت‌های مدیریت استرس و پایداری هیجانی بیشتری پرورش می‌دهند، که می‌تواند روان‌رنجوری پایین‌تر آن‌ها را توضیح دهد (ارجو^۲، ۲۰۲۲).

در این راستا، در ورزش‌های انفرادی تصمیم‌گیری‌های سریع و دقیق اهمیت زیادی دارد، که ممکن است نیاز به وظیفه‌شناسی و برنامه‌ریزی دقیق را در مربیان این رشته کاهش دهد، زیرا آن‌ها بیشتر بر آماده‌سازی روانی و فنی فردی تمرکز دارند (فاسی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر تفاوت‌های ماهیتی بین این دو نوع ورزش، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز می‌تواند بر شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی مربیان تأثیر بگذارد. برای مثال، در فرهنگ‌هایی که کار تیمی ارزش بیشتری دارد، مربیان ورزش‌های گروهی ممکن است تمایل بیشتری به برون‌گرایی و سازگاری نشان دهند، درحالی‌که در فرهنگ‌های فردگراتر، مربیان ورزش‌های انفرادی ممکن است پایداری هیجانی و استقلال بیشتری داشته باشند (اکبر^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). افزون بر موارد بالا، یکی از عوامل احتمالی در تبیین الگوی معکوس وظیفه‌شناسی می‌تواند به نحوه تعریف «مربی حرفه‌ای» در این پژوهش بازگردد. در این مطالعه، مربیان حرفه‌ای صرفاً بر اساس سطح مدرک مربیگری، سابقه‌ی کار و تجربه‌ی حضور در رقابت‌های رسمی انتخاب شدند، بدون آن‌که سطح تحصیلات یا ویژگی‌های دیگر لحاظ شود. این در حالی است که در برخی مطالعات خارجی، معیارهای انتخاب مربیان حرفه‌ای ممکن است شامل سطح آکادمیک یا نوع آموزش رسمی نیز باشد. از سوی دیگر، زمینه فرهنگی نیز ممکن است در شکل‌گیری این تفاوت نقش داشته باشد. برای مثال، در ساختار ورزشی ایران، مربیان ورزش‌های گروهی معمولاً با فشارهای بالاتری از سوی باشگاه‌ها، رسانه‌ها و والدین مواجه‌اند، که آن‌ها را به برنامه‌ریزی دقیق‌تر و مدیریت سازمان‌یافته‌تری وامی‌دارد. بنابراین، سطح بالاتر وظیفه‌شناسی در این گروه می‌تواند بازتابی از الزامات محیطی باشد، نه الزاماً ویژگی‌های درونی‌تر شخصیتی.

یکی دیگر از یافته‌های قابل توجه پژوهش حاضر، میانگین بالاتر ساعات کاری در مربیان ورزش‌های انفرادی در مقایسه با مربیان ورزش‌های گروهی بود (۱۴۳۶ ساعت در مقابل ۱۲۲۵ ساعت در هفته). این یافته در نگاه اول برخلاف انتظار است، زیرا معمولاً فرض بر این است که مربیان تیمی به دلیل درگیر بودن در جلسات تمرین گروهی، مسابقات، هماهنگی‌های جمعی و تعاملات چندلایه زمانی بیشتری صرف می‌کنند. با این حال، می‌توان این تفاوت را این‌گونه تفسیر کرد که مربیان ورزش‌های انفرادی معمولاً تمرینات اختصاصی، جلسات تمرین شخصی‌سازی شده و برنامه‌ریزی‌های فنی-روانی دقیق‌تری برای هر ورزشکار انجام می‌دهند، که نیازمند صرف زمان بیشتر به صورت فردی است. همچنین در برخی رشته‌های انفرادی، مربی نقش‌های متعددی را به‌طور هم‌زمان بر عهده

¹. Wasserman

². Araújo

³. Fossi

⁴. Akbar

دارد (از جمله آمادگی جسمانی، فنی و روانی)، که این مسأله می‌تواند زمان کاری بیشتری را طلب کند. این نکته اهمیت طراحی سیاست‌های حمایتی متناسب با نوع ورزش و نیاز مربیان در رشته‌های مختلف را برجسته می‌کند.

از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از نمونه‌گیری هدفمند در بین مربیان حرفه‌ای بود که منجر به انتخاب تعداد محدودی از شرکت‌کنندگان شد. هرچند اندازه اثر بالا و توان آماری قوی نشان دادند که تفاوت‌های مشاهده شده معنادار و قابل استناد هستند. برای افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از حجم نمونه‌های گسترده‌تر و تنوع بیشتری از مربیان از جمله مربیان نیمه حرفه‌ای استفاده شود. علاوه بر موارد ذکر شده، این پژوهش بر ویژگی‌های شخصیتی مربیان متمرکز بود و سایر عوامل مؤثر مانند تجربه مربی‌گری، تفاوت‌های فرهنگی و تأثیر سبک‌های مختلف مربی‌گری بر ویژگی‌های شخصیتی بررسی نشد. پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از روش‌های ترکیبی (کیفی-کمی) و رویکردهای طولی، درک عمیق‌تری از این موضوع را موضوع ارائه دهند.

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی مربیان به طور معناداری تحت تأثیر نوع ورزشی که در آن فعالیت می‌کنند (گروهی یا انفرادی)، قرار دارد. مربیان ورزش‌های گروهی به طور قابل توجهی، سطح بالاتری از برون‌گرایی، سازگاری و تجربه‌پذیری را دارند، که احتمالاً به دلیل نیاز آن‌ها به تعامل اجتماعی بیشتر، هماهنگی تیمی و مدیریت ارتباطات گروهی است. در مقابل مربیان ورزش‌های انفرادی از روان‌رنجوری کمتری برخوردار هستند، که می‌تواند از نیاز آن‌ها به تمرکز فردی، استقلال و پایداری هیجانی نشأت گیرد. این یافته‌ها می‌تواند در فرآیند انتخاب، آموزش و توسعه مهارت‌های مربیان مورد استفاده قرار گیرد. درک ویژگی‌های شخصیتی مربیان نه تنها به بهینه‌سازی فرآیند مربی‌گری کمک می‌کند، بلکه در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران نیز نقش مؤثری ایفا می‌کند. بنابراین، طراحی برنامه‌های آموزشی هدفمند متناسب با سبک شخصیتی مربیان می‌تواند منجر به ارتقای کیفیت ارتباط میان مربیان و ورزشکاران، افزایش انگیزه و بهبود نتایج عملکردی در رشته‌های ورزشی مختلف شود.

تشکر و قدردانی:

از تمامی مربیان بزرگواری که در پژوهش حاضر مشارکت داشتند و وقت گران‌بهای خود را در اختیار تیم پژوهشی قرار دادند، تقدیر و تشکر می‌شود.

منابع:

- A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. (2024). 2025 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11-25.
- Ackeret, N., Röthlin, P., Horvath, S., & Allemann, M. (2024). Positive mental health among sports coaches: A 6-month longitudinal study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 13(1), 76.
- Akbar, A., Purnomo, E., Mahayunan, G. R., Abd Karim, Z., Irta, A. Z., Santoso, I., Oktarisa, F., Lusiria, D., & Yonghong, G. (2024). Individual psychological characteristics of under-17 football players in Indonesia and Malaysia: sport psychology approach. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(58), 368-376.

- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current directions in psychological science*, 23(6), 460-465.
- Angelini, G. (2023). Big five model personality traits and job burnout: a systematic literature review. *BMC psychology*, 11(1), 49.
- Araújo, L. B. (2022). *Exploring the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness* Universidade do Porto (Portugal)].
- Baumann, L., Schneeberger, A. R., Currie, A., Iff, S., Seifritz, E., & Claussen, M. C. (2024). Mental health in elite coaches. *Sports Health*, 16(6), 1050-1057.
- Bonner, D. (2024). *The Personality of Coaching: How Personality Traits and Coaching Interventions Relate* Capella University].
- Braga-Pereira, R., Furtado, G. E., Campos, F., Sampaio, A. R., & Teques, P. (2024). Impact of fitness coach behavior on exercise motivation, commitment, and enjoyment: A longitudinal study. *PLoS one*, 19(12), e0310931.
- Clavel San Emeterio, I., García-Unanue, J., Iglesias-Soler, E., Luis Felipe, J., & Gallardo, L. (2019). Prediction of abandonment in Spanish fitness centres. *European journal of sport science*, 19(2), 217-224.
- Daniels, B. T., Robinson, S. E., & Howie, E. K. (2025). Relationships between personality traits, high school sports participation, and physical activity of college students in the United States. *Journal of American College Health*, 73(1), 341-347.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Etemadibnia, M., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812.
- Fossi, L., Quartiroli, A., Wagstaff, C., & Brown, D. J. (2023). A tale of three stories: The influence of transnationalism, gender, and dual career on the professional development of a trainee sport psychologist. *Sport and Exercise Psychology Review*, 18(2), 18-27.
- Garousi-Farshi, M. T., Mehryar, A. H., & Ghazi Tabatabaei, M. (2001). Application of the neop i-r test and analytic evaluation of it's characteristics and factorial structure among iranian university students. *Journal of humanities*, 11(39), 173-198.
- Heidari, M., & Arani, M. R. (2017). Relationship between five personality factors with decision making styles of coaches. *Sport Sci*, 10(1), 70-76.
- Kathrins, B. P., & Turbow, D. J. (2010). Motivation of fitness center participants toward resistance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2483-2490.
- Kim, J., Gardant, D., Bosselut, G., & Eys, M. (2018). Athlete personality characteristics and informal role occupancy in interdependent sport teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 193-203.
- Kopp, P. M., Senner, V., Kehr, H. M., & Gröpel, P. (2020). Achievement motive, autonomous motivation, and attendance at fitness center: A longitudinal prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101758.
- Kumari, R., Nath, B., Singh, Y., & Mallick, R. (2024). Health-related physical fitness, physical activity and its correlates among school going adolescents in hilly state in north India: a cross sectional survey. *BMC Public Health*, 24(1), 401.
- Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I. D., Sedikides, C., Stewart, B., & Chatzisarantis, N. (2017). Narcissism and coach interpersonal style: A self-determination theory perspective. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(2), 254-261.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.
- McEwan, D., Boudreau, P., Curran, T., & Rhodes, R. E. (2019). Personality traits of high-risk sport participants: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 79, 83-93.
- Middelkamp, J., van Rooijen, M., Wolfhagen, P., & Steenbergen, B. (2017). The effects of a self-efficacy intervention on exercise behavior of fitness club members in 52 weeks and long-term relationships of transtheoretical model constructs. *Journal of sports science & medicine*, 16(2), 163.
- Mirzaei, A., Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
- Piepiora, P. (2021). Assessment of personality traits influencing the performance of men in team sports in terms of the big five. *Frontiers in psychology*, 12, 679724.

- Rinta-Antila, K., Koski, P., Aira, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., & Valtonen, M. (2024). Perceived coaches' health promotion activity, maintenance of participation in sports, and lifestyle habits among emerging adults: a four-year follow-up study. *Annals of medicine*, 56(1), 2321327.
- Shuai, Y., Wang, S., Liu, X., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: a review. *Frontiers in psychology*, 14, 1284378.
- Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, A. C. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of science and medicine in sport*, 19(11), 916-920.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176-183.
- Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the '7 investments that work' as a framework. *BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine*, 48(3), 169-170.
- Wasserman, S. (2024). *The Impact of Coach-Created Motivational Climate on Athletes' Mental Health and the Mitigating Effects of Psychological Safety and Psychological Resiliency* James Madison University].



Evaluation of Personality Traits in Professional Individual and Team Sports Coaches Based on the Five-Factor Personality Model

Amirreza Soleymani Mazar¹, Meysam Yavari Kateb², Mohammad Hossein Sorbi^{3*}

1. Master of Sciences, Department of Sport Psychology, Faculty of Sport Science and Health, Tehran University, Tehran, Iran

2. Ph.D of Sport Psychology, Department of Sport Psychology, Faculty of Sport Science and Health, Tehran University, Tehran, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Birjand, Birjand, Iran

Abstract

Personality traits play a significant role in the performance of sports coaches and can influence their coaching style, the quality of their interactions with athletes, and their professional success. Given the inherent differences between individual and team sports, understanding the personality traits of coaches is essential. Therefore, the present study aimed to compare the personality traits of professional Iranian coaches in individual and team sports based on the five-factor personality model. This study was conducted using a causal-comparative design and was cross-sectional (6 months) in 2024. The research sample consisted of 28 professional coaches (14 team sports coaches and 14 individual sports coaches) who were selected using a purposive sampling method in Tehran. The short version of the NEO Personality Inventory (NEO-FFI) was used to assess personality traits, and the data were analyzed using an independent t-test in SPSS. The comparison between the two groups revealed that team sports coaches had significantly higher levels of extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness. In contrast, individual sports coaches exhibited lower levels of neuroticism ($p < 0.05$). These findings were confirmed by calculating Cohen's effect size and a high statistical power, validating the observed differences between the two groups. The findings suggest that professional team sports coaches rely on more social and adaptable personality traits to perform their roles effectively, whereas professional individual sports coaches demonstrate greater emotional stability. These results can serve as a scientific foundation for the selection, training, and skill development of coaches, ultimately leading to enhanced athletic performance.

Keywords: coach, personality, sports, team sports.

* Correspondence: mhsorbi@birjand.ac.ir