Research in Sport Management & Motor Behavior

Kharazmi University

Research Article

# Examining the Motivational Barriers to Youth Sport: A Qualitative Study

Ghasem Babaei Zarch[1], Hamid Salehi[2]

1. Ghasem Babaei Zarch, (MA) University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Hamid Salehi, (Ph. D) University of Isfahan, Isfahan, Iran

**ARTICLE INFO**
Received October 2017
Accepted July 2018

**KEYWORDS:**
Qualitative Research,
Coach, Parents,
Youth Sport

**CITE:**
Babaei-Zarch G, Salehi H. **Examining the Motivational Barriers to Youth Sport: A Qualitative Study**, Research in Sport Management & Motor Behavior, 2020: 10(20): 63-79

**ABSTRACT**
Identifying motivational barriers to sport participation in children and adolescents is important for engaging them in sport activities. The aim of this qualitative study was to explore perceptions of children and adolescents, parents, and sport coaches about barriers of youth sport participation. Semi-structured interviews were conducted with 12 children and adolescents, 8 parents, and 5 coaches. Content analysis was employed to analysis the transcripts. The results of the data analysis yielded some themes as the motivational barriers to participation in sport by children and adolescents that were grouped into two domains: the personal and the environment barriers. Constituent themes in the personal barrier's domain included: the lack of having sport talent and lack of progression in sport, not pleasuring from participation in sport, and sport related injuries. Constituent themes related to the environmental barrier's domain included: lake of sports culture, lake of facilities, economic problems, not being supported, and not having future. This qualitative study provided a deeper understanding about motivational barriers for habituation to sport in children and adolescents. The themes would lead youth sports organizers, parents, and coaches to motivate youth to participate and endure in sport activities by changing the personal and environmental factors.

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]

[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی

دانشگاه خوارزمی

مقاله پژوهشی

# بررسی موانع انگیزشی ورزش کودکان و نوجوانان: یک پژوهش کیفی

قاسم بابایی زارچ[۱]، حمـید صـالحی[۲]*

۱.کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکدهٔ علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۲.دانشیار گروه رفتارحرکتی، دانشکدهٔ علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

**اطلاعات مقاله:**

دریافت مقاله آبان ۱۳۹٦

پذیرش مقاله تیر ۱۳۹۷

***نویسنده مسئول:**

salehi@spr.ui.ac.ir

**واژه های کلیدی:**

پژوهش کیفی، مربی، والدین، ورزش کودکان و نوجوانان.

**ارجاع:**

بابایی‌زارچ ق، صالحی ح. **بررسی موانع انگیزشی ورزش کودکان و نوجوانان: یک پژوهش کیفی.** پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳۹۹: ۱۰(۲۰): ٦۳-۷۹

## چکیده

شناسایی موانع انگیزشی مشارکت ورزشی در کودکان و نوجوانان نقش بسزایی در شکل‌گیری رفتارهای ورزشی این گروه دارد. هدف از این پژوهش کیفی، بررسی نگرش کودکان و نوجوانان، والدین، و مربیان در مورد موانع مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان بود. به این منظور مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند با ۱۲ کودک و نوجوان، هشت والد و پنج مربی انجام شد. متن مصاحبه‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تحلیل شد. نتایج تحلیل داده‌ها در مورد موانع انگیزشی مشارکت در ورزش در کودکان و نوجوانان در دو طبقه قرار داده شد: بازدارنده‌های شخصی و بازدارنده‌های محیطی. عوامل مؤثر در حوزهٔ بازدارنده‌های شخصی شامل: نداشتن استعداد و پیشرفت نکردن، لذت نبردن از شرکت در ورزش و آسیب‌های ورزشی. عوامل مؤثر در حوزهٔ بازدارنده‌های محیطی شامل: نبود فرهنگ ورزشی؛ کمبود امکانات و مشکلات اقتصادی، حمایت نشدن و نداشتن آینده. این مطالعهٔ کیفی درک عمیق‌تری از موانع انگیزشی عادت به ورزش در کودکان و نوجوانان ارائه داد. سازمان دهندگان ورزش جوانان، والدین و مربیان می‌توانند از طریق تغییر در عوامل شخصی و محیطی باعث انگیزهٔ بیشتر برای شرکت بیشتر آن‌ها در فعالیت‌های بدنی بشوند.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]

[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

## مقــدمه

امروزه ورزش به‌عنوان یک پدیدهٔ اجتماعی در دنیا و ازجمله در کشور ما پذیرفته شده است. در حال حاضر فعالیت بدنی یکی از اهداف مهم دولت‌ها و خانواده‌ها به‌منظور سلامت عموم جامعه است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان می‌تواند با منافع سودمندی همچون بهبود عزت‌نفس، تعامل اجتماعی، کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روانی- اجتماعی همراه باشد (۱). همچنین، مقدار ناکافی فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان به‌عنوان یک عامل مهم در کمک به چاقی و بیماری‌های همه‌گیر شناخته شده است (۲). محققان توصیه می‌کنند کودکان و نوجوانان باید روزانه به‌طور متوسط به میزان ٦۰ دقیقه یا بیشتر در فعالیت بدنی متوسط تا شدید شرکت کنند (۳). تحقیقات نشان داده است تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان به‌درستی و در سطوح کافی از فعالیت بدنی شرکت نمی‌کنند تا به این منافع دست یابند (٤). مطالعات تعدادی از عواملی که باعث بی‌انگیزگی در کودکان و نوجوانان نسبت به فعالیت بدنی می‌شود را شناسایی کرده است؛ که ازجملهٔ آن می‌توان به ترویج رقابت در تیم توسط مربیان (۵)، جلسات مربیگری بیش‌ازحد جدی با تأکید بر برنده شدن به‌وسیلهٔ والدین، مربیان و همسالان (٦)، قضاوت کردن کودکان در یک محیط رقابتی و درنتیجه ترس از شکست به علت ارزیابی در برابر همسالان (۷) و عدم وجود لذت (۸) اشاره کرد.

برخی پژوهش‌ها بعضی از عوامل بازدارندهٔ مشارکت ورزشی را به شیوه‌های مختلف شناسایی کرده‌اند (۹). به‌عنوان‌مثال حسینی، انوشه، عباس‌زاده و احسانی (۱۰) در پژوهش خود به بررسی موانع عادت به ورزش در دختران نوجوان پرداختند. این مطالعه روی دختران نوجوان ۱۰ تا ۱۹ سال شهر تهران و به شیوهٔ کیفی انجام شد. آن‌ها ۲۵ مشارکت‌کننده شامل دختران نوجوان (۱٦نفر)، مادران (۷نفر)، پدران (۲نفر) را به شیوهٔ هدفمند انتخاب، و برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبهٔ نیمه ساختارمند استفاده نمودند. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها نیز از تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد موانع عادت به ورزش در دختران نوجوان شامل بازدارنده‌های آشکار (موانع مربوط به مکان و زمان، مسائل مالی) و بازدارنده‌های نهان (ویژگی‌های فردی، نگرانی والدین، محیط اجتماعی) است. همچنین، دیکسون (۱۱) در پژوهشی به‌منظور بررسی موانع یا ادامهٔ مشارکت ورزشی در دانش‌آموزان مدرسه‌ای در آمریکا که روی ۲۲۸ دانش‌آموز با دامنهٔ سنی ۱۱تا ۱۵ سال انجام شد، نشان داد دانش‌آموزان سرگرم شدن را دلیل اصلی جهت ادامهٔ مشارکت و پرداختن به کارهای دیگر را دلیل ترک آن عنوان کردند. آلاندر، کوبورن و فوستر (۹) در پژوهشی مروری با عنوان درک مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی در میان کودکان و بزرگ‌سالان که مروری بر پژوهش‌های کیفی بین سال‌های ۱۹۹٤ تا ۲۰۰٤ در انگلستان بود به بررسی دلایل مشارکت و عدم مشارکت کودکان و بزرگ‌سالان به انجام فعالیت ورزشی پرداختند. آن‌ها بیان کردند کنترل وزن، تعامل اجتماعی و لذت بردن از رایج‌ترین دلایل جهت مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی بود. همچنین انگیزهٔ دختران از مشارکت در ورزش حفظ تناسب‌اندام بود. به‌علاوه چالش‌های هویتی مثل داشتن بدن نامناسب ازنظر دیگران، کمبود اعتمادبه‌نفس و مهارت نیز از موانع مشارکت بودند. در این پژوهش انگیزه‌های کودکان جهت مشارکت در ورزش شناخت، انجام فعالیت‌های چالشی، حمایت والدین و محیط ایمن بود و موانع شرکت



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

در ورزش و فعالیت بدنی نیز ورزش‌های رقابتی و فعالیت‌های با قوانین و سازمان‌بندی بالا بود. در پژوهشی دیگر، ویتچ، آراندل، هوم و بال (۱۲) به‌صورت مصاحبهٔ عمیق چهره به چهره با ۳۸ کودک ۷ تا ۱۳ سال مناطق شهری و روستایی ویکتوریا در استرالیا انجام شد، نشان دادند زمینه‌هایی که به کودکان کمک می‌کند تا سبک زندگی غیرفعال را کنار بگذارند شامل حمایت والدین و تشویق به فعالیت بدنی، داشتن یک محیط فیزیکی حمایتی و داشتن دوستان فعال، فعال بودن به‌عنوان اولویت فردی، آگاهی از خطرات بهداشتی و سلامتی مرتبط با رفتار بی‌تحرکی، قوانین والدین و محیط حمایتی خانه است.

علاوه بر خود فرد خانواده‌ها به‌ویژه والدین نیز از طریق انواع سازوکارها بر رفتار فعالیت بدنی کودکان نفوذ دارند (۱۳). تحقیقات نشان می‌دهد، شرکت والدین در فعالیت‌های بدنی می‌تواند سبب افزایش شرکت فرزندانشان در فعالیت شود (١٤). برای کودکان، نگرش‌ها و باورهای والدین نسبت به فعالیت بدنی فرزندانشان و حمایت از آن‌ها می‌توانند تعیین‌کننده‌ها یا موانع مهمی برای انتخاب سبک زندگی فعال و سالم آن‌ها محسوب شود. والدین (و نیز خواهران، برادران و دوستان) نقش مهمی در گرایش کودکان و نوجوانان به انتخاب سبک زندگی سالم و مبتنی بر فعالیت بدنی منظم دارند. دخالت بیش‌ازحد والدین در ورزش کودکان و نوجوانان مشکلات بسیاری را موجب می‌شود، لیکن برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته بدون حمایت والدین تداوم نمی‌یابند. این حمایت‌ها می‌تواند در قالب کمک‌های والدین، در نقل‌وانتقال آن‌ها برای مسابقات، کمک‌های مالی و ارائه خدمات مانند مشارکت به‌عنوان مربیان داوطلب باشد. در پژوهش‌ها والدین دلایلی مانند، دسترسی نداشتن به امکانات ورزشی در محل، مشکلات رفت‌وآمد به زمین‌بازی، بالا بودن هزینهٔ استفاده از امکانات ورزشی، امن نبودن محیط خارج از خانه، و نداشتن وقت را به‌عنوان موانع موجود بر سر راه حضور فرزندانشان در برنامه‌های ورزشی برشمردند (۱۵، ١٦).

علاوه بر والدین، مربیان نیز جایگاه والایی در برنامه‌های ورزشی کودکان و نوجوانان دارند و نقش آنان به حدی مهم است که محور اصلی و سکان‌دار تیم‌های ورزشی تلقی می‌شوند (۱۷). مربیان محور اصلی و رکن مهم تیم‌های ورزشی محسوب می‌شوند. برزگری، مهدی‌وند و ضامنی (۱۸) اعتقاد دارند که مربی موفق باید بتواند نیازهای ورزشکاران را بشناسد و بر اساس امکانات محیطی و فرصت‌های رقابتی، این‌گونه نیازها را در جهت افزایش بازدهی فردی و گروهی به کار گیرد. ارضای نیازهای فردی در انجام تمرینات و مسابقات می‌تواند زمینهٔ مساعدی را برای گرایش به فعالیت‌های ورزشی به وجود آورد. اگر مربیان بخواهند برنامه‌هایی متناسب با نیازهای کودکان و نوجوانان طراحی کنند، باید از نگرش، اهداف و عقاید آنان در مورد ورزش شناخت بهتری پیدا کنند.

این واقعیت کاملاً پذیرفته شده است که فعالیت ورزشی برای عموم مردم لازم و مفید است. ولی باوجود همهٔ اسناد و مدارک در خصوص ارزش و جایگاه ورزش و تربیت‌بدنی در توسعهٔ سلامتی و تندرستی، متأسفانه در کشور ما هنوز اهمیت و ضرورت ورزش در بین اقشار مختلف جامعه شناخته‌شده نیست و بسترهای لازم برای آن فراهم نشده است. کارشناسان همواره بر این موضوع صحه گذاشته‌اند که برای افزایش فعالیت بدنی در جوامع مختلف لازم است تا به درک



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

عواملی که منجر به عدم فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان می‌شود برای طراحی مداخلات مناسب پی ببریم. شواهد نشان داده که بدون مداخلات رفتاری مؤثر، نزدیک به ۵۰ درصد افرادی که برنامهٔ فعالیت بدنی را شروع می‌کنند به‌طور متوسط در عرض ٦ ماه فعالیت بدنی را کنار می‌گذارند (۱۹).

قرائن حاکی از آن است که والدین به‌خصوص در جوامع توسعه‌نیافته به دلیل شرایط حاکم بر کشور (شرایط اقتصادی و اجتماعی مثل کمبود درآمد، کمبود امکانات، کمبود فرهنگ مطالعه) - به‌استثنای برخی از موارد - در سوق دادن فرزندانشان به ورزش موفقیت کمی داشته‌اند. شاید یکی از علل این امر، عدم آگاهی از موانع، نیازها و نگرش واقعی فرزندان هم ازنظر جسمانی و هم ازنظر روان‌شناختی نسبت به ورزش و فعالیت بدنی باشد. تحقیقاتی که تاکنون درزمینهٔ ورزش کودکان و نوجوانان انجام شده است، نیز تمایل به بررسی رفتارهای ورزشی تفریحی یا ورزش مدارس داشته است و پژوهشی که در آن ورزش قهرمانی مدنظر قرار بگیرد، اندک است. از طرفی، در رابطه با نقش والدین و مربیان به‌عنوان واحد ارتقاء دهندهٔ سلامت با تأکید بر فعالیت بدنی مطالعاتی انجام شده است اما نتایج مختلف و گاه متضادی درزمینهٔ تأثیرشان بر فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان وجود دارد. پس با در نظر گرفتن احتمال تأثیر والدین و مربیان بر فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، درک جامع و عمیق از نحوهٔ تأثیر آن‌ها بر فعالیت بدنی ورزشکاران جوان ضروری به نظر می‌رسد. کشف این سازوکار می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثرتر مبتنی بر والدین و مربیان کمک کند، ضمن اینکه به این وسیله حوزه‌های موردنیاز برای تحقیق بیشتر آشکار می‌شود.

بنابراین، شناسایی موانعی که بر سر راه مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان وجود دارد، می‌تواند کمک شایانی به رفع آن‌ها و ارائهٔ راهکارهای مؤثری درزمینهٔ بالا بردن مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نماید. اکثر تحقیقاتی که تاکنون درزمینهٔ ورزش کودکان و نوجوانان در کشور ما انجام شده است، تمایل به استفاده از رویکردهای کمّی و سؤالات از پیش تعیین‌شده در مورد نگرش و عقاید افراد در مورد ورزش و فعالیت‌های بدنی و درنتیجه توجه کمتر به رویکردهای کیفی در این حوزه داشته‌اند. بنابراین یک رویکرد جایگزین که بتواند دلایل را از زبان خود افراد بیان کند ضروری به نظر می‌رسد. همچنین با توجه به سوابق پژوهش، مطالعه‌ای که در ایران دیدگاه کودکان و نوجوانان، والدین و مربیان را به‌طور هم‌زمان موردبررسی قرار دهد مشاهده نگردید؛ همچنین پژوهشی که در آن پسران را مدنظر قرار بدهد کمتر موردتوجه قرار گرفته است که ضرورت انجام پژوهش را بیشتر می‌کند. لذا با توجه به موارد ذکرشده و همچنین مرور پژوهش‌های صورت گرفته در این خصوص این تحقیق به شیوهٔ کیفی به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که موانع اصلی گرایش و تداوم ورزشی در کودکان و نوجوانان چیست؟ دیدگاه‌های والدین و مربیان در این زمینه چگونه است؟

## روش‌شناسی

این مطالعه کیفی و از نوع تحلیل محتواست. در راستای نیل به هدف تحقیق از روش کیفی و مصاحبهٔ نیمه ساختارمند که متمرکز بر معانی و تفسیرهای مشارکت‌کنندگان در آن است، استفاده شد. با توجه به موضوع تحقیق این پژوهش اهداف اکتشافی و توصیفی را پوشش می‌دهد. به‌طوری‌که محقق در راستای انجام این بخش به دنبال کشف دیدگاه‌های مختلف



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

(ورزشکاران، والدین و مربیان) (اکتشافی) و بررسی رفتارها و نگرش‌هایی که ورزشکاران و دیدگاه‌هایی که مربیان و والدین در این زمینه دارند (توصیفی) بوده است. در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه، شرکت‌کنندگان بر اساس نمونه‌گیری هدفمند و از بین کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۸ سال در شهر اصفهان که به ورزش والیبال می‌پرداختند و والدین و مربیان آن‌ها به‌عنوان افراد آگاه اصلی انتخاب شدند. از ویژگی‌های نمونه‌های پژوهش حاضر این بود که تمامی آن‌ها در رشتهٔ ورزشی جدید تمرین می‌کردند و حداقل قبلاً در یک نوع فعالیت به ورزش پرداخته و آن را ترک کرده بودند. به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبهٔ نیمه‌ساختارمند استفاده گردید. فرایند نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها یعنی عدم استخراج و ظهور مفهوم جدید از داده‌ها ادامه پیدا کرد. درنهایت از ۱۲ ورزشکار کودک و نوجوان، هشت والد (سه مادر و پنج پدر) و پنج مربی مصاحبه به عمل آمد. برای دستیابی به تجربیات مختلف سعی شد مشارکت‌کنندگان ازلحاظ میزان و طول مدت‌زمان انجام ورزش باهم متنوع باشند. ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان در ***جدول ۱*** خلاصه شده است.

**جدول ۱.** ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان (تعداد = ۲۵)

| مشارکت‌کنندگان | ویژگی‌ها | تعداد |
|---|---|---|
| **کودک و نوجوان** | **محدوده سنی** | |
| | ۹ تا ۱۳ سال | ۵ |
| | ۱٤ تا ۱۸ سال | ۷ |
| | **مدت ورزش** | |
| | کمتر از ۲ سال | ۱ |
| | ۲ تا ۳ سال | ٦ |
| | بیشتر از ۳ سال | ۵ |
| **والد** | **محدوده سنی** | |
| | ٤۲ سال و بالاتر | ٤ |
| | کمتر از ٤۲ سال | ٤ |
| **مربی** | **محدوده سنی** | |
| | زیر ۳۰ سال | ۳ |
| | بالای ۳۰ سال | ۲ |
| | طول مدت مربیگری | |
| | بالای ۵ سال | ۲ |
| | زیر ۵ سال | ۳ |



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبهٔ نیمه ساختارمند به دلیل انعطاف‌پذیر بودن و عمیق بودن و همچنین سازگاری با سایر روش‌های تحلیل داده‌ها (مثل نظریهٔ زمینه‌ای، پدیدارشناسی تفسیری) استفاده شد. برای شروع پژوهش ابتدا متن مصاحبه تهیه و برای ویرایش و بهتر شدن سؤالات به‌صورت پیش‌فرض و آزمایشی بر روی چند مخاطب موردپژوهش قرار گرفت. پس از تأیید اعتبار سؤالات توسط صاحب‌نظران این حوزه (اساتید درس روش تحقیق که سابقهٔ انجام پژوهش کیفی به این شیوه داشته‌اند)، متن مصاحبهٔ اصلی تنظیم شد و مورداستفاده قرار گرفت. پس از آشنایی محقق با روش صحیح گردآوری اطلاعات در مطالعهٔ کیفی تحقیق اصلی آغاز شد. در مرحلهٔ جمع‌آوری اطلاعات، پس از اخذ رضایت‌نامه با ورزشکاران، مربیان و والدین آن‌ها به‌صورت جداگانه و انفرادی مصاحبه شد. مدت هر مصاحبه بین ۲۰ تا ٤۰ دقیقه متغیر بود. مصاحبه‌ها به‌صورت تک نفره انجام شد و شرکت‌کنندگان در پژوهش آزاد بودند که در هرکجای مصاحبه از ادامهٔ آن انصراف دهند و یا به هر دلیلی از پژوهش خارج شوند. برخی از سؤالات مصاحبه که از کودکان و نوجوانان پرسیده شد بدین شرح بود: چه عواملی باعث شد به سراغ ورزش بیاید؟ دلیل اینکه ورزش قبلی‌تان را ترک کردید چه بود؟ چه اتفاق و یا عواملی در این مکان پیش به یاد شما اینجا را هم ترک می‌کنید؟ به نظر شما چرا بعضی افراد ورزش نمی‌کنند؟ شیوهٔ پرسیدن سؤالات بدین شکل بود که ابتدا با توجه به متن مصاحبه سؤالات آغاز و سپس با توجه به پاسخ مصاحبه‌شوندگان بعضاً سؤالاتی نیز در جلسهٔ مصاحبه طراحی می‌شد تا از آن طریق تمام ابعاد و جوانب سؤالات پژوهش پوشش داده شود. تمام مصاحبه‌ها با موافقت شرکت‌کنندگان و به‌وسیلهٔ ضبط‌صوت و میکروفون ضبط شد. بعد از اتمام مصاحبه، پس از گوش دادن چندین‌باره، مصاحبه‌ها به‌صورت متن پیاده‌سازی شد. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. این روش به‌منظور تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی به کار می‌رود. به کمک این شیوه می‌توان درون‌مایه‌ها و الگوهای پنهان مطالعه را از درون محتوای داده‌های حاصل‌شده از مشارکت‌کنندگان آشکار ساخت؛ چراکه در این روش از طریق فرایند طبقه‌بندی نظام‌مند، طبقات و درون‌مایه‌ها مورد شناسایی قرار می‌گیرد (۲۰). بدین ترتیب هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها و ضمن پیاده کردن خط به خط مصاحبه‌های ضبط‌شده و برای درک کلی محتوای گفته‌های مشارکت‌کنندگان، مطالب چندین بار خوانده شد، واحدهای معنا یا کدهای اولیه استخراج و سپس کدها بر اساس شباهت طبقه‌بندی گردید و درنهایت درون‌مایهٔ اصلی و طبقات آن به دست آمد.

به‌منظور تضمین باورپذیری از روش بازبینی اعضاء استفاده شد. در این راستا ابتدا مفاهیم و شاخص‌های استخراج‌شده توسط صاحب‌نظران این حوزه مورد بازبینی قرار گرفت. ایشان دسترسی کامل به مصاحبه‌ها و مضامین اصلی استخراج‌شده داشتند. پس از تکمیل کدگذاری اولیه از آن‌ها خواسته شد تا ارتباط بین مضامین استخراجی و تفسیرهای صورت گرفته بر مبنای آن و معرف بودن این تفاسیر و مضامین را بازبینی کند. درنهایت این بازبینی منجر به پرسش و پاسخ بین نگارنده و رفع پاره‌ای از ابهامات و انجام اصلاحاتی گردید. برای تضمین تأیید پذیری نیز تمام مصاحبه‌ها به‌دقت با ضبط‌صوت ثبت و به همان دقت به‌صورت متن پیاده‌سازی شد. علاقه‌مندی پژوهشگران به موضوع موردمطالعه، تماس درازمدت با

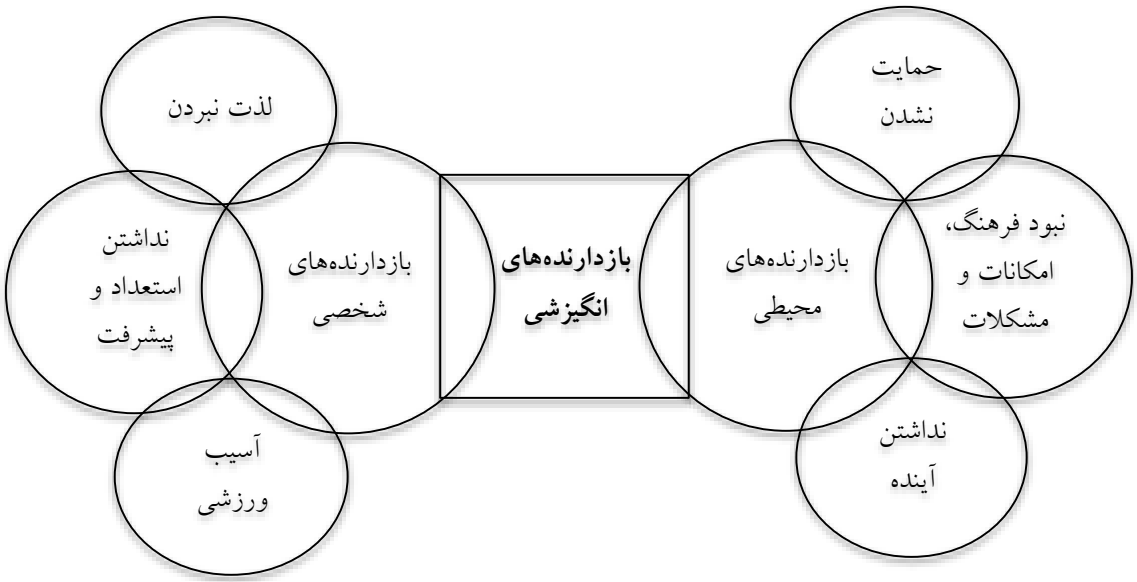


[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

داده‌ها، و همچنین تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه از دیگر عوامل تضمین‌کنندهٔ قابلیت تأیید بودند. استفاده از نمونه‌گیری با حداکثر تنوع برای کمک به‌تناسب یا انتقال‌پذیری یافته‌ها نیز در مطالعه موردتوجه قرار گرفت.

## یافته‌ها

درون‌مایهٔ بازدارندگی انگیزشی به‌عنوان موانع مؤثر بر عادت به انجام فعالیت ورزشی به دست آمد که خود به دوطبقهٔ بازدارنده‌های مربوط به شخص و بازدارنده‌های مربوط به محیط تقسیم شد. منظور از بازدارنده‌های شخصی مواردی همچون استعداد نداشتن و پیشرفت نکردن، لذت نبردن، آسیب‌های ورزشی و منظور از بازدارنده‌های محیطی نبود فرهنگ ورزشی؛ امکانات و مشکلات اقتصادی، حمایت نشدن و آینده نداشتن بود (***شکل ۱***). در ***جدول ۲*** کدهای مربوط به هر طبقه آورده شده است. مجموع این موارد حاکی از آن بود که در کودکان و نوجوانان به دلایل محیطی و شخصی عادت به انجام ورزش شکل نمی‌گیرد.




**شکل ۱**. زیر طبقات بازدارنده‌های انگیزشی (درون‌مایهٔ اصلی)

در این قسمت بعضی از نقل‌قول‌های مربوط به مصاحبه‌های کودکان و نوجوانان آورده شده است:

مانع عدم لذت و هیجان یکی از مواردی بود که به دفعات توسط مصاحبه‌شوندگان به آن اشاره شد. ورزشکاری که ورزش کاراته را ترک کرده و به والیبال روی آورده دربارهٔ علت این اقدام چنین می‌گوید.

***تمریناتش خیلی سخت بود تو یه مسابقه هم رفتم و باختم و ازنظر روحی به هم فشار اومد برای همین ولش کردم***

(مصاحبه شماره ۱؛ ١٤ ساله).



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

**جدول ۲.** درون‌مایهٔ بازدارنده‌های انگیزشی و طبقات مربوط به نتایج حاصل از تحلیل محتوای مصاحبه‌ها

| طبقات | زیر طبقات | کُدها |
|---|---|---|
| **بازدارنده‌های شخصی** | **لذت نبردن از ورزش** | عدم هیجان، سخت بودن، باختن، کسل‌کننده بودن، جاذبه نداشتن، مفرح نبودن، تکراری شدن، سرخوردگی، خسته شدن |
| | **نداشتن استعداد و پیشرفت نکردن** | به درد رشته نخوردن، تکنیک نداشتن، بلد نبودن، قدبلند نبودن، یاد نگرفتن |
| | **آسیب‌های ورزشی** | ترس از آسیب، دستور پزشک، فشار تمرین، شکستگی |
| **بازدارنده‌های محیطی** | **حمایت نشدن** | عدم‌حمایت و رغبت والدین، کارایی نداشتن مربی، کار نکردن اختصاصی با افراد، تحسین نکردن به یک اندازه، سخت‌گیری مربی |
| | **نبود فرهنگ ورزشی، کمبود امکانات، و مشکلات اقتصادی** | عدم دسترسی به امکانات، نبودن کلاس معتبر، دعوا، تغییر محل زندگی، هزینه ثبت‌نام بالا، فحش و ناسزا در محیط، دوری باشگاه |
| | **نداشتن آینده** | عضو تیم نشدن، به‌جایی نرسیدن، فایده نداشتن در ایران، تلف شدن عمر، پارتی‌بازی |

قوانین و ساختار رشتهٔ ورزشی خاص و در نتیجه فشار و تنش زیاد حاصل از تمرین نیز عاملی برای خروج از ورزش بود. ورزشکاری علت اینکه بعد از چندین سال ورزش تکواندو را ترک کرده چنین بیان می‌کند:

***من اول به مدت ۶ سال تکواندوکار کردم. بعد ۶ سال فکر کردم که به درد این رشته نمی‌خورم. من از این رشته خسته شدم دیگه بدم اومد ولی من مثلاً والیبال رو خیلی دوست دارم . مثلاً تکواندو یه فرم داره من از فرم‌ها از همون اول خوشم نمیومد*** (مصاحبه شماره ٤؛ ۱۳ ساله).

عدم کارایی مربی و عدم توجه به توانایی‌های فردی عاملی برای ترک ورزش از سوی ورزشکار دیگری بود:

***مربیان باشگاه قبلی خیلی شل می گرفتن و زیاد کار نمی‌کردن از طرفی چون من قبلاً که تمرین می‌کردم واسه تیم انتخاب شدم، اما بعداً فهمیدم که اسم منو خط زدند چرا چون یکی دیگه با پول بیشتر و پارتی تونسته جای منو بگیره و کلاً دیگه اومدم بیرون*** (مصاحبه شماره ۵؛ ۱۳ ساله).

همین ورزشکار عضو تیم شدن را یکی از ملاک‌های اصلی برای ادامهٔ ورزش خود می‌داند و در پاسخ به این سؤال که اگر عضو تیم نشود چه می‌کند، چنین می‌گوید:

***ناراحت میشم اگه این‌همه تلاش کرده با شم خیلی ناراحت میشم. ولی اگه بدونم کلاً به درد تیم نمی‌خورم نمی‌مونم، چون معتقدم که وقت تلف کردنه و می چسبم به درسم.*** (مصاحبه شماره ۵؛ ۱۳ ساله)

آسیب دیدن و فشار تمرین عامل دیگری برای ترک مکرر ورزش از جانب ورزشکاری دیگر بود:

***خوب من تو هر رشته‌ای میرم تجربه می‌کنم ببینم چه جوریه؛ تو هر رشته آدم یه تجربه داشته باشه بد نیست. مثلاً رفتم هندبال تجربه کردم دیدم آسیب می‌زنه به صورت و مثلاً دروازه‌بانای هندبال بعضیا شون میگن دماغ ما شکسته***



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

***و کلاً منم دراین‌باره آدم ترسویی هستم و می‌ترسم برای همین اومدم بیرون. شنا که رفتم، شنا واقعاً رشتهٔ سختیه و انرژی خیلی میخواد یعنی باید تمرین آمادگی ج سمانی بری و هزارتا کار انجام بدی تا بتونی مثلاً ورز شکار خوب تو شنا بشی بعد دیگه واقعاً من حال تلاش برای شنا رو نداشتم*** (مصاحبه شماره ٦؛ ۱۳ ساله).

ورزشکار دیگری که مدتی تکواندوکار می‌کرده علت خارج شدن از آن را آسیب دیدنش بیان می‌کند:

***شما اگر می‌بینی توان این‌رو داری بری تکواندو ضربه بخوری و چیزیت نشه برو. اما من رفتم پام شکست دیگه ادامه ندادم.*** (مصاحبه شماره ۷؛ ١٤ سال).

ورزشکار دیگری علت تغییر ورزشش را نبود امکانات بیان می‌کند:

***من کلاس چهارم بسکتبال کار می‌کردم ولی کلاس پنجم مدرسه مون سبد نداشت دیگه ادامه ندادم.*** (مصاحبه شماره ۸؛ ۱۵ ساله).

ورزشکاری علت عدم علاقه و ترک فوتبال را آسیب و علاقه به والیبال را عدم آسیب دیدن بیان می‌کند:

***چون فوتبال خیلی آسیب می‌زنه. چون یه بار تفریحی رفتم فوتبال آسیب دیدم. والیبال رشته‌ای نیست که به آدم آسیب بزنه*** (مصاحبه شماره ۱۰؛ ۱۱ سال).

ورزشکار دیگری علت اینکه به سمت فوتبال و بسکتبال نرفته را عدم توانایی و استعداد اولیه بیان می‌کند:

***چون تاوَن قد و جثه بلندی دارند و من نداشتم، تو فوتبال هم چون تکنیک ندارم*** (مصاحبه شماره ۱۱؛ ١٦ سال).

ورزشکار دیگری علت ترک ورزشش را تغییر مکان زندگی و هزینه‌های زیاد باشگاه عنوان می‌کند:

***پدرم گفت که ورزش خوبه. اول بسکتبال می‌رفتم و ۲ سال هم رفتم و دوست داشتم. بعد مکانش عوض شد و باید دوباره ثبت‌نام می‌کردیم، هزینه‌اش هم زیاد شد و من ولش کردم. جای قبلی هزینه‌اش پایین بود و خوب بود ولی اینجا هزینه‌اش بالا شد و دلیل دیگه هم اینکه دیگه مدارس شروع شده بود و بابام گفت بعد مدارس شروع کن. بعد بابام گفت همون بسکتبال برو که دیگه نمی‌تونستم برم چون وقتش خیلی زیاد بود و راهش هم که خیلی دور بود من یک ساعت باید رفتنی می‌رفتم ، دو ساعت هم اونجا بودم و یک ساعت هم برگشتنی. بعضی مواقع که امتحان داشتم نمی‌تونستم بکشم.*** (مصاحبه شماره ۱۲؛ ١٤ سال).

بعضی از نقل‌قول‌های مربوط به والدین در این قسمت عنوان‌شده است:

والدی در مورد اینکه چرا فرزندش ورزش شنا را ترک کرده را عدم هیجان و لذت بیان می‌کند:

***پسر من بیشتر توپ رو دوست داره و ورزش‌هایی که هیجان داشته باشه، بعد شنا یه کمی خسته‌کننده شده بود براش. تمریناش هم خیلی سنگین شده بود چون تو تیم اصفهان بود و چون تمرینات خیلی استقامتی بود دیگه بی‌انگیزه شده بود برای شنا. یعنی رفت‌وبرگشت مرتب تو شنا خیلی براش خسته‌کننده شده بود.*** (مصاحبه شماره ۱؛ والد ٤۰ ساله).

والد دیگری در مورد اینکه چرا از علاقهٔ فرزندش به فوتبال سرباز زده و او را به سمت والیبال هدایت کرده را آسیب‌زا بودن ورزش فوتبال بیان می‌کند:

***من خیلی از فوتبال به دلیل محیطش خوشم نمی‌آمد و خیلی به فوتبال تشویقش نمی‌کردم. یکی از دلایلی که نمی‌خواستم فوتبال رو دنبال کنه به خاطر همین آسیب و خطاش بود چون تو فوتبال خیلی آسیب‌پذیرتر هستن***



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

***بچه‌ها و بچه من هم یکی دو بار دست و پاش آسیب دید.*** (مصاحبه شماره ۳؛ والد ٤۰ ساله).

والد دیگری درباره اینکه چرا فرزندش باوجوداینکه در شنا موفق بوده او را خارج کرده عدم توجه به استعداد و توانایی فرزندش می‌داند:

***یه مقدار دیدم اونجا پارتی‌بازی است برای انتخابی کشوری دیگه کشیدمش کنار و آوردمش والیبال*** (مصاحبه شماره ۲؛ والد ٤۷ ساله).

همین والد دربارهٔ اینکه چرا فرزندش را از ژیمناستیک خارج کرده عدم پیشرفت بیشتر و نبود امکانات مناسب می‌داند:

***خوب ژیمنا ستیک یه حدی داره تو ایران، یعنی ما اگر ۱۰ سال دیگه هم صبر می‌کردیم اونجا رشدی نداشت. یعنی یه بچه ۱۰ ساله تو اوکراین خیلی نسبت به ما تبحر داره، یعنی ما حرفی وا سه گفتن تو دنیا تو ژیمنا ستیک نداریم. شما فرض کنید یه کلاسی باشید مرتب همون جا بمونید خوب سرخورده می‌شوید. من حساب کردم که ۶ ماه از سال میره و چیز جدیدی یادش نمیدن و داره عمرش رو تلف می‌کنه. از طرفی تو ایران اصلاً بسترش فراهم نیست. تو ایران اون با شگاهی که و سایل اونا یا تکنیک‌های اونا رو دا شته با شند نداریم. درواقع در حد معمول داریم*** (م صاحبه شماره ۲؛ والد ٤۷ ساله).

والدی دیگری بعد مسافت و دوری باشگاه را عامل ترک فرزندش از ورزش می‌داند.

***یکی مسافت راه. تو کشورهای خارجی هر ۵۰۰ متر تا ۱ کیلومتر خونه‌شون ورزشگاه دارند ولی تو ایران این‌طور نیست.*** (مصاحبه شماره ۵؛ والد ٤۲ ساله).

همچنین او ورزش نکردن بعضی کودکان را به دلیل مشکلات اقتصادی مردم می‌داند:

***تو جامعه ما باید فکر اساسی در این مورد بشه و دولت این پول رو بده یعنی ورزش برای بچه‌ها باید آزاد باشه. خیلی از بچه‌ها که به ورزش روی نمی‌آورند به خاطر بی‌پولی هست که نمیاند*** (مصاحبه شماره ۵؛ والد ٤۲ ساله).

مسائل مالی توسط برخی دیگر از والدین نیز اشاره شد:

***جایی که قبلاً می‌رفت خصوصی بود و هزینه‌اش بالا بود، برای همین آمدیم اینجا.*** (مصاحبه شماره ۷؛ والد ٤۳ ساله)

بعضی از نقل‌قول‌های مربوط به مربیان در این قسمت عنوان می‌شود:

یک از مربیان در مورد اینکه چرا بعضی افراد ورزش رو ترک کرده‌اند، علت را تغییر محل زندگی آن‌ها می‌داند:

***یه عده هم آمدند بنا بر شغل پدرشون اسباب‌کشی کردند و رفتند یا بعضی بچه‌های کوچیک شاید فکر می‌کنند توان انجام این ورزش رو ندارند*** (مصاحبه شماره ۲؛ والد ۲۱ ساله).

مربی دیگری علت اینکه بعضی شاگردان بعد از مدتی ورزش را ترک می‌کنند، را عدم توانایی و استعداد آن‌ها می‌داند:

***بعضی بچه‌های کوچیک شاید فکر می‌کنند توان انجام این ورزش رو ندارند*** (مصاحبه شماره ٤؛ مربی ۲٦ ساله).

مربی دیگری علت بی‌انگیزه بودن بعضی بچه‌ها را رفاه بیش‌ازاندازه در محیط خانه می‌داند:

***بیشتر بچه‌هایی که انگیزه ندارند توی خانواده‌هایی هستند که مفرح‌اند یعنی خانواده هر چیزی خواستند در اختیارشون گذاشتند و به همین خاطر تو خونه شادند. وقتی میاد باشگاه می‌بینه یه چیزی هم ازش میخوان، بعد تحت تأثیر قرار می‌گیره، میگه من که تو خونه همه‌چیز واسم فراهمه پس واسه چی بیام اینجا*** (مصاحبه شماره ٤؛ مربی ۲٦ ساله).



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

## بحث و نتیــجه‌گیری

نحوۀ مشارکت کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی مسئلۀ پیچیده‌ای است که عوامل زیادی در آن دخالت دارند. اینکه کودکان و نوجوانان چه فعالیت ورزشی را انتخاب می‌کنند، نیاز به بررسی همۀ عواملی دارد که به‌صورت مثبت (انگیزشی) و منفی (موانع) روی این انتخاب‌ها تأثیر می‌گذارد. با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان آینده‌سازان جامعه هستند، سلامت جسمانی و روانی آن‌ها از اهمیت بسزایی برخوردار است. هدف از این پژوهش شناسایی دیدگاه‌های ورزشکاران، والدین و مربیان راجع به موانع گرایش و عادت به انجام فعالیت ورزشی در بین کودکان و نوجوانان بود. نتایج تحقیق در دو مضمون تحت عناوین بازدارنده‌های مربوط به شخص (استعداد نداشتن و پیشرفت نکردن، عدم هیجان و لذت از ورزش، فشار تمرین و آسیب دیدن) و بازدارنده‌های مربوط به محیط (عدم دسترسی آسان به امکانات، مشکلات اقتصادی و فرهنگی، عدم‌حمایت والدین و مربی، آینده دار نبودن) قرار داده شد.

نتایج تحقیق نشان داد که یکی از مهم‌ترین موانع تداوم ورزشی در این سن، نداشتن استعداد کافی و پیشرفت نکردن در هنگام یادگیری مهارت است. بدیهی است وقتی‌که شخص متوجه شود بعد از مدتی حضور در محیط ورزش در یادگیری مهارت چندان موفق عمل‌نکرده و پیشرفتی برای او حاصل نشده، انگیزۀ خود را ازدست‌داده و برای ادامۀ این مسیر رغبتی نخواهد داشت. بر اساس تئوری انگیزش صلاحیت هارتر (۲۱، ۲۲) اگر ورزشکار در یادگیری مهارت چندان موفق عمل نکند در او انگیزش صلاحیت پایین و عاطفۀ منفی ایجادشده و باعث کناره‌گیری او از ورزش می‌شود. توصیه می‌شود والدین ابتدا بر اساس علاقه و استعدادی که فرزندانشان دارند آن‌ها را به سمت آن ورزش رهنمون سازند تا کودکان و نوجوانان از آسیب‌های دل‌زدگی و کمبود از ورزش در امان باشند.

از دیگر دلایل می‌توان به لذت نبردن از ورزش و برآورده نشدن نیازهای روانی و احساس فشار بیش‌ازحد هنگام فعالیت ورزشی اشاره کرد. این عامل باعث می‌شود ورزشکاران جوان با بی‌حوصلگی و رخوت تمرینات ورزشی را انجام دهند. مهم‌ترین و اولین دلیل کودکان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی لذت، تفریح و سرگرمی است. حفظ علاقۀ ورزشی و استمرار در ورزش نیز منوط به وجود این بعد در فضای ورزش است. آماروس نیز معتقد است لذت‌بخش بودن ورزش توجه کودکان را جلب می‌کند (۲۳). این مسئلۀ نخست و مهم زمانی تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد که مربیان و والدین بیش‌ازحد بر اهمیت انگیزه‌های دیگر مثل پیروزی در مسابقات تأکید ورزند. بدیهی است توجه نکردن به لذت و تفریح به تجربۀ منفی و کمبود انگیزه ورزشکاران کودک و نوجوان منجر می‌شود. کودکان به تیم‌ها ملحق نمی‌شوند تا در کناری بنشینند و کار بی‌ارزشی انجام دهند. اگر آن‌ها فرصت بازی کردن پیدا نکنند ورزش برای آن‌ها لذت‌بخش نیست. مطالعات نشان می‌دهد که کودکان تمایل دارند تا در یک تیم بازنده بازی کنند تا اینکه در یک تیم برنده به‌عنوان یکی از اعضای تیم در اطراف زمین نشسته باشند. اگر آن‌ها بازی نکنند خیلی سریع علاقه‌شان را از دست می‌دهند. چون با ورزش کردن در آن‌ها احساس خوب ایجاد می‌شود. آن‌ها نیاز دارند که احساس ارزش کنند و شاد باشند. اما اگر آن‌ها (دختران یا پسران) به‌طور اتفاقی روی نیمکت بنشینند یا به دلیل نیاز تیم به برنده شدن از تیم کنار گذاشته شوند، کودک ممکن است احساس



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

بی‌کفایتی و نپذیرفته شدن بکند. یکی از مشکلات در این زمینه وجود مربیان ناکارآمد و فاقد تخصص لازم است که با انجام تمرینات نامناسب تنها سبب دل‌زدگی و بی‌حوصلگی فرد هنگام ورزش می‌شوند. حضور فعال‌تر افراد کارآزموده و گذراندن دوره‌های تخصصی توسط افراد متقاضی و توجه به ابعاد روانی ورزشکاران جوان، می‌تواند در جلب اعتماد کودکان و نوجوانان مفید باشد.

یکی دیگر از موانع، حمایت نکردن والدین از برنامه‌های ورزشی فرزندشان به هر شکل ممکن است. نقش پدر و مادر در مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان به‌طور چشم‌گیری می‌تواند متفاوت باشد. ازجمله تسهیل حضور ورزشکاران جوان در ورزش از طریق اقدام به‌عنوان مربی، داور، مدیر و یا مشاور، کمک به درک و تفسیر کودک از تجربهٔ ورزشی خود و تبدیل‌شدن به یک عنصر کلیدی در حرفهٔ ورزشی‌شان (۲٤). در مورد فشار والدین، اندرسون، فانک، الیوت و اسمیت (۲۵) بیان کردند، در مواردی که فشار والدین افزایش یافته است کودکان گزارش کرده‌اند که لذت و رضایت کاهش یافته است. والدین ممکن است باور داشته باشند که اظهار ناامیدی در برابر عملکرد ضعیف کودک، انگیزهٔ او را برای بهبود عملکرد ارتقاء می‌دهد، اما از دیدگاه کودکان، فشار والدین حتی به‌درستی می‌تواند نتیجهٔ معکوس داشته باشد و ممکن است باعث کاهش لذت و انگیزهٔ کودکان شود. علاوه بر این فشار بیش‌ازحد والدین با تأثیر منفی بر درک ورزشکاران ارتباط دارد. بر این اساس اگر ما می‌خواهیم تا کودکان را از همان سال‌های اولیه در تمرینات ورزشی درگیر کنیم و استعدادهای آن‌ها را شکوفا کنیم، ضروری است تا محیط خوبی که در مهروموم‌های شکل‌گیری لازم است تعریف کنیم و والدین در این فرایند نقش حیاتی دارند (۲٦). مکانیسمی که والدین می‌توانند بر فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان اثر بگذارند به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم پیشنهاد شده است. مستقیم از طریق تشویق کلامی و تقویت مثبت، حمل‌ونقل به و از فعالیت‌ها، تماشای فعالیت‌ها، شرکت همراه با فرزندانشان و غیرمستقیم از طریق الگو شدن یا به‌احتمال‌زیاد، تعامل این دو باهم (۲۷). تأکید بیش‌ازحد روی پیروزی، یک مشکل اساسی در ورزش کودکان و نوجوانان از جانب والدین است. بنابراین یکی از وظایف عمدهٔ مربیگری، کمک به پدران و مادران در تفهیم ورزش به‌عنوان برآورنده نیازها و توانایی‌های جسمی فرزندانشان است. شادی بازی با همسالان، توسعهٔ آمادگی جسمانی، یادگیری مهارت‌ها، به‌کارگیری حداکثر توان جسمی، لذت بردن از هیجانات در ورزش و توسعهٔ خودباوری، تعدادی از مزایای پرداختن به ورزش است، که اغلب از جانب والدین، به دلیل اینکه در این فعالیت‌ها بردوباخت مطرح نیست، موردتوجه قرار نمی‌گیرد. یکی از روش‌های مؤثر برای جلب حمایت و اعتماد والدین، برگزاری دیدارهایی بین والدین، ورزشکاران و مربیان، برای تفهیم و توجیه برنامه‌های ورزشی است.. همچنین تهیهٔ برنامه‌هایی در رادیو و تلویزیون به‌منظور آشنایی افراد با فواید ورزش می‌تواند در تغییر نگرش والدین در این زمینه مؤثر باشد. همچنین سازمان‌های فرهنگ‌ساز جامعه نظیر آموزش‌وپرورش و صداوسیما باید گام‌هایی را در جهت اصلاح دید افراد نسبت به ورزش بردارند.

در بعد دیگر عواملی نظیر هزینه‌های انجام فعالیت ورزشی و به‌تبع آن وضعیت اقتصادی خانواده و همچنین اولویت قرار داشتن درس و ترس از افت تحصیلی مانعی جهت حضور مداوم در فعالیت‌های ورزشی است. مسائل مالی به‌عنوان



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

یکی از موانع ورزش و فعالیت بدنی در برخی مطالعات گزارش شده اند (۲۸). شاید تخفیف به کودکان و نوجوانان توسط سالن‌ها، کاهش حق اجارهٔ سالن‌ها و نشان دادن افراد موفق ورزشی که در تحصیل نیز موفق بوده‌اند و ورزش خللی بر درس آن‌ها وارد نکرده است از سوی رسانه‌ها می‌تواند راهگشای این موانع باشد. ازجمله مشکلات دیگر در این زمینه نبود امکانات و یا عدم دسترسی آسان به مکان‌های ورزشی بود. این یافته مشابه پژوهش‌های قبلی در این زمینه بود. سالیس و همکاران (۲۹) عنوان کردند که دسترسی به فضاهای ورزشی به طور قابل توجهی با سطح فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان مرتبط است. در پژوهشی دیگر تراست و همکاران (۳۰) عنوان کردند که دسترسی به برنامه‌های فعالیت بدنی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌ها از میزان فعالیت بدنی در ورزشکاران جوان است. این مسئله موجب می‌شود که کودکان و نوجوانان به دلیل عدم دسترسی به باشگاه از ورزش کردن صرف‌نظر کنند و یا به سراغ ورزشی بروند که به آن علاقه ندارند که در حالت دوم بازهم به دلیل بی‌علاقگی احتمال تداوم ورزش اندک خواهد بود. بدیهی است مسیرهای دور نیز مشکلات خاص خود همچون خستگی، اتلاف وقت، مشکل رفت‌وآمد و یا حتی امنیت را به همراه دارد. در راستای بهبود این وضعیت حمایت از ساخت اماکن ورزشی و مکان‌یابی مناسب به‌منظور ساخت سالن‌های ورزشی در مرکز شهر و فراهم نمودن وسایل حمل‌ونقل مناسب به فضاهای ورزشی به‌گونه‌ای که در دسترس عموم مردم باشد کارگشا خواهد بود. بعضی از کودکان و نوجوانان نیز که به ورزش فعالیت داشته‌اند به دلیل تغییر محل زندگی‌شان از ورزش خارج شده‌اند. در این راستا به خانواده‌ها توصیه می‌شود به ورزش به‌عنوان یک نیاز مبرم و اساسی برای رشد و توسعهٔ جسمانی، شناختی، اجتماعی و روانی فرزندانشان نگاه کنند و در هر موقعیتی شرایط لازم برای این کار را برای آنان فراهم سازند.

بعضی از کودکان و نوجوانان فشار بیش‌ازحدی که در طول تمرین برای آن‌ها ایجاد می‌شود را به‌عنوان مانعی انگیزشی برای تداوم ورزشی خود برشمردند. این مسئله از دو دیدگاه قابل بررسی است. در نگاه اول، شخص در رشتهٔ ورزشی موردنظر استعداد لازم را ندارد و همین عدم استعداد باعث می‌شود فشار بیش‌ازحدی را چه ازنظر جسمانی و چه ازنظر روانی در محیط ورزش تجربه کند. در حالت دوم مربی و یا فرد آموزش‌دهنده به دلیل بی‌تجربگی و یا ناکارآمدی، فشار زیادی را در طول تمرینات بر روی ورزشکاران وارد می‌کند و همین عامل باعث می‌شود حتی افرادی که در آن ورزش استعداد کافی نیز دارند به دلیل خستگی زیاد ناشی از تمرین دل‌زده شده و حس بیزاری در آن‌ها به وجود بیاید. مربیان باید توجه کنند، کودکان و نوجوانان فعالیت‌هایی را دوست دارند که خودشان آن‌ها را برمی‌گزینند و حق انتخاب دارند یا در آن فعالیت‌ها نیازمند حمایت، تشویق و مراقبت بیشتر مربیان خود هستند. بنابراین آگاهی از اینکه کودکان و نوجوانان با چه مقاصدی در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند مربیان را در انتخاب و تأکید بر نوع فعالیت‌ها و ارائهٔ شرایط انگیزشی از طریق بررسی و مطالعهٔ آن‌ها یاری می‌رساند. کیگان، اسپرای، هاروود و لاوالی (۳۱) در یک مصاحبهٔ نیمه ساختارمند، روی پسر و دختر نوجوان ورزشکار، دریافتند بعضی از رفتارهای مربی، مانند ارائهٔ بازخورد مستقیم، پاداش و حمایت، همچنین نمایش تحمّل و کنترل عاطفی هنگام تعامل با بازیکنان به‌عنوان انگیزش‌های خاص تلقی می‌شود. توصیه می‌شود در محیط ورزش کودکان و نوجوانان با توجه به حساسیت‌های روانی و رشدی در این سن از مربیان باتجربه و کارآزموده در ورزش



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

کودکان و نوجوانان استفاده شود. همچنین استفاده از تمرینات با توجه استعداد و توانایی هر فرد برای جلوگیری از وارد آمدن فشار به فرد پیشنهاد می‌گردد.

به‌منظور پیشگیری از تجارب منفی در ورزش کودکان و نوجوانان، سازمان دهندگان باید چندین جلسات مشاوره‌ای در این زمینه برگزار کنند، هم برای مربیان ورزش کودکان و نوجوانان و هم برای تمامی والدین کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده در این برنامه‌ها. این جلسات ابتدا باید بر چگونگی مثبت بودن تجربهٔ ورزشی برای کودکان و نوجوانان و سپس بر نحوهٔ پیشگیری از پیامدهای منفی مرتبط با ورزش کودکان و نوجوانان متمرکز باشند. برای افزایش سطوح فعالیت بدنی، در افراد جوان باید رویکردهایی خلاقانه برای کاهش رفتارهای بی‌تحرک انجام شود. این رویکردها با هماهنگی لازم توسط والدین، مربیان و متخصصان سلامتی و باهدف تأثیر گذاشتن بر دانش، نگرش و رفتارهای نوجوانان امکان‌پذیر است با این امید که عادات سالم در آن‌ها شکل بگیرد و طول عمر بیشتری داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که عواملی مانند وضعیت اجتماعی- اقتصادی (۳۲، ۳۳) و فرهنگ (۳٤) نیز بر انگیزش ورزشی تأثیر دارند، اما در اینجا این متغیرها بررسی نشدند. بدیهی است در تحقیقات آتی باید این متغیرها نیز موردتوجه قرار بگیرند. همچنین در این پژوهش از ورزشکاران پسر برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. ازآنجاکه احتمال می‌رود بعضی دختران دیدگاه‌های متفاوت دراین‌باره داشته باشند، توصیه می‌شود پژوهشی بر روی دختران، والدین و مربیان آن‌ها نیز انجام گیرد.

**تشـکّر و قدردانی**

بدین‌وسیله از کلیهٔ افرادی که در این پژوهش نقش داشتند تشکّر و قدردانی می‌شود.

## مـــنابع

1. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013;10(98):1-21.
2. Raudsepp L, Viira R. Changes in physical activity in adolescent girls: A latent growth modelling approach. Acta Paediatrica. 2008;97(5):647-52.
3. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of pediatrics. 2005;146(6):732-7.
4. Troiano RP BD, Dodd KW, Masse LC, Tilert T, McDowell M. . Physical activity in the united states measured by accelerometer. Medicine and science in sports and exercise. 2008;40(1):181-8.
5. Newton M, Duda JL, Yin Z. Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. Journal of Sports Sciences. 2000;18(14):275-90.
6. Orlick TD. Children's sport—a revolution is coming. Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Journal. 1973;40:12-4.
7. Sagar SS, Lavallee D, Spray CM. Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. Journal of Sports Sciences. 2007;25(11):1171-84.
8. Weiss MR. Children's participation in physical activity: Are we having fun yet? Pediatric Exercise Science. 1993;5(3):205-10.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

9. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. Health education research. 2006;21(6):826-35.
10. Hosseini SV, Anoosheh M, Abbaszadeh A, Ehsani M. Adolescent girls and their parents' perception of exercise habit barriers. Journal of Qualitative Research in Health Sciences. 2012;1(2):148-57 (In Persian).
11. Dixon JL. A study to investigate reasons for team inating or continuing sport participation in warrensburg middle schoo students. United State: Central Missouri State University; 2001.
12. Veitch J AL, Hume C, Ball K. . Children's perceptions of the factors helping them to be 'resilient'to sedentary lifestyles. Health education research. 2013;28(4):692-703.
13. Edwardson CL, Gorely T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2010;11(6):522-35.
14. Horn TS, Horn JL. Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. Handbook of sport psychology. 3 ed: Wiley; 2007. p. 685-711.
15. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. Journal of Sport Behavior. 1982;5(3):155.
16. Sapp M, Haubenstricker J, editors. Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in michigan. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance National Convention, Kansas City, MO; 1978.
17. Anshel MH. Sport psychology: From theory to practice. 5th ed. London: Pearson; 2011.
18. Barzgari A, Mahdivand A, Zameni L. Educational courses physical education base of a specific structure of free activity. Roshd physical education. 2011;40(1):58-61. (In Persian).
19. Dishman R, Buckworth J. Increasing physical activity: A quantitative synthesis. Medicine and science in sports and exercise. 1996;28(6):706-19.
20. Hsieh H-F, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. Qualitative health research. 2005;15(9):1277-88.
21. Harter S, editor A model of intrinsic mastery motivation in children. Minnesota Symposia on Child Psychology. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1980.
22. Harter S. Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. Human development. 1978;21(1):34-64.
23. Amorose AJ. Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self-perceptions of competence. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2003;74(1):60-70.
24. Holt NL, Knight CJ. Parenting in youth sport: From research to practice: Routledge; 2014.
25. Anderson JC, Funk JB, Elliott R, Smith PH. Parental support and pressure and children's extracurricular activities: Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. Journal of Applied Developmental Psychology. 2003;24(2):241-57.
26. Sánchez-Miguel PA, Leo FM, Sánchez-Oliva D, Amado D, García-Calvo T. The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. Journal of human kinetics. 2013;36(1):169-77.
27. Welk GJ, Wood K, Morss G. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. Pediatric exercise science. 2003;15:19-33.
28. Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. A test of self-determination theory in school physical education. British Journal of Educational Psychology. 2005;75(3):411-33.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]

29. Sallis JF, Simons-Morton BG, Stone EJ, Corbin CB, Epstein LH, Faucette N, et al. Determinants of physical activity and interventions in youth. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1992;24:248-57.
30. Trost SG, Pate RR, Saunders R, Ward DS, Dowda M, Felton G. A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. Preventive medicine. 1997;26(2):257-63.
31. Keegan RJ, Harwood CG, Spray CM, Lavallee DE. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. Psychology of sport and exercise. 2009;10(3):361-72.
32. Chen K-C, Jang S-J. Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. Computers in Human Behavior. 2010;26(4):741-52.
33. Dacey M, Baltzell A, Zaichkowsky L. Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. American journal of health behavior. 2008;32(6):570-82.
34. Vierling KK, Standage M, Treasure DC. Predicting attitudes and physical activity in an “at-risk” minority youth sample: A test of self-determination theory. Psychology of Sport and Exercise. 2007;8(5):795-817.

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]
[ DOR: 20.1001.1.22520716.1399.10.20.3.2 ]
[ DOI: 10.29252/JRSM.10.20.63 ]