

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - بهار ۱۳۹۹  
دوره ۱۲، شماره ۱، ص: ۴۷-۳۱  
تاریخ دریافت: ۹۶/۱۲/۰۹  
تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۲/۳۱

## چرا کودکان و نوجوانان در فعالیت بدنی و ورزشی شرکت می‌کنند؟ بررسی دیدگاه ورزشکاران جوان، والدین و مربیان

قاسم بابایی زارچ<sup>۱</sup> - حمید صالحی<sup>۲\*</sup> - رضا همتی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران ۲. دانشیار، رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران ۳. استادیار، علوم اجتماعی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

### چکیده

هدف این مطالعه بررسی نگرش کودکان و نوجوانان، والدین و مربیان در خصوص ورزش و فعالیت بدنی بود. این مطالعه به روش کیفی با رویکرد تحلیل محتوا انجام گرفت. به این منظور داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند با ۱۲ ورزشکار کودک و نوجوان، هشت والد و پنج مربی در شهر اصفهان جمع‌آوری شد. همه مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت متن پیاده‌سازی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش در دو طبقه انگیزش درونی و بیرونی قرار داده شدند. عوامل انگیزشی درونی شامل انگیزه‌های روانی و انگیزه نیاز به پیشرفت و عوامل انگیزشی بیرونی شامل انگیزه‌های فراغتی، بهزیستی و سلامتی، دریافت حمایت از سوی خانواده، مربی و محیط، انگیزه‌های بیرونی، انگیزه‌های اجتماعی، اثر رسانه و الگو، بهبود مهارت‌های زندگی، مشغول بودن و منحرف نشدن بود. با توجه به نتایج می‌توان گفت ورزشکاران نوجوان با اهداف مختلفی به ورزش روی می‌آورند که مهم‌ترین آنها انگیزه‌های روانی است. برای ترغیب بیشتر کودکان و نوجوانان به سمت ورزش به والدین و مربیان توصیه می‌شود این انگیزه‌ها را تقویت کنند.

### واژه‌های کلیدی

پژوهش کیفی، روان‌شناسی ورزش، فعالیت بدنی، نظریه خودتعیین‌گری، ورزش جوانان.

**مقدمه**

فعالیت بدنی فواید بی‌شماری برای کودکان و نوجوانان دارد (۱، ۲). فعالیت بدنی علاوه بر کنترل و کاهش بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، دیابت، سرطان، چاقی و بیماری‌های قلبی، عامل از بین بردن استرس نیز است. چون برخی کودکان استرس، افسردگی و اضطراب بسیاری را به اندازه بزرگسالان تجربه می‌کنند که فعالیت بدنی آن را به مقدار زیادی بهبود می‌بخشد (۳). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان می‌تواند با منافع سودمند دیگری همچون بهبود عزت‌نفس، تعامل اجتماعی، کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روانی - اجتماعی همراه باشد (۴). فراتر از پیامدهای بهداشتی و روانی، فعالیت بدنی ارتباط مثبتی با عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان و سلامت ذهنی آنها دارد (۵). هاپالا (۶) در پژوهشی مروری به‌منظور بررسی تأثیر فعالیت ورزشی بر عملکرد تحصیلی و شناختی در کودکان و نوجوانان علاوه بر مثبت بودن اثر ورزش بر توجه، تمرکز و کار حافظه به تأثیر ورزش بر کارکردهای شناختی مثل تسهیل یادگیری و افزایش عملکرد تحصیلی نیز اشاره کرد. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد شرکت زودهنگام و منظم کودکان در فعالیت بدنی به‌طور مثبتی با شرکت منظم در فعالیت بدنی در بزرگسالی مرتبط است (۷). بنابراین نیاز به انجام مطالعه عمیق و وسیع بر روی این طیف احساس می‌شود؛ چون بسیاری از رفتارهایی که در این مرحله از زندگی شکل می‌گیرد تأثیر مهمی در شکل‌گیری رفتار در آینده فرد دارد.

از مهم‌ترین مشکلات در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان با وجود پژوهش‌هایی که تاکنون در این زمینه انجام گرفته، نبود فلسفه‌ای شفاف از علل گرایش و تداوم ورزشی در کودکان و نوجوانان است. درک این پدیده نیز می‌تواند ناشی از دو عامل باشد؛ یکی از مشکلات دلایل زیاد آنها به‌منظور مشارکت ورزشی و مشکل دوم گاهاً تغییر روزبه‌روز این دلایل است. برای اینکه کودکان تشویق شوند تا در ورزش فعال بمانند، والدین و مربیان باید دلایل مشارکت آنها را درک کنند (۳). اگر بتوانیم به شیوه‌ای ابعاد شرکت کودکان و نوجوانان را در ورزش مشخص کنیم، در این صورت مربیان و والدین می‌توانند نیازهای شرکت‌کنندگان جوان را به‌قدر کافی برآورده کنند. مروری بر شواهد موجود در خصوص دلایل گرایش به ورزش در کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد که منشأ اصلی مشارکت در ورزش در این سن سرگرم شدن است (۸). از دیگر عوامل مؤثر که پژوهش‌های گذشته به آن اشاره کرده‌اند، سلامت جسم، تعامل اجتماعی، حمایت والدین و محیط ایمن است (۹). حسینی و همکاران (۱۰) در پژوهشی به بررسی عوامل مؤثر بر گرایش دختران نوجوان به فعالیت‌های ورزشی پرداختند. این مطالعه روی دختران نوجوان ۱۰ تا ۱۹ ساله

شهر تهران انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد درون‌مایه «طلب تعالی» و طبقات «نیاز به سلامت جسم، سلامت روان، آینده‌نگری، پیشرفت طلبی، برتری‌جویی و تناسب‌اندام» دلایل گرایش دختران نوجوان به فعالیت‌های ورزشی است.

علاوه بر نگرش کودکان و نوجوانان، آگاهی از نگرش والدین و مربیان نیز اهمیت زیادی دارد، چون یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد والدین نقش اساسی در توسعه ورزش فرزندشان بازی می‌کنند (۱۱). در واقع باورها و رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی کودکان و نوجوانان تحت تأثیر الگوهای والدین قرار می‌گیرد و این تأثیر تا بعد از نوجوانی ادامه می‌یابد (۱۲). یافته‌های پژوهشی هورن (۱۳) نشان می‌دهد که باورها و نظام ارزشی والدین (باورها، نگرش‌ها و ارزش‌ها) به تعیین رفتارهای کودکانشان منجر می‌شود. علاوه بر این، رفتارهای مدل (نمونه) بودن، فراهم کردن فرصت‌ها و حمایت احساسی بر باورها و سیستم ارزشی کودکان که رفتارهای کودکان را تعیین می‌کند، تأثیر می‌گذارد. علاوه بر والدین، مربیان نیز جایگاه والایی در برنامه‌های ورزشی دارند و یکی از محورهای اصلی در ورزش کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند. روابط مربی- ورزشکار در دامنه‌ای از اهداف مختلف مانند توسعه عملکرد، دستیابی به موفقیت، حفظ آمادگی یا به‌طور ساده‌تر لذت بردن از فعالیت‌های جسمانی شکل می‌گیرد (۱۴). نتایج پژوهشی جانسون (۱۵) که به بررسی تأثیر مربیان بر جهت‌گیری انگیزشی، فاکتورهای روان‌شناختی و مشارکت ورزشی نوجوانان پسر پرداخته بود، نشان داد که جهت‌گیری هدف یک تکلیف با سطوح بالاتری از شرایط تکلیفی ایجادشده توسط مربی پیش‌بینی شده بود. شرکت‌کنندگان با جهت‌گیری هدف بالاتر تکلیف‌دارای شایستگی بالاتر، عزت نفس و لذت بیشتری در ورزش بودند و لذت بردن پیش‌بینی‌کننده قوی از قصدشان برای ادامه ورزش بود.

یکی از اصول اساسی در پژوهش‌های کیفی، ارائه چارچوب نظری به‌منظور تأیید صحت و سقم نتایج حاصل از پژوهش است. چارچوب نظری پژوهش حاضر مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری اُسی و ریان (۱۶) بود. این نظریه مدعی است که همه مردم برای ارضای سه نیاز کلی زیر برانگیخته می‌شوند: نیاز به احساس شایستگی، استقلال و همبستگی یا تعلق اجتماعی. چگونگی برآورده شدن این انگیزه‌ها، به یک پیوستار انگیزش منتهی می‌شود که از بی‌انگیزگی تا انگیزه بیرونی، همچنین از انگیزه بیرونی تا انگیزه درونی درجه‌بندی شده است. موضوع مهم این است که فراهم کردن این سه نیاز موجب افزایش انگیزش

شرکت کنندگان خواهد شد (۱۷). بر این اساس اطلاع از انواع انگیزش در رفتارهای افراد بسیار حائز اهمیت است و نشان می‌دهد که آیا فرد، آن رفتار را خودتعیین‌گرانه و با کوشش خویش انجام داده یا عوامل دیگری در آن دخیل بوده است. به نظر می‌رسد که تنها نظریه‌ای در حوزه انگیزش که مبین این عوامل است، نظریه خودتعیین‌گری است (۱۸). در درون نظریه خودتعیین‌گری، پیوستاری از سطوح انگیزش ارائه شده است که در آن، انگیزش درونی در بالاترین سطح قرار دارد و فرد یک فعالیت را در درجه اول به سبب پاداش‌های ذاتی آن فعالیت مانند تفریح، لذت، هیجان، موفقیت، خشنودی، رضایت‌مندی و فرصتی برای اثبات توانایی‌هایش انجام می‌دهد. عدم انگیزش در پایین‌ترین سطح قرار دارد و فرد دلیل و انگیزه خاصی برای انجام فعالیت ندارد. بین این دو سطح، انگیزش بیرونی قرار دارد که چهار نوع تنظیم انگیزشی شامل تنظیم یکپارچه (مانند شرکت در یک فعالیت به سبب اینکه آن فعالیت با حس خود فرد آمیخته شده و بیانگر اهداف و ارزش‌های واقعی فرد است)، همانندسازی شده (مانند زمانی که فرد فواید ورزش را می‌شناسد و برای دستیابی به اهداف و پیامدهای فردی در ورزش شرکت می‌کند)، درون‌فکنی شده (که در آن احتمال می‌رود تا حدی انگیزه درونی نیز وجود داشته باشد، با این حال رفتار هنوز خودتعیین‌گر نیست، زیرا از طریق رخدادهای بیرونی تنظیم می‌شود، مانند انجام ورزش به سبب احساس شرم یا گناه)، یا تنظیم بیرونی (مثلاً انجام فعالیتی به دلیل پاداش‌های بیرونی) هستند (۱۹).

قرائن حاکی از آن است که والدین به خصوص در جوامع در حال توسعه به دلیل شرایط حاکم بر کشور (شرایط اقتصادی و اجتماعی مثل کمبود درآمد، کمبود امکانات، کمبود فرهنگ مطالعه) - به استثنای برخی موارد - در سوق دادن فرزندانشان به ورزش موفقیت کمی داشته‌اند. شاید یکی از علل این مسئله ناآگاهی از نیازها و نگرش واقعی فرزندان هم از نظر جسمانی و هم از نظر روان‌شناختی نسبت به ورزش و فعالیت بدنی باشد. تحقیقاتی که تاکنون در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان انجام گرفته، 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 خصوص نقش والدین و مربیان به عنوان واحد ارتقادهنده سلامت با تأکید بر فعالیت بدنی مطالعاتی انجام گرفته است، اما نتایج مختلف و گاه متضادی در زمینه تأثیرشان بر فعالیت بدنی کودکان وجود دارد. ضمن اینکه یافته‌های این تحقیقات صرفاً نشان می‌دهد که

1. Amotivation
2. Integrated Regulation
3. Identified Regulation
4. Introjected Regulation

والدین احتمالاً بر عادات فعالیت بدنی اعضای خود تأثیر می‌گذارند، ولی نحوه این تأثیر مشخص نیست (۲۰). پس با در نظر گرفتن احتمال تأثیر والدین و مربیان بر فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، درک جامع و عمیق نحوه 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 مورد نیاز برای تحقیق بیشتر آشکار می‌شود.

با اینکه پژوهش‌هایی در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان انجام گرفته، اما باید توجه داشت که یکی از عوامل تأثیرگذار بر انگیزش ورزشی فرهنگ جوامع است و علاوه بر اینکه فرهنگ هر جامعه‌ای با یکدیگر متفاوت است، خود فرهنگ نیز به مرور زمان ممکن است دستخوش تغییرات زیادی شود (۲۱). علاوه بر این پژوهشی که در ایران دیدگاه والدین و مربیان را همزمان با ورزشکاران بررسی کرده باشد، مشاهده نشد که ضرورت انجام پژوهش را بیشتر می‌کند. بیشتر پژوهش‌هایی که تاکنون انجام گرفته است نیز تمایل به استفاده از رویکردهای کمی و سؤالات از پیش تعیین شده در مورد دانش، نگرش و عقاید افراد در مورد ورزش و فعالیت‌های بدنی و در نتیجه توجه کمتر به رویکردهای کیفی در این حوزه داشته‌اند (۹)، درحالی‌که پژوهش کیفی درصدد دستیابی به نظرهای عمیق مشارکت‌کنندگان برای کشف نگرش‌ها، رفتارها و تجارب آنان است (۲۲). علاوه بر این، روش‌های کیفی برای کسب نگاهی نو درباره آن چیزهایی که میزانی از آگاهی درباره آنها وجود دارد نیز به کار گرفته می‌شود (۲۳). بنابراین یک رویکرد جایگزین که بتواند دلایل را از زبان خود افراد و نه از طریق پرسشنامه‌های از قبل طراحی شده بیان کند، ضروری به نظر می‌رسد. روش‌های کیفی با جست‌وجوی درک معانی تجربیات مشارکت‌کنندگان به همان صورتی که وجود دارند، این بینش عمیق از تجربیات و محرک‌های مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش را فراهم می‌کند. در این زمینه و با توجه به چارچوب نظری مطالعه، پژوهش حاضر در پی آن است تا با استفاده از روش کیفی به این پرسش پاسخ دهد که دیدگاه و نگرش کودکان و نوجوانان در زمینه ورزش و فعالیت بدنی چیست؟ همچنین دیدگاه والدین و مربیان در مورد ورزش کودکان و نوجوانان چیست؟

## روش‌شناسی

در این مطالعه از رویکرد کیفی برای درک بهتر و عمیق‌تر دلایل شرکت کودکان و نوجوانان در ورزش استفاده شد، چراکه روش‌های کیفی قادرند جزئیات ظریفی را از پدیده‌های مورد بررسی ارائه دهند، ضمن اینکه روش‌های کیفی بینش عمیق‌تری را از درک و تجربیات افراد در اختیار محققان قرار می‌دهند (۲۴).

## شرکت‌کنندگان

با توجه به هدف مطالعه، نمونه به روش هدفمند و از بین کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۸ سال در شهر اصفهان که با هدف قهرمانی به انجام فعالیت بدنی می‌پرداختند (حداقل ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۱٫۵ ساعت و بیشتر) و والدین و مربیان آنها به‌عنوان افراد آگاه اصلی انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری تا زمان اشباع نظری یعنی عدم استخراج و ظهور مفهوم جدید از داده‌ها ادامه یافت. در نهایت از ۱۲ ورزشکار کودک و نوجوان، ۸ والد و ۵ نفر از مربیان آنها مصاحبه به‌عمل آمد. برای دستیابی به تجربیات مختلف سعی شد مشارکت‌کنندگان از لحاظ میزان و طول مدت زمان انجام ورزش با هم متنوع باشند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

تعداد	سن	مشارکت‌کنندگان
	محدوده سنی	
۵	۸ تا ۱۳ سال	کودکان و نوجوانان
۷	۱۴ تا ۱۸ سال	
	مدت ورزش	
۱	کمتر از ۲ سال	
۶	۲ تا ۳ سال	
۵	بیشتر از ۳ سال	
	محدوده سنی	
۴	۴۲ سال و بالاتر	والدین
۴	کمتر از ۴۲ سال	
	محدوده سنی	
۳	زیر ۳۰ سال	مربیان
۲	بالای ۳۰ سال	
	طول مدت مربیگری	
۲	بالای ۵ سال	
۳	زیر ۵ سال	

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

به منظور جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه عمیق نیمه‌ساختارمند به دلیل انعطاف‌پذیر و عمیق بودن و همچنین سازگاری با سایر روش‌های تحلیل داده‌ها (مثل نظریه زمینه‌ای، پدیدارشناسی تفسیری) استفاده شد. برای شروع پژوهش ابتدا متن مصاحبه با توجه به چارچوب نظری پژوهش و پیشینه تهیه شد و مورد آزمون بر روی مخاطبان پژوهش قرار گرفت. پس از تأیید اعتبار سؤالات توسط صاحب‌نظران این حوزه، متن مصاحبه اصلی تنظیم و استفاده شد. پس از آشنایی محقق با روش صحیح گردآوری اطلاعات در مطالعه کیفی، پژوهش اصلی آغاز شد. در مرحله جمع‌آوری اطلاعات پس از اخذ رضایت‌نامه با ورزشکاران، مربیان و والدین آنها به صورت جداگانه و انفرادی مصاحبه شد. مدت هر مصاحبه بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه متغیر بود. مصاحبه‌ها تا دستیابی به داده‌های عمیق ادامه یافت. مصاحبه‌ها به صورت تک‌نفره انجام گرفت و شرکت‌کنندگان در پژوهش آزاد بودند که در هر کجای مصاحبه از ادامه آن انصراف دهند یا به هر دلیلی از پژوهش خارج شوند. تمام مصاحبه‌ها با موافقت شرکت‌کنندگان و به وسیله ضبط صوت و میکروفون ضبط شد.

### روش پردازش داده‌ها

پس از اتمام مصاحبه، پس از گوش دادن چندین باره، مصاحبه‌ها به صورت متن پیاده‌سازی شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. این روش به منظور تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی به کار می‌رود. به کمک این شیوه می‌توان درون‌مایه‌ها و الگوهای پنهان مطالعه را از درون محتوای داده‌های حاصل از مشارکت‌کنندگان آشکار ساخت؛ چراکه در این روش از طریق فرایند طبقه‌بندی نظام‌مند، طبقات و درون‌مایه‌ها شناسایی می‌شود (۲۵). 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 براساس شباهت طبقه‌بندی شد و در نهایت درون‌مایه اصلی و طبقات آن به دست آمد.

### مشروعیت‌دهی

به منظور تضمین باورپذیری از روش بازبینی اعضا استفاده شد. در این زمینه ابتدا مفاهیم و شاخص‌های استخراج‌شده توسط صاحب‌نظران این حوزه، بازبینی شد. 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 صورت‌گرفته بر مبنای آن و معرف بودن این تفاسیر و مضامین را بازبینی کنند.

در نهایت این بازبینی به پرسش و پاسخ بین نگارنده و رفع پاره‌ای از ابهامات و انجام اصلاحاتی انجامید. برای تضمین تأییدپذیری نیز تمام مصاحبه‌ها به‌دقت با ضبط صوت ثبت شده و به همان دقت به صورت متن پیاده‌سازی شد. علاقه‌مندی پژوهشگران به موضوع مورد مطالعه، تماس درازمدت با داده‌ها و همچنین تلاش برای کسب نظرهای دیگران در این زمینه از دیگر عوامل تضمین‌کننده قابلیت تأیید بودند. استفاده از نمونه‌گیری با حداکثر تنوع برای کمک به تناسب یا انتقال‌پذیری یافته‌ها نیز در مطالعه مورد توجه قرار گرفت.

## نتایج

با توجه به نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌های کودکان و نوجوانان، مهم‌ترین دلایل شرکت در ورزش و فعالیت بدنی عوامل زیر بود: انگیزه‌های روانی، انگیزه‌های فراغتی؛ بهزیستی و سلامتی، دریافت حمایت از سوی خانواده؛ مربی و محیط، انگیزه‌های بیرونی، انگیزه‌های اجتماعی، نیاز به پیشرفت، تأثیر رسانه و الگو داشتن. از دیدگاه والدین مهم‌ترین علل شرکت کودکان و نوجوانان عبارت است از: بهبود مهارت‌های زندگی و ارتقای سلامتی، حمایت خانواده؛ مربیان و محیط، نیاز به پیشرفت و استعدادیابی، انگیزه‌های روانی، انگیزه‌های اجتماعی، مشغول بودن و منحرف نشدن. در آخر دیدگاه مربیان به ترتیب عبارت بود از: نیاز به پیشرفت و استعدادیابی، الگوبرداری از والدین و رسانه، انگیزه‌های روانی و انگیزه‌های اجتماعی (جدول ۲).

جدول ۲. دلایل شرکت کودکان و نوجوانان در ورزش و فعالیت بدنی

نقش فرد	نوع انگیزش	دلیل مشارکت
ورزشکاران	انگیزش درونی	انگیزه‌های روانی، نیاز به پیشرفت و استعدادیابی
	انگیزش بیرونی	انگیزه‌های فراغتی؛ بهزیستی و سلامتی، دریافت حمایت از سوی خانواده؛ مربی و محیط، انگیزه‌های بیرونی، انگیزه‌های اجتماعی، تأثیر رسانه و الگو
والدین	انگیزش درونی	نیاز به پیشرفت و استعدادیابی، انگیزه‌های روانی
	انگیزش بیرونی	بهبود مهارت‌های زندگی و ارتقای سلامتی، حمایت خانواده؛ مربیان و محیط، انگیزه‌های اجتماعی، مشغول بودن و منحرف نشدن
مربیان	انگیزش درونی	نیاز به پیشرفت و استعدادیابی، انگیزه‌های روانی
	انگیزش بیرونی	الگوبرداری از والدین و رسانه، انگیزه‌های اجتماعی



در اینجا تعدادی از نقل قول‌های مربوط به مصاحبه ذکر می‌شود. تجربیات مشارکت‌کنندگان در این پژوهش درون‌مایه‌های انگیزه‌های فراغتی، بهزیستی و سلامتی را آشکار ساخت. مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند به دلیل عواملی مانند سلامت جسم و روح، آزاد شدن فکر، حفظ ساختمان اندام، تناسب‌اندام، بیمار نشدن در سالمندی در ورزش مشارکت می‌کنند که توفیق در دستیابی به این عوامل به میل به ادامه ورزش در آنها منجر می‌شود.

سلامتی روح و روان، سلامتی جسم، سلامتی عضلانی، من که ورزش میام فکرم آزاد میشه. من درسم سنگینه بعد مغزم استراحت میکنه و آزاد میشه. ورزش کلاً از مشکلات آزادت میکنه (مصاحبه شماره ۴. ورزشکار ۱۳ ساله).

خوب ورزش کلاً اگه آدم انجام بده خیلی خوبه، من می‌بینم آدم‌هایی که چاق‌اند یا چقدر قوز دارند یا مثلاً پادرد داره فقط به خاطر اینکه تو دوره جوونیش ورزش نکرده، خوب آدم می‌ترسه و میره ورزش میکنه تا بدنش سلامت باشه. هر چی که عمر کرد (پاسخگوی شماره ۵. ورزشکار ۱۳ ساله).  
به نظر من و مادرش میومد که کم‌کم داره فرم بدنیش از دست میره. تو خونه که بشینند چاق میشن و دنبال هله هوله خوردن و این حرفا. باید یک جوری انرژی‌اش تخلیه می‌شد (مصاحبه شماره ۶. والد ۴۳ ساله).

والدین پژوهش حاضر از مهم‌ترین دلایل شرکت کودکان و نوجوانان در ورزش را بهبود مهارت‌های زندگی می‌دانند، مثلاً والدی علت گرایش فرزندش به ورزش را چنین بیان می‌کند:  
اگر دقت کرده باشید پسر من یه کمی از نظر زبانی، لکنت داره. زمانی که هیجان‌های منفی بهش دست میده، بدتر میشه. هیجان‌های منفی مثل ترس، دلهره. بعد اینکه یه پسر باید فعالیت داشته باشه تا ساخته بشه (مصاحبه ۳. والد ۴۰ ساله).  
زمانی که با ورزش باشند، اعتماد به نفسشون بیشتره و می‌تونند تو جامعه خیلی رشد کنند، حرفی برای زدن داشته باشند، خودشون رو خوب‌تر نشون بدن و حرفی برای گفتن داشته باشند (مصاحبه شماره ۸. والد ۴۳ ساله).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تبیین دیدگاه ورزشکاران، والدین و مربیان در مورد دلایل شرکت کودکان و نوجوانان در ورزش بود. چارچوب نظری پژوهش حاضر نظریه خودتعیین‌گری (۱۹) بود. انگیزه‌های روانی

مانند لذت، تفریح و انگیزه نیاز به پیشرفت جزء عوامل درونی و انگیزه‌هایی مثل بهزیستی و سلامتی و انگیزه‌های اجتماعی جزء تنظیمات همانندسازی شده قرار می‌گیرد. چون در این نوع تنظیمات رفتار توسط فرد مورد پذیرش قرار گرفته و در حد زیادی با ارزش است و حتی اگر فعالیت به‌خودی‌خود خوشایند نباشد، ممکن است با علاقه انجام گیرد، مثل اینکه فعالیت به سلامت جسمی و روانی فرد کمک می‌کند. انگیزش‌های بیرونی مانند کسب درآمد و حمایت والدین، مربیان، محیط و بهبود مهارت‌های زندگی نیز در حیطه تنظیم بیرونی قرار می‌گیرد، به‌گونه‌ای که رفتار کاملاً توسط منابع بیرونی مانند پاداش‌ها و محدودیت‌ها کنترل می‌شود. تأثیر عواملی مانند رسانه و الگوگیری را نیز می‌توان جزء تنظیم درونی فکنی شده قرار داد، زیرا رفتار هنوز خودتعیین‌گر نیست و توسط رخدادهای بیرونی تنظیم می‌شود. از نتایج به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها چنین برداشت می‌شود که انگیزه‌های روانی و نیاز به پیشرفت و استعدادیابی دو عامل درونی شرکت در ورزش از جانب کودکان و نوجوانان است. وجود انگیزش‌های روانی مانند لذت، تفریح و سرگرمی در محیط ورزشی مهم‌ترین عامل گرایش و تداوم ورزشی در این سن است. حفظ علاقه ورزشی و استمرار ورزش نیز منوط به وجود این بعد در فضای ورزش است، به‌گونه‌ای که در صورت تحقق این امر انتظار گرایش همیشگی به ورزش وجود دارد. در صورت عدم تحقق این امر حتی می‌توان در مورد کسانی که با اهداف دیگری به ورزش روی آورده‌اند نیز انتظار طرد شدن داشت. آماروس (۲۶) نیز معتقد است لذت‌بخش بودن ورزش توجه کودکان را جلب می‌کند. لذت و تفریح زیربنای دنیای کودکان و نوجوانان است. نادیده گرفتن این موضوع در این مقطع سنی ممکن است به رانده شدن فرد و چه‌بسا نفرت همیشگی نسبت به فعالیت بدنی در او بینجامد. با این حال کودکان رشته‌های مختلف، از سرگرم‌کننده بودن درک متفاوتی داشتند. برای مثال، بازیکنان فوتبال سرگرم‌کننده بودن را تجربه آزادی در بیان، عنوان کرده‌اند (۲۷). از نظر شناگران، تجربه سرگرم شدن زمانی است که در فعالیتشان به چالش کشیده شوند (۲۸). از این‌رو برای متقاعد کردن افراد به‌منظور شرکت در ورزش چه در میان کودکان و چه بزرگسالان، باید یک تجربه مثبت ایجاد کرد. بدیهی است توجه نکردن به لذت و تفریح به تجربه منفی و بی‌انگیزشی برای 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 بشینند یا به‌دلیل نیاز تیم به برنده شدن از تیم کنار گذاشته شوند، کودک ممکن است احساس بی‌کفایتی و نپذیرفته شدن کند (۳).

جنبه دیگر گرایش به ورزش در این سن شکوفایی استعدادها، شناخت بیشتر نسبت به رشته، یادگیری مهارت و پیشرفت کردن است. این نوع انگیزه از طریق غرور به نشان دادن استعداد، تلاش برای تسلط بر مهارت و عملکرد برتر از دیگران بر فعالیت ورزشی اثرگذار است (۲۹). براساس نظریه نیاز به پیشرفت در صورتی که فرد بر اثر استعدادش به موفقیتی دست یابد، تمرکزش بر روی موفقیتش باعث غرور او می‌شود و در جست‌وجوی موفقیت‌های بیشتر و بهبود بیشتر عملکرد می‌رود (۳۰). وقتی ورزشکاران جوان می‌بینند به‌دلیل استعداد داشتن خیلی زود از همسالان و رقیبان خود پیشی می‌گیرند، تمایل بیشتری برای انجام ورزش در آنها ایجاد می‌شود. مک‌فیل، گرلی و کرک (۳۱) نشان دادند که کودکان از یادگیری مهارت‌های جدید به‌دلیل ماهیت به چالش کشیدن آن لذت می‌برند. افراد از طریق شرکت در مسابقات و تلاش برای کسب رتبه و مقام، سعی در پیشرفت، اعتلا و یافتن جایگاه برترند. به‌طور کلی فعالیت ورزشی جو تربیتی و فضای پذیرفته‌شده‌ای را برای تحقق بخشیدن به اعتبار اجتماعی فراهم می‌آورد. البته انواع دیگر فعالیت‌های هنری نیز چنین شرایطی را فراهم می‌آورند، اما فعالیت ورزشی ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر فعالیت‌ها جدا می‌سازد؛ فعالیت ورزشی می‌تواند با هر سنی و با هر شرایط و موقعیتی تناسب یابد. در واقع فعالیت ورزشی فرصت‌های خوب و متنوعی متناسب با همگان به‌ویژه کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهد تا فرد با استفاده از آنها به امید دستیابی به اعتبار اجتماعی یا تقویت آن از طریق تیم، توانایی‌های خود را نشان دهد و نقش‌هایی را ایفا کند و در این مورد تقدیر و تحسین دیگران را برانگیزد.

جنبه دیگر گرایش به ورزش در این سن انگیزه‌های فراغتی، بهزیستی و سلامتی بود. مصاحبه‌شوندگان پژوهش حاضر نیز از این مورد به‌عنوان عاملی کلیدی به‌منظور شرکت در ورزش نام بردند. همواره مهم‌ترین دلیل تشویق مردم به انجام ورزش یا مهم‌ترین دلیل مشارکت افراد در ورزش و فعالیت بدنی، سلامت جسمی و روانی گزارش شده است. شاید این مسئله وقتی نمود بیشتری پیدا کند که فردی در خانواده ورزشکار از این عامل رنج ببرد و او خود را به‌سبب ترس از این عامل ملزم به انجام فعالیت بدنی به‌صورت منظم کند. نتایج مطالعه کیفی ژانگ (۳۲) که روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۳ ساله شهر پکن و با هدف بررسی عوامل اصلی و زیربنایی روانی-اجتماعی نوجوانان برای تصمیم‌گیری به مشارکت در فعالیت بدنی انجام گرفت، نشان داد که دستیابی به سلامت جسمی از مهم‌ترین عواملی بود که به‌طور مکرر توسط

مشارکت کنندگان گزارش شد. اگرچه این نوجوانان به پیامدهای ورای سلامت جسمانی مانند تمدد اعصاب، بهبود نمره تربیت بدنی و افزایش انرژی خود برای مطالعه دروس نیز اشاره کرده بودند.

حمایت و پشتیبانی والدین، مربیان و محیط عامل مهم دیگری در سوق دادن کودکان و نوجوانان به سمت ورزش است. علاقه نیروی هدایت کننده و تعامل بین فرد و یک مضمون خاص است. ظرفیت علاقه در فرد موجود است، اما محیط و مضمون جهت علاقه را مشخص می کنند و در شکل گیری آن نقش دارند. بنابراین افراد، محیط و تلاش خود فرد می توانند در ایجاد و گسترش علاقه نقش داشته باشند (۳۳). والدین در این زمینه یکی از مؤثرترین نقش ها را ایفا می کنند. براساس نظریه شناختی- اجتماعی بندورا نگرش ها و رفتار افراد متأثر از «دیگران مهم» است (۳۴). دیگران مهم می توانند آثاری مثبت (تقویت کننده) یا آثاری منفی (بازدارنده) بر رفتار و کنش افراد بر جای بگذارند. در این پژوهش نشان داده شد حمایت اجتماعی و ورزشکار بودن اعضای خانواده موجب مشارکت ورزشی شده است. براساس نتایج پژوهش آماروس حمایت اجتماعی افراد مهم در ایجاد، ارتقا و ماندگاری این انگیزش در ورزشکاران بسیار مهم است. اگر فردی، هرگز در فعالیت های ورزشی نبوده باشد و اطلاعی از این گونه فعالیت ها نداشته باشد، بی شک به تیم های ورزشی ابراز علاقه نخواهد کرد. در مقابل کودکی که در معرض بازی های مختلف ورزشی قرار گرفته باشد و با آنها آشنا شده باشد، تمایل به شرکت در این فعالیت ها، لذت بردن و کسب موفقیت در آنها دارد و به این ترتیب علاقه به این فعالیت ها در وی ایجاد می شود و گسترش می یابد (۳۵).

انگیزه های بیرونی یکی دیگر از عوامل گرایش ورزشکاران جوان به انجام فعالیت بدنی بود. اغلب تمایل به ورزش ناشی از انگیزش درونی است که با انگیزه بیرونی تقویت می شود. در افرادی که هدف گرا نیستند یا انگیزه درونی پایینی دارند، انگیزش بیرونی را باید جهت باروری و به دست آوردن انگیزه های درونی استفاده کرد. چون با توجه به نظریه ارزیابی شناختی انگیزه های بیرونی حس صلاحیت و شایستگی فرد را افزایش می دهد و به افزایش انگیزش درونی منجر خواهد شد (۳۶). به همین دلیل در این گونه افراد باید به نوعی حس شایستگی و خودتعیین گری را افزایش داد. از طرفی با توجه به این نظریه، از آنجا که انگیزش بیرونی قابلیت لازم برای انگیزش درونی فرد را دارد، باید نسبت به نوع انگیزش بسیار دقت به خرج داد، به گونه ای که پاداش ها بیانگر عملکرد عالی ورزشکار باشند نه اینکه از خود فعالیت بااهمیت تر باشند.

انگیزه های اجتماعی مثل با دوستان بودن و اجتماع پذیری نیز از عوامل گرایش به ورزش بود که بیشتر پاسخگویان به آن اشاره کردند. تأثیر همسالان در اواخر کودکی و نوجوانی به عنوان یکی از مهم ترین عوامل

اثرگذار بر سطح انگیزش عنوان شده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که کودکان «کمتر از ۱۳ سال» بیشتر تحت تأثیر والدین خود هستند، در حالی که نوجوانان بیشتر توسط همسالانشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند (۳۷). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد تعامل اجتماعی از مهم‌ترین عوامل انگیزشی برای شرکت در ورزش است که شامل فرصت‌هایی برای همکاری با یکدیگر، کسب پذیرش اجتماعی (۳۸)، دوستیابی (۲۸) و دیدار با افراد جدید (۳۱) است.

تأثیر رسانه و الگوبرداری نیز عامل مهمی برای حضور و جذب کودکان و نوجوانان در محیط‌های ورزشی بود. به‌صورتی که بیش از نیمی از مصاحبه‌شوندگان به این عامل اشاره کردند. مطالعه آفاجانی و نادری‌نژاد در مورد وسایل ارتباط‌جمعی (نشریات، رادیو و تلویزیون) در جامعه آماری مراجعه‌کننده به اماکن ورزشی شهرداری تهران نشان داد که رسانه نقش مهمی در ایجاد انگیزه و تشویق افراد به مراجعه به اماکن ورزشی بر عهده دارد. در این مطالعه بیان شد که اهمیت به ورزش قهرمانی در رسانه و ترویج فرهنگ ورزش رابطه معناداری وجود دارد. در این میان تلویزیون، نشریات و رادیو به‌ترتیب مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کردند (۳۹). البته باید توجه داشت در صورتی که فرد با این دیدگاه به ورزش وارد شده باشد، امکان دارد تنها در صورت برآورده شدن انتظاراتی که در ذهن خود پرورش داده است به ورزش ادامه دهد. مثلاً فردی که با الگوگیری از تلویزیون و با تصور هیجان‌داشتن به ورزش روی آورده، در صورتی که از هیجان محروم بماند ممکن است از آن روی‌گردان شود.

از دیگر عواملی که والدین به‌منظور مشارکت فرزندشان در ورزش از آن نام بردند، بهبود مهارت‌های زندگی و ارتقای سلامتی یا به‌نوعی افزایش خودکارآمدی و خودباوری بود. شاید یکی از علل اشاره به این عامل نگرانی والدین از مشکلاتی است که در آینده ممکن است برای فرزندشان ایجاد شود و سبب بروز مشکلاتی در تعامل و رشد کودک در جامعه شود که والدین بهترین شیوه برای حل این مسئله را حضور او در محیط ورزش دانسته‌اند. همچنین نگرانی آنها از وضعیت جسمی فرزندشان که امروزه با توجه به تغییر شیوه زندگی شهری به معضلی در جوامع تبدیل شده، ورزش را راه‌حلی برای بهبود این وضعیت درک کرده‌اند. تعدادی از والدین پژوهش حاضر نیز به‌سبب اینکه فرزندشان از انحرافات که ممکن است در آینده گرفتار آن شوند، پیشگیری کنند، ورزش را، راه‌حل مناسبی یافته‌اند. بدیهی است که محیط ورزشی به‌علت پرکردن اوقات فراغت افراد و تخلیه هیجانات آنها، زمینه را برای انحراف افراد کمتر می‌کند. این پژوهش درک بهتری از نحوه تأثیر مربیان و والدین بر شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان فراهم کرد. نقش ورزش در سلامت جسمی و روحی بر کسی پوشیده نیست، اما نکته شایان

توجه در این پژوهش در اولویت قرار داشتن انگیزه‌های روانی نظیر لذت، تفریح، سرگرمی و تخلیه هیجانات برای شرکت در ورزش از نظر کودکان و نوجوانان بود. با توجه به رابطه مثبت بین انگیزه‌های روانی با میزان فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان می‌توان ادعا کرد که ارائه برنامه‌های تفریحی و لذت‌بخش ورزشی از جانب مربیان و سرپرستان باشگاه‌ها، برای آینده‌سازان کشور، که سلامت جسمانی و روانی آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، کم‌رنگ بوده و به نسبت عوامل دیگر کمتر مورد توجه قرار گرفته است. براساس نتایج این پژوهش، برای ترغیب کودکان و نوجوانان به ورزش، باید به تمام عوامل مؤثر بر شرکت کودکان و نوجوانان در ورزش توجه شود، چراکه بسیاری از ورزشکاران جوان انگیزه‌های مختلفی برای ورزش کردن دارند. همچنین والدین و مربیان باید توجه به نیازهای روانی را در اولویت برنامه‌های خود برای ورزشکاران قرار دهند. آنچه مسلم است برای تداوم رفتار ورزشی در کودکان و نوجوانان، والدین و مربیان باید نقش مکمل را ایفا کنند و انداختن بار مسئولیت یکی بر دوش دیگری از مسئولیت آنها نمی‌کاهد. به‌منظور پیشگیری از تجارب منفی در ورزش کودکان و نوجوانان، سازمان‌دهندگان باید چند جلسه 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 تجربه ورزشی برای کودکان و نوجوانان و سپس بر نحوه پیشگیری از پیامدهای منفی مرتبط با ورزش کودکان و نوجوانان متمرکز باشند. برای فعال کردن دانش‌آموزان و لذت بردن آنها از فعالیت‌های ورزشی ضروری است تا آنها برانگیخته شوند با این امید که عادات سالم در آنها شکل بگیرد و طول عمر بیشتری داشته باشند.

### تشکر و سپاسگزاری

نویسندگان وظیفه خود می‌دانند از تمام عزیزانی که بدون هیچ چشمداشتی در این پژوهش مشارکت کردند، صمیمانه تشکر کنند.

### منابع و مأخذ

1. Owen KB, Smith J, Lubans DR, Ng JY, Lonsdale C. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*. 2014;67:270-9.
2. Duda JL, Quested E, Haug E, Samdal O, Wold B, Balaguer I, et al. Promoting adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in

- physical activity (papa): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013;11(4):319-27.
3. LeBlanc JE, Dickson L. *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*: Oakville, Ont.: Mosaic Press; 1997.
  4. 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. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2013;10(98):1-21.
  5. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JW, Van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*. 2012;166(1):49-55.
  6. Haapala E. Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents. A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2012;4(1):53-61.
  7. Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine*. 2005;28(3):267-73.
  8. Dixon JL. A study to investigate reasons for team inating or continuing sport participation in warrensburg middle school students [Masters of Exercise and Sports Science Thesis]: Central Missouri State University; 2001.
  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 S, Anoosheh M, Abbaszadeh A, Ehsan M. Causal conditions of adolescent girls' tendency toward physical activities. *Journal of Qual Res Health Sci*. 2015;3(4):331-9. In Persian.
  11. Gould D, Lauer L, Rolo C, Jannes C, Pennisi N. Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior tennis coaches. *British journal of sports medicine*. 2006;40(7):632-6.
  12. Norton DE, Froelicher ES, Waters CM, Carrieri-Kohlman V. Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 2003;2(4):311-22.
  13. Horn TS, Horn JL. Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*. 2007:685-711.
  14. Moen F, Garland K, editors. *Subjective beliefs among sport coaches about communication during practice*. Scandinavian Sport Studies Forum; 2012: Scandinavian Sport Studies Forum.
  15. Johnson DM. Coaches' influence on male adolescents' achievement motivation, psychological factors, and sport participation [PhD Dissertation]: University of North Texas; 2011.

16. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum press; 1985.
17. Mosoi AA. Skills and motivation of junior tennis players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013;78:215-9.
18. Mouratidis A, Michou A. Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(4):655-61.
19. Deci EL, Ryan RM. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000;11(4):227-68.
20. Connelly GH. Family influence on children's physical activity and their use of kingston gets active's grade 5 community physical activity pass [Master Thesis]. Kingston, Australia: Queen's University; 2010.
21. 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.
22. Dawson C. Practical research methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects. 3rd ed. London, UK: How to Books; 2002.
23. Speziale HS, Streubert HJ, Carpenter DR. Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
24. Thomas JR, Silverman S, Nelson J. Research methods in physical activity. ed t, editor. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015.
25. Hsieh H-F, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*. 2005;15(9):1277-88.
26. 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.
27. Piggott DJS. Young people's experience of football: A grounded theory [PhD Dissertation]: Loughborough University; 2009.
28. Light RL, Lémonie Y. A case study on childrens reasons for joining and remaining in a french swimming club. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*. 2012;7(1):27-33.
29. Murray HA. Explorations in personality. New York: Oxford University Press; 1938.
30. Gill DL, Williams L, Reifsteck EJ. Psychological dynamics of sport and exercise. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2017.
31. Macphail A, Gorely T, Kirk D. Young people's socialisation into sport: A case study of an athletics club. *Sport, Education and Society*. 2003;8(2):251-67.
32. Zhang J, Middlestadt SE, Ji C-Y. Psychosocial factors underlying physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2007;4(1):38-48.
33. Hidi S, Renninger KA. The four-phase model of interest development. *Educational psychologist*. 2006;41(2):111-27.
34. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory: Prentice-Hall; 1986.



35. Lykken DT, Bouchard T, McGue M, Tellegen A. Heritability of interests: A twin study. *Journal of Applied Psychology*. 1993;78(4):649-61.
36. Deci EL, Ryan RM. A motivational approach to self: Integration in personality edward l., deci and. *Perspectives on motivation: current theory and research in motivation*. 1991;38:237-88.
37. Van der Horst K, Paw M, Twisk JW, Van Mechelen W. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and science in sports and exercise*. 2007;39(8):1241-50.
38. Smith AL, Balaguer I, Duda JL. Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2006;24(12):1315-27.
39. Aghajani N, Naderinejad P. Study the role of mass media (television, magazines and radio) on diffusion of sport culture for all in iranian society. *Culture of Communication*. 2011;1(1):139-67. In Persian.



## **Why do children and adolescents participate in physical activity and sports? Exploring perspective of youngster athletes, parents, and coaches**

**Ghasem Babaei Zarch<sup>1</sup> – Hamid Salehi<sup>\*2</sup> – Reza Hemmati<sup>3</sup>**

**1.M.A. in Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran 2. Associate Professor, Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran 3. Assistant Professor, Social Sciences, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran**

**(Received: 2018/02/28; Accepted: 2018/05/21)**

### **Abstract**

The main purpose of the present study was to explore the attitude of children, adolescents, parents and coaches towards sport and physical activity. The study utilized a directed qualitative content analysis approach to explore information transference in the way of narratives expressed by 12 youngster athletes, 8 parents, and 5 coaches using semi-structured interviews. The interviews were recorded on a digital recording system before the voice recordings were transcribed to text. The collected data were analyzed by directed qualitative content analysis. Findings were categorized into two general types of motivation including intrinsic and extrinsic motivation. Intrinsic motivation factors included psychological motivation as well as the need of achievement motivation, while extrinsic motivation factors included motives like leisure, well-being, health, receiving support from family, coaches and community, as well as external motivations, social based motivations, improvement life skills, the effect of role models and media, and staying focused while at work and getting distracted. Based on results of the present study, it could be concluded that young athletes tend to do sport due to different goals, the most important of which was found to be psychological ones. To encourage youngsters to do sport and exercise more often, parents and coaches are strongly advised to strengthen those motivations.

### **Keywords**

Qualitative research, Sport Psychology, Self-determination theory, Physical activity, Youth sport.

---

\* Corresponding Author: Email: Salehi@ui.ac.ir; Tel: +983137932544