

Compilation of the Educational Program of Sports Lifestyle Requirements Based on the Social Characteristics of Teenage Football Players: An Action Research Study Approach

Fahimeh Sepehri, Rokhsareh Badami*, Zohreh Meshkati

Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Received: 2023/12/04

Accepted: 2024/02/08

Original Research

Abstract

Objective: Education and observance of lifestyle as a set of habits, behaviors, and tastes preserve the possibility of high performance flourishing in athletes for a long time. However, so far, lifestyle has not had a place in the development programs of athletes. The purpose of this research is to compile the educational program for the requirements of the sports lifestyle based on the social characteristics of teenage football players in the pre-season, which has been done qualitatively and according to the needs of the athletes.

Methodology: The present study is from the point of view of paradigm, critical, in terms of orientation, practical, in terms of perspective, inductive, in terms of method, qualitative, in terms of research environment, field, in terms of design, action research, in terms of concept, description, Explanation, and prediction is from the point of view of tools, observation, interview. The participants of this study were 21 male adolescent athletes in the age range of 13, as well as the football team's coach.

Results: The obtained data were analyzed using the thematic analysis method. In the end, comprehensive categories of sports lifestyle (team cohesion - empathy, effective communication, social behaviors, moral judgment, reviving the sense of responsibility, social networks, problem-solving, management of feelings and emotions) were identified and extracted.

Conclusion: In general, this research showed that it is important to pay attention to the identified needs and the duration of the pre-season to change the athletes' lifestyle. Therefore, in accordance with the findings of this research, it is suggested that coaches, psychologists, and sports managers pay due attention to environmental, social, and individual factors in order to achieve the success and goals of the team in order to prepare the sports lifestyle training program for teenage football players in the pre-season.

Keywords: Soccer players, Social characteristics, Sports lifestyle, Teenagers

تدوین برنامه آموزشی الزامات سبک زندگی ورزشی مبتنی بر ویژگی‌های اجتماعی فوتبالیست‌های نوجوان: رویکرد مطالعه اقدام‌پژوهی

فهیمه سپهری، رخساره بادامی*، زهره مشکاتی

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۹

چکیده

هدف: آموزش و رعایت سبک زندگی به عنوان مجموعه‌ای از عادت‌ها، رفتارها و سلیقه‌ها برای طولانی‌مدت در ورزشکاران، امکان ارتقا عملکرد بسیار را حفظ می‌کند؛ اما تا کنون سبک زندگی جایگاهی در برنامه‌های توسعه ورزشکاران نداشته است. هدف این پژوهش تدوین برنامه آموزشی الزامات سبک زندگی ورزشی مبتنی بر ویژگی‌های اجتماعی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل به صورت کیفی و با توجه به نیازهای ورزشکاران بوده است.

روش‌شناسی: مطالعه حاضر از منظر پارادایم، انتقادی، از منظر جهت‌گیری، کاربردی، از منظر استراتژی، استقرایی، از منظر رویکرد، کیفی، از لحاظ شیوه جمع‌آوری اطلاعات، میدانی، از منظر روش، اقدام‌پژوهی، از منظر هدف، توصیف، تبیین و پیش‌بینی، از منظر ابزار جمع‌آوری اطلاعات، مشاهده و مصاحبه است. شرکت‌کنندگان این مطالعه را ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر در محدوده سنی ۱۳ سال، همچنین سرمربی این تیم تشکیل دادند.

یافته‌ها: با استفاده از روش تحلیل مضمون، اطلاعات به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته شد. مقوله‌های فراگیر سبک زندگی ورزشی (انسجام تیمی - همدلی، ارتباط مؤثر، رفتارهای اجتماعی، قضاوت اخلاقی، احیای حس مسئولیت‌پذیری، مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی، حل مسأله، مدیریت احساس و هیجانات) استخراج شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که توجه به نیازهای شناسایی شده و مدت زمان پیش‌فصل برای تغییر سبک زندگی ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت ورزشی اهمیت دارد؛ بنابراین متناسب با یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مربیان، روان‌شناسان و مدیران ورزشی برای رسیدن به موفقیت و اهداف تیم عوامل محیطی و اجتماعی و فردی برای تدوین برنامه آموزشی سبک زندگی ورزشی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل توجه لازم را داشته باشند.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی ورزشی، ویژگی‌های اجتماعی، فوتبالیست‌ها، نوجوان

مقدمه

امروزه ورزشکاران، گروه اجتماعی مهمی را تشکیل می‌دهند و جنبه‌های غیر ورزشی زندگی آن‌ها از جمله سبک زندگی گروه‌های مرجع، عملکرد ورزشی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ افراد معمولاً با تأثیرپذیری از گروه مرجع خود عمل می‌کنند و سلیقه‌ی ایشان را در نظر می‌گیرند (Torkamani & jafarlo, 2022: 77). بسیاری از کودکان و نوجوانان، با الگو قرار دادن ورزشکاران برجسته، برای تبدیل شدن به نخبگی در رشته‌های مختلف، اقدامی مؤثر انجام می‌دهند. این امر بر عادات صحیح در زندگی ورزشکاران جوان و نوجوان تأثیر مثبتی خواهد داشت (Pierre, 2020). مطالعات نشان داده است که توسعه سبک زندگی، یکی از مباحث مهم بین ورزشکاران است (Pierre, 2020 ; RAPP, 2020). محققان تعاریف مختلفی از سبک زندگی ارائه کرده‌اند؛ Giddens (80: 1991) سبک زندگی را اینگونه تعریف می‌کند، سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارها (شیوه‌های معاشرت، آداب سخن گفتن)، فعالیت‌ها (ورزش کردن، راه رفتن)، عادت‌ها و سلیقه‌هاست و در نتیجه داشتن نوعی وحدت است. سبک زندگی بارزترین مفهوم نظریه Alfred (1929) است که بیان‌کننده نحوه کنار آمدن افراد با موانع، چالش‌های زندگی و یافتن راه‌حل‌های مختلف و رسیدن به هدف است (Çetiner & RAPP, 2020). بنابراین فعالیت‌های گوناگون افراد در هر زمینه از زندگی می‌تواند سبک زندگی آن‌ها را در آن زمینه شکل دهد (RAPP, 2020). Turkmani, Bagheri, Zarei Mateen, Moin and Khunifar (2016) در پژوهش کیفی خود به سبک زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی با ارائه نظریه‌ای داده‌بنیاد پرداختند. در این پژوهش شایستگی‌های عاطفی، چشم‌انداز زندگی، سواد مالی، مسئولیت‌پذیری، گذراندن اوقات فراغت، مسائل شخصی و رفتارهای مذهبی نیز به عنوان مقولات سبک زندگی و مقوله‌های فرآیند اجتماعی پایه نیز در سه سطح کلان، متوسط و خرد طبقه‌بندی شدند. نتایج این پژوهش نشان داد که سبک زندگی ورزشکار نخبه، راهنمای کنش او در مسائل ورزشی و غیر ورزشی زندگی است. Karhulahti & Siutila, Kari (2019) در مطالعه کیفی گسترده دیگری در مورد تمرین بدنی در ورزش‌های الکترونیک به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان حرفه‌ای ورزش‌های الکترونیک از نظر بدنی فعالند، آن‌هایی که در سن ۱۸ سال به بالا بودند، بیش از سه برابر توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای فعالیت بدنی روزانه ۲۱ دقیقه‌ای ورزش می‌کردند. با وجود مطالعات زیاد در زمینه سبک زندگی؛ اما اغلب تحقیقات روی افراد غیر ورزشکار یا ورزش‌های الکترونیک انجام شده و در زمینه سبک زندگی ورزشکاران کاری انجام نشده است (Pereira, Figueiredo, Seabra; Rudolf et al, 2020). Kari, Siutila, Karhulahti, 2019; Brito, 2019). از آنجا که سبک زندگی دارای دو بعد دورنی (تفکرات فرد) و بیرونی (مؤلفه‌های سبک زندگی) است؛ می‌توان گفت تفکرات و درونیات فرد، سبک زندگی او را می‌سازند و در نهایت مؤلفه‌های سبک زندگی به شکل عینی و ملموس در زندگی افراد نمایان می‌شود. از سوی دیگر استعمار زندگی ورزشکاران در حوزه‌های جسمانی، روانی، هویتی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، انسانی (Afrizeh, 2022) و نفوذ تفکرات حکمرانان ورزش، منجر به تغییر سبک زندگی توسط ورزشکاران می‌شود. Roderick (2006) در پژوهش خود به چشم‌انداز شغلی در فوتبال حرفه‌ای پرداخت. او بیان نمود که تحقیقات کمی بر زندگی واقعی ورزشکاران نخبه در تمام جنبه‌های مثبت و منفی آن متمرکز شده است. همچنین اراده در رسیدن به هدف از جمله ویژگی‌های منحصربه‌فرد ورزشکاران فوتبالی است که می‌تواند سبک زندگی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار دهد. Jafari, Moradi and Safari (2023) در پژوهش خود بیان داشتند که تفکر حرفه‌ای بعد دورنی و ذهنی سبک زندگی حرفه‌ای است و باید از سنین پایه روی تفکر حرفه‌ای و سبک زندگی یک ورزشکار کار شود.

Monazami, Solhtehzari, Hadadi & Rostaminezhad (1392) در پژوهش خود ویژگی‌های اجتماعی را اینگونه شرح دادند که وقت‌شناسی برای حضور به‌موقع و منظم در جلسات تمرین، احترام به ورزشکاران و افراد دیگر،

سختگیری به ورزشکاران برای انجام تمرینات دقیق، احترام گذاشتن و مقبولیت برای همه در محیط ورزش، عدم استفاده از کلمات توهین‌آمیز و ناپسند در ورزشکاران و توانایی برقراری ارتباط است. گفتنی است در خلال فرآیند اجتماعی شدن، افراد ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی جامعه خود را کسب می‌کنند و به آن حالتی درونی می‌بخشند. فرد دارای مهارت اجتماعی بهتر می‌تواند به انتخاب و ارائه رفتار پسندیده در زمان و موقعیت معین دست بزند (Reguera- López-de-la-Osa, Gómez-Landero, Leal-del-Ojo & Gutiérrez-Sánchez, 2023). بررسی ادبیات پژوهشی در ارزیابی اجتماعی شدن براساس ورزش، غالباً به تحلیل عواملی می‌پردازد که آموزش یا روش‌های آماده‌سازی را برای مشارکت در ورزش بیان می‌کنند (Anshel, 2004). مطالعه Peachey & Lyras (2011) نشان داد که تغییرات اجتماعی می‌تواند نتیجه تغییر حاصل از ورزش باشد و مشارکت در ورزش می‌تواند حس همبستگی و خودمفهومی و نیز روند یادگیری ورزشکاران را افزایش دهد. Ozdemir & Ilkim, Tanir (2018) در مطالعه‌ای به تعیین تأثیر فعالیت بدنی بر جامعه‌پذیری دانش‌آموزان مقطع متوسطه پرداختند. این مطالعه نشان داد که برنامه فعالیت بدنی ۱۶ هفته‌ای که حداقل ۳ روز در هفته برگزار می‌شود، به اجتماعی شدن دانش‌آموزان مقطع راهنمایی کمک می‌کند.

کمتر مطالعه‌ای، به روش اقدام‌پژوهی به اثربخشی سبک زندگی ورزشکاران در ایران پرداخته است. در این پژوهش با هدف دستیابی به فرآیند ارزیابی سبک زندگی ورزشکاران استفاده از روش کیفی حائز اهمیت است. همچنین کمتر مطالعه‌ای، به تدوین پروتکل‌هایی برای رفع نیازهای اجتماعی ورزشکاران پرداخته است (Backhouse, & Shillinglaw & Brewer, 1992؛ Piggott, Bloom, Dohme, 2020). از این نظر توجه به تفاوت‌های فردی و نیاز اجتماعی ورزشکار حائز اهمیت است. بر اساس چالش‌های ذکر شده، هدف از مطالعه حاضر، تدوین برنامه آموزشی الزامات سبک زندگی ورزشی مبتنی بر ویژگی‌های اجتماعی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل به صورت کیفی و با توجه به نیازهای ورزشکاران بوده است.

روش شناسی پژوهش

این مطالعه بر اساس واقع‌گرایی انتقادی که امکان کاوش عمیق پدیده‌های اجتماعی را فراهم می‌کند، انجام شده است. هدف واقع‌گرایی انتقادی نزدیک کردن محققان به واقعیت مطالعه است (Pawson, 1997). این پژوهش از منظر پارادایم، انتقادی و از منظر استراتژی، اقدام‌پژوهی است. هدف اقدام‌پژوهی در این مطالعه، تولید دانش عملی است که می‌تواند به توسعه و گسترش دانش جدید یا حل مشکلات و موانع عملی خاص در یک نهاد یا جامعه کمک کند (Wagstaff, Hanton & Fletcher, 2013). فرآیند اقدام‌پژوهی چهار سویه شامل: برنامه‌ریزی، اقدام، مشاهده و تأمل است. روند این نوع مطالعه تا زمانی که تغییر نمایان شود، تکرار می‌گردد. در واقع فرآیندی روان برای حل مسأله است (Nachum, 2018). روش این مطالعه اقدام‌پژوهی بوده است که شامل تدوین برنامه آموزشی سبک زندگی ورزشی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های اجتماعی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل و براساس نیاز و مشکلات عملی آن‌ها انجام شده است. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود برای شرکت در این پژوهش عضویت در تیم آکادمی فوتبال بود. برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی شامل ۲۵ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای و شامل سخنرانی‌ها، گفتگوها و وظایف عملی برای یادگیری و تمرین سبک زندگی ورزشی بود. از آنجا که در اقدام‌پژوهی جمع‌آوری داده‌ها همزمان با نمایان شدن نیاز آغاز می‌شود، بخش مهمی از اطلاعات مربوط به نیاز به تحلیل اطلاعات ابتدایی برمی‌گردد و سایر اطلاعات مورد نیاز در طول مطالعه براساس ارزیابی شرکت‌کنندگان به روش کیفی جمع‌آوری شده است (Carpenter & Speziale, Streubert, 2011). در اقدام‌پژوهی اغلب چندین متخصص برای برنامه‌ریزی و

اجرای مراحل پژوهش با یکدیگر مشورت می‌کنند؛ مرحله اجرا شامل شناسایی یک مشکل، برنامه‌ریزی عملی برای حل مشکل و ارزیابی مداخله است (McNiff, 2013). این مطالعه اقدام‌پژوهی فعلی به سه مرحله (پیش‌مداخله، مداخله، ارزیابی) تقسیم شده است (Evans, Hardy & Fleming, 2000). شرکت‌کنندگان این مطالعه ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر در محدوده سنی ۱۳ سال و سرمربی این تیم فوتبال بودند. این تیم بر اساس نظر مربی و کادر فنی تیم و مطابق با رده سنی، در مسابقات ۱۳ سال لیگ برتر شهرستان‌های اصفهان شرکت کردند.

با توجه به اینکه تحقیق کیفی فرآیندی ذهنی است و غوطه‌وری در محیط پژوهش، از مهم‌ترین پارامترهای این نوع از پژوهش‌ها است (Clarke & Braun, 2013)؛ محققان به ارائه شرح مختصری از سوابق و تجربیات خود پرداخته‌اند. نویسنده اول این پژوهش در خانواده‌ای ورزشی بزرگ شده است. پدرش سالها مدیر باشگاه فرهنگی ورزشی سیمان سپاهان بوده است و برادران او در رشته فوتبال مشغول بوده و عناوین مختلفی را کسب کرده‌اند. او در آغاز ۱۸ سالگی، برای گذراندن دوره‌های مربیگری و ارتقای دانش خود در این زمینه تلاش کرده است و در حال حاضر دارای مدرک مربیگری بین‌المللی در این رشته است و عناوین مختلفی در پرونده خود ثبت کرده است. او مدارج علمی خود را در مقطع کارشناسی در رشته تربیت بدنی و در مقطع کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی ورزش و در مقطع دکتری در رشته رفتار حرکتی گرفته و کارگاه‌های گوناگونی در مورد روانشناسی ورزشی گذرانده است. نویسنده دوم، تجربه وسیعی در دوران زندگی ورزشی خود در رشته بسکتبال داشته و به فوتبال نیز علاقه‌مند بوده است. حضور فرزندش در مسابقات فوتبال زیر سیزده سال لیگ برتر شهرستان، این امکان را فراهم کرد تا به رصد تمرینات و مسابقات آنها بپردازد. گفتنی است نویسنده دوم، در حوزه ورزش قهرمانی و محیط پرورش استعداد، پژوهش‌های فراوانی را کرده است. نویسنده سوم، دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان) بوده و به صورت تخصصی در ورزش والیبال فعالیت داشته است و سوابق زیادی در این رشته ورزشی دارد.

سرمربی این ورزشکاران نیز نقش مهمی در مداخله آموزش سبک زندگی دارد. این مربی جوان، مردی ۲۹ ساله و اصفهانی و با ۱۲ سال سابقه مربیگری است و تحصیلاتش در رشته تربیت بدنی بوده است.

دو روش برای قابلیت اعتبار این پژوهش برای جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها در نظر گرفته شد؛ روش اول، برای تسهیل آشنایی عمیق ورزشکاران با زمینه مورد تحقیق، نویسنده اول خود را به مدت ۴ ماه در محیط قرار (Sparke & Smith, 2014) و اجازه داد تا روابط معتبر و قابل اعتمادی بین او و شرکت‌کنندگان ایجاد شود. دوم، غوطه‌ور شدن طولانی‌مدت امکان گفتگوی پایدار با شرکت‌کنندگان را فراهم کرد. در طول این فرآیند، آنها درگیر بازتاب اعضا شدند که منجر به جمع‌آوری داده‌های اضافی و بحث در مورد دیگر داده‌ها شد (Smith & McGannon, 2018).

یافته‌ها

رویکرد در مطالعه حاضر به روش کیفی است. اقدامات کیفی شامل ۲۱ دفتر خاطرات مشارکت‌کنندگان، مشاهدات و یادداشت‌های میدانی محقق و مصاحبه نیمه ساختاریافته و گفتگوهای غیر رسمی با مربی بوده است. دفتر خاطرات و مشاهدات در برگیرنده مشاهده میدانی رفتارهای کلامی و غیرکلامی شرکت‌کنندگان در حین انجام تمرینات تخصصی فوتبال بوده است. در ادامه محقق، برای شناخت بیشتر افکار، احساسات و نگرش شرکت‌کنندگان، مصاحبه نیمه ساختار یافته‌ای با مربی و ورزشکاران انجام داد.

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

جنسیت	سن	نوع ورزش	سمت	تعداد
پسر	۱۳ سال	فوتبال	ورزشکار	۲۱
مرد	۲۹ سال	فوتبال	مربی	۱

پیش‌مداخله

هدف از پیش‌مداخله در پژوهش حاضر، ایجاد درک عمیق و شناخت از سبک زندگی ورزشی و مهارت‌های اجتماعی بازیکنان از طریق تلاش مشترک و تأملی والدین، مربی و محقق و ورزشکاران بود. در ابتدا، پژوهشگران، سه روز در هفته به مدت شصت ساعت در طی ۴ ماه برای تشخیص نیاز ورزشکاران برای شروع برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی در محیط تحقیق حضور یافتند. علاوه بر این، در اردوها و مسابقات دوستانه و جلسات تمرینی باشگاه، برای ایجاد رابطه مشاوره‌ای و غوطه‌ور شدن در محیط پژوهش حضور یافتند تا بتوانند با ثبت یادداشت‌های میدانی دقیق از طرز فکر شرکت‌کنندگان، لیست درک شده از نیازهای آن‌ها را استخراج کنند. همچنین در ادامه پژوهش بتوانند به طور آزادانه در محیط تحقیق حرکت کنند و مورد قبول تیم واقع شوند (Sparkes & Smith, 2013). ۳۶ جلسه قبل از شروع تمرینات تخصصی فوتبالی آن‌ها برای به وجود آمدن اعتماد متقابل و زبان مشترک، بین محققان و مشارکت‌کنندگان، تشکیل می‌شد. در طول این جلسات، به تعامل و گفتگو در زمینه فوتبال پرداخته شد. از طرف دیگر، محققان تلاش می‌کردند تا در جلسات تمرین فوتبالی آن‌ها حضور یابند تا بتوانند داده‌هایی را برای غنی‌سازی برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی استخراج نمایند.

برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی متناسب با نیازهای که در پیش‌فصل تشخیص داده شد، طراحی شد. کار انجام شده توسط Dohme, Bloom, Piggott & Backhouse و Duda & Cumming Holland, Woodcock (2010) (2020) مطالعه حاضر را با بینش و درک عمیق روبه‌رو کرد تا محققان اقدامات لازم برای ارائه برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی برای فوتبالیست‌های نوجوان زیر ۱۳ سال انجام دهند. برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی شامل ۲۵ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای و شامل سخنرانی‌ها، گفتگوها و وظایف عملی برای یادگیری و تمرین سبک زندگی ورزشی بود. محققان به مشارکت‌کنندگان این اجازه را می‌دادند که به راحتی نیازهای خود را برای آموزش تکنیک‌های برنامه سبک زندگی ورزشی مطرح نمایند؛ با این وجود، محققان در طول دوره مداخله براساس نیازهای درک شده توسط آن‌ها از پیش‌فصل، تعداد جلسات زیادی را برای آموزش سبک زندگی ورزشی برای بازیکنان تیم در نظر گرفتند (Thelwell & Greenlees, 2001; Daw & Burton, 1994).

با توجه به نظریه کوتاه و تحقیقات انجام شده مبنی بر محتوای جلسات آموزش سبک زندگی ورزشی و کم تجربه بودن فوتبالیست‌های نوجوان، تصمیم گرفته شد که همه شرکت‌کنندگان به طور مساوی در معرض تمام تکنی، ک‌های برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی قرار گیرند. محققان برای آگاهی مربیان و والدین از محتوا و هدف برنامه، جلسه‌ای ۱ ساعته برگزار نمودند. هدف از برگزاری این جلسه، ترغیب والدین و مربیان برای حمایت و استفاده از تکنیک‌های آموزش سبک زندگی ورزشی ورزشکاران بود. جلسات برگزار شده در روز و مکانی جدا از جلسات تمرین فوتبالی انجام می‌گرفت. برای تدوین برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی محققان اطلاعات به دست آمده از مشاهدات و دفتر خاطرات ورزشکاران را در جلسه گروهی مورد تحلیل قرار دادند و نیاز آموزش مهارت‌های انسجام تیمی - همدلی، ارتباط مؤثر، رفتارهای اجتماعی، قضاوت اخلاقی، آموزش حس مسئولیت‌پذیری، مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی، حل مسأله، مدیریت احساسات و هیجانات استخراج شد. در ادامه محققان، تکنیک‌های آموزش سبک زندگی ورزشی را در مرحله

پیش‌فصل به ورزشکاران آموزش دادند (Mohammadi Turkmani, Bagheri, Qadrat Elah, Zarei, Moeini, & Khanifar, 2016).

علاوه بر جلسات آموزش سبک زندگی ورزشی، محققان این پژوهش در تمام مسابقات دوستانه تیم شرکت کردند تا بتوانند براساس چرخه اقدام پژوهی، نیازهای شرکت‌کنندگان را مشاهده و ثبت نمایند.

مداخله

هدف از این مرحله، آموزش سبک زندگی ورزشی در پیش‌فصل برای ارتقاء ویژگی‌های اجتماعی ورزشکاران بود. برای انجام این کار، برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی به ورزشکاران ارائه شد که با به کارگیری رویکرد تلفیقی (شناختی- رفتاری، ذهن‌آگاهی) در مشاوره هدایت می‌شد (Mace, 1990). این رویکرد تلفیقی به ورزشکاران کمک کرد که افکار و احساسات آن‌ها که به طور مثبت و منفی بر عملکرد آن‌ها تأثیر می‌گذارد را شناسایی کنند. در طول مرحله آموزش مهارت‌های سبک زندگی ورزشی پس از مشاهده و ثبت و ارزیابی رفتارهای ورزشکاران، دفتر خاطرات مشارکت‌کنندگان و اجرای متن گفتگوهای غیر رسمی با مربی در جلسات گروهی جهت شناسایی نیازهای جدید تجزیه و تحلیل شدند. در روند آموزش مهارت‌های سبک زندگی ورزشی، از رویکرد تلفیقی برای رفع نیازهای شناسایی شده استفاده شد.

ارزیابی

در طول این مرحله، برای دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان در مورد برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی جلسات گروهی و انفرادی تشکیل شد. در ادامه، والدین فرم ارزیابی مشاور آموزش روانی را به صورت ناشناس تکمیل کردند (Partington & Orlick, 1987).

نیازهای شناسایی شده از برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی هر شرکت‌کننده در پیش‌فصل، به عنوان داده‌های پایه برای بررسی تغییرات به وجود آمده مستند بر دفتر خاطرات مشارکت‌کنندگان، مشاهدات و یادداشت‌های محققان و مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شده است و همچنین محققان گفتگوهای غیر رسمی با مربی را انجام دادند. (Christensen, 2001; Dohme et al, 2010).

مصاحبه‌ها اجرا شد؛ گزارش‌ها و یادداشت‌های ثبت شده محقق، دفتر خاطرات بازتابی ورزشکاران، موشکافانه چندین بار توسط محققان و بررسی شد تا نیازها و اطلاعات لازم برای استخراج مقوله‌های فراگیر برای آن‌ها فراهم شود. با نگرش به اینکه هدف اصلی تجزیه و تحلیل داده‌ها، به دست آوردن درک درست و عمیقی از اینکه ورزشکاران تا چه اندازه به آموزش سبک زندگی ورزشی باور داشتند، بود، در این برنامه، علاوه بر بررسی درک عمیق برنامه آموزش سبک زندگی ورزشی بر مهارت‌های اجتماعی ورزشکاران و عملکردهای ورزشی آن‌ها، از رویکرد تحلیل محتوای موضوعی برای کاوش مضامین مشترک در همه داده‌ها استفاده شد (Weber, 1990)؛ در واقع این رویکرد، رویکردی استقرایی مبتنی بر داده است؛ بنابراین از تحلیل استقرایی بر اساس سه طبقه ارزیابی کلارک و براون (۲۰۱۳) نیز استفاده گردیده است. این طبقه‌بندی‌ها چارچوبی را برای طبقه‌بندی اطلاعات به دست آمده از مصاحبه‌های فردی، گزارش‌ها و یادداشت‌های انجام شده محقق، دفتر خاطرات بازتابی ورزشکاران، کم شدن آن به واحدهای اطلاعاتی مرتبط و قابل فهم‌تر، شواهد و نمونه‌های شرکت‌کنندگان انعکاس می‌دهد، مورد استفاده قرار گرفت (Clarke & Braun, 2013). در این پژوهش از کدگذاری باز، کدگذاری خط به خط، روش‌های مقایسه ثابت و یادداشت‌برداری استفاده شد (Strauss, Corbin, 1998). همانگونه که Strauss, Corbin (1998) بیان داشتند، فرآیند تحلیل کیفی، فرآیندی خلاقانه است که در آن تحلیلگران

به سرعت بین انواع تکنیک‌های کدگذاری و روش‌های تحلیلی برای واکاوی مقوله‌ها آزادانه حرکت می‌کنند. روش‌های تحلیلی مورد استفاده در این تحقیق نباید ساختار یافته، انتخاب شود.

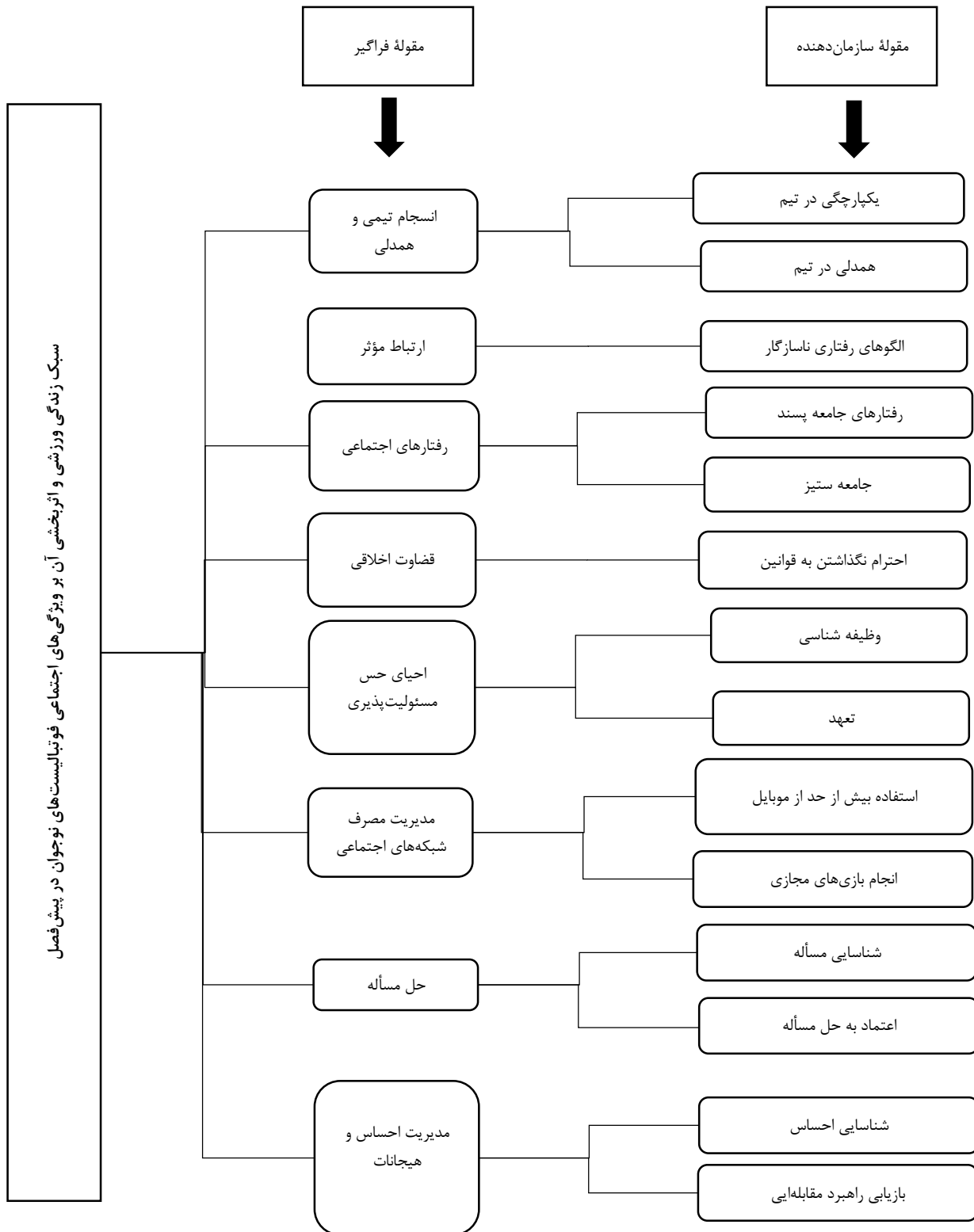
یافته‌های این پژوهش دو بخش دارد: بخش اول مطالعات جمعیت‌شناختی افراد مصاحبه‌شونده که به طور محرمانه ارائه شده است؛ در بخش دوم استخراج داده‌ها، بعد از نوشتن گزارش‌ها، گفتگوهای غیر رسمی و مصاحبه نیمه ساختار یافته با مشارکت‌کنندگان، انجام شد.

با استفاده از روش تحلیل مضمون، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در پایان، مقوله‌های فراگیر سبک زندگی ورزشی (انسجام تیمی - همدلی، ارتباط مؤثر، رفتارهای اجتماعی، قضاوت اخلاقی، احیای حس مسئولیت‌پذیری، مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی، حل مسأله، مدیریت احساس و هیجانات) "جدول ۲" شناسایی و استخراج شد. همچنین نمودار مضامین از داده‌های کیفی در "شکل ۱" ارائه گردید.

جدول ۲_ مضامین فراگیر بخش سبک زندگی ورزشی «انسجام تیمی - همدلی، ارتباط مؤثر، رفتارهای اجتماعی، قضاوت اخلاقی، احیای حس مسئولیت‌پذیری، مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی، حل مسأله، مدیریت احساس و هیجانات»

ردیف	مقوله پایه	مقوله سازمان‌دهنده	مقوله فراگیر
۱	زد و خورد بازیکنان کاندید نیمکت نشینی	۱. یکپارچگی در تیم ۲. همدلی در تیم	انسجام تیمی و همدلی
۲	غر زدن بازیکنان به همدیگر	۱. الگوهای رفتاری ناسازگار	ارتباط مؤثر
۳	ارزش قائل شدن برای مربی کتک‌کاری بازیکنان در بازی دوستانه	۱. رفتارهای جامعه‌پسند جامعه‌ستیز	رفتارهای اجتماعی
۴	احترام نگذاشتن بازیکنان به قوانین مربی	۱. احترام نگذاشتن به قوانین	قضاوت اخلاقی
۵	بی تفاوتی نسبت به وسایل و شرح وظایف خود	۱. وظیفه‌شناسی ۲. تعهد	احیای حس مسئولیت‌پذیری
۶	استفاده بیش از حد از موبایل	۱. استفاده بیش از حد از موبایل ۲. انجام بازی‌های مجازی	مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی
۷	بی‌اعتمادی نسبت به اصلاح تکنیک استفاده نکردن از قدرت خلاقیت و ارائه راهکار	۱. شناسایی مسأله. ۲. اعتماد به حل مسأله	حل مسأله
۸	کنترل نکردن خشم تشخیص ندادن احساسات منفی پاسخ دادن به افکار منفی	۱. شناسایی احساس ۲. بازیابی راهبرد مقابله‌ای	مدیریت احساس و هیجانات

شکل ۱- سبک زندگی ورزشی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های اجتماعی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل



انسجام تیمی، همدلی

انسجام شاخص مهمی است که بر کار تیمی اثرگذار است (Heuzé, N Raimbault, P Fontayne, 2006). انسجام تیمی به این معناست که در آن افراد تیم جذب یکدیگر شده و در هدف‌های تیمی با هم سهیم می‌شوند. هرچه اعضای تیم بیشتر جذب یکدیگر شوند و هدف‌های فردی آنها هماهنگ‌تر می‌شود؛ انسجام تیم بیشتر خواهد شد. در محیط ورزشی، انسجام تیمی، فرآیندی پویاست که تمایل یک گروه برای پیوستن به همدیگر و باقی ماندن به صورت یک تیم را برای رسیدن به اهداف نشان می‌دهد (Candan, 2008; Carron, Bray & Eys, 2002). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده یکپارچگی در تیم و همدلی در تیم و دو مقوله پایه است. مربی که نتیجه بازی برایش اولویت داشت به محققان گزارش کرد: الان لازم است که وحدت بین نیمکت ذخیره و بازیکنان درون زمین بیشتر شود. در گفتگوی غیر رسمی با مربی: مربی از محقق خواست که از آنجا که بازی‌های مهمی در پیش رو داریم و احتمال دارد کمتر تعویض کنیم شما روی این مسأله کار کنید که بازیکنان ناراحت نشوند و غر نزنند.

دفتر خاطرات محقق: بازیکنان در زمان مسابقه دوستانه از اینکه مربی آن‌ها را روی نیمکت ذخیره می‌گذاشت ناراحت بودند و به یکدیگر غر می‌زدند. محققان از بازیکنان خواستند که در زمان تمرین با هم همکاری کنند تا تیم نتیجه مطلوبی بگیرد و نسبت به تصمیمات مربی احترام قائل شوند و باور داشته باشند که فوتبال، ورزشی تیمی است و تمام بازیکنان اعم از نیمکت‌نشین و بازیکن داخل زمین، متحد و یکدل در جریان مسابقه حضور دارند. محققان ارزش‌ها را با توجه به رویکرد اکت (ACT) آموزش دادند. همچنین با توجه به تأثیر هنر بر رفتار نوجوانان، ورزشکاران نمایشنامه شلخته نباش ورزشکار را نیز اجرا کردند و از بازیکنان خواسته شد که نسبت به تجهیزات و وسایل خود، هم تیمی‌شان و باشگاه همدلانه مسئولیت‌پذیر باشند.

ارتباط مؤثر

انسان موجودی اجتماعی است و ترسی از داشتن ارتباط با دیگر انسان‌ها ندارد. کیفیت رابطه با انسان‌های دیگر در گرو توانایی در برقراری ارتباط و شناخت آن‌هاست. در جهان مدرن، آموزش مهارت‌های ارتباطی برای اکثر مشاغل امری حیاتی محسوب می‌شود (Mohamadi, Zolaktaf, namazizadeh & Asgari, 2018). این مقوله فراگیر شامل مقوله سازمان‌دهنده الگوهای رفتاری ناسازگار در تیم و یک مقوله پایه است.

محققان دیدند که ورزشکاران در طی ناکامی حین فوتبال شروع به سرزنش کردن یکدیگر می‌کردند؛ به عبارت دیگر ورزشکاران توانایی برقراری ارتباط مؤثر را در دستیابی به هدف فردی و تیمی ندارند.

دفتر خاطرات محقق: در تمرین زمانی که بازیکن پاس صحیح ارسال نمی‌کرد دیگر بازیکنان به او غر می‌زدند و رفتارهای غیر اخلاقی و ناسازگار از خود بروز می‌دادند. کد ۶: خانم وقتی بهم پاس نمی‌دهند خیلی عصبانی می‌شوم ولی من دوست دارم که کمتر توی زمین عصبانی بشم.

محققان با استناد به رویکرد قصه‌گویی، داستانی با موضوع نحوه برقراری ارتباط صحیح و ارکان و تکنیک‌های کاربردی تهیه و تنظیم کردند؛ عنوان این داستان «راز و رمز چگونه گفتن و شنیدن» بود.

رفتارهای اجتماعی

رفتار اجتماعی، رفتاری است که به طریقی با انتظارات مشترک جامعه سازگاری داشته و اکثر افراد آن را پسندیده می‌دانند. یک رفتار زمانی اجتماعی به حساب می‌آید که از سوی جامعه زشت شمرده نشود و اکثریت افراد بتوانند آن

را از رفتار غیر اجتماعی یا ناپسند تمیز دهند (Mousavian, 1390).

این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده رفتارهای جامعه‌پسند و جامعه‌ستیز در تیم و دارای دو مقوله پایه است.

مربی می‌گفت ورزش، مکانی برای نشان دادن رفتارهای اخلاقی، دوستی و صمیمیت زیاد در بین اعضای آن است. بنای ورزش بر سلامت جسم و ذهن است و نقش بسزایی در سلامت جامعه خواهد داشت.

گفتگوهای غیررسمی با مربی: زمانی که بچه‌ها برای روز مربی هدیه خریدند خوشحال شدم که توانستم اعتماد آن‌ها را جلب کنم. در بازی دوستانه وقتی مهاجم ما با مدافع تیم مقابل شروع به کتک‌کاری کرد، به خودم گفتم درس اخلاق را بچه‌ها باید در زمین یاد بگیرند.

محققان فیلم و کلیپ‌های آموزشی از چندین الگوی ورزشی که اخلاق‌مداری و منش ورزشی را در زمین بازی رعایت می‌کردند در فضای مجازی برای بازیکنان ارسال کردند و در یک جلسه، نمایشی با عنوان «فوتبالیست مغرور» را به ورزشکاران نشان دادند و در انتها از بازیکنان خواستند درسی را که از این فیلم و نمایش یاد گرفته‌اند نوشته و برای ما ارسال کنند.

قضاوت اخلاقی

کهلبرگ به اخلاق به عنوان یکی از عوامل مهم رشد فکری و روانی انسان اشاره کرده است. نظریه کهلبرگ بر قضاوت و استدلال فرد در یک مسأله اخلاقی است (Shoabi, 1392).

این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده احترام نگذاشتن به قوانین و یک مقوله پایه است.

در این پژوهش محققان شیوه‌ای را که افراد درباره یک مسأله شروع به استدلال‌های عقلانی می‌کنند و مطابق با تعهدات بین فردی رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند قضاوت اخلاقی تعریف می‌کنند.

دفتر خاطرات محقق: زمانی که مربی در حین تمرین قانونی را وضع می‌کرد ورزشکاران بدون توجه به آن قانون کار خود را انجام می‌دادند.

محققان کلیپ‌هایی را در صفحه مجازی با نام «احترام به قوانین» برای بازیکنان برای افزودن آگاهی آن‌ها ارسال کردند و در ادامه موقعیتی واقعی را که در زمین بازی اتفاق می‌افتد برای ورزشکاران شرح دادند و از آن‌ها خواستند درباره رفتارشان در موقعیت مشابه توضیح دهند. شرح موقعیت «اگر داور سوت زد یا خطایی از شما گرفت چه می‌کنید؟» همه آن‌ها پاسخ دادند به قوانین و داور احترام می‌گذاریم و تصمیم را بر عهده مربی می‌گذاریم.

احیای حس مسئولیت‌پذیری

احساس مسئولیت، نوعی نگرش و مهارت است که آموختنی و اکتسابی است؛ به عبارت دیگر مسئولیت به معنای پذیرفتن پیامد کاری است که بر عهده گرفته شده است. (Khorshid, Ezadi & Jabal Ameri, 1387).

این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهند وظیفه‌شناسی و تعهد نسبت به تیم و دارای دو مقوله پایه است.

مربی، مسئولیت‌پذیری را در زمان تمرین برای ورزشکاران اینگونه شرح داد؛ مسئولیت‌پذیری، توانایی، تعهد داشتن نسبت به خود و تیم، انجام دادن درست وظایف و نظم است که همه شما بازیکنان باید در هر زمان از زندگی ورزشی‌تان به آن پایبند باشید.

دفتر خاطرات محقق: برخی ورزشکاران در حین تمرین و مسابقه دوستانه نسبت به تجهیزات خود و هم‌تیمی و

کادر تیم وظیفه‌شناس بودند و برخی دیگر به طور کامل رفتاری بی‌تفاوت از خود نشان می‌دادند و گاهی وسایل خود را جا می‌گذاشتند.

محققان برای ورزشکاران با شروع هر جلسه از کلاس، برای هر فرد جایگاه خاصی در نظر گرفتند تا ورزشکاران یاد بگیرند که با نظم در جایگاه مشخص شده بنشینند؛ همچنین با همکاری مربی از ورزشکاران خواستند که ۱۰ دقیقه زودتر سر تمرین حضور یابند و با شروع تمرین با هم و با یک ریتم منظم که مربی برای آن‌ها در نظر گرفته گرم کنند.

مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی

فضای مجازی از فضای روابط اجتماعی تشکیل شده و توانسته است به خوبی در زندگی مردم جا باز کند؛ با این وجود می‌تواند باعث فروپاشی مرزهای انسانی و از سوی دیگر، گسترده بودن ارتباطات شود (Afrasiyabi, 2014). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده استفاده بیش از حد از موبایل و انجام بازی‌های مجازی و دارای دو مقوله پایه است.

مربی بر این اعتقاد بود که نسل جدید بیش از حد درگیر فضای مجازی و بازی‌های الکترونیکی است. گفتگوی غیر رسمی با مربی: باورتون همیشه توی یک اردوی ورزشی دو روزه که ما رفتیم بچه‌ها به جای استراحت فقط با موبایل‌هاشون بازی می‌کردند و یا توی شبکه‌های اجتماعی بودند.

محققان برای هر ورزشکار یک جلسه مشاوره فردی ۳۵ دقیقه‌ای در نظر گرفتند. با توافق یکدیگر یک برنامه زمانی معین برای استفاده از موبایل و اینکه به غیر از بازی چه کارهایی می‌توانند برای ارتقای مهارت فوتبالی خود انجام دهند، تنظیم کردند. محققان همچنین کلیدی آموزشی در مورد استفاده بیش از اندازه از موبایل و پیامدهای آن در فضای مجازی به ورزشکاران نشان دادند.

حل مسأله

حل مسأله یک روند مهم شناختی، عقلانی و هدفمند است؛ این فرآیند از بارزترین نمونه تفکر است. در حل مسأله می‌توان مسأله یا مشکل را کنترل کرد و راه رسیدن به موفقیت را هموار نمود (CHaji, Taheri, Pakdaman & Taheri, 1401).

این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده شناسایی مسأله و اعتماد به حل مسأله و دارای سه مقوله پایه است. از نظر مربی، حل مسأله به این معنا بود که بازیکنان زمانی که در مسابقه یا تمرین با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوند باید بتوانند از فرآیند حل مسأله برای گذر از چالش‌ها استفاده کنند.

گفتگوی غیر رسمی با مربی: هیچ کدوم از این ورزشکاران تلاش نمی‌کنند مشکلی که در مهارت دفع توپ یا دریبل کردن دارند حل کنند و به خود اعتماد کنند که می‌توند حلش کنند یا اینکه اصلاً نمی‌دونند دفع توپ را چگونه انجام بدهند.

دفتر خاطرات محقق: در زمان تمرین وقتی که مربی یک تاکتیک جدید به بازیکنان آموزش می‌داد، آن‌ها بدون اینکه باور داشته باشند که می‌توانند آن را حل کنند و انجام دهند همچنان آن را اشتباه اجرا می‌کردند. فوتبالیست‌ها درک صحیحی از مهارت دفع توپ ندارند.

محققان در سه جلسه ۳۰ دقیقه‌ای به ورزشکاران فرآیند حل مسأله را آموزش داده و از آن‌ها خواستند که در مورد مهارتی که در آن اشکال داشته تحقیق کرده و دانش خود را در آن زمینه بیفزایند. همچنین از ورزشکاران خواسته شد

که برای مهارت مورد نظر خود چندین راهکار ارائه نمایند. بازیکنان در ادامه برای آنکه مطمئن شوند راهکاری که برای حل مسأله خود انتخاب کرده‌اند صحیح است یا خیر، از مربی تیم کمک گرفتند.

مدیریت احساس و هیجانات

زمانی که ورزشکاران بتوانند خلق و هیجان خود را در لحظه رقابت تشخیص دهند، می‌توانند مهارت‌های لازم برای مقابله با آن احساس را از حافظه بازیابی کرده و به خوبی موقعیت را کنترل کنند (Iwaniec¹, 2006).

این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده شناسایی احساس و بازیابی راهبرد مقابله‌ای و دارای سه مقوله پایه است.

تعریف محققان از مدیریت احساس و هیجانات واکنش‌های عاطفی و احساسی است که در پی افکار، باورها و انتظارات ورزشکاران بنا به موقعیت آن‌ها در تمرین و مسابقه ایجاد می‌گردد.

مشاهدات محققان: زمانی که یک گل عقب می‌افتادند شروع به غر زدن به یکدیگر می‌کردند و در بازی‌های دوستانه اگر بازیکنی روی آن‌ها خطا می‌کرد، عصبانی می‌شدند و به بازیکن تیم حریف حمله می‌کردند.

گفتگوی غیر رسمی با مربی: در یکی از بازی‌های دوستانه که ما داور دعوت کردیم، تماشاچیان تیم مقابل هم آمده بودند، تماشاچیان تیم مقابل شروع به تشویق تیم خودشان و مسخره کردن بچه‌های ما کردند، بچه‌های ما که تا به حال این صحنه‌ها را ندیده بودند عصبی شدند و حواسشان پرت می‌شد.

محققان طی ۴ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای نحوه شناسایی و نامگذاری احساسات را با تصاویر احساسات و رول پلی به ورزشکاران آموزش دادند. همچنین راهکارهای عملی را برای کنترل رفتارهای وابسته به آن احساسات منفی شرح دادند. محققان از ورزشکاران خواستند که در دفتر خاطرات شرکت کنندگان تعداد و نوع احساسی که در تمرینات و زندگی غیر ورزشی تجربه می‌کنند و راهکارهای مدیریت احساس و هیجانی که در آن موقعیت استفاده می‌کنند را مکتوب نمایند. همچنین محققان بر به کارگیری روش‌های آرام‌سازی و تصویرسازی که قبلاً آموزش دیده‌اند، تأکید کردند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تدوین برنامه آموزشی سبک زندگی ورزشی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های اجتماعی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل بوده است. محققان برای دستیابی به این هدف، به بررسی نیازها و شناسایی عوامل اثرگذار بر موفقیت و بهبود عملکرد ورزشکاران در پیش‌فصل پرداختند. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر شامل مقوله‌های فراگیر «انسجام تیمی - همدلی، ارتباط مؤثر، رفتارهای اجتماعی، قضاوت اخلاقی، احیای حس مسئولیت-پذیری، مدیریت مصرف شبکه‌های اجتماعی، حل مسأله، مدیریت احساس و هیجانات» بود که به تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرند.

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که انسجام تیمی و سعی در ایجاد صمیمت و یگانگی در میان ورزشکاران، منجر به تقویت ارتباطات بین فردی و ایجاد احساس اعتماد و پشتیبانی دوسویه در میان ورزشکاران می‌شود. در نهایت افزایش انسجام در تمرین در میان ورزشکاران، منجر به بهبود عملکرد فردی و تیمی شد. Khazai & Zartoshtiyani (1393) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که رابطه مثبت و معناداری بین رفتارهای مربیگری، آموزش فنی با انسجام تیمی بازیکنان زن لیگ برتر هاکای ایران وجود دارد؛ اما بین آموزش فنی تنبیهی و تنبیه با انسجام تیمی،

¹ Iwaniec

رابطه منفی و معناداری مشاهده شد. همسو با ادبیات پژوهشی، یافته‌های پژوهش حاضر میزان دوستی و وابستگی اعضای گروه برای کسب موفقیت به عنوان یک واحد کلی مطرح می‌شود. مربیان با اتکا به دانش، تجربیات، سبک‌های رهبری تقویتی و اطلاعات خویش برای رساندن ورزشکاران به افتخارات در سطوح رقابتی، نقش اصلی را می‌توانند ایفا کنند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که با توجه به آثار و پیامدهای روابط انسانی در یک تیم ورزشی، نکته حائز اهمیت برای غنی‌سازی روابط انسانی، ایجاد فضای تیمی مناسب و مطلوب برای مهرورزی و همکاری و همیاری بین افراد است. در واقع، رابطه، برآیند ارتباطات مستمر افراد با همدیگر است. دامنه رابطه افراد با همدیگر از خیلی صمیمی تا خیلی خصمانه است. نتایج پژوهش حاضر همسو با پژوهش جنابادی، عزیزی و مصطفی‌پور (۲۰۱۵) بود. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، باعث افزایش سلامت روان و تاب‌آوری می‌گردد. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت رابطه صمیمی، رابطه هدفداری است که طی آن افراد با برقراری تعامل متناسب نیازهای یکدیگر را تأمین می‌نمایند و از رابطه خود احساس رضایتمندی و سودمندی می‌کنند. برای ایجاد رابطه صمیمی، نیاز به درک احساسات، افکار و ارزش‌های طرف مقابل و احترام به آن‌هاست؛ زیربنایی‌ترین این نیازها فهمیده شدن، اهمیت‌داشتن، دوست داشته شدن، احترام گذاشتن و حمایت کردن است. شناخت این نیازهای اساسی و برآورده شدن آن‌ها از طریق مهارت‌های ارتباطی، رمز ایجاد روابط صمیمی است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که رفتارهای جامعه‌ستیز و جامعه‌پسند در بطن ورزش وجود دارند و افراد با توجه به موقعیت‌های مختلف می‌توانند رفتار متناسب را با توجه به ارزش‌های انسانی انتخاب کنند. Aslan, Kumcağız, Alakuş (2018) رابطه سطوح نوع‌دوستی، مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله در آموزش ابتدایی و متوسطه را بررسی نمودند و به ارتباط میان نوع‌دوستی و مهارت‌های ارتباطی پی بردند. از آنجا که نوع‌دوستی جزئی از رفتارهای جامعه‌پسند است با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. رفتار اجتماعی، رفتاری است که مستلزم ارتباط بین دو یا چند نفر است؛ یعنی با وجود حداقل دو نفر انجام‌پذیر است مانند صحبت کردن، انجام بازی‌های گروهی و ... این نوع رفتارها نه تنها با فعالیت دو یا چند نفر انجام می‌شوند، علاوه بر آن افراد تحت تأثیر یکدیگر قرار می‌گیرند (Pakzad, 1393: 234). نوجوانان زمانی که به عنوان یک انسان ماهر در برقراری ارتباط، همدلی را به نمایش بگذارند دیدگاهشان را نسبت به خود تغییر می‌دهند و مفاهیم مثبتی را در رفتارهای اجتماعی بروز می‌دهند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد احترام نگذاشتن به قوانین در میان ورزشکاران فوتبالیست نوجوان نمود بارزی دارد. Deoband, Boozrazadeh & Goya (1392) در مطالعه‌ای با نام «احترام به تصمیم داور در فوتبال»، گزارش کردند که تیم ملی فوتبال آلمان با رعایت اصول اخلاقی ورزش فوتبال و توجه به شعار فیفا بر پایه احترام به یکدیگر، توانسته است در بُعد اخلاقی رقابت‌ها نیز نتایج قابل قبولی اتخاذ نماید؛ نتایج پژوهش حاضر با پژوهش دیوبند و همکاران (۱۳۹۲) همسوست. از آنجا که قضاوت اخلاقی عاملی مهم در رشد مسئولیت‌پذیری و احترام به حقوق افراد است؛ توجه به کاربرد راهکارهای مؤثر در رشد صحیح قضاوت اخلاقی دارای اهمیت است. قضاوت اخلاقی بیانگر تصمیمات وابسته به علم اخلاق است (Minnameier & Schmidt, 2013) و نشان دادن احترام، پذیرش قوانین و اهمیت دادن به آن‌ها در جلسات تمرین، ورزشکاران را به سمت پیروی از قوانین و دوری از زیر پا گذاشتن قوانین سوق می‌دهد. با به کارگیری رفتارهای اجتماعی و قضاوت‌های اخلاقی، ذهنیت برد به هر قیمت را می‌توان در سنین نوجوانی تعدیل نمود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد وظیفه‌شناسی و تعهد از جمله مؤلفه‌هایی‌اند که می‌توانند پیش‌بینی‌کننده مسئولیت‌پذیری و تقویت حس اعتماد به نفس فوتبالیست‌های نوجوان باشند. Yong, Yongsook, Juwon, Sally

Sangho, Jae-Han (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که وجود مسئولیت‌پذیری می‌تواند تأثیر مثبتی بر رضایت از حرفه و اعتماد داشته باشد. نتایج این پژوهش با پژوهش حاضر همسو بود. مسئولیت‌پذیری مفهومی است که انسان‌ها در زندگی فردی و اجتماعی با آن مرتبند. مسئولیت ورزشی و احساس تکلیف در برابر آن یکی از روش‌های مؤثر برای نهادینه‌سازی و توسعه مسئولیت‌پذیری است. فرد با انتخاب یک رشته ورزشی و به دنبال آن قبول مسئولیت یاد می‌گیرد که وظیفه و نقشی را که قبول کرده است در چارچوب هنجارهای آن تیم به نحو احسن انجام دهد (Irani, Loghmani, 2013) در واقع تأثیرات مسئولیت‌پذیری در جنبه‌های مختلف اقتصادی، اخلاقی، حقوقی و نوع دوستی نیز مطرح است. توسعه مسئولیت‌پذیری می‌تواند بر زندگی فردی و اجتماعی ورزشکاران تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که ورزشکاران نوجوان مدت زمان زیادی را صرف استفاده از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های الکترونیک می‌نمایند. در همین راستا نتایج مطالعه حاضر همسو با پژوهش Cortsen (2013) بود؛ بنابراین در هر تیم ورزشی باید برای شبکه اجتماعی و تعامل در آن برنامه‌ریزی‌های اجتماعی و فرهنگی داشته باشیم تا به طور غیرمستقیم از انحرافات ورزشکاران جلوگیری شود. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت گستردگی و پیچیدگی فضای مجازی در دنیای امروز موجب شده است که گروه‌ها و افراد گوناگون با گرایش‌ها، باورها و اعتقادات متنوع از آن بهره‌مند شوند. شبکه‌های اجتماعی مجازی، علاوه بر اینکه مرجعی قابل اعتماد برای تأمین بسیاری از نیازهای فرهنگی و اجتماعی‌اند، این امکان را برای افراد فراهم می‌کنند که هم زمان، سایر فعالیت‌های اجتماعی را در این جوامع مجازی جستجو کنند (Montazer ghaem, 1381). با توجه به اینکه در عصر رسانه و ارتباطات که فرهنگ رسانه به سرعت و به طور کامل در حال انعکاس اتفاقات است، انجام رفتارهای ناهنجار بازیکن در خارج از زمین مسابقه، می‌تواند نقشی حیاتی در فهمیدن و آگاهی از داستان و ماجرای شخصی ورزشکاران بازی کند (Cortsen, 2013).

دو مقوله سازمان‌دهنده شناسایی مسأله و اعتماد به حل مسأله در یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش حل مسأله برای کسب موفقیت در زندگی فوتبالیست‌های نوجوان قابل توجه است. Hagemann & Kluge (2017) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تمرینات مبتنی بر حل مسأله، ارتباطات درون تیمی را بهبود می‌بخشد و در شرایط پیچیده که نیاز به تصمیم‌های مهم در تیم وجود دارد، عملکرد تیم بهتر می‌شود. در همین راستا نتایج پژوهش حاضر از اهمیت توانایی حل مسأله حمایت می‌کند؛ چنانکه افراد قادرند مشکلاتشان را به طور مستقل بدون تأثیر بیرونی حل کنند. در واقع رویکرد حل مسأله این امکان را فراهم می‌کند که افراد بتوانند امور مهم و اثرگذار بر عملکرد گروه را تعریف و تلاش برای پیدا کردن راه حل مناسب را تسهیل کنند (Hendry, Wiggins, Anderson, 2016). بعد از شناسایی مسأله و تعریف امور مهم، گروه قادر خواهد بود، طرح عملی‌ای را برای موفقیت ایجاد و آن را اجرا نماید تا در نهایت بتوانند چنین اعمالی را ارزیابی و اثربخشی گروه را پیشرفت دهند (Rice, Purcell, De Silva, Mawren, 2016). همچنین حل مسائل فردی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در جهت‌گیری جمعی بر خواسته‌های تیمی داشته باشد.

شناسایی احساس و بازیابی راهبردهای مقابله‌ای از جمله یافته‌های این پژوهش است که به عنوان نیازهای آموزشی در نتیجه مشاهده رفتار فوتبالیست‌ها شناسایی شد. نتایج پژوهش Rahimi, Afrooz, Arjamandania, Azimizadeh (1395) نشان داد که آموزش مدیریت هیجان در میزان کنترل رفتارهای تهاجمی بازیکنان تیم‌های فوتبال و کاهش میزان اختلالات روانی آن‌ها مؤثر بود. مدیریت هیجان به معنای حذف و انکار هیجانات نیست، بلکه به معنای نظارت شناختی، هیجانی و رفتاری بر احساسات و هیجاناتی است که افراد تجربه می‌کنند. فردی که زمان رویارویی با هیجانات

منفی، آگاهانه از راهبردهای سازگارانۀ مدیریت هیجانی استفاده می‌نماید، قادر است این هیجانات را به خوبی کنترل کند و درگیر رفتارهای مناسب و هدفمند شود و زمان بروز مسأله سلامت روان خود را حفظ کند (Tull, Matthew & Kim, Gratz, 2008). مطابق با نتیجۀ پژوهش حاضر می‌توان مدلی را برای مدیریت هیجان تدوین کرد. مؤلفه‌های این مدل شامل آمادۀ سازی شناختی، کسب مهارت و آموزش کاربردی است.

به طور کلی به نظر می‌رسد که توجه به نیازهای شناسایی شده و مدت زمان پیش‌فصل برای تغییر سبک زندگی ورزشکاران حائز اهمیت است؛ بنابراین متناسب با یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مربیان، روانشناسان، مدیران ورزشی برای رسیدن به موفقیت و اهداف تیم، عوامل محیطی و اجتماعی و فردی را برای تدوین برنامه آموزشی سبک زندگی ورزشی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش‌فصل مورد توجه قرار دهند. اتخاذ مجموعه‌ای از مؤلفه‌های آموزشی که باعث حفظ سلامتی و سازگاری ورزشکار در محیط ورزش و خارج از ورزش می‌گردد از جمله عوامل محیطی اطلاق می‌شود که ارادۀ جمعی را به موفقیت یا شکست مبدل خواهد کرد. همچنین تشویق‌ها و مدیریت خشم‌ها و نگرانی‌ها می‌تواند در ورزشکارانی که آمادگی روانی مناسبی دارند منجر به نمایش گذاشتن سبک زندگی ورزشی و عملکرد ماهرانۀ آن‌ها در رقابت شود. آموزش سبک زندگی ورزشی، انسجام قوای فکری و رفتاری ورزشکار را تقویت نموده و نقش عوامل محیطی غیرقابل پیش‌بینی را به حداقل می‌رساند. اگرچه مطالعه حاضر برخی نتایج عملی را ارائه می‌دهد، محدودیت‌هایی را باید در نظر گرفت. از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش مدت زمان مداخله در پیش‌فصل است که می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش، عدم آموزش سبک زندگی ورزشی به مربیان بوده است. حفظ سلامتی ورزشکاران با توجه به رویکرد سلامت‌محور مورد توجه محققان این پژوهش قرار گرفت. در این راستا پژوهشگران توجه به ویژگی‌های سنی و دورۀ تخصصی ورزشی مشارکت‌کنندگان این پژوهش را برای انتخاب راهبردهای آموزشی در نظر گرفته‌اند. پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی اثرات مداخلۀ آموزش مهارت‌های اجتماعی را در پیش‌فصل به صورت کمی و کیفی بر روی مربیان و ورزشکاران بررسی کند.

سپاسگزاری

این مقاله مستخرج از تز دکتری است. از مربی تیم فوتبال و ورزشکاران عزیز تقدیر و تشکر می‌کنم.

منابع

- Abbasi, M., & NaderiNasab, M. (2021). Strategic development of lifestyle development with emphasis on the role of social-psychological and motivational status of sports models. *Sports Psychology Studies*, 9(34), 61-84. (Persian)
- Adler, A. (1999a). *Problems of Neurosis: A Book of Case Histories*. London: Routledge.
- Afrasiabi, M. (2014). The potential power of networks and social media in strengthening knowledge management. *Library and Information*, 17(4), 109-134. (Persian)
- Afrozeh, M.S. (2022). Identifying Examples of Exploitation in Professional Sports. *Sports Management and Development*, 1(23), 23-39. (Persian)
- Albert, J., & Petitpas, F. (2004). A life skills development for high school students. *The Journal of Primary Prevention*, 24, 325-334.
- Anshel, M. H. (2004). The Psychology of team sports. *The Sport Psychologist*, 18(1), 114-115.
- Aslan, H., Kumcağız, H., & Alakuş, K. (2018). An investigation of the relationship between the altruism levels, communication skills and problem-solving skills of the elementary education and secondary education teachers. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi= Pegem Journal of Education and Instruction*, 8(4), 707.
- Atashi, S. H. (1999). *Investigating and Comparing the Social Adaptation of Athletic and Non-Athletic High School Students in Yazd city*. Master's thesis, Ardabil Teacher Research Institute. (Persian)

- Azadi, M. (2006). *Sustainable Sport Management*, (David Chernushenko, Anna Van der Kamp & David Stubbs). Tehran: National Olympic Committee of Islamic Republic of Iran. (Persian)
- Brewer, B. W., & Shillinglaw, R. (1992). Evaluation of a psychological skills training workshop for male intercollegiate lacrosse players. *The Sport Psychologist*, 6(2), 139-147.
- Candan, K. A. (2008). Leadership and group cohesion: The impact of coach participation on the effectiveness of a team building intervention. (No Title).
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126.
- Çetiner, E., & Kahraman, M. Z. (2023). Analysis of healthy lifestyle behaviors of adolescent athletes: The example of Van province. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(20), 135-155.
- Chaji, S., Ibrahimpou, M., Pakdaman, M., & Taheri, H. (2022). Examining the psychometric properties of the Hepner and Petersen problem solving skills questionnaire in Birjand primary school students. *Journal of Psychological Studies*. 21, 117. (Persian)
- Christensen, L. B. (2001). *Experimental Methodology*. (8th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Successful qualitative research: A practical guide for beginners. *Successful Qualitative Research*, 1-400.
- Cortsen, K. (2013). Annika Sörenstam—A hybrid personal sports brand. *Sport, Business and Management. An International Journal*, 3(1), 37-62.
- Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate Tennis players. *The Sport Psychologist*, 8(1), 37-57.
- Deoband, S.M., Bozorzadeh, Z., & Goya, S, M, R. (2012). Respecting the referee's decision in soccer (A case study of the performance of the German national soccer team). *Paper presented at the National Ethics in Sports Conference*, Islamic Azad University (South Tehran Branch). (Persian)
- Dohme, L. C., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2020). Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429-449.
- Elliot, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. McGraw-Hill Education (UK).
- Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *The Sport Psychologist*, 14(2), 188-206.
- Giddens A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in The Late Modern Age*. Stanford university press.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942.
- Hagemann, V., & Kluge, A. (2017). Complex problem solving in teams: The impact of collective orientation on team process demands. *Frontiers in Psychology*, 8, 1730.
- Hendry, G., Wiggins, S., & Anderson, T. (2016). The discursive construction of group cohesion in problem-based learning tutorials. *Psychology Learning & Teaching*, 15(2), 180-194.
- Heuzé, J. P., Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 59-68.
- Holland, W. C., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19-38.
- Ilkim, M., Tanir, H., & Özdemir, M. (2018). Socialization effect of physical activity in students who need special education. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 128-131.
- Irani, V., Loghmani, V., Rohani, M., & Benar, N. (2013). Designing a sport commitment model for student – athletes: The role of motivation and satisfaction structures. *Journal of Academic Sports Research*, (3), 29-48. (Persian)
- Iwaniec, D. (2006). *The Emotionally Abused and Neglected Child: Identification, Assessment and Intervention*. A practice handbook. John Wiley & Sons.
- Jafari, Moradi, & Safari. (2023). Identifying factors on professional thinking and lifestyle of elite futsal players with an opinion on grounded theory. *Human Resource Management in Sports*, 10(2), 427-446. (Persian)
- Jenaabadi, H., Azizi-Nejad, B., & Mostafapor-Haghi, R. (2015). The Effect of life skills training on the mental health and level of resilience among teachers of normal students and teachers of exceptional students in Zahedan. *Journal of Medical Psychology*, 4, 17-22. (Persian)
- Kari, T., Siutila, M., & Karhulahti, V. M. (2019). An extended study on training and physical exercise in sports. In *Exploring the cognitive, social, cultural, and psychological aspects of gaming and simulations* (pp. 270-292). IGI Global.

- khorshidi, M., & Jabal Aamili Foroshani. (2008). The effect of the exemplary role of the family on fostering responsibility and the social and emotional growth of Tehrani teenagers. *Strategic Studies of Sport and Youth*, 14(7), 207-224.
- Lyras, A., & Peachey, J. W. (2011). Integrating sport-for-development theory and praxis. *Sport Management Review*, 14(4), 311-326.
- Mace, R. (1990). *Cognitive Behavioral Interventions in Sport*. In J. G. Jones & L. Hardy (eds.).UK: Wiley.
- McNiff, J. (2013). *Action Research: Principles and Practice*. Routledge.
- Minnameier, G., & Schmidt, S. (2013). Situational moral adjustment and the happy victimizer. *European Journal of Developmental Psychology*, 10 (2).
- Mohamadi Turkmani, E., Safari Jafarloo, H. R., & Dehghan Ghahfarokhi, A. (2022). Elite athletes' lifestyles: Consumerism to professionalism. *PLoS One*, 17(9), e0269287.
- Mohammadi Turkmani, E., Bagheri, Q., Zarei M., Moeini, H., & Khanifar. (2016). Lifestyle of elite Iranian athletes (providing a data-based theory). *Research in Educational Sports*, 4(11), 71-96. (Persian)
- Mohammadi, A., Zulaktaf, Namazizadeh, & Asgari Gandamani. (2018). The effect of communication skills training on coach-athlete relationships. *Sports Management Studies*, 9(46), 105-124. (Persian)
- Monazami, A. H., Soukhte Zari, S., Hadadi, F., Rostami Nejad, M., Goudarzi, M., & Ashrafi Hafez, A. (2013). The codification of criteria for selecting national Volleyball coaches. *Applied Research in Sport Management*, 2(2), 109-118.
- Montazeri, A. (2016). *Modeling Social Responsibility and Attitude of Fans Towards the Team in the Sports Industry* (Unpublished doctoral dissertation). Mashhad Ferdowsi University, Mashhad (Persian)
- Musavian, A. (2011). Social behavior of drivers and its importance in urban society. *Traffic Management Studies*, 21(6), 101-114. (Persian)
- Nachum, A. (2018). Self-regulation and high school athletes: An action research case study.
- Pakzad, J. (2013). *Urban Spaces Design Guide*. (7th edition) Tehran: Shahidi Publications. (Persian)
- Partington, J., & Orlick, T. (1987). The sport psychology consultant evaluation form. *The Sport Psychologist*, 1, 309-317.
- Pawson, R., & Tilley, N. (1997). *An Introduction to Scientific Realist Evaluation. for the 21st Century*. A handbook, 405-418.
- Pereira, A. M., Figueiredo, P., Seabra, A., & Brito, J. (2019). Evaluation of physical activity levels in FPF eSports e-athletes. *Motricidade*, 15, 188-188.
- Pierre. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 19, 35-60.
- Rahimi, M., Afrooz, G., Arjamandania, A., Azimzadeh, E. (2015). Designing an emotion management program and evaluating its effectiveness on controlling anger and promoting mental health in football players. *Growth and Learning Movement Sports*, 8(2), 225-238. (Persian)
- Rapp, A., Tirabeni, L. (2020). Self-tracking while doing sport: Comfort, motivation, attention and lifestyle of athletes using personal informatics tools. *International Journal of Human-Computer Studies*, 15(2), 102-434.
- Reguera-López-de-la-Osa, X., Gómez-Landero, L. A., Leal-del-Ojo, P., & Gutiérrez-Sánchez, Á. (2023). Effectiveness of an acrobatic Gymnastics programme for the improvement of social skills and self-esteem in Adolescents. *Sustainability*, 15(7), 5910.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353.
- Roderick, M. (2006). *The Work of Professional Football*. Taylor & Francis.
- Rudolf, K., Bickmann, P., Froböse, I., Tholl, C., Wechsler, K., & Grieben, C. (2020). Demographics and health behavior of video game and eSports players in Germany: The sports study 2019. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1870.
- Shoabi, F. (2013). *Moral Judgment*. Electrici Sabz publication.
- Smith, B., & McGannon, K. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
- SohriYazidi, M., Aamiliforoshani, J. (2008). The effect of the exemplary role of the family on fostering responsibility and the social and emotional growth of Tehrani teenagers. *Strategic studies of sport and youth*, 14(7), 207-224. (Persian)
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From Process to Product*. Routledge.
- Speziale, H. S., Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative Research in Nursing: Advancing the Humanistic Imperative*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research Techniques*.

- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist, 15*(2), 127-141.
- Tull, M. T., & Kim, L. G. (2008). Further examination of the relationship between anxiety Sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 199-210.
- Wagstaff, C. R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(4), 476-487.
- Weber, R. P. (1990). Basic content analysis. *Sage, 49*.
- Yong-Ki, L., Yongsook, N., Juwon, C., Sally, K., Sangho, H., & Jae-Han, L. (2016). Why does franchisor social responsibility really matter? *International Journal of Hospitality Management, 53*, 49-58.
- Zabukovec, V., & Kobal-Grum, D. (2004). Relationship between student thinking styles and social skills. *Psychology Science, 46*, 156-166.
- Zardoshtian, S., Khazei, S. (2019). Investigating the relationship between team cohesion and team cohesion and cooperative performance of women players in Iran hockey league. *Sport Management and Motor Behavior Research, 9*(17), 17-34. (Persian)