

## توصیف سابقه مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی خانواده ورزشکاران نخبه

### ستاره دینلی<sup>۱</sup>، رخساره بادامی<sup>\*۲</sup>

۱- کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی،

اصفهان، ایران

۲- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، اصفهان، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، توصیف سابقه شرکت در فعالیت بدنی و ورزشی اعضای خانواده ورزشکاران نخبه بوده است. بدین منظور ۱۱۹ ورزشکار در سطح ملی و بین‌الملل از رشته‌های مختلف ورزشی به صورت در دسترس انتخاب شدند. از پرسشنامه تعدیل شده خانواده هوب-وود (۲۰۱۳) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. در این پرسشنامه میزان شرکت پدر، مادر، خواهر و برادر ورزشکاران در فعالیت‌های تناسب اندام، تفریحی و مسابقه‌ای در دو سطح "هرگز شرکت نکرده‌ام" و "شرکت کرده‌ام" سنجیده شد. بر اساس یافته‌ها، بیش از نیمی از پدران و مادران سابقه شرکت در فعالیت‌های تناسب اندام و تفریحی را داشتند اما درصد کمتری از آن‌ها به فعالیت‌های مسابقه‌ای پرداخته بودند. همین‌طور، فراوانی شرکت خواهران و برادران در فعالیت‌های تناسب اندام ۶۵/۳٪، در فعالیت‌های تفریحی ۸۳/۱٪ و در فعالیت‌های

مسابقه‌ای ۵۶/۱٪ بوده است. بر این اساس، بیش از نیمی از بستگان ورزشکاران سابقه شرکت در فعالیت‌های بدنی را داشته‌اند.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت بدنی، فعالیت ورزشی، ورزشکاران نخبه.

## مقدمه

مدل بیولوژیکی انواعی از عوامل خانوادگی، اجتماعی و بوم شناختی را در رشد حرکت مؤثر معرفی کرده است. بر اساس این مدل، رشد عملکرد و رفتار ورزشکار تحت تأثیر عوامل فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی قرار دارد که در این بین احتمالاً خانواده بیشترین نقش را بر رشد ورزشی ورزشکار بازی می‌کند (برونفن برنر و موریس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). خانواده نخستین نهاد اجتماعی زندگی کودک است که در شکل‌گیری عادات و اندیشه‌ها، رفتار و دیدگاه‌های اجتماعی کودک نقش دارد و اولین محیطی است که الگوهای جسمی، عاطفی و شخصیتی فرد در آن پی‌ریزی می‌شود (معتدی، ۱۳۸۳). به عبارت دیگر، خانواده اولین و مهم‌ترین نقش را در رشد شخصیت و اجتماعی شدن کودک بر عهده دارد. اولین تماس و ارتباط کودک با محیط از طریق والدین، خواهر و برادر است و تقلید از رفتارهای آنها شیوه زندگی کودک را مشخص می‌سازد (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۳). در واقع کودکان تمایل دارند تا رفتار الگوهای نقشی-شان را ببینند و تقلید کنند (جارویس، ۱۳۸۹). بر همین اساس دو فرضیه رفتار والدین که باعث پیشرفت فعالیت بدنی فرزندان می‌شود، وجود دارد: ۱) حمایت والدین که شامل حمایت عاطفی و حمایت مالی می‌شود. ۲) نقش مدل‌گونه که شامل علاقه والدین به فعالیت ورزشی می‌باشد (چریل، اندرسون، شریل و هوگس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). در این راستا، بندورا در نظریه یادگیری خود معتقد است که یادگیرنده از طریق مشاهده و الگوبرداری یاد می‌گیرد (لطف‌آبادی، ۱۳۸۰). در نتیجه فرض شده است که فعالیت بدنی و ورزشی پدر و مادر ممکن است به طور مستقیم فعالیت بدنی و ورزشی کودکان را بر اساس مفهوم نقش مدل‌گونه تحت تأثیر قرار دهد (استوارت، ۲۰۱۱). به عبارت دیگر شرکت افراد در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی پس از

1 Bronfenbrenner, & Morris

2 Cheryl, Anderson, Sheryl & Hughes

کودکی احتمالاً بازتابی از علاقه و تشویق والدین در سال‌های اولیه است که این امر ممکن است به دلیل شرکت عادت‌گونه والدین در فعالیت‌های ورزشی باشد. لوکر (۲۰۱۱) اذعان داشته‌است که نقش مدل‌گونه والدین، تأثیر مهمی بر مشارکت فرزندان در ورزش دارد. در حقیقت سوق یافتن خانواده به سوی فعالیت ورزشی و یا دور شدن از آن می‌تواند بر میزان مشارکت ورزشی اعضای خانواده تأثیر بگذارد. به گونه‌ای که هریک از اعضای خانواده ممکن است نقش‌های متفاوتی را در اجتماعی شدن کودکان از طریق ورزش و فعالیت بدنی ایفا کنند. اسنایدر و اسپریتزر<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) نقش مادر، برای دختر و نقش پدر، برای پسر را مطرح کردند و تأثیر مشارکت آنها در فعالیت‌های ورزشی را در مشارکت پسران و دخترانشان در ورزش نشان دادند. در پژوهشی دیگر گریندوفر و اوینگ<sup>۲</sup> (۱۹۸۱) اهمیت و نقش خانواده را بیان کردند و اظهار داشتند که پسران سفیدپوست بیشتر تحت تأثیر پدر و همسالان خود و دختران سفیدپوست بیشتر تحت تأثیر معلم و مادرانشان بودند. پاور و ولگار<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) اذعان داشته‌اند که کودکان می‌توانند رفتار ورزشی خانواده را مدل‌سازی کرده و به رفتار ورزشی خودشان منتقل سازند (پاور و ولگار<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴). خواهران و برادران نیز الگوهایی برای تقلید فراهم می‌کنند و برای همدیگر نقش‌های مکملی را بازی می‌کنند. در همین ارتباط، یافته‌های مطالعه هوب وود، بیکر، مک‌ماهون و فارو (۲۰۱۲) نشان داد که خواهر و برادران ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران مبتدی بیشتر در فعالیت‌های تناسب اندام، ورزش‌های تفریحی و مسابقه‌ای شرکت کرده بودند.

در مجموع برخی از مطالعات انجام شده بر روی ورزشکاران تنیس، قایقرانی، بیس بال، هاکی روی یخ، نت بال، بسکتبال و مسابقات سه‌گانه، اهمیت نقش مدل‌گونه خانواده در مشارکت ورزشی ورزشکاران را نشان داده‌است (کوته، بیکر و ابرنتی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). با این حال، در تعدادی دیگر از مطالعات، کودکان و نوجوانان ورزشکار ابراز کرده‌اند که خواهران و برادران

1 Snyder & Spereitzer

2 Greendorfer & Ewing

3 Power & Woolgar

4 Power & Woolgar

5 Cote, Baker & Abernethy

بزرگتر آن‌ها در مشارکت ورزشی‌شان تأثیر زیادی نداشته‌اند (پاتریکسون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱) و خواهران و برادران‌شان صرفاً آنان را به سوی الگوی اجتماعی شدن که توسط والدین ایجاد شده است، سوق داده‌اند (لیوکو و گریندورفر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۸). بر اساس این پژوهش‌ها به نظر می‌رسد که فعالیت ورزشی خانواده احتمالاً بر عادات فعالیت بدنی اعضای خود تأثیر می‌گذارد ولی نحوه این تأثیر به طور واضح مشخص نیست (اندرسون رولر، ۱۹۹۲). در واقع به نظر می‌رسد که سابقه مشارکت در فعالیت بدنی و ورزشی خانواده ورزشکاران نخبه موضوعی بسیار پیچیده است و نتایج مختلف و گاه متضادی در این زمینه وجود دارد. لذا با توجه به مطالعات اندکی که در این باره انجام گرفته، هدف از پژوهش حاضر، توصیف سابقه مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی خانواده ورزشکاران نخبه بوده است.

## روش پژوهش

روش این پژوهش از نوع توصیفی بوده و از نظر هدف کاربردی محسوب می‌شود. شرکت کنندگان این پژوهش را ۱۱۹ ورزشکار سطوح ملی و بین‌المللی از رشته‌های مختلف ورزشی (شنا، ژیمناستیک، کاراته، ووشو، صخره نوردی و باستانی) تشکیل می‌دادند که به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه تعدیل‌شده خانواده (DHAQ)<sup>۳</sup> هوپفود (۲۰۱۳) استفاده شد. بخشی از این پرسش‌نامه به میزان فعالیت بدنی مادر، پدر، خواهران و برادران ورزشکار پرداخته است. در این قسمت، فعالیت‌های بدنی بستگان درجه یک ورزشکار به سه نوع تناسب اندام، تفریحی و مسابقه‌ای و در دو سطح هرگز شرکت نکرده‌اند و شرکت کرده‌اند، تقسیم شده است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه مورد تأیید است (هوپفود، ۲۰۱۳).

داده‌های مربوط به فعالیت‌های ورزشی والدین، خواهران و برادران با استفاده از جداول توزیع فراوانی توصیف شده است.

1 Patriksson

2 Lewko & Greendorfer

3 The Developmental History Of Athletes Questionnaire

## یافته‌های پژوهش

در جدول ذیل برآورد توزیع نمونه آماری برحسب شرکت مادر، پدر، خواهران و برادران در فعالیت بدنی - تناسب اندام خلاصه شده است.

**جدول ۱- برآورد توزیع نمونه آماری بر حسب مشارکت اعضای خانواده در فعالیت بدنی - تناسب اندام**

فعالیت بدنی - مسابقه‌ای		فعالیت بدنی - تفریحی		فعالیت بدنی تناسب اندام		
شرکت داشته‌اند	هرگز	شرکت داشته‌اند	هرگز	شرکت داشته‌اند	هرگز	
۲۵,۹	۷۴,۱	۶۳,۲	۳۶,۸	۵۴	۴۶	مادر
۴۱,۲	۵۸,۸	۷۴,۱	۲۵,۹	۵۶,۹	۴۳,۱	پدر
۵۶,۱	۴۳,۹	۸۳,۱	۱۶,۸	۶۵,۳	۳۴,۷	خواهر و برادر

مقادیر مربوط به برآورد جدول توزیع فراوانی بیانگر این است که از بین فعالیت‌های ورزشی تناسب اندام، تفریحی و مسابقه‌ای، درصد بیشتری از بستگان ورزشکاران به فعالیت‌های تناسب اندام و تفریحی پرداخته‌بودند، اما در مورد فعالیت‌های مسابقه‌ای، درصد کمی از مادران و پدران و درصد بیشتری از خواهران و برادران سابقه شرکت در فعالیت‌های مسابقه‌ای را داشتند.

## بحث و نتیجه گیری

بی تردید فعالیت بدنی یک پدیده چندعاملی است که تحت تأثیر هر دو عامل محیط و ساختار زیست‌شناختی بدن فرد قرار می‌گیرد. از بین عوامل محیطی، خانواده نقش مهمی دارد و شناسایی چگونگی این ارتباط برای یافتن راهکارهای مناسب مداخله‌ای در خور تعمق است (کاظمی، افتخار اردبیلی و نکویی زهرایی، ۱۳۹۰). خانواده ابتدایی‌ترین و در اکثر مواقع، تعیین‌کننده‌ترین عامل انتخاب حرکتی کودک و موفقیت او می‌باشد؛ زیرا عمیق‌ترین تأثیر را بر

روی نگرش و انتظارات کودک نسبت به فعالیت دارد (پاپن و ایساکس، ۲۰۰۲؛ ترجمه خلجی و خواجوی، ۱۳۸۹). بر همین اساس هدف از این مطالعه بررسی نوع و نحوه شرکت در فعالیت ورزشی اعضای خانواده ورزشکاران سطوح ملی و بین المللی بود. در این پژوهش فعالیت بدنی اعضای خانواده به سه بخش تناسب اندام، تفریحی و مسابقه‌ای تقسیم شده بود.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر درصد بیشتری از بستگان ورزشکاران به فعالیت‌های تناسب اندام و تفریحی پرداخته بودند اما در مورد فعالیت‌های مسابقه‌ای، درصد کمی از مادران و پدران و درصد بیشتری از خواهران و برادران سابقه شرکت در فعالیت‌های مسابقه‌ای را داشتند. این یافته همخوان با یافته‌های مطالعات گذشته نشان می‌دهد که اعضای خانواده بر اتخاذ و حفظ رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت فرزندان مؤثرند (گیوربر و هالدمن، ۲۰۰۹؛ نورتون و همکاران، ۲۰۰۳). در واقع باورها و رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی کودکان تحت تأثیر الگوهای والدین قرار می‌گیرند (نورتون و همکاران، ۲۰۰۳). همچنین به نظر می‌رسد که نگرش والدین به فعالیت‌های بدنی بر نگرش کودکان برای مشارکت فعال در شکل‌های مختلفی از فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد (کلمنت، بروکس و ویلموس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). ویس و دانکن (۱۹۹۲) اذعان داشته‌اند که والدین از طریق بازخورد، تشویق، تقویت، الگودهی و پی‌ریزی فرصت‌ها روی ادراک افراد از توانایی بدنی تأثیر می‌گذارند. ویل‌هاجسون و تورلیندسون (۱۹۹۲) و لسلی و همکاران (۱۹۹۹) نیز بر تعیین‌کننده‌های اجتماعی چون خانواده و محیط‌های آموزشی بر میزان مشارکت ورزشی افراد تأکید کرده‌اند. عریضی، وحیدا و پارسامهر (۱۳۸۵) هم در پژوهشی نشان دادند که متغیر ورزش کردن اعضای خانواده ارتباط معناداری با میزان مشارکت زنان در فعالیت‌های بدنی داشته است. کیسی، ایمه و پاینه<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) هم بیان کرده‌اند که والدین با الگوشدن به طور غیرمستقیم جو مثبتی برای مشارکت فرزندان‌شان فراهم می‌کنند و اعضای خانواده به‌ویژه آنهایی که به‌طور فعال در ورزش یا فعالیت بدنی مشارکت دارند موجب تسهیل مشارکت نوجوانان می‌شوند، چراکه آنها باعث تشویق نوجوانان به فعالیت می‌شوند، ضمن اینکه فرصت فعال بودن را نیز برای آنها فراهم می‌کنند.

1 Clement, Brooks & Wilmoth

2 Casey, Eime & Payne

در مجموع یافته‌های این مطالعه و مطالعات گذشته نشان می‌دهند که نگرش والدین درباره ورزش (مورا و اسمیت، ۲۰۰۲)، مشارکت ورزشی والدین (ولک و دیگران، ۲۰۰۳) و رفتارهای حمایتی، تشویقی و تسهیل‌ساز، همراه با بازخورد والدین (دانکن و دیگران، ۲۰۰۴؛ هوران، ۲۰۰۲)، فعالیت‌های بدنی-تفریحی اعضای خانواده و به‌ویژه خواهران و برادران همگی در رشد، جهت‌گیری، ایجاد علاقه و موفقیت ورزشی نوجوانان نقش دارند.

### منابع

- ۱- جارویس م. ۱۳۸۹. روانشناسی ورزش. ترجمه محمدی ش، نشر روان، صفحه ۴۳
- ۲- شفیق آبادی، عبدالله، ۱۳۷۳. جایگاه خانواده و مدرسه در رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان، پنجمین سمینار مجمع علمی دانشگاه جایگاه تربیت و پرورش اجتماعی کودکان و نوجوانان، تهران، آبان ۱۳۷۳.
- ۳- عریضی فروغ، وحیدا فریدون، پارسامهر مهربان (۱۳۸۵). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی. فصلنامه المپیک، سال چهاردهم - شماره ۱ (پیاپی ۳۳).
- ۴- کاظمی ا، افتخار اردبیلی ح و نکویی زهرایی ن س، ۱۳۹۰. الگوی فعالیت فیزیکی در نوجوانان دختر شهر اصفهان و عوامل مؤثر بر آن. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ۳۹: ۱-۴۷.
- ۵- گریکوری پائنه و ایساکس ۲۰۰۲؛ رشد حرکتی انسان در طول عمر. ترجمه خلجی و خواجهوی، ۱۳۸۹. نشر دانشگاه اراک، صفحه ۱۰۷.
- ۶- لطف آبادی، حسین، ۱۳۸۰. روانشناسی رشد (۲) نوجوانی، جوانی و بزرگسالی، انتشارات سمت، تهران.
- ۷- معتمدی، مریم. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش‌های راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی بر این باورها و رضایت زناشویی زوج‌ها. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ۸- وندرزندن، جیمز دلیو، ۱۳۷۶، روانشناسی رشد، مترجم حمزه گنجی، نشر بعثت، تهران.

- 9- Bronfenbrenner, u., & Morris, P.A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon (Series Ed.) & R.M.Lerner (Vol.ED.), Handbook of child psychology: Vol. 1. T.Theoretical models of human development (5th ed., pp. 993-1028).New York: Wiley.
- 10- Casey, M., Eime, R. Payne, W., and Harvey, J. (2009). "Using a
- 11- socioecological approach to examine participation in sport and physical activity
- 12- among rural adolescent girls". Qualitative health research, 19(7).PP: 881-893.
- 13- Cheryl B, Anderson O, Sheryl O, Hughes B. 2009. Parent-Child Attitude Congruence on Type and Intensity of physical Activity: Testing Multiple
- 14- Clement D, Brooks D & Wilmoth B. 2009. Parental attitude toward Physical activity: A preliminary analysis. Journal of fitness, 5:1-11.
- 15- Mediators of Sedentary Behavior in Older Children. Journal of Health Psychology, 4:428-438.
- 16- Co^ te´ , J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes, & K. A. Ericsson (Eds.), Recent advances in research on sport expertise (pp. 89–114). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 17- Duncan, S. C. Dduncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2004). A multilevel analysis of sibling physical activity. Journal of Sport and exercise Psychology, 26, 57-68.
- 18- Gurber, K. J., and Haldeman, L. A. (2009). "Using the family to combat
- 19- childhood and adult obesity". Preventing Chronic Disease, 6 (3), A 106. Available
- 20- online at: [http://www.cdc.gov/ped/issues/2009/jul/08\\_0191.htm](http://www.cdc.gov/ped/issues/2009/jul/08_0191.htm). (Accessed 10 January
- 21- 2012).
- 22- Greendorfer, S.L., & Ewing,M.E. (1981). Race and Gender diffrences in childrens socialization into sport. Research Quarteterly for exercise and sport, 52, 301-310.
- 23- Hopwood, M. J., Baker, J., MacMahon, C., & Farrow, D. (2012, June). Faster, higher, stronger,...., and younger? Birth order, sibling sport participation, and sport expertise. In Journal OF Sport & Exercise Psychology (Vol. 34, Pp. S235-S235). 1607 N Market St, Po Box 5076, Champaign, IL 61820-2200 USA: Human Kinetics Publ Inc.
- 24- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in sport domain. In T. S. Horn (Ed), Advances in spot psychology (2nd ed., pp. 309-354). Champaign, Il: Human Kinetics.
- 25- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J. Bauman, A., Sallis, J. F., & Sing, Kai Lo (1999). Insufficiently active Australian college students: percived Personal, social, and environmental influences. Preventive Medicin.



- 26- 28: 20 - 27.
- 27- Melissa Jayne Hopwood. (2013). The Developmental History of Athletes Questionnaire Towards a comprehensive understanding of the development of sport expertise. Submitted in fulfilment of the requirements of the degree of Doctor of Philosophy August 2013.
- 28- Morra, N. N., & Smith, M. D. (2002). Interpersonal sources of violence in hockey: The influence of the media, parents, coaches, and game officials. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed., pp. 235-260). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- 29- Norton, D.E., Froelicher, E.S, Waters, C.M., Carrieri – Kohlman, V. (2003).
- 30- "Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children". *Eruopean journal of cardlovascular Nursing*, 2, PP:311-322.
- 32- Power, T.G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: A correlational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 56-66.
- 33- Snyder, E.E., & Spereitzer, E. (1973). Family influences and involvement in Sports. *Research Quarterly*, 44, 249-255.
- 34- Welk, G. J., Wood, K., & Morss, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15, 19-33.
- 35- Weiss.M.R, Dancan.S.C, (1992), The relation between physical competence and peer acceptance in the context of childrens sport participation, *journal of sport and Exercise psychology*.14.
- 36- Wilhjalmsson, R. and Thorlindsson, T. (1992). The intergrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *Sosiological Quarterly*. 33: 637 - 647.

