



Identifying the Themes of Coaching Health-Oriented Sports (Case Study: Corrective Exercises Coaches)

Arezo Mnsori

MS.c. Student of Corrective Exercises, Ragheb Isfahan Institute of Higher Education, Isfahan, Iran

Alireza Zamani Nukaabadi

Assistant Professor of Sport Management, Sport Sciences Department, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Saeid Rostami

Assistant Professor, Faculty of Human Sciences, Ragheb Isfahan Institute of Higher Education, Isfahan, Iran

Abstract

Objective: Corrective exercises coaches are responsible for providing exercise and health related services to a wide variety of client groups. The current research was carried out with the aim of identifying the themes of coaching corrective movements using the phenomenological approach.

Methodology: The research community were experts and trainers of corrective movements. The participants were selected in a purposeful and snowball way. Eleven deep and semi-structured interviews were conducted. The data were analyzed by thematic analysis.

Results: The results showed that health-oriented sports coaching includes three comprehensive themes including intra-personal, interpersonal and environmental. Three comprehensive themes including intra-individual, inter-individual and environmental were determined. The intra-individual theme included coach's characteristics (personal, psychological, moral), coaching knowledge (sports science, exercise and health science, practical) and the desire to grow and excel (continuous learning, internship, having a research spirit). The interpersonal theme included social relations (with athletes, families and colleagues), coaching skills (technical-educational, human-communication, perceptive-leadership) and management (planning, organizing and evaluating). The environmental theme included training situation (increasing physical capabilities, improving physical condition, improving mental health), role playing (model, specialization, consultant) and environmental conditions (students, sports goal, sports environment).

Conclusion: In order to be able to fulfill their mission in the development of community health, the trainers of corrective movements should pay attention to the interpersonal and environmental components of coaching in this field in addition to the individual components and improve themselves so that they can provide more effective services.

Key words: Coaching, Corrective exercises, Thematic analysis, Sport

* Corresponding Author: azamani.1381@gmail.com

How to Cite: Mnsori A, Zamani Nukaabadi A, Rostami S. Identifying the Themes of Coaching Health-Oriented Sports (Case study: Corrective Exercises Coaches), Journal of Innovation in Sports Management, 2022;1(4):351-368.



نوآوری در مدیریت ورزشی
دوره ۱، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۱،
۳۶۸-۳۵۱

<https://jism.srbiau.ac.ir/>

شناسایی مضامین مربیگری ورزش سلامت محور (مطالعه موردی: مربیان حرکات اصلاحی)

آرزو منصوری

دانشجوی کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی راغب اصفهانی، اصفهان، ایران

علیرضا زمانی نوکآبادی

استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

سعید رستمی

استادیار فیزیولوژی ورزشی، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی راغب اصفهانی، ایران، اصفهان

چکیده

هدف: مربیان حرکات اصلاحی برای ارائه خدمات مرتبط با تمرین و سلامتی جهت طیف خیلی متنوعی از گروه‌های مراجعین مسئولیت دارند. پژوهش حاضر با هدف شناسایی مضامین مربیگری حرکات اصلاحی با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی اجرا شده است.

روش‌ها: جامعه پژوهش متخصصان و مربیان حرکات اصلاحی بودند. شرکت کنندگان به صورت هدفمند و گلوله برفی انتخاب شدند. یازده مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختار یافته انجام شد. داده‌ها به روش تحلیل مضمون تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مربیگری ورزش سلامت محور شامل سه مضمون فراگیر شامل درون فردی، بین فردی و محیطی است. مضمون درون فردی شامل ویژگی‌های مربی (شخصی، روانی، اخلاقی)، دانش مربیگری (علوم ورزشی، علم تمرین و سلامتی، عملی) و تمایل به رشد و تعالی (یادگیری مداوم، کارآموزی، داشتن روحیه پژوهشگری) بود. مضمون بین فردی شامل روابط اجتماعی (با ورزشکاران، خانواده‌ها و همکاران)، مهارت‌های مربیگری (فنی-آموزشی، انسانی-ارتباطاتی، ادراکی-رهبری) و مدیریت (برنامه‌ریزی، سازماندهی و ارزیابی) بود. مضمون محیطی شامل موقعیت تمرین (افزایش قابلیت‌های بدنی، بهبود وضعیت بدنی، بهبود سلامت روانی)، ایفای نقش (مدل، تخصص-گرایی، مشاور) و شرایط محیطی (شاگردان، هدف ورزش، محیط ورزش) بود.

نتیجه‌گیری: مربیان حرکات اصلاحی برای این که بتوانند رسالت خود در توسعه سلامت جامعه را ایفا کنند باید علاوه بر مولفه‌های فردی به مولفه‌های بین فردی و محیطی مربیگری در این حوزه هم توجه کنند و خودشان را ارتقا دهند تا بتوانند خدمات اثربخش تری ارائه دهند.

واژگان کلیدی: مربیگری، حرکات اصلاحی، تحلیل مضمون، ورزش

* نویسنده مسئول: azamani.1381@gmail.com

منصوری آرزو، زمانی نوکآبادی علیرضا، رستمی سعید، شناسایی مضامین مربیگری ورزش سلامت محور (مطالعه موردی: مربیان حرکات اصلاحی)، فصلنامه نوآوری در مدیریت ورزشی، زمستان ۱۴۰۱، ۴(۴): ۳۶۸-۳۵۱

مقدمه

شامل محققان، سیاستمداران، سازمان‌های صنعتی و سیاست‌گذاران تشریح شده است (دی‌لیون، نویل و آرمور^۵، ۲۰۱۷، ۳۲۵). برای مثال، هاوولی و تامسون^۶ (۲۰۱۲) بحث کردند که مریان آمادگی جسمانی و تندرستی به همان روشی که دانشمندان در پی کشف واکسن برای بیماریهای بزرگ در شروع قرن بیستم و شاید در حال حاضر هستند، در لبه تیغ سلامت قرار دارند. سالیس (۲۰۰۹، ۳) رئیس اسبق دانشکده طب ورزش امریکا اظهار داشته اگر می‌خواهیم سلامت جهانی را بهبود بخشیم باید صنعت تندرستی/تناسب اندام/آمادگی جسمانی را با صنعت مراقبت‌های سلامتی یکی کنیم. زمان آن فرا رسیده که مریان آمادگی جسمانی و تندرستی را با پزشکی پیوند دهیم تا مطمئن شویم بیماران در سراسر جهان قرص تمرین‌شان را گرفتند؛ راه بهتری برای بهبود سلامت و طول عمر وجود ندارد. مطالعات نشان داده این متخصصان با مداخلات تمرینی باعث بهبود قدرت، افزایش شدت تمرین و حضور بهتر در تمرین، تغییر نگرش افراد به تمرین و افزایش سطوح فعالیت بدنی افراد شده و استفاده از این تمرین-دهنده‌ها در مقایسه با افرادی که بدون مربی تمرین می‌کردند منجر به بهبود بیشتری در طیفی از شاخص‌های مرتبط با سلامتی (مثل شاخص توده بدنی) می‌شود (استورر، دولیزال، برنیکتیمینز و کوپر^۷، ۲۰۱۴، ۲۰۳).

مربیگری اثربخش دارای ۳ مولفه دانش مربیگری، بروندادهای ورزشکاران، و محیط مربیگری بوده و عبارت از کاربرد دانش حرفه‌ای، بین‌فردی و درون‌فردی برای بهبود شایستگی، اعتماد به نفس، شخصیت و ارتباط در بافت‌های مربیگری ویژه است. اصول زیربنایی مربیگری شامل یادگیری شراکتی، انفرادی‌سازی، ساختار

ورزش دارو است به عنوان یک نوآوری جاری و در حال توسعه جهانی است و مبتنی بر این باور می‌باشد که افزایش فعالیت بدنی در پیشگیری، مدیریت و درمان بیماری موثر است. امروزه یک اجماع وجود دارد که درگیر شدن در فعالیت بدنی و تمرین منظم و مناسب در طول دوران زندگی می‌تواند اثر مثبتی بر روی سلامتی و تندرستی داشته باشد. یک تحلیل سیستماتیک اخیر بر روی مقالات منتشر شده از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۲ نشان داد شواهد قوی و مثبت بین شرکت در ورزش و پیشگیری از بیماری و چاقی وجود دارد (تراست، بلیر و خان^۱، ۲۰۱۳، ۱۶۵). توصیه شده بزرگسالان باید هفته‌ای حداقل ۱۵۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط (یا حداقل ۷۵ دقیقه تمرین شدید)، و بچه‌ها و جوانان باید هر روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند (سازمان بهداشت جهانی^۲، ۲۰۱۰). اما با وجود این توصیه‌ها و تاثیر منفی بی‌حرکی، داده‌ها نشان می‌دهد بیش از یک سوم بزرگسالان و ۸۰ درصد نوجوانان در سراسر جهان به این سطوح توصیه‌شده از فعالیت بدنی روزانه نمی‌رسند و در حالی که مشکل کم‌حرکی به طور وسیعی مورد قبول است اجماع کمی در مورد راه‌حل‌های موثر، مسئولیت و نقش مرکزی گروه‌های حرفه‌ای برای حل آن و یاریش‌های علل آن وجود دارد (آرمور و چامبرز^۳، ۲۰۱۴، ۸۶۳). در همین بافت پویا و بحث‌برانگیز است که صنعت حرکات اصلاحی/تندرستی/تناسب اندام/آمادگی جسمانی و نیروی کار آن با این ادعا فعالیت می‌کنند که می‌توانند به یک منبع سلامت عمومی ارزشمند تبدیل شوند و یک مؤلفه اساسی در کاهش بی‌حرکی و عدم فعالیت هستند (سالیس^۴، ۲۰۰۹، ۴). حمایت برای نقش مریان ورزش سلامت‌محور توسط طیفی از ذی‌نفعان و دست‌اندرکاران

4 . Salis

5 . De Lyon, Neville, & Armour

6 . Howley, & Thompson

7 . Storer, Dolezal, Berenc, Timmins, & Cooper

1 . Trost, Blair, & Khan

2 . World Health Organization

3 . Armour, & Chambers

بودند دانش مربوط به سلامتی و آمادگی جسمانی بالاتری داشتند (مک کین، اسلاتر، اوپرسکیو و بورکیب، ۲۰۱۵، ۱۶۰).

مطالعات کمی در حوزه مربیگری ورزش سلامت محور در ادبیات دیده می شود. در یک مطالعه پدیدارشناسی که با شرکت ۸ زن بین ۲۴ تا ۵۴ سال که با یک مربی شخصی انجام شد، چهار مضمون روابط، برون داده‌ها، انگیزه و کیفیت‌های تمرین دهنده به عنوان مضامین اصلی در مربیگری مشخص شد. در مضمون رابطه، رابطه با تمرین دهنده مورد تاکید قرار گرفت. برون داده‌ها شامل برون داده‌های فیزیکی (از دست دادن وزن و سایز، قوی تر شدن، عضلانی تر به نظر رسیدن، تجربه بیشتر در تمرینات پیشرفته تر، بازتوانی آسیب‌های قدیمی) و برون داده‌های روانشناختی (احساس بهتر در مورد خود، کمک به آنها برای رشد بیشتر اعتماد به نفس، و افزایش انرژی کلی) بود. مضمون انگیزه شامل مضامین فرعی مسئولیت پذیری و تشویق بود. هر کدام از این مضامین در یک مضمون تجربه مثبت بستر سازی شد و هر کدام از شرکت کنندگان تجربه مثبت را با استفاده از واژه‌هایی از قبیل لذت بخش بودن، سرگرمی و معنی دار بودن به روش های مختلف ذکر کردند. کیفیت‌های تمرین دهنده شامل ویژگی‌ها (مضامین فرعی مطلوب- گرابودن و سرگرم کننده بودن) و مهارت‌های تمرین دهنده (مضامین فرعی پیشینه سازی تلاش مراجعین، درک قابلیت‌های مراجعین، داشتن شایستگی در حوزه تمرین) بود. این مطالعه نتیجه گرفت مراجعین مربیانی را انتخاب می کنند که کیفیت‌های شخصی بالاتری داشته باشند، به آنها انگیزه بدهند، دانش بالاتری داشته باشند، متعهدتر باشند و بهتر بتوانند با آنها رابطه برقرار کنند. (واربارتون، بردین، چارلزورث، فولدز، مک کینز و شفراد، ۲۰۱۱، ۲۳۹).

روشن با فرآیند تحولی، رهبری ارکستر، متاثر از محیط مربیگری، فرآیند کل گرا و منعطف، و قابلیت سازگاری و پویایی، و مولفه- های آن شامل محدودیت‌های محیطی، محیط یادگیری، آمادگی، اجرا، بازبینی و ارزش‌ها، دانش و مهارت‌ها است. مرین شایسته در فلسفه و اخلاق، ایمنی و آسیب، آماده سازی بدنی، رشد و توسعه، یاد دادن و ارتباطات، مهارت‌ها و تکنیک‌های ورزشی، سازماندهی و اداره کردن، ارزیابی، ارتباطات و رهبری سرآمد هستند (کوپر و آلن، ۲۰۱۷، ۱۹).

در تحقیقات انجام شده در کشور در حوزه مربیگری ورزش به مضامینی از جمله ویژگی‌های شخصیتی، ویژگی‌های فردی، ویژگی‌های اخلاقی و اجتماعی، دانش آمادگی جسمانی، مهارت‌ها و دانش فنی، رهبری، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مدیریتی، برنامه ریزی، نظارت، ارتباط با ورزشکاران و خانواده‌های آنها، ایجاد انگیزه در بازیکنان، عوامل آموزشی، مراقبت از صدمات، و نوتوانی و بازتوانی صدمات، مدل نقش و پیگیر دانش به عنوان معیارهای مربیگری ذکر شده اند (ادیب پور، صفانیا، هنری، آزادفدا، ۱۴۰۲، بابازاد پهلوانلو، اصلانخانی، صفانیا، درودیان و گودرزی، ۱۳۹۸؛ خلیفه، هنری و قربانی، ۱۳۹۷؛ کاظمی، صادقی بروجردی، فراهانی و محمدی، ۱۳۹۳). سطوح بالاتر مسئولیت‌هایی که مرین ورزش سلامت محور در بافت‌های مختلف دارند موضوعاتی را پیش می کشد که منجر به یک سری موارد نگران کننده در مورد شایستگی و کفایت آموزش حرفه‌ای و رسمی آنها می شود. یکی از معدود مطالعات عملی در این مورد، نشان داده که مرین آمادگی جسمانی دارای لیسانس حرکت شناسی/علوم ورزشی و/یا دارای گواهینامه طب ورزش امریکا و اتحادیه ملی قدرت و آماده سازی بدنی در مقایسه با مربیانی که فاقد این مدارک

مرتبط با سلامتی از قبیل مدارس، مراکز پزشکی، بیمارستان‌ها، کلینیک‌های طب ورزشی و توانبخشی و مراکز تندرستی شرکت دارند (مدیسون، هالتکوئیست، جورج و فیشر^۴، ۲۰۱۰، ۱۶۳).

یک موضوع مهم در تحقیقات این حوزه، ابهام نقش و انتظارات کاری است. از شواهد روشن است که نقش تمرین‌دهنده‌های سلامت‌محور به آن سوی برنامه‌ریزی فعالیت‌های تمرینی بسط می‌یابد و همانند دیگر گروه‌های حوزه حرکت‌شناسی، این نقش، یک انتقال مداوم برای برآورده کردن انتظارات کاری جدید و نوظهور است. برای نمونه، شواهد نشان می‌دهد تمرین‌دهندگان ورزش سلامت‌محور به طور منظم نقش‌های چندگانه‌ای شامل معلم، تمرین‌دهنده، مشاور، مربی، سرپرست، حامی، متخصص تغذیه، متخصص بیومکانیک، و ارزیاب و مشاور بدنسازی، راهنمای سبک زندگی، کنترل‌کننده وزن، مشاور زندگی شخصی، متخصص شغلی و تناسب اندام دارند (لیود و پاینه^۵، ۲۰۱۳، ۱۴). حدود نقش به ویژه در این بافت به دلیل عواملی که در تعاملات مراجع-مربی ظهور می‌کند مشکل‌زا است. برای نمونه، تحقیق نشان داده این تمرین‌دهندگان می‌توانند روابط عمیق و اغلب صمیمی با مراجعین خود ایجاد کنند حتی مراجعین موضوعات خیلی خصوصی از قبیل مشکلات خانوادگی و دیگر مسائل زندگی خود را با تمرین‌دهنده مطرح می‌کنند (ویلیام، فالکائو، بلوم و سایستون^۶، ۲۰۲۰، ۵۳۸).

مهارت‌های بین‌فردی به اندازه شایستگی‌های فنی در رضایتمندی مراجعین اهمیت دارند. مربیگری ورزش یک فعالیت اجتماعی است و به تبع آن شامل تعاملات افراد زیادی مثل مربیان، ورزشکاران، والدین، نهادهای اجتماعی، دولتی و سایر مولفه‌های

چون فعالیت بدنی منظم به عنوان یک جنبه اساسی سلامتی در نظر گرفته شده، مربیان ورزش سلامت‌محور به عنوان ارائه‌دهندگان تمرین به طور مداوم در مباحث سلامتی درگیر می‌شوند (ابوت^۱، ۲۰۱۸، ۱۶). از طرفی مربیان به عنوان یک مدل مثبت بر روی ورزشکاران تاثیر دارند که می‌تواند شامل مدل بدنی، رفتاری یا ارزشی باشد. یک موضوع مهم که در ادبیات جامعه‌شناسی ظهور کرده، تلفیق وضعیت بدنی (سرمایه بدنی) مشهود مربی سلامت-محور با سطح ادراک شده شایستگی و یا تخصص سلامتی مربی است. مراجعین تمایل دارند باور کنند اگر یک مربی، تناسب اندام خوبی داشته باشد دانش حرفه‌ای بالایی هم دارد (باروست و دایل^۲، ۲۰۱۶، ۳۵۲). اما مشخص است که سرمایه بدنی به تنهایی به دانش حرفه‌ای؛ مثلاً نوع توصیه‌های مفصل و شخصی‌شده مرتبط با سلامتی مورد نیاز فرد، منتقل نمی‌شود. با این وجود، به نظر می‌رسد این تصویر، بدون در نظر گرفتن سطوح دانش و مهارت‌های واقعی، می‌تواند یک عامل مهم برای افراد در مواقعی باشد که به مربیان سلامت‌محور اعتماد ندارند و از توصیه‌های آنها پیروی نمی‌کنند (آکرسون^۳، ۲۰۱۴، ۱۹).

با وجود موارد مستندشده در مورد نقش مربیان سلامت‌محور و انتظارات کاری که از آنها وجود دارد برای ارائه خدمات مرتبط با تمرین و سلامتی جهت طیف خیلی متنوعی از گروه‌های مراجعین مسئولیت دارند. برای نمونه، تحقیق نشان داده این مربیان، مداخلات تمرینی و متمرکز بر سلامتی را برای افراد دارای انواع ناهنجاری‌های اسکلتی-قامتی، بیماران، موضوعات سلامت روانی و تعداد دیگری از موضوعات مرتبط با سلامت را به کار بسته‌اند. به علاوه، بسط این نقش به سمت بیرون از محیط سالن ورزشی به این معنی است که این گروه‌ها در حال حاضر در طیفی از موقعیت‌های

4 . Madeson, Hultquist, Church, & Fisher

5 . Lloyd, & Payne

6 . William, Falcao, Bloom, & Sabiston

1 . Abbott

2 . Baghurst, & Diehl

3 . Akerson

فعالیت بدنی برای سلامتی وجود دارد (مارکولا و چیکیندا^۲، ۲۰۱۶، ۶۳۹). در تجزیه و تحلیل تحقیق در مورد تمرین دهنده سلامت-محور، فقط چند مطالعه پیدا شده که ملاک کیفیت برای مشمول شدن در تحقیق را داشتند (وایمنت^۳، ۲۰۱۶، ۳۱۴۲). به طور مشابه، استیسی و همکاران در مرور سیستماتیک مداخله‌های انتقال دانش در تمرین‌دهندگان آمادگی جسمانی مشخص کردند فقط دو مطالعه ملاک‌های آنها را برای مشمول شدن در مرور آنها را داشتند (استیسی، مایکینز، آدامو، شور و پروهوم^۴، ۲۰۱۰، ۲۲).

به نظر می‌رسد دانش کنونی در مورد قابلیت‌های حرفه‌ای این گروه کم است چرا که تمرکز تحقیق بر روی جنبه‌های عملکرد (مولفه-های تکنیکی و تاکتیکی) در اجرای ورزشی و کار مربیگری بوده و ادبیات محدودی وجود دارد که پیش‌فرض‌های عملی زیربنایی مربیگری ورزش سلامت‌محور را عرضه می‌کند. از طرفی، پراکنده‌گی‌هایی در مدل‌های ارائه شده قبلی به چشم می‌آید و آنها از چشم‌اندازهای تئوریک مختلفی شامل رهبری، خبرگی، رابطه مربی-ورزشکار، انگیزه، و آموزش ظهور کرده‌اند. روشن است این خطوط تحقیق برای درک پیچیدگی کار مربیگری سلامت-محور مهم هستند اما تمرکز چارچوب‌های مفهومی بر روی یک جنبه خاص از مربیگری، درک کلی ما از مربیگری را با باریک-کردن دیدمان محدود می‌کند. نگاه کل‌نگر به ما کمک می‌کند به غیر از موضوعاتی که به خود مربی مربوط است سایر مولفه‌های مرتبط با مربیگری ورزش سلامت‌محور را هم در نظر بگیریم. این نگاه می‌تواند رشد و آموزش مربیان را شکل داده، از علاقه مربیان به بهبود حمایت کند و به مربیان کمک کند تجارب کیفی برای شرکت‌کنندگان فراهم کنند و شغل مربیگری ورزش سلامت‌محور را ارتقا دهد (هادسون، بات و مایراند^۵، ۲۰۱۷، ۴۴۵). بر این اساس،

درگیر است. رابطه مربی-ورزشکار بسیار مورد توجه بوده و به عنوان یک وضعیت اجتماعی تعریف می‌شود که به طور مداوم به وسیله تفکرات، احساسات و رفتارهای بین فردی مربی و ورزشکار شکل می‌گیرد. یک مربی و یک ورزشکار به طور دوجانبه و علی به هم وابسته هستند و چگونگی احساسات، تفکرات و عواطف یک طرف تحت تاثیر احساسات، تفکرات و رفتارهای طرف مقابل است و می‌تواند شامل قربت، تعهد، مکمل بودن، و هم-جهت بودن باشد. علاوه بر ورزشکار، بر اهمیت روابط مربی با سایر افراد از جمله همکاران، اعضای خانواده مراجعین، رسانه‌ها، مدیران و ... تاکید شده است (همپسون و ژاویت^۱، ۲۰۱۳، ۵۵۷).

با قبول پیوند بین فعالیت بدنی، تمرین و تندرستی شخصی، مربیان ورزش سلامت‌محور در موقعیتی قرار دارند که تاثیر زیاد و مطلوبی بر سلامتی عموم مردم دارند. نقش این تمرین‌دهنده‌ها برای ارائه خدمات در این صنعت در حال رشد است. مربیگری ورزش سلامت‌محور یک صنعت بزرگ است و افرادی که در جستجوی کمک از این تمرین‌دهندگان هستند تمایل دارند از افراد حرفه‌ای در این حوزه سود ببرند که دارای دانش، مهارت‌ها و توانایی‌های علم تمرین باشند تا بتوانند یک برنامه ایمن، عاری از آسیب و ارتقادهنده آمادگی جسمانی را طراحی کنند. با این وجود، محققان تا حد زیادی از الزامات و نیازهای پایه و آموزش‌های کاری آنها در طول دوران کاری غفلت کرده‌اند. اگر نقش و انتظارات کاری ذکر شده را در نظر بگیریم محتمل نیست که یک شایستگی منفرد فراهم شده در محیط‌های آموزشی برای آماده‌بودن این مربیان جهت چالش‌های کاری که آنها در کار با آنها مواجه می‌شوند. علی‌رغم رشد این صنعت و نیروی کار آن، تحقیق خیلی کمی در مورد اثربخشی کار، آموزش و رشد این مربیان در زمینه عرضه

3 . Wayment

4 . Stacey, Hopkins, Adamo, Shorr, & Prud'homme

5 . Hodgson, Butt, & Mayrand

1 . Hampson, & Jowett

2 . Markula, & Chikinda

محققان قصد دارند به این سوال پاسخ دهند که مضامین و مولفه‌های مریگری حرکات اصلاحی ایران شامل چه مواردی است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی انجام شد. تحقیق پدیدارشناسی پاسخ این سؤال را جستجو می‌کند که ساختار و ماهیت تجربه یک پدیده توسط مردم چیست؟ تحقیق پدیدارشناسی به صورت ویژه مطالعه تجربه زیسته یا زیست جهان مردم است (وان‌مانین^۱، ۱۹۹۷).

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مربیان حرکات اصلاحی کشور بود. برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش هدفمند استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه عمیق استفاده شد. زمان مصاحبه‌های بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه بود. با اجازه مشارکت‌کنندگان و اطمینان از محرمانه بودن، مصاحبه‌ها ضبط شد و در پژوهش هم از کد برای معرفی آنها استفاده شد. فرآیند نمونه‌برداری نظری تا مرز تحقق کفایت نظری ادامه یافت. یازده مصاحبه انجام شد که اشباع نظری در مصاحبه نهم به دست آمد اما دو مصاحبه دیگر هم انجام شد.

جهت تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون استفاده شد. فرایند کامل تحلیل مضمون را می‌توان به سه مرحله کلان تقسیم نمود: الف) تجزیه و توصیف متن، ب) تشریح و تفسیر متن، و ج) ادغام و یکپارچه کردن مجدد متن. در حالی که همه این مراحل با تفسیر و تحلیل همراه است اما در هر مرحله از تحلیل، سطح بالاتری از انتزاع به دست می‌آید. این روش به صورت‌های گوناگونی قابل اجرا است که از میان آنها، روش شبکه مضامین مورد استفاده قرار گرفت. شبکه مضامین براساس روندی مشخص، پایین‌ترین سطح

قضایای پدیده را از متن بیرون می‌کشد (مضامین پایه)، سپس با دسته‌بندی این مضامین و تلخیص آنها به اصول مجردتر و انتزاعی‌تر دست پیدا می‌کند (مضامین سازمان‌دهنده). در قدم سوم این مضامین عالی در قالب استعاره‌های اساسی گنجانده شده و به صورت مضامین حاکم بر کل متن درمی‌آیند (وان‌مانین، ۲۰۱۶). براین اساس، داده‌های حاصل از مصاحبه، با استفاده از روش تحلیل مضمون و به صورت توصیفی تفسیری مورد پردازش قرار گرفت. سپس با مراجعه مجدد و مرور مصاحبه‌های صورت گرفته، چارچوب نهایی تدوین شد.

جهت ممیزی بخش کیفی پژوهش از چند راهبرد استفاده شد. باورپذیری^۲ به این معنی است که آیا یافته‌های تحقیق برای محقق باورپذیر است (معادل روایی درونی است) که به این منظور محقق یکی از مصاحبه‌ها را بعد از یک ماه دوباره کدگذاری نمود، نتایج با ضریب اسکات^۳ مقایسه شد که ضریب بدست آمده ۰/۸۴ بود که نشان از نتایج قابل اتکا و باور می‌باشد. انتقال‌پذیری^۴ یعنی این که آیا انتقال استنباط از یک بستر به بستر دیگر وجود دارد (معادل روایی بیرونی)؛ جهت افزایش قابلیت انتقال داده‌ها از حضور هر دو جنس استفاده و سعی شد که حتی‌الامکان از لحاظ سن، رشته و تحصیلات متفاوت باشند. برای اعتمادپذیری از روش تحلیل اعضای پژوهش^۵ استفاده شد، در این روش گزارش محقق از نظر صحت و کامل بودن مطالعه و بررسی قرار گرفت، چرا که خواندن گزارش موجب می‌گردد که مشارکت‌کنندگان حقایق تازه‌ای به‌خاطر آورند یا درک جدیدی از موقعیت به‌دست آورند، ضمن این که تحلیل افراد بیرون از محدوده یک فرد، خارج از محدوده فرد یا موقعیتی است که درگیر تحقیق نیست تا نقاط کور تحقیق مشخص شود. در نهایت تأییدپذیری^۶ میزانی است که یافته‌های

4 . Transferability
5 . Member Checking
6 . Confirmability

1 . Van Manen
2 . Ceredibility
3 . Scott

جدول ۱، مشخصات شرکت کنندگان در تحقیق را نشان می دهد. با توجه به عناوین آنها می توان از متناسب بودن نمونه پژوهش اطمینان حاصل کرد. پس از تحلیل و بررسی داده ها، ۳ مضمون فراگیر، ۹ مضمون سازمان دهنده و ۲۷ مضمون پایه مشخص شد (جدول ۲).

پژوهش تائیدپذیر است؛ آیا واقعاً یافته ها از دل داده ها بدست آمده است که برای تائیدپذیری ۳ نفر صاحب نظر مضامین، یافته ها را بررسی کردند و تمامی مراحل به صورت جز به جز ارائه شد تا متخصصان خبره نظرشان را در مورد مدل ارائه نمایند، که مورد تائید آنها قرار گرفت.

یافته های پژوهش

جدول ۱. مشخصات شرکت کنندگان در تحقیق

کد	تحصیلات	جنسیت	سن	سابقه
۱	دکتری تخصصی توانبخشی ورزشی	مرد	۵۸	۳۱
۲	دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	مرد	۴۱	۲۳
۳	کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	زن	۳۴	۸
۴	دکتری تخصصی آسیب شناسی و حرکات اصلاحی	زن	۴۰	۹
۵	دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	مرد	۳۶	۱۲
۶	کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	مرد	۳۲	۸
۷	کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	زن	۳۴	۱۴
۸	دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	مرد	۳۳	۱۴
۹	دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	مرد	۳۶	۱۰
۱۰	کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	زن	۳۷	۱۰
۱۱	دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	مرد	۳۳	۱۴

جدول ۲. نحوه شکل گیری مضامین

مضمون فراگیر	مضمون سازمان-دهنده	مضمون پایه	کدهای نمونه
درون-فردی	ویژگی‌های مربی	شخصی روانی اخلاقی	باید صبور، منظم، متعهد و خلاق باشد. از نظر شخصیتی هم بالا باشد (P4). مربی ورزش باید انسانی دلسوز، صبور، قابل اعتماد و رازنگهدار باشد (P7). متانت و وقار باید ویژگی رفتاری مربی باشد و باید خیلی خویشتن دار باشن (P11). از لحاظ روانی هم باید آدم متعادلی باشه (P2). مربی باید هوش هیجانی بالایی داشته باشه (P3). از لحاظ روانی باید اعتماد به نفس بالایی داشته باشه و بتونه هیجان‌اتشو کنترل کنه (P4). مربی باید انگیزه داشته باشه و شور و حرارت داشته باشه (P6). ویژگی‌های اخلاقی و منش ورزشی مربی مهمه و رو بازیکنانش هم تاثیرداره (P7). ویژگی‌ها و اخلاق حسنه تو هر جایی مورد قبوله (P1)
	دانش مربیگری	دانش علوم ورزشی دانش تخصصی تمرین و سلامتی دانش عملی	مربی باید علوم مختلفی از جمله فیزیولوژی ورزش، تغذیه ورزش، علم تمرین، بازگشت به حالت اولیه، آسیب شناسی و روانشناسی ورزش رو بدونه (P8). به غیر از تحصیلات تربیت بدنی باید دانش قوی در حوزه تمرین، آمادگی جسمانی و تناسب اندام و سلامتی داشته باشد (P6). دانش مربی خیلی مهمه چه از لحاظ تئوری و چه عملی. تحصیلات یه قسمت کاره و کار عملی یه قسمت دیگس یعنی مربی باید دانش عملی هم داشته باشه و بتونه از دانشش در عمل استفاده کنه (P3).
	تمایل به رشد و تعالی	یادگیری مداوم کارآموزی روحیه پژوهشگری	اهل مطالعه باشه و تحصیلات عالی داشته باشه (P1). باید در دوره‌های ارتقا مربیگری و دانش‌افزایی شرکت کنه (P7). مربی باید سعی کنه خودشو رشد بده و دوره‌هایی رو به عنوان کارآموز در کنار مربیان باتجربه کار کنه (P3). چند سال به عنوان دستیار کنار مربیای دیگه کار کنن (P4). باید سراغ کارای پژوهشی و نوشتن کتاب و مقاله هم برن (P10). مربیان باید از منابع پژوهشی در کارشون استفاده کنن (P5).
بین فردی	روابط اجتماعی	ورزشکاران خانواده مراجعین همکاران	مربی باید روابط مناسبی با ورزشکارانش (P3). در کار با بعضی‌ها رابطه با خانواده و والدین اونا خیلی تاثیرگذاره (P6). بهتره مربی با برخی اعضای خانواده یا نزدیکان ورزشکارا هم رابطه داشته باشه شاید اونا بتونن اطلاعاتی راجع به اون ورزشکار بهش بدن مثلا تو موقعیت‌هایی که فرد یه مشکل یا بیماری خاصی دارن (P8). مربی باید با همکارانش رابطه خوبی داشته باشه و بتونه از اون اطلاعات بگیره و باهاشون تبادل اطلاعات کنه (P2).
	مهارت‌های مربیگری	فنی-آموزشی ارتباطاتی-انسانی ادراکی-رهبری	مربی باید بتونه از روش‌های مختلف برای آموزش دادن به فراد مختلف استفاده کنه (P3). یه مهارت دیگه مربی آموزش مهارت‌های پایه ورزش و مهارت‌های فنی و اصلاح آنهاست (P1). مربی باید بتونه علاوه بر ارتباطات کلامی، با ارتباطات غیر کلامی و بدنی هم با بازیکنانش ارتباط برقرار کنه (P2). مربیگری به تعبیری یه نوع رهبری (P5). باید بتونه رهبر خوبی باشه و تصمیمات خوبی بگیره (P9).
	مدیریت	برنامه‌ریزی سازماندهی ارزیابی	همچنین مدیریت مربی خیلی مهمه. مربی باید برای هر جلسه برنامه داشته باشه، تمرینو و چیدمان کارو مشخص کنه و به همه اطلاع بده و بر کار تیم یا گروه نظارت داشته باشه (P9). برنامه‌ریزی و سازماندهی مربی تو تمرین خیلی مهمه (P4). مربی برای ارزیابی

شاگردا باید استاندارد تعیین کنه. تو ورزش ما یه سری استاندارد وجود دارد که ورزشکار باید به اونا دست پیدا کنه (P3).			
تمرین مهم ترین قسمت کار مربیگریه. اصلی ترین مولفه تمرین افزایش فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی (P7). ممکن مراجعین مشکل سبک داشته باشن که در تمرین باید حل بشه (P10). ناهنجاری های اسکلتی عضلانی در تمرین باید رفع بشه. یه عامل مهم در تمرین افزایش انگیزه ورزشکاراس و این که از تمرین لذت ببرن تا بیشتر تمایل به ادامه ورزش داشته باشن (P9). یک جنبه مهم کار در این حوزه توجه به مسائل روانی ورزشکاراس، اگه مربی بتونه حس درونی افراد را تقویت کنه تو کارش موفقیت بیشتری به دست میاره (P8).	ارتقاء قابلیت های	موقعیت تمرین	محیطی
مربی نه تنها از نظر بدنی بلکه از نظر اخلاقی، تحصیلی، اجتماعی و حتی مالی میتونن برا شاگرداشون الگو باشن (P5). مربیای سلامت مثل پزشکای متخصص هستن، ما باید در نقش متخصص سلامتی و تندرستی عمل کنیم، ما باید در بهبود قدرت و استقامت شاگردامون متخصص باشیم، اگه بتونیم به افراد خاص یا دچار بیماری یا معلولیت هم کمک کنیم جامعه بیشتر به ما بها میده (P11). شاگردا برا کارای مختلف از ما مشاوره می-خوان مثلاً تغذیه یا سبک زندگی، بعضیاشون حتی در مورد مسائل خانوادگیشون یا خصوصیشونم با ما مشورت می کنن (P7).	مدل	تخصص گرایی	ایفای نقش
مربی باید ویژگی های سنی شاگرداشو در نظر داشته باشه و شناخت خوبی از شاگرداش داشته باشه، مثلاً مبتدی یا پیشرفته (P8). مربی باید درک کنه ورزشکارا یا اون افرادی که بهش مراجعه می کنن چی ازش می خوان یا این که چه هدفی دارن یا چه انتظاری از مربی دارن (P9). هدف ورزش میتونه متفاوت باشه مثلاً تندرستی یا تقویت عضلات یا اصلاح ناهنجاری ها باشه (P1). محیط ورزش می تونه در انواع محیطای باز یا سرپوشیده انجام بشه (P11). کیفیت محل تمرین هم می تونه روی کار مربی تاثیر بذاره (P3).	شاگردان	هدف	شرایط محیطی

مضمون فراگیر درون فردی شامل ویژگی های مربی، دانش مربی و تمایل به رشد و تعالی بود. شرکت کنندگان تحقیق حاضر، طیفی از ویژگی های مربیان را ذکر کردند که در سه گروه شخصی، روانی و اخلاقی قرار گرفتند و طبقه ویژگی های مربی را تشکیل دادند. ویژگی های شخصی شامل مواردی از قبیل صبوربودن، داشتن خلاقیت، متعهدبودن، داشتن انصاف و عدالت و منظم بودن بود. ویژگی های روانی شامل ثبات هیجانی و هوش هیجانی بالا، داشتن اعتماد به نفس بالا و اضطراب کم بود. ویژگی های اخلاقی شامل اخلاق مداری، تبادل اخلاقیات و شایستگی اخلاقی بود. دانش مربیگری از مضامینی بود که شرکت کنندگان در تحقیق تاکید زیادی روی آن داشتند و شامل دانش علوم ورزشی، دانش تخصصی تمرین و سلامتی و دانش عملی بود. دانش علوم ورزشی شامل مجموعه ای از علوم ورزشی و تربیت بدنی و دانش مربیگری بود. دانش تخصصی تمرین و سلامتی شامل دانش مربوط به اصول و کار سلامت محور، دانش مربوط به شیوه های تمرینی مختلف

سلامت محور، و آشنایی با استفاده از تجهیزات و وسایل مختلف متناسب با مراجعین بود. دانش عملی مشتمل بر استفاده از دو نوع دانش قبل در محل تمرین و استفاده از طیفی از فعالیت‌ها و تمرینات برای بهره‌وری بیشتر و متنوع کردن تمرینات در عمل بود.

یادگیری و رشد مربی از جمله مقولاتی بود که با هم مطرح شدند. رشد و تعالی در مربیگری شامل سه مضمون پایه یادگیری مداوم، کارآموزی و داشتن روحیه پژوهشگری بود. مشارکت کنندگان بیان کردند یادگیری مداوم از طریق شرکت در کلاس‌های مربیگری، کارگاه‌ها، کنفرانس‌ها و جلسات با سایر مربیان به دست می‌آید. کارآموزی شامل شاگردی کردن پیش مربیان باتجربه، شرکت در تمرینات سایر مربیان و به ویژه مربیان خبره به عنوان مشاهده کننده، و دستیار مربیان باتجربه بودن بود. داشتن روحیه پژوهشگری شامل تسلط نسبی به زبان انگلیسی، مطالعه مقالات روز مرتبط با حوزه مربیگری سلامت محور، استفاده از نتایج مقالات در کار مربیگری و موارد مرتبط بود.

مضمون فراگیر بین فردی شامل مضامین سازمان دهنده روابط اجتماعی، مهارت‌های مربیگری و مدیریت بود. روابط اجتماعی شامل رابطه با ورزشکاران، خانواده آنها و همکاران بود. شرکت کنندگان تحقیق حاضر صریحاً عنوان کردند مربیان در محیط ورزش با افرادی زیادی تعامل دارند و بیشترین رابطه مربی با ورزشکاران است. این رابطه شامل توانایی برقراری رابطه، تعامل، دوست بودن، و گذاشتن وقت بیرون از محل تمرین برای مراجعین بود. شرکت کنندگان اضافه کردند علاوه بر ورزشکار، مربی باید با خانواده آنها هم به ویژه برای جوانان و نوجوانان، افراد دارای شرایط خاص و یا مورد خاص رابطه نزدیکی داشته باشند تا بتوانند اطلاعات مورد نیاز راجع به موارد مختلف را از آنها اخذ نموده و بهتر به آنها کمک کنند. رابطه با همکاران شامل برقراری رابطه با سایر مربیان باتجربه است که تجارب غنی در این حوزه دارند و می‌توان از آنها به عنوان منتور یا راهنما استفاده کرد یا با آنها در مواردی مشورت کرد.

مضمون سازمان دهنده مهارت‌های مربیگری شامل مضامین پایه مهارت‌های فنی-آموزشی، مهارت‌های انسانی-ارتباطاتی و مهارت‌های ادراکی-رهبری بود. از منظر شرکت کنندگان مهارت‌های فنی-آموزشی شامل مهارت‌هایی بود که یک معلم ورزش و تربیت بدنی به آنها نیاز دارد مثل شیوه‌های مختلف آموزش تمرین بدنی و آموزش متناسب با فرد فرد مراجعین بود. مهارت‌های انسانی-ارتباطاتی شامل داشتن ارتباطات مناسب با مراجعین، فن بیان خوب، زبان کلامی، زبان غیر کلامی و بدنی، و داشتن روابط عمومی بالا بود. مهارت‌های رهبری-ادراکی شامل توانایی نفوذ در دیگران، داشتن رفتارهای متناسب با رهبر، و مقبولیت نزد ورزشکاران بود.

مضمون سازمان دهنده مدیریت شامل برنامه‌ریزی، سازماندهی و ارزیابی بود. از نظر شرکت کنندگان، برنامه‌ریزی از جمله اولین اقداماتی است که هر مربی انجام می‌دهد و این کار می‌تواند برای یک جلسه، هفته یا حتی ماهیانه یا فصلی باشد و بر انفرادی بودن برنامه‌ریزی برای هر یک از مراجعین تاکید شد. سازماندهی شامل مشخص کردن وظایف و مسئولیت‌های افراد حاضر در تمرین، چیدمان وسایل و تجهیزات مورد استفاده در تمرین بود. از منظر شرکت کنندگان، ارزیابی شامل سنجش مقدماتی برای شروع تمرینات، مشخص کردن نقاط قوت و ضعف و اصلاح نقاط ضعف و ارزیابی مجدد روند پیشرفت برنامه بود.

مضمون فراگیر محیطی شامل موقعیت تمرین، ایفای نقش و شرایط محیطی بود. تقریباً همه شرکت کنندگان به تمرین به عنوان یک مولفه حیاتی مربیگری ورزش سلامت محور اشاره داشتند و سه مولفه را برای تمرین مهم تلقی کردند که عبارتند از بهبود قابلیت‌های بدنی، بهبود وضعیت بدنی و بهبود سلامت روانی. آنها اظهار داشتند افرادی که در این گونه ورزش‌های شرکت می‌کنند غالباً نیازمند افزایش آمادگی جسمانی هستند و این عامل برای آنها حیاتی محسوب می‌شود. افزایش آمادگی جسمانی شامل رشد متناسب کلیه مولفه‌های آمادگی جسمانی ورزشکار و تقویت مولفه‌های آمادگی جسمانی

شاگردان بود. هدف ورزش سلامت محور می‌تواند افزایش مولفه‌های بدن، درمان، توان‌افزایی، توانبخشی، تناسب اندام یا ارتقاء سلامتی باشد. محیط ورزش شامل نوع تمرین مثلاً گروهی یا انفرادی-بودن، میزان تاثیرگذاری شرایط آب و هوایی، و موارد فرهنگی بود. شکل ۱ مضامین مطالعه را ارائه می‌دهد.

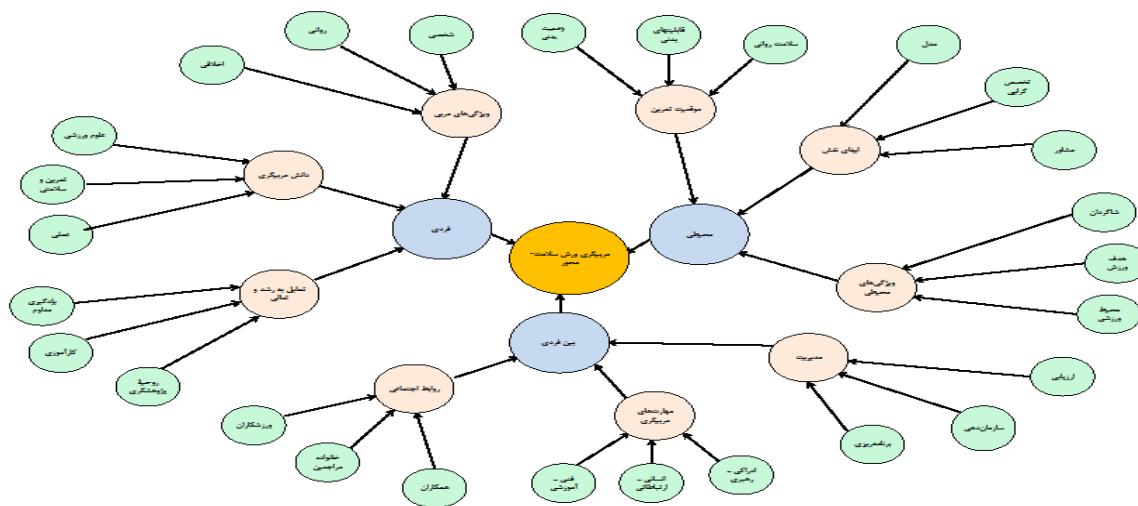
بحث

با علم به این که مریدان در محیط‌های پیچیده و پویا کار می‌کنند و همین طور به ارزیابی، دستکاری و پاسخ به بافت‌های در حال تغییر و منحصر به فرد نیاز دارند می‌توان نتیجه گرفت که برای چنین کار دشواری لازم است نگاه کل‌گرایانه‌ای به مربیگری دارد (گراهام، ویلیامز و مک‌نامارا، ۲۰۲۱). این مطالعه قصد داشت با چنین نگاهی به شناسایی مضامین، مولفه‌ها و فعالیت‌های مربیگری پردازد. یافته‌ها نشان داد مریدان ورزش سلامت محور باید خودشان را برای کار مربیگری آماده کنند. این آمادگی باید جامع و همه‌جانبه باشد. مربیگری را می‌توان به عنوان یک سری اهداف، فعالیت‌ها و مداخله‌های هدفمند در نظر گرفت که برای بهبود عملکرد تیم‌ها و ورزشکاران طراحی می‌شوند. یک مربی موفق و شایسته باید دارای شایستگی‌های جامعی باشد. این شایستگی‌ها در زمینه‌های شخصیتی، فردی، مدیریتی، اجتماعی، ارتباطی و دانش فنی و تخصصی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد، به طوری که نداشتن هر یک از آنها می‌تواند موجب عدم موفقیت مربی در رسیدن به نتایج مطلوب شود. مریدان شایسته می‌توانند از جمله مهم‌ترین معیارهای ترجیح یک باشگاه از سوی مشتریان باشند (لیل و کاشن، ۲۰۱۰، ۵۵).

که نیاز است بیشتر تقویت شوند، بود. بهبود وضعیت بدنی شامل کاهش وزن، کاهش سایز، بهبود وضعیت قامت، اصلاح ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی و اصلاح وضعیت راه رفتن، نشستن و دویدن بود. بهبود سلامت روانی شامل بهبود خودپنداره، افزایش اعتماد به نفس، بهبود سبک زندگی، کاهش اضطراب و افزایش انگیزه و شور و اشتیاق و استقامت در تمرین بود.

مضمون سازمان‌دهنده ایفای نقش شامل مضامین پایه مدل، تخصص‌گرایی و مشاور بود. نقش مدل برای مربی ورزش سلامت-محور مورد تاکید اکثر قریب به اتفاق شرکت کنندگان قرار داشت و شامل داشتن سیما و تیپ بدنی مناسب، رفتار و اخلاق مناسب در محیط ورزش و اجتماع، عدم اشتها به موارد منفی در جامعه، شهروند خوب بودن و الگو بودن از هر نظر برای ورزشکاران بود. نقش تخصص‌گرایی شامل مواردی بود که یک مربی باید از لحاظ تخصصی آن را به خوبی ایفا می‌کرد. شرکت کنندگان اظهار داشتند مربی ورزش سلامت محور باید بتواند همانند یک پزشک اطلاعات پزشکی داشته باشد، همانند یک متخصص تمرین بتواند تمرینات خوب و هدفمندی را ارائه دهد و همانند یک روانشناس، مولفه‌های روانی را همراه با مولفه‌های بدنی توسعه دهد. نقش مشاور شامل ارائه مشاوره‌های تغذیه‌ای، سبک زندگی، درسی، اجتماعی و خانوادگی بود. شرکت کنندگان اظهار داشتند در بسیاری از موارد افرادی که در این حوزه از ورزش شرکت می‌کنند از مربی انتظار دارند به غیر از حوزه ورزش به آنها به عنوان دوست و امین نگاه کنند و در بسیاری از مسائل زندگی به آنها مشورت کنند.

مضمون سازمان‌دهنده شرایط محیطی شامل مضامین پایه شاگردان، هدف ورزش و محیط ورزش بود. شاگردان شامل ویژگی‌های سنی، ویژگی‌های فرهنگی، اهداف و پتانسیل‌های هر کدام از



شکل ۱. مضامین مربیگری حرکات اصلاحی

دانش مربیگری به مثابه خبرگی مربی در کار مربیگری است که مریدان از آن، جهت تمرین دادن ورزشکاران برای رشد تکنیکی، افزایش مولفه‌های آمادگی جسمانی، و دستیابی به موفقیت ورزشکاران استفاده می‌کنند (ابوت، ۲۰۱۸). شرکت-کنندگان بر کسب دانش از منابع مختلف و استفاده از آن در عمل و کار مربیگری تاکید داشتند که با یافته‌های مطالعات قبلی همسو می‌باشد (ادیب‌پور و همکاران، ۱۴۰۲؛ مک‌کین و همکاران، ۲۰۱۰؛ آکرسون، ۲۰۱۴؛ بارست و دایل، ۲۰۱۶). تمرین شخصی یک صنعت بزرگ است و افرادی که در جستجوی کمک از تمرین‌دهندگان شخصی هستند تمایل دارند از افراد حرفه‌ای در آمادگی جسمانی و تناسب اندام سود ببرند که دارای دانش، مهارت‌ها و توانایی‌های علم تمرین باشند تا بتوانند یک برنامه ایمن، عاری از آسیب و ارتقادهنده آمادگی جسمانی را طراحی کنند. مریدان شخصی علاوه بر دانش آناتومی، فیزیولوژی و تغذیه، نیاز به بهبود مهارت‌های بین‌فردی

مضمون درون‌فردی مربیگری اشاره به مواردی دارد که نیاز است مریدان بر روی آنها بازتاب کنند. بازتاب شامل داشتن یک قابلیت خودتوسعه‌ای حرفه‌ای خودکار از طریق خود-آموزی سیستماتیک دارد (اولیویو، ۲۰۱۸). این مضمون در سه گروه ویژگی‌های مربی، دانش مربیگری و تمایل به رشد و تعالی قرار گرفت. ویژگی‌های مربیان در این تحقیق با ویژگی‌های ذکرشده توسط کاسیدی و همکاران مشابه بود. ویژگی‌های مربیان را می‌توان به دو دسته ابزاری و درونی تقسیم کرد. ویژگی‌های ابزاری بر جنبه‌های عملی و تکنیکی مربیگری تمرکز دارد (مثل داشتن صدای رسا، وقت‌شناسی، سازماندهی و داشتن ارتباطات قوی با ورزشکاران) و ویژگی‌های درونی (ذاتی) می‌تواند به عنوان جنبه‌های ذهنی (اجتماعی، عاطفی و شناختی) مربیگری در نظر گرفته شوند و همسو با مطالعات قبلی است (هادسون، بات و مایراند، ۲۰۱۷؛ واربارتون و همکاران، ۲۰۱۱).

و کتب آموزشی هم می‌توانند به آنها در این راه کمک کنند. یکی از مواردی که به تازگی در کتابچه‌های مربیگری سلامت-محور ذکر شده سبک زندگی سلامت است که به رفتارهایی اشاره دارد که به کاهش ریسک بیماری و وقوع حوادث کمک می‌کند (ابوت، ۲۰۱۸). پیشنهاد می‌شود مربیان علاوه بر تحصیلات دانشگاهی به عنوان کارآموز در کنار خبرگان به یادگیری ادامه دهند و از آنها بیاموزند.

مربیگری ورزش الزاماً یک فعالیت اجتماعی است که به مهارت‌های خاصی بین فردی نیاز دارد و رابطه اجتماعی به عنوان قلب مربیگری مطرح شده است (همپسون و ژاویت، ۲۰۱۲). مربیان در محیط ورزش با افرادی زیادی تعامل دارند. بیشترین رابطه مربی با ورزشکاران است و مربی باید به عنوان یک محرک مفید برای رشد و پیشرفت ورزشکار عمل کند و این امر در سایه داشتن رابطه خوب با ورزشکاران محقق می‌شود. یک رابطه مثبت بین مربی-ورزشکار می‌تواند تا حد زیادی سطح رضایت ورزشکار، سطوح انگیزش، حالات خلقی مثبت، ایجاد حس حمایت و کاهش اضطراب را بهبود بخشد (ژاویت و شامونگام^۱، ۲۰۱۶). علاوه بر ورزشکار، افراد دیگری هم هستند (خانواده بازیکنان و همکاران) که برقراری رابطه با آنها برای مربیگری ضروری است و از آن به عنوان مربیگری رابطه‌ای یاد شده و همسو با یافته‌های مطالعات قبلی است (ویلیام و همکاران، ۲۰۲۰؛ ویمنت، ۲۰۱۶؛ مارکولا تو چیکیندا، ۲۰۱۶). پیشنهاد می‌شود مربیان مهارت‌های ارتباطی خود را توسعه دهند.

مهارت‌های مربیگری تحقیق حاضر تقریباً با مهارت‌های مربیگری پیشنهادی بنی و اوکونور^۲ (۲۰۱۱) شامل رهبری، ارتباطات، مدیریت افراد و برنامه‌ریزی، تقریباً همپوشانی دارد.

دارند و دوره‌های تحصیلی دانشگاهی باید شامل دروسی در این حوزه و همچنین باید شامل دوره‌های رهبری و مدیریت هم باشد. مربیان باشگاه‌ها با اهداف، انگیزه و تمایلات مشتریان آشنایی کمی دارند و همین‌طور سطح تحصیلات پایین در زمینه مدیریت و مربیگری باشگاه‌ها بیان‌کننده ضرورت برگزاری کلاس‌های آموزشی برای مربیان است (اولیویو، ۲۰۱۸). پیشنهاد می‌شود مربیان خودشان را به انواع مختلف دانش مرتبط با مربیگری حرکات اصلاحی را تجهیز کنند.

رشد مداوم مربیان ورزش، کلید بقاء و بهبود کیفیت مربیگری و حرفه‌ای‌گری است که یادگیری در مرکز آن قرار دارد و یادگیری مداوم از طریق شرکت در کلاس‌های مربیگری، کارگاه‌ها، کنفرانس‌ها و جلسات با سایر مربیان به دست می‌آید و اشاره به سه روش یادگیری رسمی، غیررسمی و اختیاری دارد (هادسون، بات و مایراند، ۲۰۱۷). نظریه یادگیری در طول عمر، یکی از نظریه‌هایی است که در ادبیات این حوزه بسیار استفاده شده و به فرایندهایی اشاره دارد که منجر به یادگیری مداوم فرد می‌شود. تغییر در ورزشکاران و ماهیت تحولی عملکرد ورزشی نیازمند آن است که مربیان در جستجوی رشد و تغییر کارشان باشند. یکی از راه‌های رشد مربیان، کارآموزی نزد مربیان باتجربه و خبره است که می‌تواند روند رشد و تعالی مربی را تسریع کند. کلاس‌های مربیگری فرصت خوبی برای رشد و تعالی در مربیگری است البته به شرطی که در مورد نیازسنجی، برنامه‌ریزی آموزشی، اجرای آموزش و استانداردسازی فعالیت‌های آموزشی تجدیدنظر شود و کیفیت این کلاس‌ها ارتقا یابد (دهقانی قهفرخی، طیبی و جسمانی، ۱۳۹۹). همچنین آنها می‌توانند دانش حرفه‌ای خود را از منابع متعدد کسب کنند. منابع مربوط به دوره‌های مربیگری

باشند تا بتوانند بر اساس آنها طرح مناسبی را تدوین و اجرا کنند. در این جا انتخاب اهداف مناسب می‌تواند به اجرای برنامه کمک کند. اگر بتوان اهداف را به نحوی انتخاب کرد که قابلیت کمی‌سازی داشته باشند می‌توان ارزیابی درستی از برنامه داشت و اهداف بعدی را متناسب با اهداف قبلی مشخص کرد (آبراهام، کالینز و مارتیندال^۲، ۲۰۰۶). پیشنهاد می‌شود مربیان مدیریت تمرین را به عنوان یک عامل مهم در کار خود در نظر بگیرند و برای تمرینات برنامه‌ریزی و بازخورد از کار خود بگیرند.

محیط یکی از مولفه‌های مربیگری ورزش سلامت محور است. محیط مربیگری به عنوان درک مربی از شرایط منحصر به فردی که بر عملکرد ورزشکار تاثیر می‌گذارد و منعکس کننده شرایط منحصر به فرد برای بهبود عملکرد ورزشکار تعریف، و به عنوان یک مجموعه شرایط احاطه کننده مربیگری توصیف می‌شود. از نگاه جمعیت‌شناختی، محیط ممکن است بر حسب نوع ورزش، سطح رقابت و سن، جنسیت و وضعیت حرفه‌ای/آماتور بودن ورزشکاران توصیف شود. از یک منظر عملکردی، یک محیط منحصر به فرد با تعدادی زیادی از عوامل مقایسه می‌شود که بر هر فرد درگیر در مربیگری تاثیر دارد. برای مثال، ویژگی‌های محیط فیزیکی (مثل شرایط آب و هوا)، دیگر متغیرهای غیرقابل پیش‌بینی و همین‌طور عوامل تاریخی و فرهنگی (سنت‌ها و آداب و رسوم) ممکن است بر کار مربیگری تاثیر داشته باشند (هال، گری و اسپرول^۳، ۲۰۱۶). پیشنهاد می‌شود مربیان عوامل محیطی (بافتی) کار خود را بشناسند و درک کنند در بافتی که در حال کار هستند چه مواردی ممکن است بر کار آنها تاثیر بگذارند.

مهارت‌های فنی-آموزشی مربیان و معلمان با هم مشابه هستند و یاددادن مهارت‌های مرتبط با ورزش، ویژگی همه مربیان است که همسو با یافته‌های برخی مطالعات می‌باشد (موئن، گیسکی و هووارد^۱، ۲۰۱۱). برای این که مربیان ورزش بتوانند آموزش مناسبی ارائه دهند به مهارت‌های انسانی-ارتباطاتی نیاز دارند چون حتی اگر یک متخصص تکنیک و تاکتیک سطح بالا باشند اما نتوانند ارتباط موثری با بازیکنان برقرار کنند، نمی‌توانند آموزش خوبی ارائه دهند و ارتباطات کلامی و استفاده از زبان بدنی و بیان چهره‌ای (ارتباطات غیرکلامی) می‌تواند اطلاعات مکفی به ورزشکاران ارائه دهد (خلیفه، هنری و قربانی، ۱۳۹۷). مهارت ادراکی-رهبری به مربی کمک می‌کند دو مهارت قبلی را به بهترین نحو اجرا کند و مربیانی که در ورزش‌های رقابتی سطح بالا کار می‌کردند اذعان داشتند که رهبری یک مولفه اساسی در کار مربیگری است که در مطالعات قبلی هم این امر تایید شده است (بنی و اوکونور، ۲۰۱۱). پیشنهاد می‌شود مربیان مهارت‌های اجتماعی، مدیریتی و مربیگری خود را توسعه دهند.

وظایف مدیریتی و اداره کردن از وظایف ذاتی مربیگری معرفی ارائه شده است. یافته‌های مطالعات قبلی نشان داد مدیریت یکی از وظایف مربیان است. در مطالعه‌ای، مربیان نخبه‌ای که با آنها مصاحبه شد به خودشان به عنوان مدیران برنامه اشاره کردند و اهمیت توانایی مدیریت منابع انسانی و امکانات را برجسته کردند. مربیان احتمالاً در مورد سازماندهی کار می‌کنند، برنامه‌ریزی می‌کنند، اهداف کوتاه مدت و بلندمدت انتخاب می‌کنند در نتیجه، کار مربیان برنامه‌ریزی، ثبت کردن، نظارت و تجزیه و تحلیل و ارزیابی است. لازم است مربیان تحلیل درستی از نیازها و اهداف شاگردان خود داشته

3. Hall, Gray, & Sproule

¹ . Moen, Giske, & Hoigaard

² . Abraham, Collins, & Martindale

حوزه‌های مرتبط یا غیرمرتبط به کارشان به مراجعین مشاوره-هایی ارائه دهند. چون مربیان نقش‌های مختلفی ایفا می‌کنند پیشنهاد می‌شود مربیان وقت کافی برای آماده کردن خود جهت این مسئولیت مهم صرف کنند و متعهد باشند نقش‌های خود را به نحو احسن ایفا کنند (مک کین و همکاران، ۲۰۱۵). شاید هر کدام از نقش‌ها به دانش و آمادگی مجزایی نیاز دارد و از طرفی شاگردان هم سوالات و نیازهای مختلفی دارند که مربی باید به همه‌ی آنها پاسخ مناسب بدهد. پیشنهاد می‌شود مربیان حرکات اصلاحی نه تنها بر روی نقش مربیگری بلکه بر روی انواع نقش-های خود تمرکز کنند و با داشتن یک وضعیت بدنی مناسب و ارائه مشاوره به مراجعین نقش خود را به طور کامل اجرا کنند. شرایط محیطی ممکن است بر حسب نوع ورزش، گروه سنی، سطح رقابت و سن، جنسیت و وضعیت حرفه ای/آماتور بودن ورزشکاران توصیف شود (هال و همکاران، ۲۰۱۶). هر فرد یا گروه از شاگردان یا مراجعین خواسته‌ها و نیازهای خود را دارند و هدف خاصی را دنبال می‌کنند که مربیان باید آنها را برآورده سازند. هدف ورزش می‌تواند تفریح، درمان، تندرستی، تناسب اندام یا سلامتی باشد. مشخص شده که مربیان در سطوح مختلف، با انواع مختلفی از مراجعینی مواجه هستند که ممکن است اهداف مختلفی داشته باشند. از طرفی، یک محیط منحصر به فرد با تعدادی زیادی از عوامل مقایسه می‌شود که بر هر فرد درگیر در مربیگری تاثیر دارد. برای مثال، ویژگی-های اقلیمی محیط فیزیکی (مثل شرایط آب و هوا) ممکن است بر کار مربیگری تاثیر داشته باشد. مربیان به طور مداوم به این کار نیاز دارند که محیط تمرین را با نیازهای شاگردان‌شان تطبیق دهند. در این میان، آن چه بر کار مربی تاثیرگذار است شرایط و افرادی است که می‌توانند بر ورزش تاثیرگذار باشند. آنها می‌توانند خارج از کنترل (مثل شرایط آب و هوایی، یا داوران) و یا قابل کنترل باشند (ایجاد محیط تیمی مثبت در برابر منفی)

تمرین عبارت از رشد و بهبود افراد در هر موقعیت ورزشی است و این رشد می‌تواند مشتمل بر آموزش و افزایش آمادگی جسمانی باشد و برونداد مربیگری ورزش سلامت محور به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی این حوزه معرفی شده است (واربارتون و همکاران، ۲۰۱۱). مطالعات نشان داده‌اند استفاده از تمرین دهندگان سلامت محور در هنگام مداخلات تمرینی با بهبود قدرت، افزایش شدت تمرین و حضور بهتر در تمرین، تغییر نگرش افراد به تمرین، افزایش سطوح فعالیت بدنی افراد، بهبود بیشتری در طیفی از شاخص‌های مرتبط با سلامتی (از قبیل بهبود در شاخص توده بدنی) می‌شود و به کاهش ریسک بیماری و وقوع حوادث کمک می‌کند (ابوت، ۲۰۱۸). بروندادهای تمرین شامل بروندادهای فیزیکی و بروندادهای روانشناختی است که نتایج این مطالعه هم موید همین امر است. پیشنهاد می‌شود مربیان علاوه بر تاکید بر بروندادهای بدنی بر روی مولفه‌های روانی هم تاکید داشته باشند.

مضمون ایفای نقش شامل نقش مدل، تخصص‌گرایی و مشاور بود. یکی از فعالیت‌های مربیان، ایفای نقش مربیگری است. مدل و الگوبودن یکی از نقش‌هایی است که مربی باید ایفا کند. مدل‌ها نمونه‌هایی از رفتارها برای مشاهده و تقلید هستند. به طور مشابه، ورزشکاران همیشه در حال مشاهده مربی-شان، هم تیمی‌ها، حریف یا ورزشکار مورد نظرشان هستند و آماده‌اند رفتارهای مشاهده شده آنها را تقلید کنند. معمولاً به مربیان به افرادی نگاه می‌شود که در کار خود متخصص هستند و آنها هم باید این نقش را به خوبی در حوزه‌های مختلف ایفا کنند و به نوعی حرفه‌ای محسوب می‌شوند. مربیان ورزش سلامت محور به عنوان افراد حرفه‌ای و متخصص باید اطلاعات تقریباً کاملی در مورد کلیه جنبه‌های کار داشته باشند تا بتوانند نقش خود را به خوبی ایفا نمایند. نقش مشاور به حوزه‌های ماورای مربیگری اشاره دارد که ممکن است مربیان بخواهند در

و آنها را بهبود ببخشند تا کار مربیگری را بهتر ارائه دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابهی انجام شود تا داده‌های غنی‌تری به دست آید و متخصصان زبده‌ای در این حوزه بر اساس داده‌های علمی تربیت شوند.

تشکر و قدردانی

شایسته است از اساتید و متخصصان شرکت کننده در این تحقیق قدردانی شود که بی‌دریغ وقت گرانبهای خود را در اختیار محققان قرار دادند.

باشند که مربی باید آنها را هم در نظر بگیرد (کوته و گیلبرت، ۲۰۰۹). پیشنهاد می‌شود مربیان نیازهای هر کدام از مراجعین خود را بر اساس مشخصات و ویژگی‌های آنها برطرف کنند. آن چه از این مطالعه برمی‌آید آن است که مربیان حرکات اصلاحی برای آن که بتوانند خدمات ارزنده‌ای به جامعه بدهند باید از دانش مهارت و صلاحیت چندگانه بهره ببرند و یادگیری را سرلوحه کار خویش قرار دهند تا بتوانند نقش‌های مختلفی که برای آنها متصور است را به خوبی ایفا کنند. پیشنهاد می‌شود مربیان حرکات اصلاحی بر اساس مضامین مشخص شده در این مطالعه سعی کنند نقاط قوت و ضعف شخصی خود را پیدا کنند

Reference

- Abbott, M.B. (2018). Characteristics of successful personal trainers. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Education in Teachers College, Columbia University 2018. A thesis submitted to Middlesex University in partial fulfillment for the degree of Doctor of Philosophy. Teachers College, Columbia University.
- Abraham, A., Collins, D., Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 2006: 24 (6), 549-564.
- Adibpour N., Safania, A.M. Honari, H. Azadfada S. (2023) A Conceptual Framework of Strategies for Improving Development and Progress of the National Basketball Teams' Coaches. *Journal of Innovation in Sports Management*, 2(2): 140-154. (In Persian)
- Armour, K.M., Chambers, F.C. (2014). Sport & exercise pedagogy: The case for a new integrative sub-discipline in the field of sport & exercise sciences/kinesiology/human movement sciences. *Sport, Education & Social*, 19:855-868.
- Babazadeh Pahlavanlou, A.K, Aslankhani, M.A, Safania, A.M, Droudian, A.A, Goudarz M. (2019). Developing a framework for developing behavioral characteristics for coaching levels. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*. 6(23): 135-146. (In Persian)
- Baghurst, T., Diehl B.J. (2016). Shaping Up the Profession: The Importance of Modeling Health and Fitness as Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3:49-354.
- Bennie, A., O'Connor, A. (2011). An effective coaching model: The perceptions and strategies of professional team sport coaches and players in Australia. *International Journal of Sport and Health Science*, 9: 98-104.
- Cooper, D., Allen, J.B. (2017). The coaching process of the expert coach: a coach led approach. *Sport Coaching Review*, (17): 1-29.
- Côté, J., Gilbert, W.D. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *Inter Journal of Sport Science & Coaching*, 4(3): 307-323.
- DehaghaniGahfarokhi, A., Tayebi, B., Jesmani, M. (2020). Policies of Qualitative Development of Sport Coaches' Education in Golestan Province. *Sport management*, 12(2): 581-600. (In Persian)
- De Lyon, ATC, Neville, RD & Armour, KM. (2016). The Role of Fitness Professionals in Public Health: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3): 313-330. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224193>
- Falcao, W.R., Bloom, G.A., Sabiston, C.M. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 60, 523-547.
- Hall ET, Gray S, Kelly J, Martindale A, Sproule J. (2016). A Holistic model of coaching process: Conceptualizing the challenge of effectiveness in

- practice, *The Psychology of Effective Coaching and Management*, New York: Nova Science Publishers Inc, pp: 240-259.
- Hodgson, L. Butt, J. Mayrand, I. (2017). Exploring the psychological attributes underpinning elite sports coaching, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12 (4): 439-451.
- DeLyon, A.T.C., Cushion, C.J. (2013). The acquisition and development of fitness trainers' professional knowledge. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013; 27(5): 1407-1422.
- Howley, E.T., Thompson, D.L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 75-80.
- Jowett, S., Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K.R.McGannon, B. Smith, *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Routledge. 133-134.
- Kazemi H, SadeghiBrojerdi S, Farahani A. Mohamadi R. Investigating the management situation of bodybuilding clubs in Kurdistan province. *Research of Physiology and management in Sport*. 2014; 7(4): 25-57.(In Persian)
- Lloyd C, Payne J. (2013). Changing job roles in the Norwegian and UK fitness industry: In search of national institutional effects. *Work, Employment & Society*. 27(1): 3–20.
- Lyle, J., Cushion, C.J. (2010). *Sports coaching: professionalisation and practice*. Edinburgh, Scotland: Churchill Livingstone. 55-63.
- Madeson MN, Hultquist C, Church A, Fisher LA. (2010). A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *International Journal of Exercise Science*. 3:157–169.
- Markula, P., Chikinda, J. (2016). Group fitness instructors as local level health promoters: a Foucauldian analysis of the politics of health/fitness dynamic. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4): 625-646.
- McKean, M.R., Slater, G., Oprescu, F., Burkett, B.J. (2015). Do the nutrition qualifications and professional practices of registered exercise professionals align? *International Journal of Sport Nutrition, Exercise & Metabolic*, 25:154–162.
- Moen, F., Giske, R., Hoigaard, R. (2015). Coaches' Perceptions of how Coaching Behavior affects Athletes: An Analysis of their Position on Basic Assumptions in the Coaching Role. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 11 (1): 180-199.
- Olivo, j. (2018). Preferred Traits in Personal Trainers. Stephen F. Austin State University, Of the Requirements for the Degree of Master of Science. Austin State University, 2018; 117-121. Available from: <https://scholarworks.sfasu.edu/etds/208>.
- Sallis RE. (2009). Exercise is medicine and physicians need to prescribe it! *British Journal of Sports Medicine*. 43(1): 3–4.
- Stacey D, Hopkins M, Adamo K, Shorr R, Prud'homme D. (2010). Knowledge translation to fitness trainers: A systematic review. *Implementation Science*. 5(1): 28-42.
- Storer TW, Dolezal BA, Berenc MN, Timmins JE, Cooper CB. (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 28, 1995–2006.
- Trost SG, Blair SN, Khan KM. (2017). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: Evidence, improved methods and solutions using the '7 investments that work' as a framework. *British Journal of Sports Medicine*. 48: 169–170.
- Van Manen, M. (1997). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Kentucky: Routledge Press. 218.
- Warburton, D.E., Bredin, S.S., Charlesworth, S.A., Foulds, H.J., McKenzie, D.C., Shephard, R.J. (2011) Evidence-based risk recommendations for best practices in the training of qualified exercise professionals working with clinical populations. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(s1): 232–265.
- Wayment, H.A. (2016). Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized Small Group Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2016; 31(11):3137-3145.
- Williams, G., MacNamara, A. (2021). Coaching on the talent pathway: Understanding the influence of developmental experiences on coaching philosophy. *International Sport Coaching Journal*, 8(2), 141-152.
- World Health Organization (2008). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: 15-30.