



Article Type: Original

Identifying Factors Influencing the Adherence to Sports Activities of Teenagers: A Qualitative Study

Ghasem Babaei-Zarch¹, Fazlolah Bagherzadeh^{2*}, Ali Moghaddamzadeh³,
Hassan Gharayagh Zandi², Ahmad Mahmoudi⁴

1. Ph. D Student in Sport Psychology, Department of Behavior Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.
2. Department of Behavior Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.
3. Department of Psychology, Faculty Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
4. Department Management Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

Received: 07/08/2023, Revised: 19/08/2024, Accepted: 28/08/2024

* Corresponding Author: Fazlolah Bagherzadeh, E-mail: bagherzade@ut.ac.ir

How to Cite: Babaei-Zarch, Gh., Bagherzadeh, F., Moghaddamzadeh, A., Gharayagh Zandi, H., Mahmoudi, A. (2024). Identifying Factors Influencing the Adherence to Sports Activities of Teenagers: A Qualitative Study. Sport Psychology Studies, 13(49), 109-132.

Extended Abstract

Background and Purpose

The benefits of regular physical activity are well-proven. Regular participation in physical activity is associated with a better and longer life, reduced risk of various diseases, as well as emotional and psychological benefits. Adolescence is an important and vital period, and engaging in physical activity at this age can, in addition to having many positive effects for people, guarantee their habituation and participation in physical activity and sports to some extent in the future.

Social learning theory emphasizes that behavior is learned through direct experience or observation of others (modeling). In fact, social support is related to the tasks and functions that significant other perform to

facilitate action by the individual. Social support includes social resources that people are willing to receive to improve their relationships (Friedlander, 2007).

On the other hand, Stoden et al. (2008) presented a conceptual model, highlighting the potential role of mastering basic motor skills in the positive and negative paths of participation in physical activity and healthy weight. Additionally, they introduced perceived motor competence and health-related physical fitness as mediating variables in this model, playing a variable role in the relationship between physical activity and motor competence in different stages of development.

Regarding why people have problems sticking to sports activities despite its physical and psychological benefits, there is no



acceptable solution or research. Also, it seems necessary to conduct the present research considering the different cultures in different societies and the change of cultures with the passage of time, the lack of scientific documents in this field and the progress of new sciences. Therefore, this research seeks to investigate what the reasons are for adolescents' adherence to physical activity and how it is achieved.

Materials and Methods

In this study, a qualitative approach was used and in-depth and semi-structured interview techniques were used to collect data. The participants were selected based on purposeful sampling among teenagers aged 12 to 16 years who had been engaging in sports activities continuously for one year or more along with their coaches. The sampling process continued until data saturation. Finally, 20 boys' and girls' athletes and 4 of their coaches were interviewed. In this research, the method of theme analysis and data analysis using the coding method was used. This was done by using open and axial coding, classifying existing text units into meaningful and logical categories or themes.

Results

According to the results of the analysis of teenagers' interviews, the most important reasons for sticking to sports activities included the three main themes of social and psychological support, motor competence and motivation. Social and psychological supports also include the influence of parents (psychological support, transportation, being a role model, financial support and being a spectator), the influence of coaches (the

expertise of the coach, the ethics and personality of the coach, the interaction of parents), the influence of friends (being with friends and making friends) and the influence of the media (motivation, modeling and learning). Movement competence consisted of two factors: real movement competence (having talent, progress, suitable physical physics) and perceived movement competence (confirmation and encouragement of the coach, belief in one's abilities, awareness of one's weaknesses and strengths). Motivation also included two parts of internal motivation (interest, pleasure and fun) and external motivation (becoming a professional and having a goal, health and fitness).

Conclusion

Based on the results, it can be concluded that the role of parents as social supporters is crucial for teenagers to continue and adhere to sports activities. Parents can support their adolescents by taking them to and from the gym, covering club fees including registration fees and purchasing necessary equipment and clothing, showing interest in their adolescents' sports by attending their training and competitions, providing encouragement and constant communication, and even participating in exercise themselves. Cheng et al. (2014) found that social support directly and indirectly increases physical activity in both boys and girls.

Another important factor in adolescents' adherence to sports activities is motor competence, which comprises real and perceived motor competence. Motor competence is linked to promoting a healthy lifestyle in children and adolescents, and

studies have shown that individuals with high motor competence (HMC) are more likely to engage in physical activity and team sports, leading to increased social acceptance and self-confidence (Skinner and Peek, 2011). Recognizing teenagers' talents and abilities, increasing their self-awareness, catering to their interests, and providing motivation based on individual preferences can also encourage adherence to sports activities.

Psychological motivations such as pleasure, fun, and entertainment in the sports environment play a significant role in teenagers' interest and continuation of sports. Maintaining interest in sports and continued participation depends on the presence of these factors. Setting goals, developing talent, and striving for improvement also impact sports activity by fostering pride in showcasing talent, honing skills, and outperforming others. According to the theory of the need for achievement, individuals who succeed due to their talent are driven to seek further success and enhance their performance (Gil et al., 2017).

Keywords: Social and Psychological Support, Motor Competence, Motivation, Adherence to Sports Activity, Qualitative Research.

Funding

The present study received no financial support from any institution or organization.

Authors' contributions

First and Second author: Data collection and authorship of the introduction; Third and Fourth author: conceptualization and

presentation of the idea, authorship of the introduction, discussion and methodology; Fifth author: Methodology and data analysis. All authors contributed equally to the writing and revision of the article.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgments

We sincerely thank and appreciate all the people who participated in this research.



مطالعات روان‌شناسی ورزشی

Journal homepage: <https://spsyj.ssric.ac.ir>



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

شناسایی عوامل مؤثر بر پایداری به فعالیت‌های ورزشی نوجوانان: یک مطالعه کیفی

قاسم بابائی زارچ^۱، فضل‌اله باقرزاده^{۲*}، علی مقدم‌زاده^۳، حسن غرایاق‌زند^۴، احمد محمودی^۴

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی ورزشی، گروه علوم رفتاری و شناختی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. گروه علوم رفتاری و شناختی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۴. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۶، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۵/۲۹، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷

* Corresponding Author: Fazlollah Bagherzadeh, E-mail: bagherzade@ut.ac.ir

How to Cite: Babaei-Zarch, Gh., Bagherzadeh, F., Moghaddamzadeh, A., Gharayagh Zandi, H., Mahmoudi, A. (2024). Identifying Factors Influencing the Adherence to Sports Activities of Teenagers: A Qualitative Study. Sport Psychology Studies, 13(49), 109-132.

چکیده

هدف: هدف این مطالعه، شناسایی عوامل مؤثر بر پایداری به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان با استفاده از رویکرد کیفی بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه به روش تحقیق کیفی انجام شد. به این منظور داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند با ۲۴ مصاحبه‌شونده شامل ۱۲ ورزشکار پسر و ۸ ورزشکار دختر نوجوان و ۴ نفر از مربیان آن‌ها در شهر یزد جمع‌آوری شد. همه مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت متن پیاده‌سازی شد و با استفاده از روش تحلیل مضمون تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج تحقیق در سه سطح کدهای باز، تم‌های فرعی و تم‌های اصلی شناسایی شد که حاوی حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی شامل تأثیر والدین (پشتیبانی روان‌شناختی، حمل و نقل، الگو بودن، حمایت مالی و تماشاگر بودن)، تأثیر مربیان (تخصص، اخلاق و شخصیت، تعامل با والدین)، تأثیر دوستان (دوستیابی، با دوستان بودن)، تأثیر رسانه و شبکه‌های اجتماعی (انگیزه دادن، الگوبرداری و یادگیری) بود. شایستگی حرکتی شامل شایستگی حرکتی واقعی (استعداد داشتن، پیشرفت کردن، فیزیک بدنی مناسب) و ادراک شده (باور به توانمندی‌های خود، تأیید مربی، آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود) و انگیزش نیز شامل انگیزه درونی (علاقه، لذت و تفریح) و بیرونی (حرفه‌ای شدن و هدف داشتن، سلامتی و تناسب اندام) بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری کرد که پایداری به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان به طیفی از عوامل اجتماعی و روان‌شناختی، شایستگی‌های حرکتی و انگیزش بستگی دارد که با در نظر گرفتن این عوامل می‌توان در راستای پایداری نوجوانان به فعالیت‌های بدنی گام برداشت.

کلیدواژه‌ها: حمایت اجتماعی و روان‌شناختی، شایستگی حرکتی، انگیزش، پایداری به فعالیت ورزشی، تحقیق کیفی.



مقدمه

فواید ناشی از فعالیت بدنی منظم به‌خوبی اثبات شده است. مشارکت منظم در فعالیت بدنی، با زندگی بهتر و طولانی‌تر، کاهش خطر بیماری‌های مختلف و فواید عاطفی و روان‌شناختی همراه است (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۱۹۹۵). شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد بی‌تحرکی یک از مهم‌ترین دلایل مرگ، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در جهان درحال توسعه است (سالیس^۲ و همکاران، ۲۰۰۰). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، نوجوانان فعال کمتر از مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب رنج می‌برند، عزت نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها بیشتر است و از نظر سلامت روانی و جسمانی در مقایسه با افراد غیرفعال، وضعیت بهتری دارند (برایتون^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت جسمانی یکی از ابعاد سبک زندگی سالم است و خطر بیماری قلبی-عروقی، برخی سرطان‌ها و دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد و در گروه‌های مختلف جامعه و به‌خصوص در نوجوانان، تأثیرات مثبت و مزایایی نظیر پیشگیری از افزایش وزن و چاقی دارد (پوسکار^۴ و همکاران، ۱۹۹۹). بدون تردید، پی‌ریزی یک جامعه سالم و بانشاط درگرو سلامت ذهنی، روانی و جسمانی اعضای جامعه و مرهون تلاش نیروهای انسانی سالم و کارآمد است. در همین راستا، سلامت بدنی نوجوانان به‌عنوان چارچوب اصلی پیکره جامعه جوان، برای ایفای نقش‌های فردی، علمی و اجتماعی، حائز اهمیت است و انجام فعالیت‌های بدنی در کنار علم‌اندوزی می‌تواند در یادگیری آنان نیز تأثیر چشمگیری داشته باشد (کاکس و الریک-فرنس^۵، ۲۰۱۰). کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه‌های سنی به فعالیت بدنی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی کافی برسند. به‌علاوه نوجوانی، دوره‌ای مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی، ذهنی و تکاملی همراه است و فرد را برای ورود به مرحله بزرگسالی آماده می‌کند و مجموعه تغییرات این دوره سنی و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای نوجوان، سبک زندگی او را شکل می‌دهند. بسیاری

از عادت‌های سالم یا ناسالم در این دوران شکل می‌گیرند و به دوره‌های بعدی زندگی نیز تسری می‌یابند (یارچسکی^۶ و همکاران، ۲۰۰۲). داشتن فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش در دوره نخست زندگی می‌تواند ضمن داشتن تأثیرات مثبت فراوان برای افراد، در آینده نیز عادت‌پذیری و مشارکت آنان را در فعالیت بدنی و ورزش تاحدودی تضمین کند. تحقیقات قبلی نیز نشان می‌دهند که مشارکت و درگیرشدن در فعالیت‌های بدنی در طول دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند به پایداری مداوم برای داشتن سبک زندگی فعال در بزرگسالی کمک کند (کاسپرسن^۷ و همکاران، ۱۹۸۵). باید در نظر داشت در این دوره سنی، نوجوانان یا به‌عنوان شرکت‌کنندگان همیشگی در فعالیت‌های بدنی تثبیت می‌شوند یا برعکس، فعالیت‌های بدنی را کاملاً رها می‌کنند؛ ازاین‌رو باید مداخلات و عواملی را بررسی و پیگیری کرد که بتوانند منجر به افزایش سطح مشارکت نوجوانان در فعالیت بدنی، به‌منظور پیشگیری از بیماری و در پیش گرفتن سبک زندگی فعال شوند (اکبری و پاکپور، ۲۰۱۲).

وقتی افراد کم‌تحرک بر کم‌تحرکی خود غلبه کرده و شروع به ورزش می‌کنند، مانع بعدی که با آن روبه‌رو می‌شوند، ادامه دادن برنامه فعالیت ورزشی است. روشن است که برای بسیاری از افراد شروع برنامه فعالیت ورزشی آسان‌تر از تداوم آن است. یکی از دلایل ترک ورزش می‌تواند عادت‌نکردن به انجام ورزش و فعالیت بدنی باشد؛ به عبارت دیگر، ورزش و فعالیت بدنی منظم به بخشی از زندگی روزانه آن‌ها تبدیل نشده است. شرکت در فعالیت‌های بدنی از ۱۰ تا ۱۳ سالگی به اوج می‌رسد و پس از آن تا ۱۸ سالگی به شکل مداوم کاهش می‌یابد. شواهد نشان داده است که بدون مداخلات رفتاری مؤثر نزدیک به ۵۰ درصد افرادی که برنامه فعالیت بدنی را شروع می‌کنند، به‌طور متوسط در مدت شش ماه فعالیت بدنی را کنار می‌گذارند (دیشمن و باکوورس، ۱۹۹۶).

5. Cox & Ullrich-French
6. Yarcheski
7. Caspersen

1. World Health Organization (WHO)
2. Sallis
3. Britton
4. Puskar

می‌توان گفت، حمایت اجتماعی باعث می‌شود که شخص احساس کند از توجه دیگران برخوردار است و دیگران برای او ارزش قائل هستند. حمایت اجتماعی شامل طیف گوناگونی از منابع مختلف از جمله والدین است.

والدین به‌عنوان یکی از تأثیرات اولیه بر الگوهای رفتاری مرتبط با فعالیت کودکان و نوجوانان (لیندسی^۵ و همکاران، ۲۰۰۶) در نظر گرفته می‌شوند. آن‌ها به‌عنوان الگوها، تقویت‌کننده‌ها و حامیان رفتارهای افزایش‌دهنده سلامت و حتی به خطر انداختن سلامتی عمل می‌کنند و به این ترتیب، ظرفیت تغییر ماهیت بی‌حرکی روزافزون سبک زندگی نشان داده‌شده توسط جوانان امروزی را دارند (سازمان خدمات و سلامت، ۲۰۰۱). چنین تأکیدی بر این واقعیت مبتنی است که بیشتر جوانان تقریباً ۱۸ سال از زندگی خود را در مجاورت والدین خود می‌گذرانند. در طول این مدت، والدین تأثیر درخور توجهی بر رفتارهای مرتبط با سلامتی فرزندان خود اعمال می‌کنند (پری^۶ و همکاران، ۱۹۸۷). یکی از منابع اولیه، اطلاعات و آموزش رفتارهای مرتبط با سلامت است (هاپر^۷ و همکاران، ۱۹۹۲). این فعل و انفعالات همچنین اثرات ماندگاری را بر الگوهای رفتاری بعدی مرتبط با فعالیت در بزرگسالی نشان می‌دهد (تامپسون^۸ و همکاران، ۲۰۰۳). در تبیین نقش خانواده، بروستد^۹ (۲۰۱۰) نشان داد خانواده‌ها در ارتقای فعالیت بدنی چهار نقش ایفا می‌کنند: اول اینکه معمولاً بچه‌ها، اولین دریافت‌ها و ارائه‌ها از فعالیت بدنی را از خانواده فرا می‌گیرند؛ دومین نقش مربوط به حامی بودن آن‌ها است؛ سومین نقش، الگو بودن خانواده است؛ چهارمین نقش خانواده، استعدادیابی و شناخت قابلیت‌ها و توانایی‌های کودکان و نوجوانان است.

از بُعد دیگر، استودن^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۸) با ارائه یک مدل مفهومی، نقش بالقوه تبحر مهارت‌های حرکتی بنیادین را در مسیرهای مثبت و منفی مشارکت فعالیت بدنی و وزن سالم ارائه دادند. آن‌ها علاوه بر این، شایستگی حرکتی ادراک‌شده و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

برخی محققان مزایا و موانع فعالیت بدنی را تعیین کرده‌اند، اما در مجموع به سازوکارهای مرتبط با رفتارهای فعالیت بدنی توجه کمی شده است. این وضع مانع فهم از عوامل مؤثر در فراگیری رفتار فعالیت بدنی نوجوانان می‌شود؛ بنابراین مهم است عواملی را کشف کرد که ممکن است رفتارهای ورزشی و فعالیت بدنی را در میان نوجوانان توضیح دهند و بر سلامت کلی این افراد اثرگذار باشند. فهم این عوامل به بهبود و ارتقای فعالیت بدنی کمک خواهد کرد تا رفتارهای سبک زندگی نوجوانان بهبود یابد. افراد شرکت‌کننده در برنامه‌های فعالیت ورزشی، به‌طور معمول در تلاش برای پایبندی به برنامه‌های فعالیت ورزشی دچار لغزش می‌شوند و به حالات پیشین کم‌تحرک خود بازمی‌گردند.

تیموری و بری^۱ (۲۰۱۵) در تحقیق طولی سه‌ساله در نوجوانان ایرانی پی بردند که مشارکت دختران در فعالیت بدنی از ۲۱ درصد در ۱۴/۴ سالگی به ۱۶ درصد در ۱۷/۵ سالگی کاهش داشته است که بسیاری از آن‌ها محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، نداشتن زمان، ترجیح دادن انجام کار روزانه، نبود مکان مناسب برای فعالیت را موانع انجام فعالیت بدنی گزارش کردند. از نظر آماری، درصد کودکان و نوجوانانی که توصیه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه را رعایت می‌کنند، به‌طور ناپذیرفتنی کم است (سازمان سلامت و خدمات^۲، ۲۰۰۸). برآوردهای اخیر نشان می‌دهد که تقریباً ۴۲ درصد از کودکان ۶ تا ۱۱ ساله و تنها ۸ درصد از افراد ۱۲ تا ۱۷ ساله توصیه‌های روزانه را انجام می‌دهند (ترویانو^۳ و همکاران، ۲۰۰۸).

نظریه یادگیری اجتماعی تأکید می‌کند که رفتار از طریق یادگیری با تجربه مستقیم یا مشاهده دیگران (الگو گرفتن) آموخته می‌شود. درواقع، حمایت اجتماعی با وظایف و کارکردهایی ارتباط دارد که دیگران مهم، برای تسهیل انجام عمل توسط فرد انجام می‌دهند. حمایت اجتماعی شامل منابع اجتماعی است که افراد آماده دریافت آن هستند تا روابطشان را بهبود ببخشند (فریدلندر^۴، ۲۰۰۷). درمجموع

6. Perry
7. Hopper
8. Thompson
9. Brustad
10. Stodden

1. Taymoori & Berry
2. Health & Services
3. Troiano
4. Friedlander
5. Lindsay

توجه شود تا ضمن شناسایی ظرفیت‌ها و عوامل اثرگذار بر پایداری به فعالیت‌های بدنی، بتوان عوامل زیربنایی این پدیده را شناسایی کرد و ماهیت خاصی به موضوع داد. درخصوص چرایی مشکلات افراد در پایداری به فعالیت ورزشی با وجود فواید جسمانی و روان‌شناختی آن، راهکار و پژوهش قابل‌قبولی وجود ندارد. بیشتر تحقیقات داخلی و خارجی نیز صرفاً به بررسی دلایل مشارکت پرداخته‌اند و کمتر پژوهشی به بررسی دلایل و چگونگی پایداری به فعالیت ورزشی پرداخته است که ضرورت انجام پژوهش حاضر را بیشتر آشکار می‌کند. همچنین انجام تحقیق حاضر با توجه به فرهنگ‌های متفاوت در جوامع مختلف و تغییر فرهنگ‌ها با گذشت زمان، کمبود اسنادهای علمی در این زمینه و پیشرفت علوم جدید، ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که دلایل پایداری نوجوانان به فعالیت بدنی چیست و چگونه محقق می‌شود؟

روش‌شناسی پژوهش

در این مطالعه از رویکرد کیفی برای درک بهتر و عمیق‌تر دلایل پایداری نوجوانان به فعالیت‌های ورزشی استفاده شد؛ چراکه روش‌های کیفی قادر هستند جزئیات ظرفیتی را از پدیده‌های بررسی‌شده ارائه دهند؛ ضمن اینکه روش‌های کیفی بینش عمیق‌تری از درک و تجربیات افراد در اختیار محققان قرار می‌دهند (توماس^۴ و همکاران، ۲۰۱۵).

روش پژوهش حاضر از منظر فلسفه از نوع تفسیرگرایانه، به لحاظ رویکرد از نوع استقرایی، از حیث راهبرد از نوع تحلیل مضمون^۵، از نظر انتخاب پژوهش از نوع کیفی، از لحاظ بازه زمانی، مقطعی و از حیث هدف، از نوع تحقیقات کاربردی بود. برای گردآوری داده‌ها نیز از فن مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته استفاده شد.

شرکت‌کنندگان

در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه، شرکت‌کنندگان براساس نمونه‌گیری هدفمند و از بین نوجوانان ۱۲ تا ۱۶ سال که به مدت یک

را به‌عنوان متغیرهای میانجی در این مدل معرفی کردند که در مراحل مختلف رشد نقش متغیری در ارتباط بین فعالیت بدنی و شایستگی حرکتی دارند. آن‌ها از عوامل اثرگذار و تعیین‌کننده فعالیت بدنی به‌عنوان سازوکارهای رشدی یا زیربنایی نام برده‌اند که عبارت‌اند از: شایستگی حرکتی، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و شایستگی حرکتی ادراک شده. آن‌ها متغیر شایستگی ادراک‌شده را به‌عنوان متغیر میانجی در ارتباط شایستگی مهارت حرکتی با فعالیت بدنی در نظر گرفتند و نقص مطالعات پیشین در بررسی ارتباط این دو متغیر را در نظر نگرفتن متغیرهای میانجی شایستگی حرکتی ادراک‌شده و آمادگی مرتبط با سلامت بیان کردند (استودن و همکاران، ۲۰۰۸). براساس نظریه شایستگی ادراک‌شده، افراد در زمینه‌های مختلفی از پیشرفت برانگیخته می‌شوند که موفق باشند. این نظریه پیش‌بینی می‌کند افرادی که در شایستگی ادراک‌شده در سطح پایینی هستند، به مشارکت در فعالیت‌های بدنی ادامه نخواهند داد (هارتر^۱، ۱۹۷۸). همچنین بارنت^۲ و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند، شایستگی حرکتی نقش اساسی در پرداختن به فعالیت بدنی طولانی‌مدت دارد و پیش‌بینی‌کننده آمادگی مرتبط با سلامتی در زندگی بعدی فرد است. تحقیقات نشان می‌دهند، میزان فعالیت بدنی هم‌زمان با افزایش سن کاهش می‌یابد و به درک عوامل مرتبط با این پدیده نیاز است (کیم^۳ و همکاران، ۲۰۰۲). اگر زمینه برای نوجوانان هنگام شرکت در ورزش فراهم شود، دیگر دلیلی برای پایداری نبودن به ورزش باقی نمی‌ماند؛ به‌عبارتی آگاهی از این شرایط کمک فراوانی در جهت افزایش تداوم ورزشی در آن‌ها می‌کند؛ بنابراین باید به فعالیت بدنی و پایداری به آن به‌عنوان یک موضوع فرهنگی، اجتماعی و سازنده جسم و روان و ایجادکننده سلامت و نشاط توجه بیشتری نشان داد. با توجه به اینکه نوجوانان آینده‌سازان هر جامعه‌ای هستند، نیاز است از سلامت جسمانی و روانی برخوردار باشند که این امر با استمرار انجام فعالیت‌های بدنی میسر می‌شود؛ بنابراین ضرورت دارد از طریق پژوهش کیفی به مطالعات مربوط به فعالیت بدنی نوجوانان بیشتر و عمیق‌تر

4. Thomas
5. Thematic Analysis

1. Harter
2. Barnett
3. Kimm

یعنی استخراج نشدن و ظهور نیافتن مفهوم جدید از داده‌ها ادامه پیدا کرد. در نهایت، با ۲۰ ورزشکار دختر و پسر نوجوان و ۴ نفر از مربیان آن‌ها مصاحبه شد. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در جدول (۱) خلاصه شده است.

سال و بیشتر و به صورت مداوم (حداقل سه بار در هفته و هر بار به مدت ۱/۵ ساعت و بیشتر) به انجام فعالیت ورزشی می‌پرداختند و همچنین مربیان آن‌ها به عنوان مطلعان اصلی، انتخاب شدند. مصاحبه‌شوندگان از بین افرادی انتخاب شدند که سطح بالایی در درک مفاهیم و ادبیات داشتند. فرایند نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

Table 1- Demographic characteristics of the interviewees

مشارکت‌کنندگان	ویژگی‌ها	تعداد
نوجوانان	دختر	8
	12 تا 16 سال	12
مربیان	پسر	1
	12 تا 16 سال	3
زن	زن	1
	مرد	3

و شرکت‌کنندگان در پژوهش آزاد بودند که در هر کجای مصاحبه از ادامه آن انصراف دهند یا به هر دلیلی از پژوهش خارج شوند. تمام مصاحبه‌ها با موافقت شرکت‌کنندگان و به وسیله ضبط‌کننده تلفن همراه ضبط شد.

روش پردازش داده‌ها

بعد از اتمام مصاحبه، پس از گوش دادن چندین باره، مصاحبه‌ها به صورت متن پیاده‌سازی شد. در این پژوهش از روش تحلیل تم استفاده شد و برای تحلیل داده‌ها روش کدگذاری به کار رفت؛ به این صورت که از کدگذاری باز و محوری و طبقه‌بندی واحدهای متنی موجود به طبقه‌های معنی‌دار و منطقی یا تم استفاده است. تحلیل مضمون روشی برای شناسایی، تجزیه و تحلیل و گزارش‌های الگوهای مضامین است. این روش ضمن سازمان‌دهی اطلاعات، مجموعه داده‌هایی را با جزئیات (غنی) توصیف و تفسیر می‌کند (براون و کلارک، ۲۰۰۶). برای داده‌ها به ترتیب این امور انجام شد: ۱- بررسی و مرور داده‌ها، ۲- تدوین راهنمای کدگذاری، ۳- سازماندهی داده‌ها، ۴- طبقه‌بندی داده‌ها، ۵- کدگذاری باز، ۶- کدگذاری محوری، ۷- تدوین گزارش نهایی تحلیل داده‌های کیفی. پژوهشگر بعد از مرور توصیف‌های شرکت‌کنندگان و استخراج جملات مهم، مفاهیم مشترک را درون

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

به منظور جمع‌آوری اطلاعات از فن مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته به دلیل انعطاف‌پذیر و عمیق بودن و همچنین سازگاری با سایر روش‌های تحلیل داده‌ها استفاده شد. بعد از هماهنگی و برقراری ارتباط مؤثر و ایجاد اعتماد در مشارکت‌کنندگان، مصاحبه با پرسش اساسی «چه عواملی باعث شد این همه مدت ورزش را ادامه دهید؟» آغاز شد. سؤالات دیگری که در مصاحبه‌ها استفاده شد، عبارت بودند از: «چه اتفاقی بیفتد دیگر ورزش را ادامه نمی‌دهید؟»، «پدر و مادر تو چه نقشی در ورزش کردن تو دارند؟ چقدر و چگونه در ورزش کمک، راهنمایی و یا تشویق می‌کنند؟»، «مربی شما چه نقشی در علاقه‌مند کردن و تداوم ورزش شما دارد؟» برای رسیدن به جزئیات بیشتر، شکافتن موضوع و رفع ابهام‌های محتمل، از سؤالات کاوشگرانه استفاده شد. این گونه سؤالات به پرسشگر این امکان را می‌دهد که به جست‌وجوی جزئیات با معنا و دلایل بیشتری بپردازد. در مرحله جمع‌آوری اطلاعات با ورزشکاران دختر و پسر نوجوان پایبند به فعالیت ورزشی و مربیان آن‌ها به صورت جداگانه و انفرادی مصاحبه شد. مدت هر مصاحبه بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه متغیر بود. مصاحبه‌ها تا دستیابی به داده‌های عمیق ادامه یافت. مصاحبه‌ها به صورت تک‌نفره انجام شد

1. Open Coding

2. Axial Coding

دسته‌های خاص موضوعی قرار داد و برای موثق کردن مطالب، به‌طور مستمر به توضیحات اصلی مراجعه کرد. در مرحله بعد، موارد استنتاج‌شده به توصیفی جامع و کامل تبدیل شد.

مشروعیت‌دهی

به‌منظور تضمین باورپذیری از روش بازبینی اعضا استفاده شد. در این راستا، ابتدا مفاهیم و شاخص‌های استخراج‌شده توسط صاحب‌نظران این حوزه، بازبینی شد. آن‌ها به مصاحبه‌ها و مضامین اصلی استخراج‌شده دسترسی کامل داشتند. پس از تکمیل کدگذاری اولیه از آن‌ها خواسته شد تا ارتباط بین مضامین استخراجی و تفسیرهای صورت‌گرفته بر مبنای آن و معرف بودن این تفاسیر و مضامین را بازبینی کنند. درنهایت، این بازبینی منجر به پرسش و پاسخ بین نگارنده و رفع پاره‌ای از ابهامات و انجام اصلاحات شد. برای تأمین اعتمادپذیری و قابلیت اعتماد مطالعه کیفی از روش ارزیابی لینکولن و گوبا^۱ استفاده شد که معادل روایی و پایایی در پژوهش‌های کمی است. بر پایه این روش، چهار معیار موثق بودن و اعتمادپذیری^۲، انتقال‌پذیری^۳، وابستگی و اتکاپذیری^۴ و تأییدپذیری^۵ برای ارزیابی در نظر گرفته شد (لینکولن و گوبا، ۱۹۸۵).

برای افزایش اعتمادپذیری درباره سؤالات مصاحبه از نظر اساتید و کارشناسان این حوزه استفاده شد. در فرایند کدگذاری و تحلیل و تفسیر داده‌ها نیز اساتید همکار همچون دوست منتقد^۶ در نظریه‌های اسمیت و اسپارکز^۷ در ترغیب، پروراندن، کاوش و توسعه مضامین و تفسیرهای ارائه‌شده توسط محقق به‌منظور دستیابی به استدلال منسجم و منطقی همکاری کردند (اسپارکز و اسمیت، ۲۰۱۳). در وابستگی و اتکاپذیری سعی شد که داده‌های مصاحبه واریسی دقیق شود؛ از این‌رو متن مصاحبه و کدهای استخراج‌شده به مشارکت-کنندگان ارائه شد و آن‌ها درباره درستی یا نادرستی آن اظهارنظر کردند و ابهام‌ها و تناقض‌ها برطرف شد.

برای تضمین تأییدپذیری نیز تمام مصاحبه‌ها به دقت با ضبط صوت ثبت شد. به همان دقت به صورت متن پیاده‌سازی شد. علاقه‌مندی پژوهشگران به موضوع مورد مطالعه، تماس طولانی مدت با داده‌ها و تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه، از دیگر عوامل تضمین‌کننده قابلیت تأیید بود. منظور از معیار انتقال‌پذیری، تأکید بر صحت پژوهش در صورت انتقال به یک محیط و جامعه متفاوت است. برای دستیابی به این امر، نتایج و یافته‌ها با پیشینه پژوهش مقایسه شد و با استناد به بحث‌های نظری به تبیین آن‌ها اقدام شد. در نمونه‌گیری نیز تلاش شد از حداکثر تنوع استفاده شود.

یافته‌ها

در این پژوهش با ۲۰ نفر از متقاضیان شرکت در پژوهش، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. پس از آماده‌سازی مصاحبه‌ها و استخراج مفهوم اولیه در مرحله اول کدگذاری باز و طبقه‌بندی آن‌ها به تم فرعی و تم اصلی در مرحله دوم کدگذاری محوری گروه‌بندی شدند. در مرحله کدگذاری محوری تم‌های فرعی و اصلی به دست آمد. با توجه به نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌های نوجوانان، مهم‌ترین دلایل پایداری به فعالیت‌های ورزشی شامل سه تم اصلی حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی، شایستگی حرکتی و انگیزش بود. حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی نیز شامل تأثیر والدین (پشتیبانی روان‌شناختی، حمل و نقل، الگو بودن، حمایت مالی و تماشاگر بودن)، تأثیر مربیان (تخصص مربی، اخلاق و شخصیت مربی، تعامل والدین)، تأثیر دوستان (با دوستان بودن و دوستیابی) و تأثیر رسانه‌ها (انگیزه دادن، الگوبرداری و یادگیری) بود. شایستگی حرکتی شامل دو عامل شایستگی حرکتی واقعی (استعداد داشتن، پیشرفت کردن، استیل و فیزیک بدنی مناسب) و شایستگی حرکتی ادراک‌شده (تأیید و تشویق مربی، باور به توانمندی‌های خود، آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود) بود. انگیزش نیز شامل دو بخش انگیزه درونی (علاقه‌مندی، لذت و

5. Confirmability
6. Critical Friend
7. Sparkes & Smith

1. Lincoln & Guba
2. Credibility
3. Transformability
4. Dependability

دوستان و خانواده، رفتار فعالیت بدنی را تسهیل می‌کند (فلوری^۱ و همکاران، ۲۰۰۱). عوامل مستخرج از کدگذاری باز در این بخش شامل پشتیبانی روان‌شناختی، تأثیر والدین، مربیان، دوستان، رسانه و شبکه‌های اجتماعی بود (جدول ۲).

تفریح) و انگیزه بیرونی (حرقه‌ای شدن و هدف داشتن، سلامتی و تناسب اندام) بود.

حمایت اجتماعی و روان‌شناختی

مؤلفه‌ای که نقش بسزایی در رفتار فعالیت بدنی دارد، حمایت اجتماعی و روان‌شناختی است. حمایت اجتماعی به صورت میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی کافی

جدول ۲- کدگذاری کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته (حمایت اجتماعی و روان‌شناختی)

Table 2- Qualitative coding resulting from semi-structured interviews (social and psychological support)

تم اصلی	تم فرعی	مفاهیم (کدهای باز)	اهم گزاره‌های کلامی مصاحبه‌شوندگان
حمایت اجتماعی و روان‌شناختی	پشتیبانی والدین	پشتیبانی روان‌شناختی	من خیلی وقت‌ها واقعاً کم می‌آوردم و نمی‌خواستم ادامه بدم اما می‌رفتم تو خونه با پدر مادرم صحبت می‌کردم، روحیه بهم می‌دادن تشویقم می‌کردن حالم بهتر می‌شد؛ چون ورزشی بود که دوستش داشتم. مادرم خیلی تشویقم می‌کنه و حمایت کرده. می‌گه برو خوبه واسه آیندت خوبه واسه بدنت، فکرت، استراحت می‌کنی.
		حمل و نقل	انتظار دارم که حمایت کنند تو ورزش منو برسونن.
	الگو بودن	مسلم است که وقتی که شما خودت ورزشی را انجام می‌دی، فرزند خودت را هم به سمت اون ورزش یا ورزش‌های دیگه سوق می‌دی؛ یعنی ورزش‌های متنوع را بهش نشون بدی و با دنیای ورزش آشنا کنی. ورزشکار بودن پدر مادر باعث می‌شه که با ورزش‌ها و قوانینشان آشنا بشی و به همین شکل علاقه پیدا کنی.	من وقتی فهمیدم بابام والیبالیست بوده، من گفتم برم؛ چون یه چیزهایی تعریف می‌کرد آدم وسوسه می‌شد بره.
		حمایت مالی	یکی از دلایلی که من رفتم سراغ ورزش این بود که پدرم ورزش می‌کرد و اون رو به خانواده ارجاع داده بود و منم فهمیدم ورزش چیز خوبییه و رفتم دنبالش. پدرم وسایل بسکتبال که خیلی گرونه و وسایلی که به دردم می‌خوره برام می‌خره. پدر و مادرم تشویقم می‌کنن که ادامه بده هر سه ماه شهریه‌ام رو می‌دن که ثبت نام کنم. وقتی مسابقه و تمرین داریم می‌آیند تماشا می‌کنند. وقتی که میان، ما انگیزمون بیشتر می‌شه که جلوی پدر مادرمون بهتر بازی کنیم و بدرخشیم.
تأثیر والدین	تأثیر والدین	تخصص مربی	اگر کسی مشکل داره تمرینات ویژه براش می‌ذاره تا مشککش رفع بشه. وقتی سخت‌گیری مربی را دیدم و اون مقاماش را نشونم داد، عشق بازی عشق والیبالی را نشونم داد باعث شد که بیشتر پیام سمتش. یکی از دلایلی که به این رشته علاقه پیدا کردم این بود که مربی‌مون حرکات خارق‌العاده انجام می‌داد؛ چون خیلی از مربی‌ها هستند میان مثل دیوار فقط توپ می‌زنن، ولی مربی من اشکالاتم رو بهم می‌گه و می‌گه چه جوری بهترش کنم و تو اکثر بازی‌ها میاد و نقطه ضعفام رو پیدا می‌کنه.

جدول ۲- کدگذاری کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته (حمایت اجتماعی و روان‌شناختی)

Table 2- Qualitative coding resulting from semi-structured interviews (social and psychological support)

تم اصلی	تم فرعی	مفاهیم (کدهای باز)	اهم گزاره‌های کلامی مصاحبه‌شوندگان
	تأثیر دوستان	اخلاق و شخصیت مربی	مربی اینجا خیلی من باهاش حال می‌کنم از بس که خوبه و به راحتی می‌تونیم باهاش حرف بزنیم و هر چیزی رو بهش بگیم. یه جوری مثل خواهرمونه؛ البته سختگیریش هم زیاده برای اینکه ما پیشرفت کنیم، ولی خیلی خوش اخلاقه. مربی باید با بچه‌ها با اخلاق باشه و جوش نزنه خیلی و زیاد تند نباشه، در کنار تنبیه حتماً تشویق هم باشه و بیشتر تشویق باشه. با بچه‌ها رفیق باشه، تکنیک کارش هم حرفه‌ای باشه و بتونه خوب آموزش بده و بتونه سؤال بچه‌ها رو راحت جواب بده و تخصص ورزشی داشته باشه.
		تعامل مربی و والدین	من یه انتظاری که از مربی دارم اینه که به روان‌شناسی تسلط کافی داشته باشند تا بتونند با بچه‌ها درست رفتار کنند؛ یعنی روش تدریس، روش شوخی کردن و حتی روش تنبیه شون هم روان‌شناسی باشه. طوری نباشه که بچه از اون ورزش زده بشه؛ مثلاً اینجا اگر یه حرکتی رو هزار بار هم اشتباه انجام بدی، باز هم کمکت می‌کنند که درست بشه.
		دوست‌یابی	پدر و مادر باید برن از مربی بپرسند که اکثراً ما تو چی مشکل داریم که مربی بهشون بگه که مثلاً پسر شما کنده یا مثلاً تلاش نمی‌کنه، عزم نداره یا تکنیکش خوبه، ولی بدنش ضعیفه. بعد چون پدر و مادر حامی‌ان کمکش می‌کنن؛ مثلاً اگه بدنش ضعیفه می‌برنش دکتر تغذیه و اگر که کنده باهاش تمرین سرعت می‌کنن.
	رسانه و شبکه‌های اجتماعی	با دوستان بودن	تعامل مربی با خانواده می‌تونه اثرگذار باشه مخصوصاً با مادران؛ چون بیشتر پیگیر وضعیت بچه‌هاشون هستن.
		الگوپردازی	اومدم اینجا چند تا دوست جدید پیدا کردم و باهاشون تمرین می‌کنم. به خاطر اونا ادامه دادم. والیبالی یک بازی چند نفره است و همه باید با هم همکاری کنند. همین دور هم جمع شدن و خوشحالی کردن باعث می‌شه که بیشتر علاقه‌مند بشیم. من به شخصه دوست دارم با دوستانم بازی کنم تا تنهایی.
		انگیزه گرفتن و یادگیری	من از تلویزیون هم بسکتبال رو که می‌بینم مثلاً حرکت‌های خیلی قشنگی که می‌بینم، فرداش می‌رم سالن این حرکت‌ها رو می‌زنم.
			داشتم تلویزیون نگاه می‌کردم. کانال سه تلویزیون داشت بازی تیم ملی ایران و روسیه رو نشون می‌داد. من نشستم نگاه کردم. اولش خوشم نیومد، اما بعد از یه مدتی دیدم والیبالی رشته قشنگیه. پرش داره، هیجان داره. هیجان داخل ورزش خیلی مهمه. بعد از یه هفته یکی از دوستانم که والیبالی بازی می‌کرد، گفت بیا بریم. من رفتم، خوشم اومد دیگه ادامه دادم.
			یک بازیکنی تو NBA هست که شوت‌های خیلی خوبی می‌زنه و روی من خیلی تأثیر داشته.
			من تمرین می‌کنم تا بتونم مثل اون یا بهتر از اون بشم.
			شبکه سه هر موقع والیبالی هست، می‌شینم نگاه می‌کنم و توجه می‌کنم که یاد بگیرم.

شایستگی حرکتی

توانایی فرد در انجام تکالیف حرکتی است و از دو بعد شایستگی حرکتی واقعی و ادراک شده تشکیل شده است. شایستگی مهارت حرکتی تسلط بر مهارت‌های فیزیکی و الگوهای حرکتی است که

علاوه بر حمایت اجتماعی، عوامل فردی همچون شایستگی حرکتی به همراه عوامل بیرونی می‌توانند بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی و پایداری به آن اثرگذار باشند. شایستگی حرکتی به معنای میزان

مشارکت لذت‌بخش در فعالیت‌های بدنی را امکان‌پذیر می‌کند (کاستلی و والی^۱، ۲۰۰۷) و شایستگی حرکتی ادراک‌شده به‌عنوان آگاهی و باور فرد از توانایی خود برای انجام تکالیف حرکتی درشت و

جدول - کدگذاری کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته (شایستگی حرکتی)

Table 3- Qualitative coding resulting from semi-structured interviews (motor competence)

تم اصلی	تم فرعی	مفاهیم (کدهای باز)	اهم گزاره‌های کلامی مصاحبه‌شوندگان
شایستگی حرکتی	واقعی	استعداد داشتن	یکی از دلایلی که باعث شد به‌طور مرتب پیام این بود که خانوادم استعدادم را کشف کردند. وقتی شما ببینی که حرکات رو سریع یاد می‌گیری و خوب پیشرفت می‌کنی، مشخصه که ورزش را ادامه می‌دی. اصولاً افرادی که استعداد ندارند، خود به خود بعد چند ماه ول می‌کنن یا اگر هم میان تفکر حرفه‌ای ندارند و برای فان و سرگرمی میادن. من والیبال رو پنج ماهه دارم میام و اومدم تو این سانس، ولی خیلیا دو ساله دارن میاند ولی توی سانس قبل‌اند.
		پیشرفت کردن	من ماه اول که اومدم اینجا خیلیا بهتر از من بودن، ولی به مرور من از خیلیاشون جلو زدم. تمرینات مؤثر انجام دادم که از همه جلو زدم. لقب میگ میگ رو بهم می‌دادن از بس سرعتم بالا بود.
	ادراک‌شده	استیل و فیزیک بدنی مناسب	من از همون اول بدن دراز و بسکتبالی داشتم. همین باعث شد که پیام سراغ این ورزش و چون بدنم مناسب بود، پیشرفت کردم و ادامه دادم.
		تأیید و تشویق مربی	یکبار مربی گفت که بدنت خیلی بدن خوبیه برای بسکتبال. بدن محکمی دارم. این حرفش خیلی انگیزه و انرژی بهم داد که مرتب اومدم.
		باور به توانمندی‌های خود	خوب هستم در ورزش. در حدی هستم که هرچه مربی بگه سریع یاد بگیرم و عمل کنم. من سرویس‌های خوبی می‌زنم و هر موقع نوبت منه سرویس بزنم، مربی خیالش راحت که خراب نمی‌شه، اما مثلاً تو پست لیبرو هنوز جای کار دارم.
		آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود	

انگیزش

از عوامل بسیار مؤثر در پایداری به فعالیت‌های ورزشی در این پژوهش، انگیزش است که تا حدود زیادی به ادراک شایستگی فرد ارتباط دارد. این بعد در قالب بخش‌های درونی و بیرونی قرار داده شد. اغلب تمایل به ورزش ناشی از انگیزش درونی است که با انگیزه

جدول ۴- کدگذاری کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته (انگیزش)

Table 4- Qualitative coding from semi-structured interviews (motivation)

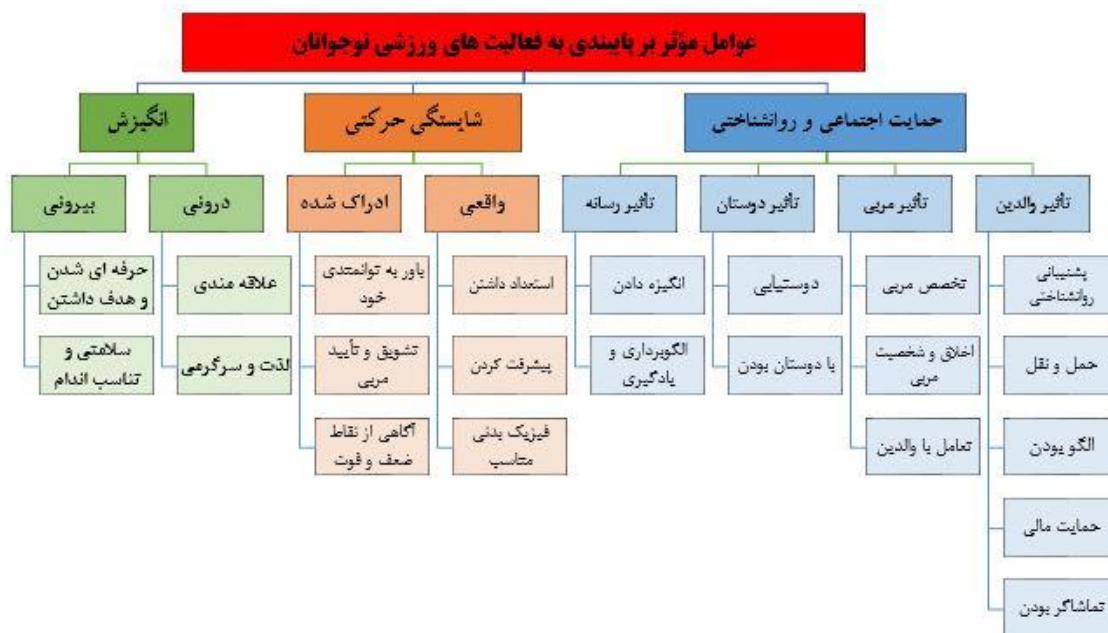
تم اصلی	تم فرعی	مفاهیم (کدهای باز)	اهم گزاره‌های کلامی مصاحبه‌شوندگان
انگیزش	درونی	علاقه‌مندی	من عاشق والیبالم؛ چون بهم انرژی مثبت می‌ده و بهم حال خوب ارائه می‌ده. والیبال را از ته دل دوست می‌دارم؛ انگار که برای والیبال ساخته شدم.
		لذت و تفریح	از همون اول که می‌رفتم دوست داشتم مرتب برم، ولی بعضی افراد دیگه که می‌یومندن مثلاً می‌گفتند ای ول امروز تعطیله، ولی من بیشتر دوست داشتم برم.
			من مرتب میام اینجا؛ چون ورزش تفریح خیلی خوبیه و اوقات فراغت آدم رو هم پر می‌کنه.

جدول ۴- کدگذاری کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته (انگیزش)

Table 4- Qualitative coding from semi-structured interviews (motivation)

تم اصلی	تم فرعی	مفاهیم (کدهای باز)	اهم گزاره‌های کلامی مصاحبه‌شوندگان
بیرونی	سلامتی و تناسب اندام	حرفه‌ای شدن و هدف داشتن	ورزش وقتی گروهی باشه باعث شور و نشاط می‌شه، سر حال می‌شی. من هدف دارم تو بسکتبال. می‌خوام به آدم معروفی تو بسکتبال بشم. من می‌خوام به NBA برسم. ورزش باعث می‌شه بدنت ساخته بشه، سالم باشی. ورزش کلاً آگه آدم انجام بده خیلی خوبه. من می‌بینم آدم‌هایی که چاق‌اند یا چقدر قوز دارند یا مثلاً پا درد داره فقط به خاطر اینکه تو دوره جوانیش ورزش نکرده. خوب آدم می‌ترسه و می‌ره ورزش می‌کنه تا بدنش سلامت باشه؛ هرچی که عمر کرد.

شکل (۱) مدل مفهومی عوامل مرتبط به پایداری به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان را نشان می‌دهد.



شکل ۱- مدل مفهومی عوامل مؤثر بر پایداری به فعالیت‌های ورزشی نوجوانان

Figure 1- Conceptual model of factors affecting adherence to adolescent sports activities

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تبیین دلایل پایداری به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان بود. از نتایج حاصل از مصاحبه‌ها چنین به دست می‌آید که یکی از مهم‌ترین عوامل در پایداری به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان، حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی از آن‌ها است. منظور از حمایت‌های اجتماعی در ورزش، هرگونه رفتاری است که باعث

ترغیب انجام و ادامه فعالیت جسمانی در فرد می‌شود که به‌وسیله مقدار نفوذ اعمال شده توسط والدین، دوستان، معلمان و بستگان برای انجام فعالیت‌های جسمانی مشخص می‌شود و این تأثیر ممکن است به‌طور مستقیم از طریق حمایت اجتماعی و به‌طور غیرمستقیم از طریق

یادآوری کلامی، نشانه‌ای از فعالیت ورزشی ارائه دهند. افراد مهم دیگر که فعالیت ورزشی دارند می‌توانند با رفتار خود نقش الگو یا نشانه فعالیت بدنی را ایفا کرده یا با همراهی خود در حین فعالیت ورزشی، فعالیت بدنی را تقویت کنند. این افراد به‌طور معمول کمک‌هایی عملی ارائه می‌دهند و با فراهم کردن وسایل حمل‌ونقل، سنجش مسیرهای فعالیت ورزشی، یا قرض دادن تجهیزات یا لباس ورزشی کمک می‌کنند. کمک‌های مالی ممکن است سودمند باشد که به‌وسیله آن پسران و دختران نوجوان (از ۱۰ تا ۱۴ سال) می‌توانند فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند (رایت^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). به‌هرحال، حمایت‌های اجتماعی خانواده و دوستان با فعالیت بدنی و پایبندی افراد به برنامه‌های ساختاریافته فعالیت ورزشی، رابطه مثبت دارد (کالج پزشکی ورزشی آمریکا و همکاران، ۲۰۱۸).

براساس نظر تراست^۶ و همکاران (۲۰۱۱)، فعالیت بدنی والدین نقش بسیار مؤثری در فعالیت بدنی فرزندان‌شان دارد. این تأثیر می‌تواند از طریق نوع فعالیت بدنی باشد که توسط والدین انجام می‌گیرد. نظریه یادگیری اجتماعی به صورت واضح نشان می‌دهد که رفتارها می‌تواند از طریق دیدن رفتارهای دیگران یاد گرفته شود. علاوه بر این، نظریه‌های شناخت اجتماعی و رفتار برنامه‌ریزی شده اذعان می‌کنند که رفتارهای دیگران به‌عنوان هنجارهای توصیفی شناخته می‌شوند و می‌توانند برای انجام رفتارهایی که دارای هنجارهای رفتاری ادراک شده هستند، انگیزه ایجاد کنند (نورمن^۷، ۲۰۱۲)؛ بنابراین می‌توان استدلال کرد، والدینی که الگوی رفتاری‌شان در منزل از لحاظ بدنی فعال است، به احتمال زیاد فرزندان‌شان رفتارهای آن‌ها را تقلید می‌کنند و عادات فعالیت‌های بدنی توسط والدین‌شان شکل می‌گیرد. این ادعا بیشتر برای نوجوانان و کودکان صادق است تا افراد بزرگسال؛ چراکه آن‌ها نیازمند زمان و توجه بیشتری هستند (ها^۸ و همکاران، ۲۰۱۹).

مدل‌سازی رفتار روی دهد (داویسون^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). مدل‌سازی رفتار انسان یکی از ساختارهای نظریه یادگیری اجتماعی است و فرض می‌کند که رفتار انسانی از دیدگاه رفتار و تجربیات یادگیری از افراد مهم اجتماعی به دست می‌آید و تغییر می‌یابد (رائودسپ^۲، ۲۰۰۶). تعاملات مختلف با والدین موجب ادراک حمایت اجتماعی در کودکان می‌شود. پژوهشگران تأیید می‌کنند که اعتقادات کودکان و نوجوانان درباره عوامل اجتماعی مانند حمایت والدین، می‌تواند نگرش‌ها و ارزش‌های آنان را به فعالیت‌های بدنی و درگیر شدن در آن‌ها شکل دهد (مولوی و همکاران، ۲۰۱۰). چنگ^۳ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان «فعالیت‌های بدنی در نوجوانان: تجزیه و تحلیل اثر خانواده و دوستان» مشاهده کردند که میزان فعالیت بدنی دوستان بر میزان فعالیت بدنی نوجوانان، اثری مثبت و معنادار دارد. همچنین نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که حمایت اجتماعی به صورت مستقیم و غیرمستقیم موجب افزایش فعالیت بدنی نوجوانان دختر و پسر می‌شود. از این دیدگاه می‌توان دریافت که حمایت اجتماعی در فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یک مدل برای کودکان و نوجوانان عمل می‌کند و می‌تواند بر بسیاری از رفتارهای آن‌ها تأثیر داشته باشد (سالوی^۴ و همکاران، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد فرزندان که حمایت والدین خود را در پرداختن به رفتار خاصی (فعالیت بدنی) درک می‌کنند، از اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بیشتری برخوردار هستند و علاقه‌مندی بیشتری به راضی کردن والدین خود دارند. درواقع، با درک حمایت والدین، آن‌ها در توانایی خود نسبت به یادگیری و انجام فعالیت بدنی احساس خودکارآمدی و کفایت می‌کنند و به این رفتارها اهمیت می‌دهند و آن را در زندگی خود کارساز می‌بینند؛ ازاین‌رو بیشتر درگیر رفتارهای مدنظر والدین می‌شوند. همچنین حمایت والدین از فرزندان خود برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌تواند به‌عنوان یک عامل انگیزشی مهم عمل کند و بروز چنین رفتارهایی را تقویت کند. تعاملات اجتماعی و خانوادگی می‌تواند به شکل‌های مختلف بر فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. همسر، اعضای خانواده و دوستان می‌توانند با

5. Wright
6. Trost
7. Norman
8. Ha

1. Davison
2. Raudsepp
3. Cheng
4. Salvy

بیتز^۱ و همکاران (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که حمایت اجتماعی از طریق روش‌های مستقیم و غیرمستقیم موجب تقویت رفتار می‌شود. حمایت اجتماعی مستقیم، به داشتن فعالیت بدنی در کنار هم یا انجام وظایف خانه به‌منظور ایجاد فرصت برای فرد با هدف داشتن فعالیت بدنی مربوط می‌شود؛ به نحوی که دیگر اعضا بتوانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. لاپرینزی^۲ و تراست (۲۰۱۱) اذعان می‌دارند که حمایت ملموس یکی از مؤثرترین ابزارهای حمایت برای فعالیت بدنی است که توسط رفتارهای والدین مشخص می‌شود و به‌طور مستقیم برای تسهیل مشارکت در فعالیت صورت می‌گیرد. این نوع حمایت شامل مشارکت مستقیم والدین در فعالیت با فرزندان از جمله بازی با هم‌دیگر و استفاده از زمان‌های خانوادگی برای فعالیت بدنی است (ولک^۳ و همکاران، ۲۰۰۳).

هابسون^۴ و همکاران (۱۹۸۷) نیز دریافتند که ایجاد مجموعه‌ای از دوستان همراه، به افراد در غلبه بر اضطراب اولیه در شروع برنامه کمک کرده و افراد را به تداوم شرکت در برنامه ورزشی تشویق می‌کند. کینگ و فدریکسن^۵ (۱۹۸۴) با تشکیل گروه‌هایی سه یا چهار نفره از اعضای این گروه‌ها خواسته‌اند دست‌کم با همراهی یکی از اعضای گروه در حین مطالعه به دوییدن آرام مشغول شوند. افزون بر این، برای بهبود انسجام گروهی، این گروه‌ها در تمرین‌های تیم‌سازی شرکت کردند. نتایج نشان داد در اثر این تغییرات، میزان شرکت این گروه‌های کوچک حمایت اجتماعی افزایش پیدا کرد و رفتار ورزشی آن‌ها بهبود یافت. حمایت اجتماعی همچنین به‌عنوان یک عامل مهم برای حفظ سطح فعالیت بدنی و همچنین واسطه اصلی تأثیر مداخلات بر این سطوح در نوجوانان شناخته شده است (بومن^۶ و همکاران، ۲۰۱۲). یامینگ^۷ و همکاران (۲۰۲۳) نیز در پژوهشی به بررسی نقش منبع کنترل سلامت، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در فعالیت بدنی نوجوانان پرداختند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که فعالیت بدنی به‌طور مستقیم تحت تأثیر منبع کنترل، خودکارآمدی و حمایت

اجتماعی قرار می‌گیرد. هم خودکارآمدی و هم حمایت اجتماعی با منبع کنترل و فعالیت بدنی ارتباط مثبت دارند. علاوه بر این، منبع کنترل به‌طور غیرمستقیم بر فعالیت بدنی از طریق خودکارآمدی و حمایت اجتماعی تأثیر می‌گذارد؛ در نتیجه می‌توان گفت که منبع کنترل، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی نقش بسزایی در ارتقای فعالیت بدنی دارند.

نتایج پژوهش شن^۸ و همکاران (۲۰۱۸) با عنوان «بررسی حمایت اجتماعی والدین و شایستگی ادراک‌شده در میزان لذت از فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان دختر» نشان داد که حمایت والدین از فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان خود در مدارس موجب افزایش لذت این دانش‌آموزان از این فعالیت‌ها می‌شود. همچنین ادراک شایستگی دانش‌آموزان از خود اثری مثبت و معنادار بر میزان لذت از شرکت در فعالیت‌های بدنی دارد. در پژوهشی دیگر، حیدر و همکاران (۲۰۱۹) با هدف بررسی حمایت اجتماعی والدین و همسالان بر فعالیت بدنی نوجوانان انجام شد، نشان دادند به ازای هر ۱ امتیاز افزایش حمایت از جانب والدین، نوجوانان به میزان ۱/۱۴ شانس بیشتری برای شرکت در پنج روز یا بیشتر فعالیت بدنی در هفته داشتند و به میزان ۱/۱۲ شانس بیشتر برای شرکت در سه روز یا بیشتر داشتند. همچنین هر ۱ امتیاز افزایش حمایت از جانب همسالان، باعث افزایش ۱/۱۷ شانس بیشتر برای شرکت پنج روز یا بیشتر در فعالیت بدنی و ۱/۱۵ شانس بیشتر برای شرکت سه روز یا بیشتر فعالیت بدنی در هفته شد.

در همین راستا، وُلد و اندرسون^۹ (۱۹۹۲) تحقیقی پیمایشی روی حدود ۴۰۰۰۰ دانش‌آموز در ۱۰ کشور اروپایی انجام دادند. براساس نتایج، دانش‌آموزانی که والدین، بهترین دوستان و خواهر و برادر آن‌ها در ورزش و فعالیت بدنی شرکت داشتند، به احتمال بیشتری در دوران بزرگسالی در فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند و به ورزش کردن ادامه می‌دهند. افزون بر این، فقط ۱۰ درصد از دانش‌آموزان دارای بیشترین فعالیت، در فاصله ۱۲ تا ۱۸ سالگی با کاهش فعالیت بدنی مواجه

6. Bauman
7. Yiming
8. Shen
9. Wold & Anderssen

1. Beets
2. Loprinzi
3. Welk
4. Hobson
5. King & Frederiksen

قهرمانی در رسانه و ترویج فرهنگ ورزش رابطه معناداری وجود دارد. در این میان تلویزیون، نشریات و رادیو به ترتیب مهم‌ترین نقش را ایفا کردند. رسانه و شبکه‌های اجتماعی نقشی مؤثر در تغییر نگرش افراد جامعه به ورزش دارند و هرچه این نقش با توجه به شناخت ملاحظات و چون شناخت نیازها، روش‌های مؤثر ارتباطی و رویکردهای روان‌شناختی صورت پذیرد، اثرگذارتر خواهند بود. این وسایل می‌تواند با انتشار و گسترش اندیشه‌های نو در تنویر افکار عمومی، نقش مؤثر، آموزش‌دهنده و رهبری‌کننده ایفا کند.

مفهوم کلیدی دیگر در پابندی به فعالیت ورزشی در نوجوانان، شایستگی حرکتی بود که از دو بعد شایستگی حرکتی واقعی و ادراک‌شده تشکیل شده است. شایستگی حرکتی با ایجاد سبک زندگی سالم در کودکان و نوجوانان مرتبط است و بسیاری از مطالعات آن را با متغیرهای مختلف از جمله مشارکت ورزشی مقایسه کرده‌اند. افراد با شایستگی حرکتی بالا^۶ اغلب مشارکت بیشتری در فعالیت بدنی و ورزش‌های تیمی دارند که به پذیرش اجتماعی و اعتمادبه‌نفس بیشتری منجر می‌شود (اسکینر و پیک^۷، ۲۰۱۱)؛ در نتیجه نوجوانی با شایستگی حرکتی پایین^۸ ممکن است در فعالیت‌های کم تحرک‌تر شرکت کند و آمادگی جسمانی کمتری در مقایسه با افراد با شایستگی حرکتی بالا داشته باشد (کانتل و کراوفورد^۹، ۲۰۰۸؛ هندز^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۹)؛ برای مثال، مطالعات طولی نشان می‌دهند که در این جمعیت سطوح آمادگی جسمانی از قبیل آمادگی قلبی-تنفسی، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت از کودکی تا نوجوانی کاهش بیشتری داشته است (کانتل و کراوفورد، ۲۰۰۸). متعاقباً، این افراد با شایستگی حرکتی پایین ممکن است در توسعه دوستی (هیل^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۱)، استرس، اضطراب و اعتمادبه‌نفس مشکلاتی داشته باشند (پایته^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۳).

شایستگی نیازی روان‌شناختی است که برای پیگیری و تسلط بر چالش‌های بهینه، انرژی و انگیزش لازم را فراهم می‌کند. همچنین

نشدند. این نتایج اهمیت تشویق بزرگسالان را برای کودکان و نوجوانان و شرکت آن‌ها در فعالیت منظم بدنی و شرکت در ورزش در مراحل ابتدایی زندگی و نیز نقش بزرگسالان را به عنوان الگوی مثبت نشان می‌دهد. این واقعیت که بهبود پابندی به فعالیت ورزشی هنگام ارائه بازخورد فوری و شخصی توسط رهبر (مربی) و تحسین شرکت و تداوم فعالیت ورزشی افزایش می‌یابد (مارتین و همکاران، ۱۹۸۴)، نشان‌دهنده اهمیت حمایت اجتماعی است.

با دوستان بودن و اجتماع‌پذیری نیز از عوامل پابندی به فعالیت‌های ورزشی بود که بیشتر پاسخ‌گویان به آن اشاره کردند. تأثیر همسالان در اواخر کودکی و نوجوانی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر سطح انگیزش عنوان شد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که کودکان «کمتر از ۱۳ سال» بیشتر تحت تأثیر والدین خود هستند؛ درحالی‌که نوجوانان بیشتر توسط همسالان نشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند (وندرهورست^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند، تعامل اجتماعی از مهم‌ترین عوامل انگیزشی برای شرکت در ورزش است که شامل فرصت‌هایی برای همکاری با یکدیگر، کسب پذیرش اجتماعی (بالاگور و دودا^۲، ۲۰۰۶)، دوستیابی (لایت و لمونی^۳، ۲۰۱۲) و دیدار با افراد جدید (مکفیل^۴ و همکاران، ۲۰۰۳) است. در پژوهشی دیگر، نیو^۵ و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که هم حمایت والدین و هم حمایت همسالان تأثیر قابل‌توجهی بر فعالیت بدنی و عادت فعالیت دانش‌آموزان چینی دارند و حمایت همسالان تأثیر بیشتری دارد.

تأثیر رسانه و الگوبرداری از آن نیز عامل مهمی برای حضور و تداوم فعالیت ورزشی در نوجوانان بود. مطالعه آقاجانی و نادری‌نژاد (۲۰۱۱) درمورد وسایل ارتباط جمعی (نشریات، رادیو و تلویزیون) در جامعه آماری مراجعه‌کننده به اماکن ورزشی شهرداری تهران نشان داد که رسانه نقش مهمی در ایجاد انگیزه و تشویق افراد به مراجعه به اماکن ورزشی بر عهده دارد. در این مطالعه بیان شد که اهمیت به ورزش

7. Skinner & Piek

8. Low Motor Competence (LMC)

9. Cantell & Crawford

10. Hands

11. Hill

12. Payne

1. Van der Horst

2. Balaguer & Duda

3. Light & Lémonie

4. Macphail

5. Niu

6. High Motor Competence (HMC)

شایستگی نیاز به مؤثر بودن در تعامل با محیط تعریف می‌شود که بیانگر دنبال کردن چالش‌های بهینه و تسلط بر آن‌ها با استفاده از استعدادها و مهارت‌های خود است. از سوی دیگر، دستیابی به مهارت، نیاز به شایستگی را در یادگیرندگان تأمین می‌کند و یادگیرندگانی که با موفقیت از چالش‌ها گذر می‌کنند، به شایستگی ادراک‌شده می‌رسند. هنگامی که پرداختن به فعالیتی نیاز روان‌شناختی (نیاز شایستگی) فرد را تأمین می‌کند، فرد احساس رضایت و خشنودی دارد. این موضوع موجب برانگیخته شدن فرد به تکرار یا ادامه آن کار می‌شود. این انرژی روانی یا همان انگیزش، نیروی محرکه انجام فعالیت‌ها است که ناشی از تأمین نیازهای روان‌شناختی است؛ بنابراین انتظار می‌رود فردی که در ورزش خود به شایستگی ادراک‌شده دست می‌یابد، انگیزش لازم را برای انجام آن کار دارد و برعکس، اگر فرد در آن حوزه به ادراک شایستگی نرسیده باشد، انگیزه لازم برای انجام آن فعالیت را ندارد. همچنین شایستگی ادراک‌شده بیانگر ارزیابی فرد از میزان توانمندی‌های خود است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزشکارانی که ارزیابی مثبتی از خود دارند، برای ادامه فعالیت‌های بدنی و ورزشی خود تمایل بیشتری از خود نشان می‌دهند. همچنین، ادراک شایستگی موجب افزایش لذت، نشاط و رضایت فرد از انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود. جاکولا و همکاران^۱ (۲۰۱۶) در پژوهشی دریافتند که ادراک شایستگی بر رفتارهای فعالیت بدنی دانش‌آموزان مورد مطالعه، در سال‌های بعد اثرگذار بود؛ یعنی دانش‌آموزان با سطح شایستگی ادراک‌شده بالا در سال‌های بعد نیز بیشتر در فعالیت‌های بدنی شرکت کردند. با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ادراک نوجوانان از توانمندی‌ها و قابلیت‌های خود، به صورت مثبت می‌تواند نقش مهمی را در رفتارهای آن‌ها از جمله مشارکت در فعالیت‌های بدنی و کسب لذت ایفا کند.

بنابراین در نظر داشتن سطوح حرکتی نوجوانان می‌تواند به شناسایی کسانی که مهارت حرکتی ضعیفی دارند، منجر شود. هنگام توجه به

شایستگی حرکتی جنسیت نیز باید مدنظر باشد؛ به‌طوری‌که پسران اغلب پس از رسیدن به بلوغ نوجوانی در دامنه‌ای از تکالیف حرکتی از دختران پیشی می‌گیرند (مایر^۲ و همکاران، ۲۰۱۱)؛ برای مثال، لوز^۳ و همکاران (۲۰۱۷) پی بردند که پسران قدرت گرفتن و قابلیت دویدن در مسافت بیشتری (برای مثال آزمون دویدن پیسر) در مقایسه با دختران دارند. هندز و همکاران نیز نشان دادند که پسران چهارده‌ساله تصور می‌کنند که دلایل اجتماعی و سلامتی برای رسیدن به سطوح شایستگی حرکتی و مشارکت در فعالیت بدنی مهم‌اند، اما درمقابل دختران این فعالیت‌ها را مانع از انجام کارهای مورد علاقه‌شان می‌دانستند. پسران نوجوان در مقایسه با دختران اغلب سطح شایستگی بالاتری را در زمینه‌های مشارکت در فعالیت بدنی و مقایسه با همسالان گزارش کردند (تیملر^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). ارزیابی شایستگی حرکتی کمی پیچیده و دشوار است؛ زیرا می‌تواند در موضوعات مختلفی مانند مهارت‌های حرکتی ظریف مانند نوشتن، مهارت‌های حرکتی درشت مانند گرفتن توپ، یا ترکیبی از هر دو که به هماهنگی بیشتری نیاز دارد، مانند یادگیری راندن ماشین، مشاهده شود (کایربی^۵ و همکاران، ۲۰۱۱).

شایستگی، تسهیل‌کننده اعتمادبه‌نفس است و اعتمادبه‌نفس باعث ایجاد ادراک مثبت از خود می‌شود. ادراک شایستگی نیز بر گرایش، استمرار علاقه و انگیزه مشارکت ورزشی تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین ارزیابی ضعیف فرد از شایستگی جسمانی احتمالاً منجر به اضطراب می‌شود و انگیزه‌های مشارکت ورزشی را از بین می‌برد (کارارو^۶ و همکاران، ۲۰۱۰). باردید^۷ و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که شایستگی حرکتی ادراک‌شده نقش مهمی در انگیزه برای اشتغال و تداوم در فعالیت بدنی ایفا می‌کند. ادراک شایستگی زمانی تأیید می‌شود که نتایج عملکرد با درک فرد از شایستگی خود همسو باشد، که به ایجاد انگیزه در فرد و افزایش پایداری کمک می‌کند (هarter، ۱۹۷۸). شواهد نشان می‌دهند که شایستگی حرکتی ارتباط مثبتی با

1. Jaakkola
2. Myer
3. Luz
4. Timler

5. Kirby
6. Carraroa
7. Bardid

شایستگی حرکتی ادراک شده، آمادگی قلبی-عروقی، قدرت و استقامت عضلانی و وضعیت وزن سالم دارد (رابینسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). شایستگی حرکتی ادراک شده اغلب به عنوان یک متغیر میانجی تلقی می شود که سبب دستیابی به سایر پیامدهای مطلوب از قبیل فعالیت جسمانی یا تداوم تمرینی می شود (مارش^۲ و همکاران، ۲۰۰۲) و بر رفتارهای مرتبط با سلامتی در کودکان تأثیر دارد (رابینسون و همکاران، ۲۰۱۵) و با پیامدهای شناختی، عاطفی، و رفتاری از قبیل لذت و مشارکت فعالیت بدنی در بین جوانان مرتبط است (بابیک^۳ و همکاران، ۲۰۱۴).

پژوهش ها از ارتباط زیاد بین شایستگی ادراک شده و فعالیت بدنی خبر می دهند (رائودسپ^۴ و همکاران، ۲۰۰۲). بارنت^۵ و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که شایستگی حرکتی دوران کودکی نقش اساسی در پرداختن به فعالیت بدنی طولانی مدت دارد و پیش بینی کننده آمادگی مرتبط با سلامتی در زندگی بعدی فرد است. نتایج تحقیق پس^۶ و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد، افراد دارای سطح شایستگی ادراک شده بالاتر، تمرینات بیشتری انجام می دهند؛ بنابراین مهارت بیشتری را در ورزش و فعالیت های بدنی کسب می کنند. این افراد اعتماد به نفس شان افزایش می یابد و ورزش کردن برای آن ها لذت بخش خواهد بود؛ به این ترتیب مشارکت ورزشی آن ها در آینده پایدارتر خواهد بود. داویسون و همکاران (۲۰۰۶) گزارش کردند که شایستگی ادراک شده بیشتر در نه سالگی، سطوح بالاتر شایستگی ادراک شده و فعالیت بدنی را در یازده سالگی پیش بینی می کند. شایستگی ادراک شده نگرش مثبت به فعالیت های بدنی ایجاد می کند که این نگرش ها، مشارکت داوطلبانه را در ورزش تحت تأثیر قرار می دهد (سانستروم^۷، ۱۹۷۸).

مطالعات نشان می دهند که شایستگی ورزشی ادراک شده باعث افزایش مشارکت ورزشی و افزایش قابلیت های حرکتی و بهبود مهارت های حرکتی می شود (کارول و لومیدیس^۸، ۲۰۰۱؛ باگوین و هالواری^۹، ۲۰۰۵)؛ به عبارتی بین شایستگی ادراک شده و مشارکت در

فعالیت های بدنی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (سالیس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۰). تیمو^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۶) با انجام یک مطالعه طولی روی ۳۳۳ دانش آموز فنلاندی دریافتند که ادراک شایستگی بر رفتارهای فعالیت بدنی دانش آموزان مورد مطالعه در سال های بعد، اثرگذار بوده است؛ یعنی دانش آموزان با شایستگی ادراک شده بالا در سال های بعد نیز بیشتر در فعالیت های بدنی شرکت می کردند. همچنین فرآین و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با هدف مقایسه سطح شایستگی ادراک شده بدنی و ترس از شکست در نوجوانان کناره گیری کننده از ورزش با نوجوانان دارای مشارکت ورزشی که روی ۱۹۳ دانش آموز دوره متوسطه اول انجام گرفت، نشان دادند در مقایسه با نوجوانانی که مشارکت ورزشی دارند، نوجوانان کناره گیری کننده از ورزش دارای شایستگی ادراک شده بدنی کمتر و ترس از شکست بیشتری هستند. این یافته ها از نظریه ادراک شایستگی حمایت می کند.

بعد دیگری که نقش اساسی در پایداری به فعالیت های ورزشی داشت، عامل انگیزش بود. وجود انگیزش های روانی مانند لذت، تفریح و سرگرمی در محیط ورزشی، مهم ترین عامل گرایش و تداوم ورزشی در این سن است. حفظ علاقه ورزشی و استمرار ورزش نیز منوط به وجود این بعد در فضای ورزش است؛ به گونه ای که در صورت تحقق این امر انتظار گرایش همیشگی به ورزش وجود دارد. در صورت تحقق نیافتن این امر حتی می توان درمورد کسانی که با اهداف دیگری به ورزش روی آورده اند نیز انتظار طرد شدن داشت. آماروس^{۱۲} (۲۰۰۳) نیز معتقد است، لذت بخش بودن ورزش توجه کودکان و نوجوانان را جلب می کند. لذت و تفریح زیربنای دنیای کودکان و نوجوانان است. نادیده گرفتن این موضوع در این مقطع سنی ممکن است به رانده شدن فرد و چه بسا نفرت همیشگی از فعالیت بدنی در او بینجامد؛ بالاین حال، افراد رشته های مختلف، از سرگرم کننده بودن درک متفاوتی داشتند؛ برای مثال، بازیکنان فوتبال سرگرم کننده بودن را تجربه آزادی

1. Robinson
2. Marsh
3. Babic
4. Liblik & Hannus
5. Barnett
6. Pesce

7. Sonstroem
8. Carroll & Loumidis
9. Bagøien & Halvari
10. Sallis
11. Timo
12. Amorose

در بیان عنوان کردند (پیگوت^۱، ۲۰۰۹). از نظر شناگران، تجربه سرگرم شدن زمانی است که در فعالیتشان به چالش کشیده شوند (لایت و لمونی^۲، ۲۰۱۲)؛ از این رو برای متقاعد کردن افراد به منظور شرکت در ورزش چه در میان کودکان و نوجوانان و چه بزرگسالان، باید تجربه مثبت ایجاد کرد. بدیهی است، توجه نکردن به لذت و تفریح به تجربه منفی و بی‌انگیزشی برای ورزشکاران کودک و نوجوان منجر می‌شود. افراد به تیم‌ها ملحق نمی‌شوند تا در کناری بنشینند و کار بی‌ارزشی انجام دهند. اگر آن‌ها فرصت بازی کردن پیدا نکنند، ورزش برای آن‌ها لذت‌بخش نیست. مطالعات نشان می‌دهند که افراد تمایل دارند در یک تیم بازنده بازی کنند تا اینکه در یک تیم برنده به‌عنوان یکی از اعضای تیم در اطراف زمین نشسته باشند. اگر آن‌ها بازی نکنند، خیلی سریع علاقه‌شان را از دست می‌دهند؛ چون با ورزش کردن در آن‌ها احساس خوب ایجاد می‌شود. آن‌ها نیاز دارند احساس ارزش کنند و شاد باشند؛ اما اگر آن‌ها (دختران یا پسران) به‌طور اتفاقی روی نیمکت بشینند یا به‌دلیل نیاز تیم به برنده شدن از تیم کنار گذاشته شوند، فرد ممکن است احساس بی‌کفایتی و نپذیرفته‌شدن کند (لبلانک و دیکسون^۳، ۱۹۹۷).

جنبه دیگر پایداری به ورزش در این سن، حرفه‌ای شدن، هدف داشتن و شکوفایی استعداد در آن‌ها بود. این نوع انگیزه از طریق غرور به نشان دادن استعداد، تلاش برای تسلط بر مهارت و عملکرد برتر از دیگران بر فعالیت ورزشی اثرگذار است (مورای^۴، ۱۹۳۸). براساس نظریه نیاز به پیشرفت، در صورتی که فرد بر اثر استعدادش به موفقیتی دست یابد، تمرکزش بر موفقیتش باعث غرور او می‌شود و در جست‌وجوی موفقیت‌های بیشتر و بهبود بیشتر عملکرد می‌رود (گیل^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). وقتی نوجوانان می‌بینند به‌دلیل استعداد داشتن خیلی زود از همسالان و رقیبان خود پیشی می‌گیرند، تمایل بیشتری به ورزش کردن در آن‌ها ایجاد می‌شود.

از دیگر عواملی که مصاحبه‌شوندگان از آن نام بردند، ارتقای سلامتی و تناسب اندام یا به‌نوعی افزایش خودکارآمدی و خودباوری بود. شاید

یکی از علل اشاره به این عامل نگرانی از مشکلاتی است که در آینده ممکن است برای آن‌ها ایجاد شود و سبب بروز مشکلاتی در تعامل و زندگی آن‌ها در جامعه شود و انجام فعالیت بدنی را راه‌حلی برای ارتقا و پیشگیری از تبعات آن دانستند؛ چون نگرانی از وضعیت جسمی و کم‌تحرکی که امروزه با توجه به تغییر شیوه زندگی شهری به معضلی در جوامع تبدیل شده است، با فعالیت ورزشی تا حد زیادی کنترل‌شدنی و بهبودپذیر است. نتایج مطالعه کیفی ژانگ^۶ (۲۰۱۷) روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۳ ساله شهر پکن با هدف بررسی عوامل اصلی و زیربنایی روانی-اجتماعی نوجوانان برای تصمیم‌گیری به مشارکت در فعالیت بدنی، نشان داد که دستیابی به سلامت جسمی از مهم‌ترین عواملی بود که به‌طور مکرر توسط مشارکت‌کنندگان گزارش شد. اگرچه این نوجوانان به پیامدهای ورای سلامت جسمانی مانند تمدد اعصاب، بهبود نمره تربیت‌بدنی و افزایش انرژی خود برای مطالعه دروس نیز اشاره کردند.

از نتایج پژوهش می‌توان استنباط کرد که برای استمرار و پایداری به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان، نقش والدین به‌عنوان حمایت‌کننده‌های اجتماعی بسیار اهمیت دارد. والدین می‌توانند از روش‌های گوناگون نظیر رساندن فرزندان خود به محل باشگاه و سالن ورزشی و برگرداندن آن‌ها، پرداخت هزینه‌های باشگاه اعم از شهریه ثبت‌نام و خرید تجهیزات و البسه موردنیاز فرزند خود، اهمیت دادن به ورزش فرزند خود از طریق تماشای تمرین و مسابقات آن‌ها و همچنین تشویق و مشورت مستمر با آن‌ها و روش‌های دیگری همچون ورزش کردن خودشان، بر تداوم و پایداری ورزش در فرزندشان نقش ایفا کنند. همچنین استفاده از مربیان خبره و توانمند، توجه به علایق و ظرفیت‌های بدنی نوجوان، کمک به آن‌ها در باور به خود از طریق افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس و همچنین توجه به استعداد آن‌ها، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر پایداری آن‌ها به فعالیت‌های ورزشی داشته باشد. براساس این مطالب و نتایج این پژوهش می‌توان گفت، برای ترغیب نوجوانان به ماندگاری و پایداری به فعالیت‌های بدنی، نقش

4. Murray
5. Gill
6. Zhang

1. Piggott
2. Light & Lémonie
3. LeBlanc & Dickson

به ورزش پایبند مانده‌اند و نادیده گرفتن این دلایل می‌تواند به ترک ورزش از جانب آن‌ها منجر شود.

پیشنهاد می‌شود، با توجه به تفاوت‌های سنی و به تبع آن تفاوت دیدگاه‌ها، پژوهش مشابه روی طیف‌های سنی دیگر همچون کودکان و بزرگسالان نیز انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌های بعدی روی ورزشکاران رشته‌های مختلف که با هدفی خاص نظیر قهرمانی تمرین می‌کنند، انجام گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، کنترل نشدن وضعیت اجتماعی و اقتصادی مشارکت‌کنندگان بود که می‌تواند بر نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد. همچنین بررسی نشدن ویژگی‌های ژنتیکی، استعدادی، خصوصیات شخصیتی و میزان انگیزه و رغبت آن‌ها نیز خارج از کنترل محقق بود.

تشکر و قدردانی

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

خانواده و به‌ویژه والدین در ارائه انواع حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی مانند آموشد فرزندان، الگو شدن برای آن‌ها، پرداخت هزینه‌ها و ارائه مشوق‌ها، نقش کلیدی و ممتاز محسوب می‌شود. همچنین مربیان به‌عنوان یک عامل محرک در این زمینه هستند. آن‌ها از طریق آموزش دقیق و حرفه‌ای، اخلاق و شخصیت مناسب و توجه فراگیر به نوجوانان می‌توانند به‌عنوان حامی باعث ترغیب مشارکت نوجوانان در فعالیت‌های بدنی شوند. از آنجاکه نوجوانان در این مقطع سنی از دوستان و همسالان خود الگوبرداری زیادی دارند، برای پایبندی به فعالیت‌ها نباید از نقش دوستان در این سن غفلت ورزید. همچنین با توجه به فراگیر شدن شبکه‌های مجازی و تأثیر آن بر رفتارها و دیدگاه‌های نوجوانان، توجه به آن‌ها و فرهنگ‌سازی در این زمینه باید مدنظر قرار بگیرد. توجه به استعدادها و ظرفیت‌های نوجوانان و حرکت در این مسیر و همچنین افزایش خودآگاهی آن‌ها از توانمندی‌ها و صلاحیت‌هایشان، توجه به علایق و انگیزه دادن با توجه به سلاقی متفاوت هر فرد نیز می‌تواند گام مؤثری در پایبندی به فعالیت‌های ورزشی از جانب آن‌ها باشد. برای موفقیت بیشتر در رسیدن به این هدف یعنی پایبندی به فعالیت‌های ورزشی، باید به تمام عوامل مؤثر بر پایبندی نوجوانان به فعالیت‌های ورزشی توجه شود؛ چراکه بسیاری از نوجوانان به دلایل مختلف و گاهی ترکیبی از دلایل

References

1. Amorose, A. J. (2003). Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self-perceptions of competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(1), 60-70.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609065>
2. Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589-1601.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>
3. Bagøien, T. E., & Halvari, H. (2005). Autonomous motivation: Involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 3-21.
<https://doi.org/10.2466/pms.100.1.3-21>
4. Bardid, F., De Meester, A., Tallir, I., Cardon, G., Lenoir, M., & Haerens, L. (2016). Configurations of actual and perceived motor competence among children: Associations with motivation for sports and global self-worth. *Human Movement Science*, 50, 1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.09.001>
5. Barnett, L. M., Morgan, P. J., van Beurden, E., & Beard, J. R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: A longitudinal assessment.

- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-40>
6. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Group, L. P. A. S. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet* (London, England), 380(9838), 258-271.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60735-1)
 7. Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., & Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3), 278-289.
<https://doi.org/10.5993/ajhb.30.3.6>
 8. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
 9. Britton, U., Issartel, J., Symonds, J., & Belton, S. (2020). What keeps them physically active? Predicting physical activity, motor competence, health-related fitness, and perceived competence in Irish adolescents after the transition from primary to second-level school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2874. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082874>
 10. Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 210-223.
<https://doi.org/10.1123/pes.5.3.210>
 11. Brustad, R. J. (2010). The role of family in promoting physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10(3), 1-8.
 12. Cantell, M., & Crawford, S. G. (2008). Physical fitness and health indices in children, adolescents and adults with high or low motor competence. *Human Movement Science*, 27(2), 344-362.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2008.02.007>
 13. Carraro, A., Scarpa, S., & Ventura, L. (2010). Relationships between physical self-concept and physical fitness in Italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 522-530.
<https://doi.org/10.2466/pms.110.2.522-530>
 14. Carroll, B., & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7(1), 24-43.
<https://doi.org/10.1177/1356336x010071005>
 15. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
 16. Castelli, D. M., & Valley, J. A. (2007). The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 358-374.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.26.4.358>
 17. Cheng, L. A., Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. d. (2014). Physical activity in adolescents: Analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de Pediatria*, 90(1), 35-41.
<https://doi.org/10.1016/j.jped.2013.05.006>
 18. Cox, A. E., & Ullrich-French, S. (2010). The motivational relevance of peer and teacher relationship profiles in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 337-344.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.001>
 19. Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M., & Griffin, S. J. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(6), 645-658.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.02.025>
 20. Davison, K. K., Cutting, T. M., & Birch, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(9), 1589-1595.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000084524.19408.0c>
 21. Davison, K. K., Downs, D. S., & Birch, L. L. (2006). Pathways linking perceived athletic

- competence and parental support at age 9 years to girls' physical activity at age 11 years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 23-31.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599328>
22. Dishman, R., & Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(6), 706-719.
<https://doi.org/10.1097/00005768-199606000-00010>
 23. Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 522-535.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
 24. Farayin, M. V. M., Seyyed Mohammad Kazem; Kashi, Ali (2021). Comparison of the level of perceived physical competence and fear of failure in two groups of teenagers with sports participation and those who withdraw from sports. *Journal of Disability Studies*, 11, 93.
 25. Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
<https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
 26. Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
 27. Goldscheider, F., Thornton, A., & Young-DeMarco, L. (1993). A portrait of the nest-leaving process in early adulthood. *Demography*, 30(4), 683-699.
<https://doi.org/10.2307/2061813>
 28. Group, W. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
 29. Ha, A. S., Ng, J. Y., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Ng, F. F. (2019). Promoting physical activity in children through family-based intervention: Protocol of the "Active 1+ FUN" randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6537-3>
 30. Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N., & Hoelscher, D. M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC Public Health*, 19(1), 640.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7001-0>
 31. Hands, B., Larkin, D., Parker, H., Straker, L., & Perry, M. (2009). The relationship among physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 655-663.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00847.x>
 32. Hands, B., Parker, H., Rose, E., & Larkin, D. (2016). Gender and motor competence affects perceived likelihood and importance of physical activity outcomes among 14 year olds. *Child: Care, Health and Development*, 42(2), 246-252.
<https://doi.org/10.1111/cch.12298>
 33. Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development*, 21(1), 34-64.
<https://doi.org/10.1159/000271574>
 34. Health, U. D. o., & Services, H. (2001). The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity. In Rockville, M. D. US Department of Health and Human Services, Public Health.
<https://doi.org/10.1037/e301232004-001>
 35. Health, U. D. O., & Services, H. (2008). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2008.
 36. Hill, E. L., Brown, D., & Sophia Sorgardt, K. (2011). A preliminary investigation of quality of life satisfaction reports in emerging adults with and without developmental coordination disorder. *Journal of Adult Development*, 18(3), 130-134.
<https://doi.org/10.1007/s10804-011-9122-2>

37. King, A. C., & Frederiksen, L. W. (1984). Low-cost strategies for increasing exercise behavior: relapse preparation training and social support. *Behavior Modification*, 8(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1177/01454455840081001>
38. Kirby, A., Edwards, L., & Sugden, D. (2011). Emerging adulthood and developmental co-ordination disorder. *Journal of Adult Development*, 18(3), 107-113.
<https://doi.org/10.1007/s10804-011-9123-1>
39. Kohl III, H. W., & Hobbs, K. E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement_2), 549-554.
<https://doi.org/10.1542/peds.101.s2.549>
40. Lindsay, A. C., Sussner, K. M., Kim, J., & Gortmaker, S. (2006). The role of parents in preventing childhood obesity. *The Future of Children*, 1, 169-186.
<https://doi.org/10.1353/foc.2006.0006>
41. Luz, C., Cordovil, R., Almeida, G., & Rodrigues, L. P. (2017). Link between motor competence and health related fitness in children and adolescents. *Sports*, 5(2), 41.
<https://doi.org/10.3390/sports5020041>
42. Marsh, H. W., Asci, F. H., & Tomas, I. M. (2002). Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 99-119.
<https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.99>
43. Molloy, G. J., Dixon, D., Hamer, M., & Sniehotta, F. F. (2010). Social support and regular physical activity: Does planning mediate this link? *British Journal of Health Psychology*, 15(4), 859-870.
<https://doi.org/10.1348/135910710x490406>
44. Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries in youth? *Current Sports Medicine Reports*, 10(3), 155.
<https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e31821b1442>
45. Niu, L., Xu, J., & E, Y. (2023). Physical activity and habitus: Parental support or peer support? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2180.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032180>
46. Norman, L. (2012). Gendered homophobia in sport and coaching: Understanding the everyday experiences of lesbian coaches. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(6), 705-723.
<https://doi.org/10.1177/1012690211420487>
47. Pesce, C., Masci, I., Marchetti, R., Vannozzi, G., & Schmidt, M. (2018). When children's perceived and actual motor competence mismatch: Sport participation and gender differences. *Journal of Motor Learning and Development*, 6(s2), S440-S460.
<https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0081>
48. Salvy, S.-J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369-378.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>
49. Saraiva Flôres, F., Paschoal Soares, D., Willig, R. M., Reyes, A. C., & Silva, A. F. (2024). Mastering movement: A Cross-sectional investigation of motor competence in children and adolescents engaged in sports. *Plos one*, 19(5), e0304524.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304524>
50. Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2018). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 346-352.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.01.003>
51. Timler, A., McIntyre, F., & Hands, B. (2018). Adolescents' self-reported motor assessments may be more realistic than those of their parents. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(4), 227-233.
<https://doi.org/10.1177/0308022617743681>
52. Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children

and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(2), 171-181.

<https://doi.org/10.1177/1559827610387236>

53. Van der Horst, K., Paw, M., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1241-1250.

<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318059bf35>