

# Sport Psychology Studies

Sport Sciences Research Institute of Iran

Monthly Journal of Sport Psychology Studies

Fall 2023/ Vol. 12/ No. 45/ Pages 71-86

---

## The Causes of Students' Hatred and Overtraining of Sports

Reza Aminzadeh<sup>1</sup>, Sahar Pirjamadi<sup>2</sup>, Ahmad Mahmoudi<sup>3\*</sup> ,  
Mohsen Hallaji<sup>4</sup>

1. Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Imam Reza International, Mashhad, Iran
2. Ph. D of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Allameh Tabataba'i, Tehran, Iran
3. Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
4. Assistant Professor of Physical Education Department, Shahid Chamran Tehran Campus, Farhangian University, Tehran, Iran

**Received:** 27/10/2022

**Accepted:** 31/10/2023

Aminzadeh, R; Pirjamadi, S; Mahmoudi, A; & Hallaji, M. (2023). Psychological Effects of Coach Substitution in Sport Teams. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 71-86. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2023.13736.2345

### Abstract

**Objectives:** This study was conducted with the purpose of identifying the Causes of Students' Hatred and Overtraining in Sports. **Methods & Materials:** This study was applied in terms of purpose and qualitative in terms of the research method. For this purpose, theoretical saturation was achieved with 21 experts in a purposeful judgment and using in-depth and semi-structured interviews. The twelve of these people were between 31 and 40 years old, which is the highest frequency among the research samples. The data were collected using an exploratory approach through the identification process and analyzed using the qualitative software MAXQDA. Besides, the research validity was measured through the accurate selection of samples, simultaneous data collection and analysis, and consistency in the research methodology, as well as the research reliability was assessed through test-retest reliability. **Results:** In the present study, 107 indicators in the form of 11 concepts (physical, psychological, educational-cognitive elements, individual experiences, informational-knowledge, transpersonal, teachers' professional weakness, security-safety, beliefs, support and economic-scientific) and 4 categories (intrapersonal, extrapersonal, environmental-physical and structural-organizational factors) were identified. **Conclusion:** This study emphasizes the factors of the intra-personal, extra-personal, environmental-physical and structural-organizational levels in preventing students from hating and overtraining sports. In this context, attention should be paid to factors such as the implementation of the sports that students like in schools, making the sports fields attractive in schools, increasing the hours of physical education course in schools, providing sports spaces and sufficient facilities to schools, preparing programs on radio and television in order to familiarize students with the benefits of sports, reducing the rent of gyms, showing successful athletes who sports did not interfere with their studies, identifying the sports talent of students by



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

parents and coaches, using experienced and knowledgeable teachers, and holding counseling sessions for sports coaches and parents so as to prevent students from hating and overtraining towards sports.

**Keyword:** Athletic Talent, Hate Sport, Individual Experiences, Physical Elements, Student

\* Corresponding Author: Ahmad Mahmoudi, Tel: 09107608854, E-mail: Ah.mahmoudi@ut.ac.ir  
<https://orcid.org/0000-0001-7579-2274>

## Extended Abstract

### Background and Purpose

Today, the consequences of exercise and physical activity on people's physical and mental health, especially for children and teenagers, have been determined. The research results revealed that physical activity in children and adults can be associated with beneficial consequences such as improving self-esteem, enhancing social interaction, reducing depressive symptoms, and improving psycho-social health (Erim et al., 2013). In this regard, the development of sports in education institutions, whose main community is children and teenagers, is so important that the educational, scientific and cultural organization of the United Nations, named UNESCO, in its charter in 1978 considered its position as one of the basic human rights. They asked countries to promote physical education and sports by assigning a worthy and important place in the educational system (Shariati, 2015). However, just as student athletes enjoy various incentives to participate in sports activities, a lot of factors may lessen their motivation to continue participating in sports and ultimately lead to hatred (Weiss & Williams, 2004). Hatred of sports refers to all negative feelings and emotions derived from external and internal factors in a person due to doing sports and being in a sports environment (Beltran-Carrillo et al, 2012). Additionally, overtraining means renunciation of sports that leads to emotional and physical isolation from previous sports activities as a result of severe stress that has been imposed on the athlete over time. In this regard, Smith et al., (2010) investigated the motivational atmosphere and overtraining in young athletes and reported that stress, hard and intense training, and even high level of motivation may increase sports

overtraining among young athletes. Furthermore, athletes in team sports are less prone to this condition (Smith et al., 2010). Moreover, as more recent studies indicate, Espedalen and Seippel (2022) mentioned socio-economic status, ethnicity, gender, lack of sports skills, discouragement from parents and sports expenses as the most important reasons for leaving sports (Espedalen & Seippel, 2022). Physical education and sports are considered to be one of the most influential institutions in a community, but despite all these historical evidences, student sports still face sizable chunk of shortcomings and it seems that this course is in real danger at schools. On the other side, given the evidence, it can be seen that the main source of great international sports successes of some countries begin from schools, while this approach cannot be observed in Iranian sports: it is observed that teenagers leave sports at a sensitive age. Hence, given the country's sensitivity to the preservation of sports talents and discussion of students' hatred and overtraining of sports, among this study tries to address this question: What are the causes of students' hatred and overtraining of sports?

### Materials and Methods

The research method was qualitative and exploratory. Then, this study was applied in terms of purpose. To gather data, the Survey method was carried out. The statistical population included physical education teachers (5 people), physical education experts of the General Department of Education of Tehran (4 people), students of the second year of high school in Tehran, enjoying championship experience (6 people), sports management professors (3 people), and sports coaches (3 people). This study used the

purposive sampling method, which reached theoretical saturation after 21 interviews. The research tool was an in-depth and semi-structured interview. At this stage, data collection was done by qualitative data collection method. After the interviews, using the open, axial and selective identification method, the causes of students' hatred and overtraining of sports were identified and categorized using the qualitative software MAXQDA Pro.

### Findings

Following this research, findings revealed 107 indicators in the form of 11 concepts (physical, psychological, educational-perceptual elements, personal experiences, informational-knowledge, transpersonal, teachers' professional weakness, security-safety, beliefs, support and economic-scientific) and 4 categories (Intrapersonal level factors, extra-individual level factors, environmental-physical, and structural-organizational factors).

### Conclusion and Discussion

In this research, 4 general categories and 11 concepts were identified. The first identified category of intra-individual level factors consisted components of physical, psychological, educational-cognitive elements and individual experiences. This result is in line with the findings of Smith et al. (2010). Considering that children and teenagers are the vital human resources of society, their physical and mental health is so crucial. It is obvious that not paying attention to physical and psychological elements leads to negative experience, stress and lack of incentives in children and grown-up athletes.

The second category identified in the current research was extra personal level factors, including knowledge-informational elements, transpersonal elements, and teachers'

professional weakness. This finding is consistent with the findings of Anchel (2011) and Espedalen & Seippel (2022). To explain this finding, it can be stated that one of the most important reasons for children and teenagers to participate in sports activities is the presence of a qualified teacher or coach who can create enthusiasm and interest in students. However, what can be seen in schools is the presence of inefficient trainers who suffer from the necessary expertise and cause the student to become bored during exercise by designing inappropriate exercises. Regarding information-knowledge elements, it can be mentioned that, unfortunately, the physical education activities of schools are limited to a few special disciplines and their repetition during the academic year.

Therefore, the vice-president of Physical Education and Health of the Ministry of Education, and other experts and departments related to this area like school principals, teachers, and sports coaches are suggested as follows:

1. Physical education teachers should find out about students' interest and implement the sports course which students are interested in as much as possible or implement the existing courses in various ways during the academic year.
2. Passing specialized courses by teachers can be useful in gaining the trust of children and teenagers.

# مطالعات روانشناسی ورزشی

پژوهشگاه تربیت بدنی

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزش

پاییز ۱۴۰۲، دوره ۱۲، شماره ۴۴، صفحه‌های ۸۶-۷۱

## علل تنفر و تمرین زدگی دانش‌آموزان از ورزش

رضا امین زاده<sup>۱</sup>، سحر پیرجمادی<sup>۲</sup>، احمد محمودی<sup>۳\*</sup>، محسن حلاجی<sup>۴</sup>

۱. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران

۲. دکتری تخصصی مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۴. استادیار گروه آموزش تربیت بدنی پردیس شهید چمران تهران، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

Aminzadeh, R; Pirjamadi, S; Mahmoudi, A; & Hallaji, M. (2023). Psychological Effects of Coach Substitution in Sport Teams. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 71-86. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2023.13736.2345

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۰۵

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی علل تنفر و تمرین زدگی دانش‌آموزان از ورزش انجام شد. هدف پژوهش، کاربردی و روش پژوهش، کیفی بود. با ۲۱ نفر از صاحب‌نظران به صورت قضاوتی هدفمند و با استفاده از مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختارمند، اشباع نظری حاصل شد. دوازده نفر از این افراد (۵۷/۱۴ درصد)، ۳۱ تا ۴۰ سال سن داشتند که بیشترین فراوانی در بین نمونه‌های پژوهش بود. داده‌ها با استفاده از رویکرد اکتشافی از طریق فرایند شناسه‌گذاری و تحلیل آن با استفاده از نرم‌افزار کیفی مکس کیودی ای انجام شد. همچنین اعتبار پژوهش با استفاده از مواردی نظیر انتخاب دقیق نمونه‌ها، جمع‌آوری و تحلیل هم‌زمان داده‌ها و انسجام در روش‌شناسی پژوهش مدنظر قرار گرفت و از پایایی بازآزمون استفاده شد. در پژوهش حاضر، ۱۰۷ شاخص در قالب ۱۱ مفهوم (عناصر جسمانی، روانی، تربیتی-ادراکی، تجربیات فردی، اطلاعاتی-دانشی، فرافرادی، ضعف حرفه‌ای معلمان، امنیتی-ایمنی، اعتقادات، حمایتی و اقتصادی-علمی) و ۴ مقوله (عوامل سطح درون فردی، برون فردی، محیطی-فیزیکی و ساختاری-سازمانی) شناسایی شد. پژوهش حاضر بر توجه به عوامل سطح درون فردی، برون فردی، محیطی-فیزیکی و ساختاری-سازمانی در جلوگیری از تنفر و تمرین زدگی دانش‌آموزان از ورزش تأکید دارد. در این زمینه توجه به عواملی نظیر اجرای رشته‌های ورزشی موردعلاقه دانش‌آموزان در مدارس، جذاب کردن رشته‌های ورزشی موجود در مدارس، افزایش ساعت تربیت‌بدنی در مدارس، ارائه فضاهای ورزشی و امکانات کافی به مدارس، تهیه برنامه‌هایی در رادیو و تلویزیون به منظور آشنایی دانش‌آموزان با فواید ورزش، کاهش حق اجاره سالن‌ها، نشان دادن افراد موفق ورزشی که ورزش خلی به درس آن‌ها وارد نکرده است، شناسایی استعداد ورزشی دانش‌آموزان توسط اولیا و مربیان، استفاده از معلمان باتجربه و کارآزموده و برگزاری جلسات مشاوره برای مربیان ورزش و والدین به منظور جلوگیری از تنفر و تمرین زدگی دانش‌آموزان از ورزش، پیشنهاد می‌شود. **واژگان کلیدی:** استعداد ورزشی، تجربیات فردی، تنفر از ورزش، دانش‌آموز، عناصر جسمانی.

\* Corresponding Author: Ahmad Mahmoudi, Tel: 09107608854, E-mail: E-mail: Ah.mahmoudi@ut.ac.ir  
<https://orcid.org/0000-0001-7579-2274>



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## مقدمه

امروزه اثرات ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی و روانی افراد به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان مشخص شده است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان می‌تواند با منافع سودمندی همچون بهبود عزت‌نفس، تعامل اجتماعی، کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روانی-اجتماعی همراه باشد (اریم<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). در این راستا، توسعه ورزش در نهاد آموزش و پرورش که جامعه اصلی آن کودکان و نوجوانان هستند، آن قدر مهم است که تشکیلات آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل (یونسکو) در منشور خود در سال ۱۹۷۸ جایگاه آن را به‌عنوان یکی از حقوق اساسی بشر دانسته و از کشورها خواسته است تا با اختصاص جایگاه شایسته و مهم در نظام آموزشی، تربیت بدنی و ورزش را ارتقا بخشند (شریعی، ۲۰۱۵). دانش‌آموز با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و توجه به سلامت جسمانی خویش می‌تواند با کیفیت بهتر به یادگیری پردازد (ها<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

همان‌گونه که دانش‌آموزان ورزشکار انگیزه‌های متفاوتی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارند، عوامل بسیاری هم ممکن است سبب کاهش انگیزه آن‌ها برای شرکت مستمر در ورزش شده و به تنفر و ترک ورزش منجر شود (وایس و ویلیامز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). در صورتی که تمرین‌زدگی دانش‌آموزان در ورزش کنترل نشود، تنفر از ورزش، افت عملکرد ورزشی، کناره‌گیری از ورزش و پایین آمدن سطح سلامت روانی و جسمانی در دانش‌آموزان ورزشکار محتمل است (حیدری و همکاران، ۲۰۱۴).

کودکان و نوجوانان به دلایل مختلف و برای رفع نیازهای گوناگون به محیط ورزشی روی می‌آورند. درگیری زیاد این نوجوانان و جوانان در ورزش و هم‌زمان در کنار آن فشارهای روانی و استرس ناشی از آن، اغلب پیامدهای مضر روانی و در نتیجه تخریب عملکرد و در نهایت کناره‌گیری از ورزش را به دنبال دارد (صابری و همکاران، ۲۰۱۹). از جمله این پیامدها، شکل‌گیری پدیده تنفر و تمرین‌زدگی ورزشی است. نفرت، شکلی از احساسات و هیجانات است و واکنش‌هایی که در اثر احساس نفرت تجربه می‌شوند، همیشه با حالات عاطفی غیرخوشایند همراه‌اند. در روان‌شناسی، نفرت به‌عنوان احساس کلی انزجار و تمایل به خلاص شدن از شر چیزی آلوده، فاسد و... تعریف می‌شود (شاهی صدراآبادی و همکاران، ۲۰۱۹). تنفر از ورزش نیز به همه احساسات و عواطف منفی برگرفته از عوامل بیرونی و درونی در

فرد به‌واسطه حضور در ورزش و محیط ورزشی گفته می‌شود (بلتران-کاریلو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). تمرین‌زدگی عبارت است از کناره‌گیری و انزوای روانی، عاطفی و جسمانی از فعالیت‌های ورزشی قبلی، در نتیجه استرس‌های شدید که در طول زمان بر ورزشکار وارد شده است. سندرم تمرین‌زدگی به افت مداوم عملکرد، با یا بدون علائم روان‌شناختی و جسمانی به‌رغم توسل به دو هفته تمرینات ملایم یا استراحت کامل گفته می‌شود (فضلی و قره خانلو، ۲۰۱۶). از نظر کاکس<sup>۵</sup> (۲۰۰۷)، تمرین‌زدگی نوعی پاسخ فرد به استرس‌های مزمن و مداوم است. براساس الگوی شناختی-عاطفی اسمیت<sup>۶</sup>، زمانی که بازیکن به این نتیجه می‌رسد که درخواست‌های بیرونی بیشتر از توانایی‌اش است و چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های ناشی از این درخواست‌ها مقابله کند، عملکرد شناختی و فیزیولوژیک او مختل می‌شود و در نهایت برای کاهش استرس خود، از ورزش کناره‌گیری می‌کند (کاکس، ۲۰۰۷). گاتوالز<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) معتقد است، در صورتی که تمرین‌زدگی بازیکنان در ورزش کنترل نشود، تنفر از ورزش، افت عملکرد ورزشی، کناره‌گیری از ورزش و کاهش سلامت روانی و جسمانی در بازیکنان اتفاق می‌افتد (گاتوالز، ۲۰۱۱). از طرفی در زمینه تنفر از ورزش نیز پژوهشگرانی مانند فلر و راسل<sup>۸</sup> (۱۹۸۴) دریافتند که پس از عشق، تنفر دومین احساس مهم است. پس از آن‌ها نیز شاور (۱۹۸۷) با تأیید این موضوع دریافتند، تنفر سومین جایگاه را در بین ۲۱۳ کلمه احساسی دارد (شجاع و صادق‌وزیری، ۲۰۱۸). با توجه به این مطالب می‌توان گفت، این مفهوم شاید شدیدترین و درعین‌حال مهم‌ترین احساس منفی باشد که ممکن است فرد به ورزش داشته باشد (زارانتونلو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) به بررسی جو انگیزشی و تمرین‌زدگی در ورزشکاران جوان پرداختند و گزارش کردند که استرس، تمرینات سخت و شدید و انگیزش زیاد، باعث افزایش تمرین‌زدگی ورزشی در بین ورزشکاران جوان می‌شود. تمرین‌زدگی ورزش‌های تیمی کمتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی است. آنشل<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که مربیان جایگاه والایی در برنامه‌های ورزشی کودکان و نوجوانان دارند و نقش آنان به‌حدی مهم است که محور اصلی و سکندار تیم‌های ورزشی تلقی می‌شوند. مطالعه

6. Smith
7. Gotwals
8. Feller & Russell
9. Zarantonello
10. Anshel

1. Eime
2. Ha
3. Weiss, & Williams
4. Beltran-Carrillo
5. Cox

معناداری وجود دارد. یافته‌ها همچنین نشان داد که بین کسب سلامتی، فرهنگ و رسانه با میل به ادامه ورزش رابطه معناداری وجود ندارد.

بررسی پیشینه‌ها نشان می‌دهد، به‌رغم مطرح بودن تنفر و تمرین‌زدگی از ورزش در دهه‌های اخیر به‌عنوان موضوعی جهانی و جایگاه مهم ورزش در زندگی تربیتی و سلامتی دانش‌آموزان، اما پژوهشی با این عنوان در کشور انجام نشده است و اندک پژوهش‌های انجام‌شده به بررسی موانع انگیزشی و تنفر از برند ورزشی پرداخته‌اند. این خلأ در مطالعات خارجی در حوزه ورزش دانش‌آموزان نیز مشهود است؛ بنابراین در پژوهش‌ها علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از حضور در ورزش ارائه نشده و سازوکار پشت پرده ظهور افت عملکرد مشخص نشده است؛ بنابراین انجام پژوهش‌های بیشتری لازم است تا رویکردهای تشخیصی و بازتوانی مبتنی بر شواهد در اختیار متخصصان قرار گیرد. از طرفی اکثر تحقیقاتی که تاکنون در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان در کشور ایران انجام شده است، تمایل به استفاده از رویکردهای کمی و سؤالات از پیش تعیین‌شده در مورد نگرش و عقاید افراد درباره فعالیت‌های بدنی و در نتیجه توجه کمتر به رویکردهای کیفی در این حوزه داشته‌اند؛ بنابراین یک رویکرد جایگزین که بتواند دلایل را از زبان خود افراد بیان کند، ضروری به نظر می‌رسد؛ در نتیجه به‌نظر می‌رسد در این حوزه خلأ پژوهشی وجود دارد و انجام پژوهش در راستای شناسایی علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش از اهمیت بسیاری برخوردار است.

دانش‌آموزان ورزشکار هم نقش دانش‌آموز و هم نقش ورزشکار را ایفا می‌کنند؛ بنابراین غالباً با استرس‌های بیرونی روبه‌رو می‌شوند که به تنفر و تمرین‌زدگی ورزشی منجر می‌شود. همچنین دانش‌آموزان ورزشکار باید تلاش‌های روانی و جسمانی که سایر دانش‌آموزان در شاخه‌های درسی دیگر نمی‌گذرانند، داشته باشند؛ از جمله تمرینات ورزشی، مشارکت در رقابت‌های ورزشی و ارتباطات بین‌فردی؛ از این رو این دانش‌آموزان به‌راحتی نمی‌توانند خود را با این رشته هماهنگ کنند و مدارس نیز حمایت مناسبی از آن‌ها ندارند و این امر باعث مواجه شدن دانش‌آموزان با موانع متعددی می‌شود که نه تنها بر دستاوردها و عملکرد آن‌ها تأثیرگذار است، بلکه بر توسعه ورزشی آن‌ها نیز در آینده تأثیرگذار است. در این میان از سازمان آموزش و پرورش انتظار می‌رود که بیش از هر سازمان دیگری به توسعه ورزش دانش‌آموزی اهمیت دهد و نقش بسزایی در اصلاح نگرش و رفتار دانش‌آموزان درباره ورزش داشته باشد. آنچه اهمیت دارد آن است که چنانچه دانش‌آموزان از خدمات و شرایط برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی، آمادگی برای رقابت‌ها، برنامه‌های فوق‌برنامه ورزشی و مسابقات رضایت نداشته

هارتیکاین<sup>۱</sup> همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که توجه به فضای ورزشی مناسب در مدارس فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان اروپایی فراهم کند تا رفتار کم‌تحرکی را در ساعات مدرسه کاهش دهند. در پژوهش‌های جدید، کیم و لی<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) به این نتیجه دست یافتند که آگاهی دانش‌آموزان از سطح ایمنی و محیطی تأثیر معناداری بر رضایت دانش‌آموزان دارد. در پژوهشی دیگر، اسپدالن و سپیل<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) وضعیت اجتماعی-اقتصادی، قومیت، جنسیت، کمبود مهارت‌های ورزشی، دلسردی از والدین و هزینه‌های ورزشی را از مهم‌ترین دلایل ترک ورزش نام بردند. در مطالعات داخلی، مهم‌ترین و مرتبط‌ترین پژوهش‌ها نیز شامل موارد زیر است: مازیاری و کاشف (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که جذاب نبودن و ارزشمند نبودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی با تلاش ناکافی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار دارند و تلاش ناکافی با اعتقاد به کمبود توانایی رابطه مثبت و معنادار دارد. خسروی‌زاده و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود بیان کردند که عوامل بازدارنده شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه به‌ترتیب عبارت‌اند از: عوامل مرتبط با امکان ورزشی، مالی، بین‌فردی، مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی، ساختاری و فردی. نتایج پژوهش مازیاری و همکاران (۲۰۱۶) حاکی از آن است که کاهش رفتار حمایتی دبیران تربیت‌بدنی به بی‌انگیزگی دانش‌آموزان منجر می‌شود. نتایج پژوهش مستشیری و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از آن بود که نبود کلاس‌ها و امکانات ورزشی مناسب، تصور از تأثیر ورزش در سلامتی و شادابی بخشیدن دارای بیشترین امتیاز در سیستم انگیزشی برای جذب دانش‌آموزان و توسعه فعالیت‌های ورزشی آن‌ها است. نتایج پژوهش صابری و همکاران (۲۰۱۹) بیانگر آن است که حمایت سازمانی ادراک‌شده هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق سرمایه روان‌شناختی بر تحلیل‌رفتگی ورزشی تأثیر منفی دارد؛ بنابراین معلمان و مربیان ورزشی و والدین دانش‌آموزان می‌توانند به‌عنوان عاملی مهم در جلوگیری از تحلیل‌رفتگی ورزشی دانش‌آموزان عمل کنند. نتایج پژوهش بابایی زارچ و صالحی (۲۰۲۰) حاکی از آن است که موانع انگیزشی مشارکت در ورزش در کودکان و نوجوانان، عوامل مؤثر در حوزه بازدارنده‌های شخصی شامل نداشتن استعداد و پیشرفت نکردن، لذت نبردن از شرکت در ورزش و آسیب‌های ورزشی و عوامل مؤثر در حوزه بازدارنده‌های محیطی شامل نبود فرهنگ ورزشی، کمبود امکانات و مشکلات اقتصادی، حمایت نشدن و نداشتن آینده بود. یافته‌های پژوهش خداداده و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که بین محیط و اطرافیان و نیز پر کردن اوقات فراغت به‌عنوان علل گرایش به ورزش و میل به ادامه ورزش در دانش‌آموزان دختر، رابطه مثبت و

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش شامل دبیران تربیت‌بدنی (پنج نفر)، کارشناسان تربیت‌بدنی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران (چهار نفر)، دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران با سابقه قهرمانی (شش نفر)، اساتید رشته مدیریت ورزشی (سه نفر) و مربیان ورزشی (سه نفر) بودند. گفتنی است بخشی از نمونه مدنظر، دانش‌آموزان پسر با سابقه قهرمانی در مسابقات ورزشی بودند که در سه سال اخیر ورزش را ترک کرده بودند، میل و رغبت خود را به شرکت در مسابقات و انجام ورزش از دست داده بودند و در زمان ترک ورزش بین ۱۳ تا ۱۹ سال داشتند. نمونه‌گیری به صورت قضاوتی هدفمند<sup>۴</sup> انجام شد که با ۲۱ مصاحبه، اشباع نظری<sup>۵</sup> حاصل شد. دوازده نفر از این افراد (۵۷/۱۴ درصد) ۳۱ تا ۴۰ سال سن داشتند که بیشترین فراوانی در بین نمونه‌های پژوهش بود.

### ابزار گردآوری داده‌ها

ابزار پژوهش، مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته<sup>۶</sup> بود. در این مرحله، گردآوری داده‌ها به شیوه جمع‌آوری داده‌های کیفی انجام شد. پس از اخذ مصاحبه‌ها، با استفاده از روش شناسه‌گذاری باز<sup>۷</sup> (گزاره‌های کلامی)، محوری<sup>۸</sup> (مفاهیم) و گزینشی<sup>۹</sup> (مقوله‌های کلی)، علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش با استفاده از نرم‌افزار کیفی مکس کیودی‌ای پرو<sup>۱۰</sup> شناسه‌گذاری و دسته‌بندی شد. روند اخلاقی انجام پژوهش از جمله ارسال پروتکل مصاحبه قبل از انجام مصاحبه، اجازه ضبط صدا و مختاربودن شرکت‌کنندگان در پاسخ‌دهی، در پژوهش حاضر رعایت شد. زمان مصاحبه برای هرکدام از شرکت‌کنندگان به‌طور میانگین ۱ ساعت در نظر گرفته شد و مکان مصاحبه نیز در محل مدرسه، اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران و دانشگاه بود.

مورس<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) برای اطمینان از روایی و پایایی پژوهش کیفی مواردی نظیر انتخاب دقیق نمونه‌ها، جمع‌آوری و تحلیل هم‌زمان داده‌ها و انسجام در روش‌شناسی پژوهش را برای اطمینان از نتایج، پیشنهاد می‌دهند که در این پژوهش نیز پژوهشگر موارد پیش‌گفته را رعایت شد. همچنین با استفاده از روش پایایی بازآزمون از بین مصاحبه‌های انجام‌شده، به صورت

باشند، تصویر ذهنی منفی پیدا می‌کنند که ممکن است بر تنفر و تمرین‌زدگی آن‌ها از ورزش مؤثر باشد. به‌علاوه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یک‌سوم دانش‌آموزان ورزشکار در بین سنین ۱۰ تا ۱۷ سالگی، ورزشی که در آن مشارکت داشته‌اند را رها کرده‌اند. این میزان در حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی به اوج خود می‌رسد و در دختران بیشتر از پسران است.

تربیت‌بدنی و ورزش یکی از قوی‌ترین نهادهای تأثیرگذار بر فرهنگ جامعه ملل محسوب می‌شود. به‌رغم همه این شواهد تاریخی، همچنان ورزش دانش‌آموزی با کاستی‌های فراوانی روبه‌روست و به‌نظر می‌رسد این درس در مدارس در خطر قرار دارد. از سوی دیگر با توجه به شواهد می‌توان دریافت که سرمنشأ قهرمانی‌های بزرگ و توفیق‌های بین‌المللی برخی از کشورها از مدارس آغاز می‌شود، اما این روال در ورزش ایران مشاهده نمی‌شود و مشاهده می‌شود که نوجوانان در سنین حساس ورزش را ترک می‌کنند؛ بنابراین با توجه به ساختار آموزشی کشور، درعمل کارایی و اثربخشی این سیستم چشمگیر نیست. از سوی دیگر با توجه به اشاعه روزافزون ورزش در جامعه و همچنین ضرورت توسعه ورزش در بخش‌های همگانی، قهرمانی و حرفه‌ای به نظر می‌رسد ورزش دانش‌آموزی نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در پشتوانه‌سازی ورزش‌های همگانی، قهرمانی و حرفه‌ای دارد. از آنجاکه بروز نشانگان تمرین‌زدگی و تنفر از ورزش در دانش‌آموزان می‌تواند به شکلی زودرس دوره قهرمانی یک ورزشکار را کوتاه کند یا به آن خاتمه دهد، پیشگیری از آن، هدف بسیار مطلوبی است؛ بنابراین با توجه به حساسیت کشور به حفظ استعدادها و ورزشی کشور و با توجه به بحث تنفر و تمرین‌زدگی ورزشی و اهمیت آن به‌منظور رشد ورزش در ابعاد مختلف و آن هم در سنین نوجوانی، محقق با انجام این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال بود که علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش چیست؟

### روش‌شناسی پژوهش

#### روش پژوهش

روش پژوهش، کیفی<sup>۱</sup> و از نوع پژوهش‌های اکتشافی<sup>۲</sup> بود که از روش زمینه‌یابی<sup>۳</sup> برای کسب اطلاعات استفاده شد. این پژوهش از لحاظ هدف نیز جزو پژوهش‌های کاربردی به شمار می‌آید.

7. Open Coding
8. Axial coding
9. Selective Coding
10. MAXQDA Analytics Pro
11. Morse

1. Qualitative Research
2. Exploratory Research
3. Survey Approach
4. Purposive Sampling
5. Theoretical Saturation
6. Semi-Structured

شدند. در این راستا، استملر<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در پژوهش خود میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد را تأیید کرد و قابل قبول دانست (استملر، ۲۰۰۰). نتایج پایایی بازآزمون در جدول شماره یک درج شده است.

تصادفی ۲۰ درصد مصاحبه‌ها که شامل چهار مصاحبه بود، انتخاب شد و هرکدام از آن‌ها دو بار در فاصله زمانی ۳۰ روزه (یک ماه) توسط پژوهشگر دیگر از گروه پژوهش شناسه‌گذاری

جدول ۱- محاسبه پایایی مصاحبه‌ها به روش بازآزمون

Table 1- Reliability calculation of interviews by open test method

ردیف Row	عنوان مصاحبه Title of the interview	تعداد کل کدها Total number of codes	تعداد توافقات Number of agreements	پایایی بازآزمون Retest reliability
1	P <sub>4</sub>	17	14	83%
2	P <sub>8</sub>	19	16	85%
3	P <sub>19</sub>	22	18	82%
4	P <sub>9</sub>	14	11	79%
	کل	72	59	82%

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۱۸۷ شناسه اولیه بازاستخراج شد که پس از تلخیص، تلفیق و ادغام شناسه‌هایی که به لحاظ معنایی و مفهومی دارای وجه مشترک بودند، در مجموع ۱۰۷ (شناسه باز) شناسایی شد که این عوامل در ۱۱ مفهوم (شناسه محوری) و ۴ مقوله کلی (شناسه‌گزینشی) به شرح جدول شماره دو دسته‌بندی شدند.

همان‌طور که در جدول شماره یک مشاهده می‌شود، تعداد کل کدها در دو فاصله زمانی ۳۰ روزه برابر با ۷۲ و تعداد کل توافقات بین کدها در این دو زمان، برابر با ۵۹ بود. پایایی بازآزمون مصاحبه‌های انجام‌شده در این پژوهش با استفاده از فرمول اسکات، برابر با ۸۲ درصد بود. با توجه به اینکه این میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد است (استملر، ۲۰۰۰)، قابلیت پایایی شناسه‌گذاری‌ها تأیید می‌شود و قابل قبول است.

جدول ۲- شناسایی علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش

Table 2- Identifying the causes of students' hate and practice of sports

شناسه‌گذاری محوری (مفاهیم)	شناسه‌گذاری باز (گزاره‌های کلامی)	شناسه‌گذاری گزینشی (مقوله‌های کلی)
عناصر جسمانی	درد جسمی، فشار بیش از حد، استقامت و تعادل ضعیف، طولانی بودن زمان ریکاوری، نقص جسمی، بیماری مزمن، چاقی نبود انگیزه، خطر آسیب زیاد، ترس از افتادن و سقوط، نبود اعتمادبه‌نفس، نفرت از محیط، تنفر از فعالیت‌های گروهی، ترس از تمسخر، استرس زیادی، تبدیل خشم به افسردگی، تکانشگری، کینه، کنترل‌ناپذیری خشم، ویژگی کمال‌گرایانه دانش‌آموزان، نگرانی درباره وزن، نگرانی درباره زمان ورزش کردن، نگرانی درباره مقدار کالری مصرفی	عوامل سطح درون‌فردی
عناصر روانی		



جدول ۲- شناسایی علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش

Table 2- Identifying the causes of students' hate and practice of sports

شناسه‌گذاری محوری (مفاهیم)	شناسه‌گذاری گزینشی (مقوله‌های کلی)	شناسه‌گذاری باز (گزاره‌های کلامی)
عناصر تربیتی-ادراکی		عادت نداشتن، ترس از حضور در جمع، نداشتن علاقه، ترس و خجالت، نگرش منفی، اشتباهات ادراکی، درک متفاوت دانش‌آموزان از رفتار معلم، انتظارات ذهنی، تنبلی، اتلاف وقت، بهانه‌جویی، احساس طردشدن، پیشرفت نکردن هنگام یادگیری مهارت، لذت نبردن از ورزش، ادراک معلمان از انگیزش و توانایی‌های دانش‌آموزان، رفتارهای وسواس‌گونه، بی‌تفاوتی، کم‌اهمیت نشان دادن تلاش ورزشی دانش‌آموز، تحمل نکردن، تنهاگزینی و انزواطلبی، ترجیحات فردی، توارث
تجربیات فردی		عادت نداشتن به انجام فعالیت بدنی، تصاویر منفی ضبط‌شده از ورزش در ذهن فرد، تجربه کمبود توانایی ورزش و فعالیت بدنی، تجربیات ناخوشایند از ورزش، فعالیت بدنی، مربی یا معلم، الگوهای ورزشی نامناسب
عناصر اطلاعاتی-دانشی		جذاب نبودن تمرینات ورزشی، تمرینات پرفشار، نبود تنوع، اجباری بودن، دریافت اطلاعات غلط، نداشتن اطلاعات کافی معلمان، عملکرد ضعیف معلمان و مربیان، بی‌توجهی معلم یا مربی به فرد، تمرینات نامناسب، مهارت کم ورزشی.
عناصر فرافردی	عوامل سطح برون‌فردی	کمبود زمان، کمبود مشارکت، حمایت ضعیف، کمبود خواب و استراحت کافی، تغذیه نامناسب، اشتغال زیاد، تعهدات خانوادگی
ضعف حرفه‌ای معلمان		رفتار غیراخلاقی معلمان یا مربیان ورزشی، نقض موازین اخلاقی از سوی معلمان یا مربیان ورزشی، برخورد غیرمسئولانه و نامطلوب از سوی مربی یا معلم ورزش، عملکرد ضعیف معلمان و مربیان ورزش و تربیت‌بدنی، نداشتن اعتمادبه‌نفس در تدریس تربیت‌بدنی
عناصر امنیتی-ایمنی		سالن‌های ورزشی نامناسب و غیراستاندارد، نبود تجهیزات ایمن، ایمن نبودن فضاهای ورزشی مدارس، آب و هوای نامساعد، محله و سالن ورزشی ناامن
عوامل محیطی-فیزیکی	اعتقادات	کلیشه‌های جنسیتی، وجود تبعیض، عقاید فرهنگی یا اجتماعی، ناسازگاری ایدئولوژیک، اعتقاد به بهتر بودن جهان بدون ورزش و فعالیت بدنی، نبود هویت‌یابی با فعالیت بدنی و ورزش، تناقض بین ورزش و فعالیت بدنی با اعتقادات فرد، حس اینکه پرداختن به ورزش وظیفه است، ارزش قائل نشدن برای ورزش، ندانستن احساس واقعی فرد درباره ورزش، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی تنها به علت کاهش وزن یا تکلیف کلاسی، اعتقاد به ناتوانی در ورزش، اعتقاد به انجام تمرینات بدنی شدید و بیش از حد توان فرد، اعتقاد به پُر هزینه بودن ورزش و فعالیت بدنی، اعتقاد به انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های سنگین
عوامل ساختاری-سزمانی	عناصر حمایتی	کمبود اماکن ورزشی، دسترسی نامناسب، کمبود تجهیزات ورزشی، زیرساخت‌های نامناسب، کمبود مربی، دل‌سردی از والدین، نبود حمایت والدین، بی‌توجهی مسئولان
	عناصر اقتصادی-علمی	فقدان سیستم استعدادیابی مناسب، برنامه‌ریزی ضعیف، وضعیت اقتصادی و اجتماعی نامناسب، بیکاری، وضعیت اقتصادی طبقه کارگر، اولویت قرار دادن درس و ترس از افت تحصیلی، هزینه‌های زیاد ورزشی

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر که با هدف شناسایی علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش صورت گرفت، یکی از اولین و مهم‌ترین تلاش‌هایی است که با ارائه نگرشی چندجانبه در راستای بررسی علل و پیشنهادهای طرح‌ریزی‌شده برای جلوگیری از تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش انجام شد.

در پژوهش حاضر، ۴ مقوله کلی و ۱۱ مفهوم شناسایی شد. اولین مقوله شناسایی‌شده، عوامل سطح درون‌فردی شامل مؤلفه‌های (عناصر جسمانی، روانی، تربیتی-ادراکی و تجربیات فردی) بود. این نتیجه با یافته‌های مطالعات اسمیت و همکاران (۲۰۱۰)، مازیاری و کاشف (۲۰۱۴)، بابایی زارچ و صالحی (۲۰۲۰) همسوست. اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) به بررسی جو انگیزشی و تمرین‌زدگی در ورزشکاران جوان پرداختند و گزارش کردند که استرس، تمرینات سخت و شدید و انگیزش زیاد باعث افزایش تمرین‌زدگی ورزشی در بین ورزشکاران جوان می‌شود. مازیاری و کاشف (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که جذاب نبودن و ارزشمند نبودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی با تلاش ناکافی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار دارند و تلاش ناکافی با اعتقاد به کمبود توانایی رابطه مثبت و معنادار دارد. در تفسیر این نتیجه می‌توان گفت، با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان آینده‌سازان جامعه هستند، سلامت جسمانی و روانی آن‌ها از اهمیت بسزایی برخوردار است. بدیهی است توجه نکردن به عناصر جسمانی و روانی به تجربه منفی، استرس و کمبود انگیزه ورزشکاران کودک و نوجوان منجر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که کودکان تمایل دارند در یک تیم بازنده بازی کنند تا اینکه در یک تیم برنده به‌عنوان یکی از اعضای تیم در اطراف زمین نشسته باشند (بابایی زارچ و صالحی، ۲۰۲۰). اگر دانش‌آموزان نوجوان به‌طور اتفاقی روی نیمکت بنشینند یا به دلیل نیاز تیم به برنده شدن از تیم کنار گذاشته شوند، ممکن است احساس بی‌کفایتی و نپذیرفته شدن کنند. به‌علاوه، استرس در موقعیت آموزش و مسابقه طی یک فرایند شکل می‌گیرد. تداوم و افزایش استرس‌ها به بروز آسیب‌های جسمانی و روانی در ورزشکار منجر می‌شود. پیامدهای عناصر روانی در چارچوب ناهماهنگی‌های عناصر جسمانی و تجربه‌ای به‌صورت اختلال در پردازش اطلاعات، خودسرزنشگری، خودانتقادگری، احساس

و درماندگی مشخص می‌شود که این وضعیت احتمال بروز تنفر از ورزش را افزایش می‌دهد (جعفری، ۲۰۱۹). از طرفی در بین دانش‌آموزان ورزشکار، دانش‌آموزان کمال‌گرا در ورزش وجود دارند که نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که این ویژگی در تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان مؤثر است. دانش‌آموزان کمال‌گرا در ورزش در بیشتر جنبه‌های عملکرد، اهداف دست‌نیافتنی دارند؛ بازیکنان دارای اهداف کمال‌گرا به واکنش‌های دیگران حساس‌تر هستند؛ انتقادگرایی را دردناک می‌بینند و نگران رضایتمندی دیگران هستند. این دانش‌آموزان به‌واسطه استرسی که در قبال اهداف کمال‌جویانه خودشان متحمل می‌شوند، در برابر تنفر و تمرین‌زدگی ورزشی آسیب‌پذیرتر هستند (جعفری، ۲۰۱۹). افزون بر عوامل جسمانی و روانی، عناصر تربیتی-ادراکی و تجربیات فردی نیز می‌تواند در تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان مؤثر باشد. این عوامل باعث می‌شود که دانش‌آموزان با بی‌حوصلگی و رخوت تمرینات ورزشی را انجام دهند. از طرفی در تبیین مؤلفه تربیتی-ادراکی، زمانی که دانش‌آموز متوجه شود بعد از مدتی حضور در محیط ورزش در یادگیری مهارت چندان موفق عمل نکرده و پیشرفتی برای او حاصل نشده است، انگیزه خود را از دست می‌دهد و برای ادامه این مسیر رغبتی نخواهد داشت.

براساس تئوری انگیزش صلاحیت هارتر<sup>۱</sup>، اگر ورزشکار در یادگیری مهارت چندان موفق عمل نکند، در او انگیزش صلاحیت و عاطفه منفی ایجاد شده و باعث کناره‌گیری او از ورزش می‌شود (هارتر، ۱۹۸۰). به‌علاوه دبیران تربیت‌بدنی برای کل دانش‌آموزان یک رفتار را به نمایش می‌گذارند و شاید انتظار دارند که همه دانش‌آموزان به‌طور یکسان در کلاس فعالیت کنند؛ درحالی‌که این رفتار آن‌ها می‌تواند نزد دانش‌آموزان به شکل‌های مختلف ادراک و تعبیر شود (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین تجربیات فرد از جمله تصاویر منفی ضبط‌شده از ورزش در ذهن فرد، عادت‌نداشتن به انجام فعالیت بدنی، تجربه کمبود توانایی ورزش و فعالیت بدنی از سوی دانش‌آموزان به تنفر از ورزش منجر می‌شود. زمانی که دانش‌آموزان احساس کنند نمی‌توانند تلاش کافی از خود نشان دهند، در کلاس تأخیر کرده و زمان کمی را صرف فعالیت‌ها می‌کنند. دانش‌آموزانی که

1. Harter

فعالیت‌های تربیت‌بدنی شود و می‌تواند شور و شوق دانش‌آموزان را برای مشارکت در کلاس افزایش دهد. بدیهی است، دانش‌آموزانی که فعالیت‌های ورزشی را فاقد جذابیت، یکنواخت و کسل‌کننده درک کنند، انگیزه لازم برای مشارکت را نخواهند داشت و به تدریج از ورزش متنفر می‌شوند و ورزش را ترک خواهند کرد.

سومین مقوله شناسایی شده در پژوهش حاضر، عوامل محیطی- فیزیکی شامل مؤلفه‌های (عناصر امنیتی-ایمنی، اعتقادات) بود. این نتیجه با یافته‌های مطالعات مستشیری و همکاران (۲۰۱۸)، کیم و لی (۲۰۲۱)، هارتیکاین و همکاران (۲۰۲۱) و بابایی زارچ و صالحی (۲۰۲۰) همسوست و با نتایج پژوهش خداداده و همکاران (۲۰۲۱) ناهمسوست. دلیل این ناهمبستگی را می‌توان در جامعه بررسی شده بیان کرد. نتایج پژوهش مستشیری و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از آن بود که نبود کلاس‌ها و امکانات ورزشی مناسب، تصور از تأثیر ورزش در سلامتی و شادابی بخشیدن دارای بیشترین امتیاز در سیستم انگیزشی برای جذب دانش‌آموزان و توسعه فعالیت‌های ورزشی آن‌ها است. همچنین مطالعه هارتیکاین و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که توجه به فضای ورزشی مناسب در مدارس فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان اروپایی فراهم کند تا رفتار کم‌تحرکی را در ساعات مدرسه کاهش دهند. اعتقاد دانش‌آموزان به توانایی‌هایشان ممکن است بر مشارکت آنان تأثیر بگذارد. اعتقاد به ناتوانی در تربیت‌بدنی باعث می‌شود دانش‌آموزان تلاش کمتری کنند (نتومانیس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). اگر دبیران تربیت‌بدنی از دانش‌آموزان در حد توانایی‌هایشان انتظار داشته باشند و آنان را با همدیگر مقایسه نکنند، دانش‌آموزان هم بیشتر تلاش کرده و سعی می‌کنند در فعالیت‌های تربیت‌بدنی مشارکت بیشتری داشته باشند. از سویی اگر فرد برای فعالیت‌های ورزشی ارزش و اعتقادی قائل نباشد، نمی‌تواند رفتار خود را با آن فعالیت تطبیق دهد و به بدترین عکس‌العمل که تنفر یا ترک فعالیت ورزشی است، منجر خواهد شد (لگالت و همکاران، ۲۰۰۶). بسیاری از دانش‌آموزان فعالیت‌های تربیت‌بدنی را ارزشمند نمی‌دانند؛ چون اعتقاد دارند به اهداف مدنظر نخواهند رسید؛ زیرا زنگ تربیت‌بدنی در مدارس به یک یا دو ساعت در هفته محدود شده است؛ از این‌رو لازم است نقشی محوری برای تربیت‌بدنی در

احساس کنند در یک فعالیت ناموفق هستند، از تربیت‌بدنی لذت نمی‌برند و ممکن است تمایل نداشته باشند مشارکتشان را ادامه دهند (لگالت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

دومین مقوله شناسایی شده در پژوهش حاضر، عوامل سطح برون‌فردی شامل مؤلفه‌های (عناصر اطلاعاتی-دانشی، عناصر فرافردی، ضعف حرفه‌ای معلمان) بود. این نتیجه با یافته‌های مطالعات آنشل (۲۰۱۱) و اسپدالن و سیپل (۲۰۲۲) همخوانی دارد. آنشل (۲۰۱۱) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که مربیان جایگاه والایی در برنامه‌های ورزشی کودکان و نوجوانان دارند و نقش آنان به‌حدی مهم است که محور اصلی و سکاندار تیم‌های ورزشی تلقی می‌شوند. در پژوهشی دیگر، اسپدالن و سیپل (۲۰۲۲) وضعیت اجتماعی-اقتصادی، قومیت، جنسیت، کمبود مهارت‌های ورزشی، دل‌سردی از والدین و هزینه‌های ورزشی را از مهم‌ترین دلایل ترک ورزش نام بردند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از مهم‌ترین دلایل کودکان و نوجوانان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، حضور معلم یا مربی دارای صلاحیت است که بتواند شوق و رغبت را در دانش‌آموز ایجاد کند، اما آنچه در مدارس مشاهده می‌شود، وجود مربیان ناکارآمد و فاقد تخصص لازم است که با انجام تمرینات نامناسب تنها سبب دل‌زدگی و بی‌حوصلگی دانش‌آموز هنگام ورزش می‌شوند. در رابطه با عناصر اطلاعاتی-دانشی نیز می‌توان گفت متأسفانه فعالیت‌های تربیت‌بدنی مدارس به چند رشته خاص و تکرار آن‌ها در طول سال تحصیلی محدود شده است. از طرفی بعضی از دانش‌آموزان نیز فشار بیش از حدی را که در طول تمرین برای آن‌ها ایجاد می‌شود، از عوامل اصلی مؤثر در تمرین‌زدگی و تنفر از ورزش برشمردند. این موضوع از دو دیدگاه درخور بررسی است: در نگاه اول، دانش‌آموز در رشته ورزشی مدنظر استعداد لازم را ندارد و همین نداشتن استعداد باعث می‌شود فشار بیش‌ازحدی را در محیط ورزش تجربه کند. در حالت دوم، معلم فشار زیادی را در طول تمرینات بر دانش‌آموزان وارد می‌کند و همین عامل باعث می‌شود حتی افرادی که در آن ورزش استعداد کافی نیز دارند، به دلیل خستگی زیاد ناشی از تمرین دل‌زده شوند و حس بی‌زاری در آن‌ها به وجود آید (بابایی زارچ و صالحی، ۲۰۲۰). ویژگی جذاب فعالیت می‌تواند باعث علاقه‌مندی دانش‌آموزان به مشارکت در

2. Ntoumanis

1. Legault

و تنفر از ورزش دانش‌آموزان، حمایت نکردن مسئولان، معلمان و والدین از برنامه‌های ورزشی دانش‌آموزان به هر شکل ممکن است. در این بین، نقش پدر و مادر در مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان به‌طور چشمگیری می‌تواند متفاوت باشد؛ از جمله تسهیل حضور ورزشکاران نوجوان در ورزش از طریق اقدام به‌عنوان مربی، داور، مدیر یا مشاور، کمک به درک و تفسیر کودک از تجربه ورزشی خود و تبدیل شدن به عنصری کلیدی در حرفه ورزشی دانش‌آموزان. از سوی دیگر، تأکید بیش‌ازحد بر پیروزی، مشکل اساسی در ورزش کودکان و نوجوانان از جانب مدیران مدرسه و والدین است. حمایت اجتماعی فراهم‌شده از سوی دبیران تربیت‌بدنی نیز می‌تواند بر دانش‌آموزانی که معتقد به کمبود توانایی در انجام فعالیت‌های تربیت‌بدنی هستند، تأثیر بگذارد (مازیاری و همکاران، ۲۰۱۶). در چنین فضایی دانش‌آموزان نیز بیشتر تلاش کرده و فعالیت‌های تربیت‌بدنی را ارزشمند تلقی کرده و در آن مشارکت فعال می‌کنند.

بنابراین با توجه به اینکه تربیت‌بدنی نقش مهمی در ارتقای فعالیت‌های جسمانی نوجوانان و پیشرفت بهداشت عمومی دارد و با در نظر گرفتن عوامل شناسایی‌شده در پژوهش حاضر، به معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، معاونت و کارشناسان تربیت‌بدنی ادارات آموزش و پرورش، مدیران مدارس، معلمان، مربیان ورزش و اولیا ورزش پیشنهادهای زیر مطرح می‌شود:

۱- دبیران تربیت‌بدنی با نظرسنجی از دانش‌آموزان از علاقه آنان به رشته‌های ورزشی آگاهی پیدا کنند؛ تا حد امکان رشته‌های ورزشی موردعلاقه دانش‌آموزان را در مدارس اجرا کنند و رشته‌های موجود را با شیوه‌های متنوعی در طول سال تحصیلی اجرا کنند؛

۲- برای ارزشمند کردن فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس، پیشنهاد می‌شود ساعت تربیت‌بدنی در مدارس افزایش یابد و کتاب کار برای غنی‌سازی محتوا تهیه شود و دبیران تربیت‌بدنی استفاده کنند؛

۳- گذراندن دوره‌های تخصصی توسط معلمان می‌تواند در جلب اعتماد کودکان و نوجوانان مفید باشد؛

۴- بهتر است معلمان تربیت‌بدنی محتوای فعالیت‌ها را طوری سازمان‌دهی کنند که مشارکت دانش‌آموزان را تسهیل کنند؛ بر

برنامه درسی مدارس در نظر گرفته شود. به‌علاوه از جمله عوامل محیطی-فیزیکی مؤثر در تمرین‌زدگی دانش‌آموزان، عناصر امنیتی-ایمنی از جمله سالن‌های ورزشی نامناسب و غیراستاندارد، نبود تجهیزات ایمن، ایمن نبودن فضاهای ورزشی مدارس، آب‌وهوای نامساعد و محله و سالن ورزشی ناامن بود؛ بر این اساس، اگر مسئولان خواهان آن هستند تا کودکان را از همان سال‌های اولیه در تمرینات ورزشی درگیر کنند و استعداد‌های ورزشی دانش‌آموزان شکوفا شود؛ ضروری است محیط امن و ایمن را که در مهر و موم‌های شکل‌گیری لازم است، تعریف کنند.

چهارمین مقوله شناسایی‌شده در پژوهش حاضر، عوامل ساختاری-سازمانی شامل مؤلفه‌های عناصر حمایتی و عناصر اقتصادی- علمی بود. این نتیجه با یافته‌های مطالعات خسروی‌زاده و همکاران (۲۰۱۴)، اسپدالن و سپیل (۲۰۲۲)، مازیاری و همکاران (۲۰۱۶)، صابری و همکاران (۲۰۱۹)، و بابایی زارچ و صالحی (۲۰۲۰) همخوانی دارد. خسروی‌زاده و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که عوامل بازدارنده شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه به‌ترتیب عبارت‌اند از: عوامل مرتبط با اماکن ورزشی، مالی، بین‌فردی، مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی، ساختاری و فردی. اسپدالن و سپیل (۲۰۲۲) وضعیت اجتماعی- اقتصادی، قومیت، جنسیت، کمبود مهارت‌های ورزشی، دلسردی از والدین و هزینه‌های ورزشی را از مهم‌ترین دلایل ترک ورزش نام بردند. براساس نتایج پژوهش صابری و همکاران (۲۰۱۹)، حمایت سازمانی ادراک‌شده هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق سرمایه روان‌شناختی بر تحلیل‌رفتگی ورزشی تأثیر منفی داد. عناصر اقتصادی-علمی عواملی نظیر هزینه‌های انجام فعالیت ورزشی و به‌تبع آن وضعیت اقتصادی خانواده و همچنین اولویت قرار داشتن درس و ترس از افت تحصیلی، عواملی مهم در تنفر و ترک از ورزش دانش‌آموزان هستند (استدییج و همکاران، ۲۰۰۵)؛ بنابراین می‌توان بیان کرد که وضعیت اقتصادی و اجتماعی نامناسب، بیکاری، وضعیت اقتصادی طبقه کارگر، هزینه‌های زیاد ورزشی که معمولاً خارج از کنترل خود فرد هستند، می‌توانند به ایجاد تنفر افراد از ورزش منجر شوند. در بعد دیگر، یکی دیگر از موانع مؤثر بر تمرین‌زدگی

شهر تهران و مشارکت کمتر مدیران مدارس، مدنظر قرارنگرفتن دیدگاه‌های والدین، جامعه آماری دانش‌آموزان پسر، مدنظر قرارنگرفتن وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی دانش‌آموزان، دسترسی دشوار به آزمودنی‌های پژوهش و انجام پژوهش به روش کیفی. براساس محدودیت‌های پژوهش، به سایر پژوهشگران در این زمینه پیشنهاد می‌شود که برای اعتبار و غنای هرچه بیشتر پژوهش حاضر، به بررسی متغیرهای این پژوهش به روش مطالعه کمی، بررسی دیدگاه‌های دختران و والدین در تنفر از ورزش، بررسی سایر متغیرها مانند شهر، استان، موقعیت جغرافیایی و... شناسایی علل تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش از دیدگاه مدیران آموزش و پرورش، بررسی موانع آموزشی، فرهنگی، اجتماعی و نگرشی در تنفر و تمرین‌زدگی دانش‌آموزان از ورزش در شهرهای مختلف کشور و مقایسه آن‌ها با یکدیگر و مطالعه تطبیقی در کشورهای پیشرو پردازند.

### تشکر و قدردانی

از تمامی مشارکت‌کنندگان و صاحب‌نظران حوزه پژوهش قدردانی فراوان می‌کنیم.

این اساس، باید ایده‌ها، پیشنهادهای و انتقادهای دانش‌آموزان مدنظر قرار گیرد؛ ۵- به مدارس فضاهای ورزشی و امکانات کافی داده شود تا ورزش‌های موردعلاقه دانش‌آموزان اجرا شود؛ ۶- توصیه می‌شود والدین ابتدا براساس علاقه و استعدادی که فرزندانشان دارند، آن‌ها را به سمت آن ورزش رهنمون کنند تا کودکان و نوجوانان از آسیب‌های تمرین‌زدگی و تنفر از ورزش در امان باشند؛ ۷- تهیه برنامه‌هایی در رادیو و تلویزیون به منظور آشنایی دانش‌آموزان با فواید ورزش می‌تواند در تغییر نگرش در این زمینه مؤثر باشد؛ ۸- ارائه تخفیف به کودکان و نوجوانان توسط سالن‌ها، کاهش حق اجاره سالن‌ها و نشان دادن افراد موفق ورزشی که در تحصیل موفق بوده‌اند و ورزش خلی بر درس آن‌ها وارد نکرده است، از سوی رسانه‌ها می‌تواند راهگشا باشد؛ ۷- ساخت اماکن ورزشی و مکان‌یابی مناسب به منظور ساخت سالن‌های ورزشی بهبود یابد؛ ۹- با توجه به حساسیت‌های روانی و رشدی در این سن، از معلمان باتجربه و کارآموده استفاده شود؛ ۱۰- به منظور پیشگیری از تجارب منفی در ورزش کودکان و نوجوانان، سازمان‌دهندگان باید چندین جلسات مشاوره‌ای هم برای مربیان ورزش و هم برای تمامی والدین کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده در این زمینه برگزار کنند. محدودیت‌های پژوهش عبارت بودند از: جامعه آماری محدود به

### منابع

1. Anshel, M. H. (2011). *Sport psychology: From theory to practice*. London: Pearson Higher Education.
2. Babaei Zarch, G., & Salehi, H. (2020). Examining the Motivational Barriers to Youth Sport: A Qualitative Study. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 10(20), 63-79. (In Persian).
3. Beltran-Carrillo, V. J., Devis-Devis, J., Peiro-Velert, C., & Brown, D. H. (2012). When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth & Society*, 44(1), 3-27.
4. Cox, R. H. (2007). *Sport psychology, concepts and applications*. Columbus: McGraw-Hill-International.
5. Eime, R.M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 10(98), 1-21.
6. Espedalen, L. E., & Seippel, Ø. (2022). Dropout and social inequality: Young people's reasons for leaving organized sports. *Annals of Leisure Research*, 1-18. Doi: 10.1080/11745398.2022.2070512

7. Fazli, M.R., & Ghare Khanloo, R. (2016). Overtraining syndrome, fatigue and performance. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 15(34), 1-17. (In Persian).
8. Gotwals, J. K. (2011). Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach. *The Sport Psychologist*, 25(4), 489-510.
9. Ha, A. S., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Ng, J. Y. (2020). Increasing students' activity in physical education: results of the self-determined exercise and learning for fitness trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(3), 696-704.
10. Harter, S. (1980). A model of intrinsic mastery motivation in children. In *Minnesota symposia on child psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
11. Hartikainen, J., Haapala, E. A., Poikkeus, A. M., Lapinkero, E., Pesola, A. J., Rantalainen, T., ..., & Finni, T. (2021). Comparison of classroom-based sedentary time and physical activity in conventional classrooms and open learning spaces among elementary school students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 168.
12. Heydari, H., Badami, R., Baluch, B., & Duffy, L. J. (2014). Dropout reasons in Iranian youth roller skaters. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(4), 89-102.
13. Jafari, A. (2019). The mediating role of efficient and non efficient coping strategies in relationship of positive and negative perfectionism with sport burnout. *Sport Psychology*, 3(2), 29-44. (In Persian).
14. Khodadadeh, E., Fathi Rezaei, Z., & Ghazijahani, A. (2021). Can the reasons of tendency toward exercise predict the Intention to Continue Physical Activities in Adolescent Female Students? *Sociology of Sport*, 6(15), 61-78. (In Persian).
15. Khosravizadeh, E., Shahmansouri, E., Roshanzadeh, J. (2014). Inhibitor factors to girl students' participation in out-of-school sport activities. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 12(25), 213-230. (In Persian).
16. Legault, L., Green-Demers, I., & Pelletier, L. (2006). Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. *Journal of Educational Psychology*, 98(3), 567.
17. Mazyari, M., & Kashef, S.M. (2014). The structural model of students' amotivation in physical education activities. *Motor Behavior*, 6(16), 181-200. (In Persian).
18. Mazyari, M., Kashef, S. M., & Seyyed Ameri, M. H. (2016). Investigating amotivation reasons of high school students to participate in physical education activities and its relationship with social support. *Sport Physiology & Management Investigations*, 8(1), 119-132. (In Persian).
19. Mostashiri, E., Mostashiri, N., Mostashiri, M., & Bahar, S. (2018). Studying incentive system to attract students and develop they sports activities (case study: students in Semnan Province). *Rooyesh*, 6(4), 217-240. (In Persian).
20. Ntoumanis, N., Pensgaard, A. M., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(2), 197-214.
21. Saberi, A., Bayati, H., & Shafie dehabadi, J. (2019). Sports burnout in students: the impact of perceived organizational support and the mediating role of psychological capital. *Sport Psychology Studies*, 28, 147-164. (In Persian).
22. Salmela, J., Saneti Monfared, S., Mosayebi, F., & Bush, N. D. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *Journal of Sport Psychology*, 39(2), 361-373.
23. Shahisadrabadi, F., Khosravi, Z., Banijamali, Sh., & Cheraghmolae, L. (2019). A phenomenological study on the experience of the anger in individual with obsessive compulsive disorder. *Journal of Research in Psychological Health*, 12(4), 28-47. (In Persian).
24. Shariati, U. B. (2015). *Investigating the teaching situation of physical education in girls' schools of the first year of secondary school in South Khorasan province* (Unpublished master's thesis). Birjand University. (In Persian).
25. Shoja, A., & Sadegh Vaziri, F. (2018). Brand hate: Analysis of determinants and outcomes of brand hate. *New Marketing Research*, 8(2), 165-180. (In Persian).
26. Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.

27. Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411-433.
28. Weiss, M. R., & Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223-268). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
29. Zarantonello, L., Romani, S., Grappi, S., & Bagozzi, R. (2016). Brand hate. *Journal of Product & Brand Management*, 25(1), 11-25.