



Original Article



Providing a Comprehensive Lifestyle Model for Young Athletes to Improve Their Quality of Life

Zahra Ahmadizadeh¹ , Nahid Ghavipankeh² , Halimeh Piri³ , Morteza Rezaei^{4*} 

1. *PhD in Sports Management. Faculty of Sports Sciences. Central Tehran Azad University. Tehran. Iran.*
2. *PhD in Sports Management. Faculty of Sports Sciences. University of Mazandaran. Babolsar. Iran.*
3. *PhD Student in Sports Management. Faculty of Sports Sciences. Azad University. Iran. Mashhad.*
4. *PhD in Sports Management. Faculty of Sports Sciences. University of Mazandaran. Babolsar. Iran.*

* Corresponding Author E-mail: M.rezaei405@umail.umz.ac.ir,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6586-8666>

Received: 2025/04/07

Revised: 2025/06/24

Accepted: 2025/11/01

Abstract

The present research aims to provide a comprehensive model of the lifestyle of young athletes to enhance their quality of life. This study specifically employs a qualitative research method with a data-driven approach. The constructivist approach of Charmaz has been utilized in this research to gain a deep and accurate understanding of social and individual phenomena, particularly in relation to the factors influencing the quality of life of young athletes. The data were collected through semi-structured interviews with 13 young athletes and experts in various fields, including sports, health, and sports psychology. These interviews were designed not only to gather structured information but also to create space for participants to freely express their experiences and perspectives. The data analysis method involved initial coding to identify key concepts, followed by focused coding for deeper analysis and identification of patterns and relationships among the concepts. Theoretical saturation was achieved when no new data emerged, and the researcher gained a comprehensive understanding of the studied phenomenon. The findings of this research indicate factors such as physical health, mental health, motivation and goal-setting, time management, balance between life and sports, and social relationships as key components in enhancing the quality of life of young athletes. This comprehensive lifestyle model can serve as a practical tool for improving the lifestyle and quality of life of young athletes.

Keywords: Young athletes' lifestyle, quality of life, data-driven approach, qualitative analysis, physical health, mental health, motivation.

How to Cite: Ahmadizadeh, Z.; Ghavipankeh, N.; Piri, H.; & Rezaei, M. (2026). Providing a Comprehensive Lifestyle Model for Young Athletes to Improve Their Quality of Life. *Journal of Sociology of Lifestyle*, 11(1), 81-103. [In Persian].



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Extended Abstract

Background and Purpose

The lives of young athletes are of particular importance (Yıldırım & Green, 2024), because this age group is at a sensitive stage of physical, psychological and social growth and development (Sbeglia et al., 2025). The lifestyle of young athletes not only affects their sports performance, but can also affect various aspects of their quality of life, such as physical, psychological, social and even occupational health. Therefore, understanding and designing patterns to improve and promote the lifestyle of these athletes can act as a key factor in improving their quality of life (Cengizoglu et al., 2024). Quality of life means achieving higher levels of individual and social well-being, which includes various dimensions such as physical, psychological, social, economic and environmental health. Young athletes may ignore some of these dimensions due to their focus on sports and competitive performance (Madhesh, 2024). This study seeks to provide a comprehensive lifestyle model for young athletes that not only focuses on improving their athletic performance, but also on improving various aspects of their quality of life. This model can include practical methods for improving physical and mental health, reducing stress and anxiety, improving social relationships, and improving psychological and physical awareness. The aim of this study is to provide a structured and comprehensive method that can help young athletes better manage their lives and ultimately improve their quality of life. Finally, given the importance of a healthy lifestyle during youth and its impact on the quality of life in the future, it is of great importance to consider developing such a model for young athletes. This study can serve as a reference for coaches, athletes, and sports planners to improve the quality of life of young athletes and ultimately increase physical and mental improvements in this age group. Accordingly, this study is designed to answer the question of what a comprehensive lifestyle model for young athletes looks like in order to improve the quality of life?

Materials and Methods

The methodology of the present study, which aims to present a comprehensive model of the lifestyle of young athletes in order to improve the quality of life, specifically uses the qualitative research method. This method allows the researcher to achieve meaningful results by emphasizing a deep and accurate understanding of social and individual phenomena in the field of the lifestyle of young athletes, especially in relation to factors affecting the quality of life. In this study, the number of interviews continued until theoretical saturation was reached, and finally, 13 interviews were conducted. This number of interviews is considered sufficient for a comprehensive and in-depth analysis of the data, especially considering the diversity of sports disciplines and the different characteristics of young athletes. The statistical population of this study includes young professional and semi-professional athletes in various sports disciplines, who have been selected mainly from experienced athletes at a young age. These individuals were purposefully selected to provide the necessary information to design a comprehensive model of sports lifestyle that emphasizes improving the quality of life.

Findings

The primary concepts in this model include a set of key factors for improving the quality of life of young athletes that are directly related to physical and mental health, motivation and goal setting, time management, social relationships, personal growth, adherence to sports principles, and education and learning. These concepts include proper nutrition and regular physical activity to maintain physical health, stress management and boosting self-esteem to promote mental health, setting sports goals and intrinsic motivation to progress in sports, time management to balance sports and social life, social support and networking in the sports community, and personal growth through improving skills and self-acceptance. In addition, adherence to sports ethics and active participation in sports programs help strengthen team spirit and improve skills, while professional training and sports psychology are also essential for improving sports techniques and strategies.

Discussion

This research was conducted with the aim of designing a lifestyle model for young athletes to improve their quality of life. In this model, the first concept considered is physical health, which utilizes two main aspects, including proper nutrition and regular physical activity. The combination of proper nutrition and regular exercise, especially resistance training, can increase physical endurance and prevent injuries. Proper nutrition in athletes includes consuming healthy and balanced foods to meet physical needs and observing



water consumption to maintain hydration. The next concept is mental health, which addresses two key factors: stress management and self-confidence. Stress management includes using breathing techniques, meditation, and mindfulness exercises to reduce anxiety and increase concentration. Motivation and goal setting are also introduced as another part of this model, in which athletes should set short-term and long-term goals to improve their performance. These goals should be set in the form of a regular and measurable plan so that athletes can effectively evaluate their progress. These goals should be documented and clearly written to help track and evaluate progress. Intrinsic motivation means enjoying exercising consistently and finding personal reasons to continue. In the time management section, the importance of setting a regular training schedule and allocating specific time for rest and sleep is discussed. This section emphasizes the importance of using technology for careful planning and flexibility in adapting training to other life commitments. Athletes should be able to balance their social life and sports activities to prevent stress and psychological strain. Social relationships are also considered as one of the key concepts in this model. Social support from family, friends, teammates, and coaches can strengthen the motivation and morale of athletes and improve their performance. Based on the findings, the next concept is personal growth, which includes improving individual skills and self-acceptance. Athletes should improve their skills by continuously learning and keeping up with the latest achievements and approach new challenges with courage and motivation. Accepting weaknesses and trying to improve them is essential, especially on the path to becoming a professional. Finally, training and learning are considered a fundamental factor in improving sports performance. This training helps athletes improve their competitive strategies and achieve better results. Athletes should participate in training courses and use professional advice to improve their techniques and strategies.

Conclusion

Providing a comprehensive lifestyle model for young athletes in order to improve their quality of life requires attention to a set of physical and mental health components that, based on sociological analyses, are directly related to the social, cultural, and individual conditions of athletes. In this regard, physical health components such as proper nutrition, regular physical activity, and adequate sleep play a decisive role in improving the physical capabilities of athletes and directly affect their performance in competitions and training. On the other hand, mental health is also known as one of the main factors in the progress or backwardness of athletes in competitive arenas. Stress management, self-confidence, motivation, and goal setting are among the psychological components that help athletes overcome psychological pressures and competitive stresses and achieve their goals with greater focus and calmness.

Conflicts of Interest

There are no significant conflicts of interest in this study

Acknowledgement

We would like to thank and acknowledge all those who contributed to this study

References

- Abdurakhmonov, S. K. (2021). The Importance of a healthy lifestyle in achieving physical perfection. *The American Journal of Applied sciences*, 3(3), 42-47 .
- Baban, K. A., & Morton, D. P. (2022). Lifestyle medicine and stress management. *J Fam Pract*, 71(Suppl 1 Lifestyle), S24-S29.
- Barani, M., Oleimani, M. S., & Afkar, A. (2024). Developing a Lifestyle Model for Young Athletes in Health Crises. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 23(63), 33-52.





فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی



جامعه‌شناسی سبک زندگی



نوع مقاله: پژوهشی

ارائه الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی

زهرا احمدی‌زاده^۱، ناهید قوی پنجه^۲، حلیمه پیری^۳، مرتضی رضایی^۴

۱. دکترای مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد تهران مرکز، تهران، ایران.
۲. دکترای مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.
۳. دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد، مشهد، ایران.
۴. دکترای مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: ایمیل: M.rezaei405@umail.umz.ac.ir

ارکاید: <https://orcid.org/0000-0002-6586-8666>

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۴/۰۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۸

چکیده

تحقیق حاضر با هدف ارائه الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان انجام شده است. این تحقیق به طور خاص از روش تحقیق کیفی با رویکرد داده‌بنیاد استفاده کرده است. رویکرد ساختگرایی چارمز در این پژوهش به منظور درک عمیق و دقیق پدیده‌های اجتماعی و فردی، به ویژه در ارتباط با عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی ورزشکاران جوان، به کار گرفته شده است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۳ ورزشکار جوان و کارشناسان حوزه‌های مختلف ورزش، سلامت و روان‌شناسی ورزشی گردآوری شده‌اند. این مصاحبه‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که علاوه بر جلب اطلاعات ساختاریافته، فضای لازم برای بیان آزادانه تجربیات و دیدگاه‌های افراد را فراهم سازند. روش تحلیل داده‌ها شامل کدگذاری مقدماتی برای شناسایی مفاهیم اصلی، و کدگذاری متمرکز برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح عمیق‌تر، و شناسایی الگوها و ارتباطات میان مفاهیم است. اشباع نظری زمانی حاصل شد که هیچ داده جدیدی استخراج نشد و پژوهشگر به درک جامع از پدیده مورد مطالعه دست یافت. یافته‌های این تحقیق نشان‌دهنده عواملی همچون سلامت جسمانی، سلامت روانی، انگیزه و هدف‌گذاری، مدیریت زمان، تعادل میان زندگی و ورزش، و روابط اجتماعی به‌عنوان مؤلفه‌های کلیدی در ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران جوان است. این الگوی جامع سبک زندگی می‌تواند به‌عنوان یک مدل عملی برای بهبود سبک زندگی و کیفیت زندگی ورزشکاران جوان مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی ورزشکاران جوان، کیفیت زندگی، رویکرد داده‌بنیاد، تحلیل کیفی، سلامت جسمانی، سلامت روانی، انگیزه.

استناد به این مقاله:

احمدی‌زاده، زهرا؛ قوی پنجه، ناهید؛ پیری، حلیمه و رضایی، مرتضی. (۱۴۰۵). ارائه الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی. *جامعه‌شناسی سبک زندگی*، ۱۱(۱)، ۸۱-۱۰۳.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

مقدمه

زندگی ورزشکاران جوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Yildirim & Green, 2024). زیرا این گروه سنی در مرحله‌ای حساس از رشد و توسعه فیزیکی، روانی و اجتماعی قرار دارند (Sbeglia et al., 2025). سبک زندگی ورزشکاران جوان نه تنها بر عملکرد ورزشی آنها تأثیر دارد، بلکه می‌تواند بر جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی‌شان نظیر سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و حتی شغلی تأثیرگذار باشد. از این‌رو، درک و طراحی الگوهای مناسب برای بهبود و ارتقای سبک زندگی این ورزشکاران می‌تواند به عنوان عاملی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی‌شان عمل کند (Cengizoğlu et al., 2024). کیفیت زندگی به معنای دستیابی به سطوح بالاتر رفاه فردی و اجتماعی است که شامل ابعاد مختلفی از جمله سلامت جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی می‌شود. ورزشکاران جوان به دلیل تمرکز بر عملکرد ورزشی و رقابتی، ممکن است برخی از این ابعاد را نادیده بگیرند (Madhesh, 2024). این امر می‌تواند در صورت نداشتن یک برنامه جامع برای مدیریت متوازن سلامت جسمی و روانی تأثیرات منفی بر زندگی آنها داشته باشد (de Souza, 2024). در سال‌های اخیر، بسیاری از پژوهش‌ها بر اهمیت سبک زندگی سالم و تأثیر آن بر کیفیت زندگی تأکید داشته‌اند (Younis et al., 2024). با این حال، در میان ورزشکاران جوان، توجه به بهبود سبک زندگی و پیاده‌سازی الگوهای مناسب برای ارتقای کیفیت زندگی، نسبت به سایر گروه‌های سنی کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Holden et al., 2025). در این راستا، توسعه و ارزیابی الگوهای جامع سبک زندگی برای این دسته از ورزشکاران، می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنها ایفا کند.

الگوی سبک زندگی برای ورزشکاران جوان باید جنبه‌های مختلفی از جمله تغذیه، خواب، تمرینات بدنی، مدیریت استرس و مهارت‌های روان‌شناختی را دربرگیرد (Nuraeni & Sugiarto, 2024). هر یک از این جنبه‌ها نه تنها در عملکرد ورزشی تأثیرگذار است، بلکه می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی عمومی ورزشکار نیز نقش داشته باشد (Barani et al., 2021; da Silva Batista et al., 2024). به‌طور مثال، تغذیه مناسب و خواب کافی می‌تواند به افزایش سطح انرژی و بهبود تمرکز کمک کند. در حالی که مهارت‌های روان‌شناختی می‌تواند در مقابله با استرس و فشارهای روانی ناشی از رقابت‌ها مؤثر باشد (Silva et al., 2022). یکی از چالش‌های اساسی ورزشکاران جوان، ناتوانی در ایجاد توازن میان تمرینات شدید و مراقبت از سلامت عمومی است (Watson et al., 2022). این مشکل می‌تواند باعث بروز آسیب‌های جسمانی و مشکلات روانی مانند استرس و اضطراب شود که به نوبه خود بر کیفیت زندگی آنها تأثیر می‌گذارد (McGuine et al., 2021). بنابراین، طراحی یک الگوی جامع سبک زندگی که شامل تدابیر پیشگیرانه و مراقبتی باشد، می‌تواند به پیشگیری از این مشکلات کمک کند.

این تحقیق به دنبال ارائه یک الگوی جامع سبک زندگی برای ورزشکاران جوان است که نه تنها بر ارتقای عملکرد ورزشی آنها تمرکز دارد، بلکه به بهبود جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی آنها نیز توجه می‌کند. این الگو می‌تواند شامل روش‌های عملی برای ارتقای سلامت فیزیکی و روانی، کاهش استرس و اضطراب، بهبود روابط اجتماعی و ارتقای آگاهی‌های روان‌شناختی و جسمانی باشد. هدف از این تحقیق ارائه روشی ساختاریافته و جامع است که بتواند به ورزشکاران جوان در مدیریت بهتر زندگی و در نهایت ارتقای کیفیت زندگی کمک کند. در نهایت، با توجه به اهمیت سبک زندگی سالم در دوران جوانی و تأثیر آن بر کیفیت زندگی در آینده، توجه به تدوین چنین الگویی برای ورزشکاران جوان از



اهمیت بالایی برخوردار است. این تحقیق می‌تواند به عنوان یک مرجع برای مربیان، ورزشکاران و برنامه‌ریزان ورزشی در جهت ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران جوان عمل کند و در نهایت موجب افزایش بهبودهای فیزیکی و روانی در این گروه سنی گردد. بر این اساس این تحقیق برای پاسخ به این سؤال طراحی شده است که الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی چگونه است؟

ادبیات تحقیق

مبانی نظری مرتبط با سبک زندگی

گسترش سبک زندگی، به‌عنوان یکی از مفاهیم بنیادین، چندبعدی و میان‌رشته‌ای، در حوزه‌های مختلفی نظیر علوم انسانی، علوم اجتماعی، بهداشت و سلامت عمومی، و مدیریت مورد توجه قرار گرفته است. این مفهوم به مجموعه‌ای نسبتاً پایدار از الگوهای رفتاری، عادت‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و شیوه‌های تعامل فرد با محیط اطراف اطلاق می‌شود که در قالب رفتارهای فردی و جمعی متجلی می‌گردد (Zhang, 2021). سبک زندگی، به‌طور مستقیم بر شیوه زندگی انسان در حوزه‌های متعددی از جمله تغذیه، فعالیت بدنی، روابط اجتماعی، وضعیت شغلی، اوقات فراغت، مصرف فرهنگی، و باورهای دینی و معنوی تأثیر می‌گذارد و در واقع بازتابی از جهان‌بینی و نظام ارزشی افراد و جوامع محسوب می‌شود (Cockerham, 2021). با رشد جوامع مدرن، پیچیدگی روابط اجتماعی و گسترش فناوری‌های نوین، سبک زندگی انسان‌ها نیز دستخوش تغییرات گسترده‌ای شده است. الگوهای جدیدی از رفتار و مصرف شکل گرفته‌اند که از یک‌سو منجر به افزایش سطح رفاه و دسترسی به امکانات متنوع شده‌اند، و از سوی دیگر، چالش‌هایی نظیر کاهش فعالیت بدنی، تغذیه ناسالم، تنهایی اجتماعی و استرس‌های مزمن را به همراه داشته‌اند (Chevtavaeva, 2021). در این میان، نقش رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای دیجیتال در بازتعریف سبک‌های زندگی معاصر انکارناپذیر است. چرا که این عوامل نه تنها رفتارهای روزمره را جهت‌دهی می‌کنند بلکه نظام ارزشی و ادراک افراد از «زندگی خوب» را نیز بازسازی می‌نمایند (Bringmann, 2021).

مفهوم سبک زندگی و تأثیر آن بر ورزشکاران جوان

سبک زندگی به مجموعه‌ای از رفتارها، عادات و انتخاب‌هایی گفته می‌شود که فرد به‌طور روزمره در زندگی خود اتخاذ می‌کند و بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی او تأثیر می‌گذارد (Santos, 2022). در مورد ورزشکاران جوان، سبک زندگی به‌ویژه از آن جهت اهمیت دارد که علاوه بر تأثیرات مستقیم بر عملکرد ورزشی، بر جنبه‌های دیگر کیفیت زندگی آنان نیز تأثیرگذار است (Goulart et al., 2023). ورزشکاران جوان در دوران حساسی از رشد و بلوغ قرار دارند که نیازمند توجه ویژه به سلامتی و تعادل در فعالیت‌های روزانه خود هستند (Taylor et al., 2021). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یک سبک زندگی سالم، که شامل تغذیه مناسب، خواب کافی و مدیریت استرس است، می‌تواند به‌طور چشمگیری سلامت جسمی و روانی ورزشکاران جوان را بهبود بخشد و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کند (Cengizoglu et al., 2024).

کیفیت زندگی و ابعاد مختلف آن در ورزشکاران جوان

کیفیت زندگی یک مفهوم چندبعدی است که به ارزیابی فرد از وضعیت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی خود اشاره دارد (Lorger et al., 2012). این مفهوم در ورزشکاران جوان به‌ویژه به دلیل فشارهای رقابتی و نیاز به توازن در فعالیت‌های



ورزشی و زندگی روزمره اهمیت ویژه‌ای دارد. ابعاد مختلف کیفیت زندگی شامل سلامت جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و حتی اقتصادی هستند (Predoiu et al., 2024). در ورزشکاران جوان، کیفیت زندگی بیشتر از طریق ارتقای عملکرد ورزشی، مقابله با استرس و حفظ روابط اجتماعی سالم قابل سنجش است (Rosa et al., 2021). با توجه به اهمیت این ابعاد، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزشکارانی که به تمامی این جنبه‌ها توجه دارند، معمولاً از کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند و قادرند در زندگی شخصی و ورزشی خود موفق‌تر عمل کنند.

اهمیت تغذیه، خواب و مدیریت استرس در سبک زندگی ورزشکاران

تغذیه مناسب، خواب کافی و مدیریت استرس از اجزای حیاتی یک سبک زندگی سالم برای ورزشکاران هستند. تغذیه به‌عنوان سوخت اصلی بدن، نقش کلیدی در تأمین انرژی مورد نیاز برای تمرینات و مسابقات دارد (Baban & Morton, 2022). رژیم غذایی صحیح می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی، افزایش توانمندی جسمی و جلوگیری از بروز آسیب‌های ورزشی کمک کند. خواب نیز به‌عنوان یک عامل بازسازی‌کننده، به بدن اجازه می‌دهد تا پس از فعالیت‌های شدید ورزشی به ترمیم و بازسازی خود پردازد (Gratwicke et al., 2021). علاوه بر این، استرس و فشار روانی می‌تواند به‌طور مستقیم بر سلامت روان و جسم ورزشکاران تأثیر منفی بگذارد. بنابراین، مدیریت صحیح استرس و فشارهای روانی برای ورزشکاران جوان ضروری است تا بتوانند عملکرد بهتری داشته باشند و کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند (Baban & Morton, 2022).

نقش فعالیت بدنی و استراحت در ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران جوان

فعالیت بدنی منظم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی سالم ورزشکاران جوان است. ورزش نه تنها به تقویت عضلات و سیستم قلبی عروقی کمک می‌کند بلکه بر بهبود وضعیت روحی و روانی ورزشکار نیز تأثیر مثبت دارد. فعالیت بدنی موجب ترشح هورمون‌های خوشحال‌کننده همچون اندورفین می‌شود که به بهبود خلق‌وخو و کاهش اضطراب کمک می‌کند (Abdurakhmonov, 2021). از سوی دیگر، استراحت و زمان کافی برای بازیابی انرژی و ترمیم بدن پس از تمرینات و مسابقات، برای ورزشکاران ضروری است. تعادل بین فعالیت بدنی و استراحت، نقش مهمی در جلوگیری از خستگی مزمن، آسیب‌های جسمانی و اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی دارد (Wintle, 2022). ورزشکارانی که این تعادل را رعایت می‌کنند، معمولاً از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند و عملکرد بهتری در عرصه‌های ورزشی دارند (Shao et al., 2021).

مبانی نظری ارائه‌شده درباره سبک زندگی ورزشکاران جوان، اگرچه با تکیه بر منابع علمی معاصر، به ابعاد گوناگون این مفهوم میان‌رشته‌ای نظیر تغذیه، خواب، استرس و فعالیت بدنی اشاره دارد، اما فاقد انسجام نظری و چارچوب مفهومی مشخص برای تحلیل رابطه بین سبک زندگی و کیفیت زندگی در بافت خاص ورزشکاران جوان است. این مبانی عمدتاً از زاویه‌ای توصیفی به موضوع پرداخته و به نظریه‌های تحلیلی چون مدل‌های سبک زندگی سلامت‌محور یا نظریه‌های روان‌شناسی ورزشی و جامعه‌شناسی مانند مدل کیفیت زندگی در ورزش و نظریه کنش بوردیو کمتر توجه شده است. همچنین، نقش مؤلفه‌های فرهنگی، هویتی و اجتماعی در تعریف کیفیت زندگی ورزشی نادیده گرفته شده و بیشتر بر شاخص‌های جسمی و روانی تأکید شده است. بنابراین، بازنگری در مبانی نظری با تمرکز بر چارچوب‌های علمی و



مدل محور، همراه با توجه به ویژگی‌های خاص زیستی-روانی و اجتماعی ورزشکاران جوان، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در تقویت بنیاد نظری تحقیق محسوب می‌شود.

پیشینه تحقیق

پیشینه داخلی

رستمی و همکاران (۱۴۰۳) در تحقیقی با عنوان «سبک زندگی سالم جوانان: یک مرور نظام‌مند» به این نتیجه رسیدند که بیشترین توجه در مطالعات به بررسی متغیرهای تغذیه سالم، فعالیت جسمانی و پس از آن اجتناب از رفتارهای پرخطر و مصرف مواد مخدر بود که اکثر آنها به صورت کمی ارائه شده بودند. در مرور مطالعات اکثریت آنها به عملکرد فردی و بیشتر از درجه سنت عاملیت محور به تبیین مسأله سبک زندگی سالم پرداخته بودند. تقریباً تمام مطالعات سطوح پایین سلامت را با تحلیل رفتار خود افراد، تفسیر نموده‌اند و از تحلیل عوامل ساختاری غفلت نموده بودند (Rostami-Kateshali et al., 2024).

بارانی و همکاران (۱۴۰۳) تحقیقی با هدف طراحی الگوی سبک زندگی ورزشکاران جوان در بحران‌های سلامتی، طراحی و اجرا کردند. در بخش کیفی پژوهش مشخص گردید که ۱۷ مقوله و ۷۹ کد مفهومی در دل ابعاد ۶گانه مدل پارادایمی جای گرفتند. به منظور ایجاد الگوی سبک زندگی ورزشکاران جوان در چهار زمینه خواب، تغذیه، اوقات فراغت و ارتباطات که متأثر از عوامل حمایتی، اقتصادی، خانوادگی و فردی هستند، می‌توان راهبردهایی همچون راهبردهای آموزشی، امکانات و خدمات و مالی اتخاذ نمود. شرایط زمینه‌ای مؤثر بر راهبردها شامل عوامل فرهنگی، اجتماعی و امکانات و خدمات است. عوامل مداخله‌گر نیز رسانه، دانش و سیاست‌ها و قوانین هستند. ایجاد الگوی سبک زندگی منجر به بهبود عملکرد ورزشی، حفظ نشاط و سرزندگی و سلامت روانی می‌گردد. در بخش کمی، برازش مدل اندازه‌گیری، ساختاری و کلی تأیید شد (Barani et al., 2024).

خان‌محمدی و همکاران (۱۴۰۳) مطالعه‌ای با هدف جامعه‌شناختی سبک زندگی ورزشکاران متأثر از مولفه‌های دینداری را انجام دادند. نتایج تحلیل کیفی نشان داد که مدل شناسایی شده شامل ۹ مؤلفه ارزش‌ها و اعتقادات، تعاملات اجتماعی، ساختار خانواده، اخلاق کاری، پوشش و ظاهر، اوقات فراغت و تفریح، آموزش و یادگیری، سلامت و تندرستی و تصمیم‌گیری اخلاقی است. نتایج این مطالعه نشان داد که دینداری بر پایبندی ورزشکاران به ارزش‌هایی مانند صداقت، خیرخواهی، احترام، صبر، فروتنی، نظم و انضباط و تعهد به خانواده تأثیر می‌گذارد و دینداری ورزشکاران را به حفظ حریم خصوصی، احترام به دیگران، کمک به نیازمندان، پرهیز از دروغ و غیبت، ارادت به خویشاوندان و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی تشویق می‌کند (khanmohammadi et al., 2024).

محمدی و همکاران (۱۴۰۱)، تحقیقی با هدف بررسی رابطه سالمندی موفق براساس سبک زندگی، هوش معنوی و خودکارآمدی انجام دادند. نتایج نشان داد که اصلاح سبک زندگی و همچنین بهبود سطح هوش معنوی و خودکارآمدی، در جهت بهبود سالمندی موفق در سالمندان گام برداشت. بنابراین سالمندان باید خصوصیات و ویژگی‌های سالمندی را به عنوان ضعف‌های شخصیتی خود در نظر بگیرند و از طریق یافتن سبک زندگی مناسب با این دوره خاص، افزایش خودکارآمدی و بهبود هوش معنوی، تغییراتی در نحوه زندگی خود به وجود آورند (mohammadi, 2023).



مقدم و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیقی با عنوان «مطالعه تطبیقی وضعیت سلامت نوجوانان و جوانان: مرور نظام‌مند» به این نتیجه رسیدند که در نوجوانان و جوانان ایران میزان مشکلات سلامت جسمی ۳۳ درصد، روانی ۱۷ تا ۷۲ درصد در مناطق مختلف و شیوع رفتارهای پرخطر ۴۴ درصد است. در بین کشورهای منتخب کمترین میزان مشکلات سلامت در نوجوانان و جوانان مربوط به استرالیا و بیشترین مربوط به امریکا بود (Moghadam et al., 2019).

سپه‌منصور و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی با هدف پیش‌بینی سبک زندگی ارتقادهنده سلامت براساس نقش کانون کنترل سلامت و سبک‌های دلبستگی در دانشجویان انجام دادند. یافته‌های پژوهش نشان داد با توجه به نقش کانون کنترل سلامت و سبک‌های دلبستگی، در اتخاذ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، ایجاد باورهای مثبت در زمینه سلامت و نیز آگاه‌سازی افراد از آثار نسبی کیفیت دلبستگی، اهمیت می‌یابد (Sepah Mansour, 2017).

پیشینه خارجی

در پژوهش برنز و همکاران (۲۰۲۲) با عنوان «بررسی ادراک ورزشکاران نخبه و پیش‌نخبه از عوامل کلیدی حمایت، سبک زندگی و عملکرد»، نتایج نشان داد که ورزشکاران بین‌المللی مهارت‌های روان‌شناختی، ویژگی‌های شخصیتی و روابط بین‌فردی قوی را از عوامل کلیدی موفقیت خود می‌دانند. علاوه بر این، آنان بر اهمیت بالای روش‌های بازیابی تأکید داشته و از خدمات حمایتی موجود بهره‌ی زیادی برده‌اند. این ورزشکاران همچنین تمایل داشتند که دسترسی به این خدمات را در مراحل اولیه دوران حرفه‌ای خود داشته باشند. به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که افزایش آگاهی، مشاوره و خودمختاری در مراحل اولیه ورزش حرفه‌ای می‌تواند به بهبود عملکرد و موفقیت ورزشکاران نخبه کمک کند (Burns et al., 2022).

وایتل (۲۰۲۲)، تحقیقی با عنوان «تربیت بدنی و ارتقای فعالیت بدنی: ورزش سبک زندگی به عنوان تجربیات معنادار» انجام دادند. بر اساس یافته‌ها ارزش پذیرش یک سبک زندگی فعال بدنی در زمان‌های اخیر به خوبی ثبت شده است. با این حال، علیرغم این دانش، سطوح فعالیت بدنی در بسیاری از جوامع غربی به طور نگران‌کننده‌ای در جمعیت بزرگسال و جوانان پایین است. شکل‌گیری عادت در جوانی یک شاخص کلیدی درگیر شدن در فعالیت بدنی در بزرگسالی است. بنابراین، به حداکثر رساندن فرصت‌ها برای ایجاد انگیزه در جوانان برای افزایش احتمال حفظ عادات فعالیت بدنی در بزرگسالی بسیار مهم است (Wintle, 2022).

نتایج پژوهش سیلوا و همکاران (۲۰۲۲) با عنوان «اثربخشی یک مداخله سبک زندگی برای کاهش وزن در ورزشکاران نخبه سابق غیرفعال»، نشان داد که اجرای این برنامه تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش وزن، بهبود ترکیب بدنی و ارتقای شاخص‌های سلامت قلبی-متابولیکی در ورزشکاران نخبه سابق دارای اضافه‌وزن یا چاقی دارد. پس از ۱۲ ماه، گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل، کاهش وزن بیشتری (۵/۳- کیلوگرم)، کاهش چربی کل بدن (۴/۱- کیلوگرم) و کاهش چربی شکمی (۰/۴۹- کیلوگرم) را تجربه کردند. همچنین، شاخص‌های متابولیکی مانند سطح انسولین، شاخص هموستاتیک، کلسترول کل و لیپوپروتئین کم‌چگالی (LDL) در گروه مداخله به‌طور معناداری بهبود یافت ($p < 0.05$). علاوه بر این، کیفیت زندگی در ابعاد عملکرد جسمانی، نقش جسمانی، سلامت عمومی، شادابی و سلامت روان در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل بهبود معناداری نشان داد (Silva et al., 2022).



در پژوهش میک‌پیس و همکاران (۲۰۲۱) با عنوان «دیدگاه‌های ورزشکاران مسترز درباره روان‌شناسی ورزشی برای ارتقای عملکرد و پایبندی به سبک زندگی ورزشی»، یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران مسترز کانادایی از مهارت‌های روان‌شناختی مانند تعیین هدف، تصویرسازی ذهنی، تنظیم برانگیختگی، تمرکز و اعتمادبه‌نفس برای بهبود عملکرد و کسب مزیت رقابتی استفاده می‌کنند. همچنین، تحلیل داده‌های مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته نشان داد که این ورزشکاران ورزش را به‌عنوان اولویت زندگی خود تلقی کرده و آن را به‌مثابه راهی برای بیان خود واقعی‌شان در نظر می‌گیرند. از سوی دیگر، استراتژی‌های اجتماعی مانند ایجاد محیط‌های حمایتی، قراردادهای اجتماعی، نشانه‌های اجتماعی و پاسخگویی اجتماعی به حفظ مشارکت ورزشی کمک می‌کنند. همچنین، این افراد با استفاده از مدیریت زمان، تطبیق تعهدات و برنامه‌ریزی دقیق، ورزش را در زندگی خود جای می‌دهند. در نهایت، برای مواجهه با چالش‌های مرتبط با افزایش سن، از ذهن‌آگاهی و راهبردهای جبرانی بهره می‌برند. نتایج نشان داد که ورزشکاران مسترز از روان‌شناسی ورزشی نه‌تنها برای ارتقای عملکرد، بلکه برای پایبندی به سبک زندگی ورزشی استفاده می‌کنند (Makepeace et al., 2021).

بررسی پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که مطالعات داخلی عمدتاً با رویکرد کمی و تمرکز بر رفتارهای فردی مانند تغذیه سالم، فعالیت جسمانی و اجتناب از رفتارهای پرخطر به مسئله سبک زندگی پرداخته‌اند، اما کمتر به عوامل ساختاری، فرهنگی و سیاست‌گذارانه مؤثر بر سبک زندگی توجه داشته‌اند. این رویکرد عاملیت‌محور، موجب نادیده گرفتن نقش نهادها، رسانه‌ها و بافت اجتماعی شده است. اگرچه برخی پژوهش‌ها با استفاده از روش‌های کیفی و مدل‌سازی پارادایمی، به ابعاد گسترده‌تری از سبک زندگی پرداخته‌اند، اما همچنان از انسجام نظری و قابلیت تعمیم‌پذیری کافی برخوردار نیستند. در مقابل، مطالعات خارجی با تنوع روش‌شناختی، بهره‌گیری از رویکردهای ترکیبی و تحلیل‌های چندبعدی، به بررسی سبک زندگی در سطوح مختلف ورزشکاران و تأثیر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی پرداخته و مداخلات مؤثرتری را پیشنهاد داده‌اند. از این رو، پژوهش‌های داخلی برای ارتقاء اثربخشی و کاربردپذیری، نیازمند توسعه رویکردهای میان‌رشته‌ای، بهره‌گیری از تجارب جهانی، و توجه بیشتر به زمینه‌های فرهنگی و ساختاری در تحلیل سبک زندگی ورزشی هستند.

روش‌شناسی پژوهش

روش‌شناسی تحقیق حاضر که با هدف ارائه الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی انجام می‌شود، به‌طور خاص از روش تحقیق کیفی بهره می‌برد. این روش به پژوهشگر امکان می‌دهد تا با تأکید بر درک عمیق و دقیق از پدیده‌های اجتماعی و فردی در زمینه سبک زندگی ورزشکاران جوان، به‌ویژه در ارتباط با عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی، به نتایج معناداری دست یابد. به‌طور خاص، در این تحقیق از نظریه داده‌بنیاد با رویکرد ساختگرایی چارمز استفاده شده است. چارمز در این رویکرد بر اهمیت انعطاف‌پذیری پژوهشگر در تفسیر داده‌ها و معانی آن‌ها تأکید دارد و معتقد است که هر فرد، واقعیت‌ها و تجربیات خود را به‌طور منحصر به فردی درک می‌کند. از این رو، داده‌ها باید در زمینه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند و پژوهشگر باید آمادگی لازم برای شناسایی معانی و فهم متفاوت مشارکت‌کنندگان را در موقعیت‌های خاص داشته باشد.

در این تحقیق، داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ورزشکاران جوان و کارشناسان حوزه‌های مختلف



ورزش، سلامت و روان‌شناسی ورزشی گردآوری شده است. این شیوه از جمع‌آوری داده‌ها به پژوهشگر این امکان را می‌دهد که سؤالات باز و انعطاف‌پذیر را در فرآیند مصاحبه مطرح کرده و به‌طور عمیق‌تر به درک تجارب شخصی و ذهنی مشارکت‌کنندگان بپردازد. مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به گونه‌ای طراحی شده‌اند که علاوه بر جلب اطلاعات ساختاریافته، فضای لازم برای بیان آزادانه تجربیات و دیدگاه‌های افراد را نیز فراهم کند. روش تحلیل داده‌ها در این تحقیق شامل مراحل کدگذاری مقدماتی (که هدف آن شناسایی مفاهیم اصلی داده‌ها است) و کدگذاری متمرکز (که هدف آن تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح عمیق‌تر و یافتن الگوها و ارتباطات میان مفاهیم است) می‌شود. پس از این مراحل، به یادداشت‌برداری تحلیلی پرداخته و سپس نمونه‌گیری نظری انجام شده است تا پژوهشگر به اشباع نظری برسد. اشباع نظری زمانی به دست می‌آید که اطلاعات جدیدی از داده‌ها استخراج نشود و پژوهشگر به درک جامعی از پدیده مورد مطالعه دست یابد. در این تحقیق، تعداد مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافته و در نهایت، ۱۳ مصاحبه به انجام رسید. این تعداد مصاحبه به‌ویژه با توجه به تنوع رشته‌های ورزشی و ویژگی‌های مختلف ورزشکاران جوان، به حد کافی برای تجزیه و تحلیل جامع و عمیق داده‌ها کافی به شمار می‌آید.

جامعه آماری این تحقیق، شامل ورزشکاران جوان حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای در رشته‌های مختلف ورزشی است که به‌طور عمده از ورزشکاران با تجربه در سنین جوانی انتخاب شده‌اند. این افراد به‌طور هدفمند انتخاب شدند تا اطلاعات لازم برای طراحی الگوی جامع سبک زندگی ورزشی که بر ارتقای کیفیت زندگی تأکید دارد، فراهم گردد. همچنین، برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری نظری استفاده شد که در آن نمونه‌ها به‌طور مداوم انتخاب می‌شوند و تا زمانی که اشباع نظری حاصل نشود، فرآیند انتخاب ادامه می‌یابد. در این پژوهش، برای سنجش اعتبار تحقیق از روش‌های خاصی استفاده شده است. یکی از این روش‌ها تأیید مصاحبه‌شوندگان است، که در آن مشارکت‌کنندگان، نتایج تحقیق را بررسی کرده و صحت و دقت داده‌های ثبت شده را تأیید می‌کنند. علاوه بر این، برای اطمینان از اعتبار درونی پژوهش از مقایسه و سنجش مستمر داده‌ها استفاده شده است که در روش داده‌بنیاد به‌طور ویژه به آن توجه می‌شود. این فرایند به پژوهشگر این امکان را می‌دهد که همواره نتایج حاصل را با مفاهیم نظری و داده‌های جدید مقایسه کرده و از تطابق آن‌ها اطمینان حاصل کند. همچنین در اعتبارسنجی بیرونی از روش تطبیق اعضا و بررسی همکار بهره گرفته شده است تا اطمینان حاصل شود که یافته‌ها برای سایر پژوهشگران نیز قابل تأیید است و به‌طور شفاف و بدون تحمیل الگوهای از پیش تعیین‌شده تفسیر شده‌اند.

برای تضمین پایایی تحقیق، از فرآیندهای ساخت‌یافته در مصاحبه‌ها استفاده شده است. این فرآیند به پژوهشگر کمک می‌کند تا داده‌ها را به‌طور دقیق ثبت کرده و در مراحل بعدی آن‌ها را به‌طور منسجم تفسیر نماید. همچنین، نظرات کمیته راهنما شامل استادان راهنما و مشاور برای ارزیابی و اجرای برنامه مصاحبه‌ها به‌کار گرفته شده تا اطمینان حاصل شود که داده‌ها به درستی جمع‌آوری و تفسیر شده‌اند. این روش‌ها در کنار هم، باعث افزایش پایایی و اعتبار نتایج تحقیق خواهند شد. در نهایت، این تحقیق به دنبال شناسایی الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان است که می‌تواند به‌عنوان یک مدل عملی برای ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران جوان مورد استفاده قرار گیرد. این الگو شامل اجزای مختلفی است که بر اساس تحلیل‌های به‌دست‌آمده از داده‌های کیفی، شامل عوامل روانی، اجتماعی، جسمی و رفتاری است که می‌تواند تأثیر بسزایی در بهبود سبک زندگی و کیفیت زندگی ورزشکاران جوان داشته باشد.



یافته‌های پژوهش

در ذیل جدول مربوط به یافته‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

ردیف	رشته ورزشی	سابقه ورزشی (سال)	تحصیلات	جنسیت
۱	دو و میدانی	۷	کارشناسی	زن
۲	فوتبال	۱۲	کارشناسی ارشد	مرد
۳	بسکتبال	۱۷	کارشناسی ارشد	مرد
۴	شنا	۴	کارشناسی	زن
۵	والیبال	۵	کارشناسی	زن
۶	کشتی	۴	کارشناسی	مرد
۷	هندبال	۶	کارشناسی ارشد	مرد
۸	تنیس	۱۱	کارشناسی	مرد
۹	جودو	۹	کارشناسی	زن
۱۰	پینگ پنگ	۱۴	کارشناسی	مرد
۱۱	تکواندو	۸	کارشناسی ارشد	زن
۱۲	بدمینتون	۱۱	کارشناسی	مرد
۱۳	ژیمناستیک	۱۶	کارشناسی	مرد

در این تحقیق، ۱۳ نفر از مصاحبه‌شوندگان شامل ۵ زن و ۸ مرد با سابقه ورزشی بین ۴ تا ۱۷ سال در رشته‌های مختلف ورزشی همچون دو و میدانی، فوتبال، بسکتبال، شنا، والیبال، کشتی، هندبال، تنیس، جودو، پینگ پنگ، تکواندو، بدمینتون و ژیمناستیک شرکت کرده‌اند.

جدول ۲. نتایج کدگذاری مصاحبه‌های تحقیق

کدهای نظری	مفاهیم متمرکز	مفاهیم اولیه
سلامت جسمانی	تغذیه مناسب	مصرف مواد غذایی سالم و متعادل در طول روز به منظور تأمین نیازهای بدنی ورزشکاران
		رعایت میزان مصرف آب در طول روز برای حفظ هیدراسیون بدن
		پیروی از یک برنامه غذایی متنوع و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری
		اجتناب از مصرف غذاهای پرکالری، فرآوری شده و ناسالم که می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد بدنی داشته باشد
سلامت جسمانی	فعالیت بدنی منظم	انجام تمرینات ورزشی منظم و مستمر در قالب برنامه‌ای مشخص برای حفظ و ارتقای سلامت جسمانی
		استفاده از تمرینات مقاومتی و وزنه‌برداری برای تقویت عضلات و افزایش استقامت بدنی
		انجام تمرینات کششی به منظور افزایش انعطاف‌پذیری بدن و جلوگیری از آسیب‌دیدگی‌های ورزشی
		پیگیری نتایج تمرینات بدنی و تطبیق آن با برنامه‌ریزی‌های هدفمند به منظور بهبود عملکرد
سلامت روانی	مدیریت استرس	استفاده از تکنیک‌های تنفسی به منظور کاهش استرس و افزایش تمرکز در حین تمرینات ورزشی

کدهای نظری	مفاهیم متمرکز	مفاهیم اولیه
		انجام مدیتیشن و تمرین‌های ذهن آگاهی برای بهبود وضعیت روانی و کاهش اضطراب
		شناسایی و کنترل احساسات منفی در زمان‌های فشار و استرس به منظور حفظ آرامش ذهنی
		استفاده از روش‌های روان‌شناسی برای مدیریت اضطراب و استرس در دوران رقابت‌ها و مسابقات
	اعتماد به نفس	تقویت و افزایش اعتماد به نفس در تمرینات ورزشی به‌ویژه در مواجهه با چالش‌های جدید
		پذیرش شکست‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد شخصی و ارتقای انگیزه برای تلاش بیشتر
		ایجاد تصویر ذهنی مثبت و اعتماد به توانمندی‌های فردی برای بهبود عملکرد در رقابت‌ها
انگیزه و هدف‌گذاری	هدف‌گذاری در ورزش	جلب حمایت اجتماعی و خانوادگی برای تقویت روحیه و افزایش اعتماد به نفس در دوران سخت‌ترین تمرینات
		تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای دستیابی به پیشرفت در رشته ورزشی و ارتقای سطح عملکرد
		ارزیابی و بازنگری دوره‌ای اهداف و پیشرفت‌های فردی به منظور اصلاح و تنظیم استراتژی‌ها
	انگیزش درونی	نوشتن اهداف به‌صورت مستند و شفاف برای پیگیری بهتر و تحقق آن‌ها در تمرینات روزانه
		پیگیری و اندازه‌گیری پیشرفت اهداف و ارزیابی نتایج به منظور ارتقای کیفیت زندگی ورزشی
		لذت بردن از انجام فعالیت‌های ورزشی به‌طور مستمر و یافتن دلایل شخصی برای ادامه دادن به ورزش
مدیریت زمان	برنامه‌ریزی ورزشی	تقویت انگیزه فردی از طریق موفقیت‌های کوچک و به‌دست آوردن دستاوردهای جدید در تمرینات
		مواجهه با چالش‌ها و مشکلات به‌عنوان فرصتی برای رشد و افزایش انگیزه شخصی
		حفظ انگیزه و شوق به ورزش در مواجهه با شرایط سخت و چالش‌های غیرمنتظره
	تعالیل میان زندگی و ورزش	تنظیم یک برنامه تمرینی منظم و مستمر برای تمام روزهای هفته به‌منظور دستیابی به اهداف ورزشی
		تخصیص زمان مشخص برای تمرینات، استراحت، و خواب به‌منظور حفظ تعادل در روند پیشرفت
		استفاده از اپلیکیشن‌ها و نرم‌افزارهای مدیریت زمان برای زمان‌بندی دقیق تمرینات و فعالیت‌ها
روابط اجتماعی	حمایت اجتماعی	انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی به‌منظور هماهنگی تمرینات با وضعیت‌های زندگی روزمره و تعهدات دیگر
		تخصیص وقت مناسب برای فعالیت‌های اجتماعی و حفظ روابط سالم با دوستان و خانواده در کنار ورزش
		مدیریت تعارضات زمانی میان ورزش، تحصیل و سایر تعهدات به‌منظور جلوگیری از استرس و افزایش بهره‌وری
		ایجاد تعادل میان اولویت‌های مختلف زندگی به‌ویژه در زمانی که ورزش به‌عنوان یک اولویت اصلی قرار دارد
روابط اجتماعی	حمایت اجتماعی	تخصیص زمان کافی برای استراحت و ریکاوری برای حفظ سلامت جسمانی و روانی در طول دوران تمرینی
		داشتن حمایت خانواده و دوستان نزدیک به‌منظور تقویت روحیه و حفظ انگیزه در تمرینات و رقابت‌ها
		برقراری ارتباط مؤثر با هم‌تیمی‌ها و هم‌ورزش‌ها برای بهبود عملکرد گروهی و افزایش احساس تعلق به تیم
		جلب حمایت از مربیان و کارشناسان ورزشی برای بهبود سطح مهارت‌ها و ارتقای عملکرد ورزشکاران

کدهای نظری	مفاهیم متمرکز	مفاهیم اولیه
	شبکه‌سازی اجتماعی	تعامل مثبت و حرفه‌ای با سایر ورزشکاران و متخصصین در محیط‌های ورزشی مختلف
		ایجاد روابط حرفه‌ای در جامعه ورزشی و برقراری ارتباط با ورزشکاران و مدیران ورزشی برجسته
		مشارکت در رویدادهای ورزشی و اجتماعی برای تقویت حضور در جامعه ورزشی و افزایش تجربه‌های جدید
		توسعه مهارت‌های ارتباطی برای بهبود تعاملات اجتماعی و ارتقای روابط با دیگر ورزشکاران و مربیان
رشد شخصی	ارتقای مهارت‌های فردی	گسترش ارتباطات با افراد موفق در حوزه ورزش به منظور یادگیری از تجربیات آنان و بهره‌برداری از فرصت‌ها
		یادگیری مداوم و به‌روز بودن با آخرین دستاوردها و تکنیک‌های ورزشی برای ارتقای سطح عملکرد
		توسعه مهارت‌های اجتماعی و رهبری به منظور افزایش توانایی در مدیریت تیم‌ها و هماهنگی با هم‌تیمی‌ها
		شجاعت در مواجهه با چالش‌ها و عدم ترس از تغییرات جدید برای گسترش افق‌های شخصی و حرفه‌ای
پایبندی به اصول ورزشی	رعایت اخلاق ورزشی	تمرکز بر نقاط ضعف و تلاش برای بهبود آن‌ها به منظور ارتقای کیفیت زندگی ورزشی
		شناسایی و پذیرش نقاط قوت و ضعف خود برای بهبود شخصیت و عملکرد ورزشی در طول زمان
		ارتقای خودآگاهی و شناخت درونی برای مدیریت بهتر احساسات و انگیزه‌های شخصی
		استفاده از تجربیات موفق و شکست‌ها به عنوان فرصتی برای رشد شخصی و یادگیری در ورزش
آموزش و یادگیری	دریافت آموزش‌های حرفه‌ای	تغییر و انعطاف‌پذیری در برابر شرایط جدید و بهبود کیفیت زندگی و ورزش به صورت همزمان
		احترام به رقبا و قوانین بازی و رفتارهای حرفه‌ای در تمام مراحل تمرین و رقابت
		رعایت اصول انصاف و عدالت در تعاملات ورزشی و تلاش برای حفظ روحیه ورزشی در هر شرایطی
		برخورد مثبت با شکست و پیروزی و حفظ نگرش مثبت نسبت به نتیجه نهایی رقابت‌ها
آموزش و یادگیری	مشارکت در برنامه‌های ورزشی	همکاری با دیگران در تیم‌های ورزشی به منظور پیشبرد اهداف گروهی و حفظ اتحاد و همبستگی
		حضور منظم در تمرینات گروهی به منظور تقویت روحیه تیمی و افزایش عملکرد گروهی
		تعهد به برنامه‌های ورزشی و تیمی برای حفظ انسجام و پیشرفت فردی و گروهی
		علاقه به پیشرفت و تعالی در ورزش از طریق رقابت سالم و بهره‌برداری از تجربیات مربیان
آموزش و یادگیری	آموزش روان‌شناسی ورزشی	تعامل با سایر ورزشکاران در فعالیت‌های مختلف و شرکت در رویدادهای ورزشی برای ارتقای تجربه‌ها
		شرکت در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای ارتقای سطح مهارت‌های فنی و روانی در ورزش
		مشاوره و راهنمایی از مربیان و کارشناسان خبره برای بهبود تکنیک‌ها و استراتژی‌های ورزشی
		دریافت بازخورد منظم و مشاوره برای اصلاح عملکرد و ارتقای سطح توانمندی‌های فردی
آموزش و یادگیری	آموزش روان‌شناسی ورزشی	یادگیری از تجارب موفق و شکست‌ها برای پیشرفت در رشته ورزشی و بهبود کیفیت زندگی ورزشی
		استفاده از تکنیک‌های روان‌شناسی برای مدیریت استرس و تقویت تمرکز در حین مسابقات
		تقویت ذهنیت رقابتی و انگیزه درونی برای موفقیت در رقابت‌ها با استفاده از روان‌شناسی ورزشی
		توسعه مهارت‌های ذهنی برای افزایش تمرکز و جلوگیری از اضطراب در حین تمرینات و مسابقات
		آموزش و کاربرد استراتژی‌های روان‌شناسی برای تقویت عملکرد و بهبود نتایج ورزشی

مفاهیم اولیه در این الگو شامل مجموعه‌ای از عوامل کلیدی برای ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران جوان است که به‌طور مستقیم به سلامت جسمانی و روانی، انگیزه و هدف‌گذاری، مدیریت زمان، روابط اجتماعی، رشد شخصی، پایبندی به اصول ورزشی، و آموزش و یادگیری مرتبط هستند. این مفاهیم شامل تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت جسمانی، مدیریت استرس و تقویت اعتماد به نفس برای ارتقای سلامت روانی، تعیین اهداف ورزشی و انگیزش درونی برای پیشرفت در ورزش، مدیریت زمان برای تعادل میان ورزش و زندگی اجتماعی، حمایت اجتماعی و شبکه‌سازی در جامعه ورزشی، و رشد فردی از طریق ارتقای مهارت‌ها و پذیرش خود هستند. علاوه بر این، پایبندی به اخلاق ورزشی و مشارکت فعال در برنامه‌های ورزشی به تقویت روحیه تیمی و ارتقای مهارت‌ها کمک می‌کند. در حالی که آموزش‌های حرفه‌ای و روان‌شناسی ورزشی نیز برای بهبود تکنیک‌ها و استراتژی‌های ورزشی ضروری هستند.

در ادامه، روایت‌هایی برگرفته از زبان مصاحبه‌شوندگان ارائه می‌گردد که هر یک از کدهای استخراج‌شده در زمینه سبک زندگی ورزشی را به‌صورت توصیفی و تجربی بازتاب می‌دهد. این شیوه نگارش، به غنای کیفی داده‌ها و تعمیق درک پژوهشگران از تجربه‌های زیسته ورزشکاران کمک شایانی می‌نماید:

تغذیه مناسب

برای من، تغذیه نه‌فقط به‌عنوان ابزاری برای تأمین انرژی، بلکه به‌مثابه یک اصل بنیادین در ارتقاء عملکرد ورزشی تلقی می‌شود. از همین رو، همیشه سعی می‌کنم غذاهایی مصرف کنم که طبیعی، کم‌چرب و غنی از مواد مغذی باشند. در وعده صبحانه که از نظر من اهمیت زیادی دارد، معمولاً مواد غذایی حاوی فیبر، پروتئین و ویتامین‌ها را می‌گنجانم تا انرژی روزم را تأمین کنم. مصرف آب را نیز با دقت مدیریت می‌کنم. زیرا کم‌آبی بدن تأثیر منفی مستقیمی بر کارایی جسمی و ذهنی‌ام دارد. برنامه غذایی‌ام را با مربی تغذیه هماهنگ می‌کنم تا اطمینان حاصل شود که تمام نیازهای تغذیه‌ای، اعم از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ماکرومغذی‌ها، به‌درستی تأمین می‌گردد. همچنین، از مصرف غذاهای چرب و آماده خودداری می‌کنم. چرا که نه‌تنها موجب احساس سنگینی می‌شوند، بلکه می‌توانند به‌صورت مستقیم بر کیفیت تمریناتم اثر منفی بگذارند.

فعالیت بدنی منظم

تمرینات ورزشی‌ام بر اساس یک برنامه منظم و دقیق تنظیم شده‌اند. هر روز در ساعات مشخصی ورزش می‌کنم و این نظم به من کمک می‌کند تا بدنم به یک ریتم مشخص عادت کند. تمرینات قدرتی مانند وزنه‌برداری از اولویت‌های اصلی من هستند، چرا که نه‌تنها باعث افزایش توان فیزیکی می‌شوند بلکه احساس قدرت و اعتماد به نفس را نیز در من تقویت می‌کنند. برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی، حرکات کششی قبل و بعد از تمرینات را جدی می‌گیرم. همچنین، نتایج تمریناتم را مستند کرده و به‌صورت منظم با مربی مرور می‌کنم تا روند پیشرفت به‌صورت هدفمند و ارزیابی‌پذیر دنبال شود.

مدیریت استرس

در تجربه‌های ورزشی، استرس یکی از عوامل مؤثر بر عملکرد ورزشکار است. من برای مدیریت استرس، پیش از هر مسابقه یا تمرین مهم، چند دقیقه به تمرینات تنفسی و آرام‌سازی ذهنی می‌پردازم که تأثیر بسزایی در ایجاد آرامش و تمرکز دارد. مدیتیشن روزانه نیز بخشی از برنامه روانی من است و به من کمک می‌کند تا افکار منفی را کنترل کرده و



دیدگاهی متعادل تر نسبت به چالش‌ها داشته باشم. در رویدادهای مهم ورزشی نیز از مشاوره با روان‌شناس ورزشی بهره‌مند می‌شوم تا بتوانم به‌صورت علمی و مؤثر، اضطراب را مدیریت کنم و عملکرد بهینه‌ای داشته باشم.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در مسیر حرفه‌ای من به‌مرور زمان و از طریق تجربیات متنوع تقویت شده است. در آغاز راه، با اولین شکست‌ها دچار ناامیدی می‌شدم. اما با گذر زمان آموختم که شکست نیز بخشی از فرآیند رشد و موفقیت است. اکنون هنگام تمرین یا مسابقه، از تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی مثبت استفاده می‌کنم و به توانایی‌هایم باور دارم. حمایت‌های بی‌دریغ خانواده در این مسیر نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفسم داشته و باعث شده حتی در شرایط دشوار نیز از مسیرم منحرف نشوم.

هدف‌گذاری در ورزش

من اعتقاد دارم که بدون هدف‌گذاری مشخص، هیچ تلاشی به نتایج مطلوب منجر نخواهد شد. از این‌رو، اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را به‌صورت مکتوب ثبت می‌کنم. اهداف کوتاه‌مدت، مانند بهبود یک تکنیک خاص، کمک می‌کنند تا تمریناتم متمرکز و با انگیزه باشد. در مقابل، اهداف بلندمدت مانند قهرمانی در یک رقابت خاص، چشم‌انداز اصلی فعالیت‌هایم را تعیین می‌کند. در پایان هر ماه، پیشرفت خود را بررسی کرده و اصلاحات لازم را در برنامه تمرینی‌ام اعمال می‌کنم.

انگیزش درونی

آنچه مرا در این مسیر حفظ کرده، صرفاً موفقیت‌های بیرونی یا مدال‌ها نبوده، بلکه لذت ذاتی‌ای است که از خود ورزش تجربه می‌کنم. حتی در غیاب رقابت، همچنان تمرین می‌کنم، چرا که این فعالیت‌ها برای من به‌نوعی خودشناسی و آرامش روانی تبدیل شده‌اند. موفقیت‌های کوچک روزانه در تمرینات، احساس پیشرفت را در من زنده نگه می‌دارد و موجب می‌شود با انگیزه بیشتر به مسیر ادامه دهم. چالش‌ها را نه مانع، بلکه فرصتی برای بهبود مستمر تلقی می‌کنم.

برنامه‌ریزی ورزشی

برنامه‌ریزی دقیق برای هفته ورزشی‌ام از اصول جدی من است. زمان تمرین، استراحت، تغذیه و خواب همگی به‌صورت روزانه تعیین شده‌اند. از نرم‌افزارهای تخصصی ورزشی برای زمان‌بندی استفاده می‌کنم تا از هماهنگی کامل میان فعالیت‌ها اطمینان حاصل کنم. با این حال، برنامه‌ریزی من انعطاف‌پذیر است و اگر شرایط خاصی پیش آید، برنامه را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهم که از اثربخشی آن کاسته نشود.

تعادل میان زندگی و ورزش

ورزش برای من بخش مهمی از زندگی است. اما تنها بخش آن نیست. تلاش می‌کنم میان زندگی اجتماعی، تحصیلی و ورزشی تعادل برقرار کنم. برای خانواده و دوستانم نیز وقت می‌گذارم و گاهی با آن‌ها برنامه‌های تفریحی تنظیم می‌کنم. اگر بین تحصیل و تمرین تداخل ایجاد شود، با برنامه‌ریزی دقیق و اولویت‌بندی هوشمندانه، تلاش می‌کنم که از هر دو حوزه عقب نمانم. استراحت کافی نیز جزو برنامه روزانه‌ام است.



حمایت اجتماعی

نقش حمایت‌های اجتماعی در پایداری و پیشرفت حرفه‌ای من بسیار پررنگ است. خانواده‌ام همواره در تمام مراحل کنارم بوده‌اند و در مواقعی که احساس ناامیدی کرده‌ام، گفت‌وگو با آن‌ها به من آرامش و انگیزه داده است. هم‌تیمی‌هایم به‌مثابه یک خانواده دوم هستند و مربی‌ام همواره به‌عنوان منبع راهنمایی و تشویق در کنارم حضور دارد. یقین دارم که بدون این حمایت‌ها، ادامه دادن مسیر برایم دشوارتر بود.

شبکه‌سازی اجتماعی

فعالانه در رویدادهای ورزشی شرکت می‌کنم تا شبکه ارتباطی حرفه‌ای‌ام را گسترش دهم. آشنایی با ورزشکاران، مربیان و مدیران حوزه ورزش، فرصت‌های ارزشمندی برای یادگیری و تبادل تجربه فراهم می‌کند. هر ارتباط جدید می‌تواند به پلی برای رشد حرفه‌ای و ارتقای دانش عملی تبدیل شود.

ارتقای مهارت‌های فردی

به باور من، یادگیری هرگز متوقف نمی‌شود. همواره در تلاش هستم که با تکنیک‌های نوین تمرینی آشنا شوم و آن‌ها را در برنامه خود اعمال کنم. در تیم، تلاش می‌کنم نقش رهبری را ایفا کرده و با تمام اعضا هماهنگی اثربخش ایجاد کنم. از ضعف‌هایم نمی‌هراسم، بلکه تمرکز بیشتری بر روی آن‌ها دارم تا با رشد مستمر و هدفمند به سطح بالاتری برسم.

پذیرش خود و رشد روانی

در مسیر ورزشی، به خودشناسی عمیقی دست یافته‌ام. پذیرفته‌ام که انسان دارای نقاط قوت و ضعف است و این پذیرش مقدمه‌ای برای رشد شخصی و حرفه‌ای است. اشتباهات را فرصتی برای یادگیری می‌دانم و از آن‌ها برای اصلاح مسیر بهره می‌برم. ورزش باعث شده شناخت عمیق‌تری نسبت به خود پیدا کنم و باور داشته باشم که تغییر، لازمه پیشرفت است.

رعایت اخلاق ورزشی

برای من، اخلاق‌مداری اصل اساسی در ورزش است. حتی در مواجهه با شکست، تلاش می‌کنم که حفظ روحیه مثبت و حرفه‌ای‌گری را فراموش نکنم. با اعضای تیم همکاری سازنده دارم. چراکه هدف مشترک ما موفقیت تیمی است. احترام به حریف نیز برایم یک اصل خدشه‌ناپذیر است و همواره سعی دارم با رفتارهای ورزشی و اخلاق‌محور الگوی مناسبی باشم.

مشارکت در برنامه‌های ورزشی

در تمامی برنامه‌ها و تمرینات تیمی مشارکت فعال دارم. زیرا حضور در جمع ورزشکاران انگیزه‌زا و ارتقاءدهنده است. این مشارکت نه‌تنها دید من را نسبت به ورزش گسترش می‌دهد، بلکه موجب می‌شود با شرایط و سبک‌های مختلف تمرینی آشنا شوم و از تجارب دیگران بهره‌مند گردم.

دریافت آموزش‌های حرفه‌ای

در صورت وجود هر فرصت آموزشی، از آن استقبال می‌کنم. شرکت در کارگاه‌های تخصصی یا کلاس‌های مربیان



باتجربه باعث می‌شود دیدگاه‌هایم گسترش یابد. بازخورد گرفتن از مربیان برایم بسیار ارزشمند است و حتی از تجربه شکست نیز به‌عنوان یک منبع یادگیری استفاده می‌کنم.

آموزش روان‌شناسی ورزشی

مطالعه و بهره‌مندی از روان‌شناسی ورزشی بخش مهمی از مسیر حرفه‌ای من است. تکنیک‌هایی مانند تصویرسازی ذهنی، تمرکز و آرام‌سازی ذهنی نقش بسزایی در بهبود عملکردم داشته‌اند. این آموزش‌ها به من کمک کرده‌اند تا با درک بهتر از ماهیت رقابت و کنترل بهتر هیجانات، عملکرد بهینه‌تری داشته باشم.



شکل ۱. الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی

بحث

این تحقیق با هدف طراحی الگوی سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی انجام شد. در این الگو، اولین مفهومی که مورد توجه قرار می‌گیرد، سلامت جسمانی است که از دو جنبه اصلی شامل تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم بهره‌برداری می‌کند. بارانی و همکاران (۲۰۲۴) در تحقیقی به‌طور خاص بر اهمیت تغذیه سالم و ورزش منظم در ارتقای عملکرد ورزشکاران تأکید کرده‌اند (Barani et al., 2024). ترکیب تغذیه مناسب و ورزش منظم به‌ویژه تمرینات مقاومتی می‌تواند استقامت بدنی را افزایش دهد و از آسیب‌دیدگی‌ها پیشگیری کند. تغذیه مناسب در ورزشکاران، شامل مصرف مواد غذایی سالم و متعادل برای تأمین نیازهای بدنی و رعایت مصرف آب برای حفظ هیدراسیون است. به‌علاوه، ورزشکاران باید از غذاهای فرآوری‌شده و ناسالم اجتناب کنند تا عملکرد بدنی خود را بهبود بخشند. فعالیت بدنی منظم نیز شامل تمرینات مقاومتی و کششی است که به تقویت عضلات و افزایش انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کند. این تمرینات، علاوه بر افزایش استقامت، خطر آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهند. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران یک برنامه غذایی متنوع و متوازن همراه با یک روتین ورزشی منظم داشته باشند تا عملکرد خود را به حداکثر برسانند.

مفهوم بعدی، سلامت روانی است که در آن به دو عامل کلیدی مدیریت استرس و اعتماد به نفس پرداخته می‌شود. طبق مطالعه‌ای از مک‌گوین و همکاران (۲۰۲۱)، تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن می‌توانند به ورزشکاران کمک کنند تا استرس را مدیریت کرده و تمرکز خود را در حین رقابت‌ها حفظ کنند (McGuine et al., 2021). همچنین، به‌طور مشابه، تحقیق دیگر بر اهمیت تقویت اعتماد به نفس از طریق پذیرش شکست‌ها و تقویت انگیزه در ورزشکاران تأکید دارد (da Silva Batista et al., 2021). مدیریت استرس شامل استفاده از تکنیک‌های تنفسی، مدیتیشن، و تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش اضطراب و افزایش تمرکز است. این روش‌ها به ورزشکاران کمک می‌کنند تا احساسات منفی را در زمان‌های فشار کنترل کرده و آرامش ذهنی خود را حفظ کنند. از سوی دیگر، تقویت اعتماد به نفس در تمرینات ورزشی از طریق پذیرش شکست‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و تقویت انگیزه در مواجهه با چالش‌ها اهمیت دارد. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران از مربیان و مشاوران روان‌شناسی کمک بگیرند تا توانایی‌های ذهنی خود را تقویت کنند و به نتایج بهتری در رقابت‌ها دست یابند.

بر اساس یافته‌ها انگیزه و هدف‌گذاری به عنوان بخش دیگری از این الگو معرفی می‌شود که در آن ورزشکاران باید اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بهبود عملکرد خود تعیین کنند. به گفته گرتویک و همکاران (۲۰۲۱)، ورزشکارانی که اهداف مشخص و شفاف دارند، احتمالاً به نتایج بهتری در مسابقات دست خواهند یافت (Gratwicke et al., 2021). این اهداف باید در قالب یک برنامه منظم و قابل ارزیابی تنظیم شوند تا ورزشکاران بتوانند پیشرفت خود را به‌طور مؤثر ارزیابی کنند. این اهداف باید به‌صورت مستند و شفاف نوشته شوند تا در پیگیری و ارزیابی پیشرفت کمک کنند. انگیزش درونی، به معنای لذت بردن از انجام ورزش به‌طور مستمر و یافتن دلایل شخصی برای ادامه آن است. ورزشکاران می‌توانند از موفقیت‌های کوچک به‌عنوان محرک‌های انگیزشی استفاده کنند و چالش‌ها را فرصتی برای رشد بدانند. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران اهداف خود را در قالب یک برنامه جامع و قابل ارزیابی تنظیم کنند و به‌طور مرتب نتایج را پیگیری کنند. در بخش مدیریت زمان، اهمیت تنظیم برنامه تمرینی منظم و تخصیص زمان مشخص برای استراحت و خواب مطرح می‌شود. مطالعه‌ای از هولدن و همکاران (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که تنظیم برنامه تمرینی منظم به همراه تخصیص زمان



مشخص برای خواب و استراحت می‌تواند از فشارهای روانی جلوگیری کرده و بهره‌وری ورزشکاران را افزایش دهد (Holden et al., 2025). این بخش بر اهمیت استفاده از تکنولوژی برای برنامه‌ریزی دقیق و انعطاف‌پذیری در تطابق تمرینات با سایر تعهدات زندگی تأکید دارد. ورزشکاران باید توانایی ایجاد تعادل بین زندگی اجتماعی و فعالیت‌های ورزشی خود را داشته باشند تا از استرس و فشار روانی جلوگیری کنند. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران از ابزارهای مدیریت زمان برای برنامه‌ریزی دقیق و پیگیری هدف‌های ورزشی خود بهره ببرند.

روابط اجتماعی نیز به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در این الگو مطرح است. پژوهشی که توسط لورگر و همکاران (۲۰۱۲) انجام شده است، نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی از طرف اعضای خانواده و هم‌تیمی‌ها باعث افزایش حس تعلق به تیم و بهبود عملکرد گروهی می‌شود (Lorger et al., 2012). حمایت اجتماعی از خانواده، دوستان، هم‌تیمی‌ها، و مربیان می‌تواند انگیزه و روحیه ورزشکاران را تقویت کرده و عملکرد آنان را بهبود بخشد (karimi et al., 2022). ارتباط مؤثر با هم‌تیمی‌ها برای بهبود عملکرد گروهی و افزایش حس تعلق به تیم نیز از اهمیت زیادی برخوردار است (karimi et al., 2019). ورزشکاران باید از شبکه‌های اجتماعی برای یادگیری و تعامل مثبت با دیگران استفاده کنند تا تجربه‌های بیشتری از مسابقات و تمرینات به دست آورند. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران به برقراری روابط حرفه‌ای و اجتماعی در محیط ورزشی اهمیت دهند و از آن‌ها برای رشد شخصی و حرفه‌ای خود بهره‌برداری کنند.

بر اساس یافته‌ها مفهوم بعدی رشد شخصی است که شامل ارتقای مهارت‌های فردی و پذیرش خود می‌شود. ورزشکاران باید با یادگیری مداوم و به‌روز بودن با آخرین دستاوردها، مهارت‌های خود را ارتقا دهند و به چالش‌های جدید با شجاعت و انگیزه برخورد کنند. پذیرش نقاط ضعف و تلاش برای بهبود آن‌ها به‌ویژه در مسیر حرفه‌ای شدن از ضروریات این بخش است. همچنین، ارتقای خودآگاهی و شناخت درونی به ورزشکاران کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشند. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران در فرآیند یادگیری از شکست‌ها و موفقیت‌های خود بهره ببرند تا به اهداف شخصی و ورزشی خود دست یابند. پایبندی به اصول ورزشی مفهومی است که به رعایت اخلاق ورزشی و مشارکت فعال در برنامه‌های ورزشی اشاره دارد. پژوهش‌ها تأکید دارند که پذیرش ضعف‌ها و تلاش برای بهبود آن‌ها می‌تواند به توسعه مهارت‌های فردی کمک کند و به ورزشکاران کمک می‌کند تا به اهداف شخصی و ورزشی خود دست یابند (Madhesh, 2024). ورزشکاران باید احترام به رقبای، قوانین بازی، و اصول انصاف را در تمامی مراحل تمرین و رقابت رعایت کنند. رفتار حرفه‌ای و همکاری با دیگران در تیم‌های ورزشی برای پیشبرد اهداف گروهی از اصول مهم در این بخش است. پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران علاوه بر تمرینات فردی، در برنامه‌های گروهی و فعالیت‌های تیمی شرکت کنند تا همبستگی و انسجام تیمی را تقویت کنند. در نهایت، آموزش و یادگیری به عنوان یک عامل اساسی در ارتقای سطح عملکرد ورزشی مطرح است. این آموزش‌ها کمک می‌کند تا ورزشکاران استراتژی‌های رقابتی خود را بهبود دهند و به نتایج بهتری دست یابند. ورزشکاران باید در دوره‌های آموزشی شرکت کرده و از مشاوره‌های حرفه‌ای برای بهبود تکنیک‌ها و استراتژی‌های خود استفاده کنند. همچنین، بهره‌گیری از روش‌های روان‌شناسی ورزشی برای مدیریت استرس و تقویت تمرکز در حین مسابقات ضروری است. به‌طور ویژه، استفاده از روش‌های روان‌شناسی ورزشی برای مدیریت استرس و بهبود تمرکز در حین مسابقات به‌طور گسترده‌ای در مطالعات مختلف بررسی شده است (Santos, 2022). پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران در کنار تمرینات فنی، از آموزش‌های روان‌شناسی برای بهبود عملکرد ذهنی و استراتژی‌های رقابتی استفاده کنند تا نتایج بهتری در رقابت‌ها به دست آورند.



نتیجه گیری

ارائه الگوی جامع سبک زندگی ورزشکاران جوان به منظور ارتقای کیفیت زندگی نیازمند توجه به مجموعه‌ای از مؤلفه‌های سلامت جسمانی و روانی است که بر اساس تحلیل‌های جامعه‌شناختی، این مؤلفه‌ها به‌طور مستقیم با شرایط اجتماعی، فرهنگی و فردی ورزشکاران ارتباط دارند. در این راستا، مؤلفه‌های سلامت جسمانی مانند تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود توانمندی‌های فیزیکی ورزشکاران دارند و به‌طور مستقیم بر عملکرد آن‌ها در رقابت‌ها و تمرینات اثرگذار هستند. از سوی دیگر، سلامت روانی نیز به‌عنوان یکی از عوامل اصلی در پیشرفت یا عقب‌ماندگی ورزشکار در میدان رقابتی شناخته می‌شود. مدیریت استرس، اعتماد به نفس، انگیزه و هدف‌گذاری از جمله مؤلفه‌های روان‌شناختی هستند که به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از فشارهای روانی و استرس‌های رقابتی عبور کرده و با تمرکز و آرامش بیشتری به هدف‌های خود برسند. علاوه بر ابعاد فردی، مؤلفه‌های اجتماعی همچون روابط حمایتی و روحیه تیمی نیز تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی ورزشکاران دارند. ورزشکارانی که در محیط‌های اجتماعی حمایت‌کننده و مثبت قرار دارند، قادرند به‌طور مؤثرتری از چالش‌های روانی و جسمانی خود عبور کرده و عملکرد بهتری در رقابت‌ها از خود نشان دهند. در این زمینه، آموزش‌های روان‌شناختی به‌ویژه در زمینه افزایش اعتماد به نفس و مدیریت استرس می‌تواند تأثیر شگرفی در ارتقای سلامت روانی ورزشکاران داشته باشد. از این رو، توسعه استراتژی‌های جامع برای ارتقای سلامت جسمانی و روانی ورزشکاران، نه تنها به‌عنوان عاملی در بهبود عملکرد ورزشی، بلکه به‌عنوان راهی برای ارتقای کیفیت زندگی ورزشی و اجتماعی آنان در نظر گرفته می‌شود. در نتیجه، ایجاد تعادل بین ابعاد روانی و جسمانی و توجه به مؤلفه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به ارتقای کیفیت زندگی و موفقیت‌های ورزشی ورزشکاران جوان شود.

تعارض منافع

در این تحقیق هیچ تضاد منافع قابل توجهی وجود ندارد. تمامی تحلیل‌ها و نتایج بر اساس داده‌های معتبر و روش‌شناسی علمی صورت گرفته و هیچ گونه وابستگی یا تمایل به گروه‌های خاص یا افرادی که ممکن است تحت تأثیر نتایج قرار گیرند، وجود ندارد.

سپاسگزاری

در اینجا مایلیم از تمامی افرادی که در انجام این تحقیق یاری رسانده‌اند تشکر و قدردانی کنیم. از استادان گرامی که راهنمایی‌های ارزشمند خود را در این مسیر ارائه دادند، اعضای گروه تحقیقاتی که در جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل نتایج همکاری کردند، و همچنین ورزشکاران و مربیانی که با ارائه تجربیات خود به غنای این پژوهش کمک نمودند، کمال تشکر را داریم. همچنین از خانواده‌های ورزشکاران که با حمایت‌های بی‌دریغ خود در این مسیر ما را یاری کردند، تشکر می‌کنیم.

References

- Abdurakhmonov, S. K. (2021). The Importance of a healthy lifestyle in achieving physical perfection. *The American Journal of Applied sciences*, 3(3), 42-47.
- Baban, K. A., & Morton, D. P. (2022). Lifestyle medicine and stress management. *J Fam Pract*, 71(Suppl 1 Lifestyle), S24-S29.



- Barani, M., Oleimani, M. S., & Afkar, A. (2024). Developing a Lifestyle Model for Young Athletes in Health Crises. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 23(63), 33-52.
- Burns, L., Weissensteiner, J. R., Cohen, M., & Bird, S. R. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 1-12.
- Cengizoglu, İ. C., Keskin, B., & Kabasakal, S. A. (2024). Examination of healthy lifestyle behaviors of athletes. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 9(1), 41-47.
- da Silva Batista, M. A., dos Santos, J. M. F., Honório, S., Rocha, J., Serrano, J., & Petrica, J. M. (2021). Lifestyles and satisfaction with life of veteran athletes: a prospective test based on the theory of self-determination. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (39), 998-1000.
- de Souza, J. M. (2024). Outcomes of clinical studies of mindset and lifestyle in sports performance: a systematic review. *MedNEXT Journal of Medical and Health Sciences*, 5(S2).
- Goulart, J. B., Aitken, L. S., Siddiqui, S., Cuevas, M., Cardenas, J., Beathard, K. M., & Riechman, S. E. (2023). Nutrition, lifestyle, and cognitive performance in esport athletes. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1120303.
- Gratwicke, M., Miles, K. H., Pyne, D. B., Pumpa, K. L., & Clark, B. (2021). Nutritional interventions to improve sleep in team-sport athletes: a narrative review. *Nutrients*, 13(5), 1586.
- Holden, J., Wagstaff, C. R., Wadey, R., & Brown, P. (2025). Navigating athlete development in elite sport: Understanding the barriers to the provision of performance lifestyle service in England. *Psychology of Sport and Exercise*, 77, 102779.
- karimi, j., Abbasi, H., & EYDI, H. (2019). sociological Explanation of Social Consequences of Participation in Sport; Grounded Theory. *Research on Educational Sport*, 7(16), 285-306. <https://doi.org/10.22089/res.2018.6136.1500>
- karimi, J., abbasi, h., & eydi, h. (2022). Explaining the role of sports in the social development of Iran with a mixed method approach [Research]. *New Trends in Sport Management*, 10(36), 97-112. <http://ntsmj.issma.ir/article-1-1778-fa.html>
- khanmohammadi, s., Rezaei, M., & Afarinesh Khaki, A. (2024). Sociological study of the lifestyle of athletes affected by the components of religiosity. *Strategic Studies on Youth and Sports*. <https://doi.org/10.22034/ssys.2024.3241.3366>
- Lorger, M., Mraković, S., & Hraski, M. (2012). Quality of life factors for young athletes. *Croatian Journal Educational/Hrvatski Casopis za Odgoj I Obrazovanje*, 14(2).
- Madhesh, A. (2024). Quality of Life of deaf adolescents in high school: A systematic literature review. *Research in Developmental Disabilities*, 151, 104764.
- Makepeace, T., Young, B. W & ,Rathwell, S. (2021). Masters athletes' views on sport psychology for performance enhancement and sport lifestyle adherence. *The Sport Psychologist*, 35(3), 200-212.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes ,S., Bell, D. R., Brooks, A., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: a study of 13 000 athletes. *Journal of athletic training*. 56(1), 11-19.
- Moghadam, R., Tabibi, J., Riahi, & Hajinabi, K. (2019). A Comparative Study of Adolescent and Youth Health Status: A Systematic Review [Applicable]. *Journal of Health Promotion Management*, 8(6), 67-75. <http://jhpm.ir/article-1-1097-fa.html>



- Nuraeni, D., & Sugiarto, B. G. (2024). Relationship Between Women's Futsal Athletes Life and Competition Performance. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 6(1), 32-39.
- PREDOIU, A., STĂNESCU, I., MATEI, C. B., MINCU, C. L., COSMA, G., HNIATIUC, A., DINU, I., & PREDOIU, R. (2024). Quality Of Life In Young Romanian Athletes. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 63(1).
- Rosa, C. C., Tebar, W. R., Oliveira, C. B. S., Farah, B. Q., Casonatto, J., Saraiva, B. T. C., & Christofaro, D. G. D. (2021). Effect of different sports practice on sleep quality and quality of life in children and adolescents: randomized clinical trial. *Sports medicine-open*, 7, 1-10.
- Rostami-Kateshali, T., Jafarzadehpour, F., Shafti, M., Seyed Morteza, A. A., & Montazeri, A. (2024). Healthy lifestyle in young people: a systematic review [Systematic Review]. *Payesh (Health Monitor) Journal*, 23(2), 209-220. <https://doi.org/10.61186/payesh.23.2.209>
- Santos, L. (2022). The impact of nutrition and lifestyle modification on health. *European journal of internal medicine*, 97, 18-25.
- Sbeglia, C., Simmons, C., Icenogle, G., Levick, M., Peniche, M., Beardslee, J., & Cauffman, E. (2025). Life after life: Recidivism among individuals formerly sentenced to mandatory juvenile life without parole. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1), e12989.
- Shao, T., Verma, H. K., Pande, B., Costanzo, V., Ye, W., Cai, Y., & Bhaskar, L. (2021). Physical activity and nutritional influence on immune function: an important strategy to improve immunity and health status. *Frontiers in physiology*, 12, 751374.
- Silva, A. M., Nunes, C. L., Jesus, F., Francisco, R., Matias, C. N., Cardoso, M., Santos, I., Carraça, E. V., Finlayson, G., & Silva, M. N. (2022). Effectiveness of a lifestyle weight-loss intervention targeting inactive former elite athletes: the Champ4Life randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 56(7), 394-402.
- Taylor, E. A., Smith, A. B., Graham, J. A., & Hardin, R. (2021). Adaptive lifestyles in intercollegiate athletics. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 14(1), 5.
- Watson, A., McGuine, T., Lang, P., Post, E., Biese, K., Kliethermes, S., Brooks, M. A., & Bell, D. (2022). The relationships between sport specialization, sleep, and quality of life in female youth volleyball athletes. *Sports Health*, 14(2), 237-245.
- Wintle, J. (2022). Physical education and physical activity promotion: lifestyle sports as meaningful experiences. *Education Sciences*, 12(3), 181.
- Yıldırım, M., & Green, Z. A. (2024). Social support and resilience mediate the relationship of stress with satisfaction with life and flourishing of youth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 685-696.
- Younis, N. M., Ibrahim, R. M., & Ahmed, M. M. (2024). Relationship between Quality of Life and Lifestyle of Health Old Age. *Current Clinical and Medical Education*, 2(8), 18-28.

