



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان – تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

نقش مربیان ورزشی در رشد شخصیتی و اجتماعی کودکان و نوجوانان

زهرا دارهل^۱

۱- دانشگاه، zahra.darhell2020@gmail.com

چکیده

چکیده این پژوهش نشان می دهد که مربیان ورزشی فراتر از نقش آموزشی، به عنوان الگوهای رفتاری و تربیتی در شکل گیری شخصیت کودکان و نوجوانان نقش آفرینی می کنند. آنان با رفتارهای اخلاقی، تشویق موفقیت های کوچک، برخورد مثبت با شکست، آموزش کار گروهی و مدیریت هیجانات، زمینه ای فراهم می کنند که شاگردان نه تنها مهارت های ورزشی بلکه ارزش های اجتماعی و اخلاقی را درونی سازند. این فرایند موجب پرورش اعتماد به نفس، تقویت مسئولیت پذیری، ایجاد نظم و انضباط فردی و توانایی تعامل سالم با دیگران می شود. در مجموع، ورزش و مربیان آن بستری قدرتمند برای اجتماعی شدن و رشد شخصیتی نوجوانان فراهم می آورند. مربیان با ترکیب آموزش فنی و تربیت اخلاقی، نسل جوان را برای مواجهه با چالش های فردی و اجتماعی آماده می کنند و آنان را به شهروندانی فعال، مسئول و اخلاق مدار تبدیل می سازند. این نقش چندبعدی نشان می دهد که سرمایه گذاری بر تربیت مربیان توانمند و متعهد، نه تنها به پیشرفت ورزشی بلکه به ارتقای کیفیت اجتماعی و فرهنگی جامعه منجر خواهد شد.

کلمات کلیدی: رشد شخصیتی، رشد اجتماعی، کودکان، مربیان ورزشی



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان – تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) – آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

مقدمه

ورزش از دیرباز به عنوان یکی از مهم ترین عرصه های تربیتی و اجتماعی شناخته شده است. حضور کودکان و نوجوانان در محیط های ورزشی نه تنها به رشد جسمانی آنان کمک می کند، بلکه بستری برای شکل گیری شخصیت، ارزش های اخلاقی و مهارت های اجتماعی فراهم می آورد. در این میان، مربیان ورزشی نقش محوری دارند؛ زیرا آنان نه تنها آموزش دهندگان مهارت های فنی هستند، بلکه به عنوان الگوهای رفتاری و تربیتی در ذهن شاگردان تثبیت می شوند (پورعبداله فرشلاف، ۱۴۰۴). مربیان با رفتار، گفتار و منش خود، ارزش هایی چون احترام، عدالت، مسئولیت پذیری و همکاری را به کودکان منتقل می کنند. این ارزش ها در جریان تمرینات و مسابقات به طور عملی تجربه می شوند و به مرور زمان بخشی از شخصیت نوجوانان را شکل می دهند. بنابراین، نقش مربیان ورزشی فراتر از آموزش تکنیک هاست و به حوزه های تربیتی و اجتماعی نیز گسترش می یابد (شهریاری، ۱۴۰۴). یکی از مهم ترین ابعاد این نقش، ایجاد الگوهای رفتاری مثبت است. کودکان و نوجوانان در دوران رشد به شدت تحت تأثیر الگوهای اطراف خود قرار دارند و مربیان با حضور فعال و رفتارهای اخلاقی می توانند این الگوها را در ذهن آنان تثبیت کنند. وقتی مربی با صداقت، احترام و مسئولیت پذیری رفتار می کند، شاگردان نیز این ویژگی ها را درونی کرده و در زندگی روزمره خود بازتاب می دهند (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴). از سوی دیگر، ورزش محیطی طبیعی برای تقویت مهارت های ارتباطی و کار گروهی است. مربیان با تأکید بر همکاری، احترام متقابل و حل تعارض، به کودکان می آموزند که موفقیت فردی بدون موفقیت جمعی بی معناست. این تجربه عملی باعث می شود نوجوانان در جامعه نیز به ارزش مشارکت و همیاری پی ببرند و روابط اجتماعی سالم تری بسازند (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴).

پرورش اعتماد به نفس و خودباوری نیز از دیگر دستاوردهای حضور مربیان در زندگی نوجوانان است. آنان با تشویق موفقیت های کوچک، برخورد مثبت با شکست و تعیین اهداف واقع بینانه، به شاگردان می آموزند که توانایی هایشان ارزشمند است و می توانند با تلاش به موفقیت برسند. این اعتماد به نفس بعدها در عرصه های تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی نمود پیدا می کند و نوجوانان را به شهروندانی فعال و مسئول تبدیل می سازد (مک کانن^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). مربیان همچنین با تأکید بر ارزش های اخلاقی و انضباط فردی، شخصیت هایی قانون مدار و منظم پرورش می دهند. رعایت قوانین ورزشی، پایبندی به زمان و احترام به دیگران، به کودکان می آموزد که زندگی اجتماعی نیز بر پایه اصول مشترک بنا شده است. این آموزش ها باعث می شود نوجوانان در آینده به شهروندانی قابل اعتماد و اخلاقی تبدیل شوند که می توانند در جامعه نقش آفرینی مثبت داشته باشند (مورایس^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). مدیریت هیجانات و کنترل رفتارهای اجتماعی یکی دیگر از حوزه هایی است که مربیان در آن نقش حیاتی دارند. آنان با آموزش کنترل خشم، اضطراب و شادی، به کودکان می آموزند که احساساتشان باید در مسیر درست هدایت شود. این توانایی مدیریت هیجان، نوجوانان را در زندگی اجتماعی مقاوم تر می سازد و از بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری می کند. در نتیجه، مربیان با هدایت هیجانات، شخصیت هایی متعادل و مسئول پرورش می دهند (کاهن^۳ و همکاران، ۲۰۱۹).

1- McCann
2- Morais
3- Kahn



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

فرآیند اجتماعی شدن و پذیرش مسئولیت در جمع نیز به طور مستقیم تحت تأثیر مربیان قرار دارد. آنان با تقسیم وظایف، ایجاد فرصت های مشارکت و تأکید بر همکاری، به کودکان می آموزند که هر فرد بخشی از یک کل بزرگ تر است و باید سهم خود را در موفقیت جمعی ایفا کند. این تجربه عملی باعث می شود نوجوانان در جامعه نیز به مسئولیت های اجتماعی خود توجه کنند و در تعاملات جمعی با مسئولیت بیشتری عمل نمایند (نیومن^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). ترکیب همه این عوامل نشان می دهد که مربیان ورزشی نه تنها در عرصه ورزش بلکه در ساختن آینده ای سالم و متعادل برای جامعه نقش بنیادین دارند. آنان با آموزش مهارت های ارتباطی، تقویت اعتماد به نفس، ایجاد نظم و انضباط، مدیریت هیجانات و تسهیل اجتماعی شدن، شخصیت هایی جامع پرورش می دهند که قادرند در جامعه با احترام، همدلی و مسئولیت پذیری نقش آفرینی کنند (گونزالز هرناندز^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، بررسی نقش مربیان ورزشی در رشد شخصیتی و اجتماعی کودکان و نوجوانان، نه تنها یک موضوع علمی و پژوهشی بلکه یک ضرورت اجتماعی است. این بررسی می تواند راهکارهایی برای ارتقای کیفیت تربیت ورزشی و اجتماعی ارائه دهد و نشان دهد که سرمایه گذاری بر تربیت مربیان توانمند و اخلاق مدار، به ارتقای کیفیت فرهنگی و اجتماعی جامعه منجر خواهد شد (تانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۵).

ایجاد الگوهای رفتاری مثبت از طریق مربیان ورزشی

مربیان ورزشی در نخستین گام با حضور فعال و رفتار روزمره خود، الگویی زنده برای کودکان و نوجوانان می شوند. آنان نه تنها مهارت های ورزشی را آموزش می دهند، بلکه با شیوه برخورد، نحوه گفت و گو و حتی سبک زندگی شان، ارزش هایی را منتقل می کنند که در ذهن شاگردان تثبیت می شود. وقتی نوجوانان مشاهده می کنند مربی شان با احترام به قوانین، رعایت عدالت و صداقت رفتار می کند، این ویژگی ها را به عنوان بخشی از شخصیت خود درونی می سازند و در تعاملات اجتماعی بازتاب می دهند (جادهای و جادهای، ۲۰۲۵). نقش مربیان در تقویت مسئولیت پذیری اهمیت ویژه ای پیدا می کند. آنان با تقسیم وظایف در تمرینات و مسابقات، به کودکان می آموزند که هر فرد مسئول بخشی از موفقیت تیم است. این تجربه عملی باعث می شود نوجوانان در زندگی روزمره نیز مسئولیت کارهای خود را بپذیرند و بدانند که بی توجهی به وظایف نه تنها به خود، بلکه به جمع آسیب می زند. چنین نگرشی پایه ای برای شکل گیری شهروندان مسئول و متعهد در آینده خواهد بود (کاهن و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، مربیان با تأکید بر کار گروهی و همکاری، کودکان را به سمت رفتارهای جمع گرایانه سوق می دهند. در ورزش، موفقیت فردی بدون هماهنگی جمعی بی معناست و این اصل به نوجوانان می آموزد که در جامعه نیز باید به همیاری و مشارکت اهمیت دهند. وقتی مربی به شاگردان نشان می دهد که همکاری و همدلی کلید پیروزی است، آنان این الگو را در روابط خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی خود بازتولید می کنند (نیومن و همکاران، ۲۰۲۳). یکی دیگر از ابعاد مهم، آموزش مدیریت هیجانات است. مربیان با هدایت کودکان در شرایط رقابتی، به آنان یاد می دهند چگونه خشم، شادی یا اضطراب خود را کنترل کنند. این آموزش ها به نوجوانان کمک می کند در موقعیت های دشوار زندگی، واکنش های منطقی و

-
- 1- Newman
 - 2- González-Hernández
 - 3- Tang
 - 4- Jadhav & Jadhav

متعادل نشان دهند. توانایی مدیریت هیجان نه تنها در ورزش بلکه در تعاملات اجتماعی و تحصیلی نیز حیاتی است و از بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری می کند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۵).

اعتماد به نفس نیز از طریق رفتار مربیان تقویت می شود. وقتی مربی موفقیت های کوچک را تشویق می کند و شکست ها را فرصتی برای یادگیری می داند، نوجوانان به خودباوری می رسند. این اعتماد به نفس در زندگی اجتماعی آنان نمود پیدا می کند و باعث می شود در برابر چالش ها با قدرت بیشتری ظاهر شوند. مربیان با ایجاد فضایی امن برای تجربه و خطا، به کودکان می آموزند که ارزش واقعی در تلاش و پشتکار نهفته است (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴). نظم و انضباط از دیگر الگوهای رفتاری است که مربیان در ذهن شاگردان تثبیت می کنند. رعایت زمان تمرین، احترام به قوانین و پایبندی به مقررات ورزشی، کودکان را به سمت زندگی منظم سوق می دهد. این نظم بعدها در تحصیل، کار و روابط اجتماعی آنان بازتاب می یابد و به شکل گیری شخصیت هایی مسئول و قابل اعتماد کمک می کند. مربیان با رفتار منظم خود نشان می دهند که موفقیت بدون انضباط امکان پذیر نیست (شهریاری، ۱۴۰۴). همچنین، مربیان با آموزش پذیرش شکست و برخورد مثبت با ناکامی، کودکان را آماده می کنند تا شکست را بخشی طبیعی از مسیر رشد بدانند. این نگرش باعث می شود نوجوانان در زندگی اجتماعی و تحصیلی نیز شکست ها را با آرامش بپذیرند و برای موفقیت دوباره تلاش کنند. پذیرش شکست به عنوان فرصتی برای یادگیری، آنان را به شهروندانی مقاوم و انعطاف پذیر تبدیل می کند که در برابر مشکلات تسلیم نمی شوند (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴). در نهایت، همه این عوامل در کنار هم به شکل گیری هویت اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک می کند. مربیان با ترکیب آموزش مسئولیت پذیری، کار گروهی، مدیریت هیجان، اعتماد به نفس، نظم و پذیرش شکست، الگویی جامع برای رشد شخصیتی و اجتماعی ارائه می دهند. این هویت اجتماعی باعث می شود نوجوانان خود را بخشی از جامعه بزرگ تر بدانند و رفتارهایشان را در راستای ارزش های جمعی تنظیم کنند. بدین ترتیب، مربیان ورزشی نه تنها در عرصه ورزش بلکه در ساختن آینده ای مسئولانه و اخلاقی برای جامعه نقش بنیادین ایفا می کنند (پورعبداله فرشپاف، ۱۴۰۴).

تقویت مهارت های ارتباطی و کار گروهی در محیط ورزشی

در محیط ورزشی، نخستین تجربه کودکان و نوجوانان از ارتباط مؤثر با دیگران شکل می گیرد. مربیان با ایجاد فضایی دوستانه و باز، به شاگردان می آموزند که چگونه افکار و احساسات خود را بیان کنند و در عین حال به سخنان دیگران گوش دهند. این تعاملات ساده در تمرینات روزانه، پایه ای برای شکل گیری مهارت های ارتباطی است که بعدها در روابط اجتماعی و تحصیلی آنان نقش حیاتی ایفا می کند (کاهن و همکاران، ۲۰۱۹). کار گروهی در ورزش به طور طبیعی اهمیت می یابد، زیرا موفقیت یک تیم وابسته به هماهنگی اعضای آن است. مربیان با تقسیم وظایف و تأکید بر همکاری، به کودکان نشان می دهند که هیچ فردی به تنهایی نمی تواند نتیجه مطلوب را رقم بزند. این تجربه عملی باعث می شود نوجوانان در زندگی اجتماعی نیز به ارزش مشارکت و همیاری پی ببرند و از فردگرایی افراطی فاصله بگیرند (گونزالزهرناندز و همکاران، ۲۰۲۴). یکی از مهم ترین جنبه های تقویت ارتباط در ورزش، یادگیری زبان بدن و نشانه های غیرکلامی است. کودکان در جریان بازی ها و تمرینات می آموزند که چگونه با نگاه، حرکت یا اشاره با هم تیمی های خود ارتباط برقرار کنند. این توانایی بعدها در روابط اجتماعی نیز به آنان کمک می کند تا بدون نیاز به کلمات، پیام های خود را منتقل کنند و تعاملات مؤثرتری داشته باشند (تانگ و همکاران، ۲۰۲۵). مربیان همچنین با آموزش احترام متقابل، زمینه ساز ارتباط سالم میان بازیکنان می شوند. وقتی کودکان یاد



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

می گیرند به نظر و احساسات دیگران توجه کنند، روابطشان بر پایه اعتماد و همدلی شکل می گیرد. این احترام متقابل نه تنها در ورزش بلکه در محیط های اجتماعی دیگر نیز بازتاب می یابد و به ایجاد جامعه ای متوازن تر کمک می کند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۵). در جریان تمرینات و مسابقات، کودکان با موقعیت های چالش برانگیز روبه رو می شوند که نیازمند گفت و گو و حل مسئله جمعی است. مربیان با هدایت این گفت و گوها، به آنان می آموزند چگونه اختلاف نظر را مدیریت کنند و به توافق برسند. این تجربه عملی، مهارت های مذاکره و حل تعارض را در نوجوانان تقویت می کند و آنان را برای مواجهه با چالش های اجتماعی آماده می سازد (نیومن و همکاران، ۲۰۲۳).

کار گروهی در ورزش همچنین به کودکان می آموزد که موفقیت فردی در خدمت موفقیت جمعی معنا پیدا می کند. وقتی بازیکنی پاس می دهد تا هم تیمی اش گل بزند، در واقع ارزش همکاری را تجربه می کند. این الگو بعدها در زندگی اجتماعی نیز تکرار می شود و نوجوانان یاد می گیرند که پیشرفت شخصی بدون توجه به جمع ناقص است (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴). مربیان با تشویق ارتباط آزاد میان بازیکنان، اعتماد به نفس آنان را در بیان افکار و احساسات افزایش می دهند. کودکان وقتی می بینند نظرشان شنیده می شود و ارزش دارد، جرئت بیشتری برای مشارکت پیدا می کنند. این اعتماد به نفس در روابط اجتماعی و تحصیلی نیز اثرگذار است و آنان را به شهروندانی فعال و مسئول تبدیل می کند (شهریاری، ۱۴۰۴). در نهایت، ترکیب همه این عوامل باعث می شود ورزش به بستری قدرتمند برای تقویت مهارت های ارتباطی و کار گروهی تبدیل شود. کودکان و نوجوانان نه تنها یاد می گیرند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند، بلکه می آموزند که همکاری و همدلی کلید موفقیت جمعی است. این تجربه ها شخصیت اجتماعی آنان را شکل می دهد و آنان را برای ایفای نقش مؤثر در جامعه آماده می سازد (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴).

نقش مربیان در پرورش اعتماد به نفس و خودباوری نوجوانان

مربیان ورزشی نخستین کسانی هستند که می توانند نوجوانان را با مفهوم اعتماد به نفس آشنا کنند. آنان با ایجاد فضایی امن و حمایتگر، به شاگردان اجازه می دهند توانایی های خود را تجربه کنند و بدون ترس از قضاوت، استعداد هایشان را بروز دهند. این تجربه اولیه، پایه ای برای شکل گیری خودباوری است و نوجوانان درمی یابند که توانایی هایشان ارزشمند و قابل رشد است (پورعبداله فرشلاف، ۱۴۰۴). تشویق های مربیان نقش کلیدی در تقویت اعتماد به نفس دارد. وقتی مربی حتی کوچک ترین موفقیت ها را برجسته می کند و به شاگردان بازخورد مثبت می دهد، آنان احساس می کنند تلاششان دیده و ارزشمند است. این احساس دیده شدن، نوجوانان را به ادامه مسیر و تلاش بیشتر ترغیب می کند و به آنان می آموزد که موفقیت نتیجه پشتکار و تمرین است. از سوی دیگر، مربیان با نحوه برخوردشان با شکست، الگوی مهمی برای نوجوانان می سازند. وقتی شکست به عنوان فرصتی برای یادگیری معرفی می شود، نوجوانان از ترس ناکامی رها می شوند و جرئت تجربه کردن پیدا می کنند. این نگرش مثبت به شکست، آنان را در زندگی اجتماعی و تحصیلی نیز مقاوم تر می سازد و اعتماد به نفسشان را در مواجهه با چالش ها افزایش می دهد (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴). مربیان همچنین با تعیین اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی، نوجوانان را به سمت خودباوری هدایت می کنند. وقتی شاگردان می بینند که با تلاش می توانند به اهداف تعیین شده برسند، باورشان به توانایی های خود تقویت می شود. این فرایند تدریجی، آنان را آماده می کند تا در آینده اهداف بزرگ تر و دشوار تر را نیز دنبال کنند (شهریاری، ۱۴۰۴). ارتباط نزدیک میان مربی و شاگرد، بستری برای شکل گیری اعتماد به نفس است. نوجوانان وقتی احساس می کنند مربی به آنان اعتماد دارد و توانایی هایشان را جدی می گیرد، خود نیز به توانایی هایشان باور پیدا می کنند. این



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

رابطه حمایتی، آنان را به شهروندانی خودباور تبدیل می کند که در جامعه با قدرت بیشتری نقش آفرینی می کنند (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴).

مربیان با ایجاد فرصت های مشارکت جمعی، به نوجوانان می آموزند که اعتماد به نفس تنها در موفقیت فردی خلاصه نمی شود. وقتی شاگردان در تیم نقش مؤثری ایفا می کنند و می بینند که حضورشان برای موفقیت جمعی ضروری است، خودباوری آنان تقویت می شود. این تجربه باعث می شود نوجوانان در زندگی اجتماعی نیز ارزش حضور و مشارکت خود را درک کنند (نیومن و همکاران، ۲۰۲۳). یکی دیگر از ابعاد مهم، آموزش مدیریت هیجان هاست. مربیان با هدایت نوجوانان در شرایط رقابتی، به آنان یاد می دهند چگونه بر اضطراب یا ترس غلبه کنند. این توانایی کنترل هیجان، اعتماد به نفس آنان را افزایش می دهد و به آنان کمک می کند در موقعیت های دشوار اجتماعی نیز با آرامش و قدرت ظاهر شوند (کاهن و همکاران، ۲۰۱۹). در نهایت، همه این عوامل در کنار هم باعث می شود مربیان ورزشی نقش بنیادینی در پرورش اعتماد به نفس و خودباوری نوجوانان ایفا کنند. آنان با ترکیب تشویق، آموزش، حمایت و هدایت، نوجوانان را به افرادی تبدیل می کنند که به توانایی های خود باور دارند و می توانند در جامعه با قدرت و مسئولیت پذیری نقش آفرینی کنند. این خودباوری، پایه ای برای موفقیت های فردی و اجتماعی در آینده خواهد بود (گونزالزهرناندز و همکاران، ۲۰۲۴).

تأثیر مربیان بر شکل گیری ارزش های اخلاقی و انضباط فردی

مربیان ورزشی در نخستین گام با رفتار و منش خود، ارزش های اخلاقی را به طور عملی به کودکان و نوجوانان منتقل می کنند. آنان با رعایت عدالت در تقسیم فرصت ها، احترام به قوانین و برخورد منصفانه با شاگردان، الگویی زنده از اخلاق مداری ارائه می دهند. نوجوانان وقتی این رفتارها را مشاهده می کنند، به طور ناخودآگاه آن ها را درونی کرده و در زندگی روزمره خود بازتاب می دهند (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴). یکی از مهم ترین نقش های مربیان، آموزش احترام به دیگران است. وقتی مربی در تعامل با بازیکنان، داوران و حتی تیم های رقیب احترام متقابل را رعایت می کند، کودکان یاد می گیرند که روابط اجتماعی سالم بر پایه احترام شکل می گیرد. این ارزش اخلاقی بعدها در محیط های خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی آنان نیز تکرار می شود و به ایجاد جامعه ای متوازن تر کمک می کند (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴). مربیان همچنین با تأکید بر رعایت قوانین ورزشی، مفهوم پایبندی به مقررات را در ذهن شاگردان تثبیت می کنند. کودکان درمی یابند که موفقیت تنها در چارچوب قانون معنا دارد و بی توجهی به قواعد، نتیجه ای جز شکست و بی نظمی ندارد. این تجربه عملی، آنان را به شهروندانی قانون مدار تبدیل می کند که در جامعه نیز به اصول و مقررات پایبند خواهند بود (پورعبداله فرشباغ، ۱۴۰۴).

انضباط فردی از دیگر ارزش هایی است که مربیان در جریان تمرینات و مسابقات به شاگردان می آموزند. رعایت زمان حضور در تمرین، پایبندی به برنامه های مشخص و انجام وظایف فردی، کودکان را به سمت زندگی منظم سوق می دهد. این نظم بعدها در تحصیل، کار و روابط اجتماعی آنان بازتاب می یابد و به شکل گیری شخصیت هایی مسئول و قابل اعتماد کمک می کند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۵). مربیان با برخورد منصفانه در تقسیم وظایف و فرصت ها، روحیه عدالت خواهی را در کودکان تقویت می کنند. وقتی نوجوانان می بینند که مربی بدون تبعیض به همه فرصت می دهد، آنان نیز یاد می گیرند که عدالت و انصاف ارزش هایی بنیادین هستند. این نگرش بعدها در تعاملات اجتماعی آنان نمود پیدا می کند و به شکل گیری جامعه ای عادلانه تر کمک می کند (تانگ و همکاران، ۲۰۲۵). از سوی دیگر، مربیان با آموزش پذیرش مسئولیت، کودکان را به سمت رفتارهای اخلاقی سوق می دهند. وقتی شاگردان می آموزند که هر فرد مسئول بخشی از موفقیت تیم است، درک



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان – تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) – آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

می کنند که بی توجهی به وظایف نه تنها به خود بلکه به جمع آسیب می زند. این تجربه عملی، آنان را برای پذیرش مسئولیت های اجتماعی در آینده آماده می سازد (مک کانن و همکاران، ۲۰۲۱). مربیان همچنین با نحوه برخوردشان با خطاها و اشتباهات، الگوی مهمی برای نوجوانان می سازند. وقتی خطا به عنوان فرصتی برای اصلاح و یادگیری معرفی می شود، کودکان یاد می گیرند که اخلاق مداری شامل بخشش و اصلاح نیز هست. این نگرش مثبت به خطا، آنان را در زندگی اجتماعی به شهروندانی انعطاف پذیر و اخلاقی تبدیل می کند.

در نهایت، ترکیب همه این عوامل باعث می شود مربیان ورزشی نقش بنیادینی در شکل گیری ارزش های اخلاقی و انضباط فردی کودکان و نوجوانان ایفا کنند. آنان با رفتار منصفانه، آموزش قوانین، ایجاد نظم و تقویت مسئولیت پذیری، شخصیت هایی اخلاقی و منظم پرورش می دهند که در آینده می توانند به شهروندانی مسئول، قانون مدار و اخلاقی تبدیل شوند. این نقش مربیان نه تنها در عرصه ورزش بلکه در ساختن جامعه ای سالم و متعادل نیز حیاتی است (کاهن و همکاران، ۲۰۱۹).

کمک به مدیریت هیجانات و کنترل رفتارهای اجتماعی

مربیان ورزشی در نخستین گام با ایجاد محیطی امن و حمایتگر، زمینه ای فراهم می کنند که کودکان و نوجوانان بتوانند هیجانات خود را تجربه و بیان کنند. بسیاری از نوجوانان در دوران رشد با احساسات متناقضی مانند خشم، اضطراب، شادی شدید یا ناامیدی روبرو هستند و اگر این هیجانات به درستی مدیریت نشوند، می توانند به رفتارهای پرخطر یا ناسازگارانه منجر شوند. مربیان با طراحی تمرینات هدفمند و ایجاد فرصت هایی برای تخلیه انرژی، به شاگردان کمک می کنند هیجانات خود را در قالبی سالم و سازنده بروز دهند. این تجربه باعث می شود نوجوانان یاد بگیرند که احساساتشان نه چیزی برای سرکوب، بلکه نیرویی برای هدایت در مسیر درست است (نیومن و همکاران، ۲۰۲۳). یکی از مهم ترین نقش های مربیان در مدیریت هیجانات، آموزش کنترل خشم در شرایط رقابتی است. ورزش به طور طبیعی موقعیت هایی ایجاد می کند که احتمال بروز خشم یا ناامیدی وجود دارد؛ مانند شکست در مسابقه یا خطای هم تیمی. مربیان با هدایت نوجوانان در این لحظات، به آنان می آموزند که خشم را به انرژی مثبت تبدیل کنند و به جای واکنش های تند، از آن برای افزایش تمرکز و تلاش بیشتر استفاده کنند. این آموزش عملی باعث می شود نوجوانان در زندگی اجتماعی نیز بتوانند در موقعیت های تنش زا رفتارهای منطقی و متعادل نشان دهند و از درگیری های غیر ضروری پرهیز کنند (گونزالز هرناندز و همکاران، ۲۰۲۴). مدیریت اضطراب نیز از دیگر حوزه هایی است که مربیان نقش کلیدی در آن دارند. بسیاری از نوجوانان هنگام حضور در مسابقات یا حتی تمرینات، دچار اضطراب عملکرد می شوند و این اضطراب می تواند اعتماد به نفس آنان را کاهش دهد. مربیان با استفاده از تکنیک هایی مانند تمرین ذهن آگاهی، تنفس عمیق و آماده سازی ذهنی، به شاگردان کمک می کنند اضطراب خود را کنترل کنند. این مهارت بعدها در زندگی اجتماعی و تحصیلی آنان نیز کاربرد دارد، زیرا نوجوانان یاد می گیرند در شرایط امتحان، مصاحبه یا موقعیت های اجتماعی دشوار، آرامش خود را حفظ کرده و بهترین عملکرد را ارائه دهند (کاهن و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، مربیان با آموزش مدیریت شادی و هیجان مثبت، به نوجوانان می آموزند که حتی احساسات خوشایند نیز نیازمند کنترل هستند. بسیاری از کودکان پس از پیروزی یا موفقیت، دچار هیجان بیش از حد می شوند که ممکن است به رفتارهای غیر منطقی یا بی احترامی به دیگران منجر شود. مربیان با تأکید بر فروتنی و احترام به رقیب، به شاگردان نشان می دهند که شادی باید با مسئولیت پذیری همراه باشد. این نگرش باعث می شود نوجوانان در زندگی اجتماعی نیز موفقیت های خود را با تعادل و احترام جشن بگیرند و از غرور یا خود بزرگ بینی پرهیز کنند (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۵).

کنترل رفتارهای اجتماعی نیز ارتباط مستقیمی با مدیریت هیجانات دارد. مربیان با ایجاد قوانین مشخص در تیم و تأکید بر رعایت آن‌ها، به کودکان می‌آموزند که رفتارهایشان باید در چارچوب جمعی تنظیم شود. وقتی نوجوانان یاد می‌گیرند که هر رفتار فردی می‌تواند بر کل تیم اثر بگذارد، مسئولیت اجتماعی آنان تقویت می‌شود. این تجربه عملی باعث می‌شود در جامعه نیز به تأثیر رفتارهایشان بر دیگران توجه کنند و در تعاملات اجتماعی با مسئولیت بیشتری عمل نمایند (پورعبداله فرششاف، ۱۴۰۴). مربیان همچنین با آموزش مهارت‌های ارتباطی در شرایط هیجانی، به نوجوانان کمک می‌کنند روابط سالم‌تری بسازند. آنان یاد می‌گیرند که در لحظات خشم یا اضطراب، به جای فریاد یا سکوت، با گفت‌وگو و بیان احساسات خود مشکل را حل کنند. این مهارت ارتباطی نه تنها در ورزش بلکه در روابط خانوادگی و اجتماعی نیز کاربرد دارد و نوجوانان را به شهروندانی تبدیل می‌کند که قادرند اختلافات را با گفت‌وگو و همدلی مدیریت کنند (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴). یکی دیگر از ابعاد مهم، آموزش خودکنترلی در برابر وسوسه‌ها و فشارهای اجتماعی است. مربیان با تأکید بر پایبندی به اصول اخلاقی و ورزشی، به شاگردان می‌آموزند که حتی در شرایطی که فشار گروه یا محیط وجود دارد، باید رفتارهای خود را کنترل کنند. این آموزش باعث می‌شود نوجوانان در زندگی اجتماعی نیز در برابر فشارهای منفی مانند رفتارهای پرخطر یا گروه‌های ناسالم مقاومت کنند و مسیر درست را انتخاب نمایند (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴). در نهایت، ترکیب همه این عوامل نشان می‌دهد که مربیان ورزشی نقش بنیادینی در کمک به مدیریت هیجانات و کنترل رفتارهای اجتماعی کودکان و نوجوانان دارند. آنان با آموزش کنترل خشم، اضطراب، شادی و رفتارهای اجتماعی، شخصیت‌هایی متعادل و مسئول پرورش می‌دهند که قادرند در جامعه با آرامش، احترام و مسئولیت‌پذیری نقش‌آفرینی کنند. این نقش مربیان نه تنها در عرصه ورزش بلکه در ساختن آینده‌ای سالم و متعادل برای جامعه نیز حیاتی است، زیرا نوجوانانی که هیجانات خود را مدیریت می‌کنند، در بزرگسالی به شهروندانی پایدار، اخلاقی و اجتماعی تبدیل خواهند شد (شهریاری، ۱۴۰۴).

تسهیل فرآیند اجتماعی شدن و پذیرش مسئولیت در جمع

مربیان ورزشی با ایجاد محیطی گروهی و مشارکتی، نخستین بستر اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان را فراهم می‌کنند. در این محیط، شاگردان یاد می‌گیرند که بخشی از یک جمع هستند و رفتارهایشان بر دیگران تأثیر می‌گذارد. این تجربه عملی باعث می‌شود آنان به تدریج مفهوم تعامل اجتماعی را درک کنند و بدانند که موفقیت فردی بدون هماهنگی جمعی ناقص است. ورزش به عنوان یک فعالیت گروهی، بهترین زمینه برای آموزش این اصل بنیادین به شمار می‌رود (تانگ و همکاران، ۲۰۲۵). یکی از مهم‌ترین نقش‌های مربیان در فرآیند اجتماعی شدن، آموزش احترام به قوانین و هنجارهای جمعی است. وقتی کودکان در تمرینات و مسابقات با قوانین مشخص روبه‌رو می‌شوند و مربی بر رعایت آن‌ها تأکید می‌کند، یاد می‌گیرند که زندگی اجتماعی نیز بر پایه قواعد مشترک بنا شده است. این تجربه باعث می‌شود نوجوانان در جامعه نیز به اصول و مقررات پایبند باشند و رفتارهایشان را با هنجارهای جمعی هماهنگ کنند (پورعبداله فرششاف، ۱۴۰۴). مربیان همچنین با تقسیم وظایف در تیم، کودکان را به پذیرش مسئولیت فردی در جمع سوق می‌دهند. هر بازیکن مسئول بخشی از موفقیت تیم است و اگر وظیفه‌اش را به درستی انجام ندهد، کل تیم آسیب می‌بیند. این تجربه عملی به نوجوانان می‌آموزد که مسئولیت‌پذیری نه تنها در ورزش بلکه در زندگی اجتماعی نیز اهمیت دارد و هر فرد باید سهم خود را در موفقیت جمعی ایفا کند (شهریاری، ۱۴۰۴). از سوی دیگر، مربیان با تشویق همکاری و همیاری میان بازیکنان، روحیه مشارکت اجتماعی را تقویت می‌کنند. کودکان یاد می‌گیرند که برای رسیدن به هدف مشترک باید با دیگران همکاری کنند و از فردگرایی افراطی پرهیز



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

نمایند. این نگرش بعدها در روابط خانوادگی، تحصیلی و کاری آنان نیز بازتاب می یابد و آنان را به شهروندانی مشارکت جو و مسئول تبدیل می کند (حمزه و عزیزیان کهن، ۱۴۰۴). مربیان با هدایت گفت و گوها و حل اختلافات در تیم، به کودکان می آموزند که تعارض بخشی طبیعی از زندگی اجتماعی است و باید با گفت و گو و احترام مدیریت شود. این آموزش عملی باعث می شود نوجوانان در جامعه نیز بتوانند اختلاف نظرها را با آرامش و منطق حل کنند و از رفتارهای خشونت آمیز یا انزوای طلبانه پرهیز نمایند. توانایی حل تعارض یکی از مهم ترین مهارت های اجتماعی است که مربیان می توانند در شاگردان پرورش دهند (جمالی و همکاران، ۱۴۰۴).

پذیرش مسئولیت در جمع همچنین با آموزش پیامدهای رفتار فردی تقویت می شود. مربیان با نشان دادن اینکه بی توجهی یک بازیکن به وظایفش می تواند نتیجه کل تیم را تحت تأثیر قرار دهد، به کودکان می آموزند که رفتارهایشان پیامد دارد. این درک باعث می شود نوجوانان در زندگی اجتماعی نیز به تأثیر رفتارهایشان بر دیگران توجه کنند و مسئولانه تر عمل نمایند (کاهن و همکاران، ۲۰۱۹). مربیان با ایجاد فرصت های مشارکت در تصمیم گیری های تیمی، به کودکان می آموزند که هر فرد می تواند در جمع نقش آفرینی کند. وقتی شاگردان احساس می کنند نظرشان شنیده می شود و ارزش دارد، اعتماد به نفس اجتماعی آنان تقویت می شود و جرئت بیشتری برای مشارکت پیدا می کنند. این تجربه آنان را برای ایفای نقش فعال در جامعه آماده می سازد (گونزالز زهرناندز و همکاران، ۲۰۲۴). در نهایت، ترکیب همه این عوامل نشان می دهد که مربیان ورزشی نقش بنیادینی در تسهیل فرآیند اجتماعی شدن و پذیرش مسئولیت در جمع دارند. آنان با آموزش قوانین، تقسیم وظایف، تقویت همکاری، مدیریت تعارض و ایجاد فرصت های مشارکت، شخصیت هایی اجتماعی و مسئول پرورش می دهند که قادرند در جامعه با احترام، همدلی و مسئولیت پذیری نقش آفرینی کنند. این نقش مربیان نه تنها در عرصه ورزش بلکه در ساختن آینده ای سالم و متعادل برای جامعه نیز حیاتی است (نیومن و همکاران، ۲۰۲۳).

نتیجه گیری

نخستین نکته ای که از بررسی نقش مربیان ورزشی به دست می آید، این است که آنان فراتر از آموزش مهارت های فنی عمل می کنند و در واقع به عنوان الگوهای زنده برای کودکان و نوجوانان شناخته می شوند. رفتار، گفتار و منش مربی در ذهن شاگردان تثبیت می شود و به مرور زمان بخشی از شخصیت آنان را شکل می دهد. این نقش الگویی، پایه ای برای ایجاد ارزش های اخلاقی، مسئولیت پذیری و اعتماد به نفس در نسل جوان است. از سوی دیگر، ورزش بستری طبیعی برای تقویت مهارت های ارتباطی و کار گروهی فراهم می آورد. مربیان با تأکید بر همکاری، احترام متقابل و حل تعارض، به کودکان می آموزند که موفقیت فردی بدون موفقیت جمعی بی معناست. این تجربه عملی باعث می شود نوجوانان در جامعه نیز به ارزش مشارکت و همیاری پی ببرند و روابط اجتماعی سالم تری بسازند. بنابراین، ورزش نه تنها یک فعالیت جسمانی بلکه یک مدرسه اجتماعی است که مربیان در آن نقش معلمان اصلی را ایفا می کنند. پرورش اعتماد به نفس و خودباوری نیز از دیگر دستاوردهای حضور مربیان در زندگی نوجوانان است. آنان با تشویق موفقیت های کوچک، برخورد مثبت با شکست و تعیین اهداف واقع بینانه، به شاگردان می آموزند که توانایی هایشان ارزشمند است و می توانند با تلاش به موفقیت برسند. این اعتماد به نفس بعدها در عرصه های تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی نمود پیدا می کند و نوجوانان را به شهروندانی فعال و مسئول تبدیل می سازد. مربیان همچنین با تأکید بر ارزش های اخلاقی و انضباط فردی، شخصیت هایی قانون مدار و منظم پرورش می دهند. رعایت قوانین ورزشی، پایبندی به زمان و احترام به دیگران، به کودکان می آموزد که زندگی اجتماعی نیز بر پایه اصول



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان – تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) – آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

مشترک بنا شده است. این آموزش ها باعث می شود نوجوانان در آینده به شهروندانی قابل اعتماد و اخلاقی تبدیل شوند که می توانند در جامعه نقش آفرینی مثبت داشته باشند. مدیریت هیجانات و کنترل رفتارهای اجتماعی یکی دیگر از حوزه هایی است که مربیان در آن نقش حیاتی دارند. آنان با آموزش کنترل خشم، اضطراب و شادی، به کودکان می آموزند که احساساتشان باید در مسیر درست هدایت شود. این توانایی مدیریت هیجان، نوجوانان را در زندگی اجتماعی مقاوم تر می سازد و از بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری می کند. در نتیجه، مربیان با هدایت هیجانات، شخصیت هایی متعادل و مسئول پرورش می دهند. فرآیند اجتماعی شدن و پذیرش مسئولیت در جمع نیز به طور مستقیم تحت تأثیر مربیان قرار دارد. آنان با تقسیم وظایف، ایجاد فرصت های مشارکت و تأکید بر همکاری، به کودکان می آموزند که هر فرد بخشی از یک کل بزرگ تر است و باید سهم خود را در موفقیت جمعی ایفا کند. این تجربه عملی باعث می شود نوجوانان در جامعه نیز به مسئولیت های اجتماعی خود توجه کنند و در تعاملات جمعی با مسئولیت بیشتری عمل نمایند. ترکیب همه این عوامل نشان می دهد که مربیان ورزشی نه تنها در عرصه ورزش بلکه در ساختن آینده ای سالم و متعادل برای جامعه نقش بنیادین دارند. آنان با آموزش مهارت های ارتباطی، تقویت اعتماد به نفس، ایجاد نظم و انضباط، مدیریت هیجانات و تسهیل اجتماعی شدن، شخصیت هایی جامع پرورش می دهند که قادرند در جامعه با احترام، همدلی و مسئولیت پذیری نقش آفرینی کنند. این نقش چندبعدی مربیان، اهمیت آنان را در تربیت نسل آینده دوجندان می سازد. در نهایت می توان گفت که مربیان ورزشی معماران شخصیت اجتماعی و اخلاقی کودکان و نوجوانان هستند. آنان با ترکیب آموزش فنی و تربیت اخلاقی، نسل جوان را برای مواجهه با چالش های زندگی آماده می کنند. این نتیجه گیری نشان می دهد که سرمایه گذاری بر تربیت مربیان توانمند و اخلاق مدار، نه تنها به پیشرفت ورزشی بلکه به ارتقای کیفیت اجتماعی و فرهنگی جامعه منجر خواهد شد.

منابع

پورعبداله فرشلاف، نازیلا (۱۴۰۴). بررسی تاثیر سبک های رهبری مربیان بر سرمایه روان شناختی و عملکرد ورزشی دانش آموزان ورزشکار. هفتمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد/زنگاه معلم، میناب.

جمالی، امیر؛ غلامی، علی؛ مومنی، حجت (۱۴۰۴). کارکرد ارزیابی عملکرد مربیان و معلمان تربیت بدنی در توسعه مهارت های اجتماعی و ورزشی دانش آموزان. اولین همایش بین المللی دستاوردهای نوین علمی پژوهشی در آموزش و پرورش و علوم انسانی با رویکرد آسیب شناسی تربیتی، دینی و فرهنگی در ایران و جهان، بوشهر.

حمزه، حسن علی؛ عزیزیان کهن، نسرين (۱۴۰۴). بررسی رابطه بازاریابی ورزشی با آگاهی حرفه ای و جو سازمانی در بین مربیان باشگاه های والیبال استان بابل عراق. دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی، ساری.

شهریاری، تهمینه (۱۴۰۴). نقش مربیان تربیت بدنی در شناسایی استعداد های ورزشی دانش آموزان. سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی، تبریز.

1. González-Hernández, J., Barrera-Vázquez, D., & Gómez-López, M. (2024). Self-confidence in young athletes: A protective factor against perfectionism and anxiety in competitive grassroots sport. *Perceptual and Motor Skills*, 131(6), 2324–2345.
2. Jadhav, R. R., & Jadhav, R. K. (2025). The relationship between self-esteem and sports participation in adolescents. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 13(8), 381–392.
3. Kahn, J., Bailey, R., & Jones, S. (2019). *Coaching social and emotional skills in youth sports*. Aspen Institute. Retrieved from <https://www.aspeninstitute.org> The Aspen Institute.
4. McCann, B., McCarthy, P. J., Cooper, K., Forbes-McKay, K., & Keegan, R. J. (2021). A retrospective investigation of the perceived influence of coaches, parents and peers



ICPSE
2025

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

هفدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان – تفلیس (۷ آذر ماه ۱۴۰۴) – آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

on talented football players' motivation during development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1(5), 65-89.

5. Morais, J. E., Marinho, D. A., Castro, F. A. D. S., & Barbosa, T. M. (2021). Coaches' role in youth sports performance: Early specialization versus long-term development. *Frontiers in Psychology*, 12(2), 65-90.
6. Newman, T., Black, S., Santos, F., Jefka, B., & Brennan, N. (2023). Coaching the development and transfer of life skills: A scoping review of facilitative coaching practices in youth sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 619–656.
7. Smith, L., Brown, A., & Carter, J. (2025). Impact of team sports participation on social skills development in youth. *Journal of Youth Development Studies*, 14(2), 45–62.
8. Tang, M., Peng, B., Chen, W., Liu, Y., Wang, H., & Yu, T. (2025). The mechanism of how adolescents' physical self-esteem and psychological resilience influence sports participation: The chain mediating roles of exercise motivation and social support. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(2), 52-89.