

درس: اخلاق
مربیگری ورزشی

مدرس:

دکتر

رضا موسوی



اخلاق مربیگری ورزشی

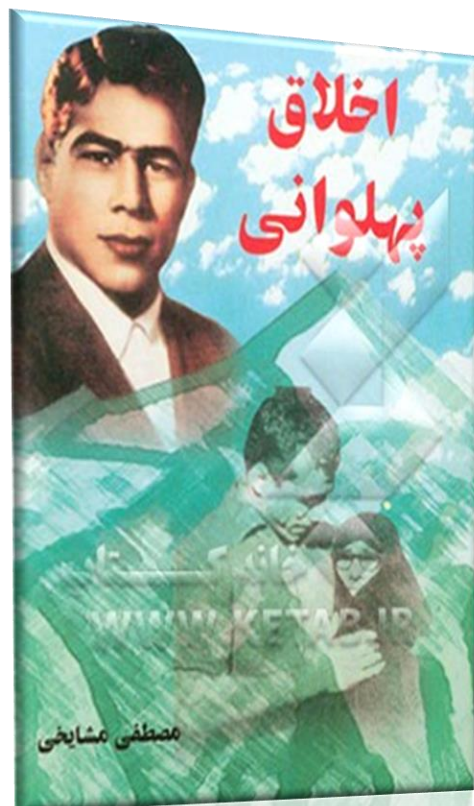
بروز رفتارها و چالش های اخلاقی در عرصه ورزش ، پای واژه « اخلاق ورزشی » را میان مطالعات اخلاقی گشود .

یادسپاری :

اخلاق ورزشی ، دانشی میان رشته ای و شاخه ای از اخلاق کاربردی است که مسائل نو پدید اخلاقی ورزش را بررسی می کند و به معنای کاربرست ارزش های اخلاقی در موقعیت های ورزشی است .



«رابطه اخلاق با ورزش»



ارتباط میان اخلاق و ورزش و چگونگی تعامل آنها از جمله مضوعات محوری است که در چند دهه اخیر اذهان محققان را به خود معطوف داشته است .

لازم است بدانید :

به باور اندیشمندان حوزه فلسفه ورزش ، یکی از مهم ترین و اساسی ترین اهداف ورزش گسترش اخلاقیات در جامعه است ؛ به همین جهت برخی تربیت بدنی را به نهادینه کردن صفات اخلاقی در شخصیت افراد از طریق فعالیت های ورزشی معنا کرده اند .



«گم‌شده‌ای به نام اخلاق»

مربیان در میدان‌های ورزشی، از چنان جایگاه والایی برخوردارند که از آنها با عنوان محور اصلی و سکاندار تیم‌های ورزشی نام می‌برند.

ویژگی‌های تخصصی و رفتاری مربیان و ارتباط مستقیم و مداوم آنها با ورزشکاران موجب میشود که مربیان اثر بخش‌ترین فرد در توسعه اصول، معیارها و ارزش‌های اخلاقی در بین ورزشکاران به شمار آیند؛ همچنین وسعت این اثرگذاری از محیط ورزشی هم فراتر می‌رود و سایر حوزه‌های زندگی ورزشکاران نیز در بر می‌گیرد؛ درحالی که تناقض‌های اخلاقی موجود در ورزش روز به روز بیشتر و پیچیده‌تر شده و مربیان را با دشواری‌های بسیار رو به رو ساخته است.

از طرفی اهداف مربیگری یکی از عوامل تعیین‌کننده در بروز رفتارهای ناهنجار است؛ به طوری که اگر هدف مربیگری مربیان تنها دستیابی به برد یا نتیجه‌گرایی باشد، همه‌گفتمان‌های اخلاقی تحت الشعاع قرار گرفته و هرگز چیزی جز دستیابی به موفقیت مطرح نبوده و به مسائل اخلاقی توجه‌چندانی نخواهد شد.

«گمشده ای به نام اخلاق»

مربی‌ان صرفاً بُرد گرا، به هر قیمتی برنده شدن را دنبال می‌کنند؛ زیرا ارزش خود را بر اساس نتیجه بازی و نتایج آخر فصل ارزیابی می‌کنند؛ پس میکوشند از راه برد ورزش کاران به اهداف خود دست یابند، زیرا موفقیت ورزش کاران، سبب موفقیت مربی خواهد شد. اخلاق و ارزش‌های انسانی و فرهنگی در تمرینات و مسابقات و اردوها در این فضای ناسالم ورزشی، برای بسیاری از مربیان، موضوعیت ندارند؛ مثال آنکه بازیکن فنی بر خلاف داشتن رفتارهای غیر اخلاقی، از سوی سر مربی برای برد تیم خود استفاده میشود و هرگز تاثیر سوء اخلاقی او بر رویکرد اخلاقی و رفتاری تیم و بازیکنان و تماشاگران موضوعیتی ندارد.

این چنین مربیانی در بین بازی به دلیل عقب افتادن تیم خود، از کلمات زشت و رفتارهای توهین آمیز استفاده نموده و پس از پایان مسابقه در مصاحبه‌های غیر اخلاقی به جای اذعان به قصور در مسئولیت‌های پذیرفته شده به فرافکنی علیه داوران و مسئولین تیم حریف و .. پرداخته و همه شکست‌ها را به ورزش کاران، داوران، امکانات و ... نسبت داده و همه پیروزی‌ها را از خود می‌دانند، که بر خلاف موازین اخلاقی حرفه ای می‌باشد. این اعمال تنها زمانی بروز میکند که همه هدف فقط و فقط بردن باشد؛ درحالی که مربیان می‌توانند با کنترل سطح انگیختگی ورزش کاران، گوشزد کردن نکات اخلاقی، توسعه فلسفه مربیگری اخلاق گرا و کاهش میزان اهمیت نتیجه بازی، تاثیر فراوانی در جلوگیری از بروز رفتارهای غیر اخلاقی ورزش کاران داشته باشند.

« انکاره های مریبان از اخلاق »

- **پندانگاری:** اگر مربی ، اخلاق را فقط مجموعه ای از پندها و پیمان ها ، بیانگارد ، به سرمایه گذاری برای آموزش اخلاق و توسعه و ترویج آن در عرصه مربیگری رغبتی نشان نخواهد داد و سرمایه گذاری برای ترویج و آموزش اخلاق و مربیگری اخلاقی را فعالیتی اثر بخش و موجه نمی یابد ؛ پس به چنین امری ترغیب نمیشود و چون این نگاه غلبه دارد در بسیاری از مشاغل مربیگری « اخلاق » در قبل ، هنگام و بعد از تمرینات و کلاس های آموزشی غایب است .

- **زینت انگاری:** زینت انگاری اخلاقی نقاشی دیگری از اخلاق است . برخی دیگر از فعالان در مشاغل مربیگری ، اخلاق را زینت می دانند و منشورهای اخلاقی را زینت و گردن بندی بر دیوار باشگاه دانسته و به وجود آن بر روی دیوار اکتفا می کنند و هیچ اقدام عملی برای ارتقاء سطح اخلاق ندارند ؛ در حالی که بسیاری از رفتارهای پدید آمده در آن باشگاه ، زشت و ناپسند بوده و بدون توجه و در نظر گرفتن آن منشور است .

« انکاره های مربیان از اخلاق »

- **ترمز انگاری :** برخی دیگر از مربیان ، اخلاق را همچون تابلویی بازدارنده ، سرعت گیر ف ترمز و مانعی برای رسیدن به موفقیت در عرصه های ورزشی می پندارند . چنین مربیانی توسل به اصول غیر اخلاقی مانند سوق دادن ورزش کاران به استفاده از مواد نیروزای غیر مجاز یا استفاده از بازیکنان صغرسنی در مسابقات رده های سنی را عامل موفقیت قلمداد می کنند و عصبانی کردن حریف با بهره گیری از ترفندها و رفتارهای غیر اخلاقی را به ورزش کاران خود آموزش می دهند .
- **نردبان انگاری :** برداشت دیگری که برخی مربیان از اخلاق دارند این است که اخلاق یعنی ابزار . چنین مربیانی در واقع اخلاق را فرصت و مزیتی راهبردی برای رسیدن به موفقیت در عرصه ورزش می دانند ، از این رو مربی همه تلاش خود را برای استفاده از این ابزار و به تبع آن ترویج مسائل اخلاقی مرتبط با موفقیت در بین شاگردان خود به کار میگرد تا از ان همچون سکوی جهش و نردبان موفقیت استفاده کند . البته تاکید حصرگرایانه بر این نقش باعث میشود تا اخلاق جان ببازد و به ضد اخلاق تبدیل شود .



« انکاره های مربیان از اخلاق »

- **طب انگاری اخلاقی :** برداشت مربیان در صورت تحویلی نگری و نگاه ناقص و تک بعدی به اخلاق به مجموعه ای از پند و پیمان و زیور است و رغبتی به یادگیری در آنان ایجاد نخواهد کرد ؛ اما اگر اخلاق را به مثابه برنامه سلامت شخصیت بیابند ، در افزایش سطح خویش و پیش گیری و درمان بیماری های اخلاقی خود و شاگردان خواهند کوشید ؛ در این صورت احساس نیاز به اخلاق مربیگری افزایش می یابد . وقتی علم اخلاق به مثابه طب برای جامعه مربیان باشد تلاش مضاعفی برای مجهز شدن به اخلاق در آنان به وجود می آید و زمانی که اخلاق به مجموعه ای از پند و نصیحت و فرمان فروکاسته شود ، به اخلاق مربیگری از رمق می افتد .



یاد سپاری :

اگر یک مربی، اخلاق را برنامه تشخیص و پیشگیری از معضلات رفتاری و رذایل زیانبار اخلاقی و برنامه بهبود رفتار ارتباطی بداند – که موفقیت ورزش کار ، باشگاه و در نهایت خود را تضمین میکند – دست نیاز به سوی دانشمندان اخلاق ورزشی میکشد و برای رسیدن به مربیگری اخلاقی خواهد کوشید.



بررسی کنید:

این نکته اهمیت دارد که دانش افزایی مربی از این جهت اخلاقی است که اهتمام به امر مربیگری و ارزش و احترام به ورزش کاران و شاگردان را به دنبال دارد ، چرا که احترام و ارزشمندی افراد تحت تعلیم ما اقتضا میکند بیش از پیش دانش خود را ارتقا دهیم و برای شاگردان خود به روز و با سواد باشیم ؛ در این صورت ضمن موفقیت و محبوبیت ، به اصول اخلاقی چون احترام و مسئولیت پذیری نیز پایبند بوده ایم .

نبود دانش در آموزش مهارت ها خطر آسیب دیدگی و ناامیدی را برای شاگردان در پی دارد ؛ پس هر چه تسلط و آگاهی مربی به این موارد بیشتر باشد ، خود مربی ، شاگردان و مجموعه عواملی که در آن باشگاه به فعالیت می پردازند به درجه بیشتری از موفقیت و لذت دست خواهند یافت .

علم آموزی برای مربی حد معینی ندارد و هر آنچه می آموزد ، نسبت به نیافته هایش چون قطره ای در برابر دریاست ، پس همه مربیان باید همواره در راه افزایش کمی و کیفی معلومات خویش بکوشند ؛ به ویژه امروزه که ورزش بصورت علمی دنبال میشود به روز بودن اطلاعات مربی امری ضروری است و تلاش مضاعف مربی را در فهم آنها می طلبد .

که گرد آوری خرمن معرفت

برو خوشه چین باش سعدی صفت



فصل دوم:

اصول و مهارت‌های رفتار اخلاقی مربی با دیگران



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات اصل تعهد حرفه ای و وفاداری سازمانی و پایبندی به آن باعث می گردد مربیان از این طرق بکوشند تا:

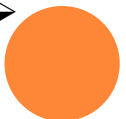
- نسبت به باشگاه ، اهداف ، مأموریت و ضوابط آن متعهد و وفادار باشند و با علاقه مندی ، همه توان خود را برای انجام دادن صحیح وظایف و مسئولیت ها بکار گیرند .
- توجه به منافع باشگاهی در همه شئون زندگی حرفه ای و اجتماعی خود را وظیفه ای اخلاقی و حرفه ای بدانند .
- به فضایی که در آن به کسوت مربیگری مشغول اند رغبت و علاقه داشته باشند و منافع حرفه ای و کار گروهی را بر منافع شخصی ترجیح دهند .
- برای حرفه خود ارزش قائل بوده و ترویج فرهنگ سازمانی و وفاداری به باشگاه را بین همکاران و ورزش کاران ، سر لوحه کار خویش قرار دهند .
- عملکرد حرفه ای همکاران و دیگر اعضای باشگاه را کم اعتبار و بی اهمیت جلوه ندهند .
- فرهنگ ذکر خیر از باشگاه و افتخار به هویت باشگاهی و تلاش در جهت ارتقاء خوشنامی باشگاه، را همواره در نظر قرار دهند .
- برای تحقق اهداف سازمانی ، وظایف و مسئولیت های شغلی خود را با جدیت ، دقت ، صحت و به موقع و به بهترین شکل انجام دهند .
- رفتار اجتماعی مناسب در کار حرفه ای و خارج از محدوده آن داشته باشند و از اعمال سلب کننده اعتماد عمومی و بد نام کننده کسوت مربیگری اجتناب کنند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل عدالت و انصاف باعث می‌گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- از هرگونه تبعیض بر اساس سن ، جنس ، سطح سواد ، مقام ، ملیت ، قومیت ، نژاد ، زبان ، وضعیت اقتصادی ، سیاسی ، اجتماعی و اعتقادات و مذهب نسبت به دیگران پرهیز نمایند .
- در کیفیت و جامعیت خدمات ، در اعطای فرصت ها و امکانات به ویژه فرصت رقابت سالم نسبت به همه شاگردان و همکاران با عدالت رفتار نمایند .
- انصاف را در رفتارهای خود رعایت کرده و از هرگونه کسب منفعت ، رابطه احتمالی ، سوء استفاده و رانت خواری پرهیز کنند .
- سازوکارهای لازم برای رقابت منصفانه در چارچوب قوانین و مقررات را فراهم سازند .
- از روحیه فرافکنی (تقصیر و اشتباه را به گردن دیگران انداختن) اجتناب کنند .
- انصاف را رعایت و از زیر سوال بردن و نادیده گرفتن زحمات دیگران اجتناب نمایند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل کرامت و احترام باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- رعایت احترام و رفتار شایسته و مناسب نسبت به مقامات رسمی ، مربیان ، رسانه ها ، خبرنگاران ، بازیکنان دیگر تیم ها و باشگاه ها و هواداران خودی و رقیب را سر لوحه رفتار خویش قرار دهند ؛
- از هرگونه تخریب افراد فعال در عرصه ورزش اجتناب کنند ؛
- به قواعد اخلاقی رقابت ، احترام بگذارند و از هر گونه توهین و تحقیر رفتاری و گفتاری حریف در میدان مسابقه بپرهیزند ؛
- از هر گونه تبعیض نسبت به دیگران دوری نمایند ؛
- مراتب خوش گفتاری و خوش برخوردی خود را درباره افراد فعال ورزشی به ویژه پیشکسوتان و صاحب نظران را بیان کنند و در عمل نشان دهند ؛
- به مصدومیت حریفان در هنگام مسابقه توجه نمایند ؛
- از هر گونه اظهار نظر منفی و نیز ابراز و نشر مطالب خلاف واقع و موهن و اکاذیب در رسانه های گروهی و وسایل ارتباط جمعی علیه تیم اجرایی مسابقه (مقامات رسمی مسابقه) و تیم داوری ، مسئولین و سایر دست اندر کاران دوری نمایند ؛
- به عزت نفس و کرامت انسانی توجه نموده و از هرگونه تهدید یا تطمیعی دوری گزینند ؛
- نقاط ضعف مسائل مرتبط با مربیگری را در کنار نقاط قوت بیان نمایند ؛
- به نقش و مهارت دیگر همکاران و دیگر حرفه های مرتبط در مراقبت از بیمار احترام بگذارند و ارتباط محترمانه ای با آنها داشته باشند ؛
- به باورها و عقاید دیگر اصناف جامعه ورزشی از هر قومیت ، مذهب ، ملیت ، فرهنگ و نژاد احترام بگذارند .

خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به عفت پیشگی و پاک دامنی باعث می‌گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- برای حفظ و ارتقاء جایگاه مربیگری خود همیشه و همه جا عفت و پاکدامنی را سر لوحه رفتار خویش قرار دهند ؛
- با جدیت و در اسرع وقت برای تشکیل خانواده اقدام نمایند ؛
- اعضاء و جوارح به ویژه چشم خود را از آلودگی به گناه و هرزگی حفظ کنند ؛
- درباره آثار ارزشمند عفت پیشگی و عواقب زیانبار هرزگی و بی عفتی تفکر کنند ؛
- افراد عفیف و پاک دامن را الگوی خود قرار دهد و از رفتارهای نیک آنها پیروی کنند ؛
- در مورد رفتار و اعمال افراد آلوده دامن و عواقب و سر انجام کار آنها بیندیشد و آنها را الگوی منفی (ضد الگوی) خود قرار دهند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به پاک دستی و پرهیز کاری مالی باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- از همکاری با کسانی که به اصول اخلاق حرفه ای متعهد نیستند و به تبانی ، نفوذ غیر قانونی در نتایج مسابقات ، ارتشا و پرداخت های غیر موجه آلوده اند ، پرهیزند ؛
- از برقراری هرگونه روابط مالی نا مشروع از قبیل رشوه یا گرفتن هدایای نا متعارف ، مزایا ، امتیاز ، یا پاداش با قصد تاثیر گذاری بر انجام وظایف قانونی اجتناب کنند ؛
- از شرکت مستقیم یا غیر مستقیم در هر گونه قرعه کشی یا شرط بندی مرتبط با ورزش رقابت های ورزشی دوری کنند ؛
- زمینه رشد و ارتقاء استعداد های ورزشی کشور را فراهم نموده و از پذیرش هر گونه توصیه و سفارش در این جهت پرهیزند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل عفو و گذشت باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- با آگاهی از شرایط و حساسیت های حرفه مربیگری ، خصلت صبر و شکیبایی و متانت را در هر شرایط لحاظ نموده و تلاش نمایند تا نا ملایمات را با عفو و گذشت از پیش رو بردارند ؛
- روحیه گذشت و بخشش ، در اوج قدرت و توانایی را اساس تعامل اخلاقی و اثر بخش خود در عرصه مربیگری بدانند ؛
- انتقام نجویند و به شخصیت حریف صدمه نزنند و عفو و گذشت را شکرانه پیروزی خویش قرار دهند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل انتقاد پذیری باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- در جایگاه فردی حرفه ای ، عواقب تصمیم ها و اقدامات خود را بر عهده گرفته و خود را در برابر مراجع قانونی و افکار عمومی پاسخ گو بدانند ؛
- پرورش و تقویت روحیه انتقاد پاسخ گویی ، نقد پذیری شفاف درباره عملکرد خود در عرصه مربیگری را تعهد اخلاقی خود بدانند ؛
- در افزایش توان نقد پذیری و پاسخ گویی به نقد عملکرد خود بکوشند و دیدگاه ها و نقدهای خیر خواهانه را بپذیرند و هرگز کاستی ها را با فرافکنی به دیگران نسبت ندهند ؛
- عملکرد خود را از نظر علمی ، مهارتی ، توانمندی حرفه ای و رفتاری نظارت و بازبینی کنند تا برای تقویت نقاط قوت و اطلاق ضعف های خود گام بردارند و در این باره میتوانند نظرات و انتقادات شاگردان ، همکاران و دیگر اصناف جامعه ورزشی را جویا شوند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل قانون پذیری و پایبندی به مقررات و آیین نامه ها باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- با مطالعه دقیق قوانین اجرایی مسابقات ، آیین نامه ها ، قوانین داوری و ... سطح آگاهی خود را ارتقا بخشند ؛
- برای آموزش و توجیه مقررات و قوانین به شاگردان خود اقدام نمایند ؛
- به رعایت قانون و مقررات ضوابط مربوطه پایبند و از تفسیر مراجع رسمی صلاحیت دار از قوانین و مقررات، پیروی نموده و با اعلان نظر سلیقه ای ، برای بی اثر کردن آنها تلاش ننمایند ؛
- نسبت به اعمال و رفتار خود مسئولیت پذیر بوده و از پاسخ گو نبودن درباره رفتار و اعمال خود بپرهیزند ؛
- از جعل مدارک یا مخدوش کردن اسناد معتبر یا استفاده از اسناد معجول یا مخدوش پرهیز کنند ؛
- به تصمیم های داوران اعتراض ننمایند ، حتی اگر تصمیم داور اشتباه باشد ،
- از همکاری با واسطه هایی که از طریق غیر اخلاقی به فعالیت می پردازند ، اجتناب نموده و از دریافت هر گونه حق واسطه گری یا حق العمل غیر مصوب برای خود یا واسطه ها اجتناب کنند ؛
- به توافقات و قراردادهای خود ، چه قانون بر آن ناظر باشد چه نباشد ، چه آشکار باشد چه پنهان ، وفادار باشند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل نظم و انضباط باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- پایبندی به نظم و انضباط و حرفه ای را وظیفه اخلاقی خویش دانسته و در این راه از هیچ تلاشی فرو گذاری نکنند ؛
- وقت شناسی و مدیریت بهینه زمان را در سامان دهی جلسات تمرینی ، آموزشی ، مسابقه ای و سفرهای ورزشی را خط مشی حرفه ای خود بدانند ؛
- وضع قوانین شفاف را به منظور برقراری نظم و انضباط در دستور کار خویش قرار دهند ؛
- واگذاری برخی از امور به اعضای کادر فنی برای دستیابی به نظم و انضباط آسان تر را سر لوحه کار خویش قرار دهند .



خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به اصل درستکاری و پرهیز از فریبکاری باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- صداقت در پندار ، گفتار و کردار و اجتناب از هر گونه فریبکاری را سر لوحه حرفه خویش قرار دهند؛
- ارتباط دو طرفه صادقانه با شاگردان خود برقرار کند و در آموزش مسائل فنی با آنها راستگو باشد و از انتقال ظرافت های فنی که باید درباره محتوای آموزش به آنان ارائه کنند کوتاهی نکنند ؛
- به آنچه می گویند و وعده می دهند عمل کنند ؛
- به نادانسته های خود اقرار و آنها را انکار ننمایند و در زمینه ای که اطلاعات کافی ندارند از افراد خبره راهنمایی بجویند ؛
- هم در محیط ورزشی و هم در خارج از آن کارهایی را انجام دهند که باید در ارتباط با شاگردان خود با صداقت و درستکاری تمام به انجام برسانند ؛
- شهادت در پذیرش اشتباه داشته باشند و از پافشاری و توجیه خطای خود وری ننمایند ؛
- از سوق دادن ورزش کاران به مواد نیروزای غیر مجاز و هر اقدام غیر قانونی و غیر اخلاقی که بر عملکرد آنان تاثیر داشته اجتناب کنند .

خط مشی اخلاق مربی :

مراعات و پایبندی به مهارت ارتباط موثر باعث می گردد مربیان از این طریق بکوشند تا :

- اهمیت لزوم مهارت ارتباط میان خود و دیگران را درک نموده و در فراگیری و آموزش مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی کوشا باشند ؛
- همواره توجه داشته باشند که ارتباطات غیر کلامی برای انتقال احساسات و عواطف قوی تر از ارتباطات کلامی هستند ؛
- همواره تلاش نمایند با ظاهر و پوشش در شان یک مربی در عرصه های مختلف حضور یابند ؛
- خواسته های دیگران را با نرمخویی و خوش خویی پاسخ داده و خواست نظر خود را نیز با ادب و آرامش در عین حال با قاطعیت مطرح کنند ؛
- حالات چهره ، ارتباط چشمی و ویژگی صدا از مهارت های ارتباط غیر کلامی است که مربیان بایستی برای افزایش ارتباط موثر از آن استفاده کنند ؛
- از به کار بردن روش های آمرانه ، دستوری و منفعلانه در عرصه مربیگری پرهیز نمایند .

« روش ارتباطی »

منفعل (اثر پذیر)	مشارکتی	آمرانه	نوع ارتباط مساحت ارتباطی
بدون تاکید فاقد هدف	تاکید بر ورزش اهداف حرفه ای فرهنگی و اجتماعی	تاکید بر پیروزی اهداف حرفه ای	فلسفه هدف
ورزش کار تصمیم میگرد	تصمیم گیری به صورت مشارکتی بر عهده مربی و ورزش کار است	همه تصمیمات بر عهده مربی است	تصمیم گیری
شنیدن	گفتن ، سوال کردن و شنیدن	گفتن	چگونگی ارتباط
هرگز نامشخص	زیاد با مشارکت مربی و ورزش کار ، قضاوت و تعیین میشود	هرگز یا کم از طرف مربی قضاوت یا تعیین میشود	توسعه ارتباط پیروزی و مفهوم آن
به ورزش کار اعتماد نمیشود	به ورزش کار اعتماد میشود	به ورزش کار کمتر اعتماد میشود یا هرگز اعتماد نمیشود	پیشرفت ورزش کار
هرگز وجود ندارد هیچ کدام	همیشه وجود دارد قابل تغییر	گاهی وجود دارد تغییر نا پذیر	محرك و انگیزه برنامه آموزش

