

روش‌های تحقیق در ورزش

مارک‌آف. اسمیت

مترجمان

دکتر علی حسین ناصری

نسرین حسنی

- فصل ۱: بافت تحقیق ورزشی..... ۴
- فصل ۲: انتخاب یک راهبرد تحقیقی مناسب..... ۳۴
- فصل ۳: راهبرد تحقیق مرور نظام‌مند (سیستماتیک) ۶۹
- فصل ۴: راهبرد تحقیق آزمایشی (تجربی)..... ۱۰۰
- فصل ۵: راهبرد تحقیق همبستگی ۱۳۴
- فصل ۶: راهبرد تحقیق پیمایشی..... ۱۵۸
- فصل ۷: راهبرد تحقیق مشاهده‌ای ۱۹۸
- فصل ۸: راهبرد تحقیق مطالعه موردی ۲۳۳
- فصل ۹: راهبرد تحقیقی قوم‌نگاری ۲۵۵
- فصل ۱۰: رویکرد تحقیق مختلط در ورزش ۲۸۱

فصل ۱

بافت تحقیق ورزشی

اهداف یادگیری

این فصل با ارتباط دادن درک‌تان از ورزش در عمل به مثال‌های تحقیقاتی مرتبط با ورزش، به شما کمک می‌کند:

ماهیت تحقیق در ورزش را توضیح دهید و ویژگی‌های یک رویکرد علمی را توصیف کنید؛

▪ اجزای اصلی تحقیق را بیان کنید و مشخص کنید کدام رویکرد برای سوالات خاص تحقیقاتی مرتبط با ورزش مناسب است؛

▪ اهمیت یک راهبرد تحقیق را برای چارچوب کلی تحقیق شناسایی کنید.



مقدمه

تحقیق دروازه‌ای به سوی کشفیات جدید است. کشفیاتی مانند فناوری‌های جدید برای بهبود سرعت یک دوچرخه‌سوار در پیست، برنامه‌های آموزشی نوین برای افزایش عملکرد استارت شنا یا ابتکارات خلاقانه‌ای که لذت کودکان از ورزش را ارزیابی می‌کنند. تحقیق به همه ما این فرصت را می‌دهد که بیشتر یاد بگیریم و دانش جدیدی کسب کنیم تا به خود و دیگران کمک کنیم.

این فصل آغازین کتاب «روش‌های تحقیق در ورزش»، نقطه شروعی مختصر اما مهم را برای بررسی ذات تحقیق در بافت ورزشی فراهم می‌آورد. این فصل مفهوم تحقیق را معرفی کرده و مروری مهم بر فلسفه زیرساختی تحقیق علمی ارائه می‌دهد. با بررسی مجموعه‌ای از سوالات تحقیق مرتبط با ورزش، این فصل نقش فلسفه علم را در شکل‌دهی به چارچوبی که در آن به تحقیق ورزشی خود نگاه می‌کنیم، آشکار می‌سازد و اینکه چگونه این درک می‌تواند ما را به انتخاب راهبرد (استراتژی) تحقیق‌مان هدایت کند.

با مرور بیشتر این چارچوب تحقیق، ارتباط واضحی بین ذات مسائل ورزشی ما - یعنی سوالاتی که می‌خواهیم به آن‌ها پاسخ دهیم - و روش‌هایی که می‌توانیم برای پاسخ به آن‌ها آغاز کنیم، برقرار خواهد شد. با تأکید بر نیاز به انتخاب طرح و روش مناسب در تلاش برای حل مسائل‌مان، این فصل به عنوان مطالب خواندنی ضروری قبل از شروع به فصل‌های آینده در سراسر کتاب در نظر گرفته می‌شود.

هدف این فصل ارائه جزئیات فرآیند تحقیق یا توضیح نحوه نوشتن پروژه تحقیقاتی شما نیست. بلکه این فصل آغازین نقطه شروع بسیار مهمی را برای شما فراهم می‌کند که به درک روش‌های تحقیق و ارزش آن‌ها کمک می‌کند و سپس، اگر به انجام پروژه تحقیقاتی خود پیش بروید، در انتخاب

راهبرد تحقیق مناسب یاری‌تان می‌کند. بحث درباره ساختار علم یا ماهیت دانش فراتر از حیطه این کتاب است؛ با این حال، در موارد مناسب، متوجه خواهید شد که چگونه چنین مباحثی ممکن است بر فعالیت‌های تحقیقاتی خودتان تأثیر بگذارد. این موضوع ثابت شده است که در ساده‌سازی مدل‌ها و مثال‌هایی که برای توضیح رویکردهای تحقیق علمی استفاده می‌شود، اصطلاحات ممکن است با آن‌هایی که از پس‌زمینه علوم طبیعی و اجتماعی آمده‌اند، هم‌راستا نباشد و بنابراین، خواننده برای توضیحات عمیق‌تر و جامع‌تر، به کتاب گریک (۲۰۰۲) ارجاع داده می‌شود.

ماهیت پژوهش ورزشی

ورزش به عنوان یک حوزه مطالعاتی، منحصر به فرد است. در چند رشته دیگر می‌توان به اندازه ورزش، موضوعات مختلف را پوشش داد؟ از علوم طبیعی مانند فیزیولوژی، شیمی، ریاضیات و فیزیک گرفته تا علوم اجتماعی مانند روانشناسی اجتماعی، فلسفه، آموزش و مربیگری، سیاست، اقتصاد و جامعه‌شناسی، مطالعه ورزش نیازمند درک عمیق از بسیاری مسائل مختلف است. با افزودن ارگونومی، فناوری، روش‌های تحقیق و تمام عناصر عملی درگیر در مطالعه ورزش، تصویری زیبا و متنوع می‌تواند ترسیم شود که ماهیت بین رشته‌ای ورزش را برجسته می‌کند.

با رشد مداوم ورزش از دیدگاه مشارکتی و مطالعه دانشگاهی، هیچ شکی نیست که برای درک پیچیدگی‌های شبکه ارتباطاتی که پژوهش در ورزش ارائه می‌دهد، باید به دنبال انبوهی از اطلاعات بود که فهم را شکل داده و دانش را می‌سازد. چه در حال بررسی این باشید که چگونه بدن انسان به کار فیزیکی پاسخ می‌دهد تا راهبردهای جدیدی برای بهبود عملکرد ورزشی توسعه یابد، چه ارزیابی نقش ورزش در نزدیک کردن جوامع به یکدیگر، یا توصیف

اینکه چگونه ورزش به بسیاری از افراد پس از دوران‌های رنج شخصی، امید و باور داده است، این می‌تواند برای همه افراد درگیر، رهاساز باشد. این تشنگی برای درک ورزش و تأثیر آن بر زندگی ما منجر به پیشرفت قابل توجهی در دانش ما در ۱۰۰ سال گذشته شده است. از دیدگاه‌های علوم طبیعی و اجتماعی، تلاش برای کسب دانش از طریق پژوهش‌های مرتبط با ورزش به سطح فعلی درک ما منجر شده است که در سخنرانی‌هایی که شرکت می‌کنیم، جلسات عملی که در آن‌ها شرکت می‌کنیم، مجلات و کتاب‌های درسی که می‌خوانیم و صفحات اینترنتی که مرور می‌کنیم، به نمایش درمی‌آید.

نکته تأملی ۱-۱

کشفیات علمی مرتبط با ورزش از تمدن‌های اولیه، از طریق شیوه‌ها و نوشته‌های پزشکان باستانی یونانی، مانند هروتیکوس (قرن پنجم قبل از میلاد) آغاز شد. با کشفیات اولیه مرتبط با تمرین جسمی و تغذیه که بر تحقیق و پژوهش تأثیر گذاشت، ظهور دانشمندان تحصیل کرده و مشتاق به توسعه دانش جدید در زمینه ورزش در طول دو هزاره بعدی شکوفا شد.

پیگیری برتری ورزشی منجر به ظهور پیشرفت‌های مهمی از طریق تحقیق شده است که به ورزشکاران و تمرین‌کنندگان در فعالیتهای ورزشی خود کمک می‌کند. اگر فقط به دهه گذشته نگاه کنیم، می‌توانیم شواهدی از این موضوع پیدا کنیم که چگونه به کارگیری علم در ورزش توانایی‌های ورزشکاران را برای عملکرد بهتر افزایش داده است. به عنوان مثال:

- روش‌های تمرینی؛ مانند تمرین کم‌اکسیژنی (هیپوکسی) برای افزایش ظرفیت فیزیولوژیکی.
- راهبردهای سازگاری پیش از رقابت برای اطمینان از توانایی ورزشکار در انجام فعالیت در شرایط محیطی مختلف.
- تکنیک‌هایی مانند غوطه‌وری در آب یخ برای کمک به برگشت به حالت اولیه پس از رقابت.
- روش‌های مربیگری متمایز که پیشرفت ورزشکار را به حداکثر می‌رساند و عملکرد را بهینه می‌کند.
- پیشرفت‌های فناوری در طراحی دوچرخه و ترکیب لباس‌های شنا برای کاهش مقاومت و اجازه دادن به ورزشکار برای حرکت سریع‌تر.
- بسته‌های آموزش مهارت‌های روان‌شناختی (مانند تجسم و تصویرسازی) که می‌تواند برای آماده‌سازی ورزشکاران برای رقابت به کار رود.

- ابزارهای تمرینی کمکی مانند مانیتورهای ضربان قلب، سیستم‌های ارگومتری، و نیم‌رخ‌های عملکرد، برای حمایت از آماده‌سازی پیشرفته برای رقابت.
- راهبردهای تغذیه‌ای که به ورزشکاران سوخت لازم قبل، حین و پس از تمرین را ارائه می‌دهد تا از تمرین و عملکرد در رویداد حمایت کند.

هر حوزه‌ای که مورد توجه قرار گیرد، فرآیند نگاه به گذشته و شناسایی نقاط عطف کلیدی تحقیق، فرصتی برای جشن گرفتن تأثیر قابل توجهی است که تحقیق در پیشرفت ورزش داشته است! با انجام این کار، به وضوح مشخص می‌شود که تغییرات در نحوه درک ورزش در جامعه و ارزش آن برای همه شرکت‌کنندگان، نه از طریق شانس یا اقبال، بلکه از طریق تحقیق نظام‌مند برای کشف دانش جدید و گسترش مرزهای آنچه که می‌دانیم، اتفاق افتاده است.

بنابراین اهمیت پژوهش در حوزه ورزش، نه تنها برای پیشرفت رشته ما، بلکه همچنین برای رشد شخصی و حرفه‌ای خودمان بنیادی است. ورزش به ما حس آزادی و رهایی می‌دهد که از زندگی روزمره و شلوغی که اکنون داریم، رها می‌سازد. ما در ورزش خود را گم می‌کنیم و سوار بر قطار هوایی احساسات می‌شویم که ورزش همیشه برای ما به ارمغان می‌آورد. چیزی که ما را بارها و بارها به ورزش جذب می‌کند، نیاز به آن احساس خوب است. توانایی توسعه و تغییر، بهبود و رقابت، به ما انگیزه می‌دهد که بخواهیم ادامه دهیم. انجام پژوهش به عنوان یک دانشجو باید همان هیجان را برای ما فراهم کند و ما را در همان سفر احساسی هدایت کند و به ما اجازه دهد که دانش را برای خیر عمومی، توسعه، تغییر و بهبود دهیم.

چرا پژوهش در ورزش ارزشمند است؟

ما به طور مداوم با پژوهش در هر زمان مواجه هستیم، چه از طریق کتاب‌ها، روزنامه‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، تابلوهای تبلیغاتی یا اساتید دانشگاه. کشف بسیاری از چیزهای جدید می‌تواند از طریق پژوهش انجام شود و یافته‌های آن می‌تواند به ما کمک کند تا دنیای خود را درک کنیم. ما

همه در یک مقطع زمانی پژوهش انجام داده‌ایم و سعی کرده‌ایم با پیش رفتن به صورت منطقی و مرحله به مرحله مسائل را حل کنیم. با این حال، اغلب پیش می‌آید که ما به واقعیت فرآیند یافتن یک راه‌حل به عنوان پژوهش توجه نمی‌کنیم و این رویکرد را به سادگی می‌پنداریم. تنها زمانی که از دور به کار خود نگاه می‌کنیم و یا آن را در یک زمینه متفاوت قرار می‌دهیم، شروع به شناسایی آنچه پژوهش شامل آن است و ارزشی که می‌تواند به ارمغان بیاورد، می‌کنیم.

غیرمعمول نیست که اصطلاح «پژوهش» را به طور بسیار آزادانه به کار ببریم. افرادی که تازه با پژوهش آشنا می‌شوند، اغلب تصور می‌کنند که همه تکالیف، نوعی پژوهش هستند؛ و تا حدی این ممکن است درست باشد. بسیاری از افراد جمع‌آوری صرف حقایق یا اطلاعات را به عنوان پژوهش می‌بینند! با خواندن چند فصل کتاب، چند وب‌سایت و یک مقاله علمی به طور مبهم مرتبط، نتیجه‌گیری می‌شود که پژوهشی صورت گرفته و چیزی جدید کشف شده است! نتیجه‌گیری دیگری که بسیاری از افراد می‌کنند این است که تلاش عملی برای جمع‌آوری داده‌ها، خود پژوهش را تشکیل می‌دهد. پرسیدن از مردم درباره موفقیت یک مرکز ورزشی تازه تأسیس، ثبت واکنش ضربان قلب در طول یک مسابقه هاکی یا مشاهده یک جلسه مربیگری و یادداشت‌برداری از رفتارهای منفی به تنهایی ممکن است به عنوان پژوهش در نظر گرفته شود. این فرآیند «جمع‌آوری داده‌ها» که به صورت نظام‌مند (سیستماتیک) و دقیق انجام می‌شود، قطعاً می‌تواند به عنوان بخش مهمی از پژوهش در نظر گرفته شود، اما ذاتاً پژوهش نیست.

پژوهش امکان انجام فعالیت‌های اطلاعات‌یابی را فراهم می‌کند؛ حقایق را مشخص کرده و به نتایج جدیدی می‌رسد. اگر به صورت کنترل‌شده و انتقادی انجام شود، پژوهش اجازه می‌دهد سوالاتی مطرح شده و سپس

تلاش شود تا آن‌ها به صورت علمی و سیستماتیک حل شوند. پژوهش تفکر راهبردی و منطقی است، نه به صورت تصادفی یا غیرمنطقی. پژوهش نیاز به برنامه‌ریزی و سازماندهی، تفکر و تامل مداوم دارد. خلاقیت و نوآوری به رویکردهای جدید و اصلی منجر می‌شود، در حالی که توانایی کشف نتایج دقیق نشان‌دهنده آگاهی و توجه به جزئیات است.

نکته کلیدی ۱-۱

پژوهش به این صورت تعریف شده است:
تحقیق دقیق و نظام‌مند (سیستماتیک) در یک موضوع به منظور کشف حقایق یا اصول (بکسر و همکاران، ۲۰۰۱، ص. ۵).
کاربرد رسمی و نظام‌مند دانش، تحقیق منظم و غالباً روش علمی در مطالعه مسائل (فرنکل و وال، ۲۰۰۳، ص. ۷۶-).
جستجوی نظام‌مند که با مجموعه‌ای از اصول و دستورالعمل‌های روبه‌ای مشخص شده است و موضوعی برای ارزیابی بر اساس معیارهایی مانند روایی، پایایی و نمایندگی است (هیچکاک و هیوز، ۱۹۹۵، ص. ۵).

پس وقتی که اصطلاح پژوهش به کار می‌رود، فرض بر این است که یک فرآیند سیستماتیک انجام شده است که اجازه می‌دهد تا یک سوال ایجاد شده و آزمون شود تا به یک نتیجه جدید برسیم. بنابراین، تنها تامل بر تجربه و رسیدن به برخی نتایج ممکن است کاملاً کافی نباشد که آن را پژوهش نامید. به جای آن، پژوهش هدف دارد که هم تجربه و هم استدلال را ترکیب کند تا روشی برای تحقیق منطقی ایجاد کند. زمانی که تجربه با استدلال منطقی ترکیب می‌شود، پژوهش علمی شکل می‌گیرد.

ویژگی‌های پژوهش شامل موارد زیر است:

- رویکردی کنترل‌شده و انتقادی که به صورت نظام‌مند (سیستماتیک) انجام می‌شود؛
- جمع‌آوری اطلاعات که حقایق را مشخص کرده و نتایج جدیدی تولید می‌کند که در معرض بررسی و انتقاد عمومی قرار دارد؛
- ترکیب تجربه و استدلال منطقی برای تولید حقایق و اصول جدید.

تحقیق علمی دانش

علم در ساده‌ترین تعریف خود، روشی برای بررسی طبیعت و کشف دانش قابل‌اعتماد درباره آن است. رویکرد علمی برای کشف دانش جدید از دیگر روش‌ها متمایز است، زیرا سعی می‌کند دانش قابل‌اعتمادی تولید کند که به طور موجه درست باشد. طبق گفته مدافعان روش علمی تحقیق، سایر روش‌های کسب دانش، مانند تجربه شخصی، شهود یا اتوریته، ممکن است آنچه را که به عنوان حقیقت تصور می‌شود، ارائه دهند، اما ممکن است موجه یا قابل‌اعتماد نباشند. در فعالیتهای ورزشی خود، ما دانش جدید را از طریق تجربیات حسی خود، توافق با هم‌تیمی‌هایمان، نظر کارشناسان در برنامه‌های ورزشی تلویزیون یا از طریق استدلال منطقی به دست می‌آوریم. اگرچه هر یک از این روش‌ها می‌تواند به ما حس دانش جدیدی بدهد، آیا واقعاً می‌توانیم اعتماد کنیم که دانش حاصل از این روش‌ها کامل و دقیق است؟ چگونه می‌دانیم که تحلیل‌گران فوتبال درست می‌گویند یا تجربیات حسی خودمان واقعاً کامل هستند؟ آیا استدلال منطقی خود ما ممکن است بر اساس پیش‌فرض‌های نادرست در آغاز شکل گیرد و بنابراین دانش غیرقابل‌اعتمادی تولید کند؟ اتکا به دانشی که نادرست یا موجه نیست، ممکن است منجر به اعمال نامناسب شود. بنابراین، تصور می‌شود که با

استفاده از روش علمی تحقیق، می‌توان به درجه بالاتری از اطمینان درباره دانش دست یافت که هم قابل اعتماد و هم به‌طور موجه صحیح باشد.

اجزای اصلی پژوهش ورزشی

ادراک ما از واقعیت (یعنی چگونگی دید ما به جهان) بر چگونگی توصیف دانش و در نهایت مشروعیت بخشی به آن از طریق تلاش‌های پژوهشی مان تأثیر می‌گذارد. دیدگاهی که یک پژوهشگر دارد بر نحوه برنامه‌ریزی، انجام و ارزیابی پژوهش تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین، به عنوان یک پژوهشگر جوان که می‌خواهد پروژه‌ای تحقیقاتی در زمینه ورزش انجام دهد، آگاهی از مدل‌های غالب به عنوان پایه‌ای برای عمل مؤثر ضروری است.

به دو مثال از یک فیزیوتراپیست ورزشی و یک کاشگر کوهستان توجه کنید. برخی از پژوهشگران به شیوه‌ای مشابه فیزیوتراپیست ورزشی عمل می‌کنند. این فیزیوتراپیست دارای دانش دقیقی از آناتومی و فیزیولوژی بدن است و می‌داند که در صورت بروز مشکل، آن را کجا پیدا کند. آنها بر اساس حقایق می‌دانند چه چیزی را جستجو می‌کنند، کجا باید دنبال آن بگردند و وقتی که آن را پیدا کردند، چه انتظاری باید داشته باشند. این پژوهشگران مانند فیزیوتراپیست ورزشی، نیز به صورت خطی و مرحله به مرحله و به صورت منطقی کار می‌کنند.

در مقابل، برخی از پژوهشگران بیشتر شبیه به کاشگران کوهستان هستند که سعی در نقشه برداری از سرزمین ناشناخته با دانش کم یا بدون دانش قبلی از چشم‌انداز دارند. آنها دارای مهارت‌های لازم برای کاوش هستند، اما نمی‌دانند چه چیزی را باید جستجو کنند یا اگر چیزی پیدا کنند چه انتظاری باید داشته باشند. در حالی که هدف اصلی فیزیوتراپیست ورزشی بر پایه کشف، تحلیل و پیش‌بینی است، اما کار اصلی کاشگر بر پایه جستجو، کشف و توصیف است.

- مراحل پژوهش علمی (برگرفته از کوهن و همکاران، ۲۰۰۳):
- مرحله ۱ - شناسایی یک مسئله، داشتن یک حدس یا ایجاد یک سوال.
 - مرحله ۲ - تدوین یک راهحل موقتی یا فرضیه‌های مرتبط با سوال یا مسئله.
 - مرحله ۳ - انجام آزمایش‌های عملی یا نظری برای راهحل‌ها یا فرضیه‌ها.
 - مرحله ۴ - حذف یا تنظیم راهحل‌های ناموفق برای تکامل یا حمایت از نظریه.

این دو رویکرد تاحدودی توضیح می‌دهند که چرا پژوهشگران در تلاش برای کشف دانش جدید، موقعیت‌های متفاوتی را اتخاذ می‌کنند. دیدگاه‌های مختلف درباره واقعیت اجتماعی در جستجوی دانش واقعی و قابل‌اعتماد از هزاران سال قبل مورد بحث و جدل بوده است. این موضع‌گیری‌های فلسفی در مرکز هر پژوهشی که انجام می‌شود، قرار دارد؛ زیرا نحوه مشاهده واقعیت، رویکرد اتخاذ شده برای پاسخ به سوال پژوهش را مشخص می‌کند. این رویکردهای فلسفی به پژوهش باید به عنوان اجزای اساسی برای یک عمل پژوهشی مؤثر شکل بگیرند.

پارادایم‌های (الگوهای) پژوهش

فلسفه به سادگی باور یک فرد یا گروه در مورد چیزی است. در مورد پژوهش، این به باور درباره این موضوع مربوط می‌شود که دانش چیست و چگونه به دست می‌آید. نحوه مشاهده واقعیت توسط پژوهشگر، رویکرد او به پژوهش را شکل می‌دهد. به عبارت دیگر، قواعدی که در چارچوب آنها کار می‌کنند و راهبردهایی که در این قواعد و باورهایی که به آنها معتقد هستند، جای می‌گیرد. به دلیل ماهیت متنوع ورزش و دامنه وسیعی از رشته‌های علوم طبیعی و اجتماعی که در هنگام مطالعه ورزش با آنها مواجه می‌شویم، جای تعجب نیست که پژوهشگران واقعیت را به شیوه‌های

متفاوتی ببینند و بر اساس موضع فلسفی که دارند، تلاش برای کسب دانش جدید از طریق پژوهش، اشکال مختلفی به خود خواهد گرفت. به عبارت دیگر، اجزای اساسی پژوهش آنها متفاوت خواهد بود.

یک راه برای درک هر موضع فلسفی این است که آنها را به عنوان مجموعه‌های مختلفی از عینک‌های آفتابی تصور کنیم. هر مجموعه دارای لنزهای رنگی متفاوتی است و بنابراین، وقتی که عینک را می‌زنید، همان چیز دیده می‌شود، اما به شیوه‌ای متفاوت. در اصل، زمانی که پژوهشی انجام می‌شود، موضع فلسفی پژوهشگر (یعنی نوع عینک آفتابی که به چشم دارد)، نحوه مشاهده واقعیت را تعیین خواهد کرد. با آگاهی از دیدگاه‌های مختلفی که وجود دارد، پژوهشگر می‌تواند:

- یک رویکرد فلسفی شخصی برای پژوهش خود ایجاد کند؛
- دیدگاه دیگران را درک کرده و نوع استدلال‌های مطرح شده را شناسایی کند؛ و
- تأثیر هر موضع بر سوال پژوهش را ارزیابی کرده و تأثیر اجتماعی وسیع‌تر آن را درک کند.

فلسفه‌ای که نحوه مشاهده واقعیت اجتماعی را توصیف می‌کند، «هستی‌شناسی»^۱ نام دارد. این نقطه آغاز تمامی پژوهش‌ها است. برای دانشمند طبیعی و کسانی که در زمینه‌های فیزیولوژی و ورزشی، بیومکانیک یا بیوشیمی ورزش پژوهش می‌کنند، واقعیت اجتماعی از دیدگاه عینی‌گرایی^۲ بررسی می‌شود. عینی‌گراها بر این باورند که تمامی پدیده‌های اجتماعی مستقل از هر گونه تأثیر اجتماعی وجود دارند. پژوهشگران از این موضع هستی‌شناختی به دنبال «حقایق اجتماعی» برای دست‌یابی به حقیقت قابل اعتماد و موجه هستند. برای دانشمند اجتماعی که در حوزه‌هایی مانند روان‌شناسی اجتماعی، جامعه‌شناسی ورزش یا جنبه‌های تاریخی ورزش پژوهش می‌کند، واقعیت

1. ontology

2. objectivist

از موضع ساخت‌گرایی^۱ بررسی می‌شود. آنها تأکید می‌کنند که پدیده‌های اجتماعی مستقل از تأثیرات اجتماعی نیستند، بلکه در حالتی دائمی از بازنگری و ساخت اجتماعی هستند. آنها به دنبال «معنای اجتماعی» هستند و آگاهند که واقعیت در حال تغییر و بازنگری است.

بنابراین کاملاً واضح است که این دو دیدگاه متضاد هستی‌شناختی، هر کدام تأثیر متفاوتی بر نحوه انجام پژوهش توسط پژوهشگر خواهد داشت. چنین جهان‌بینی یا هستی‌شناسی تأثیری بر نحوه کشف دانش ما دارد. عمل فرمول‌بندی یک سوال پژوهشی و سپس انجام فرآیند برای یافتن پاسخ، به شدت وابسته به دیدگاه هستی‌شناختی واقعیت است. اگرچه پژوهشگر ممکن است به این موضوع آگاه نباشد، اما نحوه انجام پژوهش تحت تأثیر مجموعه‌ای از اصول بنیادین درباره نحوه مشاهده واقعیت قرار دارد. برای پژوهشگر مؤثر، ارتباط دادن سوال با یک موضع فلسفی باعث خواهد شد که مناظرات سازنده‌تری به وجود آید، دیدگاه‌های دیگران را شناسایی کرده و از موضع خود دفاع کنند. جدول ۱-۱ تعاریف روشنی را ارائه می‌دهد که تمایز در این اصطلاحات کلیدی را نشان می‌دهد.

جدول ۱-۱. شاخه علم را می‌توان در سه اصل کلیدی سلسله‌مراتبی خلاصه کرد.

شاخه‌های علم	علم طبیعی (مانند فیزیولوژی و بیومکانیک)	علم اجتماعی (مانند جامعه‌شناسی)
دیدگاه هستی‌شناسی	عینی‌گرایی	ساخت‌گرایی
باور	اینکه تمام پدیده‌های اجتماعی (رفتاری که بر دیگران تاثیر می‌گذارد یا تحت تاثیر دیگران قرار می‌گیرد) و معانی آنها وجودی مستقل از کنش‌گران اجتماعی دارند (روشی که اعمال و واکنش‌های دیگران رفتار را تغییر می‌دهد) (گریک، ۲۰۰۲؛ برایمن، ۲۰۰۸)	اینکه تمام پدیده‌های اجتماعی و معانی آنها به‌طور مداوم توسط کنش‌گران اجتماعی تحقق می‌یابند، به این معناست که پدیده‌های اجتماعی در یک حالت دائمی از بازنگری و تغییرند (گریک، ۲۰۰۲؛ برایمن، ۲۰۰۸).
نگرش معرفت‌شناختی	اثبات‌گرایی (یافت‌باوری، پوزیتیویسم)	تفسیرگرایی
باور	این دیدگاه معتقد است که همه چیز در نهایت قابل اندازه‌گیری است و از روش‌های علوم طبیعی برای مطالعه واقعیت اجتماعی استفاده می‌کند.	انتخاب راهبردهایی که به تفاوت‌های بین مردم و اشیای علوم طبیعی احترام می‌گذارد و بنابراین نیازمند درک معنای ذهنی عمل اجتماعی است.
نگرش روش‌شناختی	کمی	کیفی
باور	یک موقعیت قیاسی که بر کمی‌سازی در جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها از طریق فرایند اندازه‌گیری عددی دقیق تاکید دارد.	یک موقعیت استقرایی که بر درک رفتار انسانی از طریق روش‌هایی مانند مصاحبه، مشاهدات، گروه‌های تمرکز، نظرسنجی‌ها و/یا مطالعات موردی تاکید دارد.

اگر هستی‌شناسی به نحوه دید ما از جهان مربوط می‌شود، معرفت‌شناسی^۱ شاخه دیگری از فلسفه است که به نظریه شناخت مربوط می‌شود. به بیان ساده، معرفت‌شناسی بر فرآیند جمع‌آوری دانش و فرضیات بنیادینی که روش‌های تحقیق را اداره می‌کنند، تمرکز دارد. از آنجایی که این کتاب به استفاده از طرح و روش‌های تحقیق در تحقیق‌های ورزشی مربوط می‌شود و با توجه به اینکه دیدگاه‌های هستی‌شناختی و معرفت‌شناختی ما بر رویکرد تحقیق‌مان تأثیر می‌گذارد، می‌توانیم شروع به درک این نکته کنیم که اجزاء بنیادی تحقیق چگونه می‌تواند بر طرح و روش‌های تحقیق مرتبط تأثیر بگذارد.