



تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی (مطالعه موردی: ارومیه)

میرحسین سیدعامری^{۱*}، قربان بردی محمدآلق^۲

تاریخ دریافت: ۹۰/۱۱/۱۹ تاریخ تصویب: ۹۱/۶/۲۰

چکیده

«ورزش همگانی و تفریحی» جنبشی است که آرمان المپیک را که همانا ورزش را یک حق انسانی برای همه افراد صرف نظر از جنس، نژاد و طبقه اجتماعی می‌داند، ترویج می‌کند. هدف از پژوهش حاضر، تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی می‌باشد. کلیه شهروندان بالای ۲۰ سال با حداقل مدرک دیپلم، جامعه آماری این تحقیق بودند که ۴۰۰ شهروند با استفاده از روش نمونه‌گیری مرحله‌ای به عنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شدند. پرسشنامه محقق ساخته روا که پایایی آن با استفاده از روش آزمون - باز آزمون ($r=0/81$) به دست آمد، به عنوان ابزار پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. یافته‌های تحقیق نشان داد که راهکارهای تبیین شده در رابطه با رسانه‌های گروهی، اماکن و تأسیسات ورزشی، مسؤولان و برنامه‌ریزان ورزشی و آموزش ورزش همگانی در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی نقش دارند. لذا اختصاص زمان بیشتری به برنامه‌های ورزشی در شبکه استانی، طرح‌ریزی پارک و فضای تفریحی جهت انجام فعالیت‌های غیرساختمند مانند پیاده‌روی و دوچرخه سواری، عدم دریافت شهریه از کسانی که برنامه‌های ورزشی را مورد توجه قرار می‌دهند و نیز استفاده از مربیان متخصص، از راهکارهایی است که می‌تواند مشارکت عمومی شهروندان را در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: شهروند، ورزش همگانی، ورزش تفریحی، راهکار

مقدمه

زندگی در دنیای امروز ابتکار عمل سریع را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده و این فقر حرکتی مشکلات عدیده جسمی، روانی و اجتماعی را برای وی پدید آورده است (ممتازبخش، فکور، ۱۳۸۶: ۵۴). بومان^۱ (۱۹۹۹) در تحقیقی نشان داد که عدم تحرک بدنی علت بیش از ۸۶۰۰ بیماری در طول یک سال در استرالیا بوده است. برآورد وی بیانگر این است که هر استرالیایی در صورت انجام فعالیت بدنی آرام هر چند اندک، می‌تواند حدوداً از یک سوم بیماری‌های کرونری و از یک چهارم بیماری‌های دیابتی و سرطان روده جلوگیری به عمل آورد (تیم برنامه‌ریزی انجمن ملی قلب استرالیا، ۲۰۰۰: ۴). بنابراین، نقش ورزش و فعالیت بدنی به عنوان راهبردی که توانایی بالقوه‌ای را در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی و اقتصادی دارد، بسیار حائز اهمیت می‌باشد (مشاوران جنسیس ایرلند شمالی، ۲۰۰۵).

سازمان بهداشت جهانی^۲ (WHO)، سه شاخص برای سنجش سلامت و تندرستی بین ملل گوناگون ارائه کرده است:

- ۱- بیماری‌ها
- ۲- مرگ‌ومیر
- ۳- کامیابی

به همین دلیل، کشورهای جهان می‌کوشند با اقدامات مناسب، به هنجارهای مطلوبی در سه شاخص یاد شده دست یابند. در این راستا، ورزش همگانی به عنوان بخشی از اقدام‌های مناسب در دستور کار دولت‌ها قرار گرفته است (گائینی، ۱۳۸۷: ۱۱).

ورزش همگانی دارای ماهیتی تفریحی، آزادانه و انتخابی است و این ماهیت ورزش همگانی موجب شکل‌گیری اثرات مختلف آن نظیر: سلامت جسمی و روانی، لذت‌بخشی و با نشاط بودن و اجتماعی بودن می‌شود (زنگی‌آبادی، تاجیک، غلامی، ۱۳۸۸: ۱۹).

وزارت بهداشت بریتانیا در سال ۲۰۰۴ اعلام کرد که ورزش همگانی نه تنها باعث کامیابی می‌شود، بلکه برای ارتقای بهداشت عمومی ضروری است. این وزارتخانه تأکید می‌کند که با گسترش ورزش همگانی، خطر گسترش بیماری‌های مزمن اصلی تا ۵۰ درصد و خطر مرگ زودرس بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد (گائینی، ۱۳۸۷: ۱۱). تحقیقات انجام شده در مورد اثر فعالیت‌های ورزشی بر سلامتی جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش روابط اجتماعی و غنی‌سازی اوقات فراغت باعث شده تا مشارکت مردم در ورزش‌ها و به‌ویژه، شرکت آنها در انواع ورزش‌های همگانی در جهان افزایش یابد. لذا روی آوردن مردم به ورزش و فوایدی که از ورزش کردن به دست می‌آورند، مسؤولین را به این سمت سوق می‌دهد که به بررسی روش‌هایی بپردازند که باعث افزایش تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی و تفریحی شود (آفرینش‌خاکی، ۱۳۸۴). تاکنون، طرح‌ها و برنامه‌های مختلفی برای تشویق و ترغیب مردم به ورزش ارائه شده، اما هیچ کدام سعی در شناسایی واقعیت‌ها نکرده‌اند و شواهد حاکی از آن است که بسیاری از برنامه‌های اجرا شده با موفقیت چندانی همراه نبوده‌اند، چرا که مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که در بهترین شرایط، تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش همگانی و تفریحی در کشور بیش از ۱۰ درصد جمعیت کشور نیست. این در حالی است که در بعضی کشورها مانند فنلاند و سوئد تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش از ۸۰ درصد جمعیت آنان نیز فراتر رفته است (غفوری، ۱۳۸۲). مطالعات همچنین نشان می‌دهد که در بسیاری از

^۱. Bauman

^۲. World Health Organization

کشورها و از جمله در ایران، توجه به ورزش و اولویت دادن به آن به صورت قانون و مصوبه درآمده است، اما اینکه چرا در کشور ما در مقایسه با دیگر کشورها هنوز درصد مهمی از مردم در ورزش شرکت نمی‌کنند، مشخص نیست (مظفری، قره، ۱۳۸۴: ۱۵۳). بنابراین، سؤالی که ذهن مسؤولین و برنامه‌ریزان ورزش را به خود مشغول کرده این است که چرا با وجود کم‌هزینه و آسان بودن ورزش همگانی و آگاهی مردم از اثرات مفید ورزش، درصد افرادی که به ورزش روی می‌آورند، بسیار اندک است؟ دلیل توسعه نیافتگی آن چیست؟ با چه روش‌هایی می‌توان آن را سریع‌تر گسترش داد؟ (آفرینش‌خاکی، ۱۳۸۴).

در تحقیقاتی که در زمینه موانع پرداختن به ورزش همگانی و نیز راه‌های توسعه آن صورت گرفته است، به عوامل مختلفی اشاره شده است. صالحی و همکاران (۱۳۸۹) طی تحقیقی نشان دادند که تنبلی، نبود همراه و همپای مناسب و آلودگی هوا به ترتیب از عوامل بازدارنده انجام فعالیت فیزیکی می‌باشند و حمایت‌های اجتماعی اطرافیان، سابقه قبلی انجام فعالیت‌های ورزشی و قرارگیری در طیف طبیعی توده بدنی نقش مهمی در پیش‌بینی مراحل آمادگی افراد از نظر انجام فعالیت جسمانی هستند (صالحی و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۷). آفرینش‌خاکی (۱۳۸۴) نشان داد که عوامل اقتصادی، کمبود امکانات، کمبود پایگاه‌های ورزش صبحگاهی، وضعیت خانوادگی و کمبود بودجه ورزشی به ترتیب از موانع توسعه ورزش همگانی به شمار می‌آیند و بهبود وضعیت اقتصادی اقشار مختلف جامعه، توجه به وضعیت خانوادگی، گسترش ناوگان حمل و نقل عمومی و نیز استفاده از سرمایه‌گذاری بخش خصوصی از مهم‌ترین عوامل توسعه ورزش همگانی می‌باشند. در تحقیق دیگری، کمبود امکانات، کوچک بودن فضاهای ورزشی و شلوغ بودن آنها، نبود یا کمبود مربیان با تجربه و نیز گران بودن حق عضویت از دلایل عدم رضایت شهروندان از وضعیت موجود ورزش همگانی در کشور بوده است (کمیته ورزشی دانشگاه هنک کنگ، ۲۰۰۹: ۳۲).

بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی هنگ کنگ (۲۰۰۹: ۳۲)، تیم برنامه‌ریزی برای مؤسسه ملی قلب استرالیا (۲۰۰۰: ۴) و کیدن (۱۹۹۶) در تحقیقات خود نشان دادند که نداشتن وقت به خاطر کار یا مطالعه، بالا بودن شهریه، بالا بودن سن (۵۵ سال به بالا)، ترس از آسیب، خستگی و تنبلی از مهم‌ترین دلایل عدم مشارکت ورزشی شهروندان می‌باشند. سیفلت^۱ (۲۰۰۲: ۳۵) نیز در تحقیق خود نشان داد که عواملی مانند مشکلات مالی، امکانات و تسهیلات، نیروی انسانی متخصص و محدودیت‌های مربوط به عضو شدن در تیم‌ها از جمله موانع مشارکت در ورزش می‌باشد.

از یک طرف، بررسی و تحلیل عوامل بازدارنده انجام فعالیت فیزیکی شهروندان نشان می‌دهد که عوامل مختلفی در این زمینه دخیل می‌باشند. از طرفی دیگر، توسعه ورزش همگانی و تفریحی به لحاظ وسعت و دامنه شمول، قابل اجرا بودن در شرایط و اماکن گوناگون، کم‌هزینه و در دسترس بودن آن و سهولت اجرا برای افراد سنین مختلف، به شدت مورد توجه مدیران و دست‌اندرکاران ورزش کشور قرار گرفته است. لذا با توجه به اهمیت موضوع مورد بحث، بررسی عوامل جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی هدف اصلی این پژوهش می‌باشد. امید می‌رود نتایج تحقیق حاضر منجر به تبیین راهکارهای مناسبی در زمینه توسعه ورزش همگانی و تفریحی باشد تا از این رهگذر، شاهد افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی باشیم.

^۱. Seefeldt

روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی - پیمایشی است. به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها میدانی می‌باشد. کلیه شهروندان ارومیه‌ای بالای ۲۰ سال که حداقل دارای مدرک دیپلم باشند، جامعه آماری این تحقیق را تشکیل می‌دهند که براساس نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن شهرستان ارومیه (۱۳۸۵) برابر با ۹۶۱۴۱ نفر می‌باشد (نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن شهرستان ارومیه، ۱۳۸۵). جهت انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری مرحله‌ای استفاده شد. برای این منظور، ابتدا با شهرداری‌های ۴ منطقه شهر ارومیه هماهنگی صورت گرفت و حوزه فعالیت آنها مشخص گردید. سپس نواحی هر ۴ منطقه تعیین و از مناطق ۲، ۳ و ۴ تعداد ۸ ناحیه و از منطقه ۱ به دلیل وسعت جغرافیایی بیشتر، تعداد ۱۲ ناحیه به‌طور تصادفی انتخاب شد. بعد از این مرحله، محله‌های نواحی انتخاب شده، مشخص گردید و به شیوه تصادفی از مناطق ۲، ۳ و ۴ تعداد ۴ محله و از منطقه ۱ تعداد ۶ محله انتخاب شد و پرسشنامه جهت تکمیل در اختیار شهروندان قرار گرفت. برای تعیین حجم نمونه نیز از جدول مورگان استفاده شد. براساس این جدول، به ازای هر ۱۰۰۰۰ نفر جامعه آماری، ۳۸۴ نفر نمونه آماری خواهیم داشت لذا در پژوهش حاضر، بین ۴۵۰ نفر از شهروندان پرسشنامه توزیع گردید که از این تعداد، ۴۰۰ پرسشنامه به صورت کامل دریافت گردید و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها مورد استفاده قرار گرفت. در این تحقیق، به دلیل در دسترس نبودن پرسشنامه استاندارد، محققین با توجه به موضوع تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته‌ای را طراحی نمودند. بدیهی است که پشتوانه علمی برای طراحی این ابزار، مطالعه گسترده در رابطه با کلیات و مبانی نظری تحقیق حاضر و تحقیقات انجام شده می‌باشد. پرسشنامه پس از مطالعه مقدماتی^۱ که بر روی ۵۰ نفر شهروند انجام شد، جهت تعیین روایی صوری، در اختیار ۹ نفر از اساتید مدیریت ورزشی قرار گرفت که پس از اعمال نظر آنها پرسشنامه نهایی در سه بخش مشخصات فردی، اطلاعات اوقات فراغتی و ورزشی و راهکارهای توسعه ورزش همگانی و تفریحی برای چهار متغیر رسانه‌های گروهی، اماکن و تأسیسات ورزشی، مسؤولان و برنامه‌ریزان ورزشی و آموزش ورزش همگانی تنظیم گردید. سؤالات مربوط به راهکارها در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از خیلی کم تا خیلی زیاد) می‌باشد و به منظور بررسی نمرات شهروندان ابتدا فراوانی پاسخ‌های داده شده به هر یک از سؤالات در ضریب مورد نظر (خیلی زیاد = ۵، زیاد = ۴، متوسط = ۳، کم = ۲، خیلی کم = ۱) ضرب شده، سپس برای هر سؤال یک نمره محاسبه شده است که با توجه به تعداد سؤالات مرتبط با سؤال‌های تحقیق، نمرات با هم جمع و پس از آن میانگین و سایر شاخص‌های آماری محاسبه گردیده است. به منظور بررسی روایی سازه نیز، داده‌های حاصل از اجرای این مقیاس در گروه نمونه تحلیل عاملی شدند. این تحلیل به شیوه تحلیل عاملی تأییدی^۲ به روش مؤلفه‌های اصلی^۳ (PC) انجام شد. ضریب KMO برابر با ۰/۸۹۵ به دست آمد که نشان دهنده کفایت نمونه مورد تحلیل است. همچنین، مقدار آزمون کرویت بارتلت برابر ۱۵۲۲/۱ بود که در سطح بالای $(p < ۰/۰۰۱)$ معنی‌دار است. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از روش آزمون- باز آزمون برای ۵۰ نفر برابر $(r = ۰/۸۱)$ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی جهت تعیین شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (ترسیم جداول و نمودارها) و در قسمت آمار استنباطی از آزمون t تک نمونه‌ای برای مقایسه میانگین به دست آمده از نظر شهروندان با میانگین فرضی (برابر ۳) و نیز از آزمون فریدمن جهت اولویت‌بندی راهکارها استفاده شد.

^۱. Pilot Study

^۲. Conformity Factor Analysis

^۳. Principle Components

^۴. Kaiser- Mayer- Olkin Sampling Adequacy

یافته‌های تحقیق

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ها به تفکیک جنسیت، تأهل، سن و تحصیلات

درصد فراوانی	فراوانی	متغیر	
۶۳	۲۵۲	مرد	جنسیت
۳۷	۱۴۸	زن	
۳۷/۳	۱۴۹	مجرد	تأهل
۶۲/۷	۲۵۱	متاهل	
۵۱/۳	۲۰۵	۲۰ تا ۳۰ سال	سن
۲۲/۷	۹۱	۳۱ تا ۴۰ سال	
۱۹/۵	۷۸	۴۱ تا ۵۰ سال	
۶/۵	۲۶	۵۱ سال به بالا	
۳۸/۵	۱۵۴	دیپلم	تحصیلات
۱۴/۵	۵۸	فوق دیپلم	
۳۴	۱۳۶	کارشناسی	
۱۰/۵	۴۲	کارشناسی ارشد	
۲/۵	۱۰	دکتری	

ویژگی‌های دموگرافیکی نمونه‌های تحقیق در جدول ۱ آورده شده است. داده‌های این جدول نشانگر آن است که بیشتر نمونه‌ها در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال (۵۱/۳ درصد) قرار داشتند و اکثریت آنها مرد (۶۳ درصد) و متأهل (۶۲/۷ درصد) بودند. همچنین، اکثر نمونه‌ها (۳۸/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم می‌باشند.

یافته‌های تحقیق نشان داد که مطالعه، ورزش کردن و بودن در کنار خانواده به ترتیب اولویت از فعالیت‌هایی بودند که شهروندان تمایل به انجام آنها در زمان فراغت خود داشتند. بر طبق یافته‌های تحقیق، ۳۳٪ نمونه‌ها از نحوه گذران اوقات فراغت خود کمی راضی و ناراضی بوده‌اند. یافته‌های تحقیق همچنین نشان داد که بیشتر نمونه‌ها در ورزش‌هایی شرکت می‌کردند که توسط خودشان با یک گروه داوطلب برگزار می‌شود. علاوه بر این، ۳۰٪ آنها (مربوط به بالاترین درصد) انتظار داشتند که مسؤولین و برنامه‌ریزان ورزش همگانی و تفریحی برای تعیین علایق ورزشی آنها از طریق پیام کوتاه (SMS) نظرسنجی همگانی کنند.

شهروندانی که ورزش نمی‌کردند، مشغله زیاد، نبود امکانات لازم، تنبلی و بی‌حوصلگی، نداشتن مهارت کافی و نداشتن همراه را به ترتیب اولویت از دلایل عدم مشارکت خود در برنامه‌های ورزشی عنوان کرده‌اند و کسب نشاط و احساس لذت، تناسب اندام، حفظ تندرستی، مقاوم شدن در مقابل بیماری‌ها و کاهش فشار روانی نیز از دلایل مشارکت در برنامه‌های ورزشی و تفریحی نام می‌بردند.

نتایج نشان داد که کمبود امکانات، کمبود وقت، گرانی شهریه سالن‌های ورزشی، کمبود پایگاه‌های ورزش صبحگاهی، مشکلات اجتماعی و مسائل فرهنگی، وضعیت خانوادگی (تأهل، تعداد فرزندان) و عدم آگاهی از اثرات ورزش به ترتیب اولویت از موانع توسعه ورزش همگانی و تفریحی از دید نمونه‌های تحقیق بوده است.

همچنین، یافته‌های تحقیق نشان داد که از دید شهروندان، ساخت فضای ورزشی روباز، ساخت سالن ورزشی چند منظوره، ساخت فضای سبز ورزشی، افزایش پایگاه‌های ورزش صبحگاهی، کاهش شهریه سالن‌های ورزشی و نیز برگزاری مسابقات به ترتیب اولویت از عوامل رشد و توسعه ورزش همگانی و تفریحی می‌باشند. جهت پاسخ به این سؤال که آیا مؤلفه‌های مورد بررسی (رسانه‌های گروهی، اماکن و تأسیسات ورزشی، مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی و آموزش ورزش همگانی) در جذب و افزایش مشارکت شهروندان به ورزش همگانی نقش دارند یا خیر از آزمون t تک نمونه‌ای استفاده گردید (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای برای چهار متغیر مورد مطالعه

فاصله اطمینان ۹۵٪	سطح معنی‌داری (sig)	انحراف معیار	میانگین	عناوین متغیرها	
				کوچکتر	بزرگتر
۰/۴۴	۰/۰۰۰	۰/۵۹	۳/۶	۰/۵۶	رسانه‌های گروهی
۰/۹۵	۰/۰۰۰	۰/۵۷	۴	۱/۰۶	اماکن و تأسیسات ورزشی
۰/۸	۰/۰۰۰	۰/۵۷	۳/۸	۰/۹۱	مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی
۰/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۵۵	۳/۵	۰/۵۴	آموزش ورزش همگانی

نتایج این آزمون نشان داد که میانگین هر یک از راهکارهای ارائه شده برای چهار متغیر مورد مطالعه از میانگین فرضی (برابر با ۳) در سطح اطمینان ۹۹ درصد با $(\alpha=0/01)$ بزرگتر است. طبق این جدول، راهکارهای ارائه شده در رابطه با رسانه‌های گروهی با میانگین ۳/۵، راهکارهای ارائه شده در رابطه با اماکن و تأسیسات ورزشی با میانگین ۴، راهکارهای ارائه شده در رابطه با مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی با میانگین ۳/۸ و راهکارهای ارائه شده در رابطه با آموزش ورزش همگانی با میانگین ۳/۵ نقش مثبت و سازنده خودشان را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان به برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی نشان دادند.

جهت اولویت‌بندی راهکارهای موجود برای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی از آزمون فریدمن استفاده شد. با استفاده از این آزمون به مقایسه میانه مؤلفه‌ها (راهکارها) پرداخته شد و معنی‌دار بودن این تفاوت‌ها مشخص گردید. به این منظور، ابتدا با استفاده از میانگین رتبه‌ای مؤلفه‌ها در نمونه، فرض برابری میانه‌های مؤلفه‌ها مورد آزمون قرار گرفتند (جدول ۳).

جدول ۳. میانگین رتبه‌ای مؤلفه‌های مورد بررسی

ردیف	متغیر	میانگین رتبه
۱	آموزش ورزش همگانی	۳/۲
۲	رسانه‌های گروهی	۳/۵
۳	مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی	۵/۱
۴	اماکن و تأسیسات ورزشی	۵/۸

چنانچه از این جدول برمی‌آید، تفاوت زیادی بین میانگین رتبه مؤلفه‌های بالای جدول و مؤلفه‌های پایین جدول وجود دارد، لذا پیش‌بینی می‌شود که فرض مبنی بر برابری میانه تمامی مؤلفه‌ها رد شود. در مرحله بعد، نتیجه آزمون فریدمن در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون فریدمن

تعداد نمونه	درجه آزادی	مقدار آماره X^2	P - Value
۴۰۰	۳	۴۲۰/۲	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون فریدمن نشان می‌دهد که مقدار آماره X^2 به دست آمده برابر ۴۲۰/۲ می‌باشد که در سطح ۰/۰۵ فرض مبنی بر برابری میانه‌های مؤلفه‌ها رد می‌شود و تفاوت معنی‌داری بین میانه‌های حداقل دو متغیر وجود دارد.

در پایان نیز برای تعیین تفاوت میانه مؤلفه‌ها و رتبه‌بندی هر کدام از آنها از آزمون‌های تکمیلی استفاده شد که نتایج این آزمون در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. اولویت‌بندی راهکارها با استفاده از آزمون‌های تکمیلی

ردیف	متغیر
۱	اماکن و تأسیسات ورزشی
۲	مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی
۳	رسانه‌های گروهی
۴	آموزش ورزش همگانی

با استفاده از این جدول در مورد ترتیب اهمیت راهکارها می‌توان چنین استنباط نمود که راهکارهای ارائه شده در رابطه با "اماکن و تأسیسات ورزشی" بیشترین نقش را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی داشته است. ترتیب اهمیت سایر مؤلفه‌ها به قرار زیر می‌باشد:

"مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی"، "رسانه‌های گروهی"، "آموزش ورزش همگانی"

بحث و نتیجه‌گیری

امروزه یکی از موضوعات مهمی که ذهن بسیاری از مردم را به خود مشغول کرده است، موضوع اوقات فراغت می‌باشد. در این میان، کم هزینه و در دسترس بودن بسیاری از ورزش‌های همگانی، قابل اجرا بودن در شرایط و اماکن گوناگون و نیز بهره‌مندی از فواید آن، از جمله عوامل اختصاص دادن زمان فراغت بسیاری از شهروندان به ورزش همگانی و تفریحی است، اما به واسطه بسیاری از موانع از جمله مشغله زیاد، نبود امکانات لازم، تنبلی و بی‌حوصلگی، نداشتن مهارت کافی و نداشتن همراه که از مهم‌ترین موانع مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی بوده‌اند، باعث شده که بسیاری از نمونه‌های تحقیق از اختصاص زمان فراغت خود به ورزش بکاهدند و آن را به سایر امور اختصاص دهند.

از طرف دیگر، براساس یافته‌های تحقیق، ۳۳٪ نمونه‌های این پژوهش از نحوه گذران اوقات فراغت خود کمی راضی و ناراضی بوده‌اند که این تعداد یک سوم نمونه آماری این تحقیق را شامل می‌شود و از آنجایی که یافته‌های تحقیق نشان داد شرکت در برنامه‌های ورزشی بعد از مطالعه، دومین فعالیت مورد علاقه شهروندان ارومیه‌ای برای گذران اوقات فراغت می‌باشد، لذا به نظر می‌رسد که ترغیب و تشویق شهروندان به ورزش و فراهم آوردن امکانات لازم، زمینه جذب و افزایش مشارکت آنها را در برنامه‌های ورزشی مهیا می‌کند و این امر خود به بهره‌گیری درست و نیز رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت آنها منجر خواهد شد.

از طرف دیگر یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که کسب نشاط و احساس لذت، تناسب اندام، حفظ تندرستی، مقاوم شدن در مقابل بیماری‌ها و کاهش فشار روانی نیز از دلایل مشارکت در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی بوده است. این یافته تحقیق با یافته‌های بسیاری از تحقیقاتی نظیر انجمن قلب استرالیا (۲۰۰۰)، آفرینش خاکی (۱۳۸۴)، صالحی و همکاران (۱۳۸۹)، مرکز تحقیقات سازمان صدا و سیما (۱۳۷۵)، کمیته ورزشی دانشگاه هنک کنگ (۲۰۰۹)، کیدن (۱۹۹۶) و سیفلت (۲۰۰۲) که در زمینه دلایل عدم پرداختن به ورزش و نیز دلایل مشارکت در ورزش انجام داده بودند، همخوانی دارد. امروزه، اثر رسانه‌های گروهی روی همه جنبه‌های زندگی انسان بر کسی پوشیده نیست و این موضوع در یافته‌های تحقیق حاضر کاملاً مشهود است، چرا که نتایج تحقیق نقش مثبت رسانه‌های گروهی را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی نشان داد که این یافته با نتایج منتج از تحقیقات عطارزاده حسینی و سهرابی (۱۳۸۶)، رضانی خلیل‌آبادی (۱۳۷۳)، غفوری و همکاران (۱۳۸۲) همسو می‌باشد.

جکسون (۱۹۹۱: ۳۳) میزان اثر رسانه‌های گروهی بر افزایش آگاهی و نگرش مردم نسبت به فعالیت جسمانی را ۸۷ درصد و بر تغییر رفتار و گرایش (اقدام) به فعالیت جسمانی را ۳۰ درصد اعلام کرده است. اتحادیه آفریقا^۱ (۲۰۰۸) نیز در پیش‌نویس الگوی سیاسی ورزشی خود، تبلیغ در مورد افزایش سلامتی و تندرستی از طریق ورزش همگانی را به عنوان یک استراتژی جهت افزایش مشارکت افراد در ورزش پیشنهاد کرد. لذا نقش رسانه‌های گروهی در آگاهی دادن به جامعه و تشویق آحاد مردم به منظور جلب و علاقه‌مند ساختن آنها و تقویت گرایش به فعالیت‌های ورزشی به‌طور اخص تعمیم و گسترش ورزش همگانی بسیار حایز اهمیت است.

بر اساس نتایج تحقیق، اماکن و تأسیسات ورزشی (با میانگین ۴) بالاترین نقش را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی داشته است. یافته‌های مؤذن‌احمدی (۱۳۸۶) و علیزاده و تجاری (۱۳۸۵) نشان دادند افزایش کیفیت ارائه خدمات اماکن و تأسیسات ورزشی می‌تواند رضایتمندی و در نتیجه مشارکت ورزشی افراد را افزایش دهد. یافته‌های تحقیقات تیم برنامه‌ریزی برای مؤسسه ملی قلب استرالیا (۲۰۰۰) نزدیکی اماکن ورزشی به محل سکونت شهروندان و آگاهی از برنامه زمانی اماکن و تأسیسات را در افزایش مشارکت ورزشی شهروندان مؤثر می‌داند. در یافته‌های سالیس و همکاران^۲ (۱۹۹۸)، استقرار اماکن ورزشی در فضاهای مناسب به عنوان یک مداخله محیطی جهت افزایش مشارکت مردم به ورزش پیشنهاد شد. اماکن و تأسیسات ورزشی یکی از اساسی‌ترین عوامل رضایت افراد در پرداختن به ورزش است. در تحقیق حاضر، علاوه بر بررسی نقش افزایش کیفیت اماکن ورزشی در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی، نقش عواملی همچون افزایش ساعات استفاده از فضاهای ورزشی، امنیت این فضاها

^۱. African Union

^۲. Sallis & et al

و نیز احداث فضاهای جانبی مثل پارکینگ و بوفه مورد بررسی قرار گرفتند که با بالاترین میانگین، نقش سازنده خود را در این رابطه نشان دادند.

یافته‌های تحقیق همچنین نشان داد که مسؤولان و برنامه‌ریزان ورزشی با میانگین ۳/۸ نقش بسزایی در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی داشته‌اند. این یافته با یافته‌های تحقیقات غفرانی و همکاران (۱۳۸۸)، ندی (۱۳۸۸)، اتحادیه آفریقا (۲۰۰۸) و سالیس و همکاران (۱۹۹۸) که نقش مثبت و سازنده مسؤولان ورزشی را در راستای رشد و توسعه ورزش نشان دادند، مطابقت دارد. غفوری (۱۳۸۲) نیز طی پژوهشی نشان داد که مسؤولان و دست‌اندرکاران ورزش با برنامه‌ریزی و گسترش بیشتر ورزش‌های سبک و غیررقابتی، شناسایی نیازها و علایق ورزشی مردم و همچنین با تنوع بخشیدن به ورزش‌ها و خدمات ارائه شده در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی می‌توانند زمینه افزایش مشارکت ورزشی شهروندان را فراهم آورند.

توسعه ورزش در میان جوامع یک اجبار و وظیفه اجتماعی دولت‌ها در قبال شهروندان و یکی از حقوق شهروندی تلقی می‌شود و دولت‌ها همواره باید در سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌ها به مقوله ورزش و فعالیت بدنی و نیز فراهم‌سازی امکانات ورزشی متناسب با نیازها و خواسته‌های متفاوت شهروندان مبادرت ورزند (غفوری، ۱۳۸۲). در ارتباط با مسؤولان و برنامه‌ریزان ورزشی، نقش مقوله‌هایی چون معرفی انواع رشته‌های ورزشی جدید به شهروندان، برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی رایگان در مورد نحوه اجرای ورزش‌های همگانی و نیز برگزاری مسابقات پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری مورد بررسی قرار گرفتند که بعد از اماکن ورزشی بیشترین نقش را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی داشته است.

یکی از راهبردهای مهم در سند برنامه ملی کشور استرالیا آموزش و استخدام مربیان در نظر گرفته شده است. دولت فنلاند نیز با برگزاری کلاس‌های ورزشی ساده برای کسانی که ورزش نمی‌کنند، سعی در همگانی کردن ورزش دارد (مظفری، قره، ۱۳۸۴: ۱۵۳). از آنجا که در سطح عمومی جامعه اطلاعات تخصصی در مورد ورزش وجود ندارد، وجود نیروی انسانی با تجربه در توسعه ورزش همگانی بسیار مهم است و افزایش مراکز تربیت نیروی انسانی در کشور در سال‌های اخیر، نشان از اهمیت نقش این گروه می‌باشد (عطارزاده، سهرابی، ۱۳۸۶). لذا از دیگر نتایج تحقیق حاضر می‌توان به نقش مثبت آموزش ورزش همگانی در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی اشاره کرد. در این راستا، تحقیقات واحد صدا و سیما (۱۳۷۵) و ریمر و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که فقدان دانش ورزشی، دشواری انجام ورزش، ترس از آسیب‌دیدگی و نیز کمبود مربیان با تجربه از مهم‌ترین عوامل بازدارنده انجام فعالیت‌های ورزشی می‌باشند. پارسامهر و زارع‌شاه‌آبادی (۱۳۸۷) طی پژوهشی به وجود رابطه معناداری بین میزان مشارکت افراد در فعالیت‌های بدنی با میل به یادگیری تمرینات و مهارت‌های جدید دست یافتند. نتایج تحقیق کاشف (۱۳۷۹) نیز نشان داد که شهروندان، ضرورت وجود مربی را در هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی خیلی زیاد دانسته‌اند، که با نتایج این تحقیق همسو می‌باشد.

امروزه توسعه ورزش به عنوان یک سیاست عمومی بر دیگر مباحث سیاسی دولت‌ها برتری گرفته است و اغلب کشورهای پیشرفته جهان در برنامه‌ریزی‌ها و سازماندهی ورزش همگانی خود با دیگر کشورها رقابت می‌کنند و به طور مرتب در حال ارائه برنامه‌های خلاق برای رشد این ورزش هستند. در ایران نیز تاکنون طرح‌ها و برنامه‌های مختلفی برای تشویق و ترغیب مردم به ورزش ارایه شده اما هیچ‌کدام سعی در شناسایی واقعیت‌ها نکرده‌اند؛ چرا که مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که در بهترین شرایط تعداد شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی در کشور بیش از ۱۰ درصد

جمعیت کشور نیست. بررسی وضعیت ورزش همگانی و تفریحی شهر ارومیه نیز نشان داد که تعداد شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی این شهر در سال ۱۳۸۹ نسبت به سال ۱۳۸۸ با کاهش ۲۱ درصدی مواجه بوده است، لذا یافتن راهکارهایی جهت جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی هدف اصلی این تحقیق بود که با توجه به اولویت‌بندی هر یک از متغیرهای مورد مطالعه، راهکارهایی نظیر طرح‌ریزی پارک و فضای تفریحی جهت انجام فعالیت‌های غیرساختمند مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، ایجاد فضاهای سبز ورزشی و توجه به زیباسازی و جذابیت محیطی آنها در مناطق چهارگانه شهر ارومیه، اختصاص زمان بیشتری به برنامه صبح با ورزش و تبلیغ در مورد داشتن تناسب اندام و دور شدن از چاقی ضمن دادن تمرین صبحگاهی و نیز به‌کارگیری مربیان مجرب در پایگاه‌های ورزش صبحگاهی در بخش آقایان و بانوان جهت جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی پیشنهاد می‌گردند.

در پایان نیز به سازمان‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود که ورزش همگانی را برای همه سنین به‌خصوص با تشویق شهروندان به مشارکت در برنامه‌های ورزشی گروهی با تأکید بر مزیت‌های سلامتی آن ترویج کنند و نیز از ورزش قهرمانی به عنوان مشوق ورزش همگانی و اینکه پایه و اساس ورزش قهرمانی، ورزش همگانی است، بهره ببرند.

منابع

۱. آفرینش‌خاکی، اکبر (۱۳۸۴). راه‌های توسعه ورزش همگانی در کشور از دیدگاه متخصصین، صاحب‌نظران، مربیان و ورزشکاران، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
۲. پارسامهر، مهربان، زارع‌شاه‌آبادی، اکبر (۱۳۸۷). «بررسی نقش فواید ادراک‌شده بر مشارکت بانوان جوان در فعالیت‌های بدنی (مطالعه موردی: بانوان شهر یزد)»، فصلنامه المپیک، سال شانزدهم، شماره ۱.
۳. رضانی‌خلیل‌آبادی، غلامرضا (۱۳۷۳). بررسی انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
۴. زنگی‌آبادی، علی، تاجیک، زینب و غلامی، یوسف (۱۳۸۸). «تحلیل پراکنش فضائی مبلمان ورزشی در پارک‌های شهری و تأثیر آن بر رضایت و استقبال شهروندان (مطالعه موردی: شهر اصفهان)»، فصلنامه جغرافیا و مطالعات محیطی گروه جغرافیا، سال اول، پیش‌شماره دو، ص ۱۹.
۵. صالحی، لیلی، تقدیسی، محمدحسین، قاسمی، همایون و شکروش، بهجت (۱۳۸۹). «بررسی عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده انجام فعالیت فیزیکی در سالمندان شهر تهران»، مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۶، شماره ۲، ص ۱۷.
۶. عطارزاده حسینی، سیدرضا، سهرابی، مهدی (۱۳۸۶). «توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی»، فصلنامه المپیک، سال یازدهم، شماره ۱.
۷. علیزاده، محمدحسین، تجاری، فرشاد (۱۳۸۵). «بررسی شیوه‌های افزایش بهره‌وری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی»، پژوهش در علوم ورزشی، شماره یازدهم.
۸. غفرانی، محسن، گودرزی، محمود، سجادی، سیدنصرالله، جلالی‌فراهانی، مجید و مقرنسی، مهدی (۱۳۸۸). «طراحی و تدوین راهبرد توسعه ورزش همگانی استان سیستان و بلوچستان»، نشریه حرکت، شماره ۳۹، ص ۱۱۲.

۹. غفوری، فرزاد (۱۳۸۲). مطالعه انواع ورزش همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه‌ریزی‌های آینده، طرح پژوهشی، تهران.
۱۰. غفوری، فرزاد، رحمان سرشت، حسین، کوزه‌چیان، هاشم، احسانی، محمد (۱۳۸۲). «مطالعه و بررسی نگرش متخصصان تربیت بدنی به نقش رسانه‌های جمعی (رادیو، تلویزیون و نشریات) در گرایش مردم به ورزش قهرمانی و همگانی»، نشریه حرکت، شماره ۱۶.
۱۱. کاشف، میرمحمد (۱۳۷۹). «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه‌هایی برای توسعه آن»، طرح ملی زیر نظر دانشگاه ارومیه.
۱۲. گائینی، عباسعلی (۱۳۸۷). «چشم‌انداز ورزش همگانی»، مجله رشد تربیت بدنی، شماره ۱، ص ۱۱.
۱۳. مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه‌های سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران (۱۳۷۵). نظرسنجی از مردم تهران درباره طرح پیشنهادی همگانی کردن ورزش، مرکز اسناد و مطالعات سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۱۴. مظفری، سیدامیراحمد، قره، محمدعلی (۱۳۸۴). «وضعیت ورزش همگانی ایران و مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان»، نشریه علوم حرکتی و ورزش، شماره ۶، ص ۱۵۳.
۱۵. ممتازبخش، مریم و فکور، یوسف (۱۳۸۶). «بررسی راهکارهای ارتقاء و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه علوم انتظامی، فصلنامه دانش انتظامی»، سال نهم، شماره ۲، ص ۵۴.
۱۶. مؤذن‌احمدی، لیدا (۱۳۸۶). بررسی کیفیت خدمات و تمایل به شرکت مجدد مشتریان در کلاس‌های آمادگی جسمانی بانوان استان خراسان رضوی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.
۱۷. نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن شهرستان ارومیه (۱۳۸۵)، معاونت برنامه ریزی- دفتر آمار و اطلاعات، استانداری آذربایجان غربی، تابستان ۱۳۸۸.
۱۸. ندری، حمزه (۱۳۸۸). «طراحی استراتژی توسعه ورزش همگانی استان لرستان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.

19. African Union 2008. Sport Policy Framework for Africa, Addis Ababa, Ethiopia.
20. Community Sports Committee of the Sports Commission 2009. Consultancy Study on Sport for all Participation Patterns of Hong Kong People in Physical Activities, The Chinese University of Hong Kong, Department of Sports Science and Physical Education, p: 32.
21. Genesis Consulting Limited Strategic Management Consultants and the University of Stirling for Belfast City Council and Sport Northern Ireland (2005). Making Belfast More Active - the Physical Activity and Sports Development Strategy for the city of Belfast.
22. Jackson. J.J (1991). Mass Participation in Physical Recreation, A 15- year study in Saskatoon, recreation Canada, pp: 33-38.
23. Kiden, Fekrou (1996). Sport in Development Countries – Who is Charge?, Sport Intelligence Unit, Denmark.

24. Planning Team for the National Heart Foundation of Australia –ACT Division (2000). A Review of Public exercise stations and Trails in the ACT; p: 4.
25. Rammer JH, Wang EW, Smith D (2008). Barriers Associated with Exercise and Community Access for Individuals with Stroke, Journal of Rehabilitation Research and Development.
26. Sallis JF, Bauman A, Pratt M (1998). Environmental and Policy Interventions to Promote Physical Activity, American Journal of Preventive Medicine.
27. Seefeldt, Vern D. Ewing, Martha E (2002). Youth sports in America: An overview, Commissioned by Sport for Development and Peace International Working Group (SDP IWG) Secretariat, Toronto, Canada; p:35.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

سیدعامری، میرحسن و قربان بردی، محمد آلق (۱۳۹۱)، « تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی »، پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، ۲ (۴)، ۳۳-۲۳.