

تعیین اولویت عوامل بازدارنده و تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی (مطالعه موردی: زنان و مردان شهر فسا در بازه زمانی سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸)

مصطفی بیژن کوچی^۱، مجید منحصر^۲

^۱ کارشناس ارشد تربیت بدنی، گرایش مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم.

^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی، گرایش مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم.

نام نویسنده مسئول:

مصطفی بیژن کوچی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۱

چکیده

مقدمه و هدف: ورزش همگانی نوع غیررسمی و داوطلبانه ورزش بوده و فضای مطلوبی را جهت افزایش روابط متقابل و پیوندهای عاطفی و نزدیک بین افراد مختلف جامعه، ایجاد سلامتی و نشاط و بهبود فاکتورهای جسمانی مهیا می کند. این پژوهش با هدف بررسی عوامل بازدارنده و تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی انجام گرفت. **روش کار:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی-پیمایشی می باشد، جامعه آماری این تحقیق کلیه زنان و مردان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر فسا بود که به صورت داوطلبانه تعداد ۹۰ نفر شرکت کردند. شرکت کنندگان به پرسشنامه عوامل بازدارنده و تسهیل کننده مشارکت ورزشی فراهانی و همکاران (۱۳۸۸)، داری ۲۱ سوال در عوامل بازدارنده و ۸ سوال در زمینه عوامل تسهیل کننده پاسخ دادند. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی فریدمن، اسپیرمن و پیرسون تجزیه و تحلیل شدند. لازم به ذکر است که کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۱ انجام گرفت. **نتایج:** از دیدگاه پاسخ دهندگان مهمترین عوامل تهسل کننده در پنج رتبه اول (تامین سلامتی جسمانی، احساس شادی و نشاط، تاثیر مثبت بر ظاهر، ایجاد شرایط مناسب رولی و ارتباط با دوستان و همکاران) می باشد. مهمترین عوامل بازدارنده در پنج رتبه اول (کهنگی و خرابی امکانات ورزشی، هزینه زیاد خرید وسایل ورزشی، برنامه ریزی نادرست زمان ورزش های همگانی توسط مسئولین شهر فسا، کمبود امکانات ورزشی و نبود مربی ماهر در اماکن ورزشی) می باشد. نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن نشان داد که بین عوامل تسهیل کننده و سن رابطه غیر مستقیم و غیرمعناداری برقرار است. نتایج آزمون پیرسون نیز نشان داد که عوامل رابطه بازدارنده و سن غیرمستقیم و غیرمعنی دار می باشد. **بحث و نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این تحقیق ایجاد اماکن و تجهیزات ورزشی و تفریحی متنوع و مناسب با شرایط افراد جامعه و نیز فراهم کردن فضای نشاط آور و انگیزاننده، می توانند عوامل موثری برای مشارکت ورزشی افراد در ورزش های همگانی باشند. پیشنهاد می شود مدیران و تصمیم گیران ورزش همگانی امکانات ورزشی مورد نیاز افراد را در یک فضای مطلوب و بانشاط فراهم کنند.

واژگان کلیدی: عوامل بازدارنده، عوامل تسهیل کننده، ورزش، همگانی.

مقدمه

امروزه ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی در دنیا و از جمله در کشور ما پذیرفته شده است و با استقبال خوبی روبرو گردیده و به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در اقتصاد، سلامتی افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم و لذت بخش، روابط اجتماعی، پیشگیری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه و کاربردهای عدیده دیگر متجلی ساخته است (نقدی و همکاران، ۱۳۹۰).

جوامع با دیدگاه های متفاوت به ورزش نگاه کرده اند، مثلاً توجه برخی از تمدن ها به این پدیده، انگیزه نظامی بود، برخی دیگر تنها به منظور پر کردن اوقات فراغت و به مثابه یک تفریح به آن نگاه کرده اند و در پاره ای از تمدن ها به عنوان شیوه ای تربیتی به کار گرفته شده است (فخار، ۱۳۹۴). از این رو افراد جوامع نیز با انگیزه های متفاوت به ورزش پرداخته اند. بعضی از افراد انگیزه شرکت در ورزش به ویژه ورزش همگانی را کسب نشاط و احساس لذت، بعضی به منظور حفظ سلامتی و ایجاد مصونیت از ابتلا به بیماری ها، برخی خصیصه فرح بخش بودن آن و گروهی نیز تعاملات اجتماعی و ارضای نیاز تعلق به گروه را علت گرایش فرد به ورزش می دانند (سلامی و همکاران، ۱۳۸۱: فروهلیچ، ۲۰۱۰).

عدم مشارکت کافی در فعالیت های فیزیکی با مرگ زودرس و بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی، سکتة مغزی، برخی از سرطان ها، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و افسردگی مرتبط است. در مقابل، شرکت منظم در فعالیت فیزیکی در سراسر طول عمر برای سلامت جسمی و روانی ضروری است (خالدی فرد و همکاران، ۱۳۹۷).
تمرین های صحیح و منظم ورزشی به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد می تواند در سلامت و بهداشت جامعه و انجام وظایف و مسئولیت های اجتماعی که نیازمند بدنی نیرومند و قوی است، تأثیر گذار باشد و کسانی موفق ترند که از آمادگی جسمانی بهتری برخوردار باشند (حمایت طلب و باقرزاده، ۱۳۹۳: فرانسیس، ۲۰۰۵).

در تحقیقات متعددی دلیل این امر ارتباط همبستگی بین سطح آمادگی های عمومی بدنی با سلامت روانی، سلامت جسمانی، تنیدگی، تحلیل رفتگی شغلی و عامل های تشدیدکننده آن ها به دست آمده است (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳). مشارکت در ورزش معمولاً از یادگیری شخصی، تعاملات و ارتباطات اجتماعی با خانواده، دوستان و خویشاوندان تأثیر گرفته است. در کشور ما به دلیل وجود عوامل بازدارنده مختلف، افراد در استفاده از امکانات ورزشی با مشکل جدی عدم تحرک مواجهند. در بسیاری از کشور های جهان برنامه ریزی دولت ها در جهت بهینه سازی و برنامه ریزی اوقات فراغت افراد در جهت ایجاد تحرک و فعالیت های ورزشی آنان صورت می گیرد (آروین و جمشیدی، ۱۳۹۵).

اجرای فعالیت های ورزشی امری است که با توجه به سن، جنس، شغل و غیره به شکل ها و شیوه های مختلفی قابل برنامه ریزی است. به همین دلیل برای هر گروه از افراد جامعه موانعی به شکل بازدارنده و عواملی به عنوان تسهیل کننده مشارکت در فعالیت های ورزشی نمود پیدا می کند (آقایی و فتاحیان، ۱۳۹۱). عوامل بازدارنده موانع و محدودیت هایی هستند که احتمالاً موجب میزان کاهش مشارکت و یا اصولاً عدم مشارکت افراد در فعالیت های مشخص می گردند. شناسایی موانعی که بر سر راه مشارکت ورزشی وجود دارد می تواند کمک مهمی در رفع آن ها و ارائه راهکارهای موثری در زمینه بالا بردن مشارکت در فعالیت های ورزشی نماید. پژوهشگران عوامل بازدارنده ی متعددی را شناسایی کرده و راه های کنترل و مهار کردن این موانع را نیز ارائه داده اند. نتایج مطالعات نشان می دهد موانعی مانند کمبود وقت، عدم دسترسی به امکانات، مشکلات اقتصادی، عدم برنامه ریزی های مناسب توسط مسئولین، عدم زیرساخت های مدیریتی و عملیاتی توسط شهرداری های و تربیت بدنی ها، نبود مکان ورزشی مناسب، نداشتن یک همراه و دیگر عوامل، رایج ترین عواملی هستند که به عدم مشارکت دامن می زنند (سارانی و همکاران، ۱۳۹۷: جیمس و همکاران، ۲۰۰۸). عوامل تسهیل کننده عواملی هستند که موجب تسهیل فرایند شرکت در فعالیت های ورزشی از راه هایی چون افزایش انگیزه، بهبود کارکردهای بدنی و روحی و افزایش ارتباطات

اجتماعی می شوند. این عوامل شاید در ظاهر ساده به نظر برسند اما می توانند تاثیرات بالقوه ای را در تشویق افراد به مشارکت های ورزشی ایجاد کنند (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۲: حسینی و همکاران، ۱۳۹۲).

ورزش به عنوان یکی از نهادهای ثانویه جامعه ی مدرن، کارکردهایی چون سلامت، تفریح، هویت یابی، رفاه اقتصادی و غیره همراه دارد. جوامع جدید بیش از هر زمانی به ورزش نیاز دارند زیرا جامعه ی سالم نیازمند نیروهای سالم و با نشاط است. ورزش مانند سایر پدیده ها در جامعه تحت تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی قرار دارد و برخی محققان ورزش را یک امر فرهنگی و زبان مشترکی برای برقراری ارتباطات جهانی می دانند (سبحانی و همکاران، ۱۳۹۴).

ورزش در نزد بسیاری از افراد جامعه در ذات خود فعالیتی ارزشمند، مثبت و مفید ارزیابی می شود و بدین لحاظ، انتظار می رود که اعضای جامعه ضمن تأیید ورزش در بعد نظری، به بعد عملی نیز با مشارکت ورزشی و انجام فعالیت های فیزیکی بر این نظریه صحت گذارده و فاصله میان نظر و عمل را به حداقل برسانند. مشاهدات تجربی حاکی از آن است که در جامعه ما مشارکت های ورزشی مردم در مقایسه با سال های قبل رشد محسوسی داشته است. اما این رشد در مقایسه با مشارکت های ورزشی مردم سایر کشورها قابل ملاحظه نیست و رسیدن به سطح مطلوب، تلاش های بیشتری را می طلبد (کشور و احسانی، ۱۳۸۶).

اگر هدف از مشارکت در ورزش همگانی کسب تندرستی در همه ابعاد آن بدانیم، انگیزش را عامل مهمی برای دسترسی به این هدف باید نام برد. برای مثال، انشل^۴ (۱۹۹۳) انگیزش را عاملی برای انتخاب و جهت دادن به رفتار و پایداری تارسیدن به هدف تعریف می کند. بنابراین با توجه به نقش انگیزش در تحقق هدف، محقق هدف پژوهش حاضر را شناخت انگیزه های زنان و مردان برای شرکت در ورزش همگانی می داند و برای دستیابی به این هدف فرضیه های پژوهش را مورد آزمون قرار می دهد (انشل، ۱۹۹۳، ترجمه مسدد، ۱۳۸۰).

جامعه، زمانی قادر خواهد بود راه ترقی را طی کند و به پیشرفت و سربلندی برسد که متشکل از افرادی سالم، فعال و کارآمد باشد. برای این که کلیه افراد جامعه بتوانند بدنی سالم داشته باشند و با افزایش سن دچار فقر حرکتی و کم حرکتی و از کارافتادگی نشوند، نیاز است تا در مراحل مختلف زندگی به طور موثر و مطلوب از آمادگی جسمانی در حد اولیه برخوردار باشند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۴).

برخورداری از زمینه مناسب حرکتی و ورزشی از آغاز کودکی تا دوران میانسالی و پس از آن از بروز بسیاری از عوارض جسمانی و روانی به میزان قابل توجهی کاسته و حتی در اصلاح و درمان برخی از آن ها تاثیر انکار ناپذیری داشته است. نحوه مشارکت افراد در فعالیت های اوقات فراغت به ویژه فعالیت های ورزشی مسئله ای پیچیده است که می توان عوامل زیادی را در آن دخیل دانست. تحقیقات نشان می دهد در سازمان هایی که نسبت به تفریحات ورزشی نارسایی کمی و کیفی وجود دارد انحرافات رفتاری مثل کم کاری، بداخلاقی، تعهد پایین و بی حوصلگی در انجام کار و اظهار خستگی چشم گیر است (صانعی و همکاران، ۱۳۹۶). در موقعیت فعلی، که رشد و تعالی انسان در همه ابعاد، ارتقا یافته، و برای اداره جوامع بشری قانونمندی و ضوابط برقرار گردیده است، شناخت موانع و مشکلات و عوامل تسهیل کننده پیش روی فعالیت های ورزشی که از الزامات جامعه است، ضروری به نظر می رسد.

با توجه به مطالب گفته شده و تاثیر عوامل بسیاری در مشارکت ورزشی در ورزش های همگانی این تحقیق در پاسخ به این سوال است که آیا عوامل بازدارنده و تسهیل کننده در مشارکت ورزشی همگانی نقش موثری دارد؟

مبانی نظری تحقیق

ورزش همگانی

ورزش همگانی پرداختن عامه مردم به ورزش حتی در زمانی کوتاه با توجه به امکانات موجود و شرایط افراد است. این ورزش ها شامل ورزش هایی از جمله پیاده روی، دوچرخه سواری، کوهپیمایی، دوهای عمومی و ورزش های بومی و محلی

است (ویسیا و همکاران، ۱۳۹۵). در این تحقیق منظور از ورزش همگانی است ورزش هایی است که در پارک ها و فضای باز مانند پیاده روی، کوه پیمایی و دوچرخه سواری به وسیله مردم یا توسط تربیت بدنی برگزار می شود.

طبقه بندی ورزش های همگانی

ورزش همگانی و تفریحی در قالب پنج فعالیت و برنامه جداگانه و مرتبط با هم اجرا می شوند که عبارتند از:

الف) ورزش آموزشی: یعنی برنامه هایی که مبتنی بر فرصت های یادگیری درباره مهارت های ورزشی، راهبردها، قوانین و مقررات باشند و به شرکت کننده کمک کنند تا مهارت خود را بهبود بخشند. این آموزش اغلب فردی یا گروهی و از طریق دروس کلاس های آموزشی و کارگاه است. مانند کلاس های آموزشی رشته های مختلف ورزشی که در فصل تابستان و برای پر کردن اوقات فراغت افراد تشکیل می شود.

ب) ورزش غیر رسمی: شامل شرکت خود انگیخته در ورزش است. ورزش غیررسمی، رویکردی فردی به ورزش است این نوع ورزش بر نیاز شرکت کننده برای کسب آمادگی جسمانی اش تأکید دارد و اغلب بدون اهداف از پیش تعیین شده و صرفاً برای شرکت در ورزش انجام می گیرد. بازی های دبستانی و یا ورزش در محلات نمونه هایی از ورزش غیر رسمی هستند. **ورزش درون بخشی:** شامل مسابقات و دیدارهای ورزشی است که در آن شرکت کنندگان صرفاً محدود به یک بخش از جامعه باشند و تنها افراد همان بخش مانند: مدرسه، بازار، جامعه، مکان نظامی، حوزه های علمیه، دانشگاه و غیره در آن شرکت می کنند. مانند مسابقات درون دانشگاهی یا درون سازمانی مثلاً بین کارمندان یک اداره از جمله ورزش های درون بخشی می باشند.

ورزش برون بخشی: شرکت سازمان یافته افراد در رقابت های تفریحی در قالب تیم ها و مسابقه بین برندگان مسابقات درون بخشی در این مرحله انجام می گیرد. مانند مسابقات بین ادارات یا بین دانشگاه ها.

ورزش باشگاهی: باشگاه ها معمولاً به وسیله جمعی از افراد با علایق مشترک تأسیس می شوند. باشگاه ها از نظر برنامه ورزشی با هم متفاوتند و اعضای آن ها هستند که نوع فعالیت را تعیین می نمایند. ممکن است اعضاء یک باشگاه بر آموزش، حمایت مالی، جامعه گرایی یا ترکیبی از این سه فعالیت تأکید داشته باشند و در ترویج آن ها تلاش نمایند (شکوری، ۱۳۹۰).

مزایای مشارکت در ورزش های همگانی

بدن، فکر و روح هر سه به سلامتی نیازمندند و به صورت جدا نشدنی با یکدیگر ارتباط محکم دارند همان اندازه که ستون فقرات کج ناهنجاری محسوب می شوند، عصبانیت و آزارگری هم ناهنجاری محسوب خواهد شد. ورزش می تواند مایه تلقین و تفهیم سازی از فضایل به افراد باشد که در این قسمت به چند مورد اشاره می شود:

سلامت جسمانی: یکی از مهم ترین ویژگی های فعالیت های بدنی، فعال نمودن دستگاه گردش خون، مفاصل و عضلات است که در نتیجه این گونه فعالیت ها گردش خون بدن تنظیم شده، کارایی قاب افزایش می یابد، جداره رگ ها از مواد زائد پاک می شوند چربی های مفید خون افزایش می یابد، درصد چربی بدن کاهش و ترکیب بدنی تعدیل می یابد عضلات قوی تر شده و میزان پروتئین در آن ها افزایش می یابد بعضی مواد زائد از طریق تعریق دفع شده، جنبش پذیری مفاصل در حد بالایی قرار می گیرند؛ کار آیی دستگاه تنفسی افزایش می یابد در نتیجه آمادگی جسمانی و حرکتی افراد را بهبود بخشیده تا موجبات پیشگیری از بیماری های ناشی از فقر حرکتی شده و سلامتی جسمی را به بدن هدیه می کند (عراقی و کاشف، ۱۳۹۳).

سلامت روانی: تحقیقات نشان داده اند که انجام فعالیت های ورزشی خاصیت ضد افسردگی داشته باعث تعدیل اضطراب و استرس شده و سلامت روانی را ارتقاء می بخشند.

سلامت اجتماعی: با شرکت در فعالیت های دسته جمعی ورزش های همگانی، اردو های ورزشی یا عضویت در یک تیم ورزشی امکان یادگیری گذشت و فداکاری، روحیه کار جمعی و کسب اعتماد به نفس بوجود می آید (فخار، ۱۳۹۴).

عادت بهداشتی: با انجام مرتب فعالیت بدنی، این عمل به عنوان یک عادت صحیح بهداشتی در زندگی فرد قرار گرفته و با انجام این گونه فعالیت ها در دوران میانسالی و کهنسالی و روانی بدن ارتقاء بخشیده می شود و طول عمر افراد افزایش پیدا می کند (فتحی، ۱۳۸۸).

بهبود رابط اجتماعی: ورزش عامل فرهنگ است که در روند (اجتماعی شدن انسان) تأثیر گذار است. اجتماعی شدن بخشی از تکامل انسان ها است که طی آن افراد ارزش های گروهی را در ارزش های فردی خود تلفیق و نهایتاً آن ها را جانشین ارزش های فردی می کند. در رقابت های ورزشی، شخص الزاماً ارزش های خود را با ارزش های دیگران مقایسه و هماهنگ می سازد که این خود گامی به سوی رعایت حقوق فردی و اجتماعی است. توسعه فعالیت های ورزشی در جامعه و سوق دادن افراد به شرکت در این گونه فعالیت ها از راه های گوناگون به رشد عوامل اجتماعی آن جامعه اثر می گذارد و تغییراتی مثبت در رفتار اجتماعی فرد در مقابل دیگران به وجود می آورد. البته این تغییرات به فرهنگ و ارزش های مقبول جامعه و شخصیت اجتماعی افراد نیز بستگی دارد (خلف خانی، ۱۳۹۴).

عوامل بازدارنده^۵

هرگونه عامل تأثیرگذار (مادی، معنوی) که در راه رسیدن فرد یا سازمان به اهداف از پیش تعیین شده خود ایجاد وقفه، اختلال یا مانع نماید (مانل و هابارد^۶، ۲۰۰۱).

در این تحقیق، منظور از عوامل بازدارنده شرایطی هستند که فرد به دلایل فرهنگی اجتماعی، خانوادگی و غیره در فعالیت های ورزشی مشارکت ننماید که در این تحقیق در قالب ۲۱ سؤال از پرسشنامه عوامل بازدارنده و تسهیل کننده مشارکت ورزشی فراهانی و همکاران (۱۳۸۸) مشخص شده است.

عوامل بازدارنده بین فردی: عوامل بین فردی حاصل کنش های بین فردی یا رابطه بین خصوصیات فردی است. این عوامل یا حاصل عوامل فردی است که همسران با خود به روابط زناشویی می آورند و در نتیجه بر مشارکت مشترک در فعالیت های اوقات فراغت خاص اثر می گذارند یا موانعی هستند که به عنوان نتیجه روابط و تعامل همسران یا دوستان پیش می آیند. موانعی از این نوع ممکن است هم بر ارجحیت و هم بر مشارکت در فعالیت های مشترک اوقات فراغت و همراهی کردن در فعالیت های اوقات فراغت اثر بگذارند (زارعی و قراخلو، ۱۳۹۲؛ ماهر و سنتوس^۷، ۲۰۱۰).

عوامل بازدارنده ساختاری: عوامل ساختاری به عنوان عوامل مداخله گر بین ارجحیت اوقات فراغت و مشارکت عمل می کنند، مانند وضعیت چرخه زندگی خانواده، منابع مالی خانواده، فصل، هوا، برنامه زمانی کار، دسترسی به فرصت ها (و آگاهی از این دسترسی) و نگرش افرادی که در مورد مناسب بودن فعالیت های معینی نظر می دهند. این عوامل را می توان از نوع عوامل بازدارنده خارجی در نظر گرفت. بنابراین، بر اساس این مدل هرمی، در رأس هرم موانع درون فردی قرار می گیرند و این بدان معناست که عوامل بازدارنده فردی از سایر عوامل مهم تر هستند و در اولین اولویت قرار دارند. سپس عوامل بین فردی و در نهایت ساختاری قرار می گیرند (آقایی و همکاران، ۱۳۹۱). در واقع با توجه به این مدل ترتیب موانع مشارکت ورزشی به این صورت خواهد بود: ۱) عوامل بازدارنده درون فردی. ۲) عوامل بازدارنده بین فردی. ۳) عوامل بازدارنده ساختاری.

بر اساس مدل هرمی موانع فراغت، جکسون^۸ (۲۰۰۰) نظریه های «چانه زنی» و «تعادل» را پیشنهاد کردند. نظریه چانه زنی توضیح می دهد که مشارکت فقط به رفع موانع و محدودیت ها وابسته نیست (گرچه در مورد بعضی از افراد ممکن است درست باشد)، بلکه به تلاش فرد برای مقابله با آن ها بستگی دارد و این فرایند باعث افزایش مشارکت می شود. البته مشارکت حاصل از چانه زنی و تعدیل موانع احتمالاً متفاوت از مشارکت در غیاب آن هاست، مثلاً ممکن است زمانبندی شرکت در یک فعالیت تغییر کند، فعالیت به طور فزاینده یا کاهنده ویژه شود و یا میزان مشارکت کاهش یابد. در شرایطی که تعریف روش های چانه زنی توجه محققان زیادی را در مطالعات فراغت به خود جلب کرده بود، نقش انگیزه در فرآیند تصمیم گیری به طور

5 Detaining factors (constraints)

6 Mael & habard

7 Maher & Santos

8 Jackson

مناسبتی بررسی نشده بود. هیچ چیزی در رابطه با رفتارهای انسان در اوقات فراغت اساسی تر از فاکتورهایی که چنین رفتار های را تحریک می کند نیست. این فاکتور ها همان انگیزه ها هستند که رفتار را جهت می دهند. نظریه تعادل شامل برهم کنش بین موانع و انگیزه برای مشارکت است. مطابق با این نظریه آغاز و نتیجه فرآیند چانه زنی، به قدرت نسبی و تعامل بین موانع مشارکت و انگیزه های مشارکت وابسته است (جکسون، ۲۰۰۰؛ ماسچنی و همکاران، ۲۰۱۱).

مسائل مدیریتی: در طول چند سال گذشته، اماکن ورزشی متعددی تاسیس شده است. یکی از مهمترین دستاوردهای جامعه ما فراهم نمودن زمینه های مختلف ورزشی برای همه مردم کشور است. اما با وجود این هنوز جوابگوی ورزش همه اقشار جامعه و نیاز آن ها به فضای اختصاصی نمی باشد. نگرش مطلوب در مورد فعالیت بدنی می تواند بر درک بهتر از سلامت تاثیر بگذارد، فهم و سلامت ناشی از آمادگی بدنی و تحریک تغییرات رفتاری به سوی بهبود سطح فعالیت بدنی و آمادگی شخصی می باشد (مری و همکاران، ۲۰۰۷). به خوبی مشخص است که رشد و حفظ سطوح بهینه آمادگی قلبی و عروقی قدرت عضلانی بدنی علاقمند کند چیزهایی مانند دانش، اعتقادات، نگرش ها، انگیزش دادن، اعتماد به نفس و تجارب قبلی در زمینه فعالیت بدنی می باشد، با وجود این یکی از وظایف مسئولین این است که افراد با اهمیت آمادگی جسمانی آشنا سازند و به آن ها بقبولانند که لذت بردن از فعالیت های بدنی بهترین کمک کننده به افراد می باشد (کریمیان و همکاران، ۱۳۹۰). محققان عواملی را برای اینکه فعال باشد پیشنهاد کرد: این عوامل شامل مهارت، آمادگی بدنی و دسترسی به امکانات و تجهیزات ورزشی می باشد.

عوامل تسهیل کننده

عوامل تسهیل کننده شامل انگیزه ها و امکاناتی هستند که رفتار شخص را تحریک می کنند و در جهت معین سوق می دهند و هماهنگ می سازند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۲).

در این تحقیق، منظور از عوامل تسهیل کننده شرایطی هستند که فرد به دلایل فرهنگی اجتماعی، خانوادگی و غیره در فعالیت های ورزشی مشارکت نماید. در این تحقیق عوامل تسهیل کننده میزان نمره ای که فرد از پرسشنامه عوامل بازدارنده و تسهیل کننده مشارکت ورزشی فراهانی و همکاران (۱۳۸۸) کسب می نماید که شامل ۸ سؤال است.

به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تاثیر می گذارد، در سنین بالا ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان، اضافه وزن و ناراحتی های قلبی-عروقی همچنین برای غنی سازی اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می شود (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸).

در مجله علم، ورزش و سلامتی فواید عبارتند از: بهبود کار قلب و عروق، کنترل وزن، پرورش عضلات بدن، بهبود انعطاف پذیری بدن، افزایش جریان خون و انتقال اکسیژن به بافت ها، کاهش عوارض و احتمال مرگ و میر ناشی از نارسائی های قلبی، تنظیم فشار خون، بهبود شرایط در دوران حاملگی در زنان، کاهش خطرات حملات قلبی و به ویژه در زنان بعد از دروان حاملگی، بهبود حالت روحی و از بین بردن افسردگی (حاجی حسینی، ۱۳۹۴). ایجاد شرایط مناسب روان (ضیاءپور آرش و کیانی پور، ۱۳۹۱)، ایجاد روابط اجتماعی (نقدی و همکاران، ۱۳۹۰).

جدول ۱. مروری بر مطالعات پیشین

محقق	هدف	یافته ها
شاه منصوری و همکاران (۱۴۰۰)	شناسایی و رتبه بندی موانع توسعه ورزش محله های شهرستان اراک	عوامل هفت گانه که به عنوان موانع توسعه ورزش محله ها شناسایی شده بودند، نقش موثر و معناداری در توسعه نیافتگی ورزش محله ها دارند. این عوامل به ترتیب اولویت بدین شرح هستند: عوامل زیر ساختی، مدیریتی،

امکانات و تجهیزات، فرهنگی- اجتماعی، بودجه ای-اعتباری، زیست محیطی- رفاهی و در نهایت دسترسی.		
نداشتن زمان با ضریب فی ۰/۱۹۲۹ و ترس از آسیب در ورزش با ضریب فی ۰/۱۷۲۳، کمبود امکانات ورزشی با ضریب فی ۰/۱۲۲۰، هزینه زیاد ورزش با ضریب فی ۰/۱۰۰۵، نداشتن سلامت کافی برای ورزش با ضریب فی ۰/۱۰۰۵، ترس از عدم موفقیت ورزشی با ضریب فی ۰/۳۸۴ به دلیل مثبت بودن فی از اهمیت بیشتری برخوردار هستند.	اولویت بندی عوامل بازدارنده مشارکت در ورزش همگانی به «روش پرامیتی»	محمدزاده و همکاران (۱۳۹۹)
یافته ها نشان داد شاخص های برازش مدل از مطلوبیت قوی مدل حمایت می کند و مدل نهایی متشکل از عوامل فردی، فیزیکی، روانشناختی، مدیریتی، اقتصادی، حمایت رسانه، نقش مربی، فرهنگی- مذهبی، نگرش دیگران، حمایت اجتماعی، معرفی شد. بین عوامل روانشناختی، مدیریتی، حمایت رسانه، اقتصادی، نگرش دیگران و انگیزه مشارکت رابطه علی وجود دارد و بین عوامل فردی، ساختاری، نقش مربی، حمایت اجتماعی، فرهنگی- مذهبی و انگیزه مشارکت رابطه علی وجود ندارد. یافته های این پژوهش انجام برنامه ریزی های موثرتری برای برطرف کردن موانع را پیشنهاد می کند تا به کمک آن انگیزه مشارکت در زنان معلول جسمی- حرکتی افزایش یابد.	طراحی مدل موانع شرکت زنان معلول جسمی- حرکتی در ورزش های تیمی و رابطه آن با انگیزه مشارکت	بختیاری و همکاران (۱۳۹۹)
نتایج نشان داد که لذت بردن از ورزش و آرامش روحی و روانی انگیزه مشارکت افراد در فعالیت های ورزشی است و تعاملات اجتماعی و تاثیر بر سلامت جزء انگیزاننده ها نمی باشد. متغیرهای فقدان اطلاعات ورزشی، مشکلات رفتاری و روزمره از موانع شرکت افراد در فعالیت های ورزشی نیست ولی متغیر عدم دسترسی به اماکن ورزشی اصلی ترین مانع مشارکت در ورزش می باشد.	بررسی انگیزه ها و موانع گرایش به ورزش همگانی در بین دانشجویان	نخعی نیازی و همکاران (۱۳۹۸)
نتایج نشان داد که «وجود نشاط در ورزش»، «تناسب آن با سن و سال و سلامتی» و «ورزش در محیط طبیعی» به ترتیب به عنوان مهم ترین عوامل و همچنین «نداشتن وقت»، «کمبود امکانات ورزشی» و «نداشتن انگیزه» به ترتیب به عنوان مهم ترین موانع مؤثر پرداختن به ورزش از نظر افراد نمونه بوده است. به نظر می رسد با وجود مشکلات اقتصادی و تهدید سلامتی مردم ناشی از فقر حرکتی، دولت باید سهم بیشتری را به ورزش همگانی تفریحی در این استان ها اختصاص دهد که می تواند نقش مؤثری در بهبود سلامتی جامعه ایفا کند.	بررسی عوامل و موانع مشارکت در ورزش همگانی و تفریحی افراد ساکن در استان های ترک، کرد و لر نشین ایران	خالدی فرد و همکاران (۱۳۹۷)
نتایج نشان داد ۹ عامل بحران را در حیطه ورزش همگانی ایران وجود دارد که براساس اولویت ضعف برنامه ریزی، نگرش نامناسب جامعه، ضعف نیروی انسانی، ضعف هماهنگی، مشکلات زیرساختی، مسائل مالی، مشکلات ساختاری و قانونی، ضعف نظام ارتباطی و عملکرد ضعیف رسانه ها هستند.	شناسایی عوامل بحران در ورزش همگانی ایران	فراهانی و همکاران (۱۳۹۷)
با تجزیه و تحلیل دست نوشته های حاصل از مصاحبه ها، تعداد دو درون مایه اصلی استخراج شد که شامل عوامل فردی (۸ زیرطبقه)، عوامل سازمانی (۴ زیرطبقه) بود. این درون مایه ها در ۱۲ زیرطبقه انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق ها،	شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت های ورزشی	سارانی و همکاران (۱۳۹۷)

دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه های تبلیغات، سیاست های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه های ورزشی طبقه بندی شدند. با توجه به یافته های پژوهش، به مسئولان پیشنهاد می شود برای برنامه ریزی مشارکت سالمندان در فعالیت های ورزشی، به عوامل فردی و عوامل سازمانی همزمان توجه شود تا تأثیر گذاری بیشتری صورت گیرد.		
مشارکت در ورزش و فعالیت های بدنی باعث افزایش عزت نفس، تقویت روحیه، افزایش اعتماد به نفس، تقویت روحیه تیمی و افزایش پیشرفت تحصیلی می شود. دختران و زنان در پاکستان نمی توانند از این مزایا استفاده کنند. عوامل فرهنگی اجتماعی بر حمایت آشکار از مشارکت دختران و زنان در ورزش تأثیر می گذارد.	موانع ورزشی زنان پاکستان	اسلام ^{۱۱} (۲۰۲۱)
نتایج نشان می دهد تعهد ورزشی تأثیر مثبت بر قصد تداوم در فعالیت های ورزشی دارد و هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده قوی ترین پیش بینی کننده قصد مستمر در فعالیتهای اوقات فراغت هستند. علاوه بر این، مشارکت افراد مسن در فعالیتهای اوقات فراغت مستلزم حمایت قوی از سوی جامعه و همچنین دوستان و خانواده به منظور ایجاد مشارکت مستمر است. کنترل رفتاری ادراک شده نشان می دهد که وقتی افراد منابع و فرصت های بیشتری دارند، با موانع مورد انتظار کمتری روبرو می شوند و قصد تداوم بیشتری دارند. علاوه بر این، مطالعه حاضر نشان می دهد که نگرش بر نیت رفتاری تأثیر می گذارد.	مشارکت سالمندان در ورزش	جنگ ^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۰)
نتایج نشان داد رابطه منفی معنی دار بین دو متغیر استرس و مشارکت در ورزش وجود دارد. با افزایش نمرات استرس، نمرات منبع کنترل کاهش می یابد. تنها متغیر مستقلی که به طور قابل ملاحظه ای با منبع کنترل ارتباط داشت، بوسیه تحصیلی بود. ورزشکارانی که منبع کنترل خارجی دارند، احساس می کنند که کنترل چندانی بر شرایط خود ندارند.	تأثیر استرس و منبع کنترل بر انگیزه مشارکت در ورزش در بین دانشجویان ورزشکار	هلدن ^{۱۳} و همکاران (۲۰۱۹)
موانع ساختاری، موانع بین فردی و میان فردی به ترتیب اولویت، مهمترین موانع ادراک شده برای شرکت در ورزش در اوقات فراغت زنان چینی می باشد.	موانع مشارکت زنان چینی در ورزش در اوقات فراغت	کیو ^{۱۴} و همکاران (۲۰۱۷)
عوامل فردی/روانشناختی، عدم آگاهی، عدم علاقمندی، عدم همراه داشتن یک دوست، خدمات/تجهیزات، دسترسی مالی و زمانی از مهمترین موانع شرکت در ورزش های همگانی است.	موانع شرکت در ورزش های تفریحی همگانی	چانگ ^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۶)
شش عامل دوست یابی، محبوبیت، آمادگی جسمانی، موقعیت اجتماعی، گذران اوقات فراغت و آسودگی را از مهمترین عوامل در انگیزش ورزش در	عوامل انگیزش در ورزش	کاندریک و همکاران ^۱ (۲۰۱۳)

11 Aslam, S. A.

12 Jeng

13 Holden

14 Qiu

15 Chang

میان افراد سه کشور عنوان کردند. همچنین ایشان تفاوت جنسیتی را از مهمترین علل تفاوت در انگیزه ها عنوان کردند.		
زنان هندی و سایر اقلیت های قومی در مقایسه با زنان استرالیایی به دلیل محرومیت اجتماعی و فرهنگی فرصت شرکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی را ندارند که محققان نشان می دهند که با ترویج و تنوع فرهنگی و اجتماعی در ورزش بطور قابل توجهی می توان باعث تحریک علاقه و مشارکت زنان هندی و دیگر مهاجران شد. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور به نظر می رسد عوامل بازدارنده و تسهیل کننده در مشارکت ورزشی افراد نقش موثری دارد، همچنین ویژگی های جمعیت شناختی مانند سن و سابقه کار به نظر می رسد که می توانند نقش تعیین کننده ای در مشارکت ورزشی این افراد داشته باشند.	بررسی انواع موانع مشارکت ورزشی و تفریحی در زنان هند در مقایسه با زنان سراسر استرالیا	اسوریکار و مایر (۲۰۱۰)

روش تحقیق

این پژوهش، توصیفی از نوع توصیفی - پیمایشی بود که با استفاده از پرسشنامه به شکل میدانی اجرا شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان و مردان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر فسا بودند که حداقل سه روز در هفته در مکان هایی عمومی مثل پارک ها، دامنه کوه ها و مکان های مخصوص فعالیت های ورزش همگانی مانند برخی ورزشگاه ها به فعالیت ورزشی می پرداختند. روش نمونه گیری به صورت غیراحتمالی و در دسترس بود. از میان جامعه آماری تعداد ۹۰ نفر به صورت داوطلبانه با بازه سنی ۱۸ تا ۶۰ سال در این تحقیق شرکت کردند. از پرسشنامه عوامل بازدارنده و تسهیل کننده مشارکت ورزشی فراهانی و همکاران (۱۳۸۸) جهت اندازه گیری متغیرها استفاده شد. این پرسشنامه داری ۲۱ سوال در عوامل بازدارنده و ۸ سوال در زمینه عوامل تسهیل کننده به صورت ۶ ارزشی لیکرت است. امتیاز دهی این پرسشنامه به صورت ۵ ارزشی لیکرت از طیف یک تا ۵ است. جهت اجرای پژوهش، ابتدا پروپوزال تحقیق در دانشگاه آزاد اسلامی جهرم تصویب و مجوز لازم جهت جمع آوری پرسشنامه ها طی نامه ای با شماره ۴۰۲۲ در تاریخ ۹۸/۶/۱۲ به اداره تربیت بدنی شهر فسا ابلاغ شد. سپس محقق به جمع آوری پرسشنامه ها اقدام نمود. برای تشریح اطلاعات جمع آوری شده از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه های پژوهش از روش های آمار استنباطی استفاده شد. در قسمت آمار توصیفی از شاخص های میانگین و انحراف معیار بهره گرفته شد. در قسمت آمار استنباطی، جهت طبیعی بودن (نرمال بودن) داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد. در بخش آمار استنباطی جهت رتبه بندی عوامل مورد بررسی از آزمون فریدمن و جهت تعیین رابطه مولفه های مورد بررسی از آزمون همبستگی پیرسون و اسپیرمن استفاده شد. نتایج آماری به کمک از نرم افزار SPSS ۲۱ مورد محاسبه قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۱ متغیر های توصیفی پاسخ دهندگان

متغیر / گروه	تعداد	ویژگی ها	میانگین و انحراف معیار
پاسخ دهندگان	۹۰	سن (سال)	۳۰/۵۸ ± ۱۱/۶۹
		سابقه شغلی (سال)	۳/۸۸ ± ۷/۹۹
		سابقه ورزشی (سال)	۱/۵ ± ۵/۱۷

جدول ۲ توزیع فراوانی مولفه های جنس، وضعیت تاهل و میزان تحصیلات پاسخ دهندگان

درصد	فراوانی		
۳۴/۴	۳۱	زن	جنسیت
۶۵/۶	۵۹	مرد	
۱۰۰	۹۰	کل	
۵۵/۶	۵۰	مجرد	وضعیت تاهل
۴۴/۴	۴۰	متاهل	
۱۰۰	۹۰	کل	
۵۵/۶	۵۰	دیپلم	میزان تحصیلات
۱۰	۹	کاردانی	
۲۵/۶	۲۳	کارشناسی	
۸/۹	۸	کارشناسی ارشد	
-	-	دکتری	
۱۰۰	۹۰	کل	

جدول ۳ شاخص های آمار توصیفی مربوط به مولفه های عوامل تسهیل کننده و بازدارنده از نظر پاسخ دهندگان

شاخص آماری مولفه	تعداد نمونه	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	نرمالیتی (KS)
عوامل تسهیل کننده	۹۰	۳۵/۹۵ $\pm$ ۷/۸۴	۰/۰۱۶
عوامل بازدارنده		۶۷/۱۴ $\pm$ ۱۲/۶۳	۰/۵۱۹

آزمون سوال اول: اولویت بندی عوامل تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا کدام است؟

جدول ۴ نتایج آزمون تجزیه و تحلیل فریدمن در عوامل تسهیل کننده

شاخص آماری	تعداد	مجذور کای	درجات آزادی	سطح معناداری
عوامل تسهیل کننده	۹۰	۱۶۶/۸۹	۷	۰/۰۰۰۱

نتایج آزمون فریدمن نشان داد تفاوت معنی داری در مولفه ها در عوامل تسهیل کننده وجود دارد. در جداول زیر به رتبه بندی عامل های موثر در عوامل تسهیل کننده پرداخته شد:

جدول ۵ نتایج رتبه بندی خرده مقیاس های عوامل تسهیل کننده

اولویت	عوامل تسهیل کننده	رتبه میانگین
۱	تامین سلامتی جسمانی	۵/۹۸
۲	احساس شادی و نشاط	۵/۲۳
۳	تاثیر مثبت بر ظاهر	۵/۰۶
۴	ایجاد شرایط مناسب روانی	۴/۸۹

۵	ارتباط با دوستان و همکاران	۴/۶۲
۶	فراهم نمودن خواب کافی	۴/۰۱
۷	پرکردن اوقات بیکاری	۳/۸۹
۸	دور شدن از محیط کار	۲/۳۱

آزمون سوال دوم: اولویت بندی عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا کدام است؟

جدول ۶ نتایج آزمون تجزیه و تحلیل فریدمن

شاخص آماری	تعداد	مجذور کای	درجات آزادی	سطح معناداری
عوامل بازدارنده	۹۰	۴۰۳/۴۷۶	۱۹	۰/۰۰۰۱

نتایج آزمون فریدمن نشان داد تفاوت معنی داری در مولفه ها در عوامل بازدارنده وجود دارد. در جداول زیر به رتبه بندی عامل های موثر در عوامل تسهیل کننده پرداخته شد:

جدول ۷ نتایج رتبه بندی خرده مقیاس های عوامل بازدارنده

اولویت	عوامل بازدارنده	رتبه میانگین
۱	کهنگی و خرابی امکانات ورزشی	۱۴/۰۷
۲	هزینه زیاد خرید وسایل ورزشی	۱۳/۸۲
۳	برنامه ریزی نادرست زمان ورزش های همگانی توسط مسئولین شهر فسا	۱۳/۷۶
۴	کمبود امکانات ورزشی	۱۳/۶۰
۵	نبود مربی ماهر در اماکن ورزشی	۱۳/۵۹
۶	عدم اطلاع رسانی توسط سازمان های مربوطه در شهر فسا در مورد امکانات ورزشی	۱۳/۳۳
۷	نبود وقت کافی به علت امور شغلی	۱۳/۰۲
۸	هزینه زیاد شرکت در فعالیت های ورزشی	۱۲/۴۳
۹	نبود زمان کافی به علت تعهدات خانوادگی	۱۱/۲۳
۱۰	شلوغی اماکن ورزشی	۱۰/۳۸
۱۱	نداشتن هم تمرینی و یا دوست برای شرکت در فعالیت های ورزشی	۹/۶۴
۱۲	دوست نداشتن فعالیت های ورزشی موجود	۹/۶۲
۱۳	برخورد نامناسب مسئولین اماکن ورزشی شهر فسا	۹/۰۳
۱۴	خجل بود از ضعف مهارت ها و توانایی ها	۸/۷۸
۱۵	هراس از صدمات و آسیب های ورزشی	۸/۵۱
۱۶	خستگی بیش از حد در موقع فعالیت های ورزشی	۷/۳۶
۱۷	فاصله زیاد از اماکن ورزشی	۷/۳۲
۱۸	خستگی بیش از حد پس از فعالیت های ورزشی	۷/۲۷
۱۹	مشکلات جسمانی	۶/۷۱
۲۰	نداشتن وسیله نقلیه	۶/۵۲

فرضیه سوم: بین عوامل تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا و سن رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۸ نتایج ضریب همبستگی اسپیرمن

سن		آماره گروه
۹۰	تعداد	عوامل تسهیل کننده
-۰/۱۲۶	ضریب همبستگی	
۰/۲۳۶	معنی داری	

نتایج آزمون اسپیرمن نشان داد میزان ضریب همبستگی عوامل تسهیل کننده و سن، غیر مستقیم بوده و از نظر آماری معنی دار نمی باشد ($P=0/236$).

فرضیه چهارم: بین عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا و سن رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول ۹ نتایج ضریب همبستگی پیرسون

سن		آماره گروه
۹۰	تعداد	عوامل تسهیل کننده
۰/۰۱۴	ضریب همبستگی	
۰/۸۹۲	معنی داری	

نتایج آزمون پیرسون نشان داد میزان ضریب همبستگی عوامل بازدارنده و سن، مستقیم بوده و از نظر آماری معنی دار نمی باشد ($P=0/892$).

نتایج

آزمون فرضیه اول- اولویت بندی عوامل تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا کدام است؟ نتایج این پژوهش در خصوص اولویت بندی عوامل تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان فسا نشان داد که به ترتیب (تامین سلامتی جسمانی، احساس شادی و نشاط، تاثیر مثبت بر ظاهر، ایجاد شرایط مناسب روانی، ارتباط با دوستان و همکاران، فراهم نمودن خواب کافی، پرکردن اوقات بیکاری، دور شدن از محیط کار) می باشد.

نتایج این تحقیق با تحقیقات، خالدی فرد و همکاران (۱۳۹۷) که به بررسی عوامل و موانع مشارکت در ورزش همگانی و تفریحی افراد ساکن در استان های ترک، کرد و لر نشین ایران پرداختند. نتایج نشان داد که «وجود نشاط در ورزش»، «تناسب آن با سن و سال و سلامتی» و «ورزش در محیط طبیعی» به ترتیب به عنوان مهم ترین عوامل و همچنین «نداشتن وقت»، «کمبود امکانات ورزشی» و «نداشتن انگیزه» به ترتیب به عنوان مهم ترین موانع مؤثر پرداختن به ورزش از نظر افراد نمونه بوده است. نقوی (۱۳۹۵) بررسی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده ورزش های همگانی در میان سالمندان شهر قزوین پرداخت. نتایج نشان داد که نداشتن وقت کافی بزرگ ترین هزینه برای اکثر شرکت کنندگان بوده است و سلامتی جسمی و روحی مهمترین عامل تسهیل کننده می باشد. ویسیا و همکاران (۱۳۹۵) به رتبه بندی عوامل مؤثر بر گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال پرداختند. انگیزه های نشاط و لذت، آشنایی با رشته های ورزشی، سلامتی، آرامش روحی و روانی، پیوند جویی یا کار گروهی، تفریح و سرگرمی و دسترسی به اماکن به ترتیب مهم ترین انگیزه های شرکت شهروندان اهوازی در ورزش همگانی می باشد. حمایت طلب و همکاران (۱۳۹۳) به شناسایی طبقه بندی و اولویت بندی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی جوانان شهر تهران با روش تحلیل سلسله مراتبی گروهی پرداختند. نتایج عواملی چون نشاط و سلامتی و سرگرمی را

مهمترین عوامل در اولویت بدنی بیان می کند. رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۸) به بررسی انگیزه های شرکت افراد در ورزش های همگانی شهر رشت پرداختند. نتایج نشان داد که انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی، لذت و نشاط از دیدگاه آزمودنی ها در اولویت اول و پس از آن نیز انگیزه بهبود روابط شغلی و زندگی، پیشگیری و درمان بیماری ها و تعامل اجتماعی قرار دارند. لی و وو همکاران (۲۰۱۱) نشان داد دانشجویان با پنج مؤلفه انگیزشی کسب لذت، جلب توجه، تناسب اندام، رقابت طلبی و تعامل اجتماعی در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند. لیندستروم (۲۰۱۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که پایگاه اقتصادی اجتماعی تأثیر به سزایی در میزان مشارکت افراد در فعالیت های بدنی دارد، همخوانی دارد، از دلایل این همخوانی می توان به شباهت در مقیاس اندازه گیری و مولفه های مؤثر در تسهیل ورزش های همگانی اشاره کرد.

در واقع جهت دستیابی به سلامت عمومی افراد جامعه و رهایی از برخی معضلات جامعه و تنش های اجتماعی باید به نشاط و شادابی افراد جامعه بها داد یکی از راه هایی که به وسیله آن می توان به نشاط و شادابی را در جامعه گسترش داد ورزش است، ورزش نه تنها سبب تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و جسمانی شده، بلکه تأثیرات بسیار مفید روحی و روانی را به همراه دارد (مرتضایی و همکاران، ۱۳۹۳؛ خالدی فرد و همکاران، ۱۳۹۷). از این رو به نظر می رسد توجه به این مولفه آن را در اولویت دوم قرار داده است. در همین راستا تناسب اندام یکی از مقوله های قابل توجه است که در ارتباط مستقیم با ورزش مطرح می شود. 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 (ویسا و همکاران، ۱۳۹۵). به نظر می رسد ورزش به عنوان وسیله ای ارزان قیمت و فرح بخش می تواند مشکل تناسب اندام و سلامت را در زندگی شهری به نحو مطلوبی بهبود بخشد (پزشکی و همکاران، ۱۳۹۵).

آزمون فرضیه دوم- اولویت بندی عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر

فسا کدام است؟ نتایج این پژوهش در خصوص اولویت بندی عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان فسا نشان داد که به ترتیب (کهنگی و خرابی امکانات ورزشی، هزینه زیاد خرید وسایل ورزشی، برنامه ریزی نادرست زمان ورزش های همگانی توسط مسولین شهر فسا، کمبود امکانات ورزشی، نبود مربی ماهر در اماکن ورزشی، عدم اصلاح رسانی توسط سازمان های مربوطه در شهر فسا در مورد امکانات ورزشی، نبود وقت کافی به علت امور شغلی، هزینه زیاد شرکت در فعالیت های ورزشی، نبود زمان کافی به علت تعهدات خانوادگی، شلوغی اماکن ورزشی، نداشتن هم تمرینی و یا دوست برای شرکت در فعالیت های ورزشی، دوست نداشتن فعالیت های ورزشی موجود، برخورد نامناسب مسئولین اماکن ورزشی شهر فسا، خجل بود از ضعف مهارت ها و توانایی ها، هراس از صدمات و آسیب های ورزشی، خستگی بیش از حد در موقع فعالیت های ورزشی، فاصله زیاد از اماکن ورزشی، خستگی بیش از حد پس از فعالیت های ورزشی، مشکلات جسمانی و نداشتن وسیله نقلیه) می باشد.

نتایج این تحقیق با تحقیقات، فراهانی و همکاران (۱۳۹۷) که به شناسایی عوامل بحران در ورزش همگانی ایران پرداختند. نتایج نشان داد ۹ عامل بحران را در حیطه ورزش همگانی ایران وجود دارد که براساس اولویت ضعف برنامه ریزی، نگرش نامناسب جامعه، ضعف نیروی انسانی، ضعف هماهنگی، مشکلات زیرساختی، مسائل مالی، مشکلات ساختاری و قانونی، ضعف نظام ارتباطی و عملکرد ضعیف رسانه ها هستند. روزبهرانی و همکاران (۱۳۹۳) بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت های ورزشی تفریحی استان البرز پرداختند. یافته های تحقیق نشان داد که عوامل اجتماعی، سلامتی، امکانات و تسهیلات، عوامل اقتصادی، عوامل شخصی و زمان به عنوان موانع مشارکت زنان سالمند استان البرز در فعالیت های ورزشی تفریحی می باشد و عوامل علاقه و ناآگاهی از عوامل مؤثر بر عدم مشارکت زنان سالمند استان البرز در فعالیت های ورزشی تفریحی نمی باشد. آروین و جمشیدی (۱۳۹۵) به بررسی موانع بازدارنده مشارکت ورزشی و ارتباط اطلاعات ورزشی، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی و ادراک شخصی با مشارکت ورزشی اعضای هیات علمی و کارکنان استان فارس پرداختند. نتایج نشان داد که عدم علاقه به ورزش مهمترین عامل بازدارنده فردی، عدم همراهی دوستان در فعالیت های ورزشی مهمترین عامل بازدارنده بین فردی و عدم استفاده از مربیان با تجربه مهمترین عامل بازدارنده ساختاری در مشارکت ورزشی می باشد.

اسوریکار و مایر (۲۰۱۰) در مقاله ای به بررسی انواع موانع مشارکت ورزشی و تفریحی در زنان هند در مقایسه با زنان سراسر استرالیا پرداخته اند نشان می دهد که زنان هندی و سایر اقلیت های قومی در مقایسه با زنان استرالیایی به دلیل محرومیت اجتماعی و فرهنگی فرصت شرکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی را ندارند. پژوهش مانل و هابارد (۲۰۰۱) که با هدف بررسی موانع مشارکت کارمندان در فعالیت های ورزشی انجام دادند نتایج حاصل نشان داد که علت اصلی موانع مشارکت کارمندان ساختارهای فرهنگی و اجتماعی می باشد. شاین و همکاران (۱۹۹۹) موانع شرکت در فعالیت های جسمانی و وضعیت اجتماعی- اقتصادی در میان زنان ۱۶ تا ۷۴ ساله انگلیسی را بررسی نمودند و مشخص گردید که فقدان زمان، کمبود تسهیلات ورزشی، انگیزه پایین و بیماری از مهمترین موانع زنان بوده است. گوپین و وینسنت (۲۰۰۸) روی زنان و دختران ۲۳ تا ۶۲ ساله آمریکا و مکزیک انجام دادند مشخص گردید که فقدان انگیزه زنان در انجام فعالیت های ورزشی اوقات فراغت از بیشترین اهمیت برخوردار بوده و ترس از آسیب دیدگی مانع بزرگی برای حضور زنان و دختران در فعالیت های ورزشی بوده است. گوپین و وینسنت (۲۰۰۸) روی زنان و دختران ۲۳ تا ۶۲ ساله آمریکا و مکزیک انجام دادند مشخص گردید که فقدان انگیزه زنان در انجام فعالیت های ورزشی اوقات فراغت از بیشترین اهمیت برخوردار بوده و ترس از آسیب دیدگی مانع بزرگی برای حضور زنان و دختران در فعالیت های ورزشی بوده است، همخوانی دارد. از دلایل این همخوانی می توان به شباهت های ساختاری در موانع مشارکت ورزشی افراد، مولفه های ارزیابی مشترک و بررسی های آماری مشابه اشاره کرد.

کهنگی و خرابی امکانات ورزشی، هزینه زیاد خرید وسایل ورزشی و کمبود امکانات ورزشی از اولویت های مهم از عوامل بازدارنده زنان و مردان شرکت کننده در فعالیت های ورزش همگانی شهر فسا بر اساس نتایج این تحقیق بود. مشکلات اقتصادی موجود در جامعه و کمبود بودجه های شهرداری ها و تربیت بدنی موجب ایجاد این مشکل شده است. کمبود مبلمان ورزشی در پارک ها و یا خرابی آن ها مانعی در انجام فعالیت های ورزشی برای افراد است (سازانی و همکاران، ۱۳۹۷: شهپازی و همکاران، ۱۳۹۲). برنامه ریزی نادرست زمان ورزش های همگانی توسط مسئولین شهر فسا، نبود مربی ماهر در اماکن ورزشی و عدم اطلاع رسانی توسط سازمان های مربوطه در شهر فسا در مورد امکانات ورزشی از دیگر اولویت های مهم در عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی برای مردم این شهر است. متأسفانه به دلیل نپایا بودن ورزش های همگانی و توجه کم مسئولین تربیت بدنی و شهرداری ها به علت هزینه بی بازگشت آبی این فعالیت در جامعه، برنامه ریزی های دقیق و اطلاع رسانی های مناسب صورت نمی گیرد (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۷). هرچند که تامین سلامتی مردم به روش ارزان قیمت و ساده می تواند میلیون ها دلار از هزینه های سلامت جسمی و روانی بکاهد و آسیب های اجتماعی را به مقدار زیادی کاهش دهد (عراقی و کاشف، ۱۳۹۳: رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸). اطلاع رسانی در شبکه های مجازی و تعیین زمان این ورزش ها به وسیله نظر سنجی های عمومی هزینه چندان را در بر نخواهد داشت، اگر مسئولین شهر فسا برای بهبود و کاهش عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی تمهیداتی را رد این زمینه بیانند.

آزمون فرضیه سوم- بین عوامل تسهیل کننده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا

و سن رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج آزمون اسپیرمن نشان داد که بین عوامل تسهیل کننده و سن رابطه غیر مستقیم و غیرمعنی داری وجود دارد.

نتایج این تحقیق با تحقیق، سازانی و همکاران (۱۳۹۷) که به شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت های ورزشی پرداختند و رابطه معنی داری را بین سن و مشارکت ورزشی سالمندان مشاهده نکردند. روزبهانی و همکاران (۱۳۹۳) بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت های ورزشی تفریحی استان البرز پرداختند. نتایج رابطه معنی داری را بین سن و عوامل تسهیل کننده مشارکت ورزشی نشان نداد. نقوی (۱۳۹۵) بررسی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده ورزش های همگانی در میان سالمندان شهر قزوین پرداخت نتایج ارتباط مؤثری را بین سن و فعالیت های ورزشی مشاهده نکرد، همخوانی دارد. از دلایل همخوانی این تحقیق شباهت در افکار و دیدگاه های جامعه با ملیت مشابه و ارزش ها و فرهنگ های همسان اشاره کرد. همچنین نتایج این تحقیق با تحقیق، عراقی و کاشف (۱۳۹۳) به بررسی چالش های فراروی توسعه ورزش همگانی و تحلیل راهبردهای مناسب به منظور گسترش فعالیت های ورزشی در بین آحاد مختلف جامعه

است و نتایج بین آثار فعالیت های ورزشی و اهداف و انگیزه های آزمودنی ها نیز براساس سن ارتباط معناداری مشاهده شد، همخوانی ندارد. از دلایل عدم همخوانی این دو تحقیق می توان به گسترده بودن تحقیق عراقی و کاشف (۱۳۹۳) اشاره کرد، در حالی که تحقیق حاضر در شهر فسا با جامعه آماری محدود و دیدگاه های مشابه صورت می گیرد.

نتایج این تحقیق نشان داد که بین سن و عوامل تسهیل کننده رابطه معکوس و غیر معنی داری وجود دارد. این بدان معنی است که هرچه سن افزایش می یابد، عوامل تسهیل کننده نقش کمتری را ایفا می کنند. اما ایفای این نقش با مقدار آماری بالایی غیر معنی دار است. این امر نشان دهنده تفاوت ورزش همگانی با سایر ورزش هاست. به طوری که ورزش همگانی سبک و متناسب با هر گروه سنی است، چرا که اجرای فعالیت های ورزشی همگانی امری است که با توجه به سن، جنس، شغل و غیره به شکل ها و شیوه های مختلفی قابل برنامه ریزی است. به همین دلیل برای هر گروه از افراد جامعه موانعی به شکل بازدارنده مشارکت در فعالیت های ورزشی نمود پیدا می کند (آقای و فتحیان، ۱۳۹۱؛ نقوی، ۱۳۹۵). باید گفت که جامعه زمانی قادر خواهد بود راه ترقی را طی کند و به پیشرفت و سربلندی برسد که متشکل از افرادی سالم، فعال و کارآمد باشد. برای این که کلیه افراد جامعه بتوانند بدنی سالم داشته باشند و با افزایش سن دچار فقر حرکتی و کم حرکتی و از کارافتادگی نشوند، نیاز است تا در مراحل مختلف زندگی به طور موثر و مطلوب از آمادگی جسمانی در حد اولیه برخوردار باشند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۴). برخورداری از زمینه مناسب حرکتی و ورزشی از آغاز کودکی تا دوران میانسالی و پس از آن از بروز بسیاری از عوارض جسمانی و روانی به میزان قابل توجهی کاسته و حتی در اصلاح و درمان برخی از آن ها تاثیر انکار ناپذیری داشته است. نحوه مشارکت افراد در فعالیت های اوقات فراغت به ویژه فعالیت های ورزشی مسئله ای پیچیده است که می توان عوامل زیادی را در آن دخیل دانست (صانعی و همکاران، ۱۳۹۶). ورزش همگانی و پرداختن به ورزش به عنوان ابزاری برای گذراندن اوقات فراغت فعالیتی است که نیاز به مهارت خاص یا اراده قوی ندارد و هرکس می تواند با توجه به علاقمندی و هدف مورد نظرش برای بهتر شدن در آن شرکت نماید. ورزش به عنوان عاملی برای اوقات فراغت به این معناست که هرکس بدون در نظر گرفتن سن، جنسیت، توانایی و وابستگی اجتماعی جهت تأمین سلامتی و بهبود زندگی با کمترین هزینه به آن بپردازد (عراقی و کاشف، ۱۳۹۳؛ ویسیا و همکاران، ۱۳۹۵). ورزش همگانی از دیدگاه کمیته بین المللی المپیک: ورزش همگانی فعالیتی است که قدرت و برتری را به انسان باز می گرداند و موجبات رشد و گسترش سلامتی، آمادگی و احساس خوب بودن را به وسیله فعالیت های ورزشی به مردمی که می توانند به آن عادت کنند. در هر سن، جنس، نگرش، شرایط اقتصادی و فرهنگی (محلی یا منطقه ای) را فراهم می آورد (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق احتمالاً نوع فعالیت های ورزشی همگانی به معنای ورزشی برای همه، توانسته است بدون در نظر گرفتن سن در افراد را به شرکت در ورزش های همگانی تشویق سازد. از این رو به مسولان سازمان تربیت بدنی توصیه می شود تا با تدوین برنامه های ورزشی متناسب با سنین مختلف راه را برای شرکت هرچه بیشتر افراد در هر گروه سنی در ورزش های همگانی هموار تر سازند.

آزمون فرضیه چهارم- بین عوامل بازدارنده شرکت در فعالیت های ورزش همگانی زنان و مردان شهر فسا و

سن رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج آزمون پیرسون نشان داد که بین عوامل بازدارنده و سن رابطه مستقیم و غیرمعنی داری وجود دارد.

نتایج این تحقیق با تحقیق، ویسیا و همکاران (۱۳۹۵) که به رتبه بندی عوامل موثر بر گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال پرداختند و بین سن و موانع مشارکت ورزشی رابطه معنی داری نیافتند. شاین و همکاران (۱۹۹۹) موانع شرکت در فعالیت های جسمانی در میان زنان ۱۶ تا ۷۴ ساله انگلیسی را بررسی نمودند و رابطه ای را بین سن و شرکت در فعالیت های جسمانی نیافتند، مانل و هابارد (۲۰۰۱) که با هدف بررسی موانع مشارکت کارمندان در فعالیت های ورزشی انجام دادند و سن را عاملی موثر در عدم مشارکت ورزشی ندانستند، همخوانی دارد. از دلایل همخوانی این تحقیق با تحقیقات ارائه شده می توان به وجه مشترک آگاهی و اطلاع رسانی جوامع در مفید بودن فعالیت های ورزشی برای همه سنین اشاره کرد. همچنین نتایج این تحقیق با تحقیق، اسوریکار و مایر (۲۰۱۰) در مقاله ای به بررسی انواع موانع مشارکت ورزشی و تفریحی در زنان هند در مقایسه با زنان سراسر استرالیا پرداختند، آن ها نشان دادند که سن در بین عوامل موثر در مشارکت ورزشی

زنان در هند قرار می گیرد، همخوانی ندارد. از دلایل عدم همخوانی این تحقیق با تحقیق ارائه شده می توان به تفاوت های فرهنگی و مذهبی بین کشور ایران و استرالیا اشاره کرد. به طوری که در ایران ارزش هایی دیگری بر اساس رسوم و رفتار مردم نسبت به مرد استرالیا وجود دارد.

نتایج این تحقیق نشان می دهد که هر چقدر سن افزایش می یابد، عوامل بازدارنده نقش پررنگ تری را در مشارکت ورزشی زنان و مردان شهر فسا ایفا می کنند، اما نقش این عوامل نمی تواند از لحاظ آماری معنی دار باشد. در این زمینه دو توجیه قابل بررسی است. اولاً اینکه برخی تحقیقات نشان می دهند که با بالا رفتن سن میزان شرکت در فعالیت های ورزشی کاهش می یابد (اسدی و همکاران، ۱۳۹۲؛ رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین مشخص شده است که اثرات سن بر شرکت در ورزش بر حسب نوع متفاوت است. به نظر می رسد که افزایش سن به دلیل محدودیت های مختلفی که به دنبال کهنولت سن در اندام ها و عضلات فرد ایجاد می کند، طبعاً منجر به حضور کمتر فرد در عرصه های ورزشی می گردد (خالدی فرد و همکاران، ۱۳۹۷). توجیه دوم در زمینه غیر معنی دار بودن این رابطه است باید گفت که نتایج مطالعات دیگری نشان می دهد که افراد سالمند اثر این محدودیت را با تغییر رشته ورزشی و تعداد دفعات تکرار شرکت و تغییر شدت انجام فعالیت به حداقل می رسانند و در نتیجه می توانند در فعالیت هایی ورزشی متناسب با شرایطشان حضور یابند (سارانی و همکاران، ۱۳۹۷). یعنی افزایش سن مانعی برای حضور افراد در ورزش های همگانی نیست و فرد با افزایش سن، نوع فعالیت و تعداد دفعات تکرار خود را متناسب با وضعیت توانایی جسمانی خود تغییر می دهد تا به این ترتیب بتواند حضور خود را در فعالیت های ورزش و اوقات فراغت حفظ کند (روزبهنی و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین می توان گفت که سن به عنوان یک میانجی بازدارنده می تواند تعیین کننده مشارکت افراد در فعالیت های ورزشی باشد، اما نگرش و فرهنگ جامعه و آگاهی افراد از مزایای ورزش توانسته است سازگاری هایی در درک افراد در این زمینه ایجاد کنند و این رابطه را غیر معنی دار نشان دهد. از این رو توصیه می شود تا نهادهای مانند بهزیستی و بهداشت و درمان با آگاه سازی مردم و آشنا سازی گروه های مختلف سنی با ورزش های ویژه و مختص خود آن ها را به مشارکت در ورزش های همگانی تشویق کنند.

با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق عواملی چون تامین سلامتی جسمانی، کسب شادی و نشاط و ارتباطات اجتماعی موثر می تواند عواملی بر شرکت زنان و مردان شهر فسا در ورزش های همگانی باشند، هر چند خرابی و هزینه های زیاد امکانات ورزشی، کمبود امکانات و برنامه ریزی های نامناسب از مهمترین عوامل بازدارنده این امر است. متأسفانه عدم توجه به موقعیت یابی مکان های ورزشی، مناسب نبودن وسایل ورزشی پارک ها و عدم تناسب آن با همه گروه های سنی موجب شده است که مردم با علاقه کمتری در این ورزش ها شرکت کنند. همچنین در راستای اهداف تحقیق، به نظر می رسد زنان و مردان شهر فسا بدون توجه به سن به انجام ورزش های همگانی می پردازند، این امر نشان دهنده این است که ورزش های موجود در این شهر برای سنین مختلف طراحی و اجرا شده است.

با توجه به فرضیه اول، پیشنهاد می شود مسئولین تربیت بدنی به کمک صدا و سیما به تبلیغ و آگاه سازی فواید ورزش همگانی چون سلامت جسمانی، روحی و اجتماعی برای مردم بپردازند. با توجه به فرضیه دوم، به مسئولین شهرداری ها پیشنهاد می شود با ایجاد وسایل ورزشی در پارک ها و تعمیر و تعویض وسایل ورزشی کهنه و خراب، به مشارکت ورزشی افراد در ورزش های همگانی کمک کنند. با توجه به فرضیه سوم پیشنهاد می شود ارگان هایی مانند مدارس، بهزیستی، بهداشت و درمان به آگاه سازی مردم از فواید ورزش در هر گروه سنی و آموزش های لازم در این زمینه برای افراد بپردازند. با توجه به فرضیه چهارم پیشنهاد می شود سازمان تربیت بدنی، اساتید ورزشی دانشگاه ها و مربیان سراسر کشور با همکاری یکدیگر به طراحی ورزش های ساده و قابل فهم برای هر گروه سنی بپردازند، که افراد بتوانند در هر گروه سنی و به راحتی به انجام ورزش های مطابق با سن خود بپردازند. همچنین توصیه ها به پژوهشگران آتی عبارتند از: تدوین آینده نگری ورزش همگانی، تدوین برنامه راهبردی استراتژیک برای ورزش همگانی، مقایسه عوامل و موانع موثر بر ورزش های همگانی در استان های همجوار و اولویت بدنی عوامل و موانع موثر بر فعالیت های ورزشی در گروه های سنی.

منابع

- [۱] ابراهیمی ع، مهدی پور ع، ازمشا ط. ۱۳۹۴. تأثیر شاخص های همجواری و دسترسی به مکان های ورزشی بر میزان مشارکت ورزشی (مطالعه موردی: مناطق هشت گانه شهر اهواز). فصلن ۳۳۵۳۵ پژوهشی مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۲(۱)، ۳۷-۴۶.
- [۲] احمدی س، کارگر س. ۱۳۹۲. بررسی نگرش زنان به مشارکت ورزشی و عوامل اجتماعی - روانی موثر بر آن. نشریه جامعه شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان)، دوره ۲۴، شماره ۴ (پیاپی ۵۲)، ۱۸۹ - ۲۱۰.
- [۳] انشل ام. ۱۹۹۳. روان شناسی ورزش از تئوری تا عمل، ترجمه علی اصغر مسدد، ۱۳۸۰. تهران: انتشارات اطلاعات.
- [۴] باقری ع، گودرزی پ، ۱۳۹۵. تحلیل موانع مشارکت ورزشی دختران دانشجو با استفاده از مدل سلسله مراتبی موانع کرافورد، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، دانشگاه بین المللی چابهار
- [۵] بختیاری، فروغ، نوربخش، مهوش، نوربخش، پریوش، سپاسی، حسین. (۱۳۹۹). طراحی مدل موانع شرکت زنان معلول جسمی- حرکتی در ورزش های تیمی و رابطه آن با انگیزه مشارکت. فصلنامه علوم ورزش. ۱۲(۳۸)، ۱۱-۲۸.
- [۶] پوررنجبر م، خدادادی م، قربانزاده ب. ۱۳۹۵. اعلمی کشکی معصومه. همبستگی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده با میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی کرمان. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت. ۱۳۹۵؛ ۵(۳): ۶۰-۶۸
- [۷] پیری م، آهار س، محمودی ا. ۱۳۹۴. مقایسه تفاوت های جنسیتی در انگیزش مشارکت ورزشی دانش آموزان ورزشکار. مقاله ۸، دوره ۸، شماره ۲۹، ۱۰۹-۱۲۳.
- [۸] جباری دانش ع، واعظ موسوی م، ناجی م. ۱۳۹۴. عوامل و موانع گرایش کارکنان یک دانشگاه نظامی به ورزش ابلاغی و رابطه آنها با نگرش افراد به ورزش. شماره ۲۴ علمی-پژوهشی (وزارت علوم) ۴۷-۶۲.
- [۹] حاجی حسینی س. ۱۳۹۴. ارتباط بین مشارکت ورزشی-تنوع فعالیت بدنی و آمادگی قلبی تنفسی در دانشجویان دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان. فصلنامه علمی پژوهشی زیست پزشکی جرجانی. ۳(۱): ۳۲-۵۴
- [۱۰] حمایت طلب ر، باقرزاده ف. ۱۳۹۳. شناسایی طبقه بندی و اولویت بندی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی جوانان شهر تهران با روش تحلیل سلسله مراتبی گروهی. نشریه مجله علوم روانشناختی دوره ۱۳، شماره ۴۹
- [۱۱] خالدی فرد ع، علی دوست قهفرخی ا، محمودوند ز، آقایی ا، کعب عمیر ر. ۱۳۹۷. بررسی عوامل و موانع مشارکت در ورزش همگانی و تفریحی در استان های ترک، کرد و لر نشین ایران. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی ۲۰: ۳۷-۲۱
- [۱۲] خلف خانی م. ۱۳۹۵. سازوکارهای نوین جلب مشارکت اجتماعی. ناشر جامعه شناسان. ۱۸۴.
- [۱۳] روزبهانی م، کامکاری ک، میرزاپور ع. ۱۳۹۳. بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت های ورزشی تفریحی استان البرز. فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۱(۲)، ۳۳-۴۲.

- [۱۴] زارعی ع، اشرف گنجویی ف، سلطانی کلوانق م. ۱۳۹۲. بررسی موانع مشارکت زنان ۳۰ تا ۵۰ سال در فعالیت های ورزشی تفریحی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- [۱۵] زمانی نوکاآبادی ع، رضایی س، رحیمی ق. ۱۳۹۵. بررسی موانع مشارکت کارکنان نیروهای مسلح شهر یاسوج در فعالیت های ورزشی طبق مدل سلسله مراتب عوامل بازدارنده اوقات فراغت. شماره ۴۱ علمی-ترویجی (وزارت علوم) ۱- ۱۸.
- [۱۶] سارانی ح، آقایی ن، صفاری م، اکبری یزدی ح. ۱۳۹۷. عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت های ورزشی از دیدگاه متخصصان: یک مطالعه کیفی. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. ۶ (۲) ۱۴۷-۱۵۸:
- [۱۷] سبجانی ع، اندام ر، ظریفی م. ۱۳۹۴. بررسی و اولویت بندی عوامل مؤثر و موانع مشارکت ورزشی معلولین شهر اهواز. نشریه مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، دوره ۲، شماره ۶، ۴۱- ۴۸.
- [۱۸] شاه منصوری عزت اله، خسروی زاده اسفندیار، آرستی بیتا، مولایی یساولی مهدی. (۱۴۰۰). شناسایی و رتبه بندی موانع توسعه ورزش محله های شهرستان اراک. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی. ۹ (۳۳).
- [۱۹] شهبازی م، شعبانی مقدم ک، صفاری م. ۱۳۹۲. ورزش همگانی (ضرورت، موانع و راهکارها). مجلس و راهبرد. ۲۰ (۷۶)، ۶۹-۹۷.
- [۲۰] صانعی س، حسینی نیا س. ۱۳۹۶. بررسی ارتباط عوامل بازدارنده با میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانشگاه نظامی با روش تحقیق آمیخته. پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش. ۹ (۴)، ۱۴۷-۱۶۲.
- [۲۱] عراقی م، کاشف م. ۱۳۹۳. چالش های پیش روی توسعه ورزش همگانی در ایران و راهبردهای آن. نشریه مدیریت ورزشی. ۶ (۴)، ۶۴۳-۶۵۵.
- [۲۲] فخار ز. ۱۳۹۴. انگیزه ها و موانع مشارکت ورزشی در سازمان ها. ناشر تی آرا، ۱۷۶.
- [۲۳] فراهانی ا، کشاورز ل. ۱۳۹۷. مروی اصفهانی ناهید. تحلیل عوامل بحران در ورزش همگانی. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی. ۶ (۲۱): ۵۱-۶۷.
- [۲۴] قربانی ا. ۱۳۹۶. ورزش برای همه: از تئوری تا کاربرد. ناشر: موجک
- [۲۵] قهرمانی ج، محرم زاده م، سعیدی ش. ۱۳۹۲. بررسی عوامل بازدارنده مؤثر بر میزان شرکت معلمان زن مقاطع سه گانه تحصیلی در فعالیت های ورزشی شهر مرند. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی. ۲ (۶)، ۵۷-۶۶.
- [۲۶] کارگر س، احمدی س. ۱۳۹۲. بررسی نگرش زنان به مشارکت ورزشی و عوامل اجتماعی - روانی مؤثر بر آن. جامعه شناسی کاربردی. ۲۴ (۴)، ۱۸۹-۲۱۰.
- [۲۷] کریمی م. ۱۳۹۲. مشارکت عمومی و مسوولیت همگانی. ناشر نقش نگین. ۳۱۲.
- [۲۸] محمدزاده رضا، علیدوست قهفرخی ابراهیم، جلالی فراهانی مجید. اولویت بندی عوامل بازدارنده مشارکت در ورزش همگانی به «روش پرامیتی». فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت. ۱۳۹۹؛ ۱۰ (۱): ۱-۱۱
- [۲۹] موسوی س، اسلامی مرزنکلاته م، خوش فرغ. ۱۳۹۳. بررسی رابطه اعتماد اجتماعی و مشارکت ورزشی زنان در جامعه شهری ایران. مطالعه موردی شهر گرگان. مجله آمایش جغرافیایی فضا. ۴ (۱۱)، ۴۱-۶۲.

- [۳۰] نخعی نیازی، اعظم، خرمی خرم آبادی، غلامرضا، عباس نژاد، اسماعیل. (۱۳۹۸). بررسی انگیزه ها و موانع گرایش به ورزش همگانی در بین دانشجویان دانشگاه های دولتی، پیام نور، و آزاد اسلامی مشهد. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۵ (۳۰)، ۴۱۱-۴۲۰.
- [۳۱] نعمتی بیدگلی ج. ۱۳۹۵. بررسی و ارزیابی عوامل موثر بر نگرش، گرایش و عدم مشارکت خانواده ها به فعالیت های حرکتی و ورزشی در ۸ شهر جمهوری اسلامی ایران. نشریه: توسعه ی آموزش جندی شاپور. دوره ۷، شماره ویژه نامه ؛ ۴۲ - ۵۲.
- [۳۲] نقوی ل. ۱۳۹۵. بررسی عوامل تسهیل کننده و بازدارنده ورزش های همگانی در میان سالمندان با رویکرد بازاریابی اجتماعی، اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی، قزوین، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره).
- [۳۳] ویسیا، حیدری نژاد ص، ملکی ف. ۱۳۹۵. اولویت بندی عوامل موثر در گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی خوزستان. شماره ۱۵، ۶۳-۷۶.
- [۳۴] هاشمی چاشمی س، فرخی ا، ضامنی ل، گراوند ن. ۱۳۸۹. مقایسه انگیزش مشارکت دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در فعالیت های ورزشی و ارتباط آن با هدف گرایی. نشریه: رفتار حرکتی (پژوهش در علوم ورزشی. ۲، ۷؛ ۱۰۷ - ۱۱۹).
- [35] Aslam, S. A. (2021). Women and sport in Pakistan. In *Women and Sport in Asia* (pp. 148-156). Routledge.
- [36] Chung PK, Liu JD, Chen WP. Perceived constraints on recreational sport participation: Evidence from Chinese University students in Hong Kong. *World Leisure Journal*. 2013; 55 (4): 347-359.
- [37] Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G 1991. A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- [38] Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport locus of control and perceived stress among college student-athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2823.
- [39] Jackson, E. 2000. Investigation of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 38, 129-139.
- [40] James H. rimmer, Barth riley, Edward wang, Amy Rauworth, janinie jurkowski, 2008. Physical activity participation among persons with disabilities. *American journal of preventive medicine*. 26 (3). pp 419- 425.
- [41] Jeng, M. Y., Yeh, T. M., & Pai, F. Y. (2020). The Continuous Intention of Older Adult in Virtual Reality Leisure Activities: Combining Sports Commitment Model and Theory of Planned Behavior. *Applied Sciences*, 10(21), 7509.
- [42] Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. 2013. Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 10.
- [43] Liu, W; Wei, B; Li, Y. 2011. Perceived competence, motivation, and physical activity participation among college students. The Preliminary Program for 2011 AAHPERD National Convention and Exposition.
- [44] Maher, S., & Santos, S. 2010. Understanding barriers to sport participation. Carlton: Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth).
- [45] Mannel, R, C & Hubbard, J. 2001. Testing Models of the leisure constraint Negotiation process in a corporate

- [46] Mannel.r.c & hubbard.j. 2001."Testing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting".human resources services & department of recreation and lesiur studies. University of waterloo.
- [47] Mary Law, Theresa Petrenchik, Gillian King, Patricia Hurley. 2007. Perceived Environmental Barriers to Recreational, Community, and School Participation for Children and Youth With Physical Disabilities. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Volume 88, Issue 12, December 2007, Pages 1636-1642.
- [48] Qiu Y, Lin Y, Mowen AJ. Constraints to Chinese women's leisure-time physical activity across different stages of participation. World Leisure Journal. 2017; 60 (1): 29-44.