

نقش انگیزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر بهبودی اجتماعی

علی اسماعیلی^۱

چکیده

مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از شیوه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمی، روانی، اجتماعی فائق آیند. تحقیقات نشان داده است افرادی که به‌طور منظم به ورزش می‌پردازند، کمتر از دیگران دچار ناراحتی‌های قلبی عروقی شده، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می‌کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، آن‌ها نسبت به زندگی خوش‌بین‌تر بوده و کمتر دچار افسردگی می‌شوند امروزه، پدیده ورزش به‌عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی و زیربنایی برای همه افراد جامعه، مورد توجه همگان قرار گرفته است. ورزش یکی از پدیده‌های اجتماعی بوده که از سال‌های پیش به‌وجود آمده تا افراد بتوانند با مشکلات مربوط به خودشان بهتر کنار بیایند.

یکی از مهم‌ترین آثار و فواید ورزش با توجه به ماهیت آن افزایش بهزیستی روانی و به‌ویژه بهزیستی اجتماعی است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی با توجه به جمع‌گرایی، نظم‌طلبی، بالا بردن هیجانات مثبت و انرژی‌زایی، وجود تعاملات اجتماعی یکی از آسان‌ترین، در

۱. استادیار روان‌شناسی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی (نوسنده مسئول)
ali.esmaeili@atu.ac.ir

دسترس‌ترین و بهترین شیوه‌هایی است که می‌توان آن را به‌عنوان یک شیوه و البته یک الگو در جامعه گسترش داد. ایجاد انگیزش برای شرکت در این فعالیت‌های موضوعی مهم و قابل توجه است که نیازمند برنامه‌ریزی‌هایی است که متخصصان علوم ورزشی و به‌ویژه روان‌شناسان و البته جامعه‌شناسان ورزش می‌توانند در رأس این امر قرار گیرند. پژوهش و ارائه راه‌حل‌های مختلف مداخله‌ای جزئی‌خلافی است که به شدت در کشور ما به چشم می‌خورد. این جلسه به بررسی موضوع حاضر و ایجاد بینش لازم برای بحث پیرامون آن می‌پردازد و اهداف زیر را در بر می‌گیرد.

واژه‌های کلیدی: انگیزش مشارکت ورزشی، بهزیستی اجتماعی

مقدمه

ورزش به‌عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روانی انسان‌ها دارد. داشتن یک زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت‌هایی جسمی است. همچنین ورزش به‌عنوان: یکی از مظاهر فردی و اجتماعی، ضمن حفظ بقا و سلامت روانی و جسمی جامعه جهت ایفای صحیح نقش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی حائز اهمیت است. امروزه، تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و روانی افراد است و عاملی نیز برای جلوگیری از کج‌روی‌های اجتماعی به شمار می‌آید. اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربارترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو لبه‌ای هست که یک لبه آن می‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت و هنرآرایی و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به: بزهکاری و آسیب اجتماعی است (تندنویس، ۱۳۷۵) تحرک و فعالیت بدنی در زندگی امروزی که متعاقب توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوه‌های نوین زندگی به وجود آمده، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش‌ازپیش ایجاب می‌نماید. در این راستا انجام مستمر و منظم حرکات بدنی، امری حیاتی و لازم به نظر می‌رسد. (کراس ۱ و همکاران، ۲۰۰۳). با توجه

نقش انگیزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و... ۳

به این مسائل به دلایل زیر توجه به ایجاد انگیزش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی ضرورت می‌یابد:

- اهمیت ورزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی بر ابعاد جسمانی و روانی و بهزیستی اجتماعی انسان
- عدم و یا نقصان توجه و نگاه تخصصی کافی به مقوله مشارکت ورزشی به‌عنوان موضوعی اثرگذار بر ابعاد مختلف زندگی
- کمبود تمرکز پژوهشی به رابطه مشارکت ورزشی و تأثیر آن بر بهزیستی روان‌شناختی و به‌ویژه بهزیستی اجتماعی
- کمبود توجه در به کارگیری جنبه‌های روان‌شناختی و تقویت اجتماعی ورزش در جامعه به‌ویژه در مدارس
- ایجاد توجه و تمرکز بر تدوین پروتکل‌های مداخله‌ای مربوط به ایجاد انگیزش مشارکت ورزشی برای عموم مردم از جمله کودکان و سالمندان
- برجسته کردن نقش روان‌شناسان ورزشی در توسعه و گسترش انگیزش مشارکت ورزشی به‌عنوان یک خلأ در حوزه ورزش همگانی و همچنین به کارگیری آن در مداخلات و درمان‌های تخصصی روان‌شناختی
- نشان‌دادن اهمیت مشارکت ورزشی در موضوعات کلان اجتماعی (انسجام و ارتباط اجتماعی...) و جلوگیری از آسیب‌ها و بزه‌های اجتماعی با توجه به ماهیت اجتماعی ورزش
- کم‌رنگ بودن ابعاد روان‌شناختی اجتماعی و جامعه‌شناختی ورزش به‌طور کلی در نظام تربیتی و آموزشی کشور

اهداف بحث

هدف کلی

- بررسی نقش ورزش و انگیزش در فعالیت‌های بدنی بر بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی

اهداف فرعی

- ارائه مدل مفهومی مشارکت ورزشی و جنبه مختلف اثرگذاری
- اثرات و مزایای مشارکت ورزشی بر
- سلامت روانی و اجتماعی
- بیان عوامل مؤثر بر مشارکت ورزش
- تأثیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی بر مشارکت در ورزش
- فواید مشارکت ورزشی
- موانع مشارکت ورزشی
- موانع مشارکت ورزشی در کشورهای در حال توسعه
- مزایای روانی و اجتماعی ورزش برای کودکان
- سالمندی و موانع مشارکت ورزشی آنها
- معلولین (ذهنی و جسمی) و مزایا و موانع مشارکت ورزشی آنها
- طبقه‌بندی و بررسی مطالعات مربوط به رابطه ورزش و تمرین با سلامت (یک مطالعه فراتحلیلی)

مفاهیم مورد استفاده در این بحث

- ورزش، فعالیت بدنی
- مشارکت ورزشی
- انگیزش ورزشی
- بهزیستی اجتماعی
- تأثیرات اجتماعی و سرمایه اجتماعی
- بهزیستی روان‌شناختی
- انسجام اجتماعی
- رفاه، جرم
- سلامتی
- کیفیت زندگی، سلامت اجتماعی، رضایت زندگی

نقش انگیزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و... ۵

- مسائل روان‌شناختی، افسردگی، روابط اجتماعی، ارتباط اجتماعی، عملکرد استرس، اضطراب شادی، خلق‌وخو اجتماعی، سلامت روان، جامعه‌شناسی، ارزش، سود، تأثیر، پیامد روان‌شناسی اجتماعی.

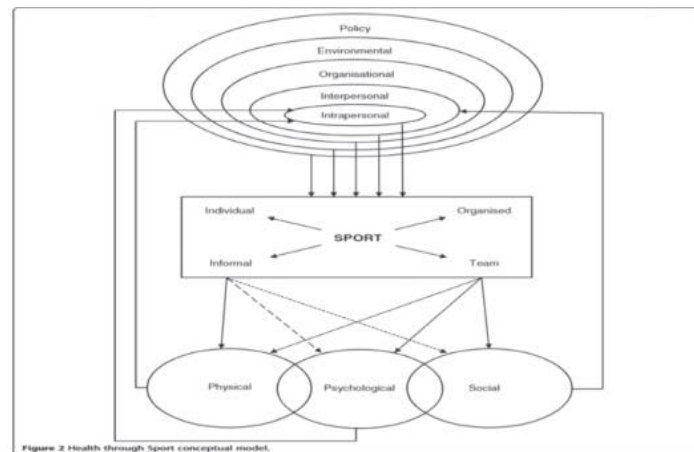
تعاریف مفاهیم بحث

- ورزش "Sport" به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان‌یافته یا گاه‌به‌گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب‌اندامشان یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند.
- تمرین بدنی یا نرمش (به انگلیسی: physical exercise) هر نوع فعالیت بدنی است که آمادگی جسمانی، تندرستی و سلامت کلی را افزایش داده یا حفظ می‌کند. همچنین اصطلاحاً به آن ورزش نیز گفته می‌شود اما باید توجه داشت که با آن متفاوت است چراکه ورزش الزاماً با هدف خاصی در حین انجام آن صورت می‌گیرد.
- فعالیت بدنی "physical activity" حرکت بدنی تولیدشده توسط عضلات اسکلتی که منجر به صرف انرژی می‌شود؛
- تربیت بدنی "physical education" یک تجربه آموزشی متوالی و متناسب با رشد و نمو که دانش‌آموزان را با یادگیری و درک فعالیت‌های حرکتی که از نظر شخصی و اجتماعی دارای معنا هستند، باهدف ارتقا زندگی سالم درگیر می‌کند؛
- تفریح "recreation" فعالیت لذت‌بخش: تفریح در لغت به معنای فرح و خوشی و عیش و تماشا و تفرج و گشت و لهو و بازی می‌باشد؛ و در اصطلاح به اعمالی گفته می‌شود که توسط افراد در زمان فراغت انجام می‌گیرد و باعث بازگشت شخص به حال تعادل و طبیعی می‌شود.
- انگیزش فرایندی است که رفتارهای هدف‌گرا را آغاز، هدایت و حفظ می‌کند. ... انگیزه شامل نیروهای زیستی، عاطفی، اجتماعی و شناختی است که رفتار را فعال

می‌کنند. در کاربردهای روزمره، اصطلاح «انگیزه» اغلب برای توصیف اینکه چرا شخصی کاری انجام می‌دهد استفاده می‌شود.

- انواع مختلف انگیزش در ورزش چیست؟
- این دلایل در دو دسته اصلی انگیزه ذاتی و بیرونی قرار می‌گیرند. ورزشکارانی که انگیزه ذاتی دارند به دلایل درونی مانند لذت در ورزش شرکت می‌کنند، درحالی‌که ورزشکارانی که انگیزه بیرونی دارند به دلایل بیرونی مانند پاداش مادی در ورزش شرکت می‌کنند.
- انگیزش و انگیزش ورزشی یعنی چه؟
- انگیزش ورزشی هم در این راستا اشاره علل و عواملی دارد که فرد را برای رفتن و ادامه فعالیت ورزشی ترغیب می‌کند.
- بهزیستی اجتماعی Social wellbeing را به‌عنوان گزارش شخصی افراد از کیفیت ارتباطات آن‌ها با دیگران تعریف می‌کند. فرایند اجتماعی، مرکز تأثیر متقابل افراد و تغییر رفتار افراد روی یکدیگر است.
- پنج بعد یا جنبه بهزیستی اجتماعی از نظر کیز (۱۹۹۸) انسجام، همبستگی، پذیرش، مشارکت و شکوفایی با اندازه‌های مربوط به سلامت روان مرتبط هستند.
- در این مطالعه، ما از اصطلاحات زیر نیز استفاده کردیم: «روان‌شناختی» - به‌عنوان مترادف «ذهنی»؛ و «روانی اجتماعی» - «هر موقعیتی که در آن عوامل روانی و اجتماعی نقش داشته باشند».

مدل مفهومی سلامتی بر اساس مشارکت ورزشی



- بر اساس ادبیات ارائه شده در این بررسی، یک مدل مفهومی سلامت از طریق ورزش ایجاد شده است.
- این مدل رابطه بین عوامل تعیین کننده مشارکت در ورزش و مزایای سلامت روان شناختی و اجتماعی گزارش شده را نشان می دهد. اصطلاحاتی که در این مفهوم به کار رفته است.
- همان طور که در مدل می بینیم معیار ورود در بالا تعریف شده است.
- عوامل تعیین کننده طبق مدل اجتماعی - بوم شناختی نشان داده شده اند. با بررسی مطالعات، دو بعد از مشارکت در ورزش مشخص شد و مشخص شد که برخی از مزایای سلامتی گزارش شده بیشتر از سایر موارد با برخی زمینه های مشارکت ورزشی همراه است؛ بنابراین، مدلی برای نشان دادن دو بعد زمینه ای ورزش تهیه شد.
- مشارکت و نقاط قوت مختلف ارتباط بین زمینه های مختلف مشارکت ورزشی و سه جنبه سلامتی (جسمی، روانی و اجتماعی).

- با توجه به علیت، خاطرنشان می‌کنیم که اکثر مطالعات از نظر ماهیت مقطعی و مشاهده‌ای بوده‌اند و از این رو شواهد قوی از علیت ارائه نمی‌دهند. ادبیات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند فواید مثبتی برای سلامتی داشته باشد.

فواید اجتماعی مشارکت ورزشی در جامعه

پژوهش‌های مختلف انجام‌شده درباره تأثیرات اجتماعی ورزش و فعالیت بدنی شامل مطالعات تأثیرات اجتماعی که نه از طریق تماشا بلکه با مشارکت فعال بدنی شرح زیر ارائه شده است:

- سلامت اجتماعی
- رفاه بهزیستی، جرم
- تأثیرات اجتماعی و سرمایه اجتماعی
- آموزش و پرورش «تأثیرات اجتماعی متعدد دیگر».
- تماشا و شرکت در فعالیت‌های ورزشی، راه‌هایی برای مقابله و فرار از استرس زندگی روزمره ما فراهم می‌کند و به عنوان یک اجتماع دورهم جمع می‌شویم. نگاه می‌کنیم و یا با هم بازی می‌کنیم. ورزش در جامعه حتی می‌تواند درک ما از نقش‌های جنسیتی و مسائل اقتصادی-اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد و می‌تواند به شکل‌گیری هویت شهری، دولت و ملی کمک کند.
- تعادل کار / زندگی را فراهم می‌کند.
- از طریق تجربیات مشترک، خانواده‌ها و جوامع را به هم پیوند می‌زند.
- به شکل‌گیری شخصیت و غرور ملی ما کمک می‌کند.
- فرصت‌های شغلی ایجاد می‌کند.
- سبک زندگی سالم و فعال را ترویج می‌کند.
- مهارت‌های زندگی و توانایی‌های رهبری را توسعه می‌دهد.
- احساس تعلق ایجاد می‌کند.
- غرور جامعه را پرورش می‌دهد.

- بدن را تقویت و تقویت می‌کند.
- در مواقع نیاز جوامع را گالوانیزه می‌کند.
- رشد اقتصادی از طریق سرمایه‌گذاری در مشاغل، اشتغال، رویدادهای مهم و گردشگری.
- به یادگیری مادام‌العمر کمک می‌کند.
- فرصت‌های عالی برای شبکه‌سازی.
- چاقی را کاهش می‌دهد.
- می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها کمک کند.
- مردم را گرد هم می‌آورد و فرصت‌هایی را برای تعامل اجتماعی فراهم می‌کند.
- افراد را توانمند، الهام‌بخش و با انگیزه می‌کند.
- بچه‌ها را از صفحه تلویزیون یا کامپیوتر دور می‌کند!
- کودکانی که در آن شرکت می‌کنند بهتر یاد می‌گیرند و بیشتر از مدرسه لذت می‌برند.
- سلامت روان را بهبود می‌بخشد.
- فشار بر سیستم بهداشتی را کاهش می‌دهد.
- به سرمایه اجتماعی کمک می‌کند.
- کارگران سالم بهره‌وری بالاتری دارند و روزهای بیماری کمتری را می‌گذرانند.
- گزینه‌های مثبتی برای جرم‌جوانان، رفتارهای ضداجتماعی و جرم ایجاد می‌کند.
- آلودگی را کاهش می‌دهد - استفاده از حالت‌های فعال حمل‌ونقل مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری را ترویج می‌کند.
- به سطوح بالاتر عزت‌نفس و ارزش خود کمک می‌کند.
- از طریق محافظت از فضای باز و مناطق طبیعی به حفظ محیط‌زیست کمک می‌کند.
- وسیله‌ای برای شمول فراهم می‌کند، افراد از نژادها، آیین‌ها و فرهنگ‌های مختلف را به هم نزدیک می‌کند.
- فرصت‌هایی را برای داوطلب شدن ایجاد و ارتقا می‌دهد.
- باشگاه‌های ورزشی و تفریحی قطب زندگی جامعه به‌ویژه در مناطق هستند.

موانع مشارکت ورزشی

برخی از موانع گزارش شده در پژوهش‌ها عبارت‌اند از:

- کمبود وقت
- دوستان و خانواده شما علاقه به فعالیت بدنی را ندارند. ...
- کمبود انگیزه و / یا انرژی. ...
- کمبود منابع / تجهیزات. ...
- از موانع و راه‌حل‌های رایج برای غلبه بر آن‌ها وجود دارد: تعهدات مراقبت از خانواده.

نقش مشارکت ورزشی در کودکان

- اکثر تحقیقات نشان می‌دهد جایگزینی دروس آکادمیک با فعالیت بدنی تأثیر منفی بر نمرات مدارس دارد درواقع برخی تحقیقات نشان می‌دهد افزایش مشارکت در فعالیت‌های بدنی منجر به نمره بهتر می‌شود.
- بیشتر تحقیقات دانشگاهی و بین‌المللی منتشر شده در این زمینه، رابطه مثبتی بین مشارکت در فعالیت بدنی کودکان و پیشرفت تحصیلی پیدا کرده است.
- انجام حتی مقادیر کمی ورزش موجب بهبود عملکردهای اجرایی می‌شود.
- داشتن فعالیت بدنی مستمر در خارج از مدرسه باعث افزایش نمرات آزمون و بهبود درک مطلب می‌شود.
- ارائه مداخله فعالیت بدنی در مدارس منجر به پیشرفت‌های چشمگیری در نمرات ریاضی کودکان می‌شود.
- دانش‌آموزانی که بیشتر ورزش می‌کنند یا در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند به معدل بالاتری می‌رسند.

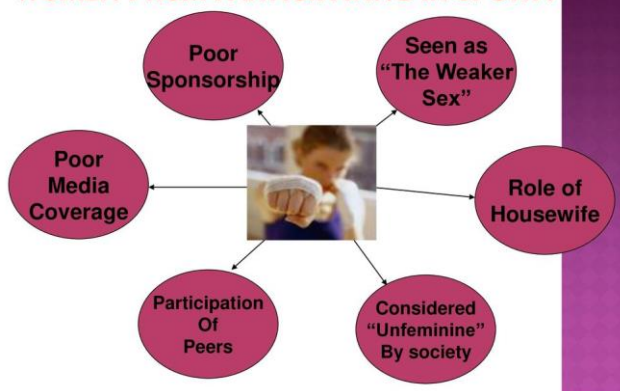
مزایای روانی و اجتماعی ورزش برای کودکان

- پیوستن به یک تیم ورزشی به کودکان احساس تعلق و فرصت پیدا کردن دوستان جدید می‌دهد. ...

نقش انگیزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و... ۱۱

- یادگیری برای شکست و ناکامی؛ و یادگیری انجام این کار و غلبه بر آن را خوشایند می‌سازد
 - احترام به اقتدار و انضباط. آیا فرزند شما به میزان بیشتری نظم و ترتیب احتیاج دارد؟
 - کنترل احساسات و هیجانات
 - اعتماد به نفس
 - صبر و استقامت
 - گذشت و فداکاری
 - همکاری با یکدیگر
 - روابط اجتماعی بهتر و انسجام اجتماعی و پویایی گروه
- زنان و مشارکت ورزشی (مسئله جنسیت در مشارکت‌های ورزشی)

WHAT ASPECTS OF SOCIETY PREVENT WOMEN FROM PARTICIPATING IN SPORT?



موانع عمومی مشارکت ورزشی زنان

- نگاه مبنی بر ضعیف‌تر بودن جنس زن نسبت به مرد
- در نظر گرفته شدن او در نقش همسر و خانه‌دار بودن صرف
- مدنظر قرار دادن زن به عنوان مرد نبودن. نداشتن توانایی مردانه در جامعه

- نداشتن حامی و یا اسپانسر مخصوصاً در ورزش‌های حرفه‌ای
- عدم پوشش رسانه‌ای ورزش‌ها و مسابقات زنان
- نبودن یا کمبود فضاهای مناسب ورزش زنان

سالمندی و موانع مشارکت ورزشی آن‌ها

- کاهش انعطاف‌پذیری
 - کاهش قدرت و آمادگی عمومی
 - دشواری در بهبودی از آسیب‌دیدگی
- برای این قشر علاوه بر عوامل درون شخصی و محدودیت جسمانی باید به عوامل زیرساختی و توجهات دولتی به عنوان موانع فعالیت‌های بدنی و ورزشی به شرح زیر اشاره کرد:
- نبود یا فقدان امکانات و زیرساخت‌های شهری
 - مسائل اقتصادی و مشکلات تأمین هزینه
 - مشکلات حمل‌ونقل نبودن مراکز رفاه اجتماعی
- این امر بر انتخاب فعالیت آن‌ها تأثیر می‌گذارد و ورزش‌های کمتر آسیب‌زا مانند گلف، بولینگ و دوچرخه‌سواری در گروه سنی بالاتر محبوب هستند.

موانع مشارکت ورزشی معلولین

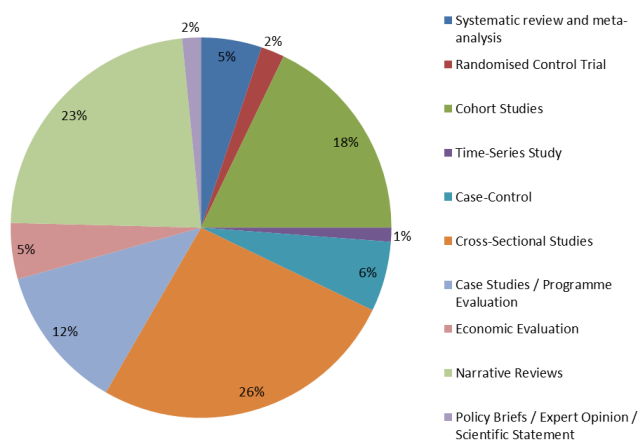
- در سطح فردی، افراد دارای معلولیت ممکن است با تعدادی از موانع اضافی برای شرکت در ورزش در مقایسه با افراد بدون معلولیت روبرو شوند.
- برخی از موانع معمول عبارت‌اند از:
- فقدان تجربیات اولیه در ورزش (این مسئله بین افراد و اینکه آیا معلولیت از بدو تولد است یا بعداً در زندگی به دست می‌آید متفاوت است)
 - عدم درک و آگاهی از چگونگی گنجاندن افراد دارای معلولیت در ورزش
 - فرصت‌ها و برنامه‌های محدود برای مشارکت ورزشی، آموزش و رقابت
 - کمبود امکانات در دسترس، مانند سالن‌های ورزشی و ساختمان‌ها

- حمل و نقل با دسترسی محدود
- محدود کردن عوامل روان‌شناختی و جامعه‌شناختی از جمله نگرش نسبت به ناتوانی والدین، مربیان، معلمان و حتی خود افراد معلول

مهم‌ترین عوامل مؤثر و سوق‌دهنده مشارکت در فعالیت‌های بدنی

- عوامل سلامتی و تندرستی
- لذت و نشاط
- و تعامل اجتماعی
- و در بین موانع مشارکت ورزشی معلولین
- عوامل اقتصادی،
- محیطی (حمل و نقل)،
- امکانات و تجهیزات
- عوامل اجتماعی-فرهنگی (مانند مورد تمسخر واقع شدن) مهم‌ترین موانع می‌باشند.
- دسترسی محدود به اطلاعات و منابع

نمونه‌هایی از نتایج پژوهش مربوط به مشارکت ورزشی



- ۹ بررسی سیستماتیک و فراتحلیل

- ۳ آزمایش تصادفی کنترل شده
- ۲۳ مطالعه مشارکتی
- ۱۱ مطالعه کنترل شده موردی
- ۱۷ مطالعه مقطعی
- ۸ مطالعه موردی/ارزیابی برنامه
- ۱۰ مطالعه ارزیابی اقتصادی
- ۱۶ مرور روایتی
- ۴ خلاصه سیاست‌ها و بیانیه‌های علمی

نتیجه‌گیری و جمع‌بندی

- پی بردن به اهمیت و نقش مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی بر بهزیستی به‌ویژه بهزیستی اجتماعی مانند تقویت مهارت‌های اجتماعی، جمع‌گرایی، پویایی اجتماعی، انسجام و اعتماد اجتماعی، شادابی و طراوت
- جلوگیری از آسیب‌های و بزه‌های اجتماعی مانند سیگار کشیدن، اعتیاد به مواد مخدر، گرویدن به گروه‌های نامطلوب اجتماعی
- ایجاد بهزیستی جسمانی و پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شایع مانند چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و تقریباً تمامی بخش‌های و اعضای بدن
- بهبود رغبت‌های تحصیلی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان
- ایجاد توجه و تمرکز روان‌شناسان ورزش بر اهمیت موضوع ایجاد انگیزش در مشارکت فعالیت‌های ورزشی و بسط و گسترش موضوع در بافت‌های موردنظر و نیاز

پیشنهادها

- پیشنهادهای پژوهشی
- ✓ بررسی نقش و تأثیر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی

- ✓ کودکان و دانش‌آموزان
- ✓ معلولان
- ✓ زنان
- ✓ بیماران جسمی و روانی
- ✓ بررسی موانع و بازدارنده‌های مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در گروه‌های موردنظر
- ✓ تدوین و طراحی محتوای آموزشی و پروتکل‌های آموزشی ایجاد انگیزش در مشارکت ورزشی مناسب برای گروه‌های برخوردار به تناسب
- ✓ انجام برنامه‌های اقدام پژوهی در زمینه اجرای برنامه انگیزش مشارکت ورزشی و تأثیرات فردی و اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان با کمک معلمان مدارس

• پیشنهادها کاربردی

- ✓ اجرای برنامه‌های ترغیب‌سازی و ایجاد انگیزش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی برای اقشار مختلف از جمله دانش‌آموزان، والدین دانش‌آموزان، معلمان ورزش مدارس به‌طور فعال در قالب:
- ✓ سخنرانی‌های انگیزشی
- ✓ اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مدون و از قبل تهیه‌شده
- ✓ استفاده از رسانه‌های اجتماعی مانند مطبوعات، رادیو و تلویزیون
- ✓ ارائه مشاوره‌های فردی در راستای اهمیت شرکت در فعالیت‌های ورزشی خصوصاً برای والدین امتناع‌کننده فرزندان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی
- ✓ برنامه‌ریزی و هماهنگی با مدیریت‌های ورزش و جوانان و مدیریت‌های برنامه‌های ورزشی و اوقات فراغت آموزش و پرورش برای ارائه آموزش به مربیان و معلمان به تمرکز دادن آنان به کنجاندن مهارت‌های زندگی در درون برنامه‌های تمرینی ورزشی

منابع

- مرایی، مریم (۱۳۹۰)، شناسایی و رتبه‌بندی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی کارکنان زن دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شریفیان ثانی، مریم، سجادی، حمیرا، فرشته، طلوعی، کاظم نژاد، انوشیروان (۱۳۸۵). دختران و زنان دچار معلولیت جسمی - حرکتی: نیازها و مشکلات. دانشگاه علوم پزشکی و توان بخشی، ۴۸: ۴۱-۷.
- تهذیبی، خادم‌علی (۱۳۹۴). «بررسی عوامل مؤثر بر توسعه ورزش همگانی و موانع موجود از دیدگاه شرکت‌کنندگان و دست‌اندرکاران همایش پیاده‌روی صبح و نشاط در استان خوزستان»، کنفرانس بین‌المللی مدیریت و اقتصاد در قرن ۲۱، تهران، ایران، ص ۹-۱.
- ۳ خبرگزاری کار ایران (۱۳۹۵). «سرانه اماکن ورزشی در ایران زیر یک متر است»، قابل دسترسی در <http://www.ilna.ir>.
- ۴ دهستانی، مجتبی؛ محمودی، احمد؛ حومنیان، داوود؛ خانزاده، مصطفی (۱۳۹۰). «بررسی و اولویت‌بندی انگیزه‌های مشارکت شهر تهران در ورزش‌های تفریحی و همگانی»، مجموعه مقالات همایش ملی تفریحات ورزشی، تهران، ایران.
- رضایانی نژاد، رحیم؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ تقوی تکیار، سید امیر (۱۳۸۸). «بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز»، نشریه مدیریت ورزشی، ش ۲، ص ۱۹-۵.
- روشندل اربطانی، طاهر (۱۳۸۶). «تبیین جایگاه رسانه‌های همگانی در نهادینه کردن ورزش همگانی در کشور»، نشریه حرکت، دوره ۳۳، ش ۳۳، ص ۱۷۷-۱۶۵.
- سواری، سعید؛ مهدی‌پور، عبدالرحمن؛ رنجبر، روح‌الله (۱۳۹۴). «توصیف وضعیت ورزش همگانی استان خوزستان و تدوین راهبردهای توسعه آن»، پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ش ۲۱، ص ۹۲-۸۳.
- خالدی فرد علی، علی دوست قهفرخی ابراهیم، محمودوند زهرا، آقایی احد، کعب عمیر رضا،

نقش انگیزش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و... ۱۷

- (۱۳۹۷). بررسی عوامل و موانع مشارکت در ورزش همگانی و تفریحی در استان‌های ترک، کرد و لر نشین ایران. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی. ۶ (۲۰): ۳۷-۲۱
- گشتاسبی، ابوالفتح (۱۳۹۱). شناسایی و اولویت‌بندی عوامل بازدارنده و سوق‌دهنده مشارکت معلولین جسمی-حرکتی شهر شیراز در فعالیت‌های بدنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- علی محمدی، حسین، ادبی فیروزجاه، جواد، ندایی، طاهره، احمدی، مهوش. (۱۳۹۶). شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت ورزشی زنان معلول جسمی و حرکتی استان قم. مطالعات مدیریت ورزشی، ۹ (۴۶)، ۱۷۵-۱۹۲. doi: 10.22089/smrj.2018.4494.187
- گودرزی، محمود؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ احسانی، محمد (۱۳۸۲). «طراحی و تبیین الگوی مهارت‌های سه‌گانه مدیریتی مدیران»، نشریه حرکت، ش ۲۱، ص ۷۸-۵۱.
- گودرزی، محمود؛ نصیرزاده، عبدالمهدی؛ فراهانی، ابوالفضل؛ وطن‌دوست، مریم (۱۳۹۲). «طراحی و تدوین راهبرد توسعه ورزش همگانی استان کرمان»، نشریه مدیریت ورزشی، ش ۱۷، ص ۱۷۲-۱۴۹.
- محمدی، سردار؛ عطارزاده حسینی، سید رضا (۱۳۹۱). «تبیین نگرش و گرایش مردم استان کردستان به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی»، مطالعات مدیریت ورزشی، ش ۱۶، ص ۹۲-۱۱۲.
- مرادی، مهدی؛ هنری، حبیب؛ احمدی، عبدالحمید (۱۳۹۰). «بررسی نقش چهارگانه رسانه‌های ورزشی در توسعه فرهنگ ورزش همگانی»، نشریه مدیریت ورزشی، ش ۹، ص ۱۸۰-۱۶۷.
- معمدین، مختار؛ مددی، بهمن؛ عسگریان، فریا (۱۳۸۸). «توصیف عوامل گرایش یا عدم گرایش شهروندان تبریزی به ورزش همگانی»، پژوهش در علوم ورزشی، ش ۲۳، ص ۷۵-۹۸.

- krous, W. & duscha, and koetzoer. (2003). "effects of the amount and intensing of exerciese onplasma li poproteins", New engeland journal medicine, 347 (19) p:1483–1492.
- Marta, b. begona, M. Orgual A. Verdugo, M. Mangdalena M. (2011). "Personal factors andperceived barriers to participation in leisure activities fo young and adults with developmental disabilities", University of salamanaca, INICO (institute on community integration), Avdu. De lamerced,p: 109-131.
- Mary L. Theresa P. Gillian K. Patricia H. (2007). "Perceived Environmental Barriers toRecreational, Community, and School Participation for Children and Youth With Physical Disabilities", Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Volume 88, Issue 12,December 2007, P: 1636-1642.
- Warren R Payne; Rochelle M eLme; (2013). Psychological and social benefits of sport participation: The development ofhealth through sport conceptual. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity2013,10:98<http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>
- Bandura A (Ed):Social learning theory.Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1977.
69. Coleman J:Academic achievement and the structure of competition.Harvard Ed Rev1959,29:330–351.
70. Snyder E:A theoretical analysis of academic and athletic roles.Sociol Sport J1985,3:210–217.
71. Schulz K, Altman D, Moher D:CONSORT 2010 Statement: updatedguidelines for reporting parallel group randomised trials.BMJ2010,340:698–702.
72. von Elm E, Altman D, Egger M, Pocock S, Gotzsche P, Vandenbroucke J:TheStrengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology(STROBE) statement: guidlines for reporting observational studies.Bull World Health Organ2007,85(11):867–872