

## تبیین مهم‌ترین عوامل برانگیزاننده‌ی فعالیت‌های ورزشی در مسیرهای تندرستی (با تأکید بر دستگاه‌های بدن سازی پارک‌ها)

میترا محمدی<sup>۱</sup>، محمدامین صیادی<sup>۲</sup>، دکتر میر حسن سید عامری<sup>۳</sup>

### چکیده:

**مقدمه و هدف:** مهم‌ترین رسالت تمام سازمان‌های ورزشی و همچنین افراد درگیر در حوزه‌ی ورزش، جذب افراد جامعه به فعالیت‌های ورزشی تفریحی و فراهم کردن امکانات و شرایط مناسب برای آن‌هاست. هدف این پژوهش، تبیین عوامل برانگیزاننده‌ی مشارکت ورزشی در مسیرهای تندرستی نقاط مختلف شهری است.

**روش‌شناسی:** این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی است و با توجه به نوع تحقیق که به صورت میدانی انجام گرفت، جامعه‌ی آماری آن نیز شامل کلیه‌ی شهروندان بالای ۲۰ سال شهر ارومیه است و نمونه‌ی تحقیق بر اساس جدول مورگان، ۳۸۴ نفر انتخاب شدند. ابزار تحقیق حاضر، شامل پرسشنامه‌ی محقق ساخته با پایایی ۸۲٪ و بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت است. داده‌ها نیز به وسیله‌ی آزمون‌های تی تک‌نمونه‌ای و فریدمن در سطح معنی‌داری ( $p < 0.05$ ) آنالیز شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان می‌دهد که تمام مؤلفه‌های تأثیرگذاری که در این تحقیق مطرح شدند، شامل کیفیت تسهیلات، عوامل فرهنگی، عوامل اجتماعی، عوامل زیرساختاری و نهایتاً عوامل محیطی، بر توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی نقش دارند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتیجه‌ی کاربرد عوامل تحقیق حاضر، خاطره‌سازی و ایجاد جایگاه مثبت ورزش در ذهن کاربران این مسیرهاست و باعث توسعه‌ی ورزش همگانی می‌شود و در نهایت، رضایت شهروندان و رشد سلامتی و شادابی هرچه بیشتر آن‌ها را به دنبال خواهد داشت.

**واژگان کلیدی:** عوامل برانگیزاننده، کاربری مسیر تندرستی، فعالیت‌های ورزشی، دستگاه‌های بدن سازی.

## مقدمه:

امروزه با توجه به ضرورت اهمیت تحرک به عنوان یکی از اساسی‌ترین نیازهای اولیه‌ی موجود زنده و همچنین گسترش جانشینی ماشین به جای انسان که از پیامدهای آن می‌توان به رواج ضعف جسمانی، مشکلات روحی و روانی، دور شدن از اخلاق و ارزش‌های انسانی اشاره کرد، نیاز به فعالیت بدنی<sup>۱</sup> به شدت احساس می‌گردد؛ (۱) بنابراین آدمی برای سلامتی جسم خود نباید از ورزش و تحرک بدنی غافل شود. (۳،۲) این در حالی است که مطالعه‌ها و تحقیق‌های زیادی تأثیر ورزش را در جلوگیری از این مشکلات ثابت کرده‌اند و جای هیچ شکی نیست که در عصر حاضر، موضوع فعالیت بدنی به یک پدیده‌ی جهانی تبدیل شده است. (۵، ۴) در این باره ورزش به عنوان راه‌حلی راهبردی و ورزش همگانی<sup>۲</sup> - تفریحی<sup>۳</sup> به عنوان وسیله‌ای ارزان قیمت و فرحبخش می‌تواند این مشکل را به نحو مطلوب حل کند. همین امر مسئولان را به این سمت سوق می‌دهد که به بررسی روش‌هایی بپردازند که باعث افزایش تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی و تفریحی می‌شود. (۷،۶) یکی از نهادهای اصلی در این زمینه که به صورت مستقیم در قبال این امر مسئولیت دارد، سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری است و این نهاد در تبلیغ اثرات مفید ورزش در بهینه کردن شیوه‌ی زندگی روزمره، با اتخاذ سیاستی قابل تقدیر در جای‌جای شهر و اختصاص دادن فضاهای خاص ورزشی در پارک‌ها برای انجام فعالیت بدنی و نرمش‌های صبحگاهی برای گروه‌های مختلف سنی اقدام به ساخت مسیرهای تندرستی<sup>۴</sup> که خود شامل مسیرهای پیاده‌روی، وسایل و تجهیزات بدن‌سازی است، کرده‌است. (۸) این مسیرها در اصل ایده‌ی چینی‌ها بوده است و برای تقویت عضلات و پیشگیری بیماری‌های ناشی از عدم تحرک کافی که مدام نسبت به آن‌ها هشدار داده می‌شود، در مکان‌های خاصی از شهرها ساخته شده است تا زمینه را برای ورزش همگانی فراهم کند. (۱۰،۹) تأسیسات ورزشی از عناصر مهم در حفظ بهداشت و سلامتی شهروندان است و عوامل مؤثری می‌توانند بر استقبال شهروندان از این امکانات تأثیر بگذارند؛ پس لازم است مطابق استانداردهای موجود ساخته شوند تا از این طریق بتوانند به هدف وجودی خود برسند. (۱۱، ۱۲) از طرفی بنابر پژوهش‌های متعدد در بهترین شرایط، تعداد شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی در کشور بیش از ده درصد جمعیت کشور نیست (۱۳) و نیز با توجه به کپی‌برداری صرف از این تجهیزات و کاربری هرچه بیشتر این مسیرها نیاز به یک بازخورد و در نتیجه بازبینی، ضروری است؛ لذا هرچه مسیرهای تندرستی دارای امکاناتی پیشرفته‌تری باشد، مشارکت و استقبال بیشتر شهروندان<sup>۵</sup> را به دنبال خواهد داشت و افراد بیشتری در آن به فعالیت می‌پردازند. (۱۴) طراحی، ساخت و نصب وسایل مختلفی که برای بالا بردن توان جسمانی، عضلانی و نیز ایجاد نشاط و سرور در بین شهروندان مختلف، اعم از زن و مرد، پیر و جوان و حتی کودک و خردسال در شهرها، یکی از اصولی‌ترین موارد در حیطه‌ی مبلمان شهری است که در واقع هدف اصلی از آن افزایش سطح آمادگی شهروندان با فراهم کردن وسایل، ساختار تمرین و طرح سلامتی است. (۱۵، ۱۶) در طراحی وسایل ورزشی شهری، اگر خدای ناکرده اشتباه یا قصوری صورت گیرد، چه بسا به نقص عضو، معلولیت‌های دائمی و حتی مرگ فرد یا افراد استفاده‌کننده از این وسایل منتهی شود؛ بنابراین به همین دلیل و نیز عدم آشنایی و آگاهی مسئولین مختلف مبلمان شهری و

1. Physical activity
2. sport for all
3. Recreational Sport
4. health pathway
5. Citizens

زیاسازی بسیاری از شهرداری‌های سطح کشور و محدود بودن طراحان و متخصصان خاصی در این زمینه، متأسفانه در سطح تمامی شهرهای ایران و به‌خصوص شهر ارومیه، نصب وسایل ورزشی پارکی به صورت استاندارد صورت نگرفته و یا صرفاً از روی تقلید و کپی‌برداری بوده است؛ لذا کاربری مناسب وسایل ورزشی در مسیرهای تندرستی پارک‌ها و فضاهای باز شهری، نیازمند برنامه‌ریزی بسیار دقیقی است که به طور کامل می‌بایستی تحت نظر متخصصان، مطالعه، اندام‌سنجی، طراحی و ساخته شود. (۱۷) شواهد پژوهشی، ضرورت بررسی و بازنگری بر وضعیت تجهیزات ورزش همگانی و مخصوصاً دستگاه‌های تندرستی را برای رشد و توسعه‌ی روزافزون کاربری این تأسیسات تأیید می‌کنند؛ به طور مثال یافته‌های تحقیق گوهررستمی و عظیم‌زاده (۱۳۸۸) نشان داد تأمین انتظاراتی از قبیل رضایت مریبان، کیفیت مربی و محیط فیزیکی از عوامل مؤثر بر جذب مخاطبان ایستگاه‌های تندرستی مستقر در پارک‌ها از دیدگاه مریبان است و هدف اصلی شرکت شرکت‌کنندگان در ایستگاه‌های تندرستی در اولویت اول سلامتی و اولویت‌های بعدی آرامش‌سازی، رضایت اجتماعی، برنامه‌های تمرینی، روانی، محیط فیزیکی و تعهد مدیریت است (۱۸). در تحقیق دیگری حسینی (۱۳۸۹) درباره‌ی استانداردهای وسایل و تجهیزات بدن‌سازی پارکی بیان کرد که هدف این استانداردها ارتقای سطح کارایی و استفاده‌ی بهینه از وسایل و تجهیزات پارکی است و رعایت این استانداردها در کنار سایر استانداردهای عمومی وسایل بدن‌سازی و تجهیزات تندرستی همراه با نرمش‌ها و حرکات کششی، بیشترین کارایی و کمترین میزان آسیب و خطر را برای کاربران در پی خواهد داشت (۱۹). از بعد کسب سلامتی، علیرضا سلیمی آوانسر (۱۳۹۰) نشان داد، نصب دستگاه‌های بدن‌سازی در پارک‌ها که به همت شهرداری تهران صورت گرفته است، برای شهروندان مفید و لازم است؛ ولی بسیاری از آن‌ها از نظر استاندارد بودن و تناسب، با شرایط بدنی مردم فاصله دارند. بیشتر طرفداران این تجهیزات در پارک‌ها را بانوان و افراد سالمند تشکیل می‌دهند (۲۰). همچنین نتایج پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۰) حضور متخصصان تربیت بدنی در کنار این دستگاه‌ها را بسیار مفید دانسته و بیان داشته است که کاربران انتظار بیشتری نسبت به ظاهر، زیبایی، ایمنی، تنوع، عملکرد و برجسب‌های راهنمایی دستگاه‌ها دارند (۲۱). در کشورهای خارجی نیز آریان. ال بدیمورانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) در زمینه‌ی امکانات پارک‌ها، ذکر کرده است که هرچه پارک دارای امکانات مختلفی از قبیل زمین بازی، تجهیزات ورزشی و بدن‌سازی، سرویس بهداشتی، فروشگاه و محل‌هایی برای تفریح و نشستن باشد، کاربران بیشتری از آن بازدید می‌کنند (۱۴). انجمن برنامه‌ریزی آمریکا<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) نیز نشان داد که عوامل مؤثری می‌توانند بر استقبال شهروندان از این امکانات تأثیر بگذارند؛ پس لازم است مطابق استانداردهای موجود ساخته شوند تا از این طریق بتوانند به هدف وجودی خود برسند (۱۱). از طرف دیگر پدراگوزا<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در مقاله‌ی خود، درباره‌ی انتظارات، رضایتمندی و وفاداری در باشگاه‌های آمادگی و سلامتی به این نتیجه دست یافت که رضایت به عنوان عاملی میانجی در شکل‌گیری وفاداری مؤثر است؛ پس لازم است عواملی در بهبود وضعیت امکانات پارک‌ها صورت بگیرد تا رضایتمندی و وفاداری مشتریان را به دنبال داشته باشد (۲۲). آنچه که در پژوهش‌های انجام شده قابل ملاحظه است، بیانگر این مطلب است که در اماکن، فضاها و تجهیزات ورزشی شهری محصور امروزی، اعم از روباز یا سرپوشیده، عوامل مؤثری می‌توانند بر رغبت و استقبال شهروندان تأثیر بگذارند که جهت دستیابی به این مهم، لازم است این

1. Ariane, L, Bedimo-Rung
2. American planning association
3. Pedragosa

تجهیزات مطابق استانداردهای موجود ساخته شوند و به بهره‌برداری برسند تا از این طریق بتوانند به هدف وجودی خود نائل آیند (۱۱). از طرف دیگر شهر ارومیه، اکوسیستم مناسب، طبیعت سرسبز، آب و هوای بسیار مساعد و شرایط و فرصت‌های ایده‌آلی را دارد؛ اما متأسفانه چیدمان مسیرهای تندرستی و نصب وسایل ورزشی پارکی از وضعیت مطلوبی در این شهر برخوردار نیست و به علت نبود سیستم سیاست‌گذاری مناسب، محدود بودن طراحان و مربیان و صرف کپی‌برداری، مطمئناً عواقب جبران‌ناپذیری برای کاربران<sup>۱</sup> که عمدتاً افراد مسن می‌باشند به دنبال خواهد داشت. بنابراین هدف از پژوهش حاضر؛ تبیین عوامل برانگیزاننده‌ی مشارکت ورزشی در مسیرهای تندرستی نقاط مختلف شهر ارومیه است.

### روش‌شناسی:

پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی است و از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر جمع‌آوری اطلاعات به صورت میدانی صورت پذیرفته است که در واقع محقق درصدد توصیف وضعیت مطلوب است. جامعه‌ی آماری تحقیق، کلیه‌ی شهروندان ارومیه‌ای بالای ۲۰ سال که حداقل دارای مدرک دیپلم باشند، بوده‌اند که بر اساس نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن شهرستان ارومیه (۱۳۸۵) برابر با ۹۶۱۴۱ نفر هستند ( $N=96141$ ) (۲۳). حجم نمونه نیز بر اساس حداقل تعداد نمونه‌ی قابل قبول از طریق جدول مورگان ( $n=384$ ) نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد. همچنین برای بررسی عوامل مؤثر بر توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی از پرسشنامه‌ی محقق‌ساخته استفاده شده است که شامل ۵۲ سؤال و ۵ زیرمؤلفه: کیفیت تأسیسات و تجهیزات<sup>۲</sup> (سؤال ۹)، عوامل فرهنگی<sup>۳</sup> (سؤال ۱۲)، عوامل زیست‌محیطی<sup>۴</sup> (سؤال ۹)، عوامل اجتماعی<sup>۵</sup> (سؤال ۱۰) و عوامل مربوط به زیرساخت‌ها<sup>۶</sup> (سؤال ۱۲) است که بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت ارزش‌گذاری شده‌است؛ لذا به خاطر پیش‌بینی افت پرسشنامه‌ها ۴۵۰ پرسشنامه بین نمونه‌ی پژوهش توزیع و در نهایت ۴۰۰ پرسشنامه تحویل گرفته و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**روایی:** پرسشنامه‌ی محقق‌ساخته عوامل مسیر تندرستی در اختیار چند تن از استادان صاحب‌نظر در مقوله‌ی اماکن ورزشی و مدیران و کارشناسان ورزشی قرار داده شد و با اعمال نظرهای ایشان، اصلاحات لازم لحاظ شد.

**پایایی:** برای ارزیابی پایایی پرسشنامه از شاخص آلفای کرونباخ بر اساس یک نمونه‌ی مقدماتی مستقل از نمونه‌ی تحقیق به حجم ۱۰۰ نفر شامل شهروندان بالای ۲۰ سال کرمانشاه با حداقل مدرک دیپلم استفاده شد که برای هر یک از سازه‌های تعریف شده (کیفیت تأسیسات ۰/۷، عوامل زیرساختاری ۰/۹۱، عوامل فرهنگی ۰/۷۸، عوامل اجتماعی ۰/۸۷ و عوامل زیست‌محیطی ۰/۸۴) در پرسشنامه استفاده شد و مقدار ۰/۸۲ عوامل مسیر تندرستی، پایایی مطلوب را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه و نتایج بارهای عاملی بالاتر از ۰/۳ با چرخش متعامد، پنج عامل مورد نظر را به دست آورد که در آن ۰/۳۷ واریانس سؤال‌ها استخراج شده بود. آزمون

1. Usages
2. quality of facilities
3. cultural factors
4. environmental factors
5. social factors
6. Sub structural factors

KMO=۰/۶۷ و بارتلت ( $P<۰/۰۰۰$ ) نشان داد که حجم نمونه کافی است و عوامل مورد نظر در جامعه وجود دارد.

از ۴۵۰ پرسشنامه‌ی توزیع شده بین آزمودنی‌ها، با پیگیری‌های حضوری مکرر در محل فعالیت ورزشی نمونه‌ها، ۴۰۰ پرسشنامه به پژوهشگر عودت داده شد و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. برای آنالیز داده‌ها از بسته‌ی نرم‌افزاری SPSS ۱۶ استفاده شد. از روش آمار توصیفی برای محاسبه‌ی فراوانی‌ها، میانگین‌ها، درصدها و انحراف استانداردها و برای آزمون فرضیه‌ها ابتدا با آزمون کولموگروف-اسمیرنف (KS) طبیعی بودن توزیع داده‌ها مشخص شد؛ سپس آزمون تی تک‌نمونه‌ای (one-sample t test) برای مقایسه‌ی میانگین جامعه با میانگین طیف مورد نظر و در نهایت از آزمون فریدمن، برای رتبه‌بندی و میزان اهمیت هر یک از شاخص‌ها در سطح معنی‌داری ( $p\leq 0/05$ ) استفاده شد.

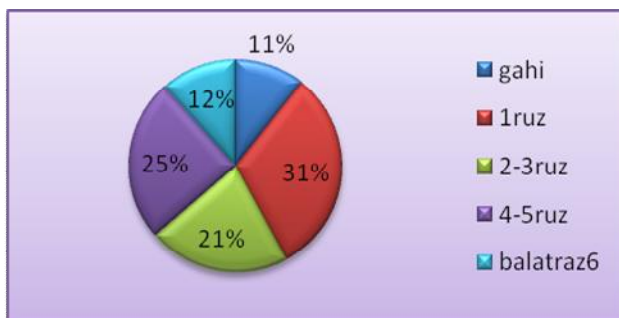
## نتایج و یافته‌های تحقیق

### الف) یافته‌های توصیفی

بر اساس نتایج حاصل از داده‌های پژوهش، ۲۱۲ نفر از آزمودنی‌های تحقیق (معادل ۵۳ درصد)، مرد و ۱۸۸ نفر (معادل ۴۷ درصد) از آن‌ها زن بودند. بیشترین فراوانی در گروه‌های سنی ۳۱-۴۰ سال، ۹۳ نفر (معادل ۲۳/۲۵ درصد) و افراد با سن ۶۰ به بالاتر ۱۰۰ نفر (معادل ۲۵ درصد) بوده‌اند. (نمودار ۱) ۱۲۷ نفر از آزمودنی‌ها (معادل ۳۱/۷۵ درصد) اظهار داشته‌اند که در هفته یک روز ورزش می‌کنند، ۸۷ نفر (معادل ۲۱/۷۵ درصد) به میزان ۲ تا ۳ روز و ۹۶ نفر (معادل ۲۴ درصد) به میزان ۴ تا ۵ روز فعالیت می‌کنند. (نمودار ۲) ۸۴ نفر (معادل ۲۱ درصد) اظهار داشته‌اند که در روز به میزان ۱ ساعت، ۹۸ نفر به میزان یک ساعت و نیم (معادل ۲۴/۵ درصد) و ۱۱۲ نفر (معادل ۲۸ درصد) به میزان ۲ ساعت ورزش می‌کنند. ۵۰ درصد آزمودنی‌ها زمان فعالیت ورزشی خود را عصرها ذکر کرده‌اند و دلیل اصلی آن‌ها برای ورزش، کاهش وزن بوده است.



نمودار (۱) توزیع فراوانی سن نمونه‌ی پژوهش



نمودار (۲) درصد فراوانی نمونه بر اساس تعداد روزهای فعالیت

### ب) آزمون فرضیه‌ها

جدول (۱) نتایج آزمون تی تک‌نمونه‌ای: تفاوت میانگین طیف با میانگین زیرمقیاس‌های پژوهش

زیرمقیاس‌ها	تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	فاصله اطمینان %۹۵	تفاوت میانگین	t مقدار	معناداری
کیفیت تسهیلات	۴۰۰	۴/۳	۰/۶۸	۴/۴۰ ۴/۲۶	۴/۳	۱۲۲/۱	۰/۰۰۰*
عوامل اجتماعی	۴۰۰	۴/۱۸	۰/۴۵	۴/۲۳ ۴/۱۳	۴/۱۸	۱۷۵/۳	۰/۰۰۰*
عوامل فرهنگی	۴۰۰	۴/۴	۰/۶۸	۴/۵ ۴/۳	۴/۴	۱۲۴/۴	۰/۰۰۰*
زیرساخت‌ها	۴۰۰	۴/۳۰	۰/۴۰	۴/۳۵ ۴/۲	۴/۳	۲۰۴/۱	۰/۰۰۰*
عوامل زیست‌محیطی	۴۰۰	۴/۲۰	۰/۴۵	۴/۲۵ ۴/۱	۴/۲	۱۷۷	۰/۰۰۰*

برای پاسخ به فرضیه‌های پژوهش از آزمون t تک‌نمونه‌ای استفاده شد. همان‌گونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، میانگین تمام زیرمقیاس‌های پژوهش، بیش از میانگین درجه‌های طیف مورد وصف (۵ تا ۱) در پرسشنامه است. یعنی میانگین تمام زیرمقیاس‌ها از عدد میانگین طیف که (۳) است، بیشتر است. بنابر یافته‌های جدول فوق و همچنین سطح معنی‌داری ( $p < 0/000$ ) برای تمام زیرمقیاس‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که از دیدگاه شهروندان ارومیه‌ای (نمونه‌ی پژوهش)، تمام مؤلفه‌های تحقیق با اطمینان ۹۵٪، بالاتر از میانگین درجه‌های طیف مورد نظر در پرسشنامه است؛ بنابراین می‌توان گفت این زیرمقیاس‌ها به طور معناداری در توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی نقش دارند. در ادامه با استفاده از آزمون فریدمن به اولویت‌بندی فرضیات پژوهش پرداخته شده است. جدول زیر اولویت‌بندی پنج فرضیه‌ی تحقیق را با استفاده از آزمون فریدمن، نشان می‌دهد.

جدول ۲). نتایج رتبه‌بندی فرضیات تحقیق

اولویت	رتبه‌بندی میانگین	فرضیه‌های اصلی
۱	۳.۳۸	عوامل فرهنگی
۲	۳.۳۵	کیفیت تسهیلات
۳	۳.۲۰	عوامل زیرساختاری
۴	۲.۵۶	عوامل محیطی
۵	۲.۵۱	عوامل اجتماعی

چنانچه از جدول (۲) قابل استنباط است، از میان فرضیه‌های اصلی تحقیق از دیدگاه نمونه‌ی پژوهش، شاخص عوامل فرهنگی دارای بیشترین اولویت و شاخص عوامل اجتماعی در توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی شهر ارومیه دارای پایین‌ترین اولویت هستند.

### بحث و تفسیر نتایج

#### عوامل فرهنگی بر توسعه‌ی ورزش و کاربری مسیرهای تندرستی نقش دارد.

نتایج تحقیق حاکی از آن است که مسائل فرهنگی نیز در جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه-ای در فعالیت ورزشی در مسیرهای تندرستی نقش دارند و با نتایج پژوهش‌های عیسایی (۱۳۹۰)، قربان‌بردی (۱۳۹۰)، آفرینش‌خاکی (۱۳۸۴)، غفوری (۱۳۸۲)، کاشف (۱۳۷۵) و خلف (۲۰۰۳) همخوانی دارد. مسائل و مشکلات فرهنگی یکی از موانع اصلی توسعه‌ی ورزش همگانی در کشور است. در این باره سازمان‌های ورزشی مسئول باید برای تقویت فرهنگ قدیمی حاکم بر کشور با برنامه‌ریزی درست، ورزش‌ها و بازی‌های سنتی را به عنوان یک میراث فرهنگی وسیله‌ی اصلاح فعالیت‌های ورزشی جدید بکنند و برای جذب افرادی که ورزش نمی‌کنند، با شعارهای برانگیزاننده‌ای مثلاً «شرکت در برنامه‌های ورزشی، نشانه‌ی رشد فرهنگی افراد است» برنامه‌های ارشادی خود جهت ترویج ورزش همگانی در مسیرهای تندرستی را در اذهان مردم به صورت مثبت القا کنند. از طرف دیگر نگاهی تاریخی به کشورمان نشان می‌دهد که در فرهنگ ما ایرانیان، ورزشکاران و به‌ویژه پهلوانان همواره با خصلت‌های جوانمردی، صداقت و درستی، انسان‌دوستی، یاری‌دادن و دستگیری از ضعفا و سرکشی در مقابل نهادهای قدرت و ظلم عجین بوده‌اند و ورزش بخش مهمی از فرهنگ جامعه‌ی ما را تشکیل می‌داده است؛ لذا بر اساس نتایج پژوهش حاضر، با تدوین برنامه‌های خاص فرهنگی تبلیغی مثل وجود یک مربی یا یک فرد آشنا به ورزش در هنگام ورزش، انتشار کتاب‌های علمی مربوطه به زبان ساده و ارزان جهت اطلاع مردم از اثرات ورزش، ارائه‌ی ورزش‌ها و بازی‌های محلی و سنتی در اماکن و فضاهای ورزشی با توجه به وجود قومیت‌های مختلف در شهر ارومیه، حضور قهرمانان و افراد محبوب و مورد علاقه‌ی مردم در مسیرهای تندرستی، فراهم آوردن محیط و امکاناتی مستقل و اختصاصی برای زنان با توجه به ویژه‌شرایط فرهنگی اجتماعی حاکم بر کشور و یا

استفاده از تبلیغات گسترده (تابلوها و بروشورها) در محافل و معابر عمومی یا تبلیغ از طریق رسانه‌ها مبنی بر بی‌اشکال بودن ورزش زنان در این مسیرها و نیز اختصاص یک روز به نام «زن و ورزش» از جمله راهکارهایی است که در زمینه‌ی مسائل فرهنگی، جهت توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی پیشنهاد می‌گردند.

### عوامل مربوط به کیفیت تسهیلات و تجهیزات بر توسعه‌ی ورزش و کاربری مسیرهای تندرستی نقش دارد.

و با توجه به جدول (۴-۷) و داده‌های جدول به‌دست‌آمده فرضیه‌ی مورد تأیید قرار می‌گیرد و با برون‌داد پژوهش‌های عیسایی (۱۳۹۰)، سلیمی (۱۳۹۰)، محمدی (۱۳۹۰)، آریان‌ال (۲۰۰۶)، سالیس (۱۹۹۸) و اهلر و سیستل (۱۳۷۹) هم‌جهت است. امروزه شهرداری‌ها با توجه به اهمیت ورزش همگانی، به عنوان بخشی از برنامه‌های لاینفک خود جهت احراز سلامتی شهروندان، نمی‌توانند نسبت به این امر خطیر که همان هدف ورزش همگانی است بی‌تفاوت حرکت کنند؛ بلکه باید از برنامه‌های حاشیه‌ای و تک‌محورنگری فاصله بگیرند و به تفکر سیستمی از برای کمک به جامعه‌ی بشری مجهز شوند. بر این اساس با اتخاذ راهبردهای مناسب و تعدیل شده‌ی مدرن در زمینه‌ی امکانات و تجهیزات ورزش همگانی می‌توان با توجه به خواسته‌ها و نیازهای شهروندان به این امر رسید. با بازنگری در وضعیت کیفیت مربوط به تجهیزات ورزشی (در این پژوهش تسهیلات ورزشی مسیرهای تندرستی) می‌توان نقش این امکانات را در کاربری بالای آن‌ها پررنگ‌تر کرد و با ایجاد شرایط کیفی دستگاه‌های بدن‌سازی پارک‌ها برای نمونه؛ نصب تابلوهای اعلانات، آموزش نحوه استفاده از هر دستگاه و موارد هشدار آن، ضریب انبساط و انقباض محیطی مطلوب تمام قطعات، ثبات کامل دستگاه از طریق پایه‌ریزی درست، نداشتن گوشه‌های تیز و لبه‌های آسیب‌زای دستگاه‌ها، خیال کاربران را از لحاظ ایمنی سخت‌افزاری آن راحت کرد و با رنگ‌بندی مجزا بین قطعات متحرک و ثابت دستگاه‌ها، وجود حفاظ تسمه‌ها، پولی‌ها، کابل‌ها و وزنه‌های دستگاه‌های بدن‌سازی، استحکام و قدرت تحمل شرایط اختلاف دمایی و رطوبتی دستگاه‌ها گام بعدی را از لحاظ شکل مناسب ظاهری این تجهیزات عملی ساخت و نظر کاربران را جلب کرد و در نهایت با تناسب طراحی دستگاه‌ها با سن، جنس و گروه‌های عضلانی بالاتنه، پایین‌تنه یا کل اندام بدن به کاربران اطمینان خاطر داد که این وسایل از وضعیت کیفی بالایی جهت فعالیت جسمانی آن‌ها برخوردارند که این امر به شیوه‌ی مؤثری بر مشارکت شهروندان به ورزش در مسیرهای تندرستی کمک خواهد کرد.

### عوامل زیرساختاری بر توسعه‌ی ورزش و کاربری مسیرهای تندرستی نقش دارد.

پژوهش حاضر نشان داد که از طریق عوامل مربوط به زیر ساخت‌ها می‌توان تصویر بهتری از مسیرهای تندرستی ارائه داد. این یافته درباره‌ی یافته‌های تحقیقاتی بختیاری (۱۳۹۰)، اسد و صفری (۱۳۹۰)، سالیس (۱۹۹۸) و خلف (۲۰۰۳) است. از عناصر مهم مربوط به زیرساخت‌ها جهت کاربری مسیرهای تندرستی، وجود نقشه‌ی پارک و علائم و تابلوهای راهنمای مسیرهای مختلف پارک در سطح شهر و ورودی پارک‌هاست. بنابر نظر شهروندان ارومیه‌ای افزایش تنوع و تعداد تسهیلات (آبراهه، بوفه، دستگاه‌های بدن‌سازی، سرویس بهداشتی و گسترش ناوگان حمل‌ونقل و ...) امری لازم‌الاجراست؛ لذا ضروری می‌نماید که این عوامل با سرمایه‌گذاری هر دو بخش دولتی و خصوصی در ساخت و ساز مسیرهای تندرستی جهت توسعه‌ی ورزش و همچنین مساعدت نهادهای



مسئول انجام گیرد. برای مثال تغییر کاربری بعضی زمین‌های بی‌استفاده‌ی داخل شهری به مسیر تندرستی و اختصاص بخش بیشتری از فضای پارک‌ها به ورزش و تجهیز آن‌ها از سوی شهرداری‌ها، خود نمونه‌ای مؤثر در این زمینه است. نقش عوامل زیرساختاری در توسعه‌ی ورزش در مسیر تندرستی، ایجاد انگیزه در کاربران برای مراجعه‌ی مجدد و بهره‌مندی از امکانات و عواید آتی آن است. عوامل زیرساختاری مسیر تندرستی باید متناسب با وضعیت جسمانی و نحوه‌ی پراکنش جمعیت منطقه‌های مختلف شهری و سیر رشد نزولی یا صعودی جمعیت در مناطق خاص شهر باشد و به همین دلیل نیازمند راهبرد معین و مدیریت مناسب و نیروهای حرفه‌ای است. با توجه به نقش عوامل زیرساختاری، برنامه‌ریزان باید به این مهم که در جذب کاربران مؤثر است توجه کافی باشند.

### **عوامل زیست‌محیطی بر توسعه‌ی ورزش و کاربری مسیرهای تندرستی نقش دارد.**

یافته‌ی دیگر پژوهش نشان داد عوامل زیست‌محیطی بر کاربری مسیرهای تندرستی می‌تواند در توسعه‌ی ورزش در این امکان مؤثر باشد. این یافته هم‌جهت یافته‌های تحقیقاتی رستمی (۱۳۸۸)، حسینی (۱۳۸۹) و سالیس (۱۹۹۸) است. ورزش در طبیعت و فضاهای سرسبزی که از امکانات ایده‌آل برخوردار باشند، بهترین نوع فعالیت بدنی است؛ پس برنامه‌ریزان و فعالان سازمان ورزش شهرداری با به‌کارگیری عوامل زیست‌محیطی در مسیرهای تندرستی لازم است با یک نگاه نظام‌مند صرف منابع و امکانات ورزشی، با کاهش آلودگی هوا از طریق جلوگیری از ورود انواع آلاینده‌های محیطی و کاشت گیاهان، درختان، تعبی‌ی آلاچیق و سایبان‌ها، موقعیت مکانی درست و قابل دسترس سطل‌های زباله و وضعیت پوشش سنگ‌فرش مسیرها به وضعیت محیطی این مسیرها در پارک‌ها توجه کافی داشته و شرایط ایده‌آلی را از لحاظ تأمین اکسیژن، ایمنی و بهداشت محیطی برای کاربران فراهم نمایند. این امر موجب می‌شود از ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل محیطی و طبیعت خوش آب و هوای ارومیه در امر توسعه‌ی ورزش همگانی به‌طور بهینه استفاده شود و نقاطی از شهر که از فواید و اثرات مثبت ورزش همگانی بی‌بهره مانده‌اند، از منافع این مهم بهره‌مند گردند. همچنین با توجه خاص برنامه‌ریزان به این عامل مهم می‌توان رضایت کاربران را فراهم کرد و وفاداری و تمایل روزافزون آن‌ها را افزایش داد و سرانجام تأمین سلامتی آحاد جامعه را که همانا هدف ورزش همگانی است، محقق ساخت؛ زیرا زمانی که کاربران، یک مکان خاص ورزشی را برای فعالیت جسمانی انتخاب می‌نمایند، در صورتی که در زمان تحرک بدنی، آن‌ها متقاعد شوند که امکانات و جاذبه‌های محیطی در آنجا وجود دارد که می‌توانند از آن بهره‌مند شوند، به احتمال زیاد آن مکان را به عنوان مقصد فعالیت روزمره انتخاب کرده و این موضوع، نگرش منفی نبود محیط مطلوب ورزشی را کاهش داده و از طرفی موجب رضایت و وفاداری کاربران شده و باعث توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی نقاط مختلف شهر خواهد شد.

### **عوامل اجتماعی بر توسعه‌ی ورزش و کاربری مسیرهای تندرستی نقش دارد.**

بر اساس نتایج، تقاضاها و مسائل اجتماعی، نقش مثبت و بالایی خود را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در فعالیت ورزشی در مسیرهای تندرستی نشان داد و با نتایج تحقیقات قربان‌بردی (۹۰)، رضانی‌نژاد (۱۳۸۸)، حسینی (۱۳۸۹)، محمدی (۱۳۹۰)، رحیمی (۱۳۹۰)، براون (۱۹۸۰)، سالیس (۱۹۹۸) و خلف (۲۰۰۳) همخوانی داشت. در این باره، ابتکارات اجتماعی نوعی گرایش افراد را به

مشارکت فعالانه در موقعیت‌های اجتماعی و پیش‌قدمی در آن مشخص می‌کند. در این پژوهش، منظور از ابتکارات اجتماعی روش‌هایی است که علی‌رغم آگاهی مسئولان و دست‌اندرکاران ورزش از وجود و نقش عوامل اجتماعی در توسعه ورزش همگانی و تفریحی پیش‌قدم نشده‌اند؛ لذا محقق با احساس ضرورت بررسی این موضوع، بعضی از این روش‌ها را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی در مسیرهای تندرستی مورد بررسی قرار داده است. کشورهای متعدد راهکارهای خاصی در این زمینه ارائه کرده‌اند؛ مثلاً دولت بلغارستان با تأسیس مراکز مشاوره‌ی پزشکی ورزشی و ارزش‌یابی آمادگی جسمانی شهروندان از ۶ تا ۶۰ سال، سعی در گسترش ورزش همگانی این کشور دارد. ساخت وسایل ورزشی قابل استفاده در منازل، از اقدامات دولت فنلاند جهت جذب بیشتر افراد به فعالیت‌های ورزشی مستمر بوده است و دولت چین نیز برای تشویق مردم به شرکت در ورزش‌های همگانی و تفریحی، آن‌ها را قانوناً بیمه می‌کند؛ لذا بر اساس نتایج، پیش‌قدمی در روش‌هایی نظیر ایجاد خانه‌های ورزشی در محیط‌های ورزشی جهت مشاوره‌ی پزشکی ورزشی و نیز برای ارزیابی میزان آمادگی جسمانی شهروندان، برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی در هوای آزاد و در مکان‌های تفریحی و سرسبز شهر ارومیه و همراه ساختن آن با موسیقی مناسب و نیز ارائه‌ی بیمه‌ی رایگان به شهروندانی که در این برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، داشتن فضای ورزشی مسیرهای تندرستی، تبیبه و وجود جعبه‌های کمک اولیه، بهبود روابط و تعامل اجتماعی بین افراد جامعه از طریق ورزش در این مسیرها، از جمله راهکارهایی است که جهت جذب و افزایش مشارکت شهروندان ارومیه‌ای در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی پیشنهاد می‌گردند.

### نتیجه‌گیری:

توسعه‌ی وضعیت کیفی و کمی امکانات و تجهیزات ورزشی در مسیرهای تندرستی بر طبق نتایج تحقیقات مختلف می‌تواند در افزایش گرایش و مشارکت شهروندان به فعالیت در این اماکن ورزشی نقش قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. مؤید این امر نیز نظریه‌ی ساختارگرایی است که بیان می‌کند هرگونه رفتار و کنشی در یک قالب و ساختار از پیش تعیین شده شکل می‌گیرد؛ پس هرچه وضعیت، شرایط و امکانات مسیرهای تندرستی بهتر باشد، کنش‌های مشارکتی شهروندان نیز به تبع آن بیشتر خواهد شد. بنابر برون‌داد اولویت‌بندی‌های این تحقیق، جهت ایجاد انگیزه و بسترسازی مناسب، لازم است شهرداری‌ها با اعمال مدیریت و نظارت بهتر قبل از هر چیزی عوامل زمینه‌ساز فرهنگی را با وجود یک مربی، افزایش تحصیلات، انتشار کتاب‌های علمی مربوطه، برگزاری مسابقات، حضور قهرمانان ورزشی، افراد تحصیل کرده و محبوب مردم، ورزش را نهادینه کنند؛ سپس کیفیت تجهیزات را با ثبات دستگاه‌ها، رنگ‌بندی مجزای قطعات، ضریب انقباض و انبساط محیطی مطلوب، تناسب طراحی دستگاه‌ها با سن، جنس و گروه‌های عضلانی و نصب تابلوهای راهنما و هشدار با برد و در مورد عوامل مربوط به زیرساخت‌ها باید با سرمایه‌گذاری بیشتر دولت، افزایش تنوع و تعداد مسیرها، آبراهه‌ی مناسب و سرویس بهداشتی مجزا، اقدامات بعدی را عملی ساخت. به دنبال این‌ها شرایط مناسب زیست‌محیطی، مانند: کاهش آلودگی هوا، روشنایی مطلوب روز و شب، پخش موسیقی ملایم، وضعیت پوشش مناسب سنگ‌فرش مسیرها با

ذهنیت آسیب‌زدایی، وجود فضای سبز و جایگاه مناسب آب آشامیدنی مهیا شود. نهایتاً برای به حداکثر رساندن توسعه‌ی ورزش در مسیرهای تندرستی در نقاط مختلف شهر برای عوامل اجتماعی با مهیا کردن امنیت بالای مسیرها برای دو جنس، حاکم بودن جو ورزشی در مسیرها، وجود استراحتگاه، تعبیه‌ی جعبه‌ی کمک‌های اولیه، از این مهم با تبادل اطلاعات ورزشی و زندگی در زمینه‌های مختلف علمی شهروندان سود جست. نتیجه‌ی همه‌ی این عوامل جایگاه‌سازی مثبت ورزش در ذهن شهروندان است؛ بنابراین لازم است مسئولین امر در ارگان‌های مربوطه به‌خصوص شهرداری‌ها با بازنگری بر فضاهای ورزشی و تلاش برای بهینه‌تر کردن آن‌ها به یکی از مهم‌ترین اهدافشان که همانا توسعه‌ی ورزش همگانی است، دست یابند تا شهروندانی فعال داشته باشند و بتوانند به اهداف وجودی خویش در این باره جامه‌ی عمل بپوشند. به طور کلی می‌توان گفت کاربردی کردن نتایج این پژوهش، تمایل هرچه بیشتر شهروندان به فعالیت‌های ورزشی در مسیرهای تندرستی، داشتن جسمی سالم، روحیه‌ای با نشاط و روند زندگی باکیفیت‌تر آن‌ها را به دنبال دارد.

Archive of SID

## Reference

1. Xiong, H., Fan, C., Zhu, X., Shu, W., Ji, Q., Zhang, Z. (2010) Research and Design on Passengers Traffic Information Services Mode of Hongqiao Transport Hub. *International Journal of Business and Management*, 5(4): 194- 199.
2. Saeedi A. Heydari CH. GHadimi M. (2011). Sport for all and Tehran citizens. Tehran, Social and Culture. Tehran. p 160.
3. Salleh Aman, Mohd, Mohamed, Mawarni, Omar Fauzee, Mohd Sofian (2009) Sport for all and Elite Sport: Underlining Values and Aims for Government Involvement via Leisure Policy, *European Journal of Social Sciences*, Volume 9, p 660.
4. Namazi zadeh M, (1989) Social psychological Basics of learning sports skills, publishing Faculty of Physical Education and Sport Sciences, p.23.
5. Ghafouri, Farzad, Mirzaei, Bahman, Hums, Mary A, Honarvar, Afshar (2009) Effects of Globalization on Sport Strategies, *Brazilian Journal of Biomotricity*, v.3, n.3, p.26.
6. Afarinesh KH. (2005). Ways to develop the sport for all in the country from the perspective of professionals, experts, coaches and athletes, doctoral thesis, Islamic Azad University, Tehran.
7. Frawley, Stephen, A. J. Veal, Cashman, Richard, Toohey, Kristine (2009) 'Sport for All' and Major Sporting Events: Project Paper 1: Introduction to the Project.
8. Eesayi Khosh, S. (2011); Views comparing of experts and users about the facilities in the park, *Journal of Research in Sports Science Sports Management (Special Issue) Booklet of facilities, equipment and spaces in the National Congress of sports recreations*, martyr Beheshti University, Tehran, P 36.
9. Zehtab Asghari H. (2011). Layout of the bodybuilding equipments in the parks for young women, middle-aged and elderly. Booklet of facilities, equipment and spaces in the National Congress of sports recreations; martyr Beheshti University, Tehran, P 42.
10. Leisure and Cultural Services Department (2008) Report on the Study on Sport for All- the Participation Patterns of Honk Kong People in Physical Activities, p 3.
11. American planning association (2006), planning and urban Design standards, john wiley & son s inc., hobken New jersey.
12. 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, p32.
13. Ghafouri, F. et al (2007); Sport and Recreation study of the ideal society and a model for future planning, project of PEO Islamic Republic of Iran, Tehran.
14. Ariane, L., Bedimo, Andrew, J, Mowen, Deborah, A., Cohen (2005) The significance of parks to physical activity and public health, *American Journal of preventive medicine*. Volume 28, Number 2S2.
15. A review of public Exercise stations and trials in ACT. (2000), by the planning for national Heart foundation ACT Division.
16. Rueangthenekiet, P. (2008) Members' satisfaction of fitness service quality: A case study of California wow experience public company limited. Dissertation. Srinakharinwirot University.
17. Pour Aboutaleb M. (2010). responsible for urban furniture planning and Holding of exhibitions, Conference of urban furniture. Municipal of Sfahan.
18. Rostami G. et al (2009); the relationship between participants' satisfaction with services in health pathway of Tehran Parks. Booklet of facilities, equipment and spaces

- in the National Congress of sports recreations; martyr Beheshti University, Tehran, P 36.
19. Hoseini S.M. (2010). Standardization of equipment and bodybuilding of parks. Conference of urban furniture. Municipal of Sfahan.
  20. Salimi Avansar A. (2011). The importance of the recreational sports in health and happiness for population, Booklet of facilities, equipment and spaces in the National Congress of sports recreations; martyr Beheshti University, Tehran, P 11.
  21. Mohammadi, M. Sadeghi, H. Sharif, P. Ahmadi, F. Ghavam Bakhtiar, R. (2011); Satisfaction and citizens welcoming Description for outdoor sports furniture (Case Study: Tehran's area 1), Booklet of facilities, equipment and spaces in the National Congress of sports recreations, martyr Beheshti University, Tehran, P 73.
  22. Pedragosa, V. Correia, A. (2009) Expectations, satisfaction and loyalty in health and fitness clubs. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 5(4): 450 – 46.
  23. Detailed results of the general census for population and housing in Urmia city (2006), Planning Department - Office for Statistics and Information, governor general of West Azarbaijan.
  24. Mohammad Alegh GH. (2011) increasing in the Participation of Kermanshah Citizens in Sport for All and Recreational Sport Programs and Representing Appropriate Solutions for Future Planning. MS Thesis, University of Urmia.
  25. Ghafouri, Farzad, Mirzaei, Bahman, Hums, Mary A, Honarvar, Afshar (2009) Effects of Globalization on Sport Strategies, *Brazilian Journal of Biomotricity*, v.3, n.3, p.26.
  26. Kashef, M, (1996) History of Physical Education, Tehran, Payam Noor University Press, , p.74.
  27. Khalaf J. (2003). Effects of participation in physical activities on the lives of Kuwait families, Second International Congress of the Middle East H PAR, Tehran.
  28. Sallis JF, Bauman A, Pratt M (1998) Environmental and Policy Interventions to Promote Physical Activity, *American Journal of Preventive Medicine*. 15(4):379-397.
  29. Ehler and Sistel. (2000). Urban and rural development, translation Razzaghi, N., published by Tehran Jihad University. Volume I.
  30. Bakhtiar S. and et al (2011). Comparing the mental health of men and women active in morning exercise in the parks and sport stations in leisure-time with inactive men and women in Ahvaz. Booklet of facilities, equipment and spaces in the National Congress of sports recreations; martyr Beheshti University, Tehran, P 68.
  31. Ramazani Nejad R. et al (2009); Examine of the motivations in sports for all participants in the open spaces. *Journal of Sport Management*. No 2. PP 5-19.
  32. Rahimi M. et al (2009). Influence of Morning exercise on the elderly women happiness. Booklet of facilities, equipment and spaces in the National Congress of sports recreations; martyr Beheshti University, Tehran, P 96.
  33. Brownwell KD, Stunkard AJ, Albaum JM (1980) Evaluation and Modification of Exercise Patterns in the Natural Environment, *American Journal of Phsyciatry*, 137, 1540- 1545.