

## رابطه اثربخشی فعالیت های فوق برنامه ورزشی و قهرمانی دانشجویان دانشگاه امام خمینی (ره)

رضا ساکی<sup>۱\*</sup>، مجتبی میردریگوند<sup>۲</sup>، دکتر مهسا محسن زاده<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۱/۸/۲۵ تاریخ پذیرش: ۹۱/۹/۲۹

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی رابطه اثربخشی فعالیت های ورزشی اوقات فراغت با کسب عناوین قهرمانی است. تحقیق از نوع توصیفی- همبستگی و از نظر هدف کاربردی است؛ و جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه افسری امام خمینی (ره) دربر می گیرد (N=۴۳۱). با بهره گیری از جدول حجم نمونه کوهن، دیدگاه ۲۰۵ نفر در این زمینه جمع آوری شد. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه ۲۷ سؤالی محقق ساخته با روش دلفی و بر مبنای مقیاس پنج ارزش لیکرت است. روایی پرسشنامه به شکل صوری و پایایی آن با آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد و عدد ۰/۸۷ به دست آمد. برای بررسی رابطه بین متغیرها، از آزمون راسپیرومن استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که اثربخشی فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانشگاه امام خمینی (ره) با عناوین قهرمانی در مسابقات رابطه مثبت و معنی داری دارد. بر این اساس، هر چه فعالیت های ورزشی فوق برنامه جدی تر دنبال شود، امید کسب موفقیت در میادین مسابقات ورزشی و در نتیجه توسعه ورزش قهرمانی و تولید ثروت بیشتر می شود.

**کلیدواژه ها:** اوقات فراغت، ورزش قهرمانی، دانشگاه افسری امام خمینی (ره).

### مقدمه

از طرفی، کی و جکسون (۱۹۹۱) و هالتس من (۲۰۰۵) نشان دادند که افزایش اوقات فراغت به تنهایی به کیفیت زندگی بهتر منجر نمی شود، بلکه چگونگی استفاده از آن هم مهم است؛ به عبارت دیگر، ارتباط بین میزان افزایش اوقات فراغت و بهبود کیفیت زندگی، به مدیریت آن اوقات بستگی دارد.

کار و تلاش برای تأمین معاش، استراحت و خواب جهت تجدید قوا، و اوقات فراغت به عنوان فرصتی برای ارتقای کیفیت زندگی، سه بخش اصلی فعالیت های شبانه روزی آدمی را تشکیل می دهد.

مشارکت جامعه هدف را در فعالیت‌های سازمان (فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت) را در پی دارد.

نتایج تحقیقات کریمیان و تندنویس (۱۳۸۳) نشان داد که تعداد نیروی انسانی، مدرک تحصیلی و سابقه مدیریت مدیران فوق برنامه ورزشی، کل بودجه هزینه شده و مساحت اماکن و تأسیسات ورزشی، با تعداد دانشجویان شرکت کننده در مسابقات رابطه معنادار دارند. از طرفی، هایکوک و اسمیت<sup>۴</sup> (۲۰۱۲)، حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی را مؤثرتر از سیاستگذاری سازمان‌های ورزشی برای جذب افراد به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت دانستند. این اطلاعات، حاکی از آن است که با وجود اهمیت فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت، هنوز راهکارهای مؤثر جذب آحاد جامعه به این فعالیت‌ها را به طور قطعی نمی توان مشخص کرد. در این بین، ورزش قهرمانی، یکی از ارکان مهم توسعه ورزش و زمینه ساز کسب موفقیت در رقابت‌های جهانی و المپیک است. لیکن علی‌رغم افزایش رقابت‌های ورزش قهرمانی، استراتژی مطلوب برای موفقیت در سطوح بین‌المللی هنوز نامعلوم است. از این رو، اگرچه تحقیقات انجام شده، از تأثیر داشتن گذران اوقات فراغت با رویکرد ورزشی بر سلامت جسمی و روحی - روانی مردم حکایت دارد، سؤالی که ذهن محقق را به خود مشغول داشته، این است که آیا اثربخشی فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت با کسب عناوین قهرمانی نیز رابطه دارد؛ تا براساس آن بتوان با برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند کردن فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت، گامی در جهت کسب سکویای بین‌المللی برداشت.

مدل ساختاری نشان داد که رابطه مدیریت اوقات فراغت و کیفیت زندگی با ضریب ۶۱٪ معنی دار است. مختاری و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند که دانشجویان بیشتر وقت آزاد خود را در مقابل صفحه نمایش در اینترنت به سر می‌برند و یا تلویزیون تماشا می‌کنند. از سوی دیگر، بر پایه گزارش مردانی (۱۳۹۰)، دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور لرستان که در اوقات فراغت به فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند، از سلامت بیشتری برخوردارند. گودرزی (۱۳۹۱) نیز بین فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت و خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستان‌های اراک، رابطه مثبت و معنی داری گزارش کرد.

فعالیت‌های ورزشی، از راهکارهای مفید و سالم صرف اوقات فراغت، به ویژه در دوره جوانی است. کسب و حفظ آمادگی جسمانی، نشاط روحی و جسمی، جلوگیری از بزهکاری، امید به آینده، تقویت خصایص جوانمردی، کنترل هیجانات کاذب، جامعه پذیری،... از کارکردهای مطلوب این فعالیت‌ها به حساب می‌آیند. لذا برنامه‌ریزی مناسب و هدفمند کردن این فرصت گرانبها، موجبات نشاط و شادابی، امید به زندگی، موفقیت تحصیلی، ارضای نیازهای حرکتی، ارضای حس برتری طلبی و افزایش روحیه جمعی را فراهم می‌آورد و به افزایش اثربخشی اوقات فراغت منجر می‌شود. اتزیونی<sup>۱</sup> (۱۹۶۴) معتقد است که اثربخشی واقعی یک سازمان خاص با درجه و میزانی که سازمان به اهدافش دست می‌یابد، تعیین می‌شود و رضایتمندی به دنبال دارد. براین اساس، شاخص رضایتمندی جمعیت هدف<sup>۲</sup>، ابزاری برای اندازه‌گیری اثربخشی سازمان است (تسی گلیس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰)؛ چرا که این رضایتمندی و اثربخشی، در نهایت، افزایش

1. Etzioni, A.

2. TPSI (the total quality population satisfaction index)

3. Tsigilis, N.

4. Haycock, D & Smith, A.

## روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی - همبستگی و از نظر هدف کاربردی است؛ و جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه افسری امام خمینی(ره) شرکت‌کننده در فعالیت‌های فوق‌برنامه و مسابقات ورزشی سال ۱۳۹۰ دربر می‌گیرد (N=۴۳۱). با بهره‌گیری از جدول حجم نمونه کوهن، مورگان و کرجسای، تعداد ۲۰۵ نفر به‌عنوان حجم نمونه مشخص و سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای با توجه به حجم زیرگروه‌ها (برمبنای سال ورودی دانشجویان زیرگروه)، نظرهای آنان جمع‌آوری شد. اثربخشی فعالیت‌های فوق‌برنامه متغیر پیش‌بین و عناوین قهرمانی کسب‌شده متغیر ملاک تحقیق هستند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه ۲۷سؤالی محقق‌ساخته به این شرح است: ابتدا طی جلسه‌ای با کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه به‌شکل میزگرد، دیدگاه‌های آنان درباره ورزش دانشگاه جمع‌آوری شد؛ سپس با استفاده از منابع مکتوب و تحقیقات تقریباً مشابه، پرسشنامه مقدماتی تهیه و در ادامه با استفاده از روش دلفی (چهار بار ارائه پرسشنامه به ۶ نفر از صاحب‌نظران و اعمال تغییرات خواسته‌شده آنان تا تأمین نظرهایشان)، پرسشنامه نهایی با ۲۷ سؤال بسته-پاسخ و با مقیاس پنج ارزش لیکرت تدوین شد. روایی محتوایی پرسشنامه براساس نظر ۶ نفر از صاحب‌نظران تأیید و پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد و عدد ۰/۸۷ به‌دست آمد. امتیازات انفرادی و تیمی کسب‌شده نمونه‌های آماری دانشگاه امام خمینی(ره) در مسابقات نیروهای مسلح نیز ملاک ارزشیابی قهرمانی است. برای بررسی رابطه بین متغیرها، از آزمون رو اسپیرمن استفاده شد.

## یافته‌های تحقیق

## الف - مشخصات فردی آزمودنی‌ها

متغیرهای مربوط به مشخصات فردی عبارت‌اند از تعداد دانشجو به‌تفکیک سال تحصیلی شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی و عضویت در تیم دانشگاه؛ که با توجه به یافته‌های تحقیق، توصیف هر یک از مشخصات فردی در دانشگاه امام خمینی(ره) به شرح جدول‌های زیر است.

جدول ۱. توزیع نمونه‌های تحقیق به تفکیک سال تحصیلی

میانگین و	انحراف استاندارد	درصد	فراوانی	دانشجویان
سن				
سال یک	۱۷/۸۲±۱/۸۳	۱۵/۶۱	۳۲	سال یک
سال دو	۱۹/۲۷±۰/۹۷	۲۲/۹۳	۴۷	سال دو
سال سه	۲۱/۱۰±۱/۰۷	۳۶/۱۰	۷۴	سال سه
سال چهارم	۲۲/۴۱±۰/۸۹	۲۵/۳۶	۵۲	سال چهارم
کل	۲۲/۳۴±۱/۷۶	۱۰۰/۰۰	۲۰۵	کل
				دانشجویان

برپایه جدول ۱، حدود ۱۶ درصد نمونه‌های سال اول با میانگین سنی حدود ۱۸، ۲۳ درصد سال دوم با میانگین سنی حدود ۱۹، ۳۶ درصد سال سوم با میانگین سنی حدود ۲۱، و ۲۵ درصد سال چهارم با میانگین سنی حدود ۲۲ سال هستند.

## فرضیه صفر اول: بین اثربخشی فعالیت‌های فوق‌برنامه

ورزشی دانشگاه امام خمینی(ره) از دیدگاه دانشجویان سال تحصیلی مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

براساس جدول ۲، با توجه به سطح معنی داری، فرضیه صفر تأیید می‌شود؛ بنابراین، اگرچه به لحاظ میانگین، دانشجویان سال دوم بیشتر از همه و دانشجویان سال سوم کمتر از همه اثربخشی برنامه‌های ورزشی دانشگاه خود را ارزیابی کرده‌اند، این تفاوت معنی دار نیست؛ همچنین، به لحاظ میانگین، کلیه نمونه‌ها اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه را متوسط ارزیابی کرده‌اند.

**فرضیه صفر دوم:** بین اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه امام خمینی (ره) از دیدگاه دانشجویان سال‌های تحصیلی مختلف و قهرمانی در مسابقات رابطه معنی داری وجود ندارد.

جدول ۲. نتایج آزمون کروسکال والیس در مورد فرضیه اول

فراوانی	میانگین و انحراف استاندارد	مجموع میانگین رتبه‌ها	Z کروسکال والیس	سطح معنی داری
سال اول	۲/۵۲ ± ۰/۹۸	۵۳۸/۳۷	۶/۲۰۲	۰/۱۰۲
سال دوم	۲/۵۳ ± ۰/۹۴	۵۴۰/۵۹		
سال سوم	۲/۴۷ ± ۰/۹۲	۵۳۴/۷۶		
سال چهارم	۲/۴۸ ± ۰/۹۳	۵۲۵/۸۷		

جدول ۳. نتایج آزمون رو اسپیرمن در مورد فرضیه دوم

فراوانی	میانگین و انحراف اثربخشی	میانگین و انحراف استاندارد امتیاز قهرمانی	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سال اول	۲/۵۲ ± ۰/۹۸	۳/۶۷ ± ۱/۲۳	۰/۴۴۳	۰/۰۰۳
سال دوم	۲/۵۳ ± ۰/۹۴	۴/۲۴ ± ۲/۱۱	۰/۳۸۵	۰/۰۰۵
سال سوم	۲/۴۷ ± ۰/۹۲	۴/۱۴ ± ۱/۸۸	۰/۳۵۰	۰/۰۰۸
سال چهارم	۲/۴۸ ± ۰/۹۳	۳/۱۲ ± ۱/۱۶	۰/۳۵۶	۰/۰۰۷
کل دانشجویان	۲/۵۰ ± ۰/۹۴	۴/۰۸ ± ۱/۲۱	۰/۴۱۴	۰/۰۰۴

فوق برنامه موجب ایجاد نشاط و شادابی، تقویت روحیه شجاعت و از خودگذشتگی، دوری از فساد و بزهکاری، و افزایش اعتماد به نفس و عادات مثبت در زندگی می‌شود. همچنین، یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که تلاش در جهت ایمنی، بهداشت و تجهیز اماکن ورزشی و امکان دسترسی تمام وقت به این اماکن، افزایش دانش و مهارت مربیان، میزان تخصص و اصلاح رفتار و برخورد مسئولان، از عواملی است که اثربخشی فعالیت‌های ورزشی در این دانشگاه را بهبود می‌بخشد. براساس گزارش کریمیان و تندنویس (۱۳۸۳)، امکانات، بودجه و نیروی انسانی، از

برمبنای جدول ۳، با توجه به سطح معنی داری فرضیه صفر رد می‌شود؛ بنابراین، بین اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه امام خمینی (ره) از دیدگاه دانشجویان سال‌های تحصیلی مختلف و قهرمانی در مسابقات رابطه معنی داری وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق نشان داد که اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه امام خمینی (ره) با عناوین قهرمانی در مسابقات رابطه مثبت و معنی داری دارد: اثربخشی فعالیت‌های ورزشی

میدان مسابقات ورزشی بیشتر می‌شود؛ و این، به نوبه خود، افزایش سلامت، امید به زندگی، اعتماد به نفس، هویت بخشی و در نهایت توسعه ورزش قهرمانی و تولید ثروت را در پی دارد.

### کتابنامه

احسانی، محمد و عزب دفترا، مریم. ۱۳۸۲. «بررسی عامل‌های بازدارنده مشارکت فعالیت‌های ورزشی دختران دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی - واحد خوراسگان»، نشریه المپیک، ش ۲۴، صفحه ۲۹-۴۰.

کریمیان، جهانگیر و تندیس، فریدون. ۱۳۸۳. روابط بین نیروی انسانی، بودجه هزینه شده، مساحت اماکن و تأسیسات بر افزایش فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌ها»، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ش ۳، صفحه: ۶۵-۷۹.

گودرزی، مهدی. ۱۳۹۱. نقش اوقات فراغت در خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه (پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد بروجرد).

مردانی، عبدالله. ۱۳۹۰. نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه پیام نور لرستان (پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد بروجرد).

مشکاتی، زهره و والیانی، محبوبه. بهار ۱۳۸۵. بررسی نقش برخی عوامل در مشارکت دانشجویان دختر در کلاس تربیت بدنی (تحقیقات پرستاری و مامایی)، ش ۳۱.

Davison, K. K. & Lawson, C. T. 2006. "Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3-19.

Drakou, A.; Tzetzis, G. & Mamantzi, K. Jan. 2008. "Leisure constraints experienced by university students in Greece", *Sport Journal* 11(1), 55.

Etzioni, A. 1964. *Modern organizations*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Haycock, D. & Smith, A. 2012. "A family affair? Exploring the influence of childhood sport socialisation on young adults' leisure-sport careers in

عوامل مهم و تأثیرگذار بر اثربخشی، مشارکت و رضایتمندی دانشجویان از فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه‌های کشور است. مشکاتی و والیانی (۱۳۸۵) نیز علاقه‌مندی و انگیزه دانشجویان، امکانات، تجهیزات و روش مدیریت فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه‌ها را از عوامل مهم و اثرگذار مشارکت و رضایتمندی دانشجویان از فعالیت‌های فوق برنامه دانستند. از طرفی، احسانی و عزب دفترا (۱۳۸۵)، مهم‌ترین عامل بازدارنده اثربخشی و شرکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه آزاد اسلامی - واحد خوراسگان را فقدان امکانات و تجهیزات و کمبود وسایل نقلیه اعلام کرده‌اند. براین اساس، به نظر می‌رسد همچنان که دیویسون و لاوسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) فقدان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت را ناشی از ضعف ادراک افراد جامعه از ارزش زندگی فعال و فواید آن و یا مشکلات مدیریتی می‌دانند، ضعف مدیریت و ناآگاهی از اثرات مفید فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی، مهم‌ترین عامل کمبود مشارکت و اثربخشی این فعالیت‌ها است. به نظر ثیباولت<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، تا سال ۲۰۳۰، بیش از ۵ میلیارد نفر از جمعیت جهان در مناطق شهری زندگی خواهند کرد؛ لذا یافتن راهکارهای مناسبی برای پرکردن اوقات فراغت، از مهم‌ترین وظایف سیاستگذاران جامعه است و این امر تأثیر به‌سزایی در شهرسازی، اقتصاد و ویژگی‌های فرهنگی جامعه ایفا می‌کند. تلاش در جهت رفع عوامل محدودکننده فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت همچون کمبود وقت، هزینه ها، جنسیت، محل اقامت، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل (دراکو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۸)، از دیگر وظایف مهم این سیاستگذاران است. از سوی دیگر، وجود رابطه مثبت اثربخشی فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی با کسب موفقیت در مسابقات ورزشی حاکی از آن است که هر چه فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه جدی‌تر دنبال شود، امید کسب موفقیت در

1. Davison, K. K., & Lawson, C. T.

2. Thibault, A.

3. Drakou, A.

Tsigilis, N.; Masmanidis, T.; & Koustelios, A. April 2010. "University Students' Satisfaction and Effectiveness of Campus Recreation Programs", *Recreational Sports Journal RSJ* Volume 33, Issue 1. Pp:65-77.

north-west England", *Leisure Studies (Journal)* 4(1), 1-20.

Crawford, D. Jackson, E., & Godbey, G(1991) "A hierarchical model of leisure constraints", *Leisure Science*, Vol. 13, p. 309-320.

Thibault, A. 2012. The 12th World Leisure Congress: "Transforming Cities, Transforming Leisure; A Milestone Event", *World Leisure Journal* 54(3).pp: 97-98.

Archive of SID