



مردم نگاری ورزشکاران زیبایی اندام در مجموعه های ورزشی شهرداری منطقه یک تهران

امیر رحیمی

کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان
(amir.rahimi1101@gmail.com)

چکیده:

این تحقیق به مردم‌نگاری ورزشکاران زیبایی اندام در مجموعه‌های ورزشی شهرداری منطقه یک تهران می‌پردازد سؤالی که در این تحقیق مطرح است این است که ورزشکاران زیبایی اندام فکر می‌کنند چه کار می‌کنند؟ در این تحقیق از نظریه‌های نوربرت الیاس، دورکیم، ماکس وبر، بوردیو، گیدنز، مارسل موس استفاده شده است. و روش تحقیق کیفی و ابزار جمع آوری اطلاعات مصاحبه عمیق می‌باشد جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ورزشکاران زیبایی اندام ورزشگاه‌های شهدای محله اوین و باشگاه اوین، باشگاه سرای محله ولنچک، باشگاه پرسیکا ولنچک، باشگاه سرای محله درکه به عنوان حجم جامعه آماری بوده است. و از بین ورزشکاران زیبایی اندام تعداد ۴۰ نفر انتخاب شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد ورزشکاران زیبایی اندام با انجام این ورزش می‌خواهند به اهدافی چون سلامتی و داشتن بدن حجیم و فیتنسی، کسب مقام قهرمانی، سلامتی و کاهش وزن، کسب مدرک مربی‌گری، سلامتی و پرکردن اوقات فراغت، زیباسازی بدن و مدل شدن و خودنمایی، درمان بیماری جسمی و روحی و کمک به ورزش اصلی فرد دست یابند و فکر می‌کنند با انجام این ورزش‌ها به زیبایی و تناسب اندام دست می‌یابند و این امر سبب افزایش اعتماد به نفس و بهبود روابط اجتماعی افراد و به عبارتی سبب اجتماعی‌تر شدن و آرامش افراد شده است.

واژه‌های کلیدی: مردم نگاری؛ مجموعه های ورزشی؛ ورزشکاران زیبایی اندام؛ شهرداری



Ethnography bodybuilding athletes in the sports of municipality of region of Tehran

Amir Rahimi

Department of humanities University of Islamic Azad University Unit Ashtian
(amir.rahimi1101@gmail.com)

Abstract

This study ethnographic bodybuilding athletes in Sports municipality of region of Tehran deals with a question that is raised in this research is that bodybuilding athletes think they What are they doing?

In this study the theories of Norbert Elias, Durkheim, Max Weber, Bourdieu, Giddens, Marcel Mauss is used. And qualitative research methods and in-depth interviews is means of data collection The statistical population included all athletes of bodybuilding gyms Martyrs neighborhood Evin And Evin prison Club, Club House Velenjak neighborhood, Velenjak persica club, club house Darake neighborhood as population size has been. A total of 40 people were selected from among athletes and fitness.

The results indicate athletes bodybuilding want to goals such as health and by doing exercise and having a large body and fitness, business title, wellness and weight loss, business coaching, health and leisure time, beautify the body of model and showing off, is.

Keywords: *ethnographic, Sport complex, bodybuilding athletes, municipality,*

مقدمه:

بیان مساله :

در قرن بیستم و مخصوصاً در چند دهه اخیر برداشت های نو به نو شونده از زیبایی سرعت گرفته است. در یک رویکرد کلی، زیبایی امری دنیوی (در برابر مقدس)، نسبی (در برابر مطلق)، جزئی (در برابر کلی) و از همه مهم تر ظاهری (در برابر باطنی) قلمداد شده و به عنوان مجموعه ای از مؤلفه هایی چون: تناسب اندام، آرایش، پوشش و جذابیت تعریف می شود (Synnot, 1990). این رویکرد بر جنبه هایی از زیبایی تأکید دارد که قابل کسب کردن، پروراندن و خلق کردن بوده و بر این اساس تأکید از روی «زیبایی طبیعی» برداشته می شود. در حقیقت این تغییر در تلقی از زیبایی همراه با دستاوردهای صنعتی و پزشکی باعث شده است زیبایی دیگر تنها یک مشخصه طبیعی و زیستی نباشد و ویژگی اکتسابی پیدا کند (Webster & Driskell: 162 به نقل از کیوان آرا و دیگران، ص ۲).

ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی و فرهنگی که افراد را در یک شبکه اجتماعی که دارای روابط اجتماعی پیچیده است به تعامل و کنش متقابل واداشته است و عرصه ظهور رفتارها، نگرش ها، ارزش ها و بازنمایی های معنادار قرن حاضر شده است. این پدیده چند بعدی آن چنان در متن جهان زندگی انسان رسوخ و نفوذ نموده که امروزه می توان با توجه به نگرش و فعالیت های ورزشی افراد، طرز تفکر، سبک زندگی و میزان سرمایه اجتماعی افراد را بازشناسی کرد (گلچین، ۱۳۹۰: ۳). تحقیقی با موضوع بررسی رابطه سرمایه اجتماعی با میزان مشارکت فعالیت های ورزشی باشگاه های منطقه ۷ تهران در سال ۱۳۹۰ توسط محمد مهدی گلچین انجام شده است. که در آن رابطه دو متغیر سرمایه اجتماعی و میزان مشارکت فعالیت های ورزشی را بررسی کرده است. و در تحقیق حاضر به مردم نگاری ورزشکاران زیبایی اندام در مجموعه های ورزشی شهرداری منطقه یک تهران می پردازد.

ورزش و تربیت بدنی از جمله مسائلی است که با توجه به کارکردها و پیامدهایی که به همراه دارد مورد توجه بیشتر دانشمندان قرار دارد. ورزش علاوه بر این که فی نفسه، یکی از بهترین راه های تخلیه هیجانات و حفظ سلامتی است با ابعاد متنوع و اصولاً مقوله ای است که با فرهنگ، اقتصاد، اجتماع، بهداشت، سیاست و مقوله هایی از این دست به گونه ای مستقیم ارتباط دارد (گلچین، ۱۳۹۰: ۵).

ورزش در لغت به معنای ورزیدن، اجرای مرتب تمرین های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی تعریف شده است (دهخدا، ۱۳۵۱: ۱۶۰). ورزشکار در لغت به معنای کسی که به ورزش علاقه مند است و پیوسته ورزش می کند (دهخدا، ۱۳۵۱: ۱۶۱). زیبا در لغت به معنای زیننده، نیکو و خوب است (دهخدا، ۱۳۵۱).

مفهوم ورزش در علوم اجتماعی طیف گسترده ای از فعالیت ها را در بر می گیرد که گاهی ویژگی های متناقضی دارند. در یک حد نهایی، ورزش به مثابه بازی و سرگرمی است و صورت حرکات نرم و ناپایداری را دارد: ورزش نوجوانان در اواخر قرن نوزدهم، انواع سرگرمی های ورزشی، بخشی از نمایش های ورزشی در این مقوله دسته بندی می شوند. در حد نهایی دیگر، ورزش تمام ویژگی های یک کار فوق تخصصی را دارد: فعالیتی دقیقاً قاعده مند که به صورت تمام وقت و با دغدغه بازده خیلی بالا تمرین می شود؛ برنامه ای که همه اوقات زندگی را پر می کند و «سابقه شغلی» واقعی را تشکیل می دهد؛ جهت گیری ای که اثری عمیق روی بدن و روان شخص به جا می گذارد؛ ورزش جزئی از هستی ورزشکار است، مثل دریا که جزئی از هستی دریانورد است. خلاصه کلام، یک فرهنگ واقعی ورزشی به ورزشکار هویت می دهد (دوفرانس، ۱۳۸۵: ۱۲۷).

تحقیق های بسیاری با موضوع ورزش و زیبایی اندام انجام شده است مانند تحقیق اصغر عربی (۱۳۸۴)، محمد مهدی گلچین (۱۳۹۰)، کیارش خرم (۱۳۸۹)، یوسف یآوری (۱۳۹۲) هر کدام از جنبه ای خاص موضوع ورزش و ورزشکاران را مورد بررسی قرار داده اند و از نظر زمانی، مکانی و چهارچوب نظری و روش تحقیق با موضوع حاضر متفاوت هستند.



این تحقیق در پی مردم نگاری ورزشکاران زیبایی اندام در مجموعه های ورزشی شهرداری منطقه یک تهران در سال ۱۳۹۴ می باشد.

سؤالی که در این تحقیق مطرح است این است که ورزشکاران زیبایی اندام فکر می کنند چه کار می کنند؟

ضرورت تحقیق:

جایگاه ورزش در بسیاری خانواده های ایرانی حاشیه ای است. براساس نتایج پیمایش اخیر شورای فرهنگ عمومی کشور (۱۳۹۰)، ۳۵ درصد افراد بزرگسال جامعه ورزش نمی کنند که این درصد در میان زنان به ۴۵ درصد و در میان افراد میان سال (بالای ۵۰ سال) به حدود ۵۰ درصد می رسد. اطلاعات به دست آمده از دیگر پیمایش های ملی نیز نشان می دهد که جایگاه ورزش در فراغت جوانان پس از تماشای تلویزیون، گپ و گفت و گو، معاشرت های خانوادگی و گوش کردن به موسیقی است (ذکایی، ۱۳۹۱: ۱۵۱). همچنین آمارها نشان می دهد که تعداد ورزشکاران همگانی در نگاه خوشبینانه فقط ۱ درصد مردم و جمعیت جوان ورزش کار کشور تنها ۱/۵ درصد کل جمعیت جوانان کشور را دربر می گیرند. به همین ترتیب، هزینه ورزش در سبد خانوار ایرانی کمتر از ۱۵ درصد کل هزینه هاست، در حالی که در کشورهای پیشرفته گاهی تا ۸۰ درصد جمعیت حداقل به یک فعالیت ورزشی منظم می پردازند و هزینه کالاها و خدمات ورزشی در سبد خانوار به ۸ درصد هم می رسد (ذکایی، ۱۳۹۱: ۱۴۹).

با توجه به مطالب گفته شده در بالا، اکثر افراد جامعه ورزش نمی کنند و از آن تعدادی هم که ورزش انجام می دهند برخی برای حفظ زیبایی اندام به ورزش گرایش پیدا می کنند و از آنجایی که تاکنون تحقیقی با این موضوع در منطقه یک شهر تهران و در محدوده زمانی سال ۱۳۹۴ انجام نشده است بنابراین همین موضوع بررسی می شود. واز نظر مکانی و زمانی جدید می باشد.

اهمیت تحقیق:

شهرداری منطقه یک تهران و سایر مناطق می توانند از نتایج این تحقیق بهره مند گردند. همچنین سازمان ها و باشگاه های ورزشی و خانواده ای ورزشکاران نیز می توانند از نتایج این تحقیق استفاده کنند.

مشاوران تغذیه و رژیم غذایی می توانند از نتایج این تحقیق بهره مند گردند

دانشجویان رشته علوم اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش می توانند در تحقیقات خود از نتایج این تحقیق استفاده کنند

اهداف تحقیق:

اهداف علمی

بررسی اهداف ورزشکاران زیبایی اندام از انجام این نوع ورزش

بررسی عوامل مؤثر بر گرایش به ورزش زیبایی اندام

مطالعه معناشناختی و ذهنیت ورزشکاران درباره ورزش زیبایی اندام

بررسی سابقه ورزشی ورزشکاران زیبایی اندام

اهداف کاربردی

با اجرای برنامه هایی درباره سلامتی با انجام ورزش، آگاهی جوانان را نسبت به اهمیت ورزش های زیبایی اندام برای سلامتی بدن افزایش دهند.

آگاهی جوانان را درباره عوارض مصرف بیش از حد مکمل ها افزایش دهند.

فرضیه های تحقیق

به نظر می رسد بین سابقه ورزشی و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد

به نظر می رسد بین اهداف ورزشکاران زیبایی اندام از انجام این نوع ورزش و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد

به نظر می رسد بین میزان تحقق اهداف در بین ورزشکاران زیبایی اندام و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد



به نظر می‌رسد بین اثرات مثبت ورزش زیبایی اندام و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد
به نظر می‌رسد بین میزان مصرف مکمل‌ها و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد
به نظر می‌رسد بین میزان علاقه به ورزش‌های زیبایی اندام ورزشی و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد
به نظر می‌رسد بین میزان هزینه ورزش‌های زیبایی اندام و گرایش به ورزش زیبایی اندام رابطه وجود دارد

ادبیات موضوع:

مبانی نظری

نظریه های جامعه شناسی و ورزش

نظریه کارکردگرایی

دورکیم: قانونی کردن کارکرد تشریفات در ورزش

در نظر دورکیم، گروه‌ها از همگونی نسبی، واحدهای ضمانت شده مکانیکی که در آن اندکی تقسیم کار وجود دارد به ضمانت‌های ارگانیک یا جوامع با کارکردهای متفاوت که همه وابسته به هم هستند حرکت می‌کنند. با افزایش تقسیم کار، پیوندهای وابستگی درونی افزایش می‌یابد. در مذهب، گروه‌ها از نظارت و کنترل سخت توتمیک در درون به جدایی بیشتر و اشکال دنیاگرایی وجدان جمعی تغییر شکل می‌یابند. تحلیل دورکیم از مذهب کوششی است برای نشان دادن چگونگی تقویت توتم‌گرایی اولیه و ایمان مذهبی بدون توجه به سطحی از توسعه جامعه، در اشکال اولیه او نتوانسته بین «جامعه» و «دولت» تمایز قائل شود (مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۵).

«دورکیم خود توتمیسم را به عنوان نوع ویژه‌ای از واقعیت اجتماعی غیر مادی یا صورتی از وجدان جمعی می‌انگاشت. در پایان او به این نتیجه رسیده بود که جامعه و دین (یا به معنای عام تر، وجدان جمعی) از یک گوهرند. دین همان شیوه‌ای است که جامعه از طریق آن خودش را به صورت یک واقعیت اجتماعی غیر مادی متجلی می‌سازد» (ریترز، ۱۳۷۴: ۲۳ مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۵). در نظر دورکیم، مراسم بر اعتقادات برتری دارد، و رشد دهنده‌ای برای یک نظام اعتقادی و تقویت آن است. مراسم تکراری می‌شود. فرض دورکیم این است که به موازات انجام و تکرار مراسم و تشریفات اعتقادات نیز تقویت و محافظت می‌شود. بعد از مراسم، مردم به خانه می‌روند و به تجربیات زندگی و ضرورت‌های محیطی خود باز می‌گردند. آن‌ها استعداد تشخیص فریب و اغفال را دارند. آن‌ها همچنین تشخیص می‌دهند که امر مقدس تنها یک تفسیر دارد. در جوامع فوق صنعتی خط بین دولت و جامعه مدنی به طور فزاینده ناپدید می‌شود، در فستیوال‌ها و جشن‌ها بخش صنعتی عمومی (دولت) و بخش خصوصی (جامعه مدنی) امور مقدس و نامقدس هستند که با هم کار می‌کنند و به طور متقابل باعث تقویت ایدئولوژی لیبرال دمکرات سرمایه داری می‌شود. صرف نظر از شناخت و دوره خاص، آن‌چه که مقدس نامیده می‌شود آن چیزی است که آن‌ها می‌پندارند، بنابراین در نظر آنان قدرت امری مقدس است. در بعضی مواقع، گروه‌ها نمی‌توانسته در اولیه ترین مورد (کلان) از جامعه به عنوان یک کل مستثنی شود. در دوره جدید آنتروپورنرها در منافع عمومی (مناصب رسمی شهری) چنین گروه‌هایی را تشکیل می‌دهند، کسانی هستند که در منافع خصوصی و در اقتصاد سیاسی و اجتماعی، اخلاقیات و روحیات با هم در تضاد می‌باشند. تمدن سلطه جدیدی است که فاصله بین خصوصی و عمومی را محو می‌کند، دولت و جامعه مدنی، و ایدئولوژی خود منفعیتی خود با «کالای مشترک» یا «ثروت مشترک» به وجود می‌آیند (مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۶).

این عقاید ارائه شده، در مورد ورزش‌های المپیک به عنوان تشریفات و نمودهایی است که بازتولید جامعه لیبرال دمکراسی بوده و در شرایط سلطه به وجود آمده و به آن خدمت می‌کند. آن‌ها همچنین مراسم تربیت بدنی را برپا می‌کنند (اینگهام ۲۰۰۴ به نقل از مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۶). که تفاوت بین سلطه و گروه‌های زیردست را در هر دو طبقه پوشش می‌دهند. آن‌ها قسمتی از تجدید حیات، خلق مجدد، دفاع و فرایند تغییر از طریق برتری دفاعی مبارزه کنندگان می‌باشند. بنابراین، بحث این است که روشنفکران اصلی طبقات سرمایه دار (روابط عمومی، ارتباطات رسانه‌ای، آگهی و متخصصان بازاریابی) چرخش



سودگرایی است که رؤیای رضایتمندی مراسم/تشریفات را به عنوان اقتدار اخلاقی در جوامع لیبرال دمکرات در قالب طبقات سرمایه دار و کارکردگرایی دولت مورد تأیید مجدد قرار می دهند(مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۶).

در بازگشت به نهادینه شدن و شکلی از تحلیل بیوگرافی می توان از دیدگاه دورکیم که تشریفات مدنی تنظیم شده ای مانند ورزش را که معادل تشریفات مذهبی مثبت او است مورد بحث قرار دارد. در این باره فقط نظریاتی در حمایت او از برتری درباره آن چه که شبیه آرمان خواهی شهروندی است وجود دارد. برتری در ورزش لزوماً تصویری از همسازی با آن نیست. بعضی مردم فکر می کنند فوتبال موضوعی از مرگ و زندگی است. آن هائی که بردن و باختن را جدی می گیرند در تجربیات هیجانی مهم هستند، ولی موضوع در آن است که تیم ما چه برنده باشد و چه بازنده به آن بی توجه باشیم که در این صورت با ایمان و با وفا به نفس ورزش می رسیم، همانطور که تماشاچیان به واسطه یک نیروی جداگانه و مجرد، مجبور می شوند بروند و در پرستشگاه پرستش کنند، ما می توانیم نمادهایی از طرفداری و پرستش را حتی به صورت نمادهایی مانند پیراهن های متفاوت که به فراوانی تعویض می شوند را در مسابقات مشاهده کنیم. ما به مناجات ها و سرودها و «حمد و ثناهایی» که می خوانند گوش می دهیم. سوغاتی ها و یادگارهایی در زنده نگهداشتن امر مقدس بعد از زیارت رد و بدل می شود(اینگهام، ۲۰۰۴، به نقل از مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۷).

ورزشکاران برای بعضی بچه ها مدل های نقش هستند، خواه شبیه آن نقش باشند یا نباشند، آن ها یک گروه مرجع با اهمیت هستند و به منزله توتّم های مقدس می باشند. هدایایی که به آن ها داده می شود شبیه «مانا» می باشند. اما تعجب آمیز نخواهد بود که ما فکر کنیم برای رحمت الهی به آن جا می رویم. نقصان در کمال خودمان، باعث می شود تا ما اصل کمال را بر اولاد خودمان تحمیل کنیم، ما آن را در تشریفات ساخته شده که مورد تأیید قرار گرفته به کار می گیریم، احساس ما این است که آن ها گریزناپذیرند تا باز تولید شوند، به ویژه ما به اولاد ذکور خودمان اجازه می دهیم تا از طریق گذر از تشریفات کوناگون از پسران به مردان تبدیل شوند، و سپس آن ها همانگونه که ما باید در ورزش شکست بخوریم، شکست می خورند و این امر نامقدس است و دیر یا زود ما به زنجیره ای از مصرف پذیری می پیوندیم(اینگهام، ۲۰۰۴، به نقل از مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۷). پس از نظر بیوگرافی، ورزش پیام های قدرتمندی از طریق آن چه که غیر مقدس و مقدس است آزاد می کند که می توان آن هارا تشخیص داد(مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۷).

ماکس وبر: عقلانیت و ورزش

از نظر وبر از خود بیگانگی به طور ناب توسط اقتصاد سیاسی سرمایه داری تعیین نمی شود، بلکه نتیجه استیلا و برتری عقلانیت ابزاری و عقلانی شدن روابط اجتماعی به وجود می آید، که سرمایه داری دشمن آن نبود و سوسیالیسم نیز با آن دوست بود. از نظر وبر، سوسیالیسم به واسطه تمرکز قدرت در بوروکراتیزه کردن دولت می تواند تنها آزادی فردی و مسئولیت برای گزینش پرسنل را محدود سازد(مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۲). عقلانیت یکی از چند مفهوم کلی وبر است که بیشتر از آن در مفهوم عقلانیت ابزاری استفاده می شود، عقلانیت ابزاری سرد و حسابگر و شرطی است، عقلانیت ابزاری سلطه جهت گیری شده کنش اجتماعی در نهادینه کردن و مدرنیزه کردن شیوه سرمایه داری صنعتی در زندگی و تفکر است. «تأکید وبر بر غیر عقلانی بودن اخلاق جهان و در نتیجه دلبخواهی بودن تقلیل ناپذیر انتخاب های ارزشی، عقل و دانش تجربی را به یک نقش صرفاً ابزاری محدود می سازد و جا را باز می کند تا قدرت برتر، یک سلسله از ارزش ها را به زبان سلسله دیگری حاکم سازد»(رانگ، ۱۳۷۳: ۷۰ به نقل از مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۲). خلاصه نظر وبر این است که پویایی توسعه گرایی سرمایه داری نتیجه عقلانی کردن تکنیک و عقلانی کردن فرایند نیروی کار است و امکان آن را دارد که کارگران را از مالکیت ابزار تولید محروم سازد«در نتیجه، هم مارکس و هم وبر کوشش کردند نوعی از جامعه شناسی فلسفی انسان مدرن را ارائه دهند، ولی آن چه که مارکس از خود بیگانگی کارگران از ابزار تولید می نامد، وبر آن را در درون مقوله ای از عقلانیت زندگی مدرن منظور می کند. عقلانی کردن



فرایندهایی هستند که به طور نزدیک با هم پیوستگی دارند، ولی در ورزش برخورداری با این پیوستگی تصادفی بوده است (مهرآئین، ۱۳۸۷: ۱۸).

اگر عقلانیت را در سلطه ورزشی در نظر گرفته شود، بید جنبه بیوگرافی آن را نیز باید در نظر گرفت: اولین مورد شامل استفاده ابزاری از بدن دومین مورد شامل حرکت از خودمختاری نسبی به ناهماهنگی نسبی است و همانند پیشرفت از بازی به ورزش است (مهرآئین، ۱۳۸۷: ۲۲).

چارچوب نظری تحقیق

تعریف نظری و عملی مفاهیم و متغیرها

تعریف نظری مفاهیم

ورزش

ورزش در لغت به معنای ورزیدن، اجرای مرتب تمرین های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی تعریف شده است (دهخدا، ۱۳۵۱: ۱۶۰). ورزشکار در لغت به معنای کسی که به ورزش علاقه مند است و پیوسته ورزش می کند (دهخدا، ۱۳۵۱: ۱۶۱). زیبا در لغت به معنای زینده، نیکو و خوب است (دهخدا، ۱۳۵۱).

مفهوم ورزش در علوم اجتماعی طیف گسترده ای از فعالیت ها را در بر می گیرد که گاهی ویژگی های متناقضی دارند. در یک حد نهایی، ورزش به مثابه بازی و سرگرمی است و صورت حرکات نرم و ناپایداری را دارد: ورزش نوجوانان در اواخر قرن نوزدهم، انواع سرگرمی های ورزشی، بخشی از نمایش های ورزشی در این مقوله دسته بندی می شوند. در حد نهایی دیگر، ورزش تمام ویژگی های یک کار فوق تخصصی را دارد: فعالیتی دقیقاً قاعده مند که به صورت تمام وقت و با دغدغه بازده خیلی بالا تمرین می شود؛ برنامه ای که همه اوقات زندگی را پر می کند و «سابقه شغلی» واقعی را تشکیل می دهد؛ جهت گیری ای که اثری عمیق روی بدن و روان شخص به جا می گذارد؛ ورزش جزئی از هستی ورزشکار است، مثل دریا که جزئی از هستی دریانورد است. خلاصه کلام، یک فرهنگ واقعی ورزشی به ورزشکار هویت می دهد (دوفرانس، ۱۳۸۵: ۱۲۷).

ورزشگاه: جای ورزش، زورخانه، میدان ورزش، محلی که اسباب ورزش در آن جا آماده باشد و ورزشکاران در آن جا ورزش می کنند (عمید، ۱۳۸۴: ۲۴۵۵).

هدف: در لغت به معنای نشانه، غرض، نشانه تیر تعریف شده است (عمید، ۱۳۸۴: ۲۴۸۱).

هنجارها: عبارتند از نظامی از الگوهای رفتاری مکتسب است که همه افراد متعلق به یک فرهنگ در آن سهیمند. این الگوهای رفتاری مشترک یا معیارهای رفتار، هنجارها نامیده می شوند (کوئن، ۱۳۷۱: ۷۴). هنجارها قوانین و راهنماهای مشترک رفتار در شرایطی مشخص هستند. برخلاف ارزش ها که ایده های انتزاعی اند، هنجارها مقرراتی هستند که به مردم می گویند، در شرایط خاص، چگونه عمل کنند، چه بگویند و یا چگونه بیندیشند (عضدانلو، ۱۳۸۴: ۶۷۹).

مکمل ها: مکمل در لغت به معنای کامل کننده، تمام کننده، و تکمیل شده به کار رفته است (عمید، ۱۳۸۴: ۲۴۵۵).

جنس: به تفاوت های فیزیکی بدن اشاره می کند. جنسیت به تفاوت های روان شناختی، اجتماعی و فرهنگی بین زنان و مردان مربوط می شود (گیدنز، ۱۳۷۷: ۱۷۵).

روش تحقیق:

ابزار جمع آوری اطلاعات

ابزار سنجش و اندازه گیری وسایلی هستند که محقق به کمک آن ها می تواند متغیرها را اندازه گیری و اطلاعات مورد نیاز را برای تجزیه و تحلیل و بررسی پدیده مورد مطالعه و نهایتاً کشف حقیقت گردآوری نماید. بنابراین باید به گونه ای طراحی و



سازمان داده شوند که بتوانند اطلاعات مربوط به اندازه گیری و سنجش متغیرها را به نحو مطلوب جمع آوری نمایند (حافظ نیا، ۱۳۹۱: ۱۷۱). در این تحقیق از ابزار مصاحبه عمیق و مشاهده مشارکتی جهت جمع آوری اطلاعات استفاده شده است. و جریان مصاحبه تا مرحله اشباع، یعنی تاجایی که اطلاعات جدید گزارش نشود ادامه یافت. با رضایت مصاحبه شونده‌گان، مصاحبه‌ها ضبط شد و در مرحله بعد مورد تحلیل قرار گرفت. زمان و محل مصاحبه شامل ورزشگاه های شهدای محله اوین و باشگاه اوین، باشگاه سرای محله ولنجک، باشگاه پرسیکا ولنجک، باشگاه سرای محله در که بوده می‌باشد. یافته‌ها به روش کیفی با مدل کلایزی، مقولات و الگوهای خاصی از آن‌ها استنباط گردید.

اعتبار و پایایی ابزار

در تحقیق کیفی محقق باید قبل از نتیجه گیری و ارائه گزارش، باید پایایی مشاهده یا به طور کلی پایایی اطلاعات جمع آوری شده را بررسی کند و در صورتی که از پایایی و معتبر بودن اطلاعات جمع آوری شده اطمینان حاصل کرد، به تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع آوری شده اقدام کند (دلاور، ۱۳۹۱: ۲۶۵).

جامعه آماری، حجم نمونه و شیوه نمونه گیری

جامعه آماری، مجموعه ای از اشیا، افراد و یا چیزهای است که در یک یا چند صفت مشترک هستند (گودرزی، ۱۳۸۸: ۱۸). در این تحقیق کلیه باشگاه ها و ورزشگاه های منطقه یک تهران که وابسته به شهرداری می باشند جامعه آماری را تشکیل می دهند. و از بین آن ها ورزشگاه های شهدای محله اوین و باشگاه اوین، باشگاه سرای محله ولنجک، باشگاه پرسیکا ولنجک، باشگاه سرای محله در که به عنوان نمونه انتخاب شده اند.

همچنین کلیه ورزشکاران زیبایی اندام ورزشگاه های شهدای محله اوین و باشگاه اوین، باشگاه سرای محله ولنجک، باشگاه پرسیکا ولنجک، باشگاه سرای محله در که به عنوان حجم جامعه آماری بودند.

از بین ورزشکاران زیبایی اندام تعداد ۴۰ نفر به صورت غیر احتمالی ساده انتخاب شد. در تعریف نمونه یا جمعیت نمونه باید گفت «در معنای کلی هر جزء از جامعه را می‌توان نمونه آن جامعه خواند» اما در معنای متعارف و دستوری کلمه، در هر جامعه به آن جزئی نمونه گفته می‌شود که معرف جامعه باشد (ساروخانی، ۱۳۸۷: ۱۵۷-۱۵۶).

از بین ورزشکاران زیبایی اندام تعداد ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری غیر احتمالی ساده انتخاب شد.

روش و تکنیک های تحقیق

هر محقق قبل از شروع تحقیق و هنگامی که به موضوعی ویژه برای تحقیق علاقمند شده است، ناگزیر از مراجعه به کتابخانه خواهد بود. با مطالعه کتاب ها، مقاله ها و تحقیقات دیگران که در حوزه موضوع، مورد علاقه او است محقق می تواند موضوع تحقیق خود را بیشتر بشناسد و ابعاد آن را ببیند و هدف یا هدف های تحقیقی خود را خالص تر و رساتر سازد (نادری، سیف نراقی، ۱۳۷۰: ۱۸۶). یک تحقیق علمی حتی به صورت پایان نامه، فصلی مشتمل بر سابقه موضوع تحقیق دارد که در آن، محقق به روشنی و به اختصار آن چه را که درباره موضوع تحقیق او تا زمان حال وجود دارد، با توجه به تعداد، محتوی و حجم منابع موجود به گونه ای مناسب انتخاب می کند (نادری، سیف نراقی، ۱۳۷۰: ۱۸۷-۱۸۶). و در مرحله بعد این تحقیق از روش مردم نگاری استفاده خواهد شد «مردم نگاری به توصیف فرهنگ خاصی اطلاق می شود» (محمدی، ۱۳۷۲: ۲۱).

تحقیق کیفی عبارت است از مجموعه ای از فعالیت هایی (همچون مشاهده، مصاحبه، شرکت گسترده در فعالیت های پژوهشی) که هر کدام به نحوی محقق را در کسب اطلاعات دست اول درباره موضوع مورد تحقیق یاری می دهند. بدین ترتیب، از اطلاعات جمع آوری شده توصیف هایی تحلیلی، ادراکی و طبقه بندی شده حاصل می شود. در روش مورد بحث دسترسی به اطلاعات یعنی زندگی کردن با مردم مورد پژوهش، یادگیری فرهنگ آن ها- از جمله مبانی ارزشی، عقیدتی و رفتاری، زبان و تلاش برای درک احساس، انگیزش و هیجان های آن ها. محقق کیفی، رفتار اجتماعی را به این دلیل درک می کند که خود را به جای دیگران قرار می دهد (دلاور، ۱۳۹۱: ۲۵۹).



مردمنگاری مطالعه همه جانبه یک خرده فرهنگ است گروهی از آدم ها که فرهنگ شان متمایز است اما با فرهنگ کلی جامعه در ارتباط است یا تشابه دارد. و مردمنگاری در پی پاسخ به این سؤال است که آن مردم خاص فکر می کنند چه کار می کنند؟ یعنی خودشان چه توجیهی برای کارهایی که انجام می دهند دارند؟ (علی احمدی، ۱۳۹۱).

در این تحقیق از روش کتابخانه ای - میدانی (مردم نگاری) استفاده خواهد شد.

محدودیت و مشکلات تحقیق

در مراحل انجام یک تحقیق علمی ممکن است مسائل و مشکلاتی پیش بیاید که در این تحقیق مسائل و مشکلات شامل: عدم همکاری برخی ورزشگاه ها جهت انجام مصاحبه با ورزشکاران. عدم همکاری برخی ورزشکاران

واژگان و اصطلاحات

در باشگاه های بدنسازی بین ورزشکاران متداول است بیشتر جنبه تشویقی دارد و هنگام تمرین دو نفره یا چند نفره بیشتر استفاده می شود و شامل کلماتی مثل: آفرین پسر که هنگام وزنه بالازدن بکار می رود. زیادش کن که فرد را تشویق می کند بر تعداد وزنه ها بیفزاید، کم نیاری، جایی بکار می رود که فرد هنگام بلند کردن وزنه تحت فشار زیاد می باشد. بکن هنگامی گفته می شود که وزنه سنگین را می خواهند بلند کنند و مورد تشویق اطرافیان یا یار تمرینی قرار می گیرند. تو می تونی، وقتی فرد می خواهد وزنه ها را اضافه کند مورد تشویق قرار می گیرد. ماشالله و ایوالله نیز از اصطلاحاتی است که در بین افراد زاد بکار می رود و همدیگر را مورد تشویق قرار می دهند.

توصیف فضاهای ورزشی و تفاوت آنها

فضاهای ورزشی به لحاظ اینکه توسط شهرداری تجهیز و راه اندازی شده اند تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند و اهدافی که در آنها بیشتر دنبال می شوند جهت افزایش سلامت شهروندان و پر کردن اوقات فراغت آنها می باشد. البته افرادی که در این باشگاهها تمرین می کنند به منظور خودنمایی، فیتنس، ورزش قهرمانی، و جنبه های روانشناسانه از جمله خود کم بینی و اعتماد بنفس پایین مراجعه می کنند.

روابط

در این باشگاهها روابط بیشتر دوستانه است و جو حاکم به شکلی است که ورزشکاران بدلیل نیاز به یار تمرینی جهت کمک گرفتن در وزنه زدن و انجام بهتر تمرینات بدنبال پیدا کردن دوست و یار تمرینی هستند و هر فردی که به تنهایی قصد تمرین داشته باشد کمتر موفق خواهد بود و در یک رقابت دوستانه قرار نمی گیرد تا در آن نواقص کارش مشخص شود تا در جهت رفع آن برآید. اگر فردی هم با دوست یا یار تمرینی به باشگاه بیاید تا زمانیکه با هم هستند تمرین می کنند و بعد از مجبور می شوند با کس دیگری تمرین کنند بنابراین نیاز به دوست و یار تمرینی دارند.

سلسله مراتب

بر اساس چند آیتم سلسله مراتب و نحوه احترام گذاشتن به افراد در باشگاه مشخص می شود که شامل سابقه و معلومات افراد می باشد که هنگام تمرین کردن اولویت به آنها داده می شود و بقیه صبر می کنند تا کار افراد با سابقه تمام شود و سپس آنها با دستگاه و وزنها مورد نظر تمرین می کنند. و در مقابل به آنها در تمرین دادن کمک می کنند.



انگیزش و اهداف

اهدافی که افراد برای انجام تمرینات ورزشی بدنسازی دارند به چند دسته تقسیم می شود که شامل :

- ۱- تندرستی و حفظ سلامت و آمادگی جسمانی و روانی به نحوی که اضطراب و افسردگی را از ایشان دور می کند
- ۲- این ورزش مکمل ورزش اصلی فرد می باشد و به منظور تقویت عضلات در ورزش اصلی مثلا دو یا کشتی و.. می باشد
- ۳- خودنمایی و جنبه های روانشناختی آن نیز از دیگر انگیزه های افراد جهت مراجعه به باشگاه می اشد به نحوی که با انجام تمرینات مورد نظر و نمایش عضلات به دیگران کمبود های خود را از نظر روانی جبران می کنند و مورد توجه دیگران قرار می گیرند.
- ۴- جنبه درمانی و حرکات اصلاحی که پزشکان و فیزیو تراپ ها به سالمندان و افرادی که مشکلات حرکتی و مفاصل دارند تجویز می کنند جهت درمان دردهای عضلانی به باشگاه مراجعه کنند.
- ۵- فیتنس در عین اینکه سلامت فرد را تامین می کند به زیبایی اندام و عضلات کمک می کند. با تقویت عضله و به اصطلاح تیکه کردن و کات کردن عضله ، عضلات را به زیبایی می رساند و از جمله سیکس پک که در اصطلاح شش تکه کردن شکم است و تمریناتی که انجام می شود به این منظور می باشد.
- ۶- افرادی که برای رسیدن به عناوین قهرمانی به این ورزش روی آورده اند و بشکل حرفه ای تمرین می کنند.

ناهنجاری ها:

افراد مبتدی بعضی مواقع در نظم باشگاه اخلال ایجاد می کنند که با تذکر مربی و افراد با سابقه رو به رو می شوند و سعی می کنند خود را با محیط وفق دهند و نظم باشگاه را حفظ کنند و هنگام تمرین وزنه ها را به اطراف پرتاب نکنند و حرکات پر خطر انجام ندهند. همچنین افرادی هستند که خودشان را مربی میدانند و در کار تمرین دیگران دخالت می کنند و برنامه های متفاوتی را به ورزشکاران می دهند و باعث ایجاد ناهنجاری می شوند.

استفاده خود سرانه از مکمل های غیر مجاز از دیگر ناهنجاریهای است که در این باشگاه ها به چشم می خورد که باعث ایجاد عوارض ناخواسته در افراد می شود.

همچنین بحث کل کل و کوری خواندن ها از ناهنجاری های دیگری است که جهت تضعیف روحیه طرف مقابل انجام می شود.

هنجارها

احترام به افراد با سابقه و قدیمی تر همچنین افرادی که دارای معلومات خوبی در این ورزش هستند از هنجارهای شاخص هستند. از خودگذشتگی در افراد به هنگام تمرین کردن و کمک کردن به دیگران و افراد ضعیف تر و مبتدی باعث ایجاد این حس در افراد می شود از جمله هنجارهای دیگر ایجاد آرامش و کاهش عصبانیت در ورزشکاران است که پس از تمرین استرس ها و اضطراب خود را فراموش می کنند.

برنامه های ورزشی و تفاوت آن ها:

بر اساس سطح آمادگی افراد و میزان تجربه و سن افراد و دور های که فرد در آن قرار دارد (قبل از مسابقه و بعد از مسابقه داروها تفاوت دارند) و اهداف ورزشکاران در برنامه های ورزشی تاثیر دارند که بخواهد در کدام گونه یا تیپ از افراد قرار بگیرد. که در این باشگاهها متفاوت است.



گونه شناسی ورزشکاران

(در جدول زیر توضیح داده شده در ضمن آیتها به شکل میانگین آورده شده)

نتایج پژوهش:

نتیجه گیری بر اساس اهداف تحقیق

در تحلیل جمعیت شناختی نتایج مشخص شد که از ۴۰ نفر مصاحبه شونده تعداد ۳۶ نفر از مصاحبه شوندگان مرد و تعداد ۴ نفر زن بوده اند.

در مورد وضعیت تأهل، تعداد ۳۴ نفر مجرد و تعداد ۶ نفر متأهل بوده اند.

از نظر تحصیلات تعداد ۱۷ نفر دیپلم، ۲۱ نفر لیسانس، یک نفر فوق لیسانس و یک نفر دکتری هستند. از نظر گروه سنی، افراد مصاحبه شونده در گروه سنی ۲۵-۲۰ ساله، ۳۰-۲۶ ساله، ۳۵-۳۱ ساله و ۴۰-۳۶ ساله و ۴۹-۴۱ ساله قرار دارند که از بیشتر افراد در گروه سنی ۳۵-۲۰ ساله هستند. از نظر موقعیت مربی یا شاگرد بودن، تعداد ۳۴ نفر از مصاحبه شوندگان در ورزشگاه شاگرد هستند و تعداد ۶ نفر از مصاحبه شوندگان مربی باشگاه هستند. در زمینه کسب مقام قهرمانی، برخی مقام قهرمانی نداشته اند، برخی مقام قهرمانی منطقه ای کسب کرده اند، گروهی مقام قهرمانی استانی به دست آورده اند و برخی مقام قهرمانی کشوری به دست آورده اند.

بررسی نتایج:

بحث (مقایسه نتایج با چارچوب نظری)

تحلیل تفسیری از مصاحبه در ۷ مقوله اصلی شناسایی شد که شامل سابقه ورزشی، هدف از انجام ورزش های زیبایی اندام، تحقق یا عدم تحقق اهداف در انجام ورزش های زیبایی اندام، اثرات ورزش های زیبایی اندام، میزان علاقه مندی به ورزش های زیبایی اندام، مصرف مکمل ها، هزینه ها انجام ورزش های زیبایی اندام.

در زمینه سابقه ورزشی می توان گفت افراد از دوره های مختلف سنی، ورزش های مختلف را آغاز نموده اند برخی از سن ۵-۶ سالگی ورزش های دیگر را آغاز نموده اند و بعد در سن بالاتر به ورزش های زیبایی اندام گرایش پیدا کرده اند. گروهی از دوره ابتدایی از ورزش های دیگر آغاز نموده اند و در سن بالاتر به ورزش های زیبایی اندام علاقه مند شده اند. برخی از دوره راهنمایی ورزش های مختلف را آغاز نموده بعد به ورزش های زیبایی اندام روی آورده اند، گروهی از دوره دبیرستان با ورزش های دیگر یا با همان ورزش زیبایی اندام آغاز نموده اند. برخی نیز از سن ۲۰ تا ۲۵ سالگی ورزش های زیبایی اندام را در کنار ورزش های دیگر یا به تنهایی انجام می دهند. گروهی از سن ۳۰-۲۶ سالگی ورزش های زیبایی اندام در کنار ورزش های دیگر یا به تنهایی انجام می دهند. و برخی از سن ۳۵-۳۱ سالگی ورزش های زیبایی اندام را آغاز نموده اند.

هدف از انجام ورزش های زیبایی اندام سلامتی و داشتن بدن حجیم و فیتنسی، کسب مقام قهرمانی، سلامتی و کاهش وزن، کسب مربی گری، سلامتی و پرکردن اوقات فراغت، زیباسازی بدن و مدل شدن و خودنمایی، درمان بیماری جسمی و روحی و کمک به ورزش اصلی فرد می باشد.

تحقق یا عدم تحقق اهداف در انجام ورزش های زیبایی اندام، برخی افراد معتقدند به اهداف مورد نظرشان در زمینه انجام ورزش های زیبایی اندام دست یافته اند، و برخی می گویند تا حدودی به اهداف مورد نظرشان در زمینه انجام ورزش های زیبایی اندام دست یافته اند، و گروهی نیز هنوز به اهداف مورد نظرشان در زمینه انجام ورزش های زیبایی اندام دست نیافته اند. ورزشکاران زیبایی اندام در زمینه اثرات ورزش های زیبایی اندام، معتقدند این ورزش سبب افزایش اعتماد به نفس، بالا رفتن روابط اجتماعی، آشنایی با دوستان بسیار و همچنین سبب آرامش روانی افراد شده است. میزان علاقه مندی به ورزش های زیبایی اندام اکثر افرادی که ورزش های زیبایی اندام را انجام می دهند علاقه زیادی به این ورزش پیدا کرده اند. در زمینه مصرف مکمل ها این نتایج به دست آمد که برخی اصلاً از مکمل ها و داروها استفاده نمی کنند و به مقدار کمی مکمل مصرف می کنند و عده ای نیز به مقدار زیادی از مکمل ها استفاده می کنند. و برخی نیز فقط از مکمل های گیاهی استفاده می کنند. هزینه های انجام ورزش های



زیبایی اندام: گروهی از افراد ماهانه ۳۰۰ الی ۴۰۰ هزار تومان برای ورزش‌های زیبایی اندام هزینه صرف می‌کنند و برخی ۵۰۰ الی ۷۰۰ هزار تومان و گروهی ماهانه یک میلیون و برخی ماهانه بیشتر از یک میلیون صرف هزینه زیبایی اندام می‌کنند که این هزینه‌ها شامل شهریه باشگاه و خوراک و مکمل‌ها می‌باشد.

جمع بندی:

نتیجه‌گیری اجمالی

اهدافی که افراد برای انجام تمرینات ورزشی بدنسازی دارند به چند دسته تقسیم می‌شود که شامل:

۱- تندرستی و حفظ سلامت و آمادگی جسمانی و روانی به نحوی که اضطراب و افسردگی را از ایشان دور می‌کند
۲- این ورزش مکمل ورزش اصلی فرد می‌باشد و به منظور تقویت عضلات در ورزش اصلی مثلا دو یا کشتی و.. می‌باشد
۳- خودنمایی و جنبه‌های روانشناختی آن نیز از دیگر انگیزه‌های افراد جهت مراجعه به باشگاه می‌اشد به نحوی که با انجام تمرینات مورد نظر و نمایش عضلات به دیگران کمبودهای خود را از نظر روانی جبران می‌کنند و مورد توجه دیگران قرار می‌گیرند.

۴- جنبه درمانی و حرکات اصلاحی که پزشکان و فیزیوتراپ‌ها به سالمندان و افرادی که مشکلات حرکتی و مفاصل دارند تجویز می‌کنند جهت درمان دردهای عضلانی به باشگاه مراجعه کنند.

۵- فیتنس در عین اینکه سلامت فرد را تامین می‌کند به زیبایی اندام و عضلات کمک می‌کند. با تقویت عضله و به اصطلاح تیکه کردن و کات کردن عضله، عضلات را به زیبایی می‌رساند و از جمله سیکس پک که در اصطلاح شش تکه کردن شکم است و تمریناتی که انجام می‌شود به این منظور می‌باشد.

۶- افرادی که برای رسیدن به عناوین قهرمانی به این ورزش روی آورده‌اند و بشکل حرفه‌ای تمرین می‌کنند. به طور خلاصه می‌توان گفت ورزشکاران زیبایی اندام با انجام این ورزش می‌خواهند به اهدافی چون سلامتی و داشتن بدن حجیم و فیتنسی، کسب مقام قهرمانی، سلامتی و کاهش وزن، کسب مدرک مربی‌گری، سلامتی و پرکردن اوقات فراغت، زیباسازی بدن و مدل شدن و خودنمایی، درمان بیماری جسمی و روحی و کمک به ورزش اصلی فرد دست یابند و فکر می‌کنند با انجام این ورزش‌ها به زیبایی و تناسب اندام دست می‌یابند و این امر سبب افزایش اعتماد به نفس و بهبود روابط اجتماعی افراد و به عبارتی سبب اجتماعی‌تر شدن و آرامش افراد شده است.

پیشنهادات تحقیق (علمی و اجرایی)

پیشنهادات علمی

پیشنهاد می‌شود تحقیق‌هایی با عناوین زیر انجام شود:

بررسی تأثیرات ورزش‌هایی زیبایی اندام بر ورزشکاران

بررسی عوارض مصرف مکمل‌های بدن سازی بر بدن ورزشکاران

بررسی عوامل اجتماعی گرایش جوانان به ورزش زیباسازی اندام

پیشنهادات اجرایی

نتایج تحقیق نشان داد افراد با اهداف مختلفی به ورزش‌های زیبایی اندام می‌پردازند بنابراین شهرداری با ارائه بوروشورها و برگزاری جلسات و سازمان صدا و سیما با پخش برنامه‌هایی درباره سلامتی و اولویت قرار دادن آن، میزان آگاهی افراد را درباره سلامتی و اهمیت این ورزش در ارتقای آن افزایش دهند، و هدف ورزشکاران به سمت سلامتی سوق دهند.

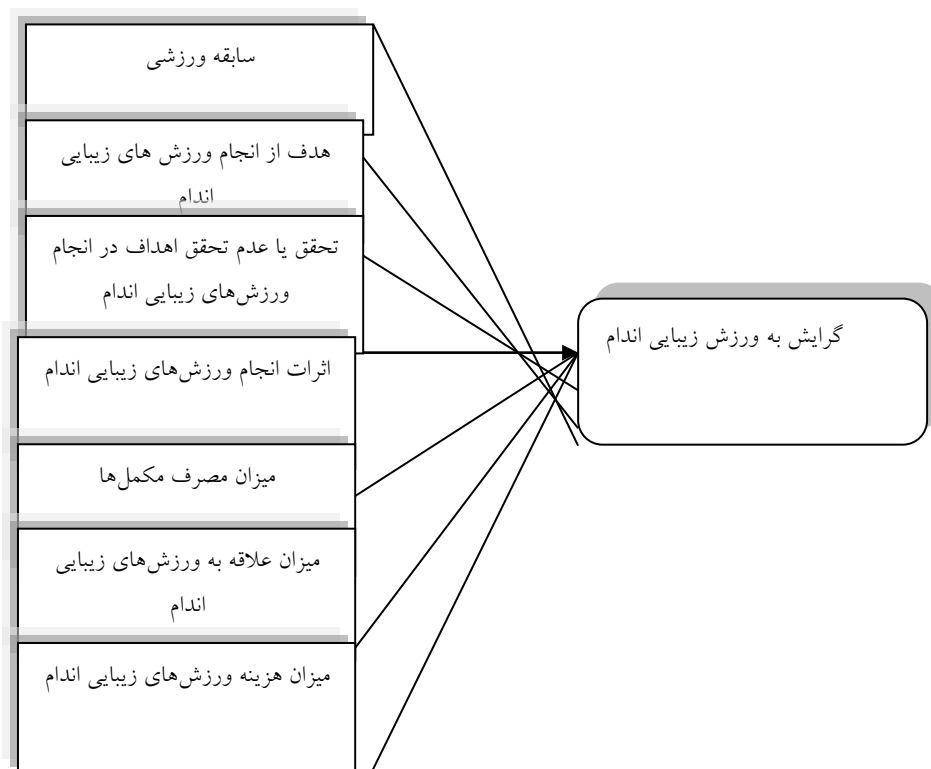
نتایج تحقیق نشان داد که برخی از ورزشکاران به مقدار زیادی از مکمل‌های دارویی استفاده می‌کنند شهرداری‌ها و باشگاه‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی از طریق برنامه‌هایی، میزان آگاهی ورزشکاران را از عوارض این مکمل‌ها در طولانی مدت، افزایش دهند تا ورزشکاران کمتر از مکمل‌ها استفاده کنند.



نتایج تحقیق نشان داد ورزش زیبایی اندام اثرات مثبتی چون افزایش اعتماد به نفس و اجتماعی شدن و بالا بردن آرامش افراد داشته است که توصیه می‌شود با کاهش هزینه‌های این ورزش امکان استفاده از باشگاه‌های بدن سازی را برای عموم مردم امکان‌پذیر سازند.

همچنین مراکز مشاوره و روانشناسان سلامتی می‌توانند برای ارتقای آرامش بیماران خود در صورت لزوم این ورزش را به مراجعین خود تجویز نمایند.

مدل تحلیلی



جدول شماره (۱-۴): گونه‌شناسی ورزشکاران

| گونه ۶ | گونه ۵ | گونه ۴ | گونه ۳ | گونه ۲ | گونه ۱ | | |
|--|-------------------|----------------------------|--------------|---------------------------|----------------------|--------------------|---|
| کمک به رشته اصلی | قهرمانی | درمانی | فیتنس | حفظ سلامتی | خودنمایی | | |
| بالا | متوسط | بالا | بالا | بالا | متوسط | سطح تحصیلات | ۱ |
| ۳۵-۲۰ | ۳۵-۲۰ | ۴۰ به بالا | ۴۵-۲۵ | ۴۵-۳۵ | ۳۵-۲۰ | سن | ۲ |
| تقویت عضلاتی که در رشته اصلی فرد مهم است | کسب عنوان قهرمانی | درمان مشکلات حرکتی و مفصلی | زیبایی عضلات | حفظ آمادگی جسمانی و سلامت | مورد توجه قرار گرفتن | انگیزه تمرین | ۳ |
| متوسط | خیلی زیاد | کم | متوسط | کم | زیاد | میزان مصرف مکمل ها | ۴ |
| زیاد | زیاد | متوسط | متوسط | متوسط | کم | سابقه | ۵ |



| | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|---|----|
| همیشه دارد | همیشه دارد | به ندرت دارد | اغلب دارد | به ندرت دارد | اغلب دارد | یار کمکی | ۶ |
| متوسط | متوسط | متوسط | متوسط | متوسط | متوسط | میزان درآمد | ۷ |
| مختلف | مختلف | مختلف | مختلف | مختلف | مختلف | نوع شغل | ۸ |
| بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان | بالای ۵۰۰ هزار تومان | زیر ۲۰۰ هزار تومان | تا ۵۰۰ هزار تومان | زیر ۲۰۰ هزار تومان | زیر ۵۰۰ هزار تومان | میزان هزینه های ماهانه که صرف ورزش می کند | ۹ |
| مختلف | مختلف | مختلف | مختلف | مختلف | مختلف | تاهل | ۱۰ |
| دارند. | کمتر دارند | اغلب ندارند | به ندرت دارند | به ندرت دارند | اغلب ندارند | سابقه در رشته های دیگر | ۱۱ |
| | | | | | | دسترسی به باشگاه | ۱۲ |
| زیاد | زیاد | زیاد | متوسط | متوسط | کم | میزان مطالعات در خصوص این رشته | ۱۳ |
| زیاد | خیلی زیاد | متوسط | زیاد | متوسط | متوسط | میزان علاقه به این رشته | ۱۴ |
| صمیمی | صمیمی | متعادل | صمیمی | متعادل | رسمی | نوع رابطه با مربی | ۱۵ |
| صمیمی | صمیمی | متعادل | صمیمی | متعادل | رسمی | رابطه با دیگر ورزشکاران | ۱۶ |
| ۴ تا ۵ ساله | ۴ تا ۵ ساله | ۴ تا ۵ ساله | ۴ تا ۵ ساله | ۴ تا ۵ ساله | ۴ تا ۵ ساله | قدمت باشگاه | ۱۷ |
| متوسط | زیاد | کم | متوسط | کم | متوسط | آسیب دیدگی در ورزش | ۱۸ |
| ۲۰۰ تا ۴۰۰ | ۲۰۰ تا ۴۰۰ | ۲۰۰ تا ۴۰۰ | ۲۰۰ تا ۴۰۰ | ۲۰۰ تا ۴۰۰ | ۲۰۰ تا ۴۰۰ | متراز باشگاه | ۱۹ |
| ۱۵ تا ۲۰ | ۱۵ تا ۲۰ | ۱۵ تا ۲۰ | ۱۵ تا ۲۰ | ۱۵ تا ۲۰ | ۱۵ تا ۲۰ | تعداد دستگاہها | ۲۰ |
| بالا | بالا | متوسط | بالا | متوسط | پایین | میزان تخصص در این ورزش | ۲۱ |
| دارد | دارد | ندارد | دارد | ندارد | دارد | الگوی ورزشی | ۲۲ |
| زیاد | زیاد | زیاد | زیاد | زیاد | کم | نقش مشوق | ۲۳ |
| ۸ تا ۱۰ ساعت | ۱۸ تا ۲۰ ساعت | ۶ تا ۸ ساعت | ۱۲ ساعت | ۶ ساعت | ۶ ساعت | مدت زمان برای این ورزش در هفته | ۲۴ |
| زیاد | خیل زیاد | زیاد | خیلی زیاد | متوسط | خیلی زیاد | تاثیر این ورزش در زیبایی اندام شما | ۲۵ |
| زیاد | زیاد | خیلی زیاد | زیاد | خیلی زیاد | زیاد | تاثیر این ورزش در سلامتی شما | ۲۶ |
| متوسط | زیاد | کم | متوسط | کم | متوسط | تاثیر این ورزش در استقلال مالی شما | ۲۷ |



منابع:

- اسپردلی، جیمز پ و دیوید و و مک کوری (۱۳۷۲). پژوهش فرهنگی (مردم نگاری در جوامع پیچیده)، ترجمه: بیوک محمدی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- حافظ نیا، محمد رضا (۱۳۹۱). مقدمه ای بر روش تحقیق در علوم انسانی (تجدید نظر اساسی با اضافات)، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت).
- خرم، کیارش (۱۳۹۰). بررسی جامعه شناختی کارکرد مطبوعات ورزشی بر میزان سرمایه اجتماعی ورزشکاران ملی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد دانشگاه آزاد آشتیان، جامعه شناسی.
- دلاور، علی (۱۳۹۱). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: رشد.
- دوفرانس، ژاک (۱۳۸۵). جامعه شناسی ورزش، ترجمه عبدالحسین نیک گهر، تهران: نشر توتیا.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۵۱). لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۵۱). لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ذکایی، محمد سعید (۱۳۹۱). فراغت، مصرف و جامعه، (گفتارهایی انتقادی)، تهران: انتشارات تیسرا.
- رابرتسون، یان (۱۳۷۴). درآمدی بر جامعه، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ریتزر، جورج، نظریه جامعه شناسی در دوران معاصر، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، ۱۳۷۴
- ساروخانی، باقر (۱۳۸۰). روش های تحقیق در علوم اجتماعی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
- عربی، اصغر (۱۳۸۳). بررسی نقش خانواده در گرایش نوجوانان به ورزش در منطقه آشتیان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد دانشگاه آزاد آشتیان، پژوهش علوم اجتماعی.
- عضدانلو، حمید (۱۳۸۴). آشنایی با مفاهیم اساسی جامعه شناسی، تهران: نشر نی.
- علی احمدی، امید (۱۳۹۱). جزوه کلاسی درس روش تحقیق ۲، دانشگاه آزاد دانشگاه آزاد آشتیان، پژوهش علوم اجتماعی.
- عمید، حسن (۱۳۶۹) (۱۳۸۴). فرهنگ فارسی عمید، تهران، انتشارات امیر کبیر
- کریستین، جی استربرگ (۱۳۸۴). روش های تحقیق کیفی در علوم اجتماعی، ترجمه: احمد پور احمد و علی شمعی یزد: انتشارات دانشگاه یزد.
- گلچین، محمد مهدی (۱۳۹۰). بررسی رابطه سرمایه اجتماعی با میزان مشارکت و فعالیت های ورزشی باشگاه های منطقه تهران در محدوده سنی نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد دانشگاه آزاد آشتیان، جامعه شناسی.
- گودرزی، سعید (۱۳۸۸). کاربرد آمار در علوم اجتماعی همراه با دستورات SPSS و نحوه تفسیر خروجی ها. تهران: جامعه شناسان.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۷۷). جامعه شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران: نشر نی.
- محمدی، بیوک (۱۳۸۷). درآمدی بر روش تحقیق کیفی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- مهرآئین، محمدرضا (۱۳۸۷). نظریات جدید جامعه شناسی و ورزش، تهران: انتشارات جامعه شناسان.
- نادری، عزت الله و سیف نراقی، مریم (۱۳۷۰). روش های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
- نادری، عزت الله و سیف نراقی، مریم (۱۳۷۰). روش های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
- یآوری، یوسف (۱۳۹۲). مقایسه خودشیفتگی و باورها در مورد ظاهر، بین ورزشکاران پرورش اندام حرفه ای و مبتدی، مطالعات روان شناسی ورزشی، شماره ۷، بهار ۱۳۹۳، ص ۴۹-۶۲.



Webster, M. and J.E. Driskell. "Beauty as status", *American Journal of sociology*, 89(1), (1983).

Synnott, A. "Truth and goodness, mirrors and masks-part I: sociology of beauty and the face" *British Journal of sociology*, 40(4)(1990).