

عنوان مقاله:

## ورزش همگانی

تهیه و تنظیم: راضیه یوسفی ملکردی

سمت: عضو کمیته ورزش - کارشناس ارشد دفتر مطالعات پایه منابع آب شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان

آدرس: گیلان - رشت - بلوار امام خمینی - شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان

تلفن: ۰۱۳۱-۶۶۶۹۰۲۱-۹

### مقدمه:

ورزش گروهی و همگانی در کشور ما از پیشینه چندین هزار ساله برخوردار است. بازی ها و ورزش های گروهی سنتی دارای کارکرد آموزشی- تربیتی بوده و امروزه نیز می تواند عامل موثری در فرآیند جامعه پذیری و درونی کردن هنجارهای اجتماعی، کمک به انسجام و همبستگی اجتماعی، کمک در دستیابی به اهداف انسانی از طریق راه های پذیرفته شده اجتماعی و کمک در سازگاری و تطبیق خود با شرایط محیطی به شمار آید. امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده است و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای و گروهی ورزشکار آماتور هستند. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده و عده ای نیز از راه ورزش، امور زندگی خویش را می گذرانند. خلاصه اینکه، ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد. در کل اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست، به طوری که پیامبر گرامی اسلام صلی علیه و اله درباره حق بدن بر انسان می فرمایند: یعنی پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر توحقی دارد، و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد. آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قایل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار آن هم بلافاصله بعد از آن و در کنار حق خانواده و حتی قبل از آن ذکر می فرماید.

### تعریف ورزش همگانی

ورزش همگانی یا ورزش برای همه، معادل عبارت انگلیسی **sport for all** است و معمولاً به آن دسته از فعالیت های ورزشی اطلاق می شود که جنبه تفریحی داشته و بدون توجه به نتیجه آن - برد و باخت - انجام می شود. در بعضی از منابع واژه مشارکت کلان را معادل ورزش همگانی می دانند (سایت فدراسیون جهانی ورزش همگانی، ۲۰۱۱).<sup>۱</sup>

## همگانی شدن ورزش همگانی

وقتی سخن از ورزش کردن به میان می آید، اکثر افراد بهانه کمبود وقت و نداشتن شرایط و امکانات را می گیرند. اما واقعیت این است که با یک برنامه ریزی ساده و کمی سحرخیزی می توان زمان نسبتاً خوبی را به ورزش کردن اختصاص داد. اگر موقعیت شناس باشیم همین پیاده روی ساده و کوتاه می تواند نوعی ورزش به حساب آید و هزینه آن تنها یک جفت کفش ورزشی است. این جاست که به فکر همگانی کردن ورزش می افتیم. ورزش همگانی، نام نوعی رشته ورزشی است که هدف آن ایجاد نشاط و تندرستی برای همه اقشار جامعه است و جالب است که بدانید همه رشته های ورزشی قابلیت همگانی شدن دارند. براساس تعریف ورزش همگانی، ورزش همگانی برای پرداختن عامه مردم به ورزش، حتی در زمانی کوتاه، با توجه به امکانات موجود و شرایط افراد است. در این میان وظیفه اصلی سازمان ها و نهادهای ورزشی دعوت از مردم برای ورزش های همگانی است. تفاوت ورزش قهرمانی و همگانی در این است که در ورزش های قهرمانی، هدف کسب مهارت و رقابت می باشد در صورتی که در ورزش همگانی هدف اصلی، سلامتی برای همه است، یعنی هدف کسانی که به ورزش همگانی می پردازند به دست آوردن سلامتی و نشاط برای خود و دیگران است. در واقع در ورزش های همگانی، پیروزی واقعی زمانی اتفاق می افتد که همه اعضای گروه، سالم و شاد باشند.

## انواع ورزش همگانی

همان گونه که واقف هستیم، فعالیت در ورزش همگانی به بخش های بازی، تفریحی و ورزشی تقسیم می شود. امروزه در فدراسیون جهانی، ورزش همگانی بالغ بر ۷۰ رشته در محیط های شهری، روستایی و طبیعی می باشد. از جمله این رشته ها می توان؛ ماهیگیری، شنا و ورزش های آبی، پیاه روی، فوتبال و فوتسال، کوهپیمایی تفریحی، اتومبیل رانی، گردشگری، بازی های فکری و غیره را نام برد. از بین این رشته ها، پیاده روی یکی از پرطرفدارترین رشته ها است. اگر بخواهیم بیشترین استفاده را از ورزش های همگانی به دست بیاوریم، باید ۳ یا ۴ روز در هفته بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین کنیم. مدت زمان ورزش در هر جلسه را نیز می توان به زمان های کوچک تر تقسیم کرد تا فشار و بار وارده احتمالی به حداقل برسد. بهتر است برای انتخاب زمان ورزش کردن محدودیتی برای افراد قائل نشویم و هر فرد بنا به علاقه و اوقات فراغتی که دارد به ورزش بپردازد اما بر طبق نتایج آخرین مطالعات پژوهشی بهترین زمان ورزش کردن در ساعت ۹-۶ صبح و ۸-۴ بعدازظهر اعلام شده است.

## فواید ورزش همگانی

ورزش همگانی از جمله رشته های پرطرفداری است که در کلیه مکان های تفریحی- ورزشی مانند پارک ها، ورزشگاه ها، ایستگاه های ورزشی، سواحل دریا، رودخانه ها و غیره می تواند به صورت انفرادی و گروهی توسط مربیان کارآموده و مجرب انجام شود. از آنجایی که ورزش همگانی دارای رشته های متنوعی است و در محیط های بسته و آزاد قابل انجام می باشند، بنابراین افراد به سهولت می توانند در این رشته ها به فعالیت بپردازند. لذا

این ورزش تاثیر زیادی بر تندرستی، شادابی و سالم سازی افراد دارد. این ورزش موجب تقویت کلیه عضلات، افزایش قدرت بدنی، استقامت، انعطاف پذیری و همچنین باعث تقویت روحیه افراد نیز می گردد. این نوع ورزش ها از افزایش چربی و قند خون جلوگیری می کنند. از دیگر فواید این ورزش، تاثیر آن بر آرامش روانی و مقاوم نمودن افراد در مقابل حوادث و مشکلات روز است.

### **دلایل گرایش مردم به ورزش همگانی از دید مردم جهان**

این دلایل شامل؛ لذت بردن، یادگیری مهارت ها، یافتن دوستان جدید، تعلق به گروه، تجربه کردن موفقیت، سالم و تندرست ماندن، آرامش، کنترل وزن، داشتن اندامی متناسب، کسب درآمد، کسب مدال، توصیه پزشک، رقابت، برطرف کردن مشکلات بدنی و غیره است (دکتر علی مجدآرا، ۱۳۹۰)<sup>۲</sup>.

### **نقش رسانه در گسترش ورزش های همگانی**

ورزش این پدیده سازمان یافته اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم طی این دوران ، ابعاد اجتماعی، اقتصاد دی، فرهنگی و سیاسی به خود گرفته و از جنبه های گوناگونی قابل بررسی است. یکی از مهم ترین جنبه های آن همگانی بودن آن و تعبیری ورزش های همگانی است .

ورزش های همگانی با هدف افزایش مشارکت تمام گروه های اجتماعی و فراهم کردن تکرر گزایی ورزش، تقویت ورزش همگانی ، ورزش رقابتی ، تفریحات سالم و ورزش تفریحی پایه گذاری شد پل چارتیر ورزش همگانی را متعلق به فرهنگ یک جامعه میدانند . امروزه ورزش و به ویژه ورزش همگانی از آنجا که موجب افزایش امید به زندگی از طریق ارتقای سلامت افراد جامعه میشود .یکی از زیر شاخص های توسعه انسانی در جوامع قلم داد میگردد. همچنین به واسطه ی افزایش سلامت و نشاط در جامعه سبب کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی میشود و بهره وری نیروی کار جامعه را بالا میبرد و از این راه به توسعه همه جانبه آن جامعه کمک میکند . گذشته از این ورزش همگانی در یک جامعه کارکردهای مطلوبی چون افزایش هم دلی، تقویت همبستگی و مشارکت اجتماعی و تحکیم روابط و پیوند های اجتماعی ، کمک به فرایند جامعه پذیری افراد نیز دارد . یکی از جنبه های مهم و کار کردی ورزش های همگانی پیرامون ورزش قهرمانی است مول و همکاران در تحقیقی به اثر ورزش های همگانی بر ورزش قهرمانی پرداختند . آنها در مدل معروف اوقات فراغت خود ورزش های همگانی را پایه توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای دانسته اند . در پژوهش دیگری آزمودنی ها بر نقش ورزش همگانی و توسعه آن در پیشرفت ورزش قهرمانی تاکید کرده و آن را پشتوانه ورزش حرفه ای و قهرمانی قلم داد کردند . در تحقیق دیگری که در همین زمینه در کشور روسیه انجام شده مدل هرمی به این منظور ارائه گردید که بر اساس آن ، هر چه پایه وسیع تر باشد، راس هرم غنی تر خواهد بود . گذشته از نقش و اهمیت ورزش همگانی در توسعه ورزش قهرمانی که طی تحقیقات متعددی به اثبات رسیده ، همانطور که اشاره شده است ورزش های همگانی از کارکرد های مهم اجتماعی فرهنگی به مراتب مهمتری نسبت به کارکرد های اقتصادی برخوردارند و این مهم ضرورت پرداختن به این مقوله و توسعه آن را در کشوری مثل کشور ما که در حل توسعه است ، باز می نماید به

این منظور باید در جستجوی الگویی به منظور نهادینه شدن آن است که می‌توانیم شاهد تغییرات سازنده آن بر روند توسعه کشور باشیم .

از این رو از آنجا که مدیران ارشد مهم ترین عامل نهادینه کردن به شمار می آید و مدیران تصمیم گیرنده و خط مشی گذار کشور، فرض است که در تعیین سیاست ها و اولویت های برنامه سازی، توجه به توسعه ورزش های همگانی در کشور را بنا به دلایل پیش، در اولویت قرار دهند تا افراد جامعه شاهد اثرهای مستقیم و غیرمستقیم آن بر روند توسعه پایدار کشور باشند (قره، محمدعلی، ۱۳۸۳).<sup>۳</sup>

### **رسانه ها در ایران و توسعه ورزش همگانی**

نتایج یک مطالعه با عنوان جایگاه رسانه های همگانی در نهادینه کردن ورزش های همگانی که توسط روشندل گزارش شده است ، نشان میدهد که رسانه های جمعی کشور اعم از مطبوعات رادیو و تلویزیون و تا حدودی سایر رسانه های همگانی ، با وجود داشتن ظرفیت و قابلیت بالقوه ، به منظور نهادینه سازی ورزش همگانی در کشور کارکردهای شناختی هنجاری و تنظیمی لازم به این منظور را دارا نیستند و بر اساس شواهد و قوانین موجود و مطالعات و تحقیقات انجام گرفته توجه آنها به ورزش های قهرمانی و حرفه ای بیشتر است . این مسئله شاید به دلیل سود آور بودن این مسئله باشد لیکن سیاستگذاران ، مدیران ، برنامه سازان نویسندگان و تهیه کنندگان رسانه ها باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که پرداختن به ورزش های همگانی و بسط و توسعه آن نه تنها یکی از رسالت های اجتماعی فرهنگی رسانه ها محسوب میشود ، بلکه پشتوانه محکمی برای ورزش قهرمانی کشور قلم داده میشود و توجه بیش از حد به جنبه تجاری ورزش در بلند مدت ممکن است رسانه ها را دچار بحران مشروعیت کند.

### **تلویزیون عاملی موثر در توسعه ورزش های همگانی در بین افراد جامعه**

امروزه اهمیت ورزش های رسانه ای در دو بعد کمیت و کیفیت قابل بررسی است . کمیت رویدادهای ورزشی رسانه ای با تماشاگران میلیونی تلویزیون ، آن را به سوی بهبود کیفیت و قراردادهای رسانه ای گرانبها ، پیش برده است . وظیفه رسانه های گروهی تلاش برای ایجاد همبستگی ، تبادل عقاید و هیجانها و بهبود شاخصهای فرهنگی همراه با شکل دهی عقاید عمومی درباره موضوعات مختلف اجتماعی است . تلویزیون بدلیل سطح پوشش گسترده مخاطب نقش زیادی در مقایسه با دیگر رسانه های گروهی دارد . در سال های اخیر ورزش تلویزیونی ، به منزله پدیده ای با تاثیر جهانی ، تغییرات وسیعی در دامنه فعالیت ها ، فناوری ها ، کاربرد عمومی ، درآمد و توسعه داشته است .

توسعه ورزش ، یکی از اهدافی است که رسانه های ورزشی در فعالیت های خود دنبال میکنند مفهوم توسعه ، حرکتی در جهت وضعیتی بهتر است که هیچگاه پایان نمی پذیرد ، زیرا در هر نقطه شرایطی برای بهتر شدن وجود دارد . توسعه در ورزش نیز شبیه دیگر زمینه ها در محورهای مختلفی صورت میگیرد . در سند جامع توسعه ورزش

کشور، محور های مختلفی برای توسعه ورزش در نظر گرفته شده است که عبارتند از مولفه های ورزش ، منابع مالی ، نیروی انسانی ، فرهنگ محیط حقوقی ، علم ورزش ، تاسیسات و تجهیزات.

## **انگیزه های مردم به ورزش همگانی**

توجه به ورزش همگانی در بین کشورهای دنیا از سال ۱۹۰۰ تا ۲۰۰۰ با نگرش های متفاوتی صورت پذیرفته است که از آن جمله به غنی سازی اوقات فراغت یا ترویج بهداشت و سلامتی و یا هر دو نگرش در بین مردم میتوان نام برد . انگیزه گرایش به ورزش های همگانی در برخی از کشورها مانند: مردم آمریکای لاتین دربر کردن اوقات فراغت خویش ، مردم آمریکای شمالی : سلامتی و تندرستی ، مردم کره به ورزش همگانی به عنوان یک حرکت فرهنگی توجه دارند ، مردم سنگاپور بعنوان فعالیتی برای پر کردن اوقات فراغت و سلامتی و شادابی، مردم استرالیا ، زندگی در سراسر عمر با ورزش ، مردم مالزی ، حاکمیت ارزش های قومی و سنتی و در ایران بالاترین انگیزه شرکت کنندگان در ورزش های همگانی ، حفظ سلامتی عمومی و پس از آن تفریحات ، کاهش وزن و درمان بیماری ها است (رساله دکتری غفوری فرزاد، ۱۳۸۲)۴.

## **تقسیمات انگیزش**

دانشمندان علم روانشناسی و بخصوص متخصصین روانشناسی ورزش ، انگیزش را به طور کلی به دو دسته انگیزش داخلی و انگیزش خارجی تقسیم می کنند .

## **انگیزش داخلی**

کسانی که از درون نیروی انگیزشی محرکشان است ، از یک کشش درونی جهت رشد و کسب قابلیت ها و از خود سازمانی درراه رسیدن به یک هدف یا تحقق یک امرخارجی و یا نیل به موفقیت برخوردارند . کیفیت ها ، میزان توانایی های شخصی ، خود سازمانی ، ماهر شدن در کارو نیل به موفقیت ، اهدافی هستند که به وسیله انسان های درون انگیزخته تعقیب می شود و همانا دستیابی به این اهداف پاداش آنها است. در ورزش افرادی که به خاطر علاقه درونی به فعالیت های ورزشی میپردازند جزء این دسته افراد هستند . آنها برای ارضاء تمایل و احساس غروردرونی ورزش میکنند . این تمایل آنها را به صرف بیشترین میزان تکا پو حتی در شرایط فقدان تماشاچیان و ارزشیابان یا تحلیل گران ورزشی وا میدارد.

## **انگیزش بیرونی**

این نوع انگیزش در جریان تقویت های منفی و مثبتی که فرد از طرف منابع بیرونی دریافت میکند شکل میگیرد. تقویت محرکاتی است که با وجود یا عدم وجود آنها امکان وقوع رفتاررا افزایش یا کاهش میدهد . تقویت کننده ها یا محسوس اند یا غیر محسوس . وقتی تقویت کننده ها دریافت شوند ، به عنوان پاداش خارجی شناخته

میشوند. به احتمال زیاد ورزشکاران به منظور دریافت هر دو نوع پاداش های درونی و بیرونی به ورزش میپردازند. میزان اهمیتی که هر ورزشکار به هر دو عامل میدهد متفاوت است.

### **جنبه های متفاوت انگیزش**

ورزش، دیگر یک فعالیت تفننی نیست بلکه به یک نیاز اساسی در کشورها تبدیل گردیده است. دلایل توسعه و گسترش ورزش های همگانی را میتوان از جنبه های مختلف بررسی نمود برخی از این جنبه ها عبارتند از:

### **جنبه های انسان شناسی**

انسان دارای دو بعد جسم و روح میباشد و برای بقاء و تکامل به جسم و روح سالم نیاز دارد انسان به گونه های طراحی شد که تحرک جسمانی و احساسی لازمه آن است. هویت و شخصیت انسان به عملکرد های بدست می آید و تحت تاثیر آن قرار میگیرد. انسان به صورت ذاتی به سمت اجتماعی شدن حرکت مینماید. ورزش همگانی روشی مطلوب و صحیح و همچنین حق هر انسانی برای بر آورده کردن جنبه های مذکور میباشد.

### **جنبه های روانی – اجتماعی**

خود شناسی و درک قابلیت های خویش با محیط اجتماعی و دنیای اجتماعی اطراف فرد در هم بافته و تنیده میباشد. زندگی خانوادگی مهم ترین دنیای اجتماعی فرد محسوب می گردد. کودکان، مدارس، دانشگاه ها، دنیای اجتماعی مهم دیگری را برای کودکان، جوان و بزرگسالان بوجود میآورد زندگی حرفه ای و اوقات فراغت فرد نیز یک دنیای اجتماعی مهم دیگر برای فرد فراهم می نماید ورزش های همگانی خود نیز یک دنیای اجتماعی منحصر به فرد و فرصتی برای خود شناسی و درک قابلیت های برای انسان به وجود می آورد.

### **جنبه های تاریخی – فرهنگی**

بازیها، رقص های ملی انواع ورزش ها و فعالیتهای تفریحی بخشی از سنن و رسوم ملت ها همچنین یک هویت ملی به حساب می آیند. این به نوبه خود انگیزه ای برای مشارکت در این گونه فعالیت ها به شمار میرود. واضح است که مشارکت هر چه بیشتر افراد یک جامعه در این زمینه باعث غنی شدن رسوم، سنن و هویت ملی آنان میگردد. ورزش های همگانی با توجه به ویژگی های خاص خود میتواند در این خصوص نقش پر رنگی ایفا نماید.

### **جنبه های مربوط به سلامت**

آرزوی داشتن تن و روان سالم، آرزوی دیرینه انسان است و تا کنون برای رسیدن به آن تلاش زیادی صورت گرفته است. داشتن یک زندگی فعال و حفظ تندرستی با یکدیگر در آمیخته است. پرداختن به فعالیت های ورزشی

تفریحی به میزان زیادی سلامت فرد و جامعه را تامین میکند... بدین منظور افراد به برنامه های آمادگی جسمانی ، برنامه های پیشگیری ، برنامه های توان بخشی و برنامه های درمانی ورزشی روی می آورند . ورزش های همگانی با توجه به پوشش دادن تمامی برنامه های مذکور میتواند نیاز افراد جامعه را برای رسیدن به سلامتی تندرستی همه جانبه تامین نماید.

امروز اغلب کشور های پیشرفته جهان در برنامه ریزی و ساماندهی ورزش های همگانی کشور خود با دیگر کشورها رقابت میکنند و به طور مستمر در حال ارائه برنامه های خلاق برای رشد این ورزش هستند . در اروپا حدود ۴۰۰ میلیون نفر زن و مرد به فعالیت های ورزشی میپردازند که ۲۵ درصد آنان را زنان و ۷۵ درصد را مردان تشکیل میدهند. تحقیقات مراکز بهداشتی و ورزشی اروپا ثابت کرده اند که هدف اصلی ورزش در اروپا ، ورزش های همگانی است و در جهت رشد و گسترش آن تلاش زیادی به عمل آمده است .

## نتیجه

از آنجا که امروزه ورزش همگانی پایه ورزش قهرمانی است، نیاز است تا تمامی امکانات و تسهیلات درجهت ایجاد فضای مناسب، نیروی انسانی متخصص و اعتبارات لازم برای رشد ورزش همگانی فراهم شود.

## منابع

- ۱- سایت فدراسیون جهانی ورزش همگانی (۲۰۱۱).
- ۲- علی مجد آرا (۱۳۹۰). کتاب ورزش برای همه.
- ۳- قره، محمد علی (۱۳۸۳). پایان نامه دکتری . دانشگاه تربیت معلم تهران .
- ۴- غفوری، فرزاد (۱۳۸۲). رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس .