

ویژه نامه بهار ۹۷

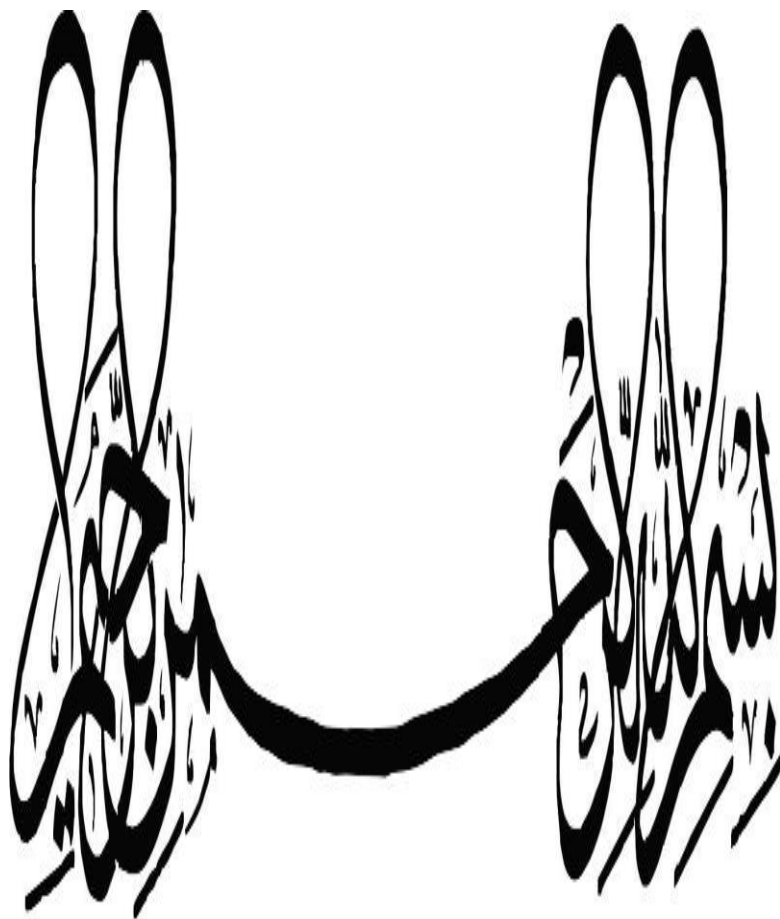
ویژه اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان

شهریور ۱۳۹۶

باهمکاری نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)



مرکز آموزش تخصصی ورزش و هنر بیدار دل و دانشگاه علوم پزشکی آبادان برگزار می کند: *اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه محورهای همایش:

۱. فیزیولوژی ورزشی و تغذیه
۲. پزشکی ورزشی
۳. رفتار حرکتی
۴. یاد گیری حرکتی
۵. مهندسی و بیومکانیک ورزشی
۶. روانشناسی ورزشی
۷. حقوق ورزشی
۸. جامعه شناسی ورزشی
۹. حرکات اصلاحی
۱۰. آسیب شناسی ورزشی

تاریخ برگزاری همایش: ۱۵ شهریورماه ۱۳۹۶

حامیان همایش ISC، SID دانشگاه علوم پزشکی، دانشگاه تهران، دانشگاه شهید چمران، دانشگاه بیرجند، پژوهشگاه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز، نشریه موج ورزش و...
سایت همایش <http://hamayeshpnu.ir/fa/index.php>

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

فهرست مقالات

- بررسی و تحلیل فضایی توزیع فضا های ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران با روش مطلوبیت و ظرفیت سنجش کاربری با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) ۱
- VO₂ max و بازیکنان فوتبال پسر نوجوان نخبه ۱۷
- ارتباط بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی ۲۸
- دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر اساس مدل SWOT ۳۸
- اثر بخشی هشت هفته تمرینات هیدروتراپی بر ژئوآرم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ سال شهر اهواز ۶۰
- بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی به همراه مکمل گیری زنجبیل بر علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال ۷۱
- بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل بر علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال ۸۵
- بررسی موانع توسعه توریسم ورزشی در استان قزوین ۹۹
- بررسی رابطه بین سطح سلامت روانی و انجام فعالیت های بدنی و ورزشی ۱۱۲
- ارتباط بین خرده مقیاس های سلامت روانی و سبک های مقابله با استرس قهرمانان نخبه دانشگاهی ۱۲۴
- ارتباط بین هوش هیجانی و سبک های رهبری مدیران ادارات تربیت بدنی ۱۳۰
- بررسی ارتباط بین سن و جنس با تعادل ایستا و پویا در کودکان ۶ تا ۱۰ سال مدارس برخوردار و کم برخوردار شهر دزفول ۱۳۷
- مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه ای ۱۴۹
- تأثیر بازخورد خودکنترلی در سطوح ذهن آگاهی مختلف بر اکتساب یک مهارت مجرد ۱۶۲
- ارتباط بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی ۱۷۸
- دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر اساس مدل SWOT ۱۸۸
- بررسی و تحلیل فضایی توزیع فضا های ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران با روش سازگاری سنجش کاربری با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) ۲۱۰
- اثر تمرین نوروفیدبک بر تحکیم حافظه حرکتی در سالمندان ۲۲۸
- نقش بازاریابی داخلی در رضایت و تجربه برند استخرهای شنای شهر شیراز ۲۴۲
- بررسی نقش عوامل فردی بر مشارکت ورزشی بانوان شاغل استان خراسان جنوبی ۲۵۲

- تأثیر چهار هفته تمرین ترکیبی و مکمل سازی بذرکتان بر ترکیب بدنی در زنان دارای اضافه وزن ۲۶۲
- ارتباط کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان در باشگاه های بدنسازی و ایروبیک شهر کرج ۲۷۶
- بررسی رابطه استراتژی تمایز و رهبری هزینه با یادگیری سازمانی در ادارات ورزش و جوانان ایلام ۲۹۰
- بررسی راهکارهای توسعه توریسم ورزشی در استان قزوین ۲۹۹

بررسی و تحلیل فضایی توزیع فضا های ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران با روش مطلوبیت و ظرفیت سنجش کاربری با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS)

مینا، شکوریان عشق آباد

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شمال؛

Email: Mina.shakorian12@gmail.com

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی نحوه توزیع فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران از لحاظ سازگاری با کاربری های همجوار با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) بود. نمونه آماری تحقیق حاضر برابر با جامعه آماری، شامل کلیه فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران (۶۶ فضای ورزشی) اعم از دولتی و خصوصی است. اطلاعات توصیفی مورد نیاز این پژوهش از اسناد و مدارک موجود در ادارات ذیربط و اطلاعات مکانی با استفاده از نقشه های موجود و دستگاه GPS جمع آوری گردیده است. این اطلاعات در محیط نرم افزار Arc GIS ۹,۳ تحلیل و بررسی شد. از نظر معیار مطلوبیت، تنها از نظر طرح تفصیلی است که به نظر می رسد درصد فضاهای موجود در پهنه های مجاز و مشروط کمتر از درصد فضاهای غیر مجاز می باشد. از نظر معیار ظرفیت، در مجموع ۶۳,۹۷ درصد کل جمعیت این منطقه، می توانند از ظرفیت مراکز ورزشی استفاده کنند. با توجه به بررسی های به عمل آمده بهترین نقاط برای احداث فضاهای ورزشی در منطقه ۱۹ شهر تهران، بخشی از مرکز، شمال، شمال غرب و جنوب شرق منطقه است. که با توجه به فضاهای موجود، ساخت مراکز ورزشی در سطح همسایگی در بخش های شرقی و شمال غربی پیشنهاد می شود.

واژگان کلیدی: سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) - فضاهای ورزشی - سازگاری.

مقدمه

بدون تردید، مدیریت و اجرای مطلوب و موفق برنامه های تربیت بدنی و ورزش، مستلزم فراهم آوردن مجموعه ای از شرایط و امکانات است. از جمله مهمترین این شرایط، ایجاد و توسعه و بهره برداری مطلوب از اماکن و تأسیسات ورزشی و فراهم نمودن تسهیلات لازم جهت دسترسی آسان علاقه مندان ورزش به این فضا ها است (رحمانی نیا، ۱۳۸۶).

تعیین مکان بهینه مراکز ورزشی، از وظایف مهم برنامه ریزان و تصمیم گیرندگان شهری است. این اماکن باید به گونه ای در شهر واقع شوند که شهروندان، به راحتی به آن ها دسترسی داشته باشند. علاوه بر این می توان گفت که برنامه ریزان سعی دارند تا توزیع مراکز خدماتی را در محیط های شهری، بهینه سازند و این توزیع متناسب با توزیع جمعیت و یا میزان تقاضا در نقاط مختلف است (عزیزی، ۱۳۸۳).

هم زمان با پیچیده تر شدن محیط های شهری، کار برنامه ریزی نیز روز به روز دشوارتر می گردد و برنامه ریزان، همواره در جستجوی روشی می باشند که از این دشواری بکاهند. جدیدترین روش جهت تسهیل مدیریت و برنامه ریزی شهری و نیز تحلیل موقعیت مکانی کاربری های شهری، سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) است (همان).

این تحقیق بر آن بود تا با استفاده از این سیستم، به بررسی نحوه توزیع فضاهای ورزشی در منطقه ۱۹ شهر تهران پرداخته و با استفاده از شاخص های مطلوبیت و ظرفیت سنجش کاربری، ضمن ارزیابی کلی وضع موجود، با بیان نقائص شرایط حاضر، به ارائه پیشنهاد مناسب جهت توزیع کاربری های ورزشی دست یابد.

امروزه فضاهای ورزشی، یکی از مهمترین کاربری ها در شهرها محسوب می شوند که سطح قابل توجهی از فضاهای شهری را به خود اختصاص داده اند. ولی توزیع فضاهای ورزشی در شهر بزرگی چون تهران، همواره با مشکلات عدیده ای روبه رو بوده است (قادری، ۱۳۸۱). اهمیت این موضوع زمانی آشکار می شود که با کاهش تحرک بدنی و فعالیت جسمانی ناشی از ماشینی شدن امور، نیاز به ورزش و فعالیت بدنی بیش از پیش ضروری به نظر می رسد.

توجه صرف به ساخت و ساز فضاهای ورزشی از نظر کمی و عدم توجه به کاربری های مجاور و سایر عوامل مؤثر در توزیع و مکان یابی، نه تنها موجب کاهش کارایی مراکز خدمات ورزشی می گردد، بلکه مشکلات روحی و جسمی متعددی نیز بر ساکنان کاربری های مجاور و استفاده کنندگان از این فضا ها وارد می آورد (همان).

برای مکان یابی فضاهای ورزشی، استاندارد هایی از جهات مختلف تعیین شده است که رعایت این استاندارد ها، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا با توجه به هزینه سنگین احداث یک فضای ورزشی، نمی توان در صورت نامناسب بودن، به راحتی یک فضای ورزشی را تخریب کرد. استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی در عرصه فعالیت های شهرسازی، این امکان را برای برنامه ریزان و تحلیل گران مسائل شهری فراهم آورده است تا برنامه ریزی دقیق تری در زمینه زیرسیستم های شهری و به خصوص در زمینه مکان یابی کاربری های شهری انجام دهند (ابراهیمی، ۱۳۸۷).

گذران اوقات فراغت یکی از نیازها و خواسته های ساکنان شهری است و عبارت است از مجموعه فعالیت هایی که شخص به میل خود برای استراحت، تفریح و یا گسترش اطلاعات و آموزش شخصی یا مشارکت آزاد اجتماعی در زمانی فارغ از تعهدات شخصی، خانوادگی و اجتماعی، به عهده می گیرد.

بخشی از فراغت افراد در خانه و بخشی دیگر در فضاهای بیرون شهری سپری می شود. فضاهای گذران فراغت در شهر به مدیریت خاص خود نیاز دارد (سعید نیا، ۱۳۸۲). از جمله فضاهای گذران اوقات فراغت می توان به فضاهای ورزشی اشاره نمود. این فضاها، بر حسب وسعت و نوع کاربردی که دارند؛ به انواع مختلفی تقسیم می شوند، که توزیع فضایی این اماکن بایستی بر اساس استانداردهای تعیین شده باشد.

ضرورت و اهمیت امکانات و زیرساخت های ورزشی :

با افزایش آگاهی بهداشتی جوامع مختلف و احساس نیاز برای انجام فعالیت های ورزشی، مردم به طور فزاینده به فعالیت جسمانی تمایل می یابند. با ایجاد نهضت آمادگی جسمانی، مردم سعی دارند تا سلامتی خود را با پرداختن به فعالیت های ورزشی، حفظ و ارتقاء دهند. از این رو در بین جوامع مختلف، به خصوص کشورهای توسعه یافته، گرایش شدیدی به انجام فعالیت های ورزشی در محیط های باز و پارک ها در بین شهروندان به چشم می خورد (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۴).

هم چنین، محیط ورزشی مناسب، یکی از عوامل مؤثر در ارتقای کیفی اجرای ورزشی به شمار می رود. فقدان و کمبود امکانات و تسهیلات ورزشی مناسب، از جمله عواملی است که موجب کندی پیشرفت ورزشکاران می شود. در صورتی که این مشکل برطرف نشود، بعید به نظر می رسد که ورزشکاران بتوانند به بالاترین سطح توانمندی خود برسند (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۴).

تئوری های مکان یابی در بخش عمومی :

در زمینه مکان یابی در بخش عمومی تئوری هایی چند وجود دارد که به شرح ذیل می باشد.

الف) اولین نظریه در این زمینه متعلق به دونالد ارلن کارتر است. وی معتقد است که در امر مکان یابی مراکز و واحدهایی با هدف ارائه خدمات عمومی، ملاحظات و مقتضیات متفاوتی نسبت به موضوع مکان یابی امکانات توسط بخش خصوصی وجود دارد. بنا به این نظریه، در امر مکان یابی بخش عمومی، هدف نیل به حداقل هزینه دسترسی متقاضیان به سطح معینی از خدمات عمومی ارائه شده توسط بخش عمومی با رعایت حدود مشخص شده ای از یک بودجه محدود می باشد. در حالی که در امر مکان یابی امکانات بخش خصوصی، هدف با حداقل کردن هزینه ها و تسخیر و تصاحب مقادیر تقاضاهای موجود در بازار مورد نظر، تعریف و تعیین می شود.

ب) تیز و رولر با جمع آوری مجموعه ای از تحقیقات صاحب نظران مکان یابی در موضوع امکانات دولتی، نظریه خود را در قالب کتابی با عنوان (تجزیه و تحلیل امکانات عمومی) مطرح کردند و بر این باورند که به طور کلی تجزیه و تحلیل مکان یابی امکانات دولتی از چهار ریشه نشأت گرفته و بسط و گسترش می یابد. در زمینه علم اقتصاد از تحقیقات مهمی مانند: «تئوری کالاهای عمومی» و «تئوری تولید متنوع»، در زمینه جغرافیا «تئوری مکان مرکزی» و در نهایت از «پژوهش عملیاتی» و آنچه که به عنوان تجزیه و تحلیل تصمیم مکان یابی نامیده می شود.

ج) نظریه دیگر در مورد مکان یابی امکانات دولتی به نام نظریه پرداز آن و تحت عنوان نظریه آنتوبی سی لی معروف است. وی معتقد است که برای دستیابی به یک محور و معیار کلی تر، بایستی مسائل مکان یابی امکانات دولتی، از اتکا به پایه های نظری گوناگون موجود اجتناب ورزیده و به دنبال یک تئوری کامل برای امر مکان یابی امکانات دولتی باشد. به نظر لی پیشرفت های اخیر مباحث نظری مربوط به کالاهای عمومی، مبنا و پایه مناسبی برای ساختن تئوری مکان یابی امکانات دولتی است و باید پس از شناسایی کامل مفاهیم امکانات دولتی و کالاهای عمومی، مجموعه ارتباطات کلی و کلان موجود مابین این دو را بررسی نمود.

د) نظریه دیگر در زمینه مکان یابی امکانات دولتی، نظریه تایبوت است. این نظریه پرداز در الگوی خود با اتکا به خدمات عمومی محلی، توزیع جمعیت جهت استقرار در مکان هایی که دسترسی به این خدمات راحت تر و آسان تر باشد را توضیح می دهد. بر اساس این نظریه،

افراد مکانی را انتخاب می کنند که در زمینه تأمین خواسته های آن ها از جهت دسترسی به خدمات عمومی و دولتی ارایه شده در رتبه بالاتری قرار داشته باشد. در نهایت می توان گفت که در تئوری های مکان یابی امکانات دولتی از تئوری های کالا های عمومی، تولید متنوع، مکان مرکزی و پژوهش عملیاتی استفاده می گردد. در این نظریات هدف اصلی حداکثر کردن چتر پوشش خدمات رسانی برای نیل به حداقل هزینه های دسترسی متقاضیان به سطح معینی از خدمات عمومی ارایه شده توسط بخش عمومی با رعایت حدود مشخص شده ای از یک بودجه محدود است (کوهساری، ۱۳۸۳).

مطلوبیت :

معیار مطلوبیت، یکی دیگر از شاخص های اساسی مکان گزینی فضاهای ورزشی شهری است که در این معیار، بهیمنی محل استقرار فضاهای ورزشی، مورد ارزیابی قرار می گیرد. احداث کاربری ورزشی، با توجه به خصوصیات خاص آن در محل های خاصی مناسب است (برزگر، ۱۳۸۴ و قادری، ۱۳۸۱).

هر محل با توجه به خصوصیتی که دارد، کاربری های خاصی را می طلبد. با توجه به معیار مطلوبیت، خصوصاً محل استقرار، ممکن است مشتمل بر عواملی به شرح زیر باشد:

— اندازه و ابعاد زمین

— موقعیت

— دسترسی

— تأسیسات و تجهیزات

— کاربری های مجاور

بر اساس عوامل مذکور، محل هر کاربری ورزشی، بر حسب موقعیت قرارگیریشان می توانند کاملاً مطلوب، نسبتاً مطلوب، نسبتاً نامطلوب و یا کاملاً نامطلوب باشد. طرح های شهری همانند طرح های جامع و تفصیلی، حدود توسعه آتی شهر را مشخص نموده و مکان دقیق کاربری ها را با توجه به تراکم جمعیت و پیش بینی آن در آینده، مشخص می نمایند. کاربری های ورزشی در شهرها، به دلیل حجم بالای جمعیت جوان، نوجوان و بزرگسال، در صد قابل ملاحظه ای از کاربری ها را شامل می شوند.

هم چنین پیش بینی مکان استقرار این کاربری ها به عوامل متعددی همانند تراکم جمعیت در منطقه و انطباق آن با کاربری های دیگر بستگی دارد. در مواردی در مکان یابی کاربری های ورزشی، به دلایلی متعدد، انطباقی بین مکان فعلی آن ها با موارد پیش بینی شده در طرح ها، وجود ندارد. دلائلی چون افزایش قیمت زمین در سطح شهر، محدودیت اعتبارات عمرانی برای ساخت فضاهای ورزشی، عدم پیش بینی صحیح جمعیت در طرح های

شهری، عدم انعطاف در طرح های شهری، طولانی شدن دوره طرح و... این ناسامانی ها را به وجود می آورد (همان).

ظرفیت :

هر کاربری در سطح شهر، نیازمند وجود حداقل جمعیت برای تقاضای آن کاربری می باشد. کاربری های ورزشی هم از این قاعده مستثنی نیستند. بررسی رابطه بین کاربری های ورزشی با تراکم جمعیتی در شهرهای موجود، شدت تراکم یا پراکندگی هر یک از آن ها را در مناطق مختلف نشان می دهد. با این بررسی ها، فضاهای فاقد کاربری های ورزشی که دارای تراکم جمعیتی بالایی بوده و یا مناطقی که با تراکم بالای فضای ورزشی مواجه بوده و جمعیت مورد نیاز در شعاع مربوطه موجود نمی باشد، مشخص می گردد. جدول (۱) سلسله مراتب فضاهای ورزشی و جمعیت تحت پوشش را نشان می دهد (برزگر، ۱۳۸۴ و قادری، ۱۳۸۱).

جدول (۱): سلسله مراتب فضاهای ورزشی و جمعیت تحت پوشش

نوع کاربری ورزشی	سرانه ورزشی (متر مربع)	جمعیت تحت پوشش (نفر)
مرکز ورزشی همسایگی	۲ متر مربع	۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰
مرکز ورزشی محله	۱,۴ متر مربع	۶۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰
مرکز ورزشی ناحیه	۰,۵ متر مربع	۳۰۰۰۰
مرکز ورزشی شهر	-	تمام شهر

برگرفته از استانداردهای حداقل سرانه کاربری اراضی در طراحی شهر - حسینی، علیرضا -

۱۳۷۱

تدوین معیارهای ارزیابی :

معیار در برنامه ریزی، رعایت اصل ضابط یا قضاوت است. مسلماً بدون داشتن معیارهای اصولی و معین، ارزیابی طرح ها و مقایسه آن ها با یکدیگر ممکن نیست. یکی از مراحل مهم در فرایند برنامه ریزی، مرحله ارزیابی و انتخاب مناسب ترین گزینه است. در این مرحله، محاسن و معایب طرح ها نسبت به هم سنجیده شده و مهمترین آنها از نظر اقتصادی و اجتماعی برای اجرا انتخاب می شوند. روشی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است، روش ارزیابی است. ارزیابی یک پدیده، مستلزم وجود معیارهایی است تا بتوان به کمک آن، پدیده مورد مطالعه را در وضع موجود مورد بررسی و آن را با شرایط مطلوب مقایسه نمود. کاربری های ورزشی از این قاعده مستثنی نیستند. به منظور ارزیابی این کاربری ها لازم است معیارهایی تدوین و بر مبنای آن، ارزیابی صورت گیرد.

معیارهایی که در این پژوهش به منظور ارزیابی فضاهای ورزشی در نظر گرفته شده عمدتاً مبتنی بر تئوری های مطرح شده در صفحات پیشین و با نظر گرفتن اصول زیر بوده است:

۱. مکان یابی فضاهای ورزشی باید به گونه ای باشد که از قرارگیری در محدوده کاربری های آلوده کننده و ناسازگار با فعالیت ورزشی، پرهیز گردد.
۲. مکان یابی فضاهای ورزشی بایستی منطبق با مکان پیش بینی شده در طرح های شهری انجام شود.
۳. هر فضای ورزشی توانایی پاسخگویی به جمعیت تحت پوشش خود را داشته باشد (مهاذب، ۱۳۸۴).

با توجه به اصول ذکر شده، ارائه معیار مطلوبیت و ظرفیت در نحوه توزیع فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ استفاده شده است.

روش شناسی تحقیق

این تحقیق، از نوع توصیفی بوده و از آن جایی که در تحقیق حاضر اطلاعات جمع آوری شده با استانداردهای موجود مورد بررسی قرار گرفته اند، یک تحقیق ارزشیابی نیز می باشد. روش انجام تحقیق، از نوع میدانی و کتابخانه ای است. برای ثبت موقعیت های مکانی فضاهای مورد مطالعه، از دستگاه GPS استفاده شده است. هم چنین برخی از فضاها نیز با استفاده از نقشه ماهواره ای منطقه نقطه گذاری و مورد استفاده قرار گرفتند.

در محیط GIS، پایگاه داده متشکل از دو نوع داده می باشد که عبارتند از داده های مکانی و توصیفی. در این تحقیق داده های مکانی عبارتند از :

- نقشه رقومی (۲۵۰۰۰) کاربری اراضی منطقه ۱۹ شهر تهران
 - نقشه موقعیت مکانی مراکز و فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران
 - داده های توصیفی، مشخصات مربوط به داده های مکانی است که در پایگاه داده ای GIS وارد می شوند ولی از نوع مکانی نمی باشند. در این تحقیق، داده های توصیفی عبارتند از :
 - اطلاعات مربوط به مراکز و فضاهای ورزشی موجود
 - استانداردهای مربوط به فضاهای ورزشی (ضوابط و استانداردهای موجود، ویژگی ها)
- منطقه مورد مطالعه :

شهر تهران در دامنه جنوبی کوه های البرز و حاشیه شمالی کویر مرکزی ایران، در دشتی نسبتاً هموار واقع شده است. این شهر در حد فاصل میان ۵۱ درجه و ۴ دقیقه تا ۵۱ درجه و ۳۳ دقیقه طول شرقی و ۳۵ درجه و ۳۵ دقیقه تا ۳۵ درجه و ۵۰ دقیقه عرض شمالی قرار گرفته

است. تهران دارای وسعتی برابر با ۷۱۶/۸۹ کیلومتر مربع است که تقریباً چهار درصد کل وسعت کشور را در بر می گیرد. به طور کلی شهر تهران عملاً از نظر توسعه، شکل و موقعیت تابع استقرار آن در میان کوه های البرز و دشت تهران است.

محدوده تحقیق، منطقه ۱۹ شهر تهران می باشد. کلیه اماکن ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران که تا پایان سال ۸۸ در حال فعالیت بودند، مورد بررسی قرار گرفته است. این اماکن شامل سالن ها و مجموعه های ورزشی، زمین های فوتبال (خاکی، چمن مصنوعی و طبیعی)، باشگاه های خصوصی (بدنساز، پرورش اندام، بیلارد و...)، اعم از دولتی و خصوصی، می باشد. منطقه ۱۹ شهر تهران از شمال به اتوبان جوانه، از جنوب به اتوبان آزادگان، از شرق به اتوبان نواب-خیابان بهمنیار و از غرب به اتوبان آیت الله سعیدی منتهی می گردد و با مناطق ۱۶، ۱۷، ۱۸ و ۲۰ مجاور است. مساحت داخل محدوده این منطقه که مورد بررسی این پژوهش است ۱۱/۶۲ کیلومتر مربع می باشد. از ۵ ناحیه این منطقه ۳ ناحیه داخل محدوده قرار گرفته است و جمعیتی در حدود ۲۴۹۷۸۶ نفر را در خود جای داده است. پادگان قلعه مرغی، میدان میوه و تره بار، دانشکده فنی دختران شریعتی، کوره های آجرپزی، مرکز همگانی خرید و فروش خودرو از جمله عناصر اصلی این منطقه است.

۲۰ مجموعه ورزشی و ۲۶ زمین چمن (طبیعی و مصنوعی) و ۲۰ باشگاه ورزشی (بدنساز، پرورش اندام، ایروبیک و...) در منطقه ۱۹ شهر تهران وجود دارد که تمامی آن ها مورد بررسی قرار گرفته است (جمعاً ۶۶ فضای ورزشی).

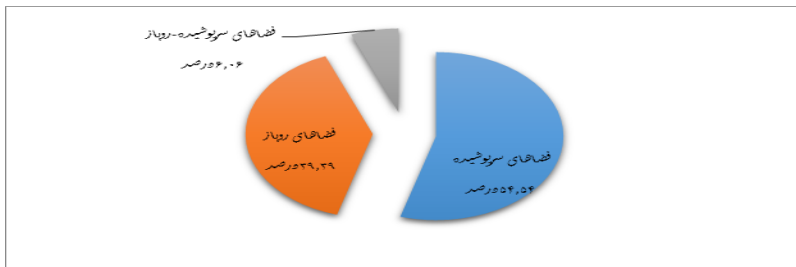
جدول (۲) مشخصات کلی منطقه ۱۹ تهران

۱۱/۶۲ کیلومتر مربع	مساحت داخل محدوده
۹۹/۳۹ کیلومتر مربع	مساحت خارج محدوده
۵	تعداد نواحی
۳	تعداد نواحی داخل محدوده
۲	تعداد نواحی خارج نواحی
۱۲	تعداد محلات
۲۴۹۷۸۶ نفر	جمعیت ساکن منطقه
۶۴۳۹۹	تعداد خانوار

یافته های تحقیق

نسبت فضاهای ورزشی سرپوشیده به روباز :

نسبت فضاهای ورزشی سرپوشیده به روباز در نمودار ذیل آمده است.



شکل (۱) نسبت فضاهای ورزشی روباز به سرپوشیده (بررسی از نظر تعداد)

بر اساس نمودار بالا، ۳۶ فضا معادل ۵۴/۵۴ درصد از کل فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران سرپوشیده، ۲۶ فضا (۳۹/۳۹ درصد) روباز و ۴ فضا (۶/۰۶ درصد) سرپوشیده-روبار بوده است.

مطلوبیت:

فضاهای ورزشی زمانی از مطلوبیت برخوردار است که شرایط لازم جهت اعطای فعالیت های ورزشی را داشته باشد. ارزیابی فضاهای ورزشی به لحاظ مطلوبیت، مستلزم شناخت فعالیت ها و عملکردها و نحوه ارتباط هر یک از آن ها با کاربری های ورزشی می باشد. در این پژوهش، متناسب با شرایط و مقدرات، از سه معیار تفصیلی شامل شعاع دسترسی، شبکه دسترسی و انطباق با طرح تفصیلی که در مبحث مربوط به تدوین معیارها به آن ها اشاره گردید، جهت ارزیابی فضاهای ورزشی بهره مند خواهیم شد.

شعاع دسترسی:

فضاهای ورزشی با توجه به شرایط سنی استفاده کنندگان و تراکم جمعیت در سطح منطقه و ظرفیت این گونه فضاها از شعاع دسترسی خاصی برخوردارند. به دلیل اهمیت این شاخص در مکان گزینی کاربری ها، از آن به عنوان یک فاکتور ارزیابی فضاهای ورزشی استفاده می شود. اصول و معیارهای طراحی مراکز ورزشی بر اساس معیارهای شناخته شده بین المللی در سه اندازه کلی به شرح زیر پیشنهاد داده شده است:

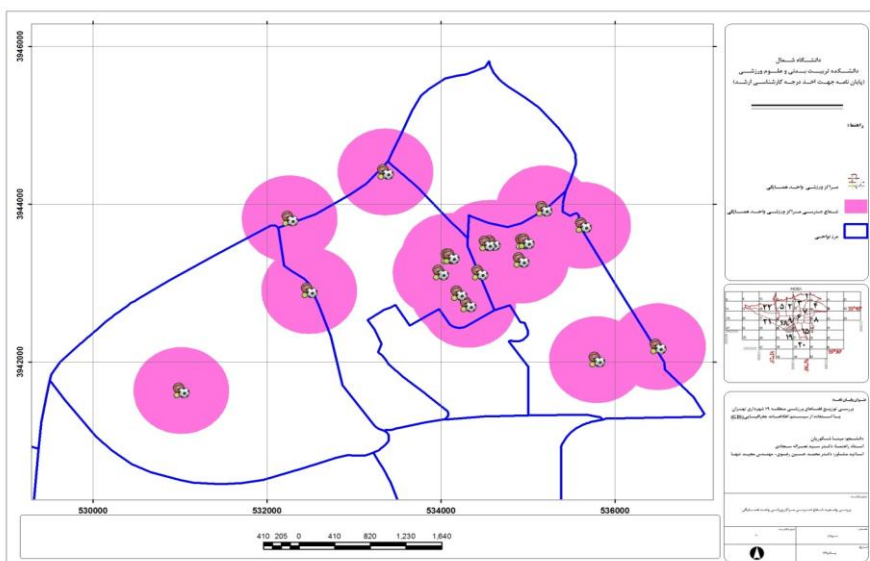
مراکز ورزشی کوچک با مساحت کمتر از ۵۰۰ متر مربع و شعاع دسترسی ۵۰۰ متر، مراکز ورزشی متوسط با مساحت ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ متر مربع و با شعاع عملکردی ۱۰۰۰ متر و مراکز ورزشی بزرگ با مساحت بیش از ۱۰۰۰ متر و شعاع خدماتی ۲۰۰۰ متر.

این الگو چگونگی ترکیب و شعاع عملکرد مراکز ورزشی را در داخل شهری که دارای صدهزار نفر جمعیت است، نشان می دهد. در مجموع این الگوی توزیعی بسیار کلی بوده و در سطح منطقه کاربردی ندارد و ما به الگویی کوچکتر و هماهنگ با شرایط منطقه احتیاج داریم که بر این اساس، الگوی پیشنهادی زیر را می توان در سطح منطقه پیاده کرد.

مرکز ورزشی واحد همسایگی با مساحت ۵۰۰ متر مربع و شعاع عملکردی ۸۰۰-۳۰۰ متر (به طور میانگین ۵۵۰ متر)

مرکز ورزشی محله با مساحت ۵۰۰-۸۰۰۰ متر مربع و شعاع عملکردی ۱۰۰۰-۸۰۰ متر (به طور میانگین ۹۰۰ متر)

مرکز ورزشی ناحیه با مساحت ۸۰۰۰-۳۰۰۰۰ متر مربع و شعاع عملکردی ۳۰۰۰-۱۰۰۰ متر (به طور میانگین ۲۰۰۰ متر) مرکز ورزشی شهر با مساحت ۳۰ تا ۶۰ هزار متر مربع و شعاع عملکردی در سطح شهر خواهد داشت. برای به دست آوردن شعاع دسترسی متناسب با ویژگی های منطقه مورد مطالعه، با استفاده از تابع *buffering* در محیط نرم افزار ۹٫۳ Arc GIS، با توجه به مساحت هر مکان، دوایری به شعاع های مختلف اعمال گردید. همانطور که در شکل شماره (۲) مشاهده می شود پراکندگی مراکز ورزشی سطح همسایگی (با مساحت زیر ۵۰۰ متر)، در محدوده شمال شرقی منطقه، به صورت متراکم و فشرده تر است. به طوری که شعاع عملکردی آن ها دارای همپوشانی بالایی است. در مقابل، محدوده غرب و جنوب غربی که عمدتاً بافت مسکونی ریز دانه با جمعیت بالا می باشد، فاقد امکانات ورزشی در مقیاس واحد همسایگی است.

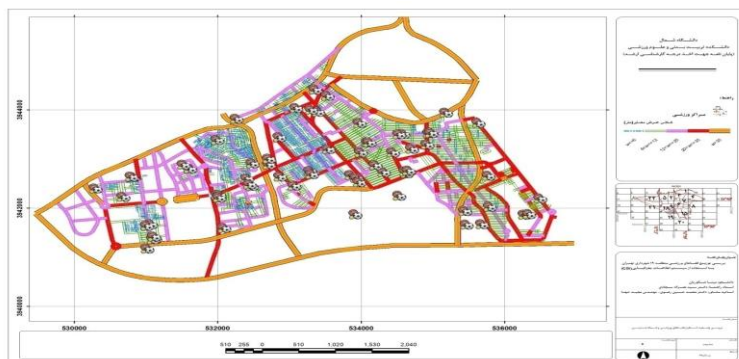


شکل (۲) پراکندگی مراکز ورزشی در سطح همسایگی

شکل شماره (۳) نحوه پراکندگی مراکز ورزشی در سطح محله را نشان می دهد. طبق این نقشه، به نظر می رسد توزیع این مراکز به نحوی است که تقریباً کل سطح منطقه را پوشش داده است. البته همپوشانی برخی از این مراکز، خصوصاً در بخش مرکزی مشاهده می شود که عمدتاً مربوط به زمین های چمن مصنوعی مجاور مجموعه های ورزشی می باشد.



شکل (۳) نحوه پراکندگی مراکز ورزشی در سطح محله
چهار مرکز ورزشی سطح ناحیه، همانطور که در شکل شماره (۴) مشاهده می شود از توزیع مناسبی برخوردار نیستند، به طوری که در بخش مرکزی، دارای هم پوشانی بالا بوده ولی بخش های جنوب غربی و جنوب شرقی، در گستره عملکردی آن ها قرار نگرفته اند.



شکل (۴) توزیع مراکز ورزشی در سطح ناحیه

مجموعه ورزشی قیانوری، تنها مجموعه ورزشی در سطح طبقه بندی شهر منطقه ۱۹ است که نه تنها کل سطح منطقه را پوشش می دهد، بلکه جزء پایگاه های اصلی ورزش های پایه شهر تهران نیز می باشد.

شبکه دسترسی :

شکل گیری و حیات اصلی شهر و انجام فعالیت های گوناگون و ارتباط بین فضاهای مختلف، تا حد زیادی به شبکه های ارتباطی بستگی دارد. رفت و آمد و دسترسی بین عناصر مختلف شهر، یکی از شاخص های اصلی تعیین فضای شهری است. در این راستا نه تنها مشخصات کالبدی شبکه راه ها، بلکه ویژگی فضاهایی که در مجاورت آن قرار دارند، در بررسی فضاهای شهری مهم می باشند. اماکن ورزشی به دلیل شرایط عملکردیشان که از یک سو نیاز به امنیت و آرامش داشته و از سوی دیگر مستلزم شرایط دسترسی مناسب در مواقع اضطراری هستند، شکل (۵) وضعیت شبکه دسترسی منطقه ۱۹ از اهمیت خاصی در این خصوص برخوردارند. شبکه های ارتباطی که در مسیر فضاهای ورزشی در نظر گرفته می شوند، به لحاظ دسترسی پیاده و سواره باید متناسب با شرایط سنی استفاده کنندگان باشد.

انطباق با طرح تفصیلی :

طرح های شهری با هدف ساماندهی و مکان یابی عملکردها و توزیع کالبدی مکان ایجاد تأسیسات و تجهیزات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و مانند آن تهیه و جهت اجرا به دستگاه های ذیربط ارائه می گردند. پیش بینی مکان استقرار کاربری های شهری، معمولاً بر مبنای تقاضا برای آن کاربری و بر اساس رعایت یک سری اصول و ضوابط صورت می گیرد. در بسیاری از موارد مشاهده می شود که مکان های پیش بینی شده در طرح ها، با آن چه در واقعیت اتفاق می افتد مغایر است. به منظور ارزیابی این معیار، مکان فعلی فضاهای ورزشی را با نقشه پهنه بندی طرح تفصیلی منطقه، تطبیق داده و نقاط مناسب و نامناسب و مشروط مشخص شد. طبق پاسخ شرکت مهندسان مشاور نقش پیرواوش (سهامی خاص) به استعلام شهرداری منطقه ۱۹ در خصوص موقعیت لکه های مناسب و مجاز جهت استقرار کاربری ورزشی، به اعتبار نقشه ۱:۱۰۰۰۰ پهنه بندی طرح تفصیلی منطقه ۱۹ که به تأیید کمیسیون ماده پنج رسیده است و همچنین به استناد جدول فعالیت ها و عملکردهای مجاز به استقرار در هر یک از زیر پهنه های طرح تفصیلی شهر تهران، استقرار کاربری ورزشی مطابق نقشه ذیل، در زیر پهنه های :

- گستره ها و مراکز تجاری، اداری و خدمات با عملکرد در مقیاس منطقه ای (۵۲۱۳)

- گستره ها و مراکز تجاری، اداری و خدمات با عملکرد در مقیاس ناحیه و محله (۵۲۱۴) مجاز می باشد.

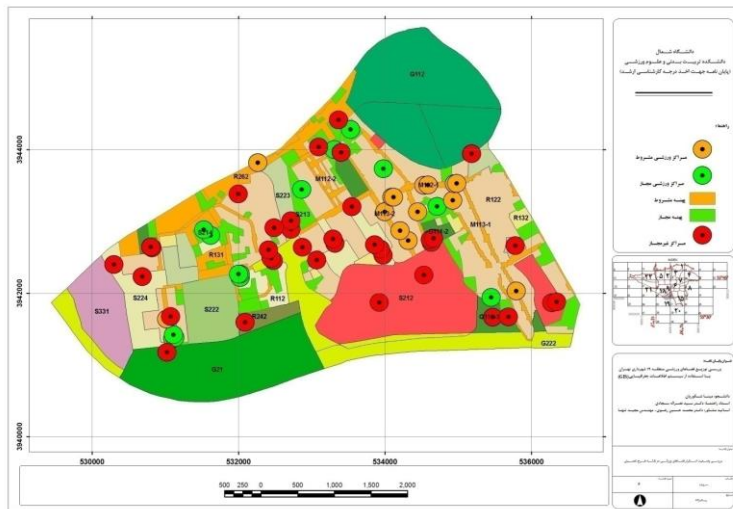
هم چنین استقرار برخی کاربری های ورزشی خرد مقیاس، شامل سالن های ورزشی در پهنه های مختلط تجاری، اداری و خدمات با مسکونی در مقیاس عملکرد منطقه ای (۱۱۲) M و زیر منطقه ای (۱۱۳) M ، زیرپهنه های سکونت با تراکم زیاد (۱۳۱) R و مسکونی ویژه محورهای شهری (۲۶۲) R ، مشروط می باشد.

جدول (۳) ارزیابی وضعیت فضاهای ورزشی بر اساس نقشه طرح تفصیلی

فضاهای ورزشی		وضعیت			
مالکیت	تعداد	مجاز	مشروط	غیرمجاز	
خصوصی	۲۴	۱	۱۵	۸	
شهرداری	۳۶	۱۱	۱	۲۴	
سازمان تربیت بدنی	۲	۱	۰	۱	
آموزش و پرورش	۳	۱	۰	۱	
ارتش	۱	۰	۰	۱	
درصد		۲۱,۲۱٪	۲۴,۲۴٪	۵۳٪	

همانطور که در جدول شماره (۳) مشخص است، نتایج کلی ارزیابی فضاهای ورزشی در خصوص این معیار، نشان می دهد که تنها ۲۱,۲۱ درصد از اماکن ورزشی در سطح منطقه، در پهنه مجاز و ۲۴,۲۴ درصد نیز در پهنه مشروط قرار دارند و مابقی که بیش از ۵۳٪ درصد از این فضاها را در بر می گیرد، در پهنه هایی غیر از پهنه های مجاز اعلام شده در طرح تفصیلی شهر تهران، قرار گرفته اند. نقشه شماره (۶)، به خوبی موارد فوق را نشان می دهد.

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز
ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)



شکل (۶) ارزیابی وضعیت فضاهای ورزشی بر اساس نقشه طرح تفصیلی

ظرفیت :

مرکز ورزشی واحد همسایگی، جمعیتی بین ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ نفر را تحت پوشش قرار می دهد. (به طور میانگین : ۳۰۰۰ نفر)

مرکز ورزشی محله، جمعیتی بین ۶ تا ۱۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد. (به طور میانگین : ۸۰۰۰ نفر)

مرکز ورزشی ناحیه، در حدود ۳۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد.

ظرفیت مرکز ورزشی شهر، به جمعیت و اندازه شهر بستگی دارد.

طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، جمعیت منطقه ۱۹ شهر تهران ۲۴۹۷۸۶ نفر اعلام شده است.

جدول (۴) ظرفیت فضاهای ورزشی

سطح مرکز ورزشی	تعداد	مجموع جمعیت پوشش دهنده	درصد
مرکز ورزشی واحد همسایگی	۱۸	۵۴۰۰ نفر	۲,۱۶٪
مرکز ورزشی محله	۴۳	۳۴۴۰۰ نفر	۱۳,۷۷٪
مرکز ورزشی ناحیه	۴	۱۲۰۰۰۰ نفر	۴۸,۰۴٪
جمع کل	۶۵	۱۵۹۸۰۰ نفر	۶۳,۹۷٪

همانطور که در جدول شماره (۴) ملاحظه می شود، مراکز ورزشی واحد همسایگی ظرفیت خدمات رسانی به تنها ۲,۱۶٪ از جمعیت منطقه ۱۹ را دارد. این در حالی است که مراکز ورزشی محله ۱۳,۷۷٪ و مراکز ورزشی ناحیه ۴۸,۰۴٪ جمعیت این منطقه را تحت پوشش دارند، که در کل ۶۳,۹۷ درصد کل جمعیت این منطقه، می توانند از ظرفیت مراکز ورزشی استفاده کنند. البته تنها مجموعه ورزشی در سطح شهر این منطقه، می تواند پاسخگوی بخشی از کمبودها باشد.

نتیجه گیری

به طور کلی از نظر معیار مطلوبیت، تنها از نظر طرح تفصیلی است که به نظر می رسد درصد فضاهای موجود در پهنه های مجاز و مشروط کمتر از درصد فضاهای غیر مجاز می باشد که این مسئله در خور توجه است.

از نظر معیار ظرفیت نیز با توجه به نتایج حاصله، توزیع فضاهای ورزشی در این منطقه چندان مطلوب نمی باشد. طبق نقشه طرح تفصیلی، تنها دو بخش مجاز جهت احداث مراکز ورزشی وجود دارد که در قسمت شمال غرب منطقه می باشد و قسمت هایی نیز در شمال و جنوب شرق به عنوان پهنه های مشروط می باشند.

لذا با توجه به بررسی های به عمل آمده بهترین نقاط برای احداث فضاهای ورزشی در منطقه ۱۹ شهر تهران، بخشی از مرکز، شمال، شمال غرب و جنوب شرق منطقه می باشد. که با توجه به فضاهای موجود، ساخت مراکز ورزشی در سطح همسایگی در بخش های شرقی و شمال غربی پیشنهاد می شود.

از نظر مراکز ورزشی در سطح محله، مشکل خاصی مشاهده نمی شود و ظاهراً فضاهای موجود جوابگوی نیاز مردم می باشد.

اما ساخت یک مرکز ورزشی در سطح ناحیه در محدوده جنوب شرقی نیز ضروری به نظر می رسد.

مجموع مساحت فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ (اعم از دولتی و خصوصی و ...)، ۱۴۲۷۴۱ متر مربع می باشد. با توجه به جمعیت ۲۴۹۷۸۶ نفری این منطقه، سرانه هر نفر از فضاهای ورزشی موجود، ۰,۵۷ متر مربع می باشد که تا استاندارد حداقل ۲ متر مربعی، فاصله زیادی دارد.

منابع

ابراهیمی، کلثوم (۱۳۸۷)، «تحلیل مکانی فضاهای ورزشی شهر آمل با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS)»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

برزگر، مهتاب (۱۳۸۴)، «بررسی توزیع کاربری های ورزشی در شهر تهران و ارائه الگوی بهینه مکان گزینی با استفاده از GIS، نمونه موردی منطقه ۷»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران مرکز.

رحمانی نیا، بهمن (۱۳۸۶)، «ایجاد بانک اطلاعات مستند و موثق از فضاهای سرپوشیده و روباز استان گلستان»، طرح تحقیقاتی اداره کل تربیت بدنی استان گلستان.

سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، مرکز ملی توسعه ورزش کشور، (۱۳۸۴)، «مطالعات تفصیلی توسعه امکانات و زیر ساخت»، انتشارات سبب سبز

سعید نیا، احمد (۱۳۸۲)، «کتاب سبز شهرداری ها، جلد دهم: فضاهای فرهنگی، ورزشی و تفریحی»، تهران، انتشارات سازمان شهرداری ها، چاپ دوم.

عزیزی، منصور (۱۳۸۳)، «کاربرد سیستم های اطلاعات جغرافیایی GIS در مکان یابی، توزیع فضایی و تحلیل شبکه مراکز بهداشتی و درمانی (نمونه موردی: شهر مهاباد)»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

قادری، عمران (۱۳۸۱)، «بررسی توزیع کاربری های ورزشی در شهر تهران و ارائه الگوی بهینه مکان گزینی با استفاده از GIS، نمونه موردی منطقه ۶»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

کوهساری، محمدجواد (۱۳۸۳)، « مکان یابی ایستگاه های آتشنشانی در شهر با استفاده از مدل AHP در محیط GIS (نمونه موردی منطقه ۶ شهرداری تهران)»، پروژه طرح نهایی برای دریافت درجه کارشناسی شهرسازی، دانشگاه مازندران.

VO2 max و 2D:4D بازیکنان فوتبال پسر نوجوان نخبه

جعفر قربانی^{۱*}، دکتر حمید آقاعلی نژاد^۲، دکتر هادی میری^۳

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دبیر آموزش و پرورش منطقه ۱۵ شهر تهران

۲- دکتری تربیت بدنی دانشگاه مدرس

۳- دکتری تربیت بدنی دانشگاه مدرس

*Email: jafar.fitness.phys@gmail.com

چکیده

مطالعات پیشین نسبت انگشت دوم به چهارم (2D:4D) پایین را نشانگر قابلیت و توانایی ورزشی معرفی کرده‌اند، که دلیل آن ممکن است ارتباط بین 2D:4D با حساسیت و یا مقدار هورمون تستوسترونی جنینی باشد. هدف از این تحقیق ارتباط بین نسبت انگشت دوم به چهارم با VO2 max بازیکنان فوتبال نخبه نوجوان را بررسی کنیم. جامعه آماری را کلیه بازیکنان حاضر در اردوی آمادگی برای مسابقات قهرمانی نوجوانان آسیا که شامل ۲۵ بازیکن در پست‌های مختلف (۳ دروازه‌بان، ۹ بازیکن دفاع، ۹ بازیکن هافبک، ۴ بازیکن مهاجم) تشکیل دادند. ارتباط معناداری بین VO2 max با نسبت انگشت دوم به چهارم دست راست و چپ وجود نداشت. با این حال با توجه به عدم وجود رابطه معنادار بین VO2 max با نسبت انگشت دوم به چهارم در پژوهش حاضر در خصوص استفاده از این نسبت برای استعدادیابی بازیکنان فوتبال در این رده ی سنی باید با احتیاط عمل شود. **واژه‌گان کلیدی:** نسبت انگشت دوم به چهارم، فوتبال، استعدادیابی

مقدمه

اگر روش موثر و کارآمدی در تعیین ورزشکار بهتر و گزینش افراد با استعداد یافت شود، می‌تواند از نظر فعالیت های ورزشی و حتی اقتصادی بسیار مهم و مفید باشد. اخیراً در تعدادی از پژوهش ها از نسبت انگشت دوم به چهارم به عنوان روشی در جهت استعدادیابی و پیشگویی مهارت ورزشکاران بیان شده است . پذیرفته شده که بهترین معیار آمادگی قلبی عروقی ، بیشترین اکسیژن دریافتی (VO2max) است (باست، ۲۰۰۰). بیشترین اکسیژن دریافتی (VO2max) می تواند آمادگی ضعیف قلبی عروقی و بی تحرکی را منعکس کند (1989 بلیر). مطالعات زیادی همبستگی‌هایی بین نسبت انگشت دوم به چهارم و انواع

^۱Bassett

^۲Blair

وضعیت‌های فیزیولوژیکی و روان شناختی را پیدا کرده‌اند از جمله میزان باروری، توانایی- های ورزشی، خطر چاقی و بیماری قلبی، رفتارهای اجتماعی و تمایلات جنسی (تھیل ۲۰۱۲، گولزافل ۲۰۱۳، مانینگ ۲۰۰۷). مطالعات پیشین نسبت انگشت دوم به چهارم (2D:4D) پایین را نشانگر قابلیت و توانایی ورزشی معرفی کرده‌اند، که دلیل آن ممکن است ارتباط بین 2D:4D با حساسیت و یا مقدار هورمون تستوسترونی که جنین در هفته‌های ۸ تا ۱۲ دوران بارداری تجربه می‌کند، گزارش شده است (هیل ۲۰۱۲، جلوبوی ۲۰۰۴). بطور متوسط زنان از مردان 2D:4D بالاتری دارند و این فرضیه بیان شده که 2D:4D منعکس کننده ی سطح آندروژن و حساسیت به آندروژن فرد است (بُردلوو ۲۰۱۰). در افراد مبتلا به هیپرپلازیا یا آدرنال ژنتیکی، وضعیتی که همراه با سطح بالای آندروژن جنینی هستند، نسبت پایینی از 2D:4D یافت شده زیرا طول انگشت و تمایز لوله ادراری - تناسلی تحت کنترل ژنهای مشترکی هستند (گوندو 1997). در مجموع نشان داده شده که سطح بالای هورمون های جنسی بدست آمده از مایع آمنیوتیکی با 2D:4D در ۲ سالگی ارتباط دارد. 2D:4D پایین همراه است با تستوسترون بالای جنینی نسبت به استرادیول جنینی. تستوسترون بر رشد انگشت حلقه (4D) تاثیر می گذارد، در حالی که در معرض استروژن بودن رشد انگشت اشاره (2D) را تحریک می کند. بویژه مردان نشان می دهند 2D:4D پایینی به علت اینکه در معرض مقدار زیاد تستوسترون جنینی هستند (مانینگ 2002). پیشنهاد شده که سطح بالای تستوسترون جنینی ممکن است یک اثر دائمی مردانه در رفتار انسان باشد که می تواند ارتباط بین عملکرد ورزشی و 2D:4D را اثبات کند (مانینگ 2002، هونکوپ 2006). به نظر می رسد که افرادی که در معرض سطوح بالای تستوسترون جنینی هستند، توانایی ورزشی بالاتری دارند (بنت ۲۰۱۰).

^vHill

^vHolzapfel

^eManning

^fBreedlove

^vKondo

^aManning

^vHonekopp

^vBennett

ارتباط بین $2D:4D$ و عملکرد ورزشی تصور می شود چندجانبه باشد. به طور گسترده ایی بین پارامترهای فیزیولوژیکی (مانند سیستم قلبی عروقی موثر و آمادگی جسمانی) و $2D:4D$ بررسی قرار گرفته است. تفاوت های رفتاری مثل افزایش تعداد دفعات ورزشی در افراد با $2D:4D$ پایین نسبت به افراد $2D:4D$ بالا مشخص شده است (هونکوپ، 2006). پیشنهاد شده که موفقیت در ورزش بوسیله ی تفاوت های روانی-فیزیولوژیکی تعیین می شود. متغیرهای روانشناختی تطبیقی مانند خوش بینی و سرسختی ذهنی به طور فزاینده ای به عنوان پیش نیاز های مهم برای موفقیت ورزشی شناخته شده است (شرد۲۰۰۴). $2D:4D$ در مردان پایین تر از زنان است و به نظر نمی رسد در زمان بلوغ و در طی زندگی بزرگسالی تغییر کند (مانینگ 1998). افزایش تستوسترون جنینی ممکن است یک پیش نیاز لازم برای عالی بودن در برخی از فعالیت های ورزشی باشد، به دلیل اینکه ویژگیهایی مانند هایپرتروفی فیبر عضلانی، افزایش قدرت، کاهش توده ی چربی و افزایش در هماتوکریت تحت تاثیر تستوسترون در موفقیت ورزشکار سهیم می باشند (مانینگ، 2011، 2001، 2000 مالا^۱، مایه^۲ و 2007). همچنین مدارکی وجود دارد که نشان میدهد تستوسترون جنینی توسعه ی نیمکره ی مغزی مرتبط با ویژگی های سودمند در بعضی ورزشها را تحت تاثیر قرار میدهد (مانینگ 2001). به نظر می رسد که تستوسترون جنینی اثرات وسیعی بر عملکرد سیستم قلبی - عروقی نسبت به دیگر متغیرهای فیزیولوژیکی مانند دوی استقامت (که یک فعالیت نیازمند کارایی هوازی بالایی نسبت به خیلی از فعالیت های دیگر) داشته باشد (Manning 2007). در حالیکه قرارگرفتن در معرض تستوسترون جنینی به نظر می رسد، اثرات مفیدی بر آمادگی قلبی عروقی داشته باشد. به عنوان مثال این عامل باعث بوجود آمدن دونده ی استقامت بهتری می شود (Manning 2003). تمرینات قدرتی و استقامتی منجر به افزایش قابل توجهی در تستوسترون سرم می شود که اوج آن تقریباً ۲۰ دقیقه بعد از شروع تمرین است. افزایش در سطح تستوسترون سرم نشان داده شده که موثر در تحریک ساخت گلبولهای قرمز، افزایش غلظت هموگلوبین سرم، رشد فیبر عضلانی نوع I، رشد میوکاردیوم، کاهش در سطح لیپوپروتئین ها ی کم چگال سرم و افزایش سطح لیپوپروتئین های باچگالی زیاد سرم می باشد.

^۱Sheard

^۲Malas

^۳Mayhew

افزایش تستوسترون سرم با تحریک تستوسترون مکرر فراهم شده بوسیله تمرین استقامتی، می تواند در $2D:4D$ انعکاس داشته باشد (کیلدف ۲۰۱۲) گزارش شده نسبت انگشت دوم به چهارم به گونه‌ی منفی با عملکرد فوتبال (مانینگ ۲۰۰۱)، اسکی (مانینگ ۲۰۰۲)، قایقرانی بادبانی (گیلدف ۲۰۱۱) در مردان و عملکرد فوتبال، راگبی و بسکتبال در مردان و زنان (تستر ۲۰۰۷) و عملکرد زنان در تعدادی از رشته‌های ورزشی ارتباط دارد (ژوکریوکا ۲۰۰۵). به علاوه نسبت انگشت دوم به چهارم به گونه‌ی منفی با جنبه‌های متفاوتی از آمادگی جسمانی در هر دوی مردان و زنان همبستگی دارد (هونکوپ ۲۰۰۶). عملکرد عالی در ورزش‌ها و ورزشکاران ممکن است که از تعدادی از خصیصه‌ها مانند سیستم‌های قلبی عروقی کارا، توانایی‌های دیداری-فضایی، آمادگی جسمانی بالا و حس رقابت جویی در تمرینات منتج شود که ممکن است به‌وسیله‌ی سطوح بالای آندروژن‌های دوران جنینی بهبود یابد (مانینگ ۲۰۰۱). در برخی مطالعات این ارتباط در زنان تنها برای $2D:4D$ دست چپ و نه برای $2D:4D$ دست راست و برای مردان عکس این معنادار بوده است. مطالعات دیگر ارتباط معناداری تنها در مردان پیدا کردند و نه برای زنان (لانگ من ۲۰۰۱، زاو^{۱۷} ۲۰۱۲) و برخی دیگر از مطالعات تنها ارتباط معنادار را در زنان پیدا کردند و نه برای مردان (ووراسک ۲۰۱۰).

در این رابطه بنت و همکاران (۲۰۱۰) گزارش کردند $2D:4D$ پایین با اجرای سطح بالا در راگبی ارتباط دارد (مانینگ ۲۰۰۱). همچنین کیلدف، کوک و مانینگ (۲۰۱۱) ارتباط منفی بین $2D:4D$ در دست راست با اجرای موفق در بادبانی را گزارش کردند (فلینک ۲۰۰۶). همچنین مانینگ و تیلور (۲۰۰۱) نشان دادند $2D:4D$ پایین با اجرای بهتر ورزشی در مردان همبستگی دارد (ژایورس ۲۰۰۶). مانینگ (۲۰۰۸) گزارش کرد که مقادیر پایین این نسبت با سریع‌تر دویدن در مسافت‌های کوتاه در ورزشکاران جوان با استعداد فوتبال ارتباط دارد (مانینگ ۲۰۰۳)، همچنین مانینگ و هیل (۲۰۰۹) ارتباط مثبتی را بین مقادیر $2D:4D$ پایین با بهبود رکورد ۵۰ متر سرعت پسران نشان دادند (مانینگ ۲۰۰۴). ووراسک، ریمر و درسler (۲۰۱۰) گزارش کردند ورزشکاران مرد رشته‌های فوتبال و

^{۱۷}Kilduff

^{۱۸}Pokrywka

^{۱۹}Longman

^{۲۰}Zhao

^{۲۱}Fink

^{۲۲}Trivers

دوومیدانی که $2D:4D$ پایین تری دارند، دارای اجرای بهتری در این ورزش ها هستند، بنابراین از این نسبت به عنوان یک نشانگر از پتانسیل و قابلیت ورزشی افراد نام بردند (مانینگ ۲۰۰۳). هیل و همکاران در پژوهش خود بیان داشته اند که $2D:4D$ پایین در دست چپ و راست با عملکرد بعضی از ورزش ها و همچنین افزایش $VO_2 max$ و غلظت بالای لاکتات ماکزیمم در پسران نوجوان همراه است. زیرا این عملکردها تابعی از حساسیت بالا به تستوسترون قبل از تولد و همچنین تستوسترون گردش خون می باشد (هیل ۲۰۱۲). در مطالعه ای که بوسیله ی هولزافل و همکاران انجام گرفته $2D:4D$ پایین در هر دو دست با حساسیت بالای آندروژن همراه است، که نشان دهنده ی تعداد کم تکرارهای سه گانه سیتوزین –آدنین – گوانین (CAG) در اگزون یک ژن گیرنده ی آندروژن است. تمرین استقامتی منجر به افزایش بالایی در ظرفیت جذب $VO_2 max$ مردان با تعداد نسبتاً کم تکرارهای CAG می شود و پیشنهاد ارتباط بین $2D:4D$ هر دو دست با $VO_2 max$ را ارائه نمود. همچنین بیان نمود که قویترین ارتباط یافت شده بین $2D:4D$ دست راست با عملکرد دوی استقامت است و یک ارتباط معکوس بین $2D:4D$ هر دو دست با $VO_2 max$ و سرعت دویدن، غلظت لاکتات اوج در پسران در دوران بلوغ گزارش شده است و ارتباط بین $2D:4D$ با عملکرد دوهای استقامت به نظر می رسد با واسطه ی $RER max$ (میزان حداکثری تبادل تنفسی) در مردان دونده ی استقامتی انجام می گیرد (هولزافل ۲۰۱۳).

با توجه به هزینه های بالای صرف شده در ورزش قهرمانی ، اگر بتوان روش کارآمد و مقرون به صرفه ای در تعیین ورزشکار نخبه را پیدا نمود ، کاری بسیار ارزشمند و در خور توجه است. به دلیل این که از نسبت انگشت دوم به چهارم به عنوان پنجره ای به دوران جنینی یاد میشود ، این مقاله تلاش دارد که آیا ارتباطی بین اکسیژن مصرفی بیشینه $VO_2 max$ و نسبت انگشت دوم به چهارم $2D:4D$ وجود دارد .

روش شناسی

جامعه آماری را کلیه بازیکنان حاضر در اردوی آمادگی برای مسابقات قهرمانی نوجوانان آسیا ۲۰۱۳ که شامل ۲۵ بازیکن در پست های مختلف (۳ دروازه بان، ۹ بازیکن دفاع، ۹ بازیکن هافبک، ۴ بازیکن مهاجم) تشکیل دادند. همه ی فوتبالیست های داوطلب دارای دفترچه ی سلامت و پرونده پزشکی بودند. آنها از نظر استراحت در شرایط یکسانی قرار داشتند و از نظر تغذیه ای در شرایطی برابر قرار داشتند. همچنین در یک زمان و ساعت مشخصی تست ها به عمل آمد و سعی شد اجرای تست ها در بهترین زمان و موقع ممکن انجام شود. حجم نمونه پژوهش حاضر به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. هم-

چنین به علت محدود بودن جامعه آماری کلیه اعضای تیم ملی نوجوانان به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

روش تحقیق از نوع توصیفی - همبستگی و طرح تحقیق از نوع طرح های با یک گروه آزمودنی و یک مرحله آزمون گیری انتخاب گردید. برای سنجش $VO_2 max$ از آزمون یویو (Yo-Yo) ریکاوری سطح ۱ در زمین چمن و مخصوص بازیکنان فوتبال استفاده شد. دستگاه صوتی ویژه ی آزمون یویو (Yo-Yo) ریکاوری سطح 1 برای سنجش $VO_2 max$ و کرومومتر دستی دیجیتال CASIO® با دقت 0.01 ثانیه برای ثبت زمان در نظر گرفته شد. دستگاه اسکنر مسطح دیجیتال (مدل HP Scanjet 5590® ساخت امریکا) و نرم افزار Kenova نسخه 0.8.15 با دقت 0.01cm برای اندازه گیری طول انگشتان دست استفاده شد. به این صورت که از آزمودنی های داوطلب خواسته شد تا دست خود رو به صورت کاملاً صاف و کشیده و به طور ریلکس روی صفحه اسکنر قرار دهند. ابتدا دست راست و سپس دست چپ در حالی که داوطلب کاملاً روبه روی دستگاه قرار داشت، روی اسکنر قرار گرفت. هنگام گرفتن تصویر از دست آزمودنی ها فاصله بین انگشتان یکسان و فاصله انگشت شصت با انگشت اشاره ۲ سانتی متر در نظر گرفته شد (۲۱). اطلاعات تصاویر به رایانه انتقال یافت و برای اندازه گیری طول انگشتان از نرم افزار Kenova نسخه 0.8.15 با دقت ۰/۰۱ سانتی متر استفاده شد. اندازه گیری طول انگشتان از چین پایینی انگشت (انتهای بند پایینی) تا نوک انگشت محاسبه شد (۲۲،۲۰) و نسبت انگشت دوم به چهارم برای هر دست به طور مجزا اندازه گیری می شود. تعدادی مخروط برای علامت گذاری زمین چمن محل اجرای تست لازم بود. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۱۶ انجام شده است. از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین $VO_2 max$ و 2D:4D استفاده شدو سطح آلفا برای معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها

در جدول ۱ - داده های مربوط به توان هوازی ($VO_2 max$) فوتبالبست ها نوجوان نخبه ارائه شده است. کمترین و بیشترین توان هوازی گزارش شده به ترتیب ۴۳.۴۰ و ۴۶.۱۴ میلی لیتر به کیلوگرم در دقیقه می باشد و با توجه به انحراف استاندارد ۱.۸۷ تفاوت زیادی بین نمونه وجود ندارد البته افراد پست هافبک در توان هوازی بهتر از بقیه بازیکنان بودند. جدول ۱ - توان هوازی $VO_2 max$ (میلی لیتر به کیلوگرم در دقیقه)

تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف	سطح
-------	-------	--------	---------	--------	-----

معناداری	استاندارد				
۰,۰۵	۱,۸۷	۴۳,۴۷	۴۶,۱۴	۴۰,۴۳	۲۱

نسبت انگشت دوم به چهارم دست ($2D:4D$)

در جدول ۲ -داده های مربوط به نسبت انگشت دوم به انگشت چهارم($2D:4D$) دست راست فوتبالیستهای نوجوان نخبه ارائه شده است.با توجه به مقدار بسیار پایین انحراف استاندارد،می توان نتیجه گرفت آزمودنی ها از نظر طول انگشتان بسیار به هم نزدیک هستند..

جدول ۲ - نسبت انگشت دوم به انگشت چهارم دست راست($2D:4D$)

تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف	سطح معناداری
۲۵	۰,۹۱	۱,۰۱	۰,۹۵	۰,۰۲	۰,۰۵

در جدول ۳ -داده های مربوط به نسبت انگشت دوم به انگشت چهارم($2D:4D$) دست چپ فوتبالیستهای نوجوان نخبه نشان داده شده است. با توجه به اطلاعات جدول قبلی در دست چپ هم به مانند دست راست مقدار انحراف استاندارد بسیار پایین است و از نظرنسبت انگشت دوم به انگشت چهارم تفاوتی در بین نمونه مورد بررسی وجود ندارد.

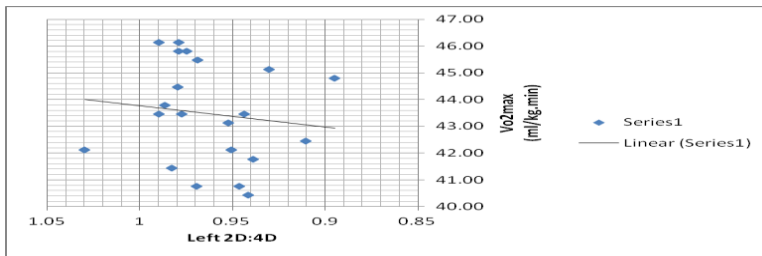
جدول ۳ -نسبت انگشت دوم به انگشت چهارم دست چپ($2D:4D$)

تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف	سطح معناداری
۲۵	۰,۸۹	۱,۰۳	۰,۹۶	۰,۰۲	۰,۰۵

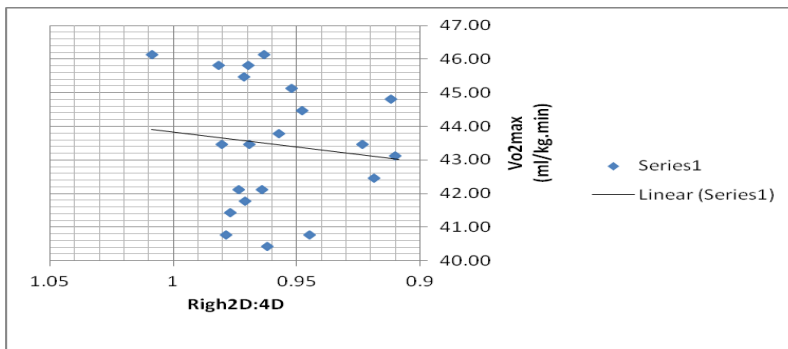
در بین داوطلبان شرکت کننده در این پژوهش فقط یک فوتبالیست نخبه در دست راست خود ، $2D:4D$ بالاتر از عدد یک دارد. همچنین فوتبالیست نخبه ی دیگر دارای $2D:4D$ بالاتر از عدد یک در دست چپ خود داشت .

با توجه به شکل ۱ مشخص می شود که همبستگی منفی بین نسبت انگشت دوم به چهارم دست چپ وجود دارد. همه فوتبالیستهای نخبه به جز یک نفر دارای نسبت انگشت دوم به چهارم کمتر از یک بودند.

شکل ۱ - نسبت انگشت دوم به انگشت چهارم دست چپ ($2D:4D$) با $VO_2 max$



شکل ۲ - نسبت انگشت دوم به انگشت چهارم دست راست ($2D:4D$) با $VO_2 max$



با توجه به شکل ۲ در بین داوطلبان شرکت کننده در این پژوهش، فوتبالیستی نخبه که دارای $2D:4D$ دست چپ بالاتری از بقیه بود، از نظر مقدار $VO_2 max$ در سطح پایینی قرار داشت. اما فوتبالیست نخبه ی دیگر که در دست راست خود $2D:4D$ بالاتری از بقیه داشت، یکی از بالاترین مقدار $VO_2 max$ را به خود اختصاص داد.

بحث و نتیجه گیری

ما در یافتیم با همچنین یکی دیگر از نتایج پژوهش ما نشان داد که $2D:4D$ پایین با اجرای سطح بالا و عملکرد ورزشکار در فوتبالیست های نخبه نوجوان ارتباط دارد که این نتیجه همسو با پژوهشی که بر روی ورزشکاران راگی (مانینگ ۲۰۰۱) و پژوهشی دیگر که

برروی ورزشکاران مرد رشته فوتبال و دو میدانی (مانینگ ۲۰۰۳) تشابه سیستم تمرینی و همچنین مشترک بودن نوع ورزش که شاید دلیل همسو بودن می باشد.

بهترین معیار آمادگی قلبی عروقی ، بیشترین اکسیژن دریافتی (VO_{2max}) است از طرفی نسبت انگشت دوم به چهارم ($2D:4D$) پایین را نشانگر قابلیت و توانایی ورزشی معرفی کرده اند، که دلیل آن ممکن است ارتباط بین $2D:4D$ با حساسیت و یا مقدار هورمون تستوسترونی که جنین در هفته های ۸ تا ۱۲ دوران بارداری تجربه می کند باشد .

با این حال با توجه به عدم وجود رابطه معنادار بین بیشترین اکسیژن دریافتی VO_{2max} با نسبت انگشت دوم به چهارم $2D:4D$ در پژوهش حاضر در خصوص استفاده از این نسبت برای استعدادیابی بازیکنان فوتبال در این رده ی سنی باید با احتیاط عمل شود. البته باید قابلیت های دیگر مورد نیاز در ورزش فوتبال مانند چابکی ، سرعت و استقامت هم بررسی شود تا نظر جامع تری نسبت به استعدادیابی در این رشته ورزشی حاصل شود. همچنین لازم است که این نشانگر زیستی در سایر افراد غیر نخبه و همچنین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه دختر هم بررسی گردد و برای تعیین دقیق نسبت انگشت دوم به چهارم $2D:4D$ به عنوان نشانگر مهم در استعدادیابی پژوهش های بیشتر ی لازم است.

تشکر و سپاسگذاری

با تشکر از زحمات آقای علی طهماسب زاده سر مربی تیم ملی فوتبال نوجوانان جمهوری اسلامی ایران که کمک های فراوانی در انجام این پژوهش داشتند.

مراجع

- . ACSM advanced exercise physiology. Peter A. Farrell, Michael J. Joyne, Vincent J. Caiozzo 2nd ed. 2010
- Bangsbo, J. Fitness Training in Football-A Scientific Approach, HO and Storm, Bagsvaerd. 1994.
- Bassett, D. R., Jr. & Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of
- Bennett, M. Manning, JT. Cook, CJ. Kilduff, LP. (2010). Digit ratio ($2D:4D$) and performance in elite rugby players. Journal endurance performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(1), 70-84.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., 3rd, Paffenbarger, R. S., Jr., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality; a prospective study of men and women. Journal of the American Medical Association, 262, 2395-2401.
- Breedlove SM (2010). Minireview: Organizational hypothesis: instances of the fingerpost. Endocrinology 151: 4116-4122.
- Fink B, Manning JT, and Neave N. The 2nd-4th digit ratio ($2D:4D$) and neck circumference: implications for risk factors in coronary heart disease. IN J Obes (Lond). 2006; 30: 711-714.

- Fink, B., Thanzami, V., Seydel, H., & Manning, J. T. (2006). Digit ratio and hand-grip strength in German and Mizos men: Cross-cultural evidence for an organizational effect of prenatal testosterone on strength. *American Journal of Human Biology*, 18, 776-782.
- Fletcher, D. and Wagstaff, C. R. D. (2009) Organisational psychology in Elite sport: its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise* 10(4), 427-434.. Garn SM, Burdi AR, Babler WJ, Stinson S. 1975. Early prenatal attainment of adult metacarpal-phalangeal rankings and proportions. *Am J Phys Anthropol* 43:327-332.
- Golby, J. and Sheard, M. (2004) mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Elsevier: *Personality and Individual Differences* 37, 933-942.
- Honekopp, J., Manning, J.T. and Muller, C. (2006). Digit ratio (2D:4D) and physical fitness in males and females: Evidence for effects of prenatal androgens on sexually selected traits. Elsevier, *Hormones and Behavior* 49, 545-549.
- Hill. Randy, Simpson .Ben, Manning .John, Kilduff. Lima. Right-left digit ratio (2D:4D) and oxygen maximal uptake. *Journal Sports Sciences*. 2012.
- Holzappel .Simon D. Relationship between a Proxy of Prenatal Testosterone (2D:4D) and Determinants of Endurance Running. Online and Dissertations Paper 110.2013.
- Kilduff LP, Cook CJ, and Manning JT. Digit ratio (2D:4D) and performance in male surfers. *J Strength Cond Res*. 2011; 25: 3175-3180.
- Kondo, T. Zakany, J. Innis, J. Duboule, D. (1997). Of fingers, toes and penises. *Nature* 7,390:29.
- Longman, D. Stock, JT. Wells, JC. (2011). Digit ratio (2D:4D) and rowing ergometer performance in males and females. *Am. J. Phys. Anthropol*. 144(3), 337-341.
- Lutchmaya S, Baron-Cohen S, Raggatt P, Knickmeyer R, Manning JT. 2004. 2nd to 4th digit ratios, fetal testosterone and estradiol. *Early Hum Dev* 77:23-28.
- Malas MA, Dogan S, Evcil EH, Desdicioglu K. Fetal development of the hand, digits and digit ratio (2D:4D). *Early Hum Dev*. 2006; 82(7):469-75.
- Manning JT, Bundred PE. 2000. The ratio of 2nd and 4th digit length: a new predictor of disease predisposition? *Med Hypotheses* 54:855-857.
- Manning JT. Resolving the role of prenatal sex steroids in the development of digit ratio. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011; 108: 16143-16144.

- Manning JT and Taylor RP. Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans. *Evol Hum Behav.*2001; 22: 61-69.
- Manning JT. The ratio of 2nd to 4th digit length and performance in skiing. *J Sports Med Phys Fitness.* 2002; 42:446-450.
- Manning, J. T., Morris, L. & Caswell, N. (2007). Endurance running and digit ratio (2D:4D): implications for fetal testosterone effects on running speed and vascular health. *American Journal of Human Biology*, 19, 416–421.
- Manning, JT. Hill, MR. (2009). Digit ratio (2D:4D) and sprinting speed in boys. *American journal of Human Biology.* 21(2), 210-3.
- Manning, Barley, Walton, Lewis-Jones, Trivers, Singh, Thornhill, Rohde, Bereczkei, Henzi, Soler, and Szwed. The 2nd:4th digit ratio, sexual dimorphism, population differences, and reproductive success. Evidence for sexually antagonistic genes? *Evol Hum Behav.*2000; 21: 163-183.
- Manning JT, Scutt D, Wilson J, Lewis-Jones DI (1998). The ratio of 2nd to 4th digit length: a predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone, luteinizing hormone and estrogen. *Human Reproduction* 13: 3000–3004.
- Manning JT, Bundred PE, Newton DJ, Flanagan BF. The second to fourth digit ratio and variation in the androgen receptor gene. *Evol Hum Behav.* 2003; 24(6):399–405.
- Mayhew TM, Gillam L, McDonald R, and Ebling FJP. Human 2D (index) and 4D (ring) digit lengths: their variation and relationships during the menstrual cycle. *J Anat.* 2007; 211: 630-638.
- Mitchell, J.H. & Blomqvist, G. (1971). Maximal oxygen uptake. *The New England Journal of Medicine*, 284(18), 1018-1022.
- Norlander, T. and Archer, T. (2002) Predicting performance in ski and swim championships: effectiveness of mood, perceived exertion and dispositional optimism. *Perceptual Motor Skills* 94(1), 153-164.
- Paul SN, Kato BS, Hunkin JL, Vivekanandan S, Spector TD. The big finger: the second to fourth digit ratio is a predictor of sporting ability in women. *Br J Sports Med.* 2006; 40(12):981-983.
- Pokrywka L, Rachoń D, Suchecka-Rachoń K, Bitel L. The second to fourth digit ratio in elite and non-elite female athletes. *Am J Hum Biol.* 2005; 17(6):796-800.
- Tester N, Campbell A. Sporting achievement: what is the contribution of digit ratio? *J Pers.* 2007; 75(4):663-77.
- Voracek M, Reimer B, Dressler SG. Digit ratio (2D:4D) predicts sporting success among female fencers independent from physical, experience, and personality factors. *Scand J Med Sci Sports.* 2010; 20(6):853-60.
- Zhao D, Li B, Yu K, Zheng L. Digit ratio (2D:4D) and handgrip strength in subjects of Han ethnicity: impact of sex and age. *Am J Phys Anthropol.* 2012; 149(2):266-71.

Zheng Z and Cohn MJ. Developmental basis of sexually dimorphic digit ratios. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011; 108:16289-16294.

ارتباط بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی مهشید شیروانیان، داود نصر اصفهانی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

۲- دکتری مدیریت راهبردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

Email: Mahshidshirvanian@yahoo.com

چکیده

هدف از این تحقیق، تعیین رابطه عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است. این تحقیق به صورت مطالعه موردی بر روی محصولات ورزشی با برند تکابی انجام گرفت. تحقیق حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی در شهر اصفهان بودند. از آن جایی که جامعه آماری نامحدود بود برای به دست آوردن حجم نمونه از فرمول های آماری استفاده شد، که در این حالت تعداد نمونه مورد نظر ۳۸۴ نفر به دست آمد. روش نمونه گیری در این تحقیق، تصادفی-طبقه ای بوده است. بدین منظور از پرسشنامه استاندارد تصویر برند ورزشکار، طبق مدل آرای (۲۰۱۰) و پرسشنامه محقق ساخته قصد خرید استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظرات ۱۰ نفر از اساتید دانشگاه بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه مربوط به عملکرد ورزشکار (۰/۹۳۵) و قصد خرید (۰/۹۵۰) محاسبه گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS، نسخه ۲۲، آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون) استفاده شد. جهت پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی رابطه معنی دار مثبتی وجود دارد (ضریب همبستگی=۰/۵۲۵ و سطح معنی داری=۰/۰۰۰). با توجه به نتایج به دست آمده شرکت تکابی می تواند با حمایت

از شخصیت های ورزشی که ویژگی های عملکرد ورزشکاران را دارا می باشند، منجر به فروش بیشتر محصولات ورزشی خود گردد.

واژگان کلیدی: تصویر برند ورزشکار، عملکرد ورزشکار، قصد خرید، محصولات ورزشی برند تکابی

مقدمه

برند بَر طرز فکر و نگرش مصرف کننده درباره یک کالا یا سازمان تأثیر می گذارد. برند مناسب سبب تقویت رشد سازمان می شود. برند شامل همه احساسات، ویژگی ها و مفاهیمی است که به یک نام گره خورده است. امروزه، انسان های مشهور به منزله برند برای بازاریابی محصولات به همکاری فرا خوانده می شوند که در ادبیات امروز بازاریابی، به آن برند انسانی^۱ گفته می شود. مصرف کنندگان نمی توانند مستقیماً با ستارگان ورزشی ارتباط برقرار کنند بنابراین برندسازی^۲ یک ورزشکار درباره تصویر اوست (کشکر و همکاران، ۱۳۹۵). مشتریان، معمولاً به دنبال ویژگی هایی هستند که ورزشکار محبوب آن ها را، از دیگر رقبا، متمایز کند. بسیاری از ورزشکاران مشهور به ساخت برندهای شخصی خود روی آورده اند. برای برندسازی شخصی، ساخت تصویر برند^۳ از اهمیت بیشتری نسبت به دیگر عناصر برند برخوردار است. تصویر برند شخصی، یک تصویر ادراک شده جای گرفته در ذهن سایر افراد است (صفار و همکاران، ۱۳۹۳). تصویر برند، یک فرآیند گسترده استنباطی و موضوعی است که بر اساس ادراک و تفسیر مصرف کننده شکل می گیرد و از طریق تصورات منطقی و یا احساسی ادامه می یابد (رحیم نیا و همکاران، ۱۳۹۲). برای برند سازی ورزشکاران، ابتدا باید یک تصویر ماندگار از ورزشکار، در ذهن مخاطب شکل گیرد تا پس از آن، بتوان ورزشکار را به برند مبدل ساخت. منظور از تصویر برند ورزشکاران تنها تصویر ورزشی از ورزشکار یا برد و باخت ها نیست، بلکه تمام تعاملات، رفتارها، نحوه برخورد با برد و باخت ها، ظاهر ورزشکاران و حتی غذایی که می خورند هم می تواند در این تصویر مؤثر باشد (تاج نسائی و همکاران، ۱۳۹۳).

^۱Brand

^۲Human branding

^۳Branding

^۴Brand image

در بررسی و تحلیل رفتار مشتری (مصرف کننده)^۴، توجه به اقدامات و تلاش های مشتری در زمان های خرید یا قبل از خرید (تصمیم گیری خرید) نیز ضروری است. طبق تعریف آرای^۵ (۲۰۱۳) قصد خرید^۶، اشاره به تمایل افراد برای خرید یک محصول خاص بر اساس برداشت از محصول، دارد. کارلا رنتون^۷ (۲۰۰۹) قصد خرید را نوعی قضاوت درباره این که چگونه یک مشتری به سمت برند خاص حرکت کند، تعریف کرده است. عوامل بی شماری وجود دارد که بر مصرف برند مؤثر است. یکی از عوامل اصلی شهرت می باشد. حضور افراد معروف در تبلیغات بر رفتار خرید مصرف کنندگان اثر می گذارند چون مردم به آن ها اعتماد دارند. قصد خرید ترکیبی از تمایل خریدار و احتمال خرید وی از یک محصول است. با توجه به نتایج بسیاری از مطالعات، قصد خرید بستگی زیادی به نگرش و ترجیح مشتری به یک برند یا محصول است (کیم و همکاران^۸، ۲۰۱۰).

نتایج تحقیقات انجام شده متغیرهای متعددی در راستای قصد خرید محصولات بررسی شده است. نتایج تحقیق ایکبال بات و همکارانش^۹ (۲۰۱۶) در پژوهش خود در بحث ارتباط تصویر برند و قصد خرید نشان داد که تصویر برند ورزشکار واسطه ارتباط میان رفتار دوپینگ ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است. اگر تصویر برند ورزشکار به خاطر دوپینگ خدشه دار شود، قصد خرید محصولات ورزشی که مرتبط با آن ورزشکار است کاهش می یابد. همچنین تاریک و همکارانش^{۱۰} (۲۰۱۳) در تحقیق خود در رابطه با برند سازی و قصد خرید به این نتیجه رسیدند که فاکتورهای تصویر برند، کیفیت محصول، دانش درباره محصول، درگیری محصول، خواص محصول و وفاداری برند در قصد خرید مؤثر هستند. آرای و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان «تصویر برند ورزشکار» مدل مفهومی از ابعاد تصویر برند ورزشکار ارائه کردند. آرای و همکاران (۲۰۱۰) در بررسی دیگری با عنوان «توسعه مدل تصویر برند ورزشکار و آزمون مدل»^{۱۱} به بررسی ابعاد

^۴Consumer

^۵Arai

^۶Purchase intention

^۷Karla renton

^۸Kim et al

^۹Iqbal butt et al

^{۱۰}Tariq et al

^{۱۱}Athlete brand image

^{۱۲}Athlete brand image scale development and model test

^{۱۳}Dimensions

تصویر برند ورزشکار اقدام کردند. پژوهشگران، براساس مدل معادلات ساختاری، به تناسب معقولی میان داده های حاصل از مدل مفهومی و شرح مقیاس ابعاد تصویر برند ورزشکار، دست یافتند (آرای و همکاران، ۲۰۱۳). مدل مفهومی تصویر برند ورزشکاران، که به «مدل تصویر برند ورزشکار»^۳ معروف است شامل سه بعد عملکرد ورزشکار،^۴ جذابیت ظاهری^۵ و سبک زندگی^۶ است که هر یک به ابعاد فرعی تقسیم می شوند. عملکرد ورزشکار شامل چهار بعد تخصص ورزشکار، سبک رقابت، رکورد بردها و رقابت می باشد. جذابیت ظاهری شامل سه بعد جذابیت فیزیکی، نماد و حفظ تناسب اندام است. سبک زندگی شامل داستان زندگی، مدل نقش و نوع رابطه است (آرای و همکاران، ۲۰۱۳). طی تحقیقی که توسط اسکائیفر و همکاران^۸ در سال (۲۰۱۰) انجام شد به تأثیر مثبت فاکتور عملکرد فرد مشهور و قصد خرید اذعان می کنند که هر دو گروه مشتریان آمریکایی و چینی را تحت تأثیر قرار می دهد. در حالی که در ایران تحقیقی در این رابطه صورت نگرفته است. همچنین در یک مطالعه موردی این نتیجه به دست آمده که عملکرد تایگروودز (گلف باز) تأثیر مثبت و معناداری بر بازگشت اضافی سرمایه برای شرکت نایکی دارد. به عبارتی، هنگامی که نایکی به خاطر بردهای تایگر وودز در معرض تبلیغ بیشتری قرار می گیرد، ارزش بازار آن افزایش می یابد. البته، این مطالعه و پژوهش های مشابه آن بر روی ستاره های بزرگ ورزشی یا رویدادهای ورزشی خاص متمرکز بوده اند که نتایج آنها معمولاً حاکی از بازگشت مثبت و معنی دار سرمایه برای شرکت ها بوده است (غلامی، ۱۳۹۵).

لذا با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت این دو متغیر، محقق در صدد پاسخ به این سؤال است که آیا ارتباط معناداری بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی^۹ وجود دارد؟ و نوع این رابطه به چه صورت است؟ جایگاه قهرمانان ورزشی تأثیر عمده بر روی تصویر برندشان دارد، اما درعین حال، عملکرد ورزشکار به تنهایی می تواند مانند یک عامل خطر ساز عمل کند (کارلسون و دانوان،^۴ ۲۰۱۳). توجه به این نکته که نقش اصلی ورزشکاران، نمایش عملکرد ورزشی است،

^۳Model of athlete brand image (MABI)

^۴Athletic performance

^۵Attractive appearance

^۶Marketable lifestyle

^۷Schaefer et al

^۸Takabi

^۹Carlson & Donovan

موفقیت ورزشی آن ها بر روی برنشان تأثیر می گذارد (اندريو و جکسون، ۲۰۱۳^۴). عملکرد ورزشی به زیر شاخص های، رکورد بردها، تخصص ورزشی، سبک رقابت، و رقابت پذیری تقسیم می گردد (آرای، ۲۰۱۰). رکورد بردها، به موفقیت های فردی ورزشکار در ورزش، اشاره می کند. فرقی نمی کند که ورزشکار برنده بازی ها باشد و عناوینی کسب کرده باشد و یا دارای برد و عناوین نباشد (آرای، ۲۰۱۰). یکی از عوامل داخل زمین، پیروزی ها و موفقیت های ورزشکاران در رقابت است، یک بازیکن موفق در یک تیم موفق وضعیت مطلوبی را برای موفقیت برنش فراهم می آورد. سطح بازی، عملکرد شخصی، تعداد گل ها، و مواردی از این دست، مهم تلقی می شوند. سطح باشگاه، تعداد پیروزی ها، وضعیت تیم در لیگ با اهمیت هستند. از سوی دیگر، موفقیت بازیکن می تواند پیامی مهم برای مصرف کننده در رابطه با کیفیت برند یک بازیکن باشد (چادویک و بارتون، ۲۰۰۸^۵). تخصص ورزشی شامل توانایی ها، قابلیت ها و دست آوردهای ورزشی ورزشکار مورد نظر است. مانند: بردها، مهارت ها و راندمان ورزشی. تخصص ورزشی یک عامل مهم در تصویر برند ورزشکار است. تخصص ورزشی، به مواردی مانند: رکوردهای خوب در برنده شدن، ورزشکار یک بازیکن مسلط در ورزش است، ورزشکار، دانش بسیاری در ورزش مورد نظر دارد، ورزشکار، دارای مهارت بالایی در ورزش است، می پردازد (آرای، ۲۰۱۰). سبک رقابت، به ویژگی های خاص یک ورزشکار، از عملکرد خود در یک رقابت، اشاره دارد. همچنین، سبک رقابت، شخصیت مخصوص ورزشکار در اجرای مسابقه می باشد. پژوهش های زیادی بیان نموده اند که شخصیت تیم یا ورزشکار مهم ترین عامل در ایجاد رفتارهای وفادارانه ورزشکاران است (تریل و همکاران، ۲۰۰۳^۶). روس و همکاران (۲۰۰۶^۷) بیان کردند که شاخص های بازی تیمی مهم ترین عامل در این حوزه است (به عنوان مثال چگونگی امتیازگیری هر تیم در رقابت هایش). اگر ورزشکاران یا تیم ها بتوانند یک بازی منحصر به فرد و خاص از خود به نمایش بگذارند، طرفداران هم قادر خواهند بود تا به راحتی آن ها را به یاد آورده و وفاداری شان نیز افزایش می یابد (آرای، ۲۰۱۰). رقابت، به رابطه رقابتی یک ورزشکار با دیگر ورزشکاران، اشاره دارد. روس و همکاران، رقابت را به عنوان یک فاکتور رقابتی در میان تیم های شناخته شده، به لحاظ تاریخی و مهم، بیان می کند. به عنوان

^۴Andrews & Jackson

^۵Chadwick & Burton

^۶Trail et al

^۷Ross et al

مثال رقابت نادال و فدرر به بازی آن ها، معنای بیشتری می افزاید. رقابت منجر به بازی هیجان انگیز می گردد (روس و همکاران، ۲۰۰۶). در بعد رقابت، ویژگی هایی مانند: ورزش های رقابتی این ورزشکار مهیج است، ورزشکار در مقابل حریف اصلی به خوبی عمل می کند، ورزش های رقابتی این ورزشکار چشمگیر است، بررسی می شود (آرای، ۲۰۱۰).

در نتیجه مشخص کردن نقش عملکرد ورزشکار بر قصد خرید مصرف کننده، در دنیای رقابتی امروز، ضروری به نظر می رسد. مطالعه و تحقیق جامعی که نشان دهد عملکرد ورزشکار بر قصد خرید چه تأثیری دارد و آیا بین این دو ارتباطی وجود دارد یا خیر، به ویژه در کشور ما یافت نشده است. لذا محقق در این تحقیق قصد دارد به ارزیابی ارتباط بین این دو متغیر بپردازد. آن چه هدف اصلی تحقیق را نشان می دهد سنجش رابطه بین متغیر عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است تا نوع و ارتباط بین این دو مشخص شود. این تحقیق به صورت موردی بر روی محصولات ورزشی با برند تکابی در شهر اصفهان انجام گرفت.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی در شهر اصفهان تشکیل دادند. از آن جایی که جامعه آماری نامحدود بود و آمار دقیقی مربوط به تعداد مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی در شهر اصفهان وجود نداشت برای به دست آوردن حجم نمونه از فرمول های آماری استفاده شد، که در این حالت تعداد نمونه مورد نظر ۳۸۴ نفر محاسبه گردید. روش نمونه گیری در این تحقیق، تصادفی-طبقه ای بود. ابزار اندازه گیری تحقیق شامل پرسشنامه استاندارد تصویر برند ورزشکار طبق مدل آرای (۲۰۱۰) با ۲۵ سؤال و پرسشنامه محقق ساخته قصد خرید با ۱۵ سؤال بود. روایی^{۵۵} صوری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظرات ۱۰ نفر از اساتید دانشگاه بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی^{۵۶} پرسشنامه مربوط به عملکرد ورزشکار (۰/۹۳۵) و قصد خرید (۰/۹۵۰) محاسبه گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS، آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون) استفاده شد.

^{۵۵}Validity

^{۵۶}Reliability

یافته ها

یافته های توصیفی تحقیق نشان داد به لحاظ جنسیت، ۵۰/۳ درصد از افراد نمونه را زنان ۴۹/۷ درصد را مردان تشکیل می دهند. به لحاظ سن، بیشترین فراوانی با ۳۳/۱ درصد مربوط به رده سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال و کمترین فراوانی با ۱۳/۵ درصد مربوط به رده سنی کمتر از ۲۰ سال بودند. به لحاظ وضعیت تأهل، ۴۳/۲ درصد از افراد نمونه، مجرد و ۵۶/۸ درصد متأهل بودند. به لحاظ میزان تحصیلات، بیشترین فراوانی با ۳۵/۴ درصد مربوط به سطح تحصیلات کارشناسی و کمترین فراوانی با ۱/۸ درصد مربوط به سطح تحصیلات دکتری بودند. در ادامه با استفاده از آمار استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS نتایج زیر به دست آمد.

با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ادعای نرمال بودن متغیرهای پژوهش پذیرفته شد. عملکرد ورزشکار $p = (۰/۱۹۷)$ و قصد خرید $p = (۰/۱۶۱)$ (طبق جدول ۱).

جدول ۱- نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف

متغیرها	تعداد داده ها	آماره آزمون	سطح معنی داری
عملکرد ورزشکار	۳۸۴	1/083	0/197
قصد خرید	۳۸۴	1/123	0/161

با توجه به این که سطح معنی داری آزمون مربوط به متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ می باشد ادعای نرمال بودن متغیرهای پژوهش پذیرفته شده است. با توجه به نرمال بودن و کمی بودن متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به نتایج به دست آمده، طبق جدول ۲، ضریب همبستگی بین عملکرد ورزشکار با قصد خرید محصولات ورزشی تکایی برابر با ۰/۵۲۵ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین می توان گفت رابطه معنی دار مثبتی بین این دو متغیر وجود دارد.

جدول ۲- نتایج آزمون پیرسون بین عملکرد ورزشکار با قصد خرید

ضریب پیرسون	سطح معنی داری
۰/۵۲۵	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این مقاله، تعیین رابطه عملکرد ورزشکار، یکی از ابعاد تصویر برند ورزشکار، و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است. به این منظور محصولات ورزشی با برند تکابی مورد بررسی قرار گرفت. از نظر اعضای جامعه نمونه تحقیق که مصرف کنندگان محصولات ورزشی با برند تکابی بودند، استفاده از ورزشکارانی که ویژگی های مربوط به عملکرد ورزشکار، که شامل زیر شاخص های رکورد بردها، تخصص ورزشی، سبک رقابت و رقابت پذیری است، را دارا می باشند در تبلیغات و اقدامات ترویجی بازاریابی کالا و محصولات ورزشی برند تکابی منجر به افزایش قصد خرید در مصرف کنندگان محصولات ورزشی می گردد. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۲، ضریب همبستگی بین عملکرد ورزشکار با قصد خرید محصولات ورزشی تکابی برابر با ۰/۵۲۵ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین می توان گفت رابطه معنی دار مثبتی بین این دو متغیر وجود دارد. این موضوع در پژوهش اسکاتیفر و همکاران (۲۰۱۰) نیز گزارش داده شد که با یافته های پژوهش حاضر نیز همسو می باشد. همچنین این یافته با نتایج تحقیقات مشابه رسولی و همکاران (۱۳۹۳)، با یافته رنتون (۲۰۰۹)، تاریک و همکاران (۲۰۱۳)، بویلند و همکاران^{۴۷} (۲۰۱۳)، اکیکین سیمونیان و همکاران^{۴۸} (۲۰۱۲)، حسین شاه و همکاران^{۴۹} (۲۰۱۲) و آرای و همکاران (۲۰۱۳) هم راستا است. می توان عنوان کرد که استفاده از ورزشکاران معروف که دارای ویژگی های عملکرد ورزشکار هستند، در تبلیغات کالاها و محصولات می توانند تأثیر زیادی در قصد خرید مشتریان به جای گذارند و این روش برای شرکت های تولیدی، بازرگانی و حتی خدماتی بسیار مفید خواهد بود.

بنابراین در زمینه عملکرد ورزشی بهتر است ورزشکار بر روی سبک رقابت متمایزی تمرکز کند و یک سبک که برای تماشاگران دارای هیجان باشد را انتخاب کند. باید در رشته کاری خود تبدیل به یک متخصص تمام عیار با سطح بالایی از مهارت شود و در ادامه رکورد برد ها و موفقیت های به دست آورده خود را هر چه بیشتر ارتقاء دهد. درعین حال به رعایت اصول اخلاقی و شایستگی همچون احترام گذاشتن به رقیب خود اهتمام ورزد. لذا شرکت محصولات ورزشی با برند تکابی، جهت انتخاب فرد مناسب برای تبلیغ کالاها و ورزشی خود باید ورزشکارانی را مد نظر قرار دهد که علاوه بر دارا بودن ویژگی های عملکرد، سابقه اخلاقی و رفتاری خوبی در جامعه داشته باشند و مردم آن ها را به نیکی یاد کنند. با توجه به

^{۴۷}Boyland et al

^{۴۸}Aghekyan-Simonian et al

^{۴۹}Hussain et al

نتایج به دست آمده شرکت تکابی می تواند با حمایت از شخصیت های ورزشی که ویژگی های عملکرد ورزشکاران را دارا می باشند، از آن ها در تبلیغات محصولات خود با برند تکابی، استفاده کند. در این صورت باعث می شود تا فروش محصولات بیشتر شود و همچنین قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی افزایش می یابد. بازار در سطح جهان برای شکل گیری به صورت یک کسب و کار پیچیده در حال گسترش است. لذا ورزشکارانی که ویژگی های عملکرد را دارا می باشند می توانند شرکت هایی که به دنبال مبلغ های مؤثر هستند را جذب کنند. با توجه به این که یافته های تحقیق نشان داد که عملکرد ورزشکار با قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی رابطه معنی داری دارد، پیشنهاد می گردد شرکت ها و فروشگاه های محصولات ورزشی از ورزشکاران ایرانی که دارای این ویژگی ها هستند به منظور تبلیغات محصولات ورزشی داخلی در کشورمان استفاده کنند. از آن جا که تحقیق حاضر بر روی محصولات ورزشی تکابی، صورت گرفته است پیشنهاد می شود این تحقیق بر روی محصولات ورزشی با برند های دیگر و در شهرها و استان های دیگر نیز انجام شود.

منابع

- تاج نسائی، حمیدرضا، طالبان، زهرا، دهقان چاچکامی، محدثه (۱۳۹۳). برندسازی ورزشکاران: شناسایی و بررسی تصویر برند ورزشکاران از دیدگاه طرفداران (مورد مطالعه: برند علی دایی). کنفرانس ملی تحقیقات بازاریابی، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۳، مرکز همایش های بین المللی شهید بهشتی تهران. ویژه نامه فصلنامه علمی- پژوهشی، تحقیقات بازاریابی نوین، ۱۴۴-۱۲۷.
- رحیم نیا، فربرز، فاطمی، سیده زهرا (۱۳۹۲). تأثیر ارزش ویژه برند مبتنی بر مشتری بر تصویر برند در بین هتل های ۵ ستاره استان خراسان رضوی. کنفرانس بین المللی مدیریت برند، تهران.
- رسولی، سیدمهدی، ساعت چیان، وحید، الهی، علیرضا (۱۳۹۳). پیش بینی توان صحنه گذاری ورزشکاران بر قصد خرید مشتریان. مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۲۴. مرداد و شهریور، ۷۴-۵۹.
- صفر، یاسر، عظیم زاده، سیدمرتضی، کفاش پور، آذر (۱۳۹۳). تحلیل عوامل مؤثر در شکل دهی تصویر برند ورزشکاران حرفه ای. دو فصلنامه مدیریت و توسعه ورزش. سال پنجم، شماره اول، پیاپی ۸. دانشگاه گیلان.
- غلامی، رضا (۱۳۹۵). توسعه مدل تصویر برند ورزشکاران مشهور در ایران. پایان نامه ارشد، بازاریابی ورزشی. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تفت.
- کشکر، سارا، غفوری، فرزاد، آرامون، سمانه (۱۳۹۵). تعیین ویژگی های برند انسانی- ملی در ورزش و میزان پذیرش اجتماعی آن در بازاریابی محصولات ایرانی. دوفصلنامه پژوهش در مدیریت

ورزشی و رفتار حرکتی، سال ششم (چهاردهم پیاپی)، شماره ۱۱ (۲۷ پیاپی)، بهار و تابستان، ۹۱-۱۰۴.

- Aghekyan-Simonian, M., Forsythe, S., Kwon, W. S., & Chattaraman, V. (2012). The role of product brand image and online store image on perceived risks and online purchase intentions for apparel, *Journal of Retailing and Consumer Services*, 19, pp. 325-331.
- Andrews, D. L., & Jackson, S. J. (2013). *Sport stars: The cultural politics of sporting celebrity*: Routledge.
- Arai, A. (2010). *Branding individual athletes: Developing a model of athlete brand image. A thesis presented to the graduate school of the university of Florida in partial fulfilment of the requirements for the degree of master of science.*
- Arai, A., Jae Ko, Y., & Kaplanidou, K. (2013). Athletes brand image: Scale development and model test. *European Sport Management Quarterly*, 13, Vol. 4. pp. 383-403.
- Boyland, E. J., Harrold, J. A., Dovey, T. M., Allison, M., Dobson, S., Jacobs, M., & Halford, J. C. G. (2013). Food Choice and Overconsumption: Effect of a Premium Sports Celebrity Endorser. *The journal of pediatrics*, 163, Vol. 2. pp. 339-343.
- Hussain Shah, S.S., Aziz, J., Jaffari, A. R., Waris, S., Ejaz, W., Fatima, M., & Sherazi, S.K. (2012). The impact of brands on consumer purchase intentions. *Asian Journal of Business Management*, 4, Vol. 2. pp. 105-110, Maxwell Scientific Organization.
- Carlson, B. D., & Donavan, D. T. (2013). Human brands in sport: Athlete brand personality and identification. *Journal of Sport Management*, 27, Vol. 3. pp. 193-206.
- Chadwick, S., & Burton, N. (2008). From Beckham to Ronaldo-Assessing the nature of football player brands. *Journal of Sponsorship*, 1, Vol. 4. pp. 307-317.
- Iqbal Butt, Z., Akhtar, T., Adnan, M. A., Munir, I., Mughal, A. W., Saeed, N., Butt, R. H., & Fozia, T. (2016). Effect of doping belief on purchase intention of sports consumers (SC) – In presence of athletes' brand image. *Sci. Int. (Lahore)*, 28, Vol. 4. pp. 3735-3741.
- Kim, J., Kim, J. E., & Johnson, K. K. P. (2010). The customer-salesperson relationship and sales effectiveness in luxury fashion stores: The role of self-monitoring. *Journal of Global Fashion Marketing*, 1, Vol. 4. pp. 230-239.
- Renton, K. (2009). *Impact of athletic endorsements on consumers intentions. A dissertation submitted to the department of textiles and consumer sciences in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy.*

- Ross, S., James, J., & Vargas, P. (2006). Development of a scale to measure team brand associations in professional sport. *Journal of Sport Management*, 20, Vol. 2. pp. 260-279.
- Schaefer, A. D., Parker, R. S., & Kent, J. L. (2010). A comparison of American and Chinese consumers' attitudes toward athlete celebrity endorsers. *Journal of Sport Administration and Supervision*, 2, Vol. 1. pp. 31-40.
- Tariq, M. I., Nawaz, M. R., Butt, H. A., & Nawaz, M. M. (2013). Customer Perceptions about branding and purchase intention: A study of FMCG in an emerging market. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3, Vol. 2. pp. 340-347.
- Trail, G., Robinson, M., Dick, R., & Gillentine, A. (2003). Motives and points of attachment: Fans versus spectators in intercollegiate athletics. *Sport Marketing Quarterly*, 12, pp. 217-227.

دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر

اساس مدل SWOT

فریبا افشون^{۱*}، احسان امیر حسینی^۲

۱- دانشجوی دکتری مدیریت بازاریابی ورزشی، دانشگاه آزاد، واحد یاسوج

۲- دکتری مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد، واحد یاسوج

(Email: Baroonmasiha@yahoo.co.u)

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر اساس مدل SWOT انجام گرفت. این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است. نمونه‌ی آماری تعداد ۱۳۷ نفر از مسئولان ادارات تربیت بدنی استان شامل مدیران و معاونان اداره و رئیس و نایب رئیس، روسای هیات‌های ورزشی، تجار و سرمایه‌گذاران در عرصه ورزش و روسای باشگاه‌های ورزشی، کارشناسان اقتصاد ورزشی بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی از میان جامعه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسش-نامه‌ی محقق ساخته مشتمل بر تعداد ۴۵ سوال شامل ۱۱ سوال در رابطه با قوت‌ها، ۱۵ سوال در رابطه با ضعف‌ها، ۱۲ سوال در رابطه با فرصت‌ها و ۷ سوال در رابطه با تهدیدها

در زمینه‌های مختلف مرتبط با دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بود که در اختیار شرکت کنندگان جهت پاسخ گویی قرار گرفت. همچنین پرسشنامه عوامل درونی به صورت محقق ساخته شامل ۲۶ گویه و پرسشنامه عوامل بیرونی شامل ۱۹ گویه ۵ ارزشی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، رسم جداول و نمودارها؛ و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی قوت‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها و در بخش تحلیل استراتژیک از ماتریس ارزیابی عوامل داخلی برای مقایسه قوت‌ها و ضعف‌ها نسبت به هم، از ماتریس درونی و بیرونی برای تعیین موقعیت استراتژیک و از تحلیل SWOT، تکنیک دلفی و طوفان مغزی برای تعیین استراتژی‌های WT, ST, WO, SO استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد ورزش استان فارس در جذب اسپانسر در وضعیت کنونی از ۱۱ قوت، ۱۵ ضعف، ۱۲ فرصت و ۷ تهدید برخوردار می‌باشد. در ادامه براساس مدل انتخابی به تحلیل‌های استراتژیک دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس مبادرت گردید و موضوعات استراتژیک آن تعیین شد. بر این اساس، ۶ استراتژی شامل دو استراتژی SO، یک استراتژی ST، دو استراتژی WO و یک استراتژی WT برای جذب اسپانسر در ورزش استان فارس تدوین شد که عبارتند از: ایجاد توسعه‌ی پایگاه‌های تخصصی استعدادیابی ورزشی و جذب اسپانسر با استفاده از سرمایه‌های وارده به استان، تقویت برگزاری مسابقات ورزشی با تکیه بر وجود تیم‌های با سابقه‌ی زیاد و ایجاد فرصت‌های تبلیغاتی استان، توسعه‌ی وجهه عمومی اهمیت مسابقات ورزشی و در جهت مشارکت شرکت‌های صنعتی در جهت دستیابی به سرمایه‌گذاری‌های خصوصی، تعامل با مراکز آموزش عالی برای توسعه‌ی علمی جذب اسپانسرهای ورزشی، توسعه مدیریت بازاریابی در جذب اسپانسرهای ورزشی استان، توسعه نظام مدیریتی و علمی در جذب اسپانسرهای ورزشی در بخش خصوصی در استان، با بررسی موقعیت استراتژیک دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس مشخص شد که این ورزش استان فارس در جذب اسپانسر بر روی محور مختصات SWOT از لحاظ عوامل داخلی در ناحیه ضعف‌ها و از لحاظ عوامل خارجی در ناحیه فرصت‌ها قرار دارد؛ به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایل این وضعیت نامطلوب، نداشتن استراتژی توسعه جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بوده است. لذا، در این پژوهش سعی شده است با تدوین استراتژی‌های مناسب، زمینه رشد و توسعه‌ی همه جانبه جذب اسپانسر در ورزش استان فارس فراهم شود.

واژگان کلیدی: برنامه استراتژیک، تحلیل SWOT، جذب اسپانسر در ورزش استان فارس.

مقدمه

ورزش جزء پدیده هایی است که در جامعه ی مدرن تأثیرگذاری غالبی دارد. هیچ جنبه ی دیگری از مسائل اجتماعی تا این حد مورد توجه رسانه ها قرار ندارد (آندروف و ژان، ۱۳۸۴). در سطح بین المللی، ورزش یازدهمین رتبه را در بین صنایع عمده ی مختلف داراست. صنعت ورزش، بخش هایی نظیر کالاهای ورزشی، بازاریابی، سرپرستی اجرا و حمایت مالی، ورزش های حرفه ای، پوشاک ورزشی، رسانه های ورزشی و ورزشهای تفریحی را دربرمی گیرد و هر ساله در حال رشد است (احسانی و همکاران، ۱۳۸۷).

اقتصاد ورزشی حیطه ی گسترده ای است که با دیگر بخش های اقتصادی رابطه ای تنگاتنگ دارد (اسماعیل زاده و همکاران، ۱۳۸۷). ضرورت جهانی شدن ورزش که از دهه ی ۱۹۸۰ شروع شد، موجب تغییر نقش ورزش در جامعه شد و فرصت های درآمدزایی بسیاری را برای افراد، مؤسسات و رسانه های مختلف ایجاد کرد (الهی و همکاران، ۱۳۸۶). حمایت مالی و ورزشی یکی از مهمترین منابع درآمدی در ورزش امروزی است (تندنویس و قاسمی، ۱۳۸۶) پدیده ی جدیدی نیست؛ چنانکه منشأ آن تقریباً به ۱۴۰ سال قبل بر می گردد (احسانی و همکاران، ۱۳۸۷) و اولین بار در سال ۱۹۷۰ میلادی در دنیای تجارت زمینه ها، از حمایت مالی تعریف جامع و مختصی نشده است. اما حمایت مالی به عنوان تدارک کمک های مالی و جنسی به یک فعالیت به وسیله ی یک سازمان تجاری با هدف کسب اهداف تجاری تعریف می شود (فاند، ۱۳۸۶).

شانک ل حمایت مالی ورزشی را به صورت زیر بیان می کند: سرمایه گذاری در موجودیت ورزش (ورزشکار، تیم، لیگ، یا برنامه ی ورزشی) برای حمایت از اهداف کلی سازمانی، تجاری و یا استراتژی های پیشرفته (محرم زاده، ۱۳۸۵). اهمیت حامیان مالی در درآمدزایی بخش ورزش دنیا بعد از امتیاز پخش زنده ی تلویزیونی قرار دارد که ارزش مشارکتی آنها در المپیک ها مانند شرکتهای مک دونالد، کداک، ویزا، آدیداس و کوکاکولا بیش از ۱۷۰ میلیون دلار بوده است (الهی و همکاران، ۱۳۸۶).

^۴Sport Sponsorship

^۵Shank

ورزش اگر با حمایت طرفداران و تضمین کنندگان رسانه ای همراه باشد، بر جذابیت بازی و افزایش سطح آگاهی مردم و تماشاگران از محصولات و خدمات شرکتها از طریق رویدادهای ورزشی و کسب سود و درآمدزایی کمک می کند و ضمن درآمدزایی بیشتر موانع فرهنگی، رقابتی و پیشرفتی نیز از میان برداشته میشود. نتایج تحقیقات متعدد در مورد بازاریابی ورزشی و تأثیر گردشگری ورزشی بر جذب سرمایه گذاری نشان میدهد جذابیتهای گردشگری بر پایه ورزش، در مقایسه با دیگر جذابیت های فرهنگی، مزیت های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی بیشتری دارد و از عوامل مهم در سوددهی و کسب بهره های اقتصادی از رویدادهای ورزشی است. همچنین، افزایش میزان بازدیدکنندگان و تماشاگران رویدادهای ورزشی توسط مدیران ورزشی نشان دهنده اهمیت بسیار زیاد بازاریابی در این زمینه است. موضوع حامیان مالی ورزشی به دلیل تأثیرات بسزایی که در توسعه ی اقتصادی صنعت ورزش داشته است همواره مورد توجه محققان بوده است. در این رابطه، گی کو (۲۰۰۴) به شرایط و نظام اقتصادی کشورها به عنوان عامل مهم در جذب حامیان مالی برای ورزش اشاره میکند و وجود ساختار رقابتی در اقتصاد کشورها را به عنوان (برنامه راهبردی استان فارس، ۱۳۸۷) یک عامل محرک برای توسعه ی حمایت مالی از ورزش میدانند از سوی دیگر، یافته های پژوهشی هودا (۲۰۰۱) و فان (۲۰۰۱) بیانگر آن است که اصل انتظار سود حاصل از سرمایه گذاری مهمترین عامل جذب سرمایه گذاری حامیان مالی در ورزش است. (احمدی وهمکاران، ۱۳۸۶).

آزادان و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی راه کارهای جذب اسپانسرها در فوتبال حرفه ای ایران، به این نتیجه رسیدند که تدوین یا اصلاح شش عامل ساختاری - مدیریتی، شرایط تبلیغاتی، مشوق های حمایتی، بستر سازی حرفه ای، رسانه ها و خصوصی سازی رسانه ها را به عنوان راه کارهای جذب اسپانسرها در فوتبال حرفه ای ایران آشکار ساخت. سیدعامری و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش با عنوان بررسی موانع جذب حامیان مالی در صنعت ورزش استان آذربایجان شرقی به این نتیجه رسیدند که در عام لهای عدم بهره گیری از مزایای معافیت های مالیاتی ناشی از تبلیغات ورزشی؛ نبود اماکن و امکانات مناسب تبلیغاتی در محل رویدادهای ورزشی؛ عدم وجود استانداردهای مالی و کاری؛ انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت؛ وقت گیر بودن؛ عدم اطمینان حامیان در سرمایه گذاری در صنعت ورزش به دلیل مشخص نبودن آیند هی سرمایه گذاری و عدم بهره گیری از مدیران

متخصص ورزشی، بین دیدگاه های مدیران شرکتهای خصوصی و مدیران ورزشی در رابطه با موانع حمایت مالی ورزشی تفاوت معنیداری وجود دارد. در تحقیقی دیگر احسانی و همکارانش (۱۳۸۷) نیز علل عدم حمایت اسپانسرها از ورزش بانوان شهر اصفهان را عدم اطمینان شرکتها از سرمایه گذاری در بخش ورزش بانوان، عدم دسترسی به اهداف خود و انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت حاضر به سرمایه گذاری در این صنعت نمی باشند. استرلایز (۲۰۰۵) نقش نمایش تلویزیونی را در جذب حامیان مالی مهم شمرده و بیان می کند هر چه نمایش تلویزیونی و ماهواره ای مسابقات ورزشی در سطوح ملی و بین المللی وسیع تر باشد میزان جذب حامیان مالی بیشتر خواهد بود. لیبسی (۲۰۰۹)، در پژوهش خود با عنوان اثربخشی نقش حمایت مالی رویدادها در شناخت محصولات و مسئولیت اجتماعی شرکتها، گزارش کرد که چگونه حمایت مالی از رویدادهای ورزشی بزرگ و بین المللی موجب افزایش شناخت تماشاگران و حضار از محصولات شرکتها شده و درک احساس مسئولیت اجتماعی شرکتها موجب افزایش تعهد و علاقه افراد به خرید محصولات آنها می شود.

عدم سرمایه گذاری در ورزش و کمبود امکانات ورزشی در استان فارس واقعیتی انکارناپذیر است. تعداد تأسیسات ورزشی ایمن، با کیفیت و براساس استانداردها برای برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی بینالمللی به عدد انگشتان یک دست نمیرسد. هیچیک از باشگاههای بزرگ ورزشی استان عمری بیش از پنجاه سال ندارند و با وجودی که در طول این مدت از راه فروش بلیت مسابقات پرتماشاگر، فروش بازیکن و تبلیغات درآمد کسب کرده اند، زمین ورزشی و استادیوم اختصاصی ندارند، در حالی که در بسیاری از کشورها باشگاههای ورزشی مانند بنگاه های تجاری عمل و سرمایه قابل توجهی عاید باشگاه میکنند. به باور بسیاری از پژوهشگران و متخصصان، ورزش استان فارس به دلیل برخورداری از ویژگیها و شرایط خاص ورزشکاران، همواره از مهمترین کانونهای ورزشی کشور در طول تاریخ بوده است. وجود کشتیگیران بنام و فوتبالیستهای معروف گواهی بر این موضوع بوده که ورزش در استان فارس امری کهن است. و در صورت فراهم بودن تسهیلات، خدمات و تأسیسات

^۴Lacey

زیرساختی اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و وجود مدیریتی متمرکز و کارآمد در زمینه تصمیم گیریهایی کلان و سیاستگذاری های بلندمدت در زمینه بازاریابی و جذب سرمایه گذاری مناسب در بخش دولتی و خصوصی میتواند به قطب ورزشی تبدیل شود.

با توجه به اهمیت ورزش در بسیاری از زمینه های سلامتی، بهداشتی، اجتماعی و فرهنگی امروز، سرمایه گذاری در این مقوله و نگاه اقتصادی به ورزش ضروری به نظر میرسد؛ از این رو محقق قصد دارد راهکارهای جذب سرمایه گذاری در ورزش در حوزه های مختلف (جغرافیایی، اقتصادی - سیاسی، فرهنگی - اجتماعی، نیروی انسانی کارآمد، زیرساختهای فیزیکی مناسب، تمایل به ورزشهای تجاری و همچنین نگرش مدیران به وضع موجود) را از دیدگاه مسئولان اداره های تربیت بدنی استان فارس بررسی کند و به سؤالات زیر پاسخ دهد: کدامیک از حوزه های هفتگانه مؤثر بر جذب سرمایه گذاری در ورزش استان اهمیت بیشتری دارد؟ آیا بین متغیرهای این حوزه ها با میزان جذب سرمایه گذاری در ورزش استان رابطه ای وجود دارد؟

نقاط قوت و ضعف جذب اسپانسر در ورزش فارس کدامند؟

و فرصت ها و تهدید های جذب اسپانسر در ورزش فارس کدامند؟

محقق امیدوار است نتایج این تحقیق به برنامه ریزان و تصمیم گیران در سازمان تربیت بدنی به طور عام و اداره کل تربیت بدنی استان فارس به طور اخص کمک کند تا بتوانند با ارائه راهکارهای مناسب و شیوه های بازاریابی نوین موجب جلب و جذب هر چه بیشتر حامیان مالی در ورزش استان فارس شوند و از این طریق به توسعه پایدار منطقه در تمام ابعاد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و کمک کنند.

روش شناسی

این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی و تحلیلی است. جامعه آماری شامل مسئولان اداره های تربیت بدنی استان شامل مدیران و معاونان اداره و رئیس و نایب رئیس، روسای هیات های ورزشی، تجار و سرمایه گذاران در عرصه ورزش و روسای باشگاه های ورزشی، کارشناسان اقتصاد ورزشی بود. نمونه ی آماری تعداد ۱۳۷ نفر از مسئولان اداره های تربیت

بدنی استان شامل مدیران و معاونان اداره و رئیس و نایب رئیس، روسای هیات های ورزشی، تجار و سرمایه گذاران در عرصه ورزش و روسای باشگاه های ورزشی، کارشناسان اقتصاد ورزشی بودند که به روش نمونه گیری تصادفی از میان جامعه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسش نامه ای محقق ساخته مشتمل بر تعداد ۴۵ سوال شامل ۱۱ سوال در رابطه با قوت ها، ۱۵ سوال در رابطه با ضعف ها، ۱۲ سوال در رابطه با فرصت ها و ۷ سوال در رابطه با تهدید ها در زمینه های مختلف مرتبط با دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بود که در اختیار شرکت کنندگان جهت پاسخ گویی قرار گرفت. همچنین پرسشنامه عوامل درونی به صورت محقق ساخته شامل ۲۶ گویه و پرسشنامه عوامل بیرونی شامل ۱۹ گویه ۵ ارزشی بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از شاخص های فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، رسم جداول و نمودارها؛ و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن برای رتبه بندی قوت ها، ضعف ها، فرصت ها و تهدیدها و در بخش تحلیل استراتژیک از ماتریس ارزیابی عوامل داخلی برای مقایسه قوت ها و ضعف ها نسبت به هم، از ماتریس درونی و بیرونی برای تعیین موقعیت استراتژیک و از تحلیل SWOT، تکنیک دلفی و طوفان مغزی برای تعیین استراتژی های WT, ST, WO, SO استفاده شد

یافته ها

جدول ۱: نتایج رتبه بندی قوت های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان قوت	میانگین	رتبه میانگین	رتبه کل
۱	وجود استعداد های ناب ورزش در استان فارس	۴/۵۵	۷/۱۳	۱
۲	برگزاری مسابقات مهم جهانی در اماکن تاریخی شناخته شده در جهان در استان فارس	۴/۵۰	۲/۸۷	۲
۳	داشتن تیم های با سابقه زیاد در رشته های مختلف ورزشی	۴/۲۸	۶/۳۸	۳
۴	وجود شرکت های صنعتی بزرگ در استان فارس	۴/۳۱	۶/۱۴	۴

۵	۶/۰۸	۴/۲۳	وجود مربیان مشهور اهل استان فارس	۵
۶	۶/۰۵	۴/۲۲	وجود بازیکنان مشهور اهل استان فارس	۶
۷	۵/۹۴	۴/۱۲	حضور تماشاگران علاقه مند	۷
۸	۵/۹۲	۴/۲۱	حضور تیم های ورزشی فوتبال استان در لیگ های کشور	۸
۹	۵/۳۲	۴/۰۹	وجود زیرساخت های مدرن ورزشی در استان	۹
۱۰	۵/۱۵	۴/۰۱	وجود اماکن تاریخی در استان فارس	۱۰
۱۱	۵/۰۳	۳/۹۹	وجود آب و هوای مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی در کلیه رشته ها	۱۱

با توجه به جدول (۱) قوت های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: وجود استعدادهای ناب ورزش در استان فارس، برگزاری مسابقات مهم جهانی در اماکن تاریخی شناخته شده در جهان در استان فارس، داشتن تیم های با سابقه زیاد در رشته های مختلف ورزشی، وجود شرکت های صنعتی بزرگ در استان فارس، وجود مربیان مشهور اهل استان فارس، وجود بازیکنان مشهور اهل استان فارس، حضور تماشاگران علاقه مند، حضور تیم های ورزشی فوتبال استان در لیگ های کشور، وجود زیرساخت های مدرن ورزشی در استان، وجود اماکن تاریخی در استان فارس و وجود آب و هوای مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی در کلیه رشته ها.

جدول ۲: نتایج رتبه بندی ضعف های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان ضعف	میانگین	رتبه میانگین	رتبه کل
۱	عدم وجود افراد متخصص در راس هیات های ورزشی	۴/۵	۹/۶۳	۱
۲	اعتبارات محدود تخصیص یافته به ورزش استان	۴/۵۲	۹/۶۱	۲
۳	نبود تیم بازاریابی در ورزش استان	۴/۴۷	۹/۵۰	۳
۴	انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت ها در ورزش استان	۴/۳۶	۹/۰۳	۴

۵	پوشش ضعیف مسابقات توسط رسانه ها	۴/۱۶	۸/۲۰	۵
۶	عدم حمایت دولت از اسپانسرهای ورزشی در معافیت های مالیاتی	۲۳/۴	۸/۱۹	۶
۷	عدم پخش زنده مسابقات ورزشی در استان	۴/۰۹	۸/۱۰	۷
۸	کم توجهی مسئولان ورزش استان به بحث اسپانسر ورزشی	۴/۲۰	۸/۰۸	۸
۹	عدم حضور مربیان مشهور در تیم های استان	۳/۹۹	۷/۷۰	۹
۱۰	عدم استقبال شرکت ها از سرمایه گذاری در ورزش	۴/۱۲	۷/۶۷	۱۰
۱۱	نتایج نه چندان خوب ورزش استان در مسابقات برون استانی	۳/۹۱	۷/۵۹	۱۱
۱۲	نبود مدیریت تخصصی ورزش در استان	۳/۷۷	۷/۲۴	۱۲
۱۳	نبود تقویم ورزشی مناسب در ورزش استان	۳/۹۶	۷/۲۲	۱۳
۱۴	عدم حضور بازیکنان ستاره و مشهور در ورزش استان	۳/۸۸	۷/۱۹	۱۴
۱۵	نبود مکان و امکانات مناسب تبلیغات در محل برگزاری مسابقات ورزشی	۳/۵۸	۵/۰۵	۱۵

با توجه به نتایج جدول (۲) ضعف های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: عدم وجود افراد متخصص در راس هیات های ورزشی، اعتبارات محدود تخصیص یافته به ورزش استان، نبود تیم بازاریابی در ورزش استان، انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت ها در ورزش استان، پوشش ضعیف مسابقات توسط رسانه ها، عدم حمایت دولت از اسپانسرهای ورزشی در معافیت های مالیاتی، عدم پخش زنده مسابقات ورزشی در استان، کم توجهی مسئولان ورزش استان به بحث اسپانسر ورزشی، عدم حضور مربیان مشهور در تیم های استان، عدم استقبال شرکت ها از سرمایه گذاری در ورزش، نتایج نه چندان خوب ورزش استان در مسابقات برون استانی، نبود مدیریت تخصصی ورزش در استان، نبود تقویم ورزشی مناسب در ورزش استان، عدم حضور بازیکنان ستاره و مشهور در ورزش استان، نبود مکان و امکانات مناسب تبلیغات در محل برگزاری مسابقات ورزشی.

جدول ۳: نتایج رتبه بندی فرصت های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان فرصت	میانگین	رتبه میانگین	رتبه کل
۱	ورود نیروهای تحصیل کرده تربیت بدنی و علوم ورزشی به ورزش استان	۴/۶۱	۸/۳۸	۱
۲	ایجاد فرصتی جهت تبلیغات محصولات و خدمات در استان	۴/۳۳	۷/۴۵	۲
۳	ورود سرمایه به ورزش استان	۴/۲۴	۷/۰۲	۳
۴	امکان وجود سرمایه گذاری های کلان در استان	۴/۲۳	۷	۴
۵	وجود پتروشیمی و مجموعه شرکت های وابسته به استان فارس	۴/۱۲	۶/۵۱	۵
۶	توسعه امکانات ورزشی استان با ورود سرمایه	۴/۰۴	۶/۴۰	۶
۷	ایجاد شور و شوق در بین علاقه مندان ورزش استان	۳/۹۳	۶/۲۸	۷
۸	ورود علم اقتصاد به ورزش استان	۴/۰۱	۶/۰۴	۸
۹	ایجاد پویایی و شکوفایی در ورزش استان	۳/۹۹	۵/۹۵	۹
۱۰	افزایش سطح علمی و فناوری ورزش در استان	۳/۹۴	۵/۷۶	۱۰
۱۱	کمک به جذب بازیکنان مشهور در ورزش استان	۳/۸۸	۵/۷۲	۱۱
۱۲	کمک به جذب مربیان مشهور در ورزش استان	۳/۹	۵/۵۰	۱۲

با توجه به نتایج جدول (۳) فرصت های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: ورود نیروهای تحصیل کرده تربیت بدنی و علوم ورزشی به ورزش استان، ایجاد فرصتی جهت تبلیغات محصولات و خدمات در استان، ورود سرمایه به ورزش استان، امکان وجود سرمایه گذاری های کلان در استان، وجود پتروشیمی و مجموعه شرکت های وابسته به استان فارس، توسعه امکانات ورزشی استان با ورود سرمایه، ایجاد شور و شوق در بین علاقه مندان ورزش استان، ورود علم اقتصاد به ورزش استان، ایجاد پویایی و شکوفایی در ورزش استان، افزایش سطح علمی و فناوری ورزش در استان، کمک به جذب بازیکنان مشهور در ورزش استان، کمک به جذب مربیان مشهور در ورزش استان.

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

جدول ۴: نتایج رتبه بندی تهدید های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان تهدید	میانگین	رتبه میانگین	رتبه کل
۱	عدم ورود بخش خصوصی به ورزش استان	۴/۴۷	۴/۸۲	۱
۲	کاهش سرعت پیشرفت ورزش استان	۴/۳۲	۴/۴۲	۲
۳	افزایش فاصله صنعت و ورزش	۴/۲۱	۴/۱۰	۳
۴	کسب نتایج ضعیف تیم های ورزشی استان	۴/۲۰	۴/۰۷	۴
۵	عدم شرکت تیم های ورزش استان در مسابقات برون مرزی و کشوری به دلیل کمبود سرمایه	۴/۱۹	۴/۰۵	۵
۶	عدم استقبال ورزشکاران داخلی و خارجی از ورزش استان	۴/۰۱	۳/۴۲	۶
۷	عدم استقبال مربیان داخلی و خارجی از ورزش استان	۳/۸۸	۳/۱۲	۷

با توجه به جدول (۴) تهدید های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: عدم ورود بخش خصوصی به ورزش استان، کاهش سرعت پیشرفت ورزش استان، افزایش فاصله صنعت و ورزش، کسب نتایج ضعیف تیم های ورزشی استان، عدم شرکت تیم های ورزش استان در مسابقات برون مرزی و کشوری به دلیل کمبود سرمایه، عدم استقبال ورزشکاران داخلی و خارجی از ورزش استان، عدم استقبال مربیان داخلی و خارجی از ورزش استان.

موقعیت استراتژیک جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

جهت سنجش موقعیت استراتژیک جذب اسپانسر در ورزش استان فارس از ماتریس های عوامل بیرونی و درونی استفاده شد. در جداول زیر نتایج این آزمون شرح داده شده است.

جدول ۵: ماتریس عوامل درونی جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

عوامل درونی	کد	عوامل	وزن	شدت عامل	نمره
عوامل درونی	S1	حضور تماشاگران علاقه مند	۰/۰۱	۳	۰/۰۳
	S2	حضور تیم های ورزشی فوتبال استان در لیگ های کشور	۰/۰۳	۳	۰/۰۹
	S3	داشتن تیم های با سابقه زیاد در رشته های مختلف ورزشی	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	S4	وجود زیرساخت های مدرن ورزشی در استان	۰/۰۵	۳	۰/۱۵
	S5	وجود مربیان مشهور اهل استان فارس	۰/۰۱	۳	۰/۰۳
	S6	وجود بازیکنان مشهور اهل استان فارس	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	S7	وجود شرکت های صنعتی بزرگ در استان فارس	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	S8	وجود استعداد های ناب ورزش در استان فارس	۰/۰۷	۴	۰/۲۸
	S9	وجود آب و هوای مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی در کلیه رشته ها	۰/۰۱	۳	۰/۰۳
	S10	وجود اماکن تاریخی در استان فارس	۰/۰۲	۳	۰/۰۶
	S11	برگزاری مسابقات مهم جهانی در اماکن تاریخی شناخته شده در جهان در استان فارس	۰/۰۶	۴	۰/۱۲
عوامل بیرونی	W1	انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت ها در ورزش استان	۰/۰۶	۲	۰/۱۲
	W2	نبود مکان و امکانات مناسب تبلیغات در محل برگزاری مسابقات ورزشی	۰/۰۷	۲	۰/۱۴

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

W3	اعتبارات محدود تخصیص یافته به ورزش استان	۰/۰۸	۱	۰/۰۸
W4	نبود تقویم ورزشی مناسب در ورزش استان	۰/۰۱	۲	۰/۰۲
W5	عدم پخش زنده مسابقات ورزشی در استان	۰/۰۲	۱	۰/۰۲
W6	پوشش ضعیف مسابقات توسط رسانه ها	۰/۰۶	۱	۰/۰۶
W7	عدم وجود افراد متخصص در راس هیات های ورزشی	۰/۰۶	۱	۰/۰۶
W8	عدم حمایت دولت از اسپانسرهای ورزشی در معافیت های مالیاتی	۰/۰۴	۲	۰/۰۸
W9	نبود تیم بازاریابی در ورزش استان	۰/۰۵	۲	۰/۱۰
W10	کم توجهی مسئولان ورزش استان به بحث اسپانسر ورزشی	۰/۰۶	۱	۰/۰۶
W11	نبود مدیریت تخصصی ورزش در استان	۰/۰۲	۱	۰/۰۲
W12	عدم استقبال شرکت ها از سرمایه گذاری در ورزش	۰/۰۱	۲	۰/۰۲
W13	نتایج نه چندان خوب ورزش استان در مسابقات برون استانی	۰/۰۱	۱	۰/۰۲
W14	عدم حضور مربیان مشهور در تیم های استان	۰/۰۱	۱	۰/۰۲

۰/۰۲	۲	۰/۰۱	عدم حضور بازیکنان ستاره و مشهور در ورزش استان	W15
۱/۹۹		۱	مجموع ضرایب اهمیت عوامل درونی	

جدول ۶: ماتریس عوامل بیرونی جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

عوامل بیرونی	کد	عوامل	وزن	شدت عامل	نمره
	01	ایجاد شور و شوق در بین علاقه مندان ورزش استان	۰/۰۷	۳	۰/۲۱
	02	ورود سرمایه به ورزش استان	۰/۰۵	۴	۰/۲۰
	03	توسعه امکانات ورزشی استان با ورود سرمایه	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	04	ایجاد فرصتی جهت تبلیغات محصولات و خدمات در استان	۰/۰۳	۴	۰/۱۲
	05	کمک به جذب مربیان مشهور در ورزش استان	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	06	کمک به جذب بازیکنان مشهور در ورزش استان	۰/۰۳	۳	۰/۰۹
	07	ایجاد پویایی و شکوفایی در ورزش استان	۰/۰۴	۳	۰/۱۲

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

۰/۲۸	۴	۰/۰۷	ورود نیروهای تحصیل کرده تربیت بدنی و علوم ورزشی به ورزش استان	O8	
۰/۲۱	۳	۰/۰۷	افزایش سطح علمی و فناوری ورزش در استان	O9	
۰/۱۲	۳	۰/۰۴	ورود علم اقتصاد به ورزش استان	O10	
۰/۰۹	۳	۰/۰۳	امکان وجود سرمایه گذاری های کلان در استان	O11	
۰/۱۵	۳	۰/۰۵	وجود پتروشیمی و مجموعه شرکت های وابسته به استان فارس	O12	
۰/۱۲	۲	۰/۰۶	افزایش فاصله صنعت و ورزش	T1	
۰/۱۲	۲	۰/۰۶	عدم استقبال ورزشکاران داخلی و خارجی از ورزش استان	T2	
۰/۱۰	۲	۰/۰۵	عدم استقبال مربیان داخلی و خارجی از ورزش استان	T3	
۰/۰۹	۱	۰/۰۹	عدم ورود بخش خصوصی به ورزش استان	T4	
۰/۱۰	۲	۰/۰۵	عدم شرکت تیم های ورزش استان در مسابقات برون مرزی و کشوری به دلیل کمبود سرمایه	T5	
۰/۰۶	۱	۰/۰۶	کسب نتایج ضعیف تیم های ورزشی استان	T6	
۰/۰۷	۱	۰/۰۷	کاهش سرعت پیشرفت ورزش استان	T7	

ت.ج

۲/۶۱	۱	مجموع ضرایب اهمیت عوامل بیرونی
------	---	--------------------------------

برای تجزیه و تحلیل همزمان عوامل داخلی و خارجی و به کارگیری استراتژی‌های مناسب، از ماتریس چهارخانه‌ای داخلی و خارجی استفاده شد. با توجه به نمره ماتریس ارزیابی عوامل داخلی (۱/۹۹) و نمره ماتریس عوامل خارجی (۲/۶۱) و تشکیل ماتریس ارزیابی داخلی و خارجی مشخص شد که جذب اسپانسر در ورزش استان فارس در خانه II، باید استراتژی-های «محافظه کارانه» را برگزیند. از این رو سازمان های ورزشی استان فارس در جذب اسپانسرهای ورزشی همواره باید به فعالیت خود ادامه دهد، در حال حاضر می‌تواند با استفاده از فرصت‌ها و نقاط قوتی که دارد، ضمن تثبیت موقعیت خود به «رشد و توسعه» نیز وارد شود. از سوی دیگر بسیاری از مشکلات موجود از حیطه‌ی اختیارات مراکز فعال در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس خارج است، لذا با تکیه بر فرصت‌های موجود و رفع نقاط ضعف، بایستی سعی در پوشاندن تهدیدهای پیش روی نماید.

۲/۵

۴

عوامل بیرونی	فرصت	۴	II	راهبرد های محافظه کارانه	I راهبرد های تهاجمی
	۲/۶۱				
	تهدید	۲/۶۱	IV	راهبرد های تدافعی	III راهبرد های رقابتی
	۱				
		۴ قوت	۲/۵	۱/۹۹	ضعف ۱
عوامل درونی					

شکل (۴-۵) ماتریس چهارخانه ای داخلی و خارجی (IE)

بحث و نتیجه گیری

تحقیق حاضر با هدف بررسی دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر اساس مدل SWOT انجام گرفت. براساس تحلیل SWOT و تصویب نهایی شورای راهبردی، در مجموع ۶ استراتژی شامل دو استراتژی SO، یک استراتژی ST، دو استراتژی WO و یک استراتژی WT برای جذب اسپانسر در ورزش استان فارس تدوین شد که عبارتند از:

راهبرد های SO

- ایجاد توسعه ی پایگاه های تخصصی استعدادیابی ورزشی و جذب اسپانسر با استفاده از سرمایه های وارد به استان

فرآیند استعدادیابی در ورزش مدرن نقش عمده ای را ایفا می کند بطوری که بررسی رکوردها و نتایج قهرمانان برتر و نخبه ی جهان مبین آن است که اکثر رکوردها مربوط به آن نظام های ورزشی است که دارای برنامه های جامع، علمی و نظام مند برای تربیت ورزشکاران نخبه و سطح بالا هستند (هورو و وار، ۲۰۰۰). موریس (۲۰۰۴) معتقد است مجهز شدن به برنامه های مربوط به استعدادیابی بطور چشم گیری احتمال موفقیت تیم های ورزشی را افزایش داده و باعث بهره وری بیشتر و تمرکز روی نیروهای با استعداد می شود و از هدر رفتن هزینه و زمان در ورزش قهرمانی می کاهد. با توجه به وجود استعداد های بیشمار در ورزش استان فارس هیات ورزشی این استان برای جذب اسپانسر در ورزش استان فارس و نیز برای کسب موفقیت در بخش قهرمانی اقدام به تدوین استراتژی در این زمینه کرده است، با امید به اینکه برنامه های تدوین شده به مرحله اجرا در آمده و شاهد حضور تیمهای بسیاری از استان فارس بر روی سکوهای قهرمانی کشور باشیم .

- تقویت برگزاری مسابقات ورزشی با تکیه بر وجود تیم های با سابقه ی زیاد و ایجاد فرصت های تبلیغاتی استان

فدراسیونها می توانند در راستای افزایش درآمدزایی از تبلیغات، حامیان مالی، گردشگری ورزشی و رسانه های گروهی، بهویژه تلویزیون برای تبدیل ورزش به علامتی تجاری به- عنوان عوامل بازاریابی ورزشی استفاده کنند. ورزش اگر با حمایت طرفداران و تضمین

کنندگان رسانه ای همراه باشد، بر جذابیت بازی و افزایش سطح آگاهی مردم و تماشاگران از محصولات و خدمات شرکتها از طریق رویدادهای ورزشی و کسب سود و درآمدزایی کمک می کند و ضمن درآمدزایی بیشتر موانع فرهنگی، رقابتی و پیشرفتی نیز از میان برداشته میشود. نتایج تحقیقات متعدد در مورد بازاریابی ورزشی و تأثیر گردشگری ورزشی بر جذب سرمایه گذاری نشان میدهد جذابیت های گردشگری بر پایه ورزش، در مقایسه با دیگر جذابیت های فرهنگی، مزیت های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی بیشتری دارد و از عوامل مهم در سوددهی و کسب بهره های اقتصادی از رویدادهای ورزشی است. همچنین، افزایش میزان بازدیدکنندگان و تماشاگران رویدادهای ورزشی توسط مدیران ورزشی نشان دهنده اهمیت بسیار زیاد بازاریابی در این زمینه است.

راهبرد های ST:

- توسعه ی وجهه عمومی اهمیت مسابقات ورزشی و در جهت مشارکت شرکت های صنعتی در جهت دستیابی به سرمایه گذاری های خصوصی

بسیاری از مسئولین ارگان ها، نهادها و بخش های خصوصی نیز تمایل چندانی به سرمایه گذاری در برخی از ورزش ها را ندارند و اغلب فعالیت خود را معطوف به چند رشته ورزشی خاص می نمایند. لذا افزایش وجهه عمومی ورزش های در ورزش های مختلف باعث افزایش علاقه مندی مسئولین مربوطه برای سرمایه گذاری و مشارکت در توسعه ی این ورزش ها می شود. همچنین تحقق این امر می تواند موجب آگاهی بیشتر خانواده ها، جوانان و نوجوانان نسبت به سایر ورزش ها شده و علاقه به فعالیت در رشته های ورزشی مختلف را افزایش یابد. از سوی دیگر با توجه به آثار و فواید بسیار صنعت بازاریابی، پرداختن به بازاریابی ورزشی میتواند در کاهش بسیاری از مشکلات مانند بیکاری و رکود صنایع ورزشی و غیرورزشی مؤثر باشد و به کاهش تدریجی وابستگی سازمان های ورزشی، فدراسیونها و هیئتها به بودجه دولت، سرمایه گذاری بخش خصوصی و پویایی هر چه بیشتر

رشته های ورزشی و در نتیجه دستیابی به کانال های درآمدزایی جدید منجر شود. راهکار مؤثر برای توسعه و گسترش ورزش، استفاده از بازاریابی ورزشی است. فدراسیونها و سازمانهای ورزشی باید مانند شرکتهای تجاری عمل کنند، بدین ترتیب فدراسیونهای ورزشی اگر درآمدزایی نداشته باشند ادامه کار برایشان مشکل خواهد بود.

راهبردهای WO:

- تعامل با مراکز آموزش عالی برای توسعه ی علمی جذب اسپانسرهای ورزشی

نیروهای انسانی با انگیزه از مهم ترین عوامل بهره وری در سازمان است، تحقیقات حاکی از آن است که عوامل فردی، اجتماعی، سازمانی و محیطی می توانند در رضایت مستقیم افراد نقش موثری داشته باشند. در این خصوص سبک مدیریت، ماهیت کار، ترفیع و ارتقا، حقوق و مزایا سهم بیشتری در رضایت منابع انسانی ایفا می کنند (بحرالعلوم، ۱۳۸۱). از این رو، ورزش استان فارس در جذب اسپانسر نیز با اتخاذ این استراتژی سعی در بهبود مدیریت منابع انسانی با بهره گیری از فرصت های موجود دارد، با این امید که بتواند به افزایش رضایت و بهبود عوامل انگیزشی منابع انسانی مرتبط در جذب اسپانسر کمک نماید.

- توسعه مدیریت بازاریابی در جذب اسپانسرهای ورزشی استان

بازاریابی و جذب سرمایه گذاری از منابع مهم درآمد اقتصادی محسوب میشود و کشورهای جهان سعی دارند تا با سرمایه گذاری های کلان در بخش بازاریابی برای جذب هر چه بیشتر سرمایه به عنوان منبع درآمد مناسب اقدام کنند. بازاریابی ورزشی نیز در حال حاضر از پرطرفدارترین و پردرآمدترین انواع بازاریابی در جهان، به ویژه در کشورهای توسعه یافته به شمار میرود که در زمینه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی تأثیر انکارناپذیری بر کشورها دارد. بازاریابی مجموعه های از فعالیتهای تولیدی، توزیعی و تجاری است که کالاها را سریعتر و سادهتر به دست مصرف کننده نهایی میرساند. در بازاریابی ابتدا استعداد، قابلیت جذب بازار و قدرت پذیرش آن برآورد می شود، سپس کالاها و خدمات، محاسبه شده فراهم میگردد. فاسان (۲۰۰۴) معتقد است که بازاریابی ورزشی یکی از با

اهمیت ترین استراتژی های مدیریتی است که در رشد و توسعه ورزش تاثیر بسزایی دارد. توسعه بازاریابی به عواملی چون ساختار مناسب سازمانی، برنامه ریزی، آموزش نیروی انسانی، قوانین و مقررات تشویقی و جذب سرمایه وابسته است. بازاریابی بنا به ماهیتی که دارد با علوم مختلف از جمله تربیت بدنی و علوم ورزشی ارتباط مستقیم و غیرمستقیم دارد. با نگاه به فعالیتهای چند شرکت بزرگ تولید کالاهای ورزشی از جمله آدیداس، نایک و ری بوک در میابیم که تولیدکنندگان بزرگ دنیا برای موفقیت در تجارت بهطور سازمان یافته و هماهنگ عمل میکنند و با دقت بیشتر در تمام مراحل تولید و توزیع میکوشند سهم بزرگتری از بازار دنیا را به خود اختصاص دهند. امروزه، از بازاریابی ورزشی به عنوان یکی از عوامل مهم توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، تندرستی و سلامتی جامعه یاد میکنند؛ به همین دلیل مدیران ورزشی و مسئولان امور بازاریابی سعی در ارتقاء و گسترش آن دارند، ولی این ارتقاء و گسترش خود مستلزم ایجاد شرایط ویژه ساختاری، سیاسی فرهنگی و اجتماعی است. در حال حاضر یکی از پر جاذبه ترین زمینه های بازاریابی ورزش است. از سوی دیگر ورزش به دلیل بهره مندی از جذابیت و هیجان زیاد هدف اولیه بسیاری از مردمی است که می خواهند تفریح کنند یا به سلامتی و تندرستی برسند. به همین دلیل ورزش جایگاهی مناسب برای شکل گیری بازاریابی است.

راهبردهای WT:

- توسعه نظام مدیریتی و علمی در جذب اسپانسرهای ورزشی در بخش خصوصی در استان

توسعه ی نظام مدیریت، فرآیندی برنامه ریزی شده برای تضمین اثر بخشی مدیران در تمامی سطوح سازمان، جهت برآورده ساختن اهداف و افزایش توان استراتژیک سازمان از طریق کسب تجارب و ایجاد محیطی یاد گیرنده است (هریسون، ۱۹۹۵). عدم سرمایه گذاری در ورزش و کمبود امکانات ورزشی در استان فارس واقعیتی انکارناپذیر است. تعداد تأسیسات ورزشی ایمن، با کیفیت و براساس استانداردها برای برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی بینالمللی به عدد انگشتان یک دست نمیرسد. هیچیک از باشگاه های بزرگ ورزشی استان عمری بیش از پنجاه سال ندارند و با وجودی که در طول این مدت از

راه فروش بلیت مسابقات پرتماشاگر، فروش بازیکن و تبلیغات درآمد کسب کرده‌اند، زمین ورزشی و استادیوم اختصاصی ندارند، در حالی که در بسیاری از کشورها باشگاه های ورزشی مانند بنگاه های تجاری عمل و سرمایه قابل توجهی عاید باشگاه می کنند. به باور بسیاری از پژوهشگران و متخصصان، ورزش استان فارس به دلیل برخورداری از ویژگیها و شرایط خاص ورزشکاران، همواره از مهمترین کانونهای ورزشی کشور در طول تاریخ بوده است. وجود کشتیگیران بنام و فوتبالیستهای معروف گواهی بر این موضوع بوده که ورزش در استان فارس امری کهن است. و در صورت فراهم بودن تسهیلات، خدمات و تأسیسات زیرساختی اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و وجود مدیریتی متمرکز و کارآمد در زمینه تصمیم گیریهایی کلان و سیاستگذاری های بلندمدت در زمینه بازاریابی و جذب سرمایه گذاری مناسب در بخش دولتی و خصوصی میتواند به قطب ورزشی تبدیل شود. توسعه ی مدیریت را می توان هسته ی مرکزی نظام مدیریتی هر سازمان تلقی کرد (دری، ۱۳۸۷). بنابراین ورزش استان فارس در جذب اسپانسر با اتخاذ این استراتژی سعی در بهبود وضعیت مدیریتی خود در تمامی حیطه های مربوطه دارد.

در پایان بر اساس استراتژی های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس، به تدوین رئیس برنامه های آن مبادرت گردد. برای اینکه برنامه استراتژیک بطور موثری اجرا شود، باید به فعالیت های قابل درک در سطح عملیاتی تبدیل گردد؛ با این حال، در مراحل بعد این برنامه ها باید با انتخاب الگویی مناسب، چگونگی، زمان، مسئول و منابع موردنیاز آن ها مشخص و در برنامه های سالیانه لحاظ شوند.

به طور کلی، حمایت از ورزش باعث گسترش بازار فروش شده و موجب تقویت تصویر محصولات شرکت و افزایش آگاهی مردم از مارک، توسعه ی آگاهی عمومی، افزایش میزان فروش کوتاه و طولانی مدت محصولات شرکت می شود که شرکت های خصوصی می توانند جهت رسیدن به این اهداف از ورزش حمایت کرده و در ورزش خاصی سرمایه گذاری کنند. بنابراین با توجه به این موارد بهتر است مسئولین شرایط، دستورالعمل ها و آئین نامه هایی را در راستای اطمینان بخشیدن به سرمایه گذاری حامیان، ایجاد نمایند. از طرفی دیگر با فراهم نمودن شرایط تبلیغات مناسب و کسب سود بیشتر حامیان و همچنین شرایطی مناسبی که حامیان بتوانند به اهداف دلخواه خود دست یابند، در تسهیل سرمایه گذاری شرکت های خصوصی در صنعت ورزش اقدام نمایند.

احسانی محمد، ابودردا، زینب و اقبالی، مسعود (۱۳۸۷)، بررسی علل عدم حمایت اسپانسرها از ورزش حرفه ای بانوان شهر اصفهان. علوم حرکتی و ورزش، ۲(۱۲): ۱۱۱-۱۲۰.

احمدی ده قطب الدینی، محمد و حسی ن مطهری نژاد (۱۳۸۶)، تجزیه و تحلیل SWOT کارکردهای دانشگاه های ایران در عصر تکنولوژی، مجله دانش و پژوهش در علوم تربیتی، شماره شانزدهم، صص ۵۷-۷۲.

اسماعیل زاده محمد رضا، تجاری، فرشاد و شیخ علیزاده، محبوب (۱۳۸۷)، مطالعه ی حامیان مالی غیردولتی در بخش ورزش: مطالعه ی موردی در شهرستان مشهد، اولین همایش ملی تخصصی مدیریت ورزشی، ۲۲.

الهی، علیرضا، سجادی نصراله، خبیری محمد و ابریشمی، حمید (۱۳۸۶)، موانع توسعه ی جذب درآمد حاصل از حمایت مالی در صنعت فوتبال جمهوری اسلامی ایران، ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. کیش، ۹-۱۱.

آندرف، ولادیمیر و فرانسوئیس، ژان (۱۳۸۴)، اقتصاد ورزش، ترجمه: اله وردی. جزایری، انتشارات علم و ورزش، تهران، ۳۵.

برنامه راهبردی (پنج ساله) استان فارس (۱۳۸۸)، اداره کل تربیت بدنی استان فارس، برنامه راهبردی ۱۳۸۹-۱۳۹۳.

تندنویس، فریدون و قاسمی، محمد هادی (۱۳۸۶)، مقایسه ی دیدگاه ورزشکاران، مربیان و صاحب نظران در مورد راهکارهای پیشرفت ورزش قهرمانی ژیمناستیک کشور. المپیک، ۴(۴۰) ۲۹-۱۷.

فائد، علیرضا (۱۳۸۶)، ارزیابی استراتژیک حمای تهای ورزشی به عنوان ابزار ارتباط بازاریابی در صنعت الکترونیک ایران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دوره ی مشترک بازاریابی و تجارت الکترونیک، دانشگاه تربیت مدرس و تکنولوژی لولئا، ۵-۱۵.

محرم زاده، مهرداد (۱۳۸۵)، مقایسه ی شیوه های بازاریابی ورزش دانشگاهی کشورهای ایران و ترکیه. پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی.

GiKoo Y. (2004). Sport sponsorship match-up effect on consumer based brand equity: an application of the schematic information process. Unpublished doctoral degree dissertation. Department of sports management, recreation management and physical education. Florida State University.

Huda H Al-Khaja. (2001). Investors opinions about sports marketing in Bahrain. The sport Journal. 4(4).

Slaterry J., & Pitts BG. (2002). Corporate sponsorship and season ticket holder attendees: an evaluation of changes in recall over

course of one American collegiate football season.
International Journal of Sport Marketing & Sponsorship. 4(2):
151-174.

Strelize B. (2005). *Relationships in sport sponsorship: a marketing perspective*. Unpublished doctoral degree dissertation. Faculty of Management. University of Johannesburg. 21-45.

اثر بخشی هشت هفته تمرینات هیدروتراپی بر ژنوارم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ سال شهر اهواز میترا طوسی نژاد^۱، فرج الله شاه امیری فتاحی^۲، فاطمه تاجیک^۳، طاهره احمدی فر^۴

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی، اداره آموزش و پرورش خوزستان، اهواز، ایران.

mitra.tousi@yahoo.com

۲- دانشجوی دکتری آسیب شناسی

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر آموزش و پرورش جوادآباد ورامین

۴- کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر آموزش و پرورش منطقه ۲ اهواز

چکیده

هدف از انجام این تحقیق اثربخشی ۸ هفته تمرینات هیدروتراپی بر ژنوارم دانش آموز دختر ۱۲-۱۰ سال شهر اهواز می باشد. روش تحقیق نیمه تجربی بود، ۳۰ دانش آموز مبتلا به ژنوارم به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی (۱۵) نفر قرار گرفتند.

ابزارهای تحقیق شامل کولیس آلتون با دقت ۱/۱۰ میلیمتر و گونیامتر یونیورسال با دقت ۱ درجه بود. گروه تجربی در مدت ۸ هفته، هفته ای سه جلسه و روزانه ۶۰ دقیقه به تمرینات هیدروتراپی ویژه اصلاح ناهنجاری ژنووارم پرداختند. برای تجزیه و تحلیل داده ها در فرضیه اصلی از آزمون تحلیل واریانس تک متغیری آنکوا استفاده گردید همچنین جهت بررسی فرضیه های فرعی از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مانکوا استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که ۸ هفته استفاده از تمرینات هیدروتراپی تأثیر معنی داری بر ژنووارم دانش آموزان شرکت کننده داشتند ($P < 0.05$) . با توجه به یافته های این پژوهش، مجموعه تمرینات هیدروتراپی در کاهش ژنووارم مبتلایان مؤثر بوده است. لذا با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر، به تأکید بیشتر بر ارزیابی به موقع این متغیرها و اجرای برنامه تمرینات هیدروتراپی برای رفع آنها از سوی معلمان، مربیان و پزشکان ورزشی پیشنهاد می شود.

واژه گان کلیدی: هیدروتراپی، ژنووارم، تمرینات اصلاحی.

مقدمه:

شیوه های زندگی مدرن و غالباً ساکن عصر حاضر و کاهش حرکات پایه و طبیعی خصوصاً در کودکان و نوجوانان که در شرایط حساس رشدی و ویژگی های خاص بدنی هستند آنها را در معرض ابتلا به اختلالات و ناهنجاری های وضعیتی و اسکلتی - عضلانی نموده است (پاتل^{۵۳}، ۲۰۰۹). بررسی ها و تحقیقات متعددی در خصوص شناسایی و ارزیابی این ناهنجاری ها توسط محققین صورت گرفته و عوامل متعددی را از قبیل، اختلالات ژنتیکی و مادرزادی، بیماری ها و صدمات، کمبود محرکات رشدی، فقر حرکتی، عادات نامناسب، تقلید الگوهای حرکتی غلط، تیپ بدنی و ... را از علل عمده این اختلالات فیزیکی و وضعیتی در اعضاء و اندام های بدن برشمردند. اندام تحتانی علاوه بر اینکه پایه و سطح اتکاء آدمی است عامل جابجایی او نیز است، بنابراین ناهنجاری های این بخش علاوه بر تغییرات وضعیت ایستاده، حرکت او را در وضعیت های دینامیکی نیز تحت تأثیر قرار می دهد و بر عملکرد افراد تأثیر می گذارد. از جمله ناهنجاری های اندام تحتانی بروز دفورمیتی ژنووارم یا زانوی پرانتری می باشد. این ناهنجاری های اسکلتی -

^{۵۳} patel

عضلانی بر بیومکانیک بدن انسان تأثیر می گذارد، و می تواند بر آن اثر منفی بگذارد و منجر به علائم ناپایداری گردد. (حفظ السان، ۱۳۸۹)

کاربرد تمرین برای اصلاح اختلال، شیوه جالبی در توانبخشی است. اگر آموزش تمرین صحیح و نظام مند باشد، استفاده از شیوه چند جانبه به افراد مراجعه کننده کمک می کند تا حتی بدون مداخله دیگران، کار خود را ارائه و بهبود بخشند و به اهداف توانبخشی مورد نظر برسند. اگر تمرینات اصلاحی به شکل صحیح طراحی شده باشد منجر به افزایش کارایی و عملکرد عضلات، کاهش احتمال بروز و شدت آسیب دیدگی، تسریع زمان بهبودی و بازگشت به فعالیت خواهد شد (پاتل،^{۵۴} ۱۳۹۰). در بعضی از تحقیقات از آب به عنوان یک مدالیت (روش) درمانی و توانبخشی توجه ویژه ای می شود (بیتس،^{۵۵} ۲۰۰۳).

انجام تمرینات در آب به واسطه خاصیت آن در کاهش نیروهای وارد بر مفاصل و کاهش احساس وزن، سبب افزایش میل به حرکت، کاهش درد و متعاقب آن کاهش اسپاسم (گرفتگی عضلانی)، افزایش انعطاف پذیری، کنترل و اصلاح حرکات، بدون عواقب خطرناک مانند آنچه در خشکی تجربه می شود، می توان استفاده نمود (بلیو،^{۵۶} ۱۳۸۸).

ورزش در آب در مقایسه با ورزش در خشکی یک روش مطمئن برای رسیدن به آرامش روحی و روانی می باشد و تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی دارد. تعداد زیادی از افراد نیز که دارای ظاهر نامناسب به دلایل مختلف از جمله نقایص مادر زادی یا وضعیت های جسمانی مبتلا به بیماری ها و آسیب هستند و یا حتی تمایلی به انجام تمرینات ورزشی ندارند، به فعالیت های ورزشی در آب روی می آورند (وینگر،^{۵۷} ۱۹۸۳).

قدیری (۱۳۹۲)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید که یک دوره تمرینات حس عمقی بر حس عمقی زانو و درد زانوی ورزشکاران تأثیر معنادار دارد و از آن جا که زانوی پراتنزی باعث افزایش فشار معمولاً در قسمت داخلی زانو می گردد، لذا با افراد دارای این ناهنجاری توصیه می گردد جهت پیشگیری از ابتلاء به عوارض احتمالی ناشی از این عارضه افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات اطراف مفصل زانو را سرلوحه برنامه تمرینی خود قرار دهد (قدیری، ۱۳۹۲).

مظلوم و همکاران (۱۳۹۲)، در تحقیق مشابه دیگری اثر تمرین درمانی در آب و خارج از آب را بر قدرت عضلات زانو و کیفیت زندگی بیماران هموفیلی مبتلا به آرتروپاتی زانو مشاهده نمودند که در هر دو نوع تمرینات آبی و خارج از آب بهبود کیفیت زندگی و افزایش قدرت عضلات زانو به طور معنی داری در سطح ($P < 0.01$) مشاهده شده است. اگر چه اثر آب درمانی بر بهبود کیفیت زندگی نسبت به تمرینات خارج از آب بیشتر است (مظلوم و همکاران، ۱۳۹۲).

^{۵۴} patel

^{۵۵} bits

^{۵۶} beliuw

^{۵۷} wenger

رضوان خواه گلسفیدی و همکاران (۱۳۹۱)، در تحقیق خود با عنوان تأثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر لوردوز افزایش یافته کمری دختران دانش آموز قبل و بعد از بلوغ نشان دادند که ۸ هفته برنامه تمرینی، موجب کاهش میزان لوردوز کمری دو گروه تجربی می شود اما بین دو گروه ۱۰ سال و ۱۷ سال، پیش و پس از تمرینات اصلاحی تفاوت معنی داری مشاهده نشد. محققان معتقدند، برنامه تمرینات اصلاحی که شامل تمرینات قدرتی و کششی است بر افراد تأثیر معنی داری داشته است و باعث کاهش میزان لوردوز کمری شده است (رضوان خواه گلسفیدی و همکاران، ۱۳۹۱).

متغیر مستقل در این پژوهش تمرینات منتخب هیدروتراپی در آب و متغیر وابسته ژنووارم دختران ۱۰-۱۲ سال در نظر گرفته شد. با توجه به شیوع نسبتاً بالای این ناهنجاری مطالعات انجام شده تاکنون تحقیقی در رابطه با تأثیر تمرینات درمانی در آب (هیدروتراپی) بر روی عارضه ژنووارم مشاهده نشده است، لذا تحقیق حاضر بر آن است تا با توجه به تأثیر آن بر کیفیت زندگی و عوارض ناشی از عدم درمان آن مانند اختلالات حرکتی، کاهش قدرت، استقامت، انعطاف واز طرفی عوارضی چون آرتروز زودرس مفاصل و آسیب هایی که نیاز به جراحی های پیچیده مفاصل در آینده می شود لذا در صورت اثر بخشی این تحقیق می توان از نتایج آن در جامعه آموزش و پرورش که بستر مناسبی برای پرورش انسانهایی با روح، روان و جسم سالم است بهره برد. در این تحقیق سعی بر آن است اثربخشی هشت هفته تمرینات هیدروتراپی بر ژنووارم دختران ۱۰-۱۲ سال را مورد سنجش قرار دهد .

روش تحقیق:

پژوهش حاضر از نوع پژوهش های کاربردی است. در این پژوهش، از روش تحقیقی نیمه تجربی و از طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل و تجربی و آرایش تصادفی در مورد آزمودنی های همتا شده استفاده شده است. طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل از دو گروه آزمودنی تشکیل می شود که هر دو گروه دو بار مورد اندازه گیری قرار می گیرند. اندازه گیری اول با اجرای یک پیش آزمون و اندازه گیری دوم با اجرای پس آزمون صورت می گیرد. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی نیمی از آزمودنی ها در گروه اول و نیمی دیگر در گروه دوم جایگزین می شوند. دو گروهی که به این ترتیب تشکیل می شوند مشابه یکدیگر هستند. اندازه گیری های متغیرهای وابسته برای هر دو آنها در یک زمان و تحت یک شرایط صورت می گیرد. از این رو یک گروه در معرض متغیر مورد آزمایش (متغیر مستقل) قرار می گیرند که آنرا گروه آزمایش می نامند. گروه دیگر در معرض متغیر مستقل واقع نمی شوند و برنامه همیشگی و قبلی خود را ارائه می دهند به این گروه، گروه کنترل می گویند (دلاور، ۱۳۹۱).

جامعه ی آماری و نحوه نمونه گیری

جامعه آماری شامل افرادی بودند که از طرف نواحی چهارگانه اهواز به مرکز سنجش ناهنجاری های ساختاری ارجاع داده شده بودند که تعداد آنها ۷۵۳ نفر بود که از میان آنها ۵۰ نفر به عارضه ی زانوی پراتنزی مبتلا بودند. تعدادی از آنها که عارضه در آنها شدید بود و به نظر از نوع ساختاری با منشاء پاتولوژیک می رسیدند به پزشک متخصص ارتوپد ارجاع شدند و تعداد ۴۱ نفر از آنها باقی ماند. تعدادی نیز از آنها که به بیماری هایی مختلف طبق نظر پزشک قادر به فعالیتهای ورزشی نبودند کنار گذاشته شدند. ۳۰ نفر از آنها (به عنوان نمونه تحقیق) که تمایل به همکاری و شرکت در تحقیق داشتند و جزء افراد واجد شرایط شناخته شدند فرم رضایت نامه، و شرکت در تحقیق را تکمیل کردند. از آنجایی که همسان سازی دو گروه لازم بود تا نتایج در گروههای مشابه بررسی شود و بیماران در هر دو گروه به شکلی قرار گرفتند که میانگین ناهنجاری ها با یکدیگر تفاوت معنا داری نداشت. ضمناً روش نمونه گیری این تحقیق با توجه به تعداد مشاهده شده و دارای شرایط از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب گردید.

آزمودنی ها ۳۰ دختر مبتلا به عارضه ی ژنوارم از نوع وضعیتی بودند که بصورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت دو ماه، هر هفته ۳ جلسه ی ۶۰ دقیقه ای به تمرینات هیدروتراپی پرداختند و افراد گروه کنترل در این مدت به زندگی عادی خود مشغول بودند و هیچ نوع تمرین خاصی انجام نمی دادند. متغیر این تحقیق ژنوارم دانش آموزان دختر بود که با کولیس و گونیامتر اندازه گیری شدند.

برای توصیف داده ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون مانکوا استفاده گردید. جهت تعیین همگنی واریانس ها از آزمون لوین^۸ استفاده گردید که با توجه به عدم معنی داری جهت تأثیر متغیر مستقل در آزمون فرضیه ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. در این پژوهش سطح معنی داری ۵٪ در نظر گرفته شده است. همچنین به منظور بررسی اثر متغیرهای قد، وزن و کنترل آنها از آزمون کوواریانس با کنترل متغیرهای یاد شده استفاده گردید. تمامی داده ها به وسیله ی نرم افزار SPSS نسخه ی ۱۹ تجزیه و تحلیل گردید.

پروتکل و شیوه ی اجرای تمرینات

در تحقیق حاضر، از تمرینات اصلاحی و درمانی رایج برای ناهنجاری ژنوارم دانش آموزان دختر ۱۰ تا ۱۲ سال استفاده شد. پروتکل تمرینی این پژوهش محقق ساخته و بصورت ترکیبی از روش دلورم واتکینز، روش اکسفورد (زینوف)، روش مک کوپین می باشد (علیزاده و همکاران، آهنگان و گلچینی، ۱۳۹۱) (جدول شماره ۱).

^۸ Leven

جدول شماره (۱) پروتکل و شیوه ی اجرای تمرینات

Relaxation 10 minute	Muscular strength and endurance 25 minute	Stareching 20 minute	Warmup 5 minute	weekes
تمرینات کششی آهسته با راه رفتن در آب همراه با ریلکشن	۶ تا ۸ تکرار ، تقویت با انقباضات ایزومتریک و ایزوتونیک عضلات ضعیف	۵ تکرار و ۱۵ ثانیه	پیاپی روی آرام به جلو و یک طرفه در آب و تمرینات کششی	1- 2 weeks
		زمان استراحت ۲ به ۱		
تمرینات کششی آهسته با راه رفتن در آب همراه با ریلکشن	۸ تا ۱۲ تکرار، با استفاده از پاروهای مقاومتی و باندهای کشی	۵ تکرار و ۲۰ ثانیه	پیاپی روی آرام به جلو و یک طرفه در آب و تمرینات کششی	3-4 weeks
		زمان استراحت ۱ به ۱		
تمرینات کششی آهسته با راه رفتن در آب همراه با ریلکشن	۸ تا ۱۲ تکرار، با استفاده از بالشتک های سنی و مقاومتی	۵ تکرار و ۲۵ ثانیه	پیاپی روی آرام به جلو و یک طرفه در آب و تمرینات کششی	5-6 weeks
		زمان استراحت ۱ به ۲		
تمرینات کششی آهسته با راه رفتن در آب همراه با ریلکشن	۸ تا ۱۲ تکرار، استفاده از وزنه های و تسمه های بسته به پا	۵ تکرار و ۳۰ ثانیه	پیاپی روی آرام به جلو و یک طرفه در آب و تمرینات کششی	7-8 weeks
		زمان استراحت ۱ به ۲		

یافته ها:

در این فصل با استفاده از روش های آماری مناسب، داده های جمع آوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته اند. (جدول ۲)

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار، نمره ها در ژنوارم گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

مؤلفه	گروه	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون
			میانگین	انحراف معیار
ژنوارم	آزمایش	۱۵	۳/۴۵	۱/۶۳
	کنترل	۱۵	۳/۱۲	۱/۸۷
			میانگین	انحراف معیار
			۴/۳۵	۱/۳۵
			۱/۷۶	۳/۹

همچنین همان طوری در جدول ۲ ملاحظه می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار ژنوارم هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۳/۴۵ و ۱/۶۳ و گروه گواه ۳/۱۲ و ۱/۸۷ در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۴/۳۵ و ۱/۳۵ و گروه گواه ۱/۷۶ و ۳/۹ می باشد. که نشان دهنده کاهش نمرات ژنوارم در گروه آزمایش می باشد. ابتدا جهت مقایسه پیش آزمون ها و اندازه گیری همگنی واریانس ها آزمون لوین مورد استفاده قرار می گیرد.

جدول (۳) آزمون همگنی واریانس لوین برای مقایسه پیش آزمون ها

آزمون لوین	F	Df1	Df2	معناداری
ژنوارم	/۰۷۲۳	۱	۲۸	۰/۰۸۹۲

نتایج یافته های جدول ۳ آزمون همگنی واریانس با توجه به نتیجه جدول فوق ($P < ۰/۰۸۹۲$) و عدم معناداری آزمون لوین در متغیر ژنوارم نشان دهنده همگنی واریانس ها در پیش آزمون می باشد و به پژوهشگر اجازه استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس را می دهد و این عدم معنی داری نشان دهنده یکسانی واریانس ها در متغیر می باشد. فرضیه اصلی - هشت هفته تمرینات منتخب هیدروتراپی بر ژنوارم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ سال شهر اهواز اثر معنی داری ندارد.

جدول (۴) تحلیل کوواریانس (ANCOVA) بر روی نمرات پیش آزمون - پس آزمون ژنووارم دانش آموزان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	سطح معناداری
ژنووارم	پیش آزمون	۳۷/۳۵	۱	۳۷/۳۵	۰/۰۸
	گروه	۹۱/۶۵	۱	۹۱/۶۵	۰۰۸
	خطا	۱۷۵/۴۳	۲۷	۶/۴۹	۷/۰
	کل	۹۲۸/۵۱	۳۰		

همانگونه که در جدول (۴) مشاهده می شود، F مربوط به پیش آزمون برابر (۰/۱۳) و از لحاظ آماری در سطح $\alpha = ۰/۰۵$ معنا دار نمی باشد که این عدم معنا داری در پیش آزمون، نشانه تعدیل نمرات پیش آزمون و عدم وجود اختلاف در این نمرات می باشد. همچنین مقدار F در گروه برابر (۷/۸۱۰) می باشد، که از نظر آماری در سطح $\alpha = ۰/۰۵$ معنا دار است که نشانه تاثیر متغیر مستقل (تمرینات منتخب هیدروترابی) بر ژنووارم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ سال شهر اهواز می باشد پس بنابراین فرض صفر رد می شود.

فرضیه اول: هشت هفته تمرینات منتخب هیدروترابی بر ژنووارم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ سال شهر اهواز اثر معنی داری ندارد.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) روی نمرات (پیش آزمون - پس آزمون) ژنووارم گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۸۲۴	۲	۲۵	۷/۴۱	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۹۵	۲	۲۵	۷/۴۱	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۱۴/۱۵۲	۲	۲۵	۷/۴۱	۰/۰۰۰۱

آزمون بزرگترین ریشه روی	۱۴/۱۵۲	۲	۲۵	۷/۴۱	۰/۰۰۰۱
-------------------------	--------	---	----	------	--------

همان طوری که در جدول ۵ نشان داده شده است سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان شرکت کننده در تمرینات منتخب هیدروتراپی گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها، در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمرات (پیش آزمون - پس آزمون) ژنووارم گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (p)
ژنووارم	۱۵۴/۲۸	۱	۱۵۴/۲۸	۸/۴۵	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۶ ملاحظه می شود بین دانش آموزان شرکت کننده در تمرینات منتخب هیدروتراپی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ژنووارم تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = ۸/۴۵$ و $p = ۰/۰۰۰۱$). به عبارت دیگر، ۸ هفته تمرینات منتخب هیدروتراپی با توجه به میانگین ژنووارم (۱/۳۵) گروه آزمایش نسبت به میانگین (۳/۹) گروه گواه، موجب کاهش ژنووارم گروه آزمایش شده است. لازم به توضیح است که کاهش نمره در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به نحوه نمره گذاری مقیاس ژنووارم بیانگر کاهش متغیر یاد شده می باشد.

بحث و نتیجه گیری:

تجزیه و تحلیل یافته های این تحقیق بیانگر تفاوت معنی داری در متغیرهای مورد سنجش بین دو گروه آزمایش و کنترل بعد از طول مدت دوره ی ۸ هفته تمرینات هیدروتراپی را نشان می دهد. این تفاوت نشان دهنده ی اثربخشی تمرینات هیدروتراپی است، اگر چه با توجه به شیوع عوارض ناشی از زانوی پرانرژی در زندگی افراد تاکنون تحقیقات محدودی در زمینه ی اصلاح آن صورت گرفته اما در زمینه ی اصلاح آن در آب که از طریق درمان ویژه ی هیدروتراپی با تأکید بر اصلاح ناهنجاری صورت پذیرد چه در ایران و چه در خارج از کشور مشاهده نشده است. تجزیه و تحلیل یافته های این تحقیق نشان داد که ۸ هفته تمرینات هیدروتراپی موجب کاهش ژنووارم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ ساله می شود که این خود نشان دهنده ی بهبودی در عارضه ی مورد نظر می باشد. نتایج تحقیق در جدول (۱) نشان داد که ۸ هفته تمرینات هیدروتراپی بر ژنووارم دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ تأثیر معنی داری دارد. این یافته ها با یافته های قدیری (۱۳۹۲)، رضوان خواه گلسفیدی و همکاران (۱۳۹۱)، در زمینه ی انجام تمرینات و تمرینات اصلاحی با تحقیق حاضر

همسو بودند چرا که غالب این پژوهشگران تمرینات اصلاحی را فرایندی منظم و سازمان یافته دانستند که طی آن فعالیت ها به طور مکرر و تدریجی انجام شده و توانایی فرد یا گروه برای نیل به عملکردی مطلوب را پیشنهاد نمودند و همچنین در زمینه ی آب درمانی و هیدروتراپی: مظلوم و همکاران (۱۳۹۲)، ایرن^{۵۳} و همکاران (۲۰۱۳)، ساک بوم کیم و همکاران (۲۰۱۳)، همسو بودند این پژوهشگران با توجه به خواص و ویژگی های درمانی آب، آب درمانی را روشی مناسب و سریع تر جهت بهبودی عوارض دانسته اند. (حیاتی و همکاران، ۱۳۹۱، کت و همکاران، ۲۰۰۵) ولیکن حفظ السان و همکاران (۱۳۸۹)، در تحقیق خود اعلام نمودند تمرینات شنای قورباغه در مدت ۶ ماه می تواند به طور گسترده ای عامل ایجاد آسیب و درد در زانوی شناگران قورباغه رو شود، حیاتی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهش خود اعلام نمودند که ۷۳٪ از بازیکنان فوتبال به زانوی پرانتری مبتلا هستند. در این تحقیق نشان دادند که داشتن زانوی پرانتری نه تنها اختلالی در اجرای مهارت شوت روی پا نمی کند بلکه باعث بهبود اجرای مهارت در مقایسه با گروه زانوی طبیعی شده است. بدین جهت این تحقیقات با تحقیق حاضر همسو نمی باشد. با توجه به شیوع ناهنجاری زانوی پرانتری که از دفورمیتی های اندام تحتانی است و اهمیت پا به عنوان انتهایی ترین عضو بدن که نقش عمده ای در تحمل وزن، جذب و تعدیل فشارها و ضربات وارده در هنگام راه رفتن، دویدن، پریدن و حفظ پوسچر چه در حالت ایستاده و چه در حالت حرکت دارا می باشد. طبیعتاً بروز آن در میان افراد عوارض متعددی همچون بروز خستگی، درد، بی ثباتی و فرسودگی در مفصل، کاهش توانایی در کنترل پوسچر، صدمه به مفاصل و لیگامنت های زانو و سایر عناصر ساختاری باید یافتن شیوه های مؤثر جهت ارزیابی، شناسایی و عوارض مرتبط با آنها مهم تریم دغدغه ی مسئولین و دست اندرکاران رشد و تربیت آموزش و پرورش باشد. همانگونه که ذکر گردید اکثر تحقیقات و بررسی ها نشان دهنده ی عوارض ناشی از بروز این ناهنجاری و تأثیر آن بر روی سطح سلامتی جسمی و روانی هستند. بنابراین با توجه به اهمیت اصلاح آن در تسریع بهبودی می توان با بهره گیری از خواص و ویژگی های انحصاری آب با توجه به تغییر ساختار مولکولی آب و هوا و ویژگی هایی همچون دمای مناسب آب، غوطه وری در آب، مصرف نیروی کمتر، کاهش فشار روی مفصل و اجرای حرکات با درد کمتر و نیز خاصیت نشاط انگیز و فرح بخشی آن شوق لازم برای تمرین، تکرار و اجرای حرکات را به فرد داد. در هیدروتراپی با استفاده علمی از آب و تمرینات و فعالیت های منظم و متمرکز بر روی ناهنجاری حاضر می توان از آن به عنوان یکی از مؤثرترین روش های اصلاحی با نظارت متخصص مورد نظر جهت پیشگیری از صدمات ثانویه ی ناهنجاری، حفظ عملکرد طبیعی بدن که شامل قدرت، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و تحرک عضلات و هماهنگی می باشد استفاده نمود.

منابع:

^{۵۳} Irene et al

^{۶۰} Suk Bum Kim et al

آهنجان، شهرام؛ گلچینی، علی، "پروتکل های بازتوانی زانو (پیشگیری، درمان و بازتوانی رباط صلیبی قدامی)"، تهران، انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.

بلیو، جان ای، "تمرین درمانی در آب"، مترجمین: نازیلا اکبر فهمی، آزاده ریاحی، تهران، انتشارات اوسانه، ۱۳۸۸.

حفظ السان، مهرداد؛ بهپور، ناصر؛ ملکی، ناصح، "ارتباط شش ماه تمرین شنای قورباغه بر درد زانو و اندازه ی زاویه ی Q شناگران قورباغه و کرال"، مجله پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۶، صص ۸۶-۷۵، بهار ۱۳۸۹.

حیاتی، امیر؛ فرهپور، نادر؛ رحمانی، دنیا، "تأثیر زانوی پرانتری بر اجرای تکنیک شوت فوتبال در پسران فوتبالیست نوجوان"، مجله طب ورزشی، شماره ۸، صص ۷۲-۶۳، بهار و تابستان ۱۳۹۱.

علیزاده، محمدحسین، رجبی، رضا، قیطاسی، مهدی، مینونژاد، هومن، "حرکت درمانی (تمرین درمانی)"، چاپ دوم، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۲.

قدیری، یوسف، "تأثیر تمرینات حس عمقی بر حس عمقی زانوی ورزشکاران مبتلا به زانوی پرانتری". پایان نامه کارشناسی ارشد، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران، ۱۳۹۲.

دلاور، علی، "روش های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی"، تهران، انتشارات پیام نور، ۱۳۹۱.
رضوان خواه گلسفیدی، ن؛ علیزاده، م.ح؛ کردی، م.ر، "تأثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر لوردوز افزایش یافته کمری دختران دانش آموز قبل و بعد از بلوغ"، مجموعه مقالات سومین همایش بین المللی علمی - ورزشی دانشگاههای آسیا، ایران، تهران، صص ۲۰۸-۲۰۷، خرداد ۱۳۹۱.

مظلوم، وحید؛ خیام باشی، خلیل؛ رهنما، نادر، "مقایسه اثر تمرین درمانی در آب و خارج آب بر قدرت عضلات زانو و کیفیت زندگی بیماران هموفیلی مبتلا به آرتروپاتی زانو". مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره شانزدهم، شماره ۴، بابل، خرداد ۱۳۹۳.

Bits A, Hanson N. Aquatic Therapy. Translated by: Mahdavinejad R, Baharlooii R. Esfahan , Jahad daneshgahi PAUBLICATIONS, 2004 (IN PERSIAN).

cote KP, Brunet Me , l1BMG, Shultz SJ: Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability. Journal of athletic training 2005, 40 (1): 41-46.

Irene Cantarero- Villanueva, Carolina Fernandez- lao Custa- Vargas, Rosariopel Moral – Avila, Cesar Fernandez- de-las-peras Arroyo- Norales. The Effectiveness of a peep water Aquatic Exercis program in

- Cancer – Resated Fatiguein Breasticancer 2013,. Physical Medicine and Rehabilitation, Volum 94. Issued, Febraary, 2013, pages 221- 230.
- Patel K: Corrective Exercise: A Practical Approach. 5th edition: Hodder Arnold: 2009.
- Suk Bum Kim, David Michael Osullivan, Effects of Aqua Aerobic Therapy Exercise for Older Adults on Muscular Strength, Agility and Balance to Prevent Falling during Gait. Journal Physical Therapy Sience, 25: 923-927, 2013.
- Wenger NK, Mattson ME, Furberg CP, Elinson J. Assessment of quality of life in clinical Trials of cardiovas cular Therapios. AM J cardiol 1984; 54 (7):908-13.

بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی به همراه مکمل گیری زنجبیل بر علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال

اکرم موسویان^۱، حسین مجتهدی^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد*

۲- استادیار دانشگاه اصفهان

*Email: kh.salehi.n.a@gmail.com

چکیده:

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال می باشد. این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده و به منظور انجام آن، ۴۵ زن جوان دارای اضافه وزن و مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی از بین ۱۰۰ آزمودنی به طور تصادفی (و فراخوانی و بررسی پرسشنامه‌ای) انتخاب و به سه گروه تجربی تقسیم شدند. گروه تجربی اول،

برنامه‌ی هشت هفته تمرین هوازی را به همراه مصرف مکمل زنجبیل انجام دادند. گروه تجربی دوم، فقط برنامه هشت هفته تمرین هوازی را پیگیری کردند. گروه تجربی سوم تنها هشت هفته به مصرف مکمل زنجبیل پرداختند. تمرین هوازی شامل دویدن روی نوار گردان برای ۲۰ دقیقه در ۶۰ تا ۷۰٪ اکسیژن مصرفی تنظیم گردید. برنامه تغذیه نیز در دو ماه، همراه به مدت ده روز، روزانه دو کپسول زیتونما حاوی ۲۵۰ گرم پودر ریشه زنجبیل ساخت شرکت گل دارو توسط آزمودنی‌ها مصرف گردید. به منظور تعیین علائم سندرم پیش از قاعدگی سه عدد پرسشنامه‌ی سنجش روزانه‌ی علائم سندرم پیش از قاعدگی بین آزمودنی‌ها توزیع شد. این پرسشنامه شامل ۱۸ علامت سندرم پیش از قاعدگی برگرفته از پرسشنامه *DSM-IV* می‌باشد که شامل ده علامت روانی و خلقی، و هشت علامت جسمانی می‌باشد. اولین فرم برای قبل از مداخله تغذیه‌ای و ورزشی، و دومین فرم یک ماه پس از شروع مداخله‌ی تغذیه‌ای و ورزشی و سومین فرم برای دومین ماه پس از شروع ورزش و مصرف کپسول زنجبیل در اختیار اعضاء هر سه گروه قرار گرفت.

جهت مقایسه‌ی درون گروهی و بین گروهی از آزمون تی هم‌بسته و تحلیل واریانس (آزمون توکی) استفاده گردید. نتایج نشان داد در گروه ترکیبی با توجه به مقدار آماره $P=0.001$ متعاقب هشت هفته تمرین هوازی به همراه مکمل گیری زنجبیل در کاهش علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان نقش بسزایی داشته است. (سطح معنی داری گروه ورزش هوازی $P=0.043$ گروه مصرف زنجبیل $P=0.021$ می باشد). لذا بمنظور کاهش علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی تمرینات هوازی به همراه مصرف زنجبیل توصیه می‌گردد.

واژه‌گان کلیدی: زنجبیل، سندرم پیش از قاعدگی، تمرین هوازی

مقدمه

سال‌های طبیعی تولید مثل در یک زن با تغییرات ریتمیک ماهانه در میزان ترشح هورمون‌های زنانه و تغییراتی متناظر در تخمدان‌ها و سایر اندام‌ها تعیین می‌شوند که به این طرح ریتمیک چرخه قاعدگی می‌گویند. قاعدگی بعنوان یکی از تغییرات اصلی در زندگی زنان است که یک پدیده زیست شناختی و دارای روند طبیعی می‌باشد (قائدی، ۱۳۸۹). دوره قاعدگی از دیدگاه بالینی اشاره به خونریزی دوره ای رحم دارد که اکثر زنان در سنین باروری با این فرآیند روبرو هستند. قاعدگی عبارت است از، ریزش دوره ای آندومتر مترشحه رحم که به واسطه کاهش تولید استرادیول و پروژسترون ناشی از تحلیل جسم زرد ایجاد می‌شود (رایان کنت، ۱۳۹۰). یکی از مسائل روان تنی که با عملکرد فرد و دستگاه تولید مثل زنان ارتباط دارد، سندرم پیش از قاعدگی (PMS) است، سندرم پیش از قاعدگی با بروز علائم جسمانی و روانی متغیر و عود کننده‌ای همراه است که ۷ تا ۱۴ روز قبل از قاعدگی به وجود آمده و با شروع قاعدگی کاهش پیدا می‌کند و ۷۵ تا ۹۰ درصد زنان قبل از شروع خونریزی آن را تجربه می‌کنند (ثابت و همکاران، ۱۳۸۹). سندرم پیش از قاعدگی برای اولین بار در سال ۱۹۵۳ به عنوان یک مفهوم تشخیصی وسیع توسط

گرین و دالتون به صورت علائم عود کننده در طی فاز قبل از قاعدگی یا اولین روزهای قاعدگی مطرح شد که این علائم در فاز بعد از قاعدگی به طور کامل حذف می شوند. سال هاست که زنان به عنوان نیروی انسانی در تعداد زیادی از زمینه های شغلی از جمله حرفه های پزشکی، فنی و مدیریتی مشغول به کار هستند و تا حدودی به خاطر همین وظایف شغلی مهم و حساس است که در سال های اخیر نسبت به علائم خاص نزدیک به زمان قاعدگی توجهات ویژه ای از نظر روانی و پزشکی مبذول شده است (تسنگ و همکاران، ۲۰۰۵). سندرم پیش از قاعدگی یکی از شایع ترین مشکلات زنان است که می تواند منجر به کاهش کارایی تحصیلی، شغلی و اختلال در روابط بین فردی گردد. بنابراین استفاده از برخی راه حل ها جهت رفع این مشکل ضروری به نظر می رسد (خداداد و همکاران، ۱۳۹۳). سندرم قبل از قاعدگی (PMS) یکی از متداول ترین مشکلات زنان در سنین باروری است. ساده ترین تعریفی که می توان برای این سندرم بیان کرد، عبارت است از: علائم دوره ای خلقی، جسمی و رفتاری که در روزهای قبل از خونریزی قاعدگی ایجاد شده و با کار یا شیوه ی زندگی فرد تداخل پیدا کرده و به دنبال آنها دوره ای بدون علامت فرا می رسد (براوران و همکاران، ۲۰۰۷). اولین فردی که همراهی بین سیکل قاعدگی با تغییرات رفتاری را مطرح کرد بقراط بود. وی یک احساس سردرد و سنگینی را قبل از قاعدگی مطرح کرد. پیش فرض او این بود که علائم به وسیله ی خون مضطرب که راهی برای خروج جستجو می کند، ایجاد می شود. اما آثار سندرم پیش از قاعدگی برای اولین بار توسط فرانک، نورولوژیست آمریکایی توصیف شد. او پیشنهاد کرد زنانی که پیش از قاعدگی دچار ورم، افزایش وزن و ناراحتی های عاطفی می شوند، بیماری پیش از قاعدگی دارند (ویلسون، ۱۳۷۱). این سندرم در تمام فرهنگ ها وجود داشته و دارای اثرات گوناگونی بر موقعیت های اقتصادی، حرفه ای و اجتماعی زنان است (لوسی و همکاران، ۲۰۱۴). در ایران نیز شیوع این سندرم طی مطالعات انجام شده توسط تمجیدی و همکاران بر روی زنان ۴۹-۱۵ ساله شهر تهران، ۴/۴۶ درصد تخمین زده شده است (تمجیدی و همکاران، ۱۳۷۴).

سندرم پیش از قاعدگی را می توان به صورت تکرار دوره ای، ترکیبی از تغییرات آزار دهنده بدنی، روحی یا رفتاری در هنگام مرحله ترشحاتی دوره قاعدگی که با فعالیت های خانوادگی، اجتماعی و شغلی فرد تداخل پیدا میکند، تعریف کرد (لیچن ادوارد و همکاران، ۱۹۹۵).

علائم بالینی این سندرم را می توان به سه دسته کلی فیزیکی، روحی و رفتاری تقسیم نمود. اختلالات فیزیکی (بدنی) عبارت است از (کمر درد، نفخ شکم، ادم، افزایش وزن. سردرد، دردناک شدن سینه ها، درد لگنی، تغییر وضعیت اجابت مزاج، علائم پوستی و ناراحتی های مفصلی هستند) (تقی زاده، ۱۳۸۸).

اختلالات روحی عبارت است از (اضطراب، تحریک پذیری، افسردگی، تغییر الگوی خواب، تغییر اشتها، تغییر میل جنسی، خستگی، گریه بدون دلیل و احساس گناه، عدم کنترل و تغییرات خلقی ناگهانی می باشد) (اسپیراف و همکاران، ۲۰۱۱). اختلالات و علائم رفتاری عبارت است از (آسیب پذیری در برابر حوادث و رفتار جرم آمیز، خودکشی، افت تحصیلی، پی آمدهای اقتصادی و پی آمدهای خانوادگی می باشد) (کریمیان و همکاران، ۱۳۸۴). اتیولوژی دقیق PMS ناشناخته باقی

مانده است، هر چند نظریه های گوناگونی در مورد نقش هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی وجود دارد، همچنین عواملی چون مسائل تغذیه ای، افزایش یا کاهش میزان استروژن، کاهش میزان پروژسترون، تغییرات نسبت استروژن به پروژسترون، کاهش یا افزایش کورتیزول، آندروژن ها یا پرولاکتین، اختلال در سطح کلسیم و منیزیم، کمبود ویتامین (A، B₁، B₂)، تغییرات مرکزی کاتاکولامین ها، افزایش یا کمبود پروستاگلاندین ها و افزایش سروتین از عوامل تأثیر گذار در ایجاد PMS هستند (ویلسون و همکاران، ۱۳۷۱). به دلیل عوامل متعدد تأثیر گذار بر این سندرم، روش های درمانی متعددی برای آن پیشنهاد شده که این روش ها می تواند به طور نسبی علائم جسمی و روانی این سندرم را کنترل کند (سپهری راد و همکاران، ۱۳۹۵). درمان این سندرم باید متشکل از یک برنامه جامع آموزشی، مشاوره ای و حمایت روان شناختی، فعالیت ورزشی، ارزیابی تغذیه ای و مداخله دارویی در صورت لزوم باشد (برک و همکاران، ۱۳۸۹).

درمان های دارویی سندرم پیش قاعدگی مورد اختلاف نظر است. انواع درمان های دارویی شایع عبارتند از: پروژسترون، اسید مفنایمیک، روغن پامچال، آگونیست های GnRH، آلپرازولام، فلوکستین، دیورتیک ها، ویتامین B₆، بروموکریپتین، دانازول، داروهای خوراکی ضد بارداری و لیتیم (برک و همکاران، ۱۳۸۹).

اگر چه بر پایه تعدادی از مطالعات انجام شده، استفاده از مداخلات دارویی در بهبود علائم متوسط تا شدید PMS موثر بوده است، اما مطالعات انجام شده دیگری از تأثیر مثبت مداخلات غیر دارویی بر بهبود علائم PMS و افزایش قدرت تطابق زنان با علائم PMS حکایت دارد. برخی از تغییرات مانند شیوه زندگی و مداخلات بی خطر دیگر مانند حذف کافئین از رژیم غذایی، ترک سیگار، خواب کافی و کاهش استرس در تسکین علائم سندرم قبل از قاعدگی و در برخی از مبتلایان موثر است (عبد نژاد و همکاران، ۱۳۹۵).

در مورد تأثیر مثبت فعالیت ورزشی بر سندرم پیش از قاعدگی تحقیقات زیادی وجود ندارد و در بیشتر این تحقیقات، فعالیت ورزشی به عنوان یک درمان موثر و بدون عارضه جانبی معرفی شده است. تحقیقات انجام شده را در سه بخش کلی نوع فعالیت ورزشی، شدت آن و مدت فعالیت ورزشی می توان تقسیم نمود.

با توجه به مطالعات انجام شده در این زمینه مشاهده شده، که زنان شرکت کننده در ورزش های هوازی در مقایسه با زنانی که در ورزش های قدرتی شرکت می کردند، علائم PMS به ویژه افسردگی کمتری را تجربه کردند (آگنوا و همکاران، ۱۹۹۴). همچنین انجام فعالیت های ورزشی مانند دویدن، راه رفتن، شنا و دوچرخه سواری که در آن از عضلات بزرگ استفاده می شود، ظرفیت اکسیداسیون عضلات اسکلتی را افزایش و در پی آن میزان اکسیژن دریافتی بدن زیاده تر می شود (ویلمور، ۱۹۹۱).

تعدادی از محققان انجام فعالیت ورزشی با فراوانی بیشتر از چهار بار در هفته را در کاهش افسردگی، عصبانیت و تنش موثر دانسته و معتقدند که اگر فعالیت ورزشی دو تا سه بار در هفته با مدت طولانی و در سه تا شش ماه انجام شود در کاهش علائم PMS بسیار موثر است (سالی و همکاران، ۱۹۹۸). طی پژوهش انجام شده توسط محققان دیده شده که انجام ورزش پس از یک ماه به میزان ۷۲/۴ درصد منجر به بهبود کلی PMS گردیده و بعد از دو ماه این میزان به ۸۲/۹ درصد رسید. این یافته ها می تواند مبین این مطلب باشد که انجام ورزش به مدت طولانی تر با اثرات مثبت بیشتری در PMS همراه است (کریمیان و همکاران، ۱۳۸۴).

برخی از پژوهشگران معتقدند، اگر فعالیت ورزشی هوازی ۵-۲ با در هفته و هر بار ۴۰-۳۰ دقیقه انجام شود به طوری که ضربان قلب به ۷۰-۶۰٪ ضربان قلب maximal hear vate برسد، بیشترین تأثیر را در کاهش افسردگی فرد می تواند داشته باشد (سالی و همکاران، ۱۹۹۸).

طی تحقیقات گروهی از محققان به این نتیجه دست یافته اند که، استرس ها از طریق کاهش اندروفرین های مغزی و افزایش کورتیزول آدرنال منجر به بروز علائم خلقی در افراد می شود و جهت درمان PMS باید از روش های مقابله با استرس مثل ورزش استفاده شود، ورزش از طریق افزایش اندروفرین های مغز و کاهش کورتیزول آدرنال منجر به بهبود علائم PMS می گردد (کریمیان، ۱۳۸۴). فعالیت های ورزشی سبب آزاد سازی بتا آندروفرین از مغز می شود. بتا آندروفرین بر اعمال مختلف هیپوتالاموس از جمله تنظیم باروری، حرارت، اعمال قلبی تنفسی، درک درد و خلق و خو تأثیر می گذارد (رایان و همکاران، ۱۳۹۰). تمرینات بدنی تأثیرات بسیار مفیدی بر PMS دارد به طوری که با کاهش تنش، احساس خوبی در فرد ایجاد می کند. همچنین از طریق افزایش عمل اندروفرین باعث بهبود گردش خون می شود (ادوارد و همکاران، ۲۰۰۰). مکانیسم هورمونی احتمالی دیگر از طریق اثر ورزشی بر میزان لپتن خون زنان مبتلا به PMS است، لپتن یک هورمون مترشح از سلول های چربی است که تنظیم کننده محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - گناد بوده و نقش مهمی در چرخه تولید مثل انسان دارد. اثرات نورواندوکرینولوژی و متابولیکی این هورمون به واسطه ی گیرنده های آن در هیپوتالاموس یعنی محلی که درک عاطفی کنترل می شود، انجام می گیرد. نتایج پژوهش دیگری نشان داده که غلظت لپتن گردش خون در زنان مبتلا به PMS به طور معنا داری بالاتر از زنان بدون PMS است. (کریمیان و همکاران، ۱۳۸۴).

آندروفرین ها در تنظیم دوره قاعدگی زنان موثر هستند. تصور می شود که این تنظیم، ماهیت بازدارندگی دارد. بنابراین احتمالاً ممکن است نقش کلیدی در اختلالات قاعدگی چون تأخیر در نخستین خونریزی ماهانه، خونریزی رحمی غیر طبیعی، قطع قاعدگی ثانویه و عدم کفایت مرحله جسم زرد داشته باشد (مک آردل و همکاران، ۱۳۹۲).

زنجبیل گیاهی است چند ساله از خانواده zingiberaceae، با نام علمی zingiber officinal می باشد که در انگلیسی به ginger معروف است (مدرسی و همکاران، ۱۳۸۵). گیاه زنجبیل از زمان های گذشته در آسیا و در قرن وسطی در اروپا مورد استفاده قرار گرفته است، همچنین این گیاه یکی از شناخته ترین گونه های گیاهی است که در بیشتر نقاط دنیا مورد استفاده قرار می گیرد (عربلو

و همکاران، ۱۳۹۳). علت ایجاد دردهای جسمانی در سندرم پیش از قاعدگی تولید بیش از حد پروستاگلاندین ها از بافت آندومتر است، مطالعات نشان داده اند که تغییر در پاسخ دهی به پروستا گلاندین ها یکی از مکانیسم های مطرح در ایجاد سندرم قبل از قاعدگی است، زنجبیل اثر ضد التهابی داشته و از طریق مهار مسیر آنزیم های سیکلواکسیژناز و لیپواکسیژناز، منجر به کاهش سنتز لکوترین ها و پروستاگلاندین ها می شود که از متابولیسم اسید آراشیدونیک جلوگیری می کند و متعاقباً باعث مهار تولید پروستا گلاندین ها می شوند (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۰). این آثار ممکن است مربوط به جینجرو ل ها، شوگائول ها، دی آریل هیپتانوئیدها و دی الیهیددی ترپن ها باشد، این عوامل، مهار کننده های دو واکنش سنتز ایکوزانوئید هستند بنابراین به نظر می رسد عصاره زنجبیل مانند یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی عمل می کند، همچنین زنجبیل از طریق تعدیل گیرنده های وانیلوئیدی TRPV_۱ که باعث تحریک افزایش درد در سیستم عصبی مرکزی و محیطی می شوند، باعث کاهش التهاب و درد می شود (۱۹).

با توجه به این که زنان در مرکز کانون خانواده قرار دارند، ناخوشی آنها نه تنها بر امور پویای خانواده، بلکه بر کل نظام های اجتماعی که زنان به نوعی در آن نقش دارند تأثیر می گذارد. همچنین به دلیل متعدد بودن عوامل تأثیر گذار بر روی سندرم قبل از قاعدگی، روش های درمانی که برای آن پیشنهاد شده است نیز متفاوت است اما تحقیقات پیشین هیچ کدام به بررسی همزمان تأثیر مصرف زنجبیل و انجام ورزش هوازی بر بهبود علائم جسمانی سندرم قبل از قاعدگی نپرداخته اند. لذا با توجه به اهمیت کاهش علائم جسمانی سندرم قبل از قاعدگی در این پژوهش به بررسی تأثیر انجام هشت هفته تمرین هوازی به همراه مکمل گیری زنجبیل بر کاهش علائم جسمانی سندرم قبل از قاعدگی در زنان بزرگسال می پردازیم.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کار آزمایشی بالینی و غیر تجربی می باشد که در سال ۱۳۹۵ به صورت تصادفی بر روی زنان بزرگسال مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی نجف آباد انجام شد. ابتدا طی درخواستی کتبی هماهنگی لازم بابخش تربیت بدنی آموزش و پرورش نجف آباد، جهت انجام فعالیت پژوهشی در سالن های ورزشی تحت پوشش این اداره (سالن فتوت و سالن استخر ولایت) که از نظر موقعیت جغرافیایی نزدیک یکدیگر هستند انجام گرفت. پس از جلب موافقت اداره آموزش و پرورش، هماهنگی لازم با مسولان سالن های فتوت و استخر ولایت جهت شروع پژوهش در این سالن ها انجام شد. سپس توزیع بروشورهایی در مورد این پژوهش که شامل (شرح مختصری درمورد این پژوهش، موضوع آن و نحوه و شرایط اجرایی آن بود) بین همکاران فرهنگی، کادر اجرایی و مراجعین ثبت نام کننده کلاس های ورزشی سالن های ورزشی مورد نظر انجام شد. لازم به ذکر است که توزیع این بروشورها به همراه پرسشنامه اولیه تشخیص موقت سندرم پیش از قاعدگی یا همان پرسشنامه یازده قسمتی اختلال درماندگی انتهای مرحله لوتئال (LPD D) و همچنین توزیع

پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک که شامل سوابقی در مورد ویژگی‌های فردی و جسمی شرکت کنندگان است، انجام شد. سپس جمع آوری پرسشنامه‌های تکمیل شده ثبت معیارهای تشخیص سندرم پیش قاعدگی و پرسشنامه‌های ثبت اطلاعات دموگرافیک و بررسی آنها جهت انتخاب و ورود افراد مبتلا به این سندرم به عنوان گروه هدف انجام شد (این پرسشنامه شامل یازده سوال است که هفت سوال مربوط به حیطه روانی و چهار سوال مربوط به حیطه جسمانی است. شرط *PMS* یا وارد شدن فرد به این پژوهش این بود که فرد حداقل به پنج سوال از یازده سوال پرسشنامه جواب مثبت داده باشد و حداقل یکی از پاسخ‌های مثبت متعلق به چهار سوال اول که مربوط به علائم روانی است باشد، این پرسشنامه در بسیاری از تحقیقات مرتبط با *PMS* استفاده شده و اعتبار و روایی آن مورد تایید قرار گرفته است). همچنین از شرایط خروج از این پژوهش می‌توان به دوره‌های قاعدگی کمتر از ۲۴ روز و بیشتر از ۳۵ روز، قاعدگی کمتر از سه روز و بیشتر از هشت روز و سابقه بیماری و... اشاره کرد که توسط فرم اطلاعات دموگرافیک استخراج شد.

پس از مشخص شدن آزمودنی‌ها جلسه توجیهی در مورد مراحل و چگونگی اجرای این پژوهش برای داوطلبان انجام گرفت. سپس آزمودنی‌ها به طور تصادفی در سه گروه مصرف زنجبیل، گروه تمرین هوازی و گروه ترکیبی شامل مصرف مکمل زنجبیل و تمرینات هوازی تقسیم شدند. سپس فرم رضایت نامه شرکت در پژوهش و سه عدد فرم سنجش روزانه علائم سندرم پیش قاعدگی (این فرم شامل ۱۸ علامت سندرم پیش از قاعدگی برگرفته از پرسشنامه *DSM-IV* می‌باشد که شامل ده علامت روانی و خلقی از جمله خشم و عصبانیت شدید، اجتناب از اطرافیان، تغییر بارز خلق و خو، گیج شدن، بی‌قراری و هیجان، فشار عصبی، اضطراب و دل‌هره، حقارت و بی‌ارزشی، ناامیدی و افسردگی و هشت علامت جسمانی شامل حساس شدن سینه‌ها، تورم سینه‌ها، نفخ شکم، تورم دست و پا، افزایش وزن، سردرد، درد زیر شکم یا کمر، درد عضلات و مفاصل می‌باشد). بین آزمودنی‌ها توزیع شد. اولین فرم برای قبل از مداخله تغذیه‌ای و ورزشی و دومین فرم یک ماه پس از شروع داخله‌ی و ورزشی و سومین فرم برای دومین ماه پس از شروع ورزش و مصرف کپسول زنجبیل در اختیار اعضا هر سه گروه قرار می‌گرفت. آزمودنی‌ها باید هفت روز قبل از شروع قاعدگی تا روز سوم قاعدگی بر حسب شدت علائم (چهار درجه با دامنه ۰-۳) به صورت فقدان علائم امتیاز ۰-، علائم خفیف که مانع فعالیت روزانه نشود امتیاز ۱-، علائم متوسط که تا حدودی در فعالیت روزمره فرد تداخل کند امتیاز ۲- و علائم شدید که مانع فعالیت‌های روزمره مانند غیبت از کلاس و خوردن مسکن شود امتیاز ۳- به آن تعلق می‌گیرد، اقدام به تکمیل این فرم‌ها می‌نمودند. برای اطلاع رسانی بیشتر آزمودنی‌ها، از علائم و نشانه‌های این سندرم و نحوه تکمیل فرم‌ها، همچنین نحوه مصرف کپسول زنجبیل کانال و گروه تلگرامی راه اندازی شد تا اطلاعات لازم در این مورد در اختیار آزمودنی‌ها قرار گیرد.

تمرین هوازی شامل گرم کردن عمومی (۱۵ دقیقه)، تمرین هوازی، تمرینات کششی و سرد کردن (پنج دقیقه) بود. تمرین هوازی شامل دویدن روی نوار گردان برای ۲۰ دقیقه در ۶۰ الی ۷۰٪ اکسیژن مصرفی تنظیم گردید.

حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنی‌ها با استفاده از آزمون بروس برآورد شد. سه روز بعد از تست‌های یک تکرار بیشینه و حداکثر اکسیژن مصرفی، آزمودنی‌ها برنامه تمرینی را آغاز کردند. ضربان قلب آزمودنی‌ها برای هر دقیقه توسط نوار گردان محاسبه گردید. پس از این مراحل، برای برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی از معادله زیر استفاده شد:

$$3 \text{ (زمان)} - 0.12 \text{ (زمان)} + 0.451 \text{ (زمان)} + 1.379 - 14/76 \text{ :حداکثر اکسیژن مصرفی}$$

از طرفی، برای تعیین شدت به عنوان درصدی از حداکثر اکسیژن مصرفی از ضربان قلب حداکثر در لحظه رسیدن به مرحله واماندگی آزمودنی‌ها، فرمول کارونن مورد استفاده قرار گرفت:

ضربان قلب نشان: (ضربان قلب استراحت + شدت تمرین) $\times$ (ضربان قلب استراحت - ضربان قلب بیشینه)

ضربان قلب بیشینه نیز از فرمول (سن - ۲۲۰) محاسبه گردید. شایان ذکر است که راهنمایی‌های لازم به منظور حداکثر تلاش آزمودنی‌ها قبل از انجام آزمون ارائه شد و آن‌ها به صورت رقابتی جهت حداکثر تلاش در آزمون شرکت کردند (زکوی، ۲۰۱۵).

پس از به دست آمدن نمرات مورد نیاز آزمایش، بویسله نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ جهت تحلیل داده ها و بررسی درون گروهی و بین گروهی آزمون تی همبسته و تحلیل واریانس (آزمون توکی) انجام گردید.

نتایج

آماره های توصیفی متغیرهای علائم جسمانی و علائم روانی در گروه های مختلف (تمرینات هوازی، مصرف زنجبیل و گروه ترکیبی تمرینات هوازی و مصرف زنجبیل) در جدول (۱-۲) گزارش شده است.

جدول (۱-۲) آماره های توصیفی متغیرهای علائم جسمانی و علائم روانی در گروه های مورد

مطالعه

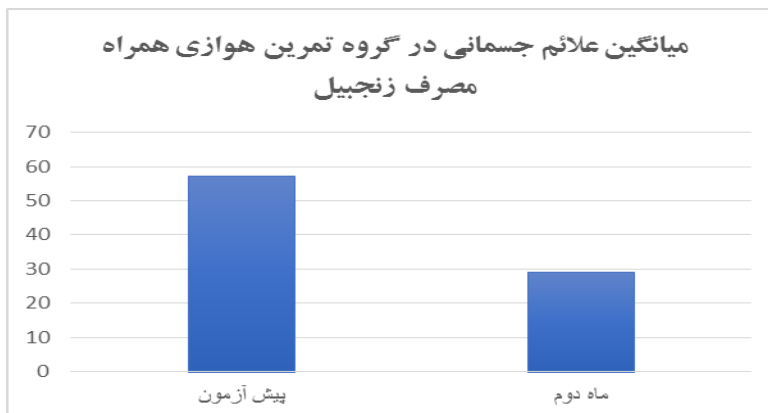
علائم جسمانی	متغیر	
	گروه	
میانگین $\pm$ انحراف معیار	پیش آزمون	زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل
۲۲/۵۶ $\pm$ ۵۷/۷۱	پس آزمون (ماه اول)	زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل
۲۰/۱۹ $\pm$ ۴۵/۵۷	پس آزمون (ماه دوم)	زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل
۱۷/۵۳ $\pm$ ۴۵/۰۷		زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل
۱۵/۸۶ $\pm$ ۴۳/۱۴		زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل
۱۷/۴۵ $\pm$ ۳۵/۴۲		زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل
۱۶/۵۱ $\pm$ ۳۴/۲۱		زنجبیل
		هوازی
		هوازی + زنجبیل

۱۱/۶۴±۲۹/۱۴	هوازی + زنجبیل	
-------------	----------------	--

جدول ۲-۲ تغییرات علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل با استفاده از آزمون تی هم بسته

متغیر	میانگین و انحراف معیار		t	df	مقدار p
	پیش آزمون	ماه دوم			
علائم جسمانی	۵۷/۲۸ ± ۱۸/۰۸	۲۹/۱۴ ± ۱۱/۶۴	۹/۶۰۱	۱۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول (۲-۲) مشاهده می شود میزان علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل پس از ۸ هفته تمرین کاهش داشته و با توجه به اینکه مقدار p معنی دار بوده است، تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل بر کاهش علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تأثیر دارد بنابراین هشت هفته تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل بر کاهش و بهبود علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تأثیر دارد. نمودار (۲-۱) تغییرات میانگین علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل را نشان می دهد.



نمودار (۲-۱) میانگین علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

نتایج آزمون تحلیل واریانس در جدول ۳-۲ نشان می دهد که بین پیش آزمون علائم جسمانی با پس آزمون این علائم در ماههای اول و دوم در گروه تمرین هوازی به همراه مصرف زنجبیل اختلاف معنی داری مشاهده می شود.

جدول (۳-۲) تحلیل واریانس برای مقایسه نمرات پیش آزمون علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی با پس آزمون این علائم پس از تمرینات هوازی و در فواصل ماه اول، دوم گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل

معنی مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری (sig)
بین گروهی	۲	۲۷۷۲/۰۹	۱۱/۶۴	۰/۰۰۱
درون گروهی	۳۹	۲۳۸/۱۶		

نتایج جدول (۴-۲) نشان می دهد بین علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی پس از هشت هفته تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل در ماه اول و دوم تفاوت معنی داری مشاهده می شود. جدول (۴-۲) نتایج آزمون توکی به منظور مقایسه زوجی مراحل مختلف آزمون علائم جسمانی در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل

آماره متغیر	اختلاف ها		درجه آزادی	معنی داری
	میانگین	انحراف استاندارد		
پیش آزمون - ماه اول	۱۴/۱۴	۵/۸۳	۱۳	۰/۰۵
پیش آزمون - ماه دوم	۲۸/۱۴	۵/۸۳	۱۳	۰/۰۰۱
ماه اول - ماه دوم	۱۴/۰	۵/۸۳	۱۳	۰/۰۵

بحث و نتیجه گیری

بر اساس پژوهش حاضر متعاقب هشت هفته تمرین هوازی به همراه مصرف زنجبیل تأثیر بسزایی بر بهبود علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی دارد. از علائم جسمانی مرتبط با سندرم پیش از قاعدگی بر اساس پرسشنامه اختلال ملال پیش از قاعدگی *DSM-IV* می توان به (درد زیر شکم یا کمر، درد عضلات و مفاصل، حساس شدن سینه ها ، تورم سینه ها، نفخ شکم ،تورم دست وپا، افزایش وزن و سردرد) اشاره نمود. افزایش تجمع پروستاگلاندین ها در رحم باعث ایجاد درد، گرفتگی های عضلات رحمی و در پی آن علائمی چون حالت تهوع و استفراغ می شود (خیاط و همکاران، ۱۹۹۴). تمرینات ورزشی به ویژه تمرینات هوازی از طریق افزایش خون رسانی به عضلات رحمی به خروج پروستاگلاندین ها از رحم کمک کرده، همچنین از ایجاد انقباضات شدید، درد و علائم جسمانی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی جلوگیری می کنند (اسپیراف و همکاران، ۲۰۱۱). احتمالاً در این این پژوهش نیز افزایش خون رسانی به عضلات رحمی باعث خروج سریع تر پروستاگلاندین ها از رحم و کمک به بهبود درد در آزمودنی ها شده است.

همچنین ایجاد علائم بدنی مانند ورم، افزایش وزن، سردرد و درد وحساسیت سینه ها احتمالاً مربوط به افزایش آلدسترون سرم، پروستا گلاندین ها و کمبود ویتامین B6 و منیزیم می باشد، برخی از تحقیقات انجام شده نشان می دهد که انجام فعالیت های ورزشی هوازی، موجب کاهش سطح رنین و افزایش استروژن و پروژسترون می شود و از این طریق میزان سرمی آلدسترون کاهش پیدا کرده و سبب بهبود علائم الکترولیکی مرتبط با سندرم پیش از قاعدگی می شود (چن و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به اینکه فعالیت بدنی موجب از دست دادن آب بدن می شود، نقش موثر ورزش را در بهبود ورم بدن، در نتیجه کاهش علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی را می توان در نظر گرفت (قائدی و همکاران، ۱۳۸۹). از دیگر عوامل تاثیر گذار در کاهش شدت علائم جسمانی این سندرم می توان به نقش مثبت فعالیت های بدنی در تنظیم سطح استروژن (به صورت کاهش استروژن فعال در گردش خون) و اندروفین (به صورت افزایش سطح اندروفین در جریان خون) اشاره نمود (تقی زاده و همکاران، ۱۳۸۸).

نتایج این پژوهش یعنی کاهش شدت درد و علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی به واسطه انجام فعالیت ورزشی با تحقیقات انجام شده توسط اسکالز و همکاران (۲۰۰۱)، لوستیک (۲۰۰۴)، صفوی نائینی و همکاران (۱۳۷۸)، امامی (۱۳۷۹)، فتوکیان و همکار (۱۳۸۵) و مصلی نژاد، همکاران (۱۳۸۶) و قائدی و همکاران (۱۳۸۹) همخوانی دارد. در پژوهشی که توسط کریمان و همکاران (۱۳۸۴) تحت عنوان تاثیر ورزش بر سندرم قبل از قاعدگی روی ۳۵ دختر ساکن خوابگاه و مبتلا به PMS انجام شده، این یافته ها به دست آمده که ورزش موجب بهبود علائم جسمی (درد شکم و دردمرکز با $P=0/05$) و (درد وحساسیت سینه ها $P=0/08$) شده است. همچنین در این مطالعه پس از یک ماه ورزش به میزان ۷۴/۴ درصد منجر به بهبود کلی PMS شده است و بعد از دو ماه ورزش این میزان به ۸۲/۹ رسیده است.

علت ایجاد دردهای جسمانی در سندرم پیش از قاعدگی تولید بیش از حد پروستا گلاندین ها از بافت آندومتر است، مطالعات نشان داده اند که تغییر در پاسخ دهی به پروستا گلاندین ها یکی از مکانیسم های مطرح در ایجاد سندرم قبل از قاعدگی است. زنجبیل اثر ضد التهابی داشته و از طریق مهار مسیر آنزیم های سیکلواکسیژناز و لیپواکسیژناز، منجر به کاهش سنتز لکوترین ها و پروستا گلاندین ها می شود که از متابولیسم اسید آراشیدونیک جلوگیری می کند و متعاقباً باعث مهار تولید پروستا گلاندین ها می شوند (خیاط و همکاران، ۱۹۹۴). این آثار ممکن است مربوط به جینجیرو ل ها، شوگائول ها، دی آریل هیپتانوئیدها و دی ال دهیددی ترپن ها باشد، این عوامل، مهار کننده های دو واکنش سنتز ایکوزانوئید هستند بنابراین به نظر می رسد عصاره زنجبیل مانند یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی عمل می کند، همچنین زنجبیل از طریق تعدیل گیرنده های وانیلوئیدی TRPV۱ که باعث تحریک افزایش درد در سیستم عصبی مرکزی و محیطی می شوند، باعث کاهش التهاب و درد می شود (رهنما و همکاران، ۱۳۸۹). احتمالاً زنجبیل با اثر ضد التهابی خود از سنتز پروستا گلاندین ها جلوگیری کرده و باعث کاهش انقباضات رحمی و درد و علائم

جسمانی در سندرم پیش از قاعدگی شده است. تهوع یکی از علائم جسمانی سندرم قبل از قاعدگی است، بررسی برخی از مطالعات نشان داده که مصرف زنجبیل می تواند در درمان آن موثر باشد، خواص ضد تهوع زنجبیل ناشی از، ۱-۵ هیدروکسی آلکانون ها است که در جینجرول و محصولات مرتبط با آن یعنی شوگالول ها وجود دارد (خیاط و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج این تحقیق با تحقیقات انجام شده توسط ازگی و همکاران (۱۳۸۶)، رهنما و همکاران (۱۳۸۸) و خیاط و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی تاثیر مصرف زنجبیل بر دردهای جسمانی دوران قاعدگی و سندرم پیش از قاعدگی پرداخته بودند، همخوانی دارد. همچنین در پژوهش های دیگری نشان داده شده است که مصرف زنجبیل به علت ویژگی ضد التهابی آن باعث بهبود درد در بیماران استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید و دردهای عضلانی می شود. دردهای عضلانی و مفاصل از جمله علائم سندرم قبل از قاعدگی هستند. در پژوهش انجام شده توسط خیاط و همکارانش مشخص شده است که زنجبیل در تسکین دردهای مفصلی و عضلانی ناشی از سندرم پیش قاعدگی موثر بوده و شیوع آن را از ۹۱ درصد به ۵۸ درصد کاهش داده است.

باتوجه به اینکه در این پژوهش از هر دو فاکتور تمرین هوازی و مصرف زنجبیل در کنار هم استفاده شده است و با توجه به تاثیرات جداگانه هر کدام از این فاکتورها می توان نتیجه گیری کرد که احتمالاً زنجبیل با تأثیر بر گیرنده های درد و تمرینات ورزشی با افزایش هورمون های استروئیدی باعث کاهش علائم جسمانی در سندرم پیش از قاعدگی آزمودنی ها شده اند. متأسفانه با بررسی در مطالعات داخلی و خارجی هیچ پژوهشی یافت نشد که به بررسی اثر همزمان انجام تمرین هوازی و مصرف زنجبیل در کاهش علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی پرداخته باشد. و تنها تاثیر هر کدام از این فاکتورها به صورت جداگانه توسط محققان مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به این که بیشتر زنان و خانواده های آنها با علائم جسمانی و روانی برهم زننده نظم ناشی از سندرم پیش از قاعدگی متاثر می باشند، درمان و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی زنان جهت افزایش کارایی واز سویی کاهش تعارضات زناشویی و خانوادگی آنها پیشنهاد می گردد. تمرینات ورزشی همواره راهی کم هزینه برای درمان بسیاری از بیماری ها بوده است. اما بررسی دقیق و مقایسه آن با سایر روش های درمانی همواره نادیده گرفته شده است. با توجه به اهمیت بهداشت و سلامت زنان، همچنین به رسمیت شناختن حقوق باروری زنان، لازم است جهت کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی و برای درمان آن از روش های کم هزینه و بدون داشتن حداقل عوارض جانبی از فعالیت بدنی و مصرف زنجبیل با توجه با تأثیر آنها بر فاکتورهای ایجاد کننده سندرم پیش از قاعدگی چون پروستاگلاندین ها، لوکوترین ها، پروژسترون و استروژن که می توانند باعث کاهش علائم جسمانی و روانی سندرم پیش از قاعدگی گردند، استفاده شود. یافته های پژوهش حاضر نیز موید تأثیرات مثبت مصرف زنجبیل به همراه انجام تمرینات هوازی بر بهبود علائم سندرم قبل از قاعدگی زنان

بزرگسال می باشد. لذا جهت کاهش علائم جسمانی سندرم قبل از قاعدگی تمرینات هوازی به همراه مصرف زنجبیل برای زنان بزرگسال پیشنهاد می گردد.

منابع

- قاندی لیلا، علیزاده محمد حسین، امینیان توراندخت. تاثیر برنامه تمرین هوازی اینتروال، ماساژ و ترکیبی بر علائم سندرم پیش از قاعدگی. نشریه طب ورزشی. ۱۳۸۹؛ (۴): ۳۷-۱۹
- رایان کنت جی، راس راس بروکووتیز، رابرت ال باریبری، آندریا دونایف. اصول بیماری‌ها و بهداشت زنان کیسترن. ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی وروشنک قطب. انتشارات گلپان. ۱۳۹۰
- برک جاناتان. ترجمه دکتر مهرناز ولدان و دکتر امید گوران اوریمی و رامین رفیعی. بیماری‌های زنان نواک. انتشارات نسل فردا. ۱۳۸۹؛
- ثابت بیرجندی سمانه، تدین نجف آبادی میترا، امیر سیاهپوش، محمد حسین حقیقی زاده. مقایسه تأثیر علف‌چای و ویتامین B6 بر درمان سندرم پیش از قاعدگی. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. ۱۳۸۹؛ ۱۳ (۴): ۵-۱
- میر غفوروند مژگان، سکیه محمد علیزاده چرندابی، یوسف جواد زاده، پریش احمد پور. مقایسه تأثیر ویتانوس ویدر کتان بر شدت نشانه‌های قبل از قاعدگی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۹۴؛ ۲۱ (۱): ۶۸-۷۸
- زکوی ایمان. تأثیر ۱۲ هفته تمرین ترکیبی (هوازی - مقاومتی) بر مقادیر میوستاتین پلاسمایی نوجوانان چاق. فیزیولوژی ورزشی. پاییز ۱۳۹۴؛ ۷ (۲۷): ۹۷-۱۱۴.
- مومنی خدامراد، زالی پور سمیه. اثر بخشی آرمیدگی عضلانی بر کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی. مجله پژوهشی دانشکده پزشکی. ۱۳۹۳؛ ۳۸ (۳): ۱۶۱-۱۵۷
- ویلسون جیمز رابرت. مامایی و بیماری‌های زنان. ترجمه دکتر داریوش کاظمی. انتشارات دانش‌پژوه. ۱۳۷۱؛ چاپ اول: ۱۳۶-۱۳۸
- تمجیدی اکرم. بررسی شیوع شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی در زنان ۱۵-۴۵ سال در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مامایی. دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه شهید بهشتی. ۱۳۷۴
- تقی زاده زیبا، مریم شیر محمدی، ماندانا میر محمد علی ئی، محمد اربابی، حمید حقانی. تأثیر مشاوره بر علائم مرتبط با سندرم قبل از قاعدگی. ۱۳۸۸؛ ۱۵ (۴): ۳۳-۳۴
- اسپیراف لیون، فلیپ دارنی. مترجم روشنک قطبی و بهرام قاضی جهانی. آندوکرینولوژی بالینی زنان و ناباروری. انتشارات گلپان جلدیکم. ۲۰۱۱
- کریمان نور السادات، رضائیان مریم، نساجی فاطمه، ولائی ناصر، گچکار لطیف. تأثیر ورزش بر سندرم قبل از قاعدگی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. زمستان ۸۴؛ دوره ۱۳ (۵۳): ۱۵-۸ صص ۸۲

سپهری راد. مینا، بهرامی حمید رضا، نورس محمد رضا. بررسی نقش طب مکمل در کنترل علائم سندرم پیش از قاعدگی مبتنی بر شواهد بالینی. مجله زنان مامائی و نازایی ایران. ۱۳۹۵؛ (۳۴): ۱۷-۱۲

عبد نژاد رقیه، معصومه سیمبر. مروری بر داروهای گیاهی مؤثر بر سندرم پیش از قاعدگی در ایران، مجله زنان و نازایی ایران. ۱۳۹۵؛ ۱۹ (۱۱) ۱۸-:۳۰

مک آردل. فیزیولوژی ورزشی (و ۲). ترجمه اصغر خالدان. ۱۳۹۲؛ انتشارات سمت
عربلو طاهره. تاثیر زنجبیل بر الگوی قند و چربی های خون. مجله علوم پزشکی رازی. آبان ۱۳۹۳؛ دوره ۲۱ شماره ۱۲ صص: ۹۴-۱۰۳

مدرسی مهرداد. تأثیر عصاره هیدروالکلی گیاه زنجبیل بر نیتروژن اوره خون و کراتینین موش هی کوچک آزمایشگاهی. دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. ۱۳۸۵؛ دوره ۸ شماره ۳ صص: ۴۸-۵۳
حقیقی کاوی مسعود. زنجبیل و درمان های غیر متعارف. فصلنامه گیاهان دارویی. ۱۳۸۰؛ شماره اول. صص: ۱۹-۲۸

خیاط سمیرا. اثرات زنجبیل و کورکومین در درمان سندرم قبل از قاعدگی. ماهنامه طب جنوب. ۱۳۹۴؛ سال هجدهم. شماره ۳. صص: ۵۷۵-۵۸۶
رهنما پروین. بررسی تأثیر زنجبیل بر دختران مبتلا به دیسمنوره اولیه. فصلنامه گیاهان دارویی. ۱۳۸۹؛ سال نهم. دوره چهارم. شماره ۳۶،

Tseng RN, Chen RN. Yang. Ros Tea for Relief of Primary ysmenorrhea in Adolescents: a Randomized Controlled Trial in Taiwan Journa of Midwifery & Women' Health. ۲۰۰۵; 50(5): 51-57

Braverman PK. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. J Pediatr Adolesc Gynecol 2007; 20: 3-12

Aganov J, Boyle G, Aerobic exercise. mood states and menstrual cycle symptoms Journal of psychosomatic research. ۱۹۹۴ ; 38, P :183-192

WILLMOR J. The aging of bone and muscle. clin sport med. ۱۹۹۱; 10(2): P 237-244

Scully D, Kremer Y. physical exercise and psychological well being a critical review. Br j sports med. ۱۹۹۸; 32, P 111-120

EDWARD M, LICHTEN M D. Medical treatment of PMS Premenstrual syndrome. Fertility and sterility. ۲۰۰۰; 53 p :520-527

Lusti k, Widman L. Stress Quality of life and physical activity in woman with varying degrees of premenstrual symptomatology. ۲۰۰۴ ; 39(3). pp: 35-44

Lichten Edward. Medical treatment of PMS. ۱۹۹۵

Singletary K. Ginger An Overview of Health Benefits. Nutr today. 2010; 45(4):171-83.

Chen HY, Huang BS, Lin YH. Identifying Chinese herbal medicine for premenstrual syndrome. implications from a nationwide database. BMC Complement Alter Med 2014; p: 2-9

بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل بر علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال

اعظم موسویان^۱، اکرم موسویان^۲

۱- دانشجوی دکترا فیزیولوژی ورزش

۲- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه دانشگاه آزاد اسلامی

واحد نجف آباد*

Email:(akram2611@gmail.com)

چکیده

هدف از این تحقیق تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی بر کنترل علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال را انجام دهیم.

روش بررسی: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی و نیمه تجربی وبا استفاده از نمونه های انسانی انجام شده و به منظور انجام آن، ۴۵ زن بزرگسال بین ۲۵-۴۵ سال و مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی از بین ۱۰۰ آزمودنی در دسترس به طور تصادفی (فراخوانی و بررسی پرسشنامه ای) انتخاب و در سه گروه ۱۵ نفری تجربی تقسیم شدند. گروه اول (سن 33.28 ± 3.22 ، (قد 162.21 ± 3.21) و (وزن 53.14 ± 1.02) برنامه ی هشت هفته تمرین هوازی را به همراه مصرف مکمل زنجبیل انجام دادند. گروه دوم (سن 33.14 ± 5.51)، (قد 165.14 ± 3.82) و (وزن 54.71 ± 1.54) فقط برنامه هشت هفته تمرین هوازی را پیگیری کردند. گروه سوم (سن 35.55)، (قد 161.42 ± 5.12) و (وزن 51.35 ± 1.55) طی هشت هفته زنجبیل نمودند. تمرین هوازی شامل ۳ جلسه فعالیت هوازی تداومی در هفته باشد تمرین ۶۵ درصد حداکثر ضربان قلب شروع و هر دو هفته ۵ درصد به آن افزوده می شد. به گونه ای که شدت فعالیت در دو هفته انتهایی به ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب رسید. برنامه تغذیه نیز در دو ماه، همراه به مدت ده روز، روزانه دو کپسول زیتونما حاوی ۲۵۰ گرم پودر ریشه زنجبیل ساخت شرکت گل دارو توسط آزمودنی ها مصرف گردید. سپس فرم رضایت نامه شرکت در پژوهش و سه عدد فرم سنجش روزانه علائم سندرم پیش از قاعدگی (بر گرفته از پرسشنامه $IV - D SM$) جهت تکمیل بین آزمودنی ها توزیع شد.

جهت مقایسه ی درون گروهی از آزمون تی وابسته و در صورت معنی دار بودن از آزمون تعقیبی توکی و برای مقایسه ی بین گروهی از آزمون مانوا استفاده گردید. در این پژوهش نمرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون هر سه گروه دارای تغییرات معنی دار است. جهت مقایسه گروه ها آزمون تحلیل عاملی مانوا (تحلیل واریانس چند متغیره) انجام گرفت. همچنین میانگین تغییرات پیش آزمون و پس آزمون گروه ها برتری گروه ترکیبی را نسبت به دو گروه دیگر نشان می دهد. لذا می توان نتیجه گرفت هشت هفته تمرین هوازی به همراه مکمل گیری زنجبیل بر بهبود علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تاثیر بسزایی دارد.

واژگان کلیدی: زنجبیل، سندرم پیش از قاعدگی، تمرین هوازی، علائم روانی

مقدمه

زن ها در طول زندگی خود و طی گذر از مراحل مختلف رشد، تغییرات گوناگونی را سپری می کنند، از جمله این تغییرات می توان به بلوغ، قاعدگی، حاملگی، زایمان و یائسگی اشاره نمود که مانند حلقه های یک زنجیر به هم متصل هستند و هنگامی که فرد از یک مرحله به مرحله دیگر گذر میکند، می تواند بر روی سلامت روانی و جسمانی او تأثیر بگذارد. یکی از این تغییر و تحولات که در طول زندگی زنان اتفاق می افتد، قاعدگی است، که یک پدیده زیست شناختی و دارای روند

طبیعی است و باید عاری از هرگونه ناراحتی آزار دهنده برای فرد باشد(۱). یکی از مسائل روان تنی که با عملکرد فرد و دستگاه تولید مثل زنان ارتباط دارد، سندرم پیش از قاعدگی(PMS) است. سندرم پیش از قاعدگی برای اولین بار به عنوان یک مفهوم تشخیصی وسیع توسط گرین و دالتون(۱۹۳۵) به صورت علائم عود کننده در طی فاز قبل از قاعدگی یا اولین روزهای قاعدگی مطرح شد، که این علائم در فاز بعد از قاعدگی به طور کامل حذف می شوند. این سندرم یکی از جنجالی ترین موضوعات مربوط به زنان است که حدود ۹۰ تا ۸۵ درصد از زنان در سنین باروری آن را تجربه می کنند(۲). چندین سال است که زنان به عنوان نیروی انسانی در بسیاری از زمینه های شغلی معتبر به کار گرفته شده اند و تا حدودی به خاطر همین وظایف شغلی حساس است، که در سال های اخیر نسبت به علائم خاص موجود در حوالی زمان قاعدگی توجهات ویژه ای از نظر روانی و پزشکی مبذول شده است(۳۰). ازاین رو تعداد زنانی که در جستجوی راه درمانی برای درمان سندرم پیش از قاعدگی هستند، رو به افزایش است (۳). این سندرم، اشاره به مجموعه ای از نشانه های جسمانی، روانشناختی، عاطفی و رفتاری دارد که به صورت دوره ای هر ماه حدود یک هفته قبل از قاعدگی ظاهر می شود و چند روز بعد از شروع قاعدگی از بین می رود(۴). طیف گسترده ای از علائم روانی و فیزیکی برای این سندرم گزارش شده است. شایع ترین علائم روانی شامل تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، نوسانات خلقی و بی حالی است. زنان مبتلا به سندرم PMS نسبت به زنانی که به این سندرم مبتلا نیستند، نیاز به مراقبت های سرپایی و هزینه های درمانی بیشتر، همچنین میزان غیبت کاری بیشتری به واسطه علل بهداشتی - درمانی دارند. سندرم پیش از قاعدگی به طور میانگین باعث افت ۱۰ درصد از نمره عملکرد تحصیلی دانش آموزان می شود. همچنین باعث کاهش بهره اقتصادی به خاطر غیبت از محل کار و کاهش کارایی اجتماعی و افزایش آمار جرم و جنایت می شود. به طوری که در آمریکا از هر ۵ جنایتی که توسط زنان انجام شده است ۴ مورد آن مربوط به زنانی بوده که در فاز قبل از قاعدگی بوده اند(۵و۲). از عمده ترین مشکلات زنان مبتلا به PMS می توان به اختلال در خواب، میگرن قاعدگی، استرس و افسردگی اشاره کرد(۶). از آنجایی که علت سندرم پیش از قاعدگی ناشناخته است و مولتی فاکتوریال بیان شده است، درمان هایی که برای آن در نظر گرفته شده است، نیز متفاوت هستند(۲). علل دقیق سندرم پیش از قاعدگی مشخص نشده است. هر چند نظریه های متفاوتی در مورد نقش تغییرات هورمونی، انتقال دهنده های عصبی، پروستا گلاندین ها، رژیم غذایی، کاتکول آمین ها و پاسخ دهی به پروستا گلاندین ها در بروز این سندرم مطرح است. همچنین عواملی همچون ژنتیک، سبک زندگی، کمبود مواد معدنی، ویتامین ها، تغییرات سطح استروژن و پروژسترون و اختلال در سطح کلسیم و منیزیم نیز به عنوان علت احتمالی PMS مطرح شده اند(۷و۶). در رابطه با سندرم پیش از قاعدگی هیچ درمان یکسانی که در سطح جهان مورد قبول قرار گرفته باشد وجود ندارد، تنها به صورت مداخلات درمانی مانند تغییر سبک زندگی، آموزش های شناختی و رفتاری، مدیریت

استرس، ماساژ، بازتاب درمانی و یوگا، آرمیدگی عضلانی، ورزش، درمان های گیاهی، رایحه درمانی و دارو درمانی وجود دارد(۴). به دلیل عوامل متعدد تأثیر گذار بر این سندرم، روش های درمانی متعددی برای آن پیشنهاد شده که این روش ها می تواند به طور نسبی علائم جسمی و روانی این سندرم را کنترل کند(۴). بیش از ۳۰۰ نوع درمان بری برطرف نمودن علائم سندرم پیش از قاعدگی پیشنهاد شده است(۲۱). درمان این سندرم باید متشکل از یک برنامه جامع آموزشی، مشاوره ای و حمایت روان شناختی، فعالیت ورزشی، ارزیابی تغذیه ای و مداخله دارویی در صورت لزوم باشد(۸).

برای درمان ابتدا باید به شدت علائم توجه کنیم. در مواردی که فرد به نوع خفیف تا متوسط سندرم مبتلا باشد عموماً با روش های تغییر سبک زندگی، درمان های مکمل یا به طور کلی از درمان های غیر دارویی استفاده می کنیم. اما در موارد شدید ابتدا به این سندرم از درمان های دارویی استفاده می شود (۲). اگر چه بر پایه تعدادی از مطالعات انجام شده، استفاده از مداخلات دارویی در بهبود علائم متوسط تا شدید PMS موثر بوده است، اما مطالعات انجام شده دیگری از تأثیر مثبت مداخلات غیر دارویی بر بهبود علائم PMS و افزایش قدرت تطابق زنان با علائم PMS حکایت دارد. برخی از تغییرات مانند شیوه زندگی و مداخلات بی خطر دیگر مانند حذف کافئین از رژیم غذایی، ترک سیگار، خواب کافی و کاهش استرس در تسکین علائم سندرم قبل از قاعدگی و در برخی از مبتلایان موثر است (۹). یکی از شیوه های درمان غیر دارویی، تأثیر تمرین هوازی در کاهش علائم ناشی از PMS است (۱). پژوهش های متعددی ارتباط و تأثیر مثبت فعالیت های ورزشی بر سلامت روانی (نظیر استرس، اضطراب و فشار روانی) را مورد بررسی قرار داده اند(۱۰). اثر ورزش بر علائم سندرم پیش از قاعدگی توسط بسیاری از محققین، روی انواع متفاوتی از آزمودنی ها مورد مطالعه قرار گرفته است. به عنوان مثال مطالعات مختلف نشان داده اند که فعالیت های ورزشی هوازی مانند پیاده روی و شنا در مقایسه با فعالیت های ورزشی غیر هوازی و قدرتی، در کاهش علائم روانی این سندرم به خصوص افسردگی تأثیر زیادی دارد(۳). در بیشتر تحقیقات انجام شده، فعالیت ورزشی به عنوان یک درمان موثر و بدون عارضه جانبی معرفی شده است. ارتباط ورزش با تغییرات دوره قاعدگی و سیستم تولید مثل برای اولین بار در اواخر دهه سی میلادی و اثرات ورزش در درمان اختلالات قاعدگی و علائم سندرم قبل از قاعدگی در اواخر دهه هشتاد میلادی توسط پژوهشگران مطرح شد(۱۱). فعالیت بدنی که به صورت تفریحی انجام شود نقش مهمی در کاهش علائم سندرم قاعدگی دارد، همچنین در برخی از پژوهش ها نشان داده شده است که فعالیت هوازی جایگزین مناسبی برای درمان دارویی سندرم پیش از قاعدگی است(۲۲). در مطالعه انجام شده توسط استیونسون (۲۰۰۱)، نشان داد که روش های درمانی طب جایگزین مثل هومئوپاتی، رژیم غذایی مکمل، تکنیک های آرام سازی، ماساژ، رفلکس درمانی تأثیر چندانی در درمان علائم سندرم قبل از قاعدگی ندارند، در حالی که تمرینات هوازی در بسیاری از پژوهش ها به عنوان خط اول درمان سندرم پیش از قاعدگی معرفی شده است(۱۱). طی تحقیقات گروهی از محققان به این نتیجه دست

یافته اند که، استرس ها از طریق کاهش اندروفین های مغزی و افزایش کورتیزول آدرنال منجر به بروز علائم خلقی در افراد می شود و جهت درمان PMS باید از روش های مقابله با استرس مثل ورزش استفاده شود. ورزش از طریق افزایش اندروفین های مغز و کاهش کورتیزول آدرنال منجر به بهبود علائم PMS می گردد. (۵).

فعالیت های ورزشی سبب آزاد سازی بتا آندروفین از مغز می شود. بتا آندروفین بر اعمال مختلف هیپوتالاموس از جمله تنظیم باروری، حرارت، اعمال قلبی تنفسی، درک درد و خلق و خو تأثیر می گذارد (۱۲). تمرینات بدنی تأثیرات بسیار مفیدی بر PMS دارد به طوری که با کاهش تنش، احساس خوبی در فرد ایجاد می کند. همچنین از طریق افزایش عمل آندروفین باعث بهبود گردش خون می شود (۲۳) در پژوهش انجام شده دیگری که توسط برخی از پژوهشگران انجام شده، مشخص شده است که تمرین دویدن با عث تولید بیشتر ریلکسین شده که باعث کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی می گردد و علت آن افزایش میزان ترشح هرمون پرئوسترون نسبت به هرمون استروژن است (۱۱). در اواخر فاز لوتئال میزان ترشح هرمون استروژن و پروژسترون کاهش می یابد. میزان کاهش هورمون پروژسترون نسبت به استروژن بیشتر است. بالا بودن استروژن، و پایین بودن پروژسترون منجر به بروز علائم روانی و جسمانی سندرم پیش قاعدگی می شود. دویدن سطح پروژسترون و استروژن را افزایش می دهد که این افزایش پروژسترون احتمالاً موجب کاهش علائم روانی سندرم پیش قاعدگی شده، اما بالا رفتن استروژن منجر به تشدید این علائم می شود، دویدن موجب کاهش درصد چربی بدن میشود، از آنجایی که بافت چربی منبع بسیار مهمی برای تولید استروژن است، می توان به اهمیت دویدن در کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی پی برد (۲۴). زنان زیادی با توجه به سیر طولانی سندرم پیش از قاعدگی، به جای استفاده از داروهای شیمیایی به استفاده از طب تلفیقی روی آورده اند که شامل (طب های مکمل و طبیعی، رویکردهای روانشناسی و تغذیه) در کنترل علائم بیماری است. طب مکمل و جایگزین از رویکردهای طبی متفاوت با طب رایج است که امروزه نسبت به گذشته توجه بیشتری به آن شده است (۴).

امروزه پس از آزمایشات متعدد و دقیق، تعدادی از مشهورترین پزشکان جهان معتقدند، که برای احیای طب سنتی باید توجه بیشتری به استفاده از گیاهان دارویی برای درمان بسیاری از بیماری ها به خصوص بیماری های زنان و زایمان شود (۹).

زنجبیل گیاهی است چند ساله از خانواده zingiberaceae، با نام علمی zingiber officinal می باشد که در انگلیسی به ginger معروف است (۱۳ و ۱۴). این گیاه از زمان های گذشته در آسیا و در قرن وسطی در اروپا مورد استفاده قرار گرفته است علیرغم استفاده گسترده از زنجبیل، اطلاعات کمی در مورد زیست دسترسی ترکیبات زنجبیل به خصوص در انسان وجود دارد بر اساس مطالعات انجام گرفته روی زنجبیل، به عنوان یک ماده ایمن شناخته شده است (۶). بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، زنجبیل به عنوان یک مکمل غذایی در رتبه GRAS (ایمن) معرفی شده است. در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده که زنجبیل دارای اثر ضد التهابی است که از طریق مهار مسیر آنزیم های سیکلواکسیژناز و لیبواکسیژناز، منجر به کاهش سنتز لکوترین ها و

پروستاگلاندین ها می شود، که مانع متابولیسم اسید آراشیدونیک می شود (۱۳ و ۱۵). همین طور اثرات ضد دردی گیاهان را می توان به وجود اثرات خواب آوری اسیدهای آمینه موجود در عصاره و افزایش سطح سروتونین و ملاتونین موجود در آنها مرتبط دانست. ریزوم زنجبیل حاوی ۴ تا ۱۶ درصد روغن فرار و التورزین می باشد. مطالعات متعدد نشان داده است که ترکیبات فنولی و آنتوسیانین های موجود در زنجبیل شامل جینجرول ها و شوگانول ها، خاصیت ضد دردی، آرام بخشی و بهبود حافظه را دارا می باشد (۱۶). زنجبیل سابقه ای طولانی در طب دارد و بیش از ۲۵۰۰ سال است که از آن به عنوان یک ماده ضد التهاب برای درمان بیماری های اسکلتی و عضلانی در طب سنتی چین مورد استفاده قرار می گیرد (۲۵). جالینوس پزشک یونانی از زنجبیل به عنوان عامل تصفیه کننده بدن استفاده می کرد (۱۴). علاوه بر این، تحقیقات گروهی از پژوهشگران نشان داده اند که زنجبیل می تواند روی سیستم پروستاگلاندین ها تأثیر بگذارد. زنجبیل از طریق مهار مسیرهای سیکلواکسیژناز و لیپواکسیژناز از متابولیسم اسید آراشیدونیک جلوگیری می کند. بنابراین ممکن است اثرات ضدالتهابی زنجبیل از طریق مهار تولید پروستاگلاندین ها و لکوترین ها صورت گیرد. با توجه به نقش پروستا گلاندین ها در ایجاد PMS می توانیم به نقش زنجبیل در کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی پی ببریم (۶).

روش پژوهش

نوع پژوهش حاضر از نوع کار آزمایی بالینی تصادفی شده، راهبرد آن نیمه تجربی و با استفاده از نمونه های انسانی با طرح سه گروهی انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق حاضر، ۱۰۰ نفر از زنان بزرگسال با دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال شهرستان نجف آباد بودند. آزمودنی ها پس از هماهنگی لازم با آموزش و پرورش نجف آباد از طریق پخش بروشورهای اطلاع رسانی وبه صورت هدفمند در این تحقیق شرکت نمودند. بروشورهایی توزیع شده در این پژوهش شامل (شرح مختصری درمورد این پژوهش، موضوع آن ونحوه و شرایط اجرایی آن بود) بین همکاران فرهنگی انجام شد. لازم به ذکر است که توزیع این بروشورها به همراه پرسشنامه اولیه تشخیص موقت سندرم پیش از قاعدگی یا همان پرسشنامه یازده قسمتی اختلال درماندگی انتهای مرحله لوتئال (LPD D) و همچنین توزیع پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک که شامل سوالاتی در مورد ویژگی های فردی و جسمی شرکت کنندگان است، انجام شد. سپس جمع آوری پرسشنامه های تکمیل شده ثبت معیارهای تشخیص سندرم پیش از قاعدگی و پرسشنامه های ثبت اطلاعات دموگرافیک و بررسی آنها جهت انتخاب و ورود افراد مبتلا به این سندرم به عنوان گروه هدف انجام شد (این پرسشنامه شامل یازده سوال است که هفت سوال مربوط به حیطه روانی و چهار سوال مربوط به حیطه جسمانی است. شرط

$PM S$ یا وارد شدن فرد به این پژوهش این بود که فرد حداقل به پنج سوال از یازده سوال پرسشنامه جواب مثبت داده باشد و حداقل یکی از پاسخ های مثبت متعلق به چهار سوال اول که مربوط به علائم روانی است باشد، این پرسشنامه در بسیاری از تحقیقات مرتبط با $PM S$ استفاده شده و اعتبار و روایی آن مورد تایید قرار گرفته است (۱۷). همچنین از شرایط خروج از این

پژوهش می توان به دوره های قاعدگی کمتر از ۲۴ روز و بیشتر از ۳۵ روز، قاعدگی کمتر از سه روز و بیشتر از هشت روز و سابقه بیماری و... اشاره کرد که توسط فرم اطلاعات دموگرافیک استخراج شد. پس از مشخص شدن آزمودنی ها جلسه توجیهی در مورد مراحل و چگونگی اجرای این پژوهش برای داوطلبان انجام گرفت. سپس آزمودنی ها به طور تصادفی در سه گروه مصرف زنجبیل، گروه تمرین هوازی و گروه ترکیبی شامل مصرف مکمل زنجبیل و تمرینات هوازی تقسیم شدند. سپس فرم رضایت نامه شرکت در پژوهش و سه عدد فرم سنجش روزانه علائم سندرم پیش قاعدگی (این فرم شامل هیجده علامت سندرم پیش از قاعدگی برگرفته از پرسشنامه $DSM - IV$ می باشد که شامل ده علامت روانی و خلقی از جمله خشم و عصبانیت شدید، اجتناب از اطرافیان، تغییر بارز خلق و خو، گنج شدن، بی قراری و هیجان، فشار عصبی، اضطراب و دلهره، خقارت و بی ارزشی، ناامیدی و افسردگی و هشت علامت جسمانی شامل حساس شدن پستان ها، تورم پستان ها، نفخ شکم، تورم دست و پا، افزایش وزن، سردرد، درد زیر شکم یا کمر، درد عضلات و مفاصل می باشد) (۲۶). بین آزمودنی ها توزیع شد. اولین فرم برای قبل از مداخله تغذیه ای و ورزشی و دومین فرم یک ماه پس از شروع مداخله ی ورزشی و سومین فرم برای دومین ماه پس از شروع ورزش و مصرف کپسول زنجبیل در اختیار اعضاء هر سه گروه قرار گرفت. آزمودنی ها باید هفت روز قبل از شروع قاعدگی تا روز سوم قاعدگی بر حسب شدت علائم (چهار درجه با دامنه ۰-۳) به صورت فقدان علائم امتیاز صفر، علائم خفیف که مانع فعالیت روزانه نشود امتیاز یک، علائم متوسط که تا حدودی در فعالیت روزمره فرد تداخل کند امتیاز دو و علائم شدید که مانع فعالیت های روزمره مانند غیبت از کلاس و خوردن مسکن شود امتیاز سه به آن تعلق می گیرد، اقدام به تکمیل این فرم ها می نمودند. برای اطلاع رسانی بیشتر آزمودنی ها، از علائم و نشانه های این سندرم و نحوه تکمیل فرم ها، همچنین نحوه مصرف کپسول زنجبیل کانال و گروه تلگرامی راه اندازی شد تا اطلاعات لازم در این مورد در اختیار آزمودنی ها قرار گیرد. در صورت قطع مصرف کپسول زنجبیل، مصرف نامرتب کپسول، بی نظمی قاعدگی، خونریزی نامرتب در طی مطالعه، حاملگی و وقوع حادثه تنش زا طی مطالعه واحدهای پژوهش از مطالعه خارج می شدند. در نهایت علل ریزش یک نفر از هر گروه در گروه هوازی حاملگی آزمودنی، گروه زنجبیل عدم مصرف صحیح کپسول و گروه ترکیبی به خاطر مشکلات گوارشی آزمودنی بود.

پروتکل تمرین

در این پژوهش آزمودنی ها به مدت ۸ هفته پروتکل تمرین هوازی شامل ۳ جلسه فعالیت هوازی تداومی در هفته بود. از طرفی، برای تعیین شدت به عنوان درصدی از حداکثر اکسیژن مصرفی از ضربان قلب حداکثر در لحظه رسیدن به مرحله واماندگی آزمودنی ها، فرمول کارونن مورد استفاده قرار گرفت:

$$\text{ضربان قلب نشان: (ضربان قلب استراحت + شدت تمرین) } \times \text{ (ضربان قلب استراحت - ضربان قلب بیشینه)}$$

ضربان قلب بیشینه نیز از فرمول (سن-۲۲۰) محاسبه گردید. به منظور رعایت اصل اضافه بار بدین صورت طراحی گردید که تمرینات با شدت ۶۵ درصد حداکثر ضربان قلب (سن به سال-۲۲۰) شروع

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

و هردو هفته ۵ درصد به آن افزوده می شد. به گونه ای که شدت فعالیت در دو هفته انتهایی به ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب رسید. مدت فعالیت در هر جلسه شامل برنامه گرم کردن (۱۵ دقیقه حداکثر)، ۱۲ دقیقه دویدن در برنامه های مختلف و سرد کردن (۸ دقیقه) باشد ۴۰ درصد ضربان قلب در نظر گرفته شده بود. مدت فعالیت در هر جلسه نیز از ۳۰ دقیقه شروع و سپس هردو هفته ۵ دقیقه به آن افزوده می شد، تا اینکه در دو هفته انتهایی تحقیق به ۴۵ دقیقه رسید

پروتکل تغذیه ای

گروه مصرف زنجبیل و گروہ ترکیبی مصرف زنجبیل به همراه تمرین هوازی، در دو دوره قاعدگی (دو ماه) پس از تکمیل اولین فرم سنجش روزانه قاعدگی که به عنوان پیش آزمون تلقی می شود، به مدت ده روز، هفت روز قبل از شروع خون ریزی تا روز سوم خونریزی روزانه دو کپسول زیتوما حاوی ۲۵۰ گرم پودر ریشه زنجبیل ساخت شرکت گل دارو مصرف می نمودند.

تجزیه و تحلیل آماری

در این پژوهش برای ارائه شاخص ها در جداول از آمار توصیفی و همچنین برای بررسی نتایج اندازه گیری از آمار استنباطی استفاده شد. همچنین برای پیش فرض طبیعی بودن توزیع متغیرهای وابسته در سطوح مختلف از آزمون های تطابق توزیع کولموگورف- اسمیرنوف استفاده شد. برای همگنی واریانس گروه ها در پیش آزمون از آزمون لون استفاده گردید که با توجه به گزارش سطح معناداری گروه ها همگن بودند در نهایت از آزمون های تی وابسته و آزمون تعقیبی دوکی (برای مقایسه مراحل مختلف آزمون در هر گروه) و تحلیل واریانس چند متغیری جهت آزمون فرضیه های تحقیق استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS، نسخه ۲۳ استفاده شده است. لازم به ذکر است که حداقل سطح معنی داری در آزمون فرض های مربوط ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها

ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان در این پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار متغیر سن، قد، وزن و سن منارک (سن اولین قاعدگی) در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول (۱) ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان

گروه	سن (سال)	قد (سانتی متر)	وزن (کیلوگرم)	سن منارک (سال)
	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد
زنجبیل	۳۵/۵۵	۵/۱۲ $\pm$ ۱۶۱/۴۲	۱۰/۵۵ $\pm$ ۷۱/۳۵	۱/۵ $\pm$ ۱۲/۵
هوازی	۵/۵۱ $\pm$ ۳۳/۱۴	۳/۸۲ $\pm$ ۱۶۵/۱۴	۱۰/۵۴ $\pm$ ۷۲/۷۱	۱/۳۵ $\pm$ ۱۳/۱۴

۱۱/۰۹±۱۲/۱۴	۱۱/۰۲±۷۳/۱۴	۳/۲۱±۱۶۲/۲۱	۳/۲۲±۳۳/۲۸	هوازی + زنجبیل
-------------	-------------	-------------	------------	-------------------

جدول (۲) آماره های توصیفی متغیرهای علائم روانی در گروه های مورد مطالعه

علائم روانی	متغیر	گروه
میانگین ± انحراف معیار		
۲۸/۱۳ ± ۶۶/۵۷	زنجبیل	پیش آزمون
۲۸/۲۴ ± ۶۴/۹۲	هوازی	
۲۴/۸۹ ± ۶۸/۰۷	هوازی + زنجبیل	
۲۵/۸۲ ± ۵۵/۹۲	زنجبیل	پس آزمون (ماه اول)
۹۱/۲۴ ± ۵۱/۲۸	هوازی	
۲۱/۹۴ ± ۵۱/۹۲	هوازی + زنجبیل	
۲۳/۴۹ ± ۴۶/۰۷	زنجبیل	پس آزمون (ماه دوم)
۲۳/۱۰ ± ۴۲/۰۷	هوازی	
۱۸/۹ ± ۳۷/۷۱	هوازی + زنجبیل	

جدول (۳) تغییرات علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه تمرین هوازی با استفاده از آزمون تی وابسته

متغیر	میانگین و انحراف معیار		t	df	مقدار p
	پیش آزمون	ماه دوم			
علائم روانی	۶۴/۹۲ ± ۲۴/۲۸	۴۲/۰۷ ± ۲۳/۱	۱۲/۹۶	۱۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول (۳) مشاهده می شود میزان علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه تمرین هوازی پس از ۸ هفته تمرین کاهش داشته و با توجه به اینکه مقدار p معنی دار بوده است، تمرین هوازی بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تاثیر دارد.

جدول (۴) تغییرات علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه مصرف زنجبیل با استفاده از آزمون تی وابسته

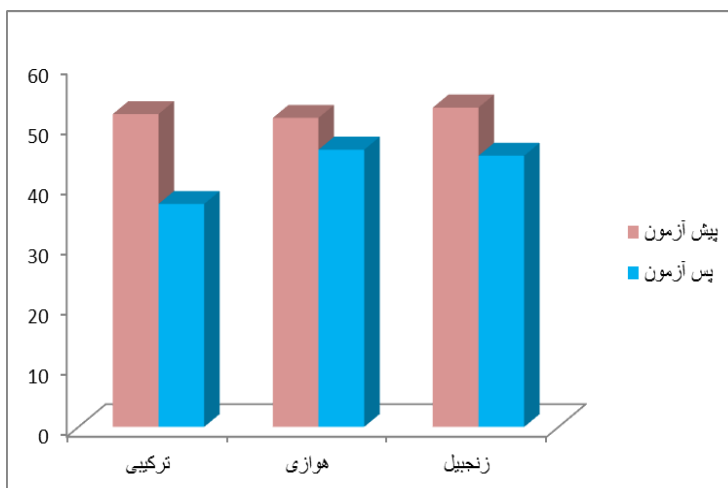
متغیر	میانگین و انحراف معیار		t	df	مقدار p
	پیش آزمون	ماه دوم			
علائم روانی	۶۶/۵۷ ± ۲۸/۱۳	۴۶/۰۷ ± ۲۳/۴۹	۱۳/۱۶۲	۱۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول (۴) مشاهده می شود میزان علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه مصرف زنجبیل پس از ۸ هفته تمرین کاهش داشته و با توجه به اینکه مقدار p معنی دار بوده است، مصرف زنجبیل بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تاثیر دارد.

جدول (۵) تغییرات علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل با استفاده از آزمون تی وابسته

متغیر	میانگین و انحراف معیار		t	df	مقدار p
	پیش آزمون	ماه دوم			
علائم روانی	۶۸/۰۷ ± ۲۴/۸۹	۳۷/۷۱ ± ۱۸/۹	۱۲/۵۸۴	۱۳	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول (۳-۵) مشاهده می شود میزان علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در گروه تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل پس از ۸ هفته تمرین کاهش داشته و با توجه به اینکه مقدار p معنی دار بوده است، تمرین هوازی همراه مصرف زنجبیل بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تاثیر دارد.



نمودار (۳-۱) مقایسه میانگین علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی در سه گروه

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش میزان علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال در هر سه گروه کاهش داشته و با توجه به اینکه مقدار p معنی دار بوده است ($p < 0/05$)، تمرین هوازی و مصرف مکمل زنجبیل بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی زنان بزرگسال تاثیر دارد. تغییر سطح استروژن و پروژسترون در اواخر مرحله لوتئالی یکی از عواملی است که موجب بروز علائمی چون کم خوابی، پرخاشگری و اضطراب می شود. از آن جایی که فعالیت ورزشی هوازی یک عامل مؤثر در افزایش سطح استروژن و پروژسترون است، پس می توان احتمال داد در رفع بی خوابی، تند خویی و استرس نیز مؤثر باشد (۱۹ و ۱۸). همچنین به نظر می رسد که ورزش با مکانیسم تاثیر بر اندروفین های مغزی موجب بهبود علائم خلقی PMS می شود. استرس ها از طریق کاهش اندروفین های مغزی و افزایش کورتیزول آدرنال منجر به بروز علائم خلقی در فرد شده که جهت درمان آن باید از روش های مقابله با استرس از جمله ورزش استفاده شود. ورزش از طریق افزایش اندروفین های مغز و کاهش کورتیزول آدرنال موجب بهبود علائم PMS می شود (کریمان، ۱۳۸۴). نتایج به دست آمده از برخی تحقیقات نشان می دهد که، لپتین یک هورمون مترشح از سلول های چربی و تنظیم کننده متابولیسم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-گناد است. اثرات نورواندوکرینولوژی و متابولیسمی این هورمون به واسطه ی گیرنده های آن در هیپوتالاموس یعنی محلی که درک عاطفی کنترل می شود، ایجاد می شود. برخی از پژوهش ها نشان داده که غلظت لپتین گردش خون در زنان مبتلا به PMS به طور معنا داری بالاتر از زنان بدون PMS است و بالا بودن میزان این هورمون ممکن

است با همراهی علائم سایکولوژیک ارتباط داشته باشد. برخی از پژوهش های دیگر نشان دادند که، ورزش به میزان ۳۰ درصد موجب کاهش لپتین خون می شود. با مکانیسم کاهش میزان لپتین خون زنان، علائم خلقی و روانی PMS کاهش می یابد (کریمان و همکاران، ۱۳۸۴). نتایج این تحقیق با تحقیقات انجام شده توسط اسکالی و کرم (۱۹۹۸) که به بررسی ارتباط بین ورزش و علائم روانی پیش از قاعدگی مانند افسردگی و اضطراب پی بردند و ورزش را به عنوان یک درمان مؤثر معرفی کردند، قانیدی و همکاران (۱۳۸۹) که به بررسی تاثیر برنامه تمرین هوازی اینتروال، ماساژ و ترکیبی بر علائم سندرم پیش از قاعدگی پرداختند و تاثیر مثبت آن در کاهش علائم روانی را مشاهده کردند، همچنین پژوهش انجام شده توسط لوستیک (۲۰۰۴) که اثر ورزش های هوازی بر علائم دوره قاعدگی را مطالعه کرده، همچنین پژوهش انجام شده توسط صفوی نائینی (۱۳۸۷) که به مقایسه تاثیر ورزش ایروبیک و تمرینات فیزیکی بر علائم سندرم پیش از قاعدگی پرداخته اند، همسب بوده و در تمامی این پژوهش ها تاثیر مثبت ورزش هوازی روی کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی مشاهده شده است. اما نتایج این پژوهش با پژوهش انجام شده توسط امامی (۱۳۷۹) که به بررسی تاثیر ۳ ماه ورزش هوازی بر علائم سندرم پیش از قاعدگی پرداخت، همچنین پژوهش انجام شده توسط اسمیت و اسپجیف (۱۹۸۹) تحت عنوان تشخیص و مدیریت سندرم پیش از قاعدگی در آمریکا انجام دادند غیر همسواست. در این دو پژوهش محققان رابطه ای بین تمرین هوازی و کاهش علائم روانی سندرم پیش قاعدگی پیدا نکردند و در هر دو پژوهش تمرین هوازی در کاهش علائم روحی سندرم پیش از قاعدگی مؤثر نیستند. بنابراین احتمالاً افزایش پروژسترون به واسطه تمرینات ورزشی و همچنین افزایش هورمون های سروتونین باعث کاهش علائم روانی در سندرم پیش از قاعدگی در آزمودنی های این تحقیق شده است. همچنین می توان در توجیه کاهش علائم روانی آزمودنی ها به نقش ورزش هوازی، در محافظت از بدن در برابر استرس های روحی و جسمی که سبب پایین آمدن اضطراب فرد می شود، اشاره کرد (قانیدی، در زنان مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی، طی فاز لوتئال سردردهای شدید، طولانی و مقاوم به مصرف مسکن ها و داروهای ضد التهابی شیوع بیشتری پیدا می کند که این پدیده منجر به افزایش افسردگی، تحریک پذیری، اضطراب، خشم و عدم تحمل غذایی، طی فاز لوتئال می شود. در برخی از پژوهش ها نشان داده شده که زنجبیل موجب افت قابل توجه در شدت سردرد بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی می شود و در درمان آن مؤثر است. در مطالعه ای که توسط خیاط و همکارانش (۱۳۹۳) انجام شده، مشاهده شده است که با مصرف زنجبیل شیوع سردرد از ۶۷ به ۳۳ درصد کاهش یافته است. تحقیقات انجام شده روی تاثیر زنجبیل بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی کم هست و در این پژوهش تنها می توان به تحقیقات انجام شده توسط خیاط (۱۳۹۳) و (۱۳۹۴) که به مطالعه روی تاثیر مصرف زنجبیل بر علائم سندرم پیش از قاعدگی انجام داده است، استناد کرده و مقایسه انجام داد. در مطالعه ای که توسط

خیاط و همکارانش (۱۳۹۳) انجام شده، مشاهده شده است که با مصرف زنجبیل شیوع سردرد از ۶۷ به ۳۳ درصد کاهش یافته است. تحقیقات انجام شده روی تاثیر زنجبیل بر کاهش علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی کم هست و در این پژوهش تنها می توان به تحقیقات انجام شده و در دسترس، توسط خیاط (۱۳۹۳) و (۱۳۹۴) که به مطالعه روی تاثیر مصرف زنجبیل بر علائم سندرم پیش از قاعدگی انجام داده است، استناد کرده و مقایسه انجام داد. در تحقیقات انجام شده توسط خیاط (۱۳۹۳) مصرف زنجبیل سبب کاهش علائم روانی سندرم قاعدگی شده است. نتایج این پژوهش با پژوهش انجام شده توسط خیاط همخوانی دارد.

نتایج در گروه ترکیبی با توجه به اینکه در این گروه از هر دو فاکتور تمرین هوازی و مصرف زنجبیل در کنار هم استفاده شده است و با توجه به تاثیرات جداگانه هر کدام از این فاکتورها می توان نتیجه گیری کرد که احتمالاً تمرینات ورزشی به واسطه تعدیل هورمون های لوتالی و جلوگیری از افت بیش از حد آن و زنجبیل با تاثیر بر گیرنده های درد باعث کاهش ایجاد درد و علائم روحی و روانی سندرم پیش از قاعدگی در آزمودنی ها شده است.

با توجه به این که بیشتر زنان و خانواده های آنها با علائم جسمانی و روانی برهم زنده نظم ناشی از سندرم پیش از قاعدگی متاثر می باشند، درمان و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی زنان جهت افزایش کارایی واز سویی کاهش تعارضات زناشویی و خانوادگی آنها پیشنهاد می گردد. تمرینات ورزشی همواره راهی کم هزینه برای درمان بسیاری از بیماری ها بوده است. اما بررسی دقیق و مقایسه آن با سایر روش های درمانی همواره نادیده گرفته شده است. با توجه به اهمیت بهداشت و سلامت زنان، همچنین به رسمیت شناختن حقوق باروری زنان، لازم است جهت کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی و برای درمان آن از روش های کم هزینه و بدون داشتن حداقل عوارض جانبی از فعالیت بدنی و مصرف زنجبیل با توجه با تاثیر آنها بر فاکتورهای ایجاد کننده سندرم پیش از قاعدگی چون پروستاگلاندین ها، لوکوترین ها، پروژسترون و استروژن که می توانند باعث کاهش علائم جسمانی و روانی سندرم پیش از قاعدگی گردند، استفاده شود.

منابع

قائدی، لیلا، محمد حسین عزیزاده، توراندخت امینیان، (۱۳۸۹)، تاثیر برنامه تمرین هوازی اینتروال، ماساژ ترکیبی بر علائم سندرم پیش از قاعدگی، نشریه طب ورزشی، بهار و تابستان ۸۹، شماره ۴، صص ۱۹-۳۷

مومنی، خدامراد، زالی پور سمیه، (۱۳۹۳)، اثر بخشی آرمیدگی عضلانی بر کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی، مجله پژوهشی دانشکده پزشکی، دوره ۳۸، شماره ۳، صص ۱۵۷-۱۶۱
آذر نیوه مرضیه السادات، سید علیرضا توکلی خورمیزی (1395)، بررسی سطح فعالیت بدنی و شیوع سندرم پیش از قاعدگی در دختران دانشجو، مجله علمی دانشکده پرستاری و مامائی همدان، دوره ۲۴، شماره ۲، صص ۶۸-۷۵

سپهری راد، مینا، حمید رضا بهرامی و محمد رضا نورس، (1395)، بررسی نقش طب مکمل در کنترل علائم سندرم پیش از قاعدگی مبتنی بر شواهد بالینی، مجله زنان مامائی و نازایی ایران، دوره نوزدهم، شماره ۲۴

کریمان، نور السادات، مریم رضائیان، فاطمه نساجی، ناصر ولائی، لطیف گچکار، (۱۳۸۴)، تاثیر ورزش بر سندرم قبل از قاعدگی، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۱۳، شماره ۵۳، صص 15۸ -

خیاط، سمیرا، خیر خواه معصومه، فنایی حامد، بهبودی مقدم زهرا، معصومه پور حسن، امیر کسائیان، (1394)، اثرات زنجبیل و کورکومین در درمان سندرم قبل از قاعدگی، ماهنامه طب جنوب، سال هجدهم، شماره ۳، صص ۵۷۵-۵۸۶

میر غفوروند، مژگان، سکینه محمد علیزاده چرندابی، یوسف جواد زاده، پریوش احمد پور، (۱۳۹۴)، مقایسه تاثیر ویتاگنوس و بذر کتان بر شدت نشانه های قبل از قاعدگی، مجله دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دوره ۲۱، شماره ۱، صص ۶۸-۷۸
برک جانانان، ۲۰۰۷، ترجمه دکتر مهرناز ولدان و دکتر امید گوران اوریمی و رامین رفیعی، ۱۳۸۶، بیماری های زنان نواک، جلد اول، ویراست چهاردهم، انتشارات نسل فردا، چاپ اول

عبد نژاد، رقیه، معصومه سیمبر، (1395) مروری بر داروهای گیاهی مؤثر بر سندرم پیش از قاعدگی در ایران، مجله زنان و نازایی ایران، دوره نوزدهم، شماره ۱۱، صص ۱۸-۳۰
ثالثی محسن، بهرام جوکار، (1390) اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسه، مجله سالمندی ایران، سال ششم، شماره بیستم، صص ۷-۱۲

دهقان منشادی فریده، مهناز امامی، لیلا غمخوار، بیژن شاهرخی ابراهیمی، زینت قنبری، (۱۳۸۷)، تاثیر ۳ ماه ورزش هوازی منظم بر شدت علائم سندرم قبل از قاعدگی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره هفتم، شماره دوم، صص ۸۹-۹۸

رایان، کنت جی، راس راس بروکووتیز، رابرت ال باریبری، آندریا دونایف (1999)، اصول بیماری ها و بهداشت زنان کیستتر، ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی و روشک قطبی، ۱۳۹۰، نوبت چاپ دهم، انتشارات گلبن

عربلو، طاهره، ناهید آریائیان، (۱۳۹۲)، تاثیر زنجبیل بر الگوی قند و چربی های خون، مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۱، شماره ۱۲۵، صص ۹۴-۱۰۳

مدرسی مهرداد، منوچهر مصری پور، مژگان قبادی پور، (1385)، تاثیر عصاره هیدروالکلی گیاه زنجبیل بر نیتروژن اوره خون و کراتینین موش هی کوچک آزمایشگاهی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره ۸، شماره ۳، صص ۴۸-۵۳

ازگلی، گیتی، مرجان گلی، فریبرز معطر، ناصر ولایی، (۱۳۸۶)، مقایسه تاثیر زنجبیل با مفنامیک اسید و ایبوپروفن در درمان دیسمنوره اولیه، مجله پژوهشی دانشکده پزشکی، دوره ۳۱، شماره ۱، صفحه ۶۱-۶۵

گمار علی، ناصر میرازی، مجتبی گمار، (۱۳۹۲)، بررسی اثر عصاره هیدروآلتانولی ریزوم زنجبیل بر بی دودی ناشی از مرفین در موش های صحرایی نر بالغ، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره بیست و دوم، ضمیمه شهریور، صص ۷۴-۸۲

سیه بازی، شیوا، فاطمه زهرا حریری، علی منتظری، لیدا مقدم بنائم، (1390)، استانداردسازی پرسشنامه غربالگری علائم قبل از قاعدگی PSST: ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی، فصلنامه پایش، شماره چهارم، صص ۴۲۲-۴۲۷

اسپیراف لیون، فلیپ دارنی، 2011، مترجم روشنگ قطبی و بهرام قاضی جهانی، ۱۳۹۱، آندوکرینولوژی بالینی زنان و ناباروری، چاپ هفتم، جلد یکم، انتشارات گلبن ویلسون، جیمز رابرت (۱۹۹۱)، مامایی و بیماری های زنان، ترجمه دکتر داریوش کاظمی، ۱۳۷۱، انتشارات دانش پژوه، چاپ اول

Tseng RN, Chen RN, Yang (2005) Ros Tea for Relief of Primary dysmenorrhea in Adolescents: a Randomized Controlled Trial in Taiwan Journa of Midwifery & Women' Health., 50(5): 51-57

Mitra Masoudi Tonekaboni, Maghsoud Peeri and Mohammad A. Azarbayjani(2012) Effect of Two Intensity of Aerobic Exercise on Clinical Symptoms of Premenstrual Syndrome in Fertile Women 19 (3): 295-301, , World Applied Sciences Journal

KROLL a, Elizabeth R, Johnson Be, Edward J,(2010), RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY AND PREMENSTRUAL SYNDROME IN COLLEGE-AGED WOMEN,p 1-48 Stanek III, Department Head Public Health

EDWARD, M., LICHTEN, M.D., P.C(2000), "Medical treatment of PMS SCHULZER, M. & et al,(2001) . "Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms";77(7):p402-408, Fertility and sterility

Altman RD, Marcussen KC,(2001), Effects of ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis: 44 (11): 2531-8, Arthr Rheumat

Steiner M,(2000) Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: guidelines for management;25,5,P 425-468, J ouRNal oF Psyhiaty & Neurosc ience

بررسی موانع توسعه توریسم ورزشی در استان قزوین

حسین زکی زاده قریه علی*^۱، زهرا نوبخت رضانی^۲

۱-دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، ایران

۲-استادیارو عضو هیئت علمی گروه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد قزوین، ایران.

Email: (hzg1360@yahoo.com)

چکیده

هدف از انجام پژوهش بررسی موانع توسعه توریسم ورزشی در استان قزوین می باشد. روش پژوهش توصیفی پیمایشی بوده و جامعه آماری این تحقیق شامل مدیران ورزشی و کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و گردشگری می باشند. حجم تقریبی جامعه آماری کارشناسان ورزشی ۱۰۰ نفر و کارشناسان حوزه گردشگری ۸۰ نفر در نظر گرفته شد و با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۱۱۸ نفر تعیین شد که به روش سهمی تصادفی از بین جامعه تحقیق انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه محقق ساخته بود که با استفاده از نظر اساتید دانشگاه روایی صوری آن تایید و با تحلیل عاملی اکتشافی، عوامل اصلی مشخص و سپس با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی مورد تایید قرار گرفتند. ضریب آلفای کرونباخ نیز ۰/۹۰ محاسبه شد. جهت رتبه بندی موانع از آزمون فریدمن و برای مقایسه نظر مدیران ورزشی و کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و گردشگری بدلیل ناپارامتریک بودن داده های بدست آمده از متغیرهای تحقیق از آزمون یو من ویتنی استفاده شد. نتایج نشان داد که از بین موانع موجود کمبود امکانات زیر بنایی رتبه اول، عدم فعالیت شرکت های بین المللی در گردشگری ورزشی رتبه دوم و ضعف تبلیغات و عدم بازاریابی مناسب در سایر استان ها و کشورها رتبه سوم را دارا می باشد. همچنین در مقایسه دیدگاه مدیران ورزشی و کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و گردشگری نیز نتایج نشان داد که بر روی ۸ عامل که شامل، کمبود امکانات زیربنایی، ضعف امکانات اقامتی و خدمات پشتیبانی، عدم برخورد صحیح مردم و مسئولین با گردشگران، عدم تطابق فرهنگی گردشگران برخی کشورها با ایران، کمبود مراکز خرید مناسب، کمبود مراکز تفریحی و دیدنی مناسب، تحریم های بین المللی و عدم فعالیت شرکت های بین المللی در بخش گردشگری ورزشی توافق نظر داشتند و این عوامل را به عنوان موانع مهم ورود گردشگران به داخل کشور و استان قزوین می دانستند.

واژه گان کلیدی: مدیریت بازاریابی، گردشگران ورزشی.

مقدمه

قرن بیست و یکم، سده بهره گیری از فرصت های تجاری ارزشمند در بخش های خدماتی به ویژه گردشگری است. گفته می شود گردش مالی صنعت گردشگری جهان در این سده از گردش مالی بخش صنعت فراتر خواهد رفت و در چند سال آینده دست کم به ۲ تریلیون دلار خواهد رسید. در این فرایند، دستیابی کشورهایی که از جاذبه های وسیع گردشگری برخوردار هستند به یک درصد ارزش گردش مالی این صنعت، سالانه درآمدی حدود ۲۰ میلیارد دلار ایجاد خواهد کرد که برای اقتصادهایی نظیر اقتصاد ایران، این رقم قابل توجه است و می تواند تمامی فعالیت های اقتصادی را

تحت تأثیر قرار دهد. با این وجود برای دستیابی به چنین درآمد قابل حصولی می بایست برنامه ریزی جامعی صورت گرفته و سرمایه گذاری های مناسب در زمینه های سخت افزاری و نرم افزاری این صنعت صورت پذیرد (نوبخت و پیروز، ۱۳۸۷)

با افزایش رفاه نسبی و ایجاد تنوع در مصرف، تعداد گردشگران در سال ۱۹۵۰ که از ۲۶ میلیون نفر تجاوز نمی کرد، به تدریج و به ویژه بعد از اتمام جنگ جهانی دوم توانست رشد صعودی خود را به سرعت ادامه دهد. این روند صعودی در دهه های ۶۰ تا ۸۰ میلادی به سرعت ادامه پیدا کرد و از دهه ۹۰ به بعد دوباره اهداف، رویکردها و تعاریف جهانگردی مورد ارزیابی و تجدید نظر قرار گرفت و با متاثر شدن از رویکرد توسعه پایدار، ادبیات جدیدی به نام "گردشگری پایدار" وارد مباحث گردشگری شد. از این دهه به بعد بود که گردشگری تقریباً به صورت اجتماعی تثبیت شده و به عنوان موثرترین و مهمترین شاخص هایی که قدرت تعیین کنندگی زیادی در حیات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و ... کشورها دارد، مورد بحث قرار می گرفت (خانیا، ۱۳۸۵-کازرونی، ۱۳۷۸).

جهانگردی از لحاظ اقتصادی فرآیندهای گوناگونی را ایجاد می کند، که از جمله اثرات آن در تولید ناخالص ملی و بکارگیری بخش های مختلف اقتصادی است. بنابراین می توان گفت که جهانگردی عامل مهمی در جهت توسعه اقتصادی است که می تواند مزایای اقتصادی زیر را در یک منطقه جهانگردی ایجاد کند (موسایی، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر تنوع بخشی اقتصاد، بالا بردن شاخص های توسعه انسانی، مشکلات ناشی از صنعتی شدن و آلودگی بیش از حد استاندارد شهرها و بویژه کلان شهرها، مهاجرت روستایی، افزایش بهره وری و کارآمدی نیروی انسانی، اشتغالزایی، تعامل فرهنگ ها و گفتمان ها، حفظ محیط زیست و در مجموع توسعه پایدار از دغدغه هایی است که جهان امروز با آن رو بروسست و هر کشور در هر سطحی از توسعه در تکاپوی یافتن پاسخ این دغدغه هاست. در این میان کشورهایی که به متنوع سازی اقتصاد روی آورده اند و می خواهند خود را از اقتصاد تک پایه ای برهانند، برآنند که در این راستا به شناخت راه های متداول یا خلق راه ها و روش هایی جدید بپردازند. یکی از این راه ها، توسعه صنعت گردشگری است که اغلب کشور ها به ویژه کشورهایی که به لحاظ موقعیت مکانی، از مزیت برخوردارند، آن را در برنامه های توسعه ملی خود گنجانیده اند تا از این رهگذر بتوانند به این فرایند شتاب بخشند (میرزایی، ۱۳۸۸).

با نیم نگاهی به روند گردشگری پایدار و آمار مربوط به آن در ایران به این واقعیت پی برده می شود که هرچند کشور ایران از نظر آبنیه و آثار تاریخی در میان ۹ کشور برتر دنیا قرار گرفته و حتی از نظر جاذبه های اکوتوریست نیز بین ۱۰ کشور برتر دنیا می باشد، اما از نظر درآمد کسب شده که ارتباط مستقیم به ورود گردشگر به کشور دارد، جایگاهی بهتر از رتبه ۹۷ را در میان ۱۴۱ کشور به خود اختصاص نداده است (جعفری، ۱۳۹۲). حتی پیش بینی سازمان جهانی گردشگری برای سال ۲۰۱۹ در باره وضعیت صنعت گردشگری در بین ۱۸۱ کشور بررسی شده، حکایت از این واقعیت دارد که، ایران از نظر اندازه در رتبه ۲۸، نسبت به اقتصاد جهانی در رتبه ۹۹ و از لحاظ رشد در رتبه ۱۰۰ قرار خواهد گرفت، که نشانگر رشد منفی است (نورآقایی، ۱۳۸۸).

جعفری و صمیمی (۱۳۹۲) در مقاله ای تحت عنوان اثر گردشگری بر توسعه انسانی می گویند: تعداد ورود گردشگران خارجی اثر مثبت و معناداری بر توسعه انسانی کشورها دارد از اینرو توسعه این صنعت جهت دستیابی به اهداف توسعه اقتصادی و انسانی برای هر کشور پی ضروری بنظر می رسد(جعفری و صمیمی، ۱۳۹۲).

در مقاله ای کوزه چیان و همکاران(۱۳۸۹) به بررسی عوامل موثر بر توسعه گردشگری ورزشی در ایران با تاکید بر جاذبه های طبیعی ورزشی پرداختند و بیان کردند که مشکلات فرهنگی مهمترین مسئله و مشکل گردشگری ورزشی است، مشکلات مدیریتی دومین مشکل مهم و مشکلات زیربنایی و زیرساختی سومین مانع توسعه گردشگری ورزشی در ایران می باشد. این موانع هم از جذابیت های گردشگری ورزشی کاسته و هم محدودیت در جذب گردشگر ایجاد و می کند(کوزه چیان و همکاران، ۲۰۱۱). به همین منظور و با توجه به لزوم تقویت و توسعه صنعت گردشگری به دستیابی به اعتبار و جایگاه واقعی خود در سطح بین المللی، بایستی بخش های مختلف این صنعت را شناسایی کرد و به بخش های پر اهمیت تر توجه ویژه ای مبدول داشت. یکی از این بخش های مهم و پر اهمیت که قابلیت تبدیل به امر فرابخشی در صنعت گردشگری را دارد، ورزش است، که از آن به عنوان گردشگری ورزشی نام برده می شود(محرّم زاده و قیامی راد، ۱۳۸۷). گردشگری ورزشی کلید عظیم میزبانی حادثه ای بزرگ مثل رقابت های المپیک یا جام جهانی است و این موضوع صرف بیلیون ها دلار را با جذب گردشگران به دنبال دارد(سونگ، ۲۰۱۶).

در کشورهای صنعتی گردشگری به عنوان یک مجموعه کامل بین ۴ تا ۶ درصد تولید ناخالص داخلی را تولید می کند و گردشگری ورزشی بین ۱ تا ۲ درصد از تولید ناخالص داخلی را شامل می شود. اگرچه اندازه گیری ورزش و گردشگری در کل جهان مشکل است، با این وجود رشد صنعت گردشگری ورزشی حدود ۱۰ درصد در سال برآورد شده است(هیتز^{۶۲} و همکاران، ۲۰۱۲). تجارت ورزش و گردشگری، صنعتی ترکیبی است و آنقدر سودآوری دارد که تمام کشورها، مناطق، دفاتر مسافرتی، سازمان های متولی ورزش و خود رشته های ورزشی نیز از آن سود می برند، به طوری که بابت هر روز برگزاری رقابت های ورزشی گاهی تا حدود ۴۰۰ میلیون دلار سود عاید کشور میزبان می شود(داربلای^{۶۳} و همکاران، ۲۰۱۲). نتایج گزارشات مربوط به آثار اقتصادی گردشگری ورزشی و فرهنگی کانادا در سال ۲۰۰۷ نشان داد که گردشگری ورزشی و فرهنگی دارای اثرات اقتصادی معنی دار و مهمی می باشد و تولید ناخالص داخلی، درآمد، اشتغالزایی و مالیات را به طور معنی داری افزایش داده است(انجمن گردشگری ورزشی کانادا، ۲۰۰۷).

فواید و اثرات اقتصادی گردشگری با تعداد گردشگری که به کشور میزبان مسافرت می کند رابطه مستقیم دارد. در همین زمینه کزاک و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیقی به بررسی عوامل موثر

^{۶۲} Song

^{۶۳} Heather

^{۶۴} Darbellay

برمسافرت گردشگران با توجه به ملیت و مقصد آنها پرداختند. نتایج تحقیق آنها نشان داد، امکانات اقامتی، آب و هوا، سطح قیمت ها، محل جغرافیایی مقصد و دسترسی به دریا و ساحل مهمترین دلایلی بودند که گردشگران انگلیسی برای رفتن به مالت و ترکیه عنوان کردند(کزاک ۶۵ همکاران، ۲۰۰۵).

یاموگوشی (۲۰۰۵) در تحقیقی به بررسی دلایل، انگیزه ها و محدودیت های مسافرت کنندگان در قالب گردشگران ورزشی پرداخت. وی به این نتیجه رسید که در هر مطالعه ای که به منظور برنامه ریزی و توسعه برنامه ریزی گردشگری ورزشی در شهر یا کشور مقصد انجام می گیرد، بایستس دلایل، جذابیت ها و موانع که برای گردشگران مهم است، شناسایی شوند(یاموگوشی، ۲۰۰۵). خانزادی (۱۳۹۳) به بررسی موانع توسعه گردشگری ورزشی در استان آذربایجان شرقی پرداخته و بیان می کند، موانع و محدودیت های زیر ساختی، مدیریتی، فرهنگی - اجتماعی، تکنولوژیکی، اقتصادی و سیاسی به طور معنی داری بر توسعه گردشگری استان آذربایجان شرقی موثر بوده اند و منجر به محدودیت جذب گردشگر شده اند(خانزادی و همکاران، ۱۳۹۳). موانع ورود گردشگر به ایران در بسیاری از حوزه های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و ... قابل بررسی است. عدم حمایت از سرمایه گذاری در صنعت گردشگری، سیاست های نامناسب اقتصادی، افزایش نرخ مالیات، عوارض، بیمه و ... همه از مواردی هستند که منجر به ناکافی بودن زیر ساخت های لازم برای جذب گردشگر می شود. با بررسی روند گردشگری و برنامه ریزی گردشگری در ایران، با توجه به قابلیت های کشور

ایران، ظرفیت پذیرش ۵/۱ میلیون گردشگر برای ایران(با حذف مشروط کننده ها و محدودکننده های گردشگری) برآورد می کند، و با احتساب مشروط کننده های گردشگری ایران ظرفیت جذب گردشگر را ۱ میلیون نفر، با درآمدی در حدود ۱ میلیارد دلار ذکر می کند. این امر در حالی است که بیشترین جذب گردشگر در ایران، حدود ۹۰۰ هزار نفر در سال و با درآمدی در حدود ۴۵۰ میلیون دلار میباشد(محسنی، ۱۳۸۸).

مسایل مذهبی موجب مشروط سازی در ورود جهانگردان می شود. خصوصا خانم ها که در بدو ورود باید از نظر حجاب ضوابطی داشته باشند و این ضوابط و قواعد، قیودی را برای گردشگران موجب می شود. این قیود و محدودیت ها سبب می گردد، جهانگردان کمتر جذب سفر به ایران شوند(موسایی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از مهمترین عوامل جذب گردشگر از سایر کشورها اطلاع رسانی و تبلیغات در خصوص کشور ایران و امکانات و جاذبه های گردشگری آن است، که متأسفانه سازمان ها و نهاد های درگیر با صنعت گردشگری که متولیان این صنعت هستند، در این خصوص فعالیتی ندارند و یا بسیار ضعیف عمل کرده اند. از سوی دیگر کشورهای غربی با ایجاد جنگ روانی و تبلیغات منفی توسط رسانه

های بین المللی، باعث تغییر مسیر بسیاری گردشگران خارجی از مقصد ایران شده اند (اسلامی، ۱۳۹۳).

مبحث دیگر در زمینه موانع ورود گردشگران نا کافی بودن سیستم رفاهی، خدماتی و اقامتی در بخش گردشگری و نبود زیر ساخت های مناسب این صنعت در ایران می باشد (محسنی، ۱۳۸۸). مباحثی که تاکنون مطرح شد مربوط به موضوعات مشترک بین گردشگری و گردشگری ورزشی می باشد. جهت جذب گردشگر ورزشی یک از موضوعات مهم میزبانی رویدادهای بزرگ و بین المللی می باشد که باعث ورود ورزشکاران و تماشاچیان زیادی (گردشگر ورزشی) به کشور می شود. از آنجایی که کشور ایران در مجامع بین المللی در عرصه ورزش کرسی های بسیار کمی دارد، برای اخذ میزبانی از حمایت کمتری برخوردار است (اسلامی، ۱۳۹۳).

به طور کلی به دلیل ضعف فعالیت های جهانگردی، تحقیق و مطالعه در این زمینه نیز با رکود و محدودیت های زیادی روبروست. از بین موسسات تحقیقاتی دانشگاه ها، اکثرا گرایش خاصی برای تحقیق در زمینه جهانگردی ندارند. در سال های قبل از انقلاب، طرح جامع جهانگردی کشور توسط مشاوران توریست کنسولت برای دولت ایران تهیه شده بود، همچنین در کنار آن طرح های موردی و منطقه ای زیادی نیز انجام شده بود. لیکن از آنجایی که شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی لازم برای تهیه این طرح ها، پیش فرض های حاکم بر زمان خود را تعیین و دیکته کرده بودند، متأسفانه در حال حاضر هیچکدام از آنها برای شرایط امروز قابل استفاده نیستند (وطن خواه). بنابراین انجام تحقیقات تخصصی و علمی جهت کمک به بهبود وضعیت جهانگردی کشور بسیار ضروری بنظر می رسد.

استان قزوین به دلیل جاذبه های تاریخی مانند قلعه ها، آب انبارها، مساجد، گرمابه ها، دروازه ها، آرامگاهها و بناهای دیگر، جاذبه های طبیعی مانند کوه، غارها، دریاچه، صخره ها، قله ها، آبگرم ها، بوستان و روستاهای هدف گردشگری و نیز مناطق نمونه گردشگری مانند اوان، رازمیان و ... دارای پتانسیل مناسبی در بین مناطق مختلف کشور قابلیت جذب گردشگران را دارد. برخی از این جاذبه ها ارتباط مستقیمی با گردشگری ورزشی دارند.

با توجه به موارد ذکر شده در بالا و پی بردن به اهمیت و نقش بیش از پیش توریسم ورزشی در ابعاد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی یک کشور، رسیدن به توانایی لازم برای جذب هر چه بیشتر گردشگر ورزشی در ابعاد وسیع بسیار حائز اهمیت می باشد. لذا برای دست یافتن به این مهم، نیاز به شناخت در مورد عواملی که باعث جذب و دفع گردشگران می شود، احساس می گردد. به علاوه باید فرصت ها و تهدیدات موجود بر سر راه توسعه گردشگری ورزشی استان شناسایی شده و زمینه ایجاد تمرکز بر آن هموار گردد. بر این اساس در این تحقیق سعی شده به مطالعه، بررسی و شناسایی نقاط ضعف و قوت و فرصت ها و تهدیدات صنعت گردشگری ورزشی در استان قزوین پرداخته شود و بر اساس آن راهبردهای توسعه توریسم ورزشی استان با نگاه علمی تدوین گردد. از آنجایی که تحقیقی مرتبط با این موضوع در استان قزوین انجام نشده است، لذا هسته اصلی مسأله

تحقیق بر این مبنا شکل گرفته است. با توجه به موارد اشاره شده استان قزوین نیز پتانسیل‌های بسیاری برای توسعه صنعت گردشگری ورزشی دارد که در این زمینه به شناخت عمیق‌تر و آسیب شناسی مسائل و مشکلات موجود در صنعت گردشگری در این شهر نیاز است. حال با توجه به موارد اشاره شده در فوق، این پژوهش در نظر دارد مشکلات و موانع توسعه صنعت گردشگری را از دیدگاه گردشگران شناسایی و تحلیل، و در ادامه راهکارها و راه حل‌هایی را برای توسعه فزاینده صنعت گردشگری در قزوین ارائه دهد.

روش تحقیق

با توجه به موضوع تحقیق، روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی پیمایشی و از لحاظ هدف کاربردی بوده و به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق شامل مدیران ورزشی و کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و گردشگری می باشند. حجم تقریبی جامعه آماری مدیران ورزشی ۱۰۰ نفر و کارشناسان سازمان میراث و فرهنگی گردشگری ۸۰ نفر در نظر گرفته شد و با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۱۱۸ نفر تعیین شد که به روش سهمی تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه محقق ساخته بود که با استفاده از نظر اساتید دانشگاه روایی صوری آن تایید و با تحلیل عاملی اکتشافی، عوامل اصلی مشخص و سپس با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی مورد تایید قرار گرفتند. ضریب آلفای کرونباخ نیز ۰/۹۰ محاسبه شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه، از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۶۶ استفاده شد. به این ترتیب ۳۰ پرسشنامه بین آزمودنی‌هایی (در هر دو گروه آزمودنی) که به طور سهمی تصادفی انتخاب شده بودند، توزیع شد. نتایج آزمون آلفای کرونباخ همسانی درونی بالای سوالات را نشان داد (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد و میانگین) و برای تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگوروف اسمیرنوف استفاده گردید. باتوجه به نرمال نبودن داده‌ها برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون ناپارامتریک یو من ویتنی و آزمون رتبه بندی فریدمن در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد. کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۹ انجام گرفت.

یافته‌ها

بر اساس نتایج نشان داده شده در جدول ۱ از دیدگاه نمونه‌های تحقیق بین رتبه‌های موانع ورود گردشگران ورزشی (کمبود امکانات زیربنایی، عدم فعالیت شرکت‌های بین‌المللی در بخش گردشگری ورزشی و ضعف تبلیغات و بازاریابی) به لحاظ آماری در سطح اطمینان ۹۵ درصد تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به وجود اختلاف معنی دار بین عوامل، مهمترین مانع ورود گردشگران ورزشی کمبود امکانات زیر بنایی می باشد و عوامل عدم فعالیت شرکت‌های بین‌المللی در بخش گردشگری ورزشی و ضعف تبلیغات و بازاریابی در رتبه‌های بعدی قرار دارند ($p=0/001$ ، $Chi-Square=810/21$).

*Cronbach s Alfa coefficient

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

جدول ۱- نتایج آزمون فریدمن در ارتباط با دیدگاه محققان در مورد موانع ورود گردشگران ورزشی

عوامل	میانگین رتبه	رتبه عامل	خی دو	ارزش p
کمبود امکانات زیر بنایی و ساختاری	11/36	1	۸۱۰/۲۱	۰/۰۰۱
عدم فعالیت شرکت های بین المللی در بخش گردشگری ورزشی	10/73	2		
ضعف تبلیغات و عدم بازار یابی مناسب در سایر استان ها و کشور ها	۱۰/۷۲	۳		
ضعف امکانات اقامتی و خدمات پشتیبانی	۱۰/46	4		
تحریم های بین المللی	10/25	5		
قوانین اسلامی حاکم بر جامعه	۱۰/16	6		
معضلات اجرایی و قانونی در سیستم اداری	10/03	7		
هجوم تبلیغاتی کشور های معارض	۹/89	8		
عدم اعتقاد دولت به جذب گردشگر ورزشی	9/68	9		
ضعف نیروی انسانی شاغل در بخش های مختلف گردشگری	9/53	10		
نامناسب بودن سیستم حمل و نقل	9/41	11		
عدم احساس امنیت کامل گردشگران ورزشی در ایران و شهر قزوین	۷/۸۹	۱۲		
عدم تطابق فرهنگ گردشگران ورزشی برخی از کشور ها و شهر ها با کشور ایران و استان قزوین	7/65	13		
عدم برخورد صحیح مردم و مسئولین با گردشگران ورزشی	7/58	14		
کمبود مراکز تفریحی و دیدنی مناسب	6/38	15		
کمبود مراکز خرید مناسب	5/70	16		
گران بودن نسبی هزینه های مسافرت	5/54	17		

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود بین دیدگاه کارشناسان ورزشی و کارشناسان حوزه گردشگری در ارتباط با رتبه بندی عواملی مانند هجوم تبلیغاتی کشور های معارض ($p=۰/۰۱$)، $Z = -۲/۶۵$)، ضعف تبلیغات و عدم بازاریابی مناسب ($p=۰/۰۰۱$ ، $Z = -۳/۷۶$)، معضلات قانونی و

اجرائی در سیستم اداری ($Z = -3/67, p = 0/001$)، نامناسب بودن سیستم حمل و نقل ($p = 0/03$)، $Z = -2/15$ ، ضعف نیروی شاغل در بخش گردشگری ($Z = -3/89, p = 0/001$)، گران بودن نسبی هزینه ها ($Z = -2/70, p = 0/007$) و عدم احساس امنیت ($Z = -4/82, p = 0/001$) و عدم اعتقاد دولت به جذب گردشگر ورزشی ($Z = -2/18, p = 0/03$) با سطح اطمینان ۹۵ درصد به لحاظ آماری تفاوت معنی داری وجود دارد .

جدول ۲- نتایج آزمون یو من ویتنی در ارتباط با مقایسه دیدگاه محققان و کارشناسان در ارتباط با موانع ورود

گردشگران ورزشی

موانع	میانگین رتبه کارشناسان ورزشی	میانگین رتبه کارشناسان حوزه گردشگری	نمره Z	ارزش P
قوانین اسلامی حاکم بر جامعه	۱۶۹/۰۹	۱۸۸/۶۸	-۱/۹۰	۰/۰۵
هجوم تبلیغاتی کشور های معارض	۱۹۰/۹۰	۱۶۴/۲۷	-۲/۶۵	۰/۰۱
ضعف تبلیغات و عدم بازار یابی مناسب در سایر کشور ها	۱۹۶/۳۹	۱۵۷/۹۸	-۳/۷۶	۰/۰۰۱
معضلات اجرایی و قانونی در سیستم اداری	۱۹۰/۱۲	۱۵۴/۸۴	-۳/۶۷	۰/۰۰۱
کمبود امکانات زیر بنایی	۱۷۹/۱۶	۱۶۹/۲۱	-۰/۹۹	۰/۳۳۱
ضعف امکانات اقامتی و خدمات پشتیبان	۱۶۹/۱۹	۱۸۰/۵۲	-۱/۱۰۷	۰/۲۷
نامناسب بودن سیستم حمل و نقل	۱۶۴/۱۶	۱۸۶/۲۴	-۲/۱۵	۰/۰۳
ضعف نیروی انسانی شاغل در بخش های گردشگری	۱۵۸/۰۸	۱۹۸/۵۱	-۳/۸۹	۰/۰۰۱
عدم برخورد صحیح مردم و مسئولین با گردشگران ورزشی	۱۷۰/۵۲	۱۸۵/۹۶	-۱/۴۷	۰/۱۴
گران بودن نسبی هزینه های مسافرت	۱۵۹/۱۷	۱۷۸/۴۸	-۲/۷۰	۰/۰۰۷
عدم تطابق فرهنگ گردشگران ورزشی برخی از کشور ها با فرهنگ کشور ایران	۱۷۵/۲۴	۱۷۴/۷۵	-۰/۴۷	۰/۹۶
عدم احساس امنیت کامل گردشگران ورزشی	۱۹۷/۷۶	۱۴۷/۱۷	-۴/۸۲	۰/۰۰۱
کمبود مراکز خرید مناسب	۱۶۹/۵۹	۱۷۶/۸۱	-۰/۷۱	۰/۴۷
کمبود مراکز تفریحی و دیدنی مناسب	۱۶۵/۶۸	۱۷۵/۸۰	۰/۹۷	۰/۳۳

۰/۰۳	-۲/۱۸	۱۶۲/۶۰	۱۸۵/۱۱	عدم اعتقاد دولت به جذب گردشگر ورزشی
۰/۲۲	-۱/۲۲	۱۷۲/۰۱	۱۸۴/۵۷	تحریم های بین المللی
۰/۷۲	-۰/۳۶	۱۷۷/۴۰	۱۷۳/۷۳	عدم فعالیت شرکت های بین المللی در بخش گردشگری ورزشی

بحث و نتیجه گیری

همانگونه که نتایج تحقیق نشان می دهد، از دیدگاه محققان مهمترین مانع ورود گردشگران ورزشی کمبود امکانات زیر بنایی می باشد و مواردی مانند عدم فعالیت شرکت های بین المللی در بخش گردشگری ورزشی و ضعف تبلیغات و بازاریابی در رتبه های دوم و سوم قرار گرفته اند. این نتایج با یافته های تحقیقات محسنی (۱۳۸۸)، اسلانی (۱۳۹۳)، اژدری (۱۳۸۸)، موسایی و همکاران (۱۳۹۱)، کسمیت و داسون (۲۰۰۹)، اصلانی و همکاران (۲۰۱۲)، خانزادی (۲۰۱۴) و کوزه چیان و همکاران (۲۰۱۱) همخوان می باشد. در مقایسه دیدگاه کارشناسان حوزه گردشگری و کارشناسان ورزشی نیز نتایج نشان داد که کارشناسان و محققان بر روی ۸ عامل که شامل، کمبود امکانات زیربنایی، ضعف امکانات اقامتی و خدمات پشتیبانی، عدم برخورد صحیح مردم و مسئولین با گردشگران، عدم تطابق فرهنگی گردشگران برخی کشورها با ایران، کمبود مراکز خرید مناسب، کمبود مراکز تفریحی و دیدنی مناسب، تحریم های بین المللی و عدم فعالیت شرکت های بین المللی در بخش گردشگری ورزشی توافق نظر داشتند و این عوامل را به عنوان موانع مهم ورود گردشگران به داخل کشور و استان قزوین می دانستند. این یافته با نتایج تحقیقات موسایی و همکاران (۱۳۹۱)، اسلانی (۱۳۹۳)، اصلانی و همکاران (۲۰۱۲)، خانزادی (۲۰۱۴) و کوزه چیان و همکاران (۲۰۱۱) همخوان می باشد. پیران (۱۳۷۰) با بررسی روند گردشگری و برنامه ریزی گردشگری در قزوین، با توجه به قابلیت های بی نظیر استان قزوین، ظرفیت پذیرش ۵/۱ میلیون گردشگر برای ایران (با حذف مشروط کننده ها و محدود کننده های گردشگری) برآورد کرد. و با احتساب مشروط کننده های گردشگری ایران، ظرفیت جذب گردشگر را یک میلیون نفر، با درآمدی در حدود یک میلیارد دلار ذکر کرد. این امر در حالی است که بیشترین جذب گردشگر در ایران حدود ۹۰۰ هزار نفر در سال با درآمدی حدود ۴۵۰ میلیون دلار می باشد (اسلانی، ۱۳۹۳).

حال با توجه به این موارد استان قزوین نیز به سبب دارا بودن امتیاز های فراوان در زمینه جذب گردشگر از این قاعده مثثنی نخواهد بود. و در واقع موانع توسعه گردشگری به عنوان موانعی برای ورود گردشگر به استان قزوین می باشند. در این پژوهش موانع مختلف بر اساس پیشینه شناسایی و مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که همه عوامل مورد بررسی در ایجاد مانع برای ورود گردشگر ورزشی به استان قزوین سهم دارند و سهم برخی از آنها بیشتر است. به علت عدم سود آوری، حمایت ناکافی دولت و اقدامات سلیقه ای و محدود کننده از سوی برخی از مقامات غیر مسئول، فقدان تسهیلات لازم برای بخش خصوصی (مثل پرداخت وام های بلند مدت با بهره کم)، واگذاری زمین مناسب با بهای دولتی، حذف تشریفات زاید و دست و پا گیر اداری به منظور ایجاد

هتل و مراکز رفاهی، تضمین امنیت سرمایه گذاری در صنعت گردشگری توسط دولت به منظور ایجاد انگیزه در بخش خصوصی از جمله راهکارهایی جهت توسعه و پیشرفت زیر ساخت های لازم جهت توسعه گردشگری ورزشی است (امین خاکی، ۱۳۹۰: ۲۶).

با حمایت دولت از بخش خصوصی از یک سو و تلاش دولت در عرصه سیاسی جهت برداشتن تحریم های بین المللی که به ناحق بر علیه ایران اعمال شده است از سوی دیگر، شرکت های بین المللی ایران را محیطی امن برای سرمایه گذاری قلمداد می کنند و این امر موجبات پیشرفت سریعتر ایران در حوزه زیر ساختی را فراهم می نماید. تبلیغات و اطلاع رسانی از مهمترین عوامل جذب گردشگر از سایر کشورها محسوب می شود. لذا باید با تهیه برنامه های تلویزیونی، فیلم های مستند در خصوص جاذبه های گردشگری ایران و پخش آنها از شبکه های تلویزیونی بین المللی زمینه های آشنایی با ایران را برای گردشگران خارجی فراهم نمود (اژدری، ۱۳۸۸: ۱۲).

نارسانی در وسایل اطلاع رسانی، کمبود و حتی فقدان نشریات، ژورنال ها، مجلات اطلاعاتی جهانگردی برای معرفی جاذبه ها، کمبود امکانات و راهنمایی مسافران، کمبود نقشه های سیاحتی و مصور راهنمای شهر ها به زبان های مختلف و بسیاری از موارد دیگر از جمله محدودیت های تبلیغات داخلی است (اژدری، ۱۳۸۸: ۱۵).

بسیاری از کشورهای غربی با ایجاد جنگ روانی و تبلیغات منفی توسط رسانه های بین المللی و نشان دادن چهره منفی از ایران باعث تغییر مسیر بسیاری از گردشگران شده است. جنگ تحمیلی و ناامن نشان دادن ایران به مردم جهان در کاهش جذب گردشگران خارجی به مقصد ایران نقش عمده ای داشته است (اژدری، ۱۳۸۸: ۱۵).

بنابراین با توجه به اینکه یکی از اقدامات مهم در راه رسیدن به توسعه صنعت گردشگری و گردشگری ورزشی، تبلیغات است، اصلاح کیفیت توزیع و دسترسی آسان به برشورها، نقشه های جهانگردی و سیاحتی ضروری است. لذا در توزیع و عرضه محصولات جهانگردی، اصلاح تصویر وضعیت فعلی در داخل و خارج از کشور و ترغیب جهانگردان برای آمدن به کشور مهم بنظر می رسد. در غیر این صورت نمی توان جهت توسعه این صنعت اقدامات لازم را انجام داد. تاریخ گذشته ایران می تواند به عنوان بهترین وسیله تبلیغاتی در خدمت معرفی ایران به کشور ها و ملل جهان قرار گیرد (موسایی و همکاران، ۱۳۹۱: ۴۸).

اعمال روش های نامعقول و سلیقه ای در برخورد با گردشگران، عدم بکارگیری روش ها و اصول صحیح برقراری ارتباط با گردشگران، عدم شرکت فعال در نمایشگاه های بین المللی خارج از کشور نیز از جمله عوامل تبلیغاتی است که مانع ورود گردشگران به ایران شده اند (امین خاکی، ۱۳۸۹: ۲۱). موسایی و همکاران (۱۳۹۱) بیان می کنند که جهت جذب گردشگر سه اصل باید مد نظر قرار گیرد؛ ابتدا باید بازار های ورودی گردشگر را بر اساس بیشترین و کمترین گردشگر تقسیم نمود، سپس بازار هدف را انتخاب و بعد از سپری کردن این دو دوره باید در پی آمیخته بازاریابی بود. هرچند که موفقیت های برخی از ورزشکاران ایرانی در عرصه بین المللی توانسته تصویر تازه ای از ایران به جهان نشان دهد. مانند تیم ملی والیبال مردان که با موفقیت های چشمگیر توانسته موجبات ورود تیم های دیگر کشورها من جمله آمریکا که پرچم دار تبلیغات منفی بر علیه ایران است، را فراهم

آورد و حضور در ایران موجب شد مسئولان این تیم ها علی الخصوص تیم ملی آمریکا در مصاحبه های تلویزیونی و مطبوعات در ارتباط با تغییر نگرش و ایجاد تجربه و دیدگاه مثبت از ایران و ایرانی صحبت کنند. مطمئنا ادامه یافتن این مسیر توسط دیگر ورزشکاران و دیگر تیم ها از بهترین و موثر ترین راه های تبلیغ و بازاریابی برای گردشگری و بخصوص گردشگری ورزشی ایران خواهد بود. با بیان این مساله می تون به اثر گذاری ورزش در همه عرصه های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و ... پی برد و با اطمینان گفت که ورزش مسالمت آمیز ترین و بهترین راه برای بیان افکار، عقاید و ناگفته های فرهنگ یک ملت است (امین خاکی، ۱۳۸۹: ۲۱).

مدیریت قوی و برنامه ریزی جامع در همه ابعاد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و زیرساختی در زمینه توسعه صنعت گردشگری ورزشی و آثار و فواید آن، می تواند راهگشای ما در این زمینه باشد. برای آنکه فعالیت های مختلف توریسم ورزشی در کشور و استان قزوین پیاده شود، نخست نیاز به ایجاد و توسعه بخش سخت افزاری و سپس در بعد ورزش نیازمند احداث مراکز ورزشی جامع و مجهز به صورت تخصصی می باشد. در کنار این دو عامل توجه به امر تبلیغات رسانه ای و آگاهی بخشی داخلی و خارجی نکته بسیار مهم و ضروری است.

منابع

- اسلامی، صدیقه (۱۳۹۳). "نقش توسعه توریسم ورزشی بر اشتغال زایی و ارائه مدل اشتغال". رساله دکتری مدیریت ورزشی. دانشگاه پیام نور.
- اسلامی صدیقه، فراهانی، ابوالفضل، اسدی، حسن (۱۳۹۳). "طراحی مدل اشتغال حاصل از توسعه گردشگری ورزشی". فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، شماره ۲۵، صص ۱۹۴-۱۸۱.
- امین خاکی، سهیلا (۱۳۸۹). "اکوتوریسم، موانع و راهکارها"، نقل شده در سایت: بینام (۱۳۸۸). "آمار گردشگری ایران در سال ۱۳۸۷". روزنامه اعتماد، شماره ۱۹۵۷، تاریخ ۳۱/۲/۱۳۸۸، ص ۸.
- پیران، پرویز (۱۳۷۹). "مقدمه ای بر برنامه ریزی جهانگردی، مجله اطلاعات سیاسی اقتصادی"، شماره ۴۵ و ۴۶، صص ۷۳-۶۹.
- جعفری صمیمی، احمد، خبره، شیما (۱۳۹۲). اثر گردشگری بر توسعه انسانی. مجله برنامه ریزی و توسعه گردشگری. سال دوه. شماره ۷، صص ۲۴-۱۱.
- خانیا، پروانه (۱۳۸۵). "فرصتها و چالشهای توریسم ایران در توسعه هزاره". فضای جغرافیایی، شماره ۱۶، صص ۱۷۲-۱۵۳.
- طیپی، کمیل، جباری، امیر و روح الله بابکی (۱۳۸۷). "بررسی رابطه علی بین گردشگری و رشد اقتصادی"، مجله دانش و توسعه، سال ۱۵، شماره ۲۴، صص ۸۷-۶۵.
- کارزونی، علی رضا (۱۳۸۷). "جهانی شدن اقتصاد و راهبرد گسترش صادرات"، مجله اطلاعات سیاسی اقتصادی، شماره ۱۴۷ و ۱۴۸، صص ۲۰۳-۱۹۰.

محسنی، رضاعلی (۱۳۸۸)، "گردشگری پایدار در ایران: کارکردها، چالشها و راهکارها"، مجله علمی-پژوهشی فضای جغرافیایی، سال نهم، شماره ۲۸، صص ۱۷۱-۱۴۹.

محرم زاده، مهرداد و قیامی راد، امیر (۱۳۸۷). "گردشگری ورزشی در ایران". انتشارات سازمان میراث فرهنگی و گردشگری تبریز. صص ۵۴-۶۱.

موسایی میثم. مبانی اقتصاد توریسم. چاپ اول، تهران: نشر مهکامه؛ ۱۳۹۰. صص ۶۷-۳۸.

موسایی، میثم، هاشمی، سمیه، ابراهیمی، میترا (۱۳۹۱). بررسی جامعه شناختی توسعه پایدار گردشگری در ایران؛ موانع، چالش ها و راهکارها. فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی. سال ششم، شماره ۱۶. صص ۵۰-۲۵.

میرزایی، رحمت (۱۳۸۸). "تاثیر توسعه گردشگری روستایی بر اشتغال در منطقه اورامانات کرمانشاه". روستا و توسعه، سال ۱۲، شماره ۴، صص ۴۹-۷۶.

نوبخت، محمد باقر، پیروز، الهام (۱۳۸۷). توسعه صنعت گردشگری در ایران، موانع و راهکارها. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی. تهران. صص ۷-۹.

نورآقایی، آرش (۱۳۸۸). گزارش شورای جهانی سفر و گردشگری درباره ایران"، نقل شده در سایت: وطن خواه، محبوبه (۱۳۷۹)، ماهنامه بین المللی ایرانگردی، جهانگردی هتلداری، مهر و آبان، نقل شده در سایت:

هنرور، افشار (۱۳۸۴). "عوامل موثر بر توسعه گردشگری ناشی از برگزاری رویدادهای ورزشی بین المللی در کشور از دیدگاه مدیران و دست اندر کاران ورزشی و مدیران گردشگری". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

- Aslani. N, Shetab Boushehri. N, Zarghami. M, Bahrami. A. (2012). Analysis of the barriers to the development of sport tourism industry in Khuzestan province. *International Journal of sport studies*. 2(10). 525-529.
- Canadian Sport Tourism Alliance (2007). *Fifa U -20 world cup Canada (Economic impact assessment)*.
- Darbellay, F. Stock, M. (2012), *Tourism as Complex interdict plenary research*, *Annals of Tourism Research*, Vol. 39, No. 1 pp: 441-458,.
- Heather J. Gibson, Kyriaki Kaplanidou, Sung Jin Kang, (2012), *Small-scale event sport tourism: A case study in sustainable tourism*, *Sport Management Review*, Volume 15, Issue 2, Pages 160-170.
- Kasimati E, Dawson P (2009). "Assessing the impact of 2004 olympic Games on the Greek economy: A small macro econometric model". *Econ. Model*, 26(2), pp: 139-146.

- Khanzadei. E (2014). Identification of barriers against sport tourism in East Azarbaijan providence. *Journal of life science and Biomedicine*.(J. Life sci. Biomed. 4(4): 282-285).
- Koozehchian. H, Ehsani. M, Adabi Firouzjah. J (2011). An investigation of the effective factors on sport tourism development in IRAN with the emphasis on natural sport attractions. *World journal of sport sciences*. 5(4): 216-220.
- Kozak, M(2005). "Comparative analysis of tourist motivations by nationally and destination". *Tourism Management*, Volume 23, Issue 1, pages 222-232.
- Sadeghati. P. Elyasi. Gh, Salehian. M (2012). Factor analtsis procedures affecting the development of sport tourism with emphasis on the industrial orientation. *Euro. J. Exp. Bio*. 2(3): 748-751.
- Song W(2010). " Impacts of Olympics on exports and tourism". *Journal of economic development*. Vol(35).no(4).Pp:93-110.
- Yamaguchi, Y (2005). " sport tourism, sport volunteer and sport for all". *Journal of Asian Sport for all*, vol 1. Pp:29-36.

بررسی رابطه بین سطح سلامت روانی و انجام فعالیت

های بدنی و ورزشی

حسین زکی زاده قریه علی^۱

۱ دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، ایران.

Hzq136@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین سطح سلامت روانی و انجام فعالیت های بدنی و ورزشی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه

آزاداسلامی واحد قزوین در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ پرداخته است. جامعه آماری شامل دانشجویان ورودی مهر ۹۵-۹۴ یعنی ۸۵ نفر و طبق جدول مورگان ۷۰ نمونه (آزمودنی) می باشد. از تعداد ۷۰ نمونه آزمودنی ۴۱ آزمودنی غیر ورزشکار و ۲۹ آزمودنی ورزشکار بودند. از ۲۹ نفر آزمودنی ورزشکار ۱۶ نفر ورزشکار رشته های ورزشی انفرادی و ۱۳ نفر ورزشکار رشته های گروهی بودند. ابزار گردآوری داده ها شامل، پرسشنامه اطلاعات فردی و تست سلامت عمومی گلدبرگ می باشد. روشهای آماری شامل آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل آزمون t مستقل برای میانگین گروههای متفاوت می باشد همچنین محاسبات با نرم افزارهای رایانه ای *spss* و *Excel* انجام شد. نتایج بدست آمده نشان داد که ورزشکاران نسبت به آزمودنیهای غیر ورزشکار از سلامتی بالاتری برخوردار بودند. تفاوت معنی داری از لحاظ سلامت روانی ما بین ورزشکاران انفرادی و گروهی مشاهده شد. زیر مجموعه های سلامت روانی (جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی) آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود داشت. با توجه به اطلاعات بدست آمده آزمودنیهای ورزشکار به لحاظ کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی وضعیت بسیار مطلوبی را نسبت به آزمودنیهای غیر ورزشکار داشتند.

واژگان کلیدی: فعالیت های ورزشی، سلامت روان، دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقدمه

فعالیت هر شخص با یک منظور و در محیطی متفاوت از محیط روزانه به هدف مسابقه، کسب برتری، لذت بردن و پیشرفت مهارت یا ترکیبی از اینها ورزش است. علامت مشخصه ورزش تفاوت و هدف از آن به همراه میزان مهارت فردی یا گروهی است. ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف ورزش با فعالیت های ورزشی سازمان یافته مرتبط می شود. امروزه ارتقای سلامت افراد و فعال ماندن آنها در سنین بالا، مسأله جدی است. همچنین باتوجه به رشد افزون صنایع و ماشینی شدن زندگی در دنیای امروز، مردم کمتر به فعالیت بدنی می پردازند و به این ترتیب، یک سیرنزولی از نظر سلامتی و آمادگی جسمانی را طی می نمایند. فعالیت بدنی که به هرگونه حرکت در زندگی روزانه از قبیل کار، تفریح، فعالیت های ورزشی و علمی گفته می شود، دارای سطوح سه گانه ای شامل کار، ورزش و

اوقات فراغت می باشد و پرداختن به ابعاد سازنده ی آن در جهت سلامتی جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی در میان جوامع مختلف بسیار حائز اهمیت است (۱). بنابراین، باید به فعالیت جسمانی و سطوح مختلف آن، به عنوان یک مقوله ی فرهنگی، اجتماعی و سازنده ی جسم و روان و ایجاد کننده ی سلامت و نشاط توجه بیشتری نشان دهیم. هادت کردن به فعالیت جسمانی منظم به عنوان یک عامل مهم از نقطه نظر سلامتی، می تواند آثار و نتایج روانی و اجتماعی در افراد به همراه داشته باشد (۲). در گذشته تصور عمومی از سلامت جسمانی این بود که فعالیت ورزشی برای سلامت جسمانی مفید است. امروزه به این امر توجه شده است که ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، در ارتقای سلامت روانی نیز موثر است بطوریکه سازمان بهداشت جهانی شعار خود را تحت عنوان «تحرك رمز سلامتی» مطرح نمود. هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی به دنبال دارد (۳).

به اعتقاد پرز (۱۹۶۹) انسان یک ارگانیسم است و یک ارگانیسم از محیط خودش مستقل نیست و به محیطی احتیاج دارد که با آن به تعامل و مبادله بپردازد. انسان تمایل دارد که در جهت چیزهای کل و یا هیئتهای جنب حرکت کند تا از تنشهای خود بکاهد و کلیت خود را به ظهور برساند. بنابراین تمایل اساسی هر ارگانیسمی و از جمله آنان انسان، تلاش برای کسب تعادل است. تعادلی که برای ارگانیسم لذت بخش است. همین تلاش در فرایند حفظ تعادل است که نظم خود به خودی ارگانیسم را به وجود می آورد با توجه به حساسیت این دوران یعنی دوران دانشجویی که همراه با دوری از خانواده، فشارهای روحی و روانی و مقتضیات خاص این سنین توجه به تاثیر نامطلوبی که این اضطراب ها و استرس ها در فرایند کلی زندگی دانشجویان دارد لازم است که به سلامت روانی (فیزیکی، اجتماعی و ...) آنها توجه شود. راهکارهای بسیاری جهت مبارزه با فشارهای روانی ارتقاء سطح سلامت روانی و ارتقاء سلامت عمومی جامعه و قشرهای مختلف مردم مانند شناخت موقعیت، تفریحات سالم و سرگرمیها (ورزش و شرکت در مراسم ها) خواب کافی، همکاری و نوع دوستی، مشارکت دادن دیگران در کسب و کار تجارت و لذت بردن از شغل ارائه شده است (۴). به هر حال اغلب محققین، ورزش را به عنوان راهکاری مناسب جهت ارتقاء سلامت روانی مورد تایید قرا رداده اند. پژوهشگران زیادی ارتباط سلامت روانی و خلق و خو را با آمادگی قلبی عروقی و شرکت در فعالیتهای بدنی را بررسی کرده اند و دریافته اند که شرکت در فعالیت بدنی با ارتقای سطح سلامت روانی و خلق و خو ارتباط دارد. اما به نظر می رسد از میان همه آنها عامل ورزش و فعالیتهای بدنی به عنوان یک راهکار مناسب و موثر موجب ارتقاء سطح سلامت روانی (فیزیکی، اجتماعی و ...) آنان گردد. با توجه به

اهمیت ورزش و فعالیت های بدنی این پژوهش قصد دارد سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی و) دانشجویان دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی را به عنوان یک متغیر مهم مورد بررسی قرار دهد .

چن و همکارانش در تحقیق خود نشان دادند که فعالیت بدنی در اوقات فراغت، به طور معنی داری با کاهش افسردگی ارتباط دلد. خطر ابتلا به افسردگی در شرکت کنندگانی که از طریق فعالیت بدنی در اوقات فراغت ۲۰۰۰ کیلو کالری در هفته انرژی صرف می کنند، نسبت به افرادی که انرژی کمتری در هفته صرف می کنند، بالاتر است(۵).

راس و هاین در تحقیقی ۱۹۸۸در تحقیقی تحت عنوان تمرین و سلامت روانی در عموم مردم اعلام کردند که بین تمرین و سلامت روانی همبستگی مثبتی وجود دارد و تمرینات ورزشی با کاهش علائم افسردگی اضطراب و احساس بیماری در عموم جامعه همراه اند(۶).

Brown و همکاران، در مطالعه خود نشان دادند که ارتباط مثبتی بین فعالیت های ورزشی و سلامت روانی کارکنان و به ویژه کیفیت زندگی و رفاه عاطفی آنها وجود دارد. همچنین یافته ها نقش فعالیت های ورزشی را در بهبود رفاه محیط کار نشان داد(۷).

کریمیان و همکاران نیز در پژوهش خود دریافتند که جهت افزایش مشارکت کارکنان بیمارستانها در فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت، مدیران بیمارستانها می بایست با فرهنگ سازی و ایجاد بستری مناسب برای مشارکت کلیه کارکنان بیمارستانها در فعالیت های ورزشی، سلامت جسمانی و روانی کارکنان را بهبود و بهره وری آنان را افزایش دهند(۸).

در مطالعات *Ghosh* و نیز *Atkin* و همکاران بر اهمیت فعالیت ورزشی در حفظ سلامت جسمانی و روانی تأکید شده است. ایشان گزارش نموده اند که سازمان های سالم به ورزش کارکنان خود اهمیت زیادی می دهند؛ زیرا شادابی کارکنان را در گرو فعالیت های ورزشی آنها می دانند. به همین منظور، اغلب سازمانهای موفق دارای تیم های ورزشی مختلف هستند(۹-۱۰).

و اما آخرین نکات در مورد پیشینه تحقیق و مرور ادبیات تحقیق نشان می دهد که امروزه مدارک بیشتری در دسترس است که ارتباط ورزش و بهبود سلامت روانی دانشجویان را تایید می کنند .

روش شناسی

این پژوهش از نوع تحقیقات همبستگی و توصیفی است که با استفاده از پرسشنامه و به صورت میدانی انجام می گیرد . جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دوره کارشناسی ارشد رشته های تربیت بدنی و علوم ورزشی تشکیل می دهند و همگی دانشجویان شانس مساوی برای شرکت در تحقیق را دارا می باشند. تعداد جامعه به صورت صحیح ۸۵ نفر و

طبق جدول کریمی و مورگان تعداد نفرات نمونه را ۷۰ دانشجو تشکیل می دهند. روش نمونه گیری به روش تصادفی ساده و جهت اندازه گیری و کسب اطلاعات لازم از پرسشنامه ویژگیهای فردی و پرسشنامه سلامت عمومی استفاده شده است. برای بدست آوردن میزان رابطه بین سطح سلامت روانی و انجام فعالیت های بدنی و ورزشی و همچنین برای بدست آوردن ارتباط بین سابقه ورزشی و سطح سلامت روانی ورزشکاران نیز از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. برای مقایسه میانگین های رشته های ورزشی انفرادی و گروهی در صورت بدست آمدن اطلاعات آماری از آزمون t در گروههای مستقل استفاده می گردد. و ضمناً کلیه محاسبات مورد نیاز با نرم افزار *Spss* و *Excel* استفاده شده است. از شاخصهای آمار توصیفی بر توصیف اطلاعات جمع اوری شده استفاده شده است. در ضمن فرضیه های این پژوهش با $\alpha = 0.05$ مورد آزمون قرار می گیرد.

یافته ها

جداول توزیع فراوانی بر حسب درصد

جدول شماره ۱: تعداد، میانگین نمره کسب شده و درصد بدست آمده برای هر

گروه از ازمودنیها

جدول درصد و میانگین و تعداد ازمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار			
ردیف	تعداد	میانگین	درصد هر گروه
غیر ورزشکار	۴۱	۲۱	۵۸/۵۷
ورزشکار	۲۹	۱۶/۱۷	۴۱/۴۲
مجموع	۷۰	۱۸/۵۸	۱۰۰

در جدول شماره (۱) همانگونه که مشاهده می شود تعداد کل ازمودنیها و تقسیم آنها به دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار و تعداد هر کدام از این دو گروه و همچنین میانگین نمرات هر گروه و درصد مشارکت هر گروه، نسبت به ۱۰۰٪ درصد نشان داده شده است.

جدول شماره ۲: تعداد، میانگین و درصد بدست آمده برای ورزشکاران مرد رشته

های ورزشی گروهی و انفرادی

جدول درصد و میانگین و تعداد ازمودنیهای رشته های ورزشی گروهی و انفرادی			
ردیف	تعداد	میانگین	درصد هر گروه
ورزشکار گروهی	۱۳	۱۴/۶۷	۴۴/۸۲
ورزشکار انفرادی	۱۶	۱۷/۳۱	۵۵/۱۷
مجموع	۲۹	۱۵/۹۹	۱۰۰

در جدول شماره (۲) افراد ورزشکار مورد توجه قرار گرفته اند و تعداد کل آنها و تعداد هر گروه در رشته های ورزشی انفرادی و گروهی و میانگین نمرات هر گروه به صورت جدا از

نمرات میانگین گروه غیر ورزشکار و درصد مشارکت آنها در مجموع ۱۰۰٪ آزمودنی های ورزشکار نشان داده شده است .

جدول شماره ۳: نشانگر بالاترین و پائین ترین نمره کسب شده در کل آزمودنیها

و در هر گروه و نشانگر میانگین نمره های هر گروه

عنوان / ردیف	پائین ترین نمره کسب شده برای هر گروه	بالاترین نمره کسب شده برای هر گروه	میانگین کل هر گروه
آزمودنیهای غیر ورزشکار	۷	۴۹	۲۱
آزمودنیهای ورزشکار	۳	۳۵	۱۶/۱۷
ورزشکاران رشته های انفرادی	۸	۳۴	۱۷/۳۱
ورزشکاران رشته های گروهی	۳	۳۵	۱۴/۶۷

جدول شماره ۴: آزمون t برای مقایسه میانگینهای دو گروه آزمودنیهای ورزشکار و

غیر ورزشکار

n_1	n_2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S \bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	df
۴۱	۳۹	۲۱	۱۶/۱۷	۲/۳۵	۲/۰۵۵	۶۸

نتیجه جدول شماره ۴ آزمون t مستقل برای میانگینهای دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار با توجه به سطح معنا دار بودن $\alpha = 0.05$ و با درجات آزادی $(df) = 68$ ، مقدار t محاسبه شده $(2/055)$ و بزرگتر از t جدول $(2/000)$ برای df (60) و $(1/98)$ ، برای df ۶۰ تا ۱۲۰ ، است . بنابراین فرض صفر رد می شود و نتیجه گرفته می شود که بین میانگینهای مورد مقایسه تفاوت معناداری وجود دارد . با توجه اطلاعات آماری جمع آوری شده نتیجه گرفته می شود که ورزشکاران نسبت به افراد غیر ورزشکار از لحاظ سطح سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی و ...) دارای سلامتی بیشتری هستند و متفاوت از افراد غیر ورزشکار هستند حداقل از لحاظ آماری.

جدول شماره ۵ آزمون t مستقل برای مقایسه میانگینهای دو گروه آزمودنیهای

ورزشهای انفرادی و گروهی

n_1	n_2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S \bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	df
۱۶	۱۳	۱۷/۳۱	۱۴/۷۶	۳/۱۸	۰/۸۰	۲۷

با توجه به سطح معنا دار بودن $\alpha = 0.05$ و با درجات آزادی $(df) = 27$ ، مقدار t محاسبه شده $(0/80)$ و کوچکتر از t جدول $(2/052)$ در سطح معناداری 0.05 ، $\alpha =$ است . بنابراین فرض صفر تأیید می شود و نتیجه گرفته می شود که بین میانگینهای

مورد مقایسه تفاوت معنا داری وجود ندارد . با توجه به اطلاعات آماری جمع آوری شده نتیجه گرفته می شود که ورزشکاران انفرادی و گروهی از لحاظ سطح سلامت روانی فیزیکی اجتماعی ، تفاوت خاصی حداقل از لحاظ آماری ندارد . جدول شماره ۶ ازمون t مستقل برای مقایسه مقیاس علائم جسمانی از سؤال ۱ تا ۷ در آزمودنی های ورزشکار و غیر ورزشکار در سطح معنا داری $\alpha = 0.05$ از سؤالات ۱ تا ۷ میباشد.

جدول شماره ۶ مقیاس علائم جسمانی

n_1	n_2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S \bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	df
۴۱	۳۹	۴/۵۶	۴/۴۱	۰/۴۲	۰/۳۵۷	۶۸

جدول شماره ۷ ازمون t مستقل برای مقایسه مقیاس علائم اضطراب و اختلال خواب در آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار سطح معنا داری $\alpha = 0.05$ آلفا از سؤالات ۸ تا ۱۵ می باشد.

جدول شماره ۷ مقیاس اضطراب و اختلال خواب

n_1	n_2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S \bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	df
۴۱	۳۹	۴/۶۰	۴/۵۵	۰/۶۳	۰/۰۷۹	۶۸

توجه داشته باشید که نمره قابل قبول و در حد نرمال برای هر مقیاس در حد ۵/۷۵ است . با توجه به نمره ۲۳ جهت جدا نمودن آزمودنیهای نرمال از غیر نرمال و وجود ۴ مقیاس در کل سؤالات ۲۸ سؤال تست سلامت عمومی گلدبرگ استفاده شده است. جدول شماره ۸ ازمون t مستقل برای مقایسه مقیاس کارکرد اجتماعی در آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار در سطح معنا داری $\alpha = 0.05$ آلفا سؤالات ۱۶ تا ۲۱ می باشد.

جدول شماره ۸ مقیاس کارکرد اجتماعی

n_1	n_2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S \bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	df
۴۱	۳۹	۷/۰۷	۵/۱۸	۰/۷۷۴	۲/۴۴	۶۸

جدول شماره ۹ ازمون t مستقل برای مقایسه مقیاس علائم افسردگی در آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار در سطح معنا داری $\alpha = 0.05$ آلفا از سؤالات ۲۱ تا ۲۸ می باشد.

جدول شماره ۹ مقیاس علائم افسردگی

n_1	n_2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S \bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	df
۴۱	۳۹	۴/۷۷	۲/۰۳	۱/۱۴	۲/۴۰	۶۸

تجزیه و تحلیل مقایسه ای فرضیه های تحقیق:

فرضیه ۱: بین میزان انجام فعالیتهای بدنی و ورزشی و سطح سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی و ...) ارتباط معنی داری وجود دارد : به دلیل محدودیت در استفاده از پرسشنامه میزان مصرف اکسیژن و کالری روزانه جواب درستی برای این سؤال فرضیه در دست نداریم .

فرضیه ۲: بین سطح سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی و ... و سابقه ورزشی ارتباط معنی داری وجود دارد : با توجه به نتایج بدست آمده و تایید بالاتر بودن سطح سلامت روانی فیزیکی اجتماعی ورزشکاران از افراد غیر ورزشکار و تعیین حد ۳ ماه برای سابقه ورزشی جهت در نظر گرفتن به عنوان ورزشکار می توان گفت بله رابطه مثبتی بین سطح سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی و ... و سابقه ورزشی وجود دارد و تفاوت معنی داری را نشان مید هد . آزمودنیهای ورزشکار به لحاظ سلامتی در سطح بالاتری قرار دارند .

فرضیه ۳: سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی و ...) دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با هم تفاوت معنی داری دارد: با توجه به نتایج آزمون t مستقل وب دست آوردن $t = ۲/۰۵۵$ و رد فرض صفر می توان گفت که احتمالاً و بر اساس آمار سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی دانشجویان ورزشکار از دانشجویان غیر ورزشکار بالاتر و بهتر است . و یا به عبارت درست تفاوت معنی داری بین آنها مشاهده می شود .

فرضیه ۴: سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی دانشجویان ورزشکار رشته های ورزشی گروهی و انفرادی با هم تفاوت معنی دار دارد : با توجه سطح معنا داری $\alpha = ۰/۰۵$ و کسب مقدار $t = ۰/۸۰$ که کمتر از مقدار t در سطح معنا داری $\alpha = ۰/۰۵$ است . $(۲/۰۵۲)$ فرض صفر تائید می شود و به این نتیجه می رسیم که بین دو گروه آزمودنیهای ورزشهای انفرادی و گروهی و میانگینهای آنها تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود و سلامت روانی این دو گروه با هم تفاوت معنی داری از لحاظ آماری ندارد .

فرضیه ۵: زیر مجموعه های سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با هم تفاوت معنی دار دارد: با توجه به زیر مجموعه های فیزیکی جسمانی، اجتماعی، خواب افسردگی و اضطراب که هر کدام از این چهار زیر مجموعه ۷ سؤال را به خود اختصاص می دهند . پس از تجزیه و تحلیل تست سلامت عمومی گلدبرگ GHQ تفاوت معنی داری در کسب نمره در هر قسمت توسط آزمودنیهای ورزشکار چه در هر زیر مجموعه و چه کل $t = ۲/۰۵۵$ و کسب میانگین بهتر نسبت به افراد غیر ورزشکار نتایج حاکی از این است که افراد ورزشکار در ۲ زیر مجموعه از زیر مجموعه های چهار گانه وضعیت مطلوب تری نسبت افراد غیر ورزشکار دارند . و این تفاوت به واقع در سطح نمرات بالاترین و پایین ترین نمره معنی دار و مشهود است (جدول شماره ۳).

بررسی نتایج جداول ۶ و ۷ و ۸ و ۹ برای جواب فرضیه پنجم: همانگونه که در جای جای پژوهش اشاره شد سطح معنا داری $\alpha = 0/05$ برای پژوهش در نظر گرفته شده است . در جدول شماره ۶ بدست آمده برای مقیاس علائم جسمانی کوچکتر از t جدول توزیع t استودنت است و به این ترتیب فرض صفر تایید می گردد و نشانگر این است که دو گروه آزمودنی ورزشکار و غیر ورزشکار در این مقیاس تفاوت معنی داری با هم ندارند . در جدول شماره ۷ t بدست آمده برای مقیاس علائم اضطراب و اختلال خواب کوچکتر از t جدول توزیع t استودنت است و به این ترتیب فرض صفر تایید می گردد و تفاوتی بین ۲ گروه آزمودنی ورزشکار و غیر ورزشکار در مقیاس نامبرده وجود ندارد . تفاوت معنی داری با هم ندارند.

در جدول شماره ۸ و ۹ بدست آمده برای دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در مقیاسهای کارکرد اجتماعی و مقیاس علائم افسردگی بزرگتر از t جدول توزیع t استودنت است و به این ترتیب فرض صفر رد می شود و به این نکته می رسیم که دو گروه آزمودنی ورزشکار و غیر ورزشکار در مقیاسهای در کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی با هم تفاوت معنی داری دارند و جداول تفاوتی معنی دار را نشان می دهند.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول : بین میزان انجام فعالیتهای بدنی و ورزشی و سطح سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی ارتباط معنی داری وجود دارد ؟ به دلیل محدودیت در استفاده از پرسشنامه مربوط به این فرضیه نمی توان جوابی برای آن در نظر گرفت .

فرضیه دوم: بین سطح سلامت روانی فیزیکی ، اجتماعی و سابقه ورزشی ارتباط معنی داری وجود دارد؟ در پژوهش حاضر آزمودنی ها را دو گروه اصلی ورزشکار و غیر ورزشکار تشکیل می دهند و در پرسشنامه اطلاعات فردی از آزمودنی در مورد ورزش کردن و رشته ورزشی و مدت زمان فعالیت مستمر فعالیت در آن رشته سؤالاتی شده است و محدودیت زمانی جهت ورزشکار محسوب شدن ۳ ماه تعیین گردید . و در نتیجه گیری از مقایسه بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار یعنی در واقع فرض سوم این نتیجه بدست آمد که با کسب $t = 2/055$ و رد فرض صفر آزمودنی های ورزشکار سلامت روانی مناسبتری نسبت به افراد یا یا آزمودنی های غیر ورزشکار داشتند که در واقع تایید فرض سوم یعنی تایید این مطلب که سابقه ورزشی در بالا بردن و بالا بردن سلامت روانی آزمودنی ها بی تاثیر نبوده است.

فرضیه سوم: سلامت روانی فیزیکی اجتماعی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با هم تفاوت معنی دارد؟ با توجه به t محاسبه شده در سطح معنای $\alpha = 0.05$ و با درجات آزادی $df = 68$ با مقدار $t = 2.055$ باعث رد فرض صفر می گردد و نشان میدهد که سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی) دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با هم تفاوت معنای دارد .

فرضیه چهارم: سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی ،) دانشجویان ورزشکار رشته های ورزشی گروهی و انفرادی با هم تفاوت معنی دارد ؟ مقدار t بدست آمده برای این دو گروه $t = 0.80$ است و مقدار t با درجات آزادی $df = 27$ در سطح معنای $\alpha = 0.05$ (2.052) بیشتر از مقدار t محاسبه شده است و تفاوتی معنی دار بین دو گروه وجود ندارد .

فرضیه پنجم : زیر مجموعه های سلامت روانی (فیزیکی ، اجتماعی) دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار با هم تفاوت معنی دارد ؟ زیر مجموعه یا مقیاس علائم جسمانی به دلیل بدست آمدن $t = 0.357$ و کوچکتر بودن از t جدول t استودنت (2.000) $t =$ تفاوت معنی داری را بین دو گروه آزمودنی ورزشکار و غیر ورزشکار نشان نمی دهد . یعنی رد فرضیه و تایید فرض صفر ، $H_0 = 0$ (درجه آزادی $df = 68$) ($\alpha = 0.05$) زیر مجموعه علائم اضطراب و اختلال خواب باز به دلیل $t = 0.079$ و کوچکتر بودن از t جدول استودنت $t = 2.000$ تفاوت معنی داری بین دو گروه آزمودنی ورزشکار و غیر ورزشکار وجود ندارد . در نتیجه فرض صفر $H_0 = 0$ تایید می گردد . ($df = 68$ و $H_0 = 0$ ، $\alpha = 0.05$)

مقیاس کارکرد اجتماعی شامل سؤالات ۱۵ تا ۲۱ از پرسشنامه ۲۸ سؤالی گلدبرگ در دو گروه آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار با توجه به آمار نشان داده شده محاسبات اماری انجام شده برای هر دو گروه تفاوت معنی داری را نشان می دهد . این تفاوت از مقایسه نمره t بدست آمده برای این مقیاس با جدول t استوانت مشخص و روشن است . پس از بدست آمدن نمره $t = 2.44$ برای این مقیاس که بزرگتر از t جدول t استودنت $t = 2.000$ با درجه آزادی $df = 68$ و $\alpha = 0.05$ نتایج نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین این دو گروه آزمودنی به لحاظ کارکرد اجتماعی وجود دارد . $df = 68$ ، $\alpha = 0.05$ مقیاس علائم افسردگی دارای تفاوت معنی داری در بین دو گروه آزمودنی ورزشکار و غیر ورزشکار است. تفاوتی که بنا به اطلاعات و محاسبات بدست آمده و محقق شده است . $H_0 \neq 0$ ، t بدست آمده برای این مقیاس برابر است با $t = 2.40$ که بزرگتر از t جدول t استودنت در مقیاس $\alpha = 0.05$ با درجه آزادی $df = 68$ است . $t = 2.40$ و t جدول استودنت $t = 2.000$. ($df = 68$ ، $H_0 \neq 0$ ، $\alpha = 0.05$) .

باتوجه به یافته و تحقیقات کارشناسان نشان می دهد که ورزش، تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند. در دنیای امروز، دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت، در عمل بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون درآمده است. نظام پیچیده کنونی چنان است که دستگاه عصبی مادر طی روز به طور دائم از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می شود و دستگاههای عصبی - عضلانی ما به طور مستمر در حالت تنش به سر می برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبه رو هستند و از آنجایی که امروز مسأله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت بدنی و ورزشی اهمیتی اساسی یافته است. تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزارهایی است که استرس را کنترل می کند. ورزش مدام بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد، در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماریها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس و عاطفی را به طور موثر فرو می نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند. گرچه ورزش مشکلات کاری را حل نمی کند، اما به طور مطمئن به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشارهای روحی برآییم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم.

پیشنهادهات

- ۱- پیشنهاد می گردد این پژوهش در میان رشته های دیگر نیز انجام گردد.
- ۲- نتایج این پژوهش تنها قابل تعمیم به جامعه آماری به صورت خاص و جامعه های مشابه است.
- ۵- به دلیل سنگین بودن کار پژوهش پیشنهاد می شود که پژوهش به صورت ۲ یا چند نفری صورت گیرد.
- ۶- برنامه ریزی صحیح دانشگاهها و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری جهت ارتقاء سلامت روانی (عمومی) دانشجویان انجام گیرد.
- ۷- و سرانجام اینکه در اختیار قرار دادن امکانات ورزشی مناسب و به قدر کافی برای همه دانشجویان واحد ها.

منابع

ابطحی؛ حسین، ۱۳۸۰، "مدیریت وفشارهای روانی"، مجله دانش مدیریت.

- Morrow JR, Jr., Krzewinski-Malone JA, Jackson AW, Bungum TJ, FitzGerald SJ. American adults' knowledge of exercise recommendations. *Res Q Exerc Sport* 2004; 75(3): 231-7.
- Sardoroodi GG. A Survey of effect exercise on psychomotor skills and adapt social adopt among boys 8-9 years in Tehran [MSc Thesis]. Tehran, Iran: Tarbiat Modares University; 1996. [In Persian].
- Asadi Z. Physical fitness and its correlation with burnout and mental health of faculty members of military academies. *Proceedings of 6th National Convention on Physical Education and Sport Sciences*; 2008. [In Persian].
- Asadi Z. Physical fitness and its correlation with burnout and mental health of faculty members of military academies. *Proceedings of 6th National Convention on Physical Education and Sport Sciences*; 2008. [In Persian].
- Soltani N. Determining the amount of Isfahan municipal employees' physical activity in leisure time [MSc Thesis]. Isfahan, Iran: University of Isfahan; 2007. [In Persian].
- Brown HE, Gilson ND, Burton NW, Brown WJ. Does physical activity impact on presenteeism and other indicators of workplace well-being? *Sports Med* 2011; 41(3): 249-62.
- Karimiyan J, Feizi A, Javani V, Shekarchizadeh P, Torkiyan S. Factors inhibiting physical activity among the personnel of Isfahan educational hospitals based on leisure time hierarchical model. *J Health Syst Res* 2011; 7(4): 401-10. [In Persian].
- Ghosh A. Association of anthropometric, body composition and physiological measures with physical activity level among the children and adolescents of Asian Indian origin: the Calcutta obesity study. *J Nutr Health Aging* 2010; 14(9): 731-5.
- Atkin AJ, Gorely T, Biddle SJ, Cavill N, Foster C. Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *Int J Behav Med* 2011; 18(3): 176-87.

ارتباط بین خرده مقیاس های سلامت روانی و سبک

های مقابله با استرس قهرمانان نخبه دانشگاهی

مهنوش منتظریان*^۱، سید محمد نیازی^۲، دکتر اعظم نخعی نیازی^۳،

محمود موحدی محصل طوسی^۴

* ۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، واحد مشهد، خراسان رضوی، ایران.

mahnoosh.montazeriyan@yahoo.com

۲. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت

۳. استادیار دانشگاه و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور مشهد

۴. کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی: (دبیر آموزش و پرورش

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف ارتباط بین خرده مقیاس های سلامت روانی و سبک های مقابله با استرس قهرمانان نخبه دانشگاهی انجام گرفت.

روش شناسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد جیرفت که تعداد آنها ۲۰۰ نفر هستند، می باشد. آزمودنی ها سه پرسشنامه ۱- ویژگی های فردی از قبیل: جنسیت، سن، سابقه قهرمانی، سطح مقام های قهرمانی کسب شده، رشته ورزشی، ۲- پرسشنامه ی روش های مقابله با استرس (سی اس کا ای) ۳- پرسشنامه استاندارد شده ۲۸ سوالی سلامت روانی (GHQ)، که چهار خرده مقیاس سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، افسردگی و کارکرد اجتماعی را مورد ارزیابی قرار می دهد را تکمیل نمودند. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات ابتدا از آمار توصیفی برای طبقه بندی، تنظیم داده ها، تعیین میانگین، انحراف معیار و ترسیم نمودارها استفاده شده است. سپس در بخش آمار استنباطی بدلیل نرمال نبودن توزیع داده ها از روش های آماری غیر پارامتریک ضریب همبستگی اسپرمن استفاده شد.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد بین سلامت روانی و مولفه های آن با سبک های مقابله با استرس ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد و از بین سبک های مقابله با استرس، میانگین سبک اجتناب مدار از دیگر موارد بیشتر بوده است

نتیجه گیری: در مجموع، می توان نتیجه گرفت ورزشکارانی که از سلامت روانی بهتری برخوردارند به همان میزان در سبک های مقابله با استرس از موقعیت مناسب تری برخوردارند به عبارت دیگر ورزشکاران با نمرات بالاتر در سلامت روانی، استرس کمتری دارند.

واژه گان کلیدی: سلامت روانی، سبک های مقابله با استرس

مقدمه

انسان در طول سالیان متمادی همواره به دنبال راه هایی برای رهایی از اضطراب، استرس، نگرانی، افسردگی و داشتن روابط بهتر و منطقی تر، شادکامی، هدف مندی، موفقیت و در مجموع به دنبال راهی برای تحقق خویشتن، افزایش سلامت روان، شکوفایی و تمامیت خود بوده است. سلامت روان یکی از عواملی است که در شرایط استرس و فشار روانی نقش مؤثری در عملکرد بهینه افراد ایفا می کند و موجب تمایز بین شکست و پیروزی می گردد. عده ای از این افراد از عهده این فشارهای روانی بر می آیند و در همان حال دارای زندگی شاد و رضایت بخشی هستند؛ اما کسانی نیز هستند که در برابر فشارهای ناچیز زندگی به زانو در می آیند. این موضوع برای ورزشکاران بسیار حائز اهمیت است. زیرا آنها علاوه بر تحمل استرس هایی که در زندگی روزمره آنها وجود دارد با حضور در میدانی

^{۶۷} Coping scale korea athletes(cska)

ورزشی که وجود استرس در آن قابل پیش بینی است باید فشارهای روانی بیشتری را تحمل کنند. از آنجایی که ورزشکاران، همواره در طول دوره ورزشی خود با مسابقات متعددی دست و پنجه نرم می کنند و به تبع آن درجات مختلفی از استرس را تجربه می کنند اگر آمادگی روانی لازم برای مقابله با این شرایط را نداشته باشند دچار اضطراب، تنش و ناامیدی شده و این امر می تواند روی عملکرد جسمانی و حالت روانی آنها تأثیر منفی بگذارد. ورزشکاران با کسب مهارت های غلبه بر استرس و مقابله با هیجانات منفی، علاوه بر آنکه می توانند استرس خود را به میزان چشمگیری کاهش دهند، قادر خواهند بود ضمن ارتقاء عملکرد ورزشی، توانایی روانی- اجتماعی خود را نیز بهبود بخشند. امروزه اهمیت رویدادهای استرسزا در بروز مشکلات متعدد فردی و اجتماعی بر کمتر کسی پوشیده است. برخی بر این باورند که استرس با غالب بیماری های آدمی در ارتباط است و چنانچه به درستی اداره نشود، پیامدهای نامطلوبی را در پی خواهد داشت. نتایج تحقیقات نشان می دهد سلامت روانی نقش غیرقابل انکاری در حوزه های مختلف زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی دارد. بررسی محققان نشان می دهد سلامت روانی ساختاری است که ارتباط بین استرس و فشارهای زندگی و سلامت روان شناختی را تعدیل می کند (سیاروچی و همکاران، ۲۰۰۶) و اینکه روش مقابله مسئله مدار و هیجان مدار در کوتاه مدت برای رفع اضطراب های ناشی از شرایط استرسزا مناسب هستند اما در دراز مدت روش مقابله - مسئله مدار نسبت به روش هیجان مدار از سازگاری و تأثیر بیشتری برخوردار است (لازاروس و فلکمن، ۲۰۰۷). به نظر می رسد برخی از اجزاء یا متغیرهای سلامت روانی با روش های مقابله^۸ مرتبط باشد. به همین دلیل محقق با بررسی مبانی نظری سلامت روانی و همچنین عوامل اثرگذار بر روش های مقابله با استرس (تیپ و ویژگی های شخصیتی مختلف) به دنبال بررسی این سؤال است که چه ارتباطی بین خرده مقیاس های سلامت روانی و سبک های مقابله با استرس وجود دارد؟

روش تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد جیرفت می باشند. با بررسی آخرین آمار اعلام شده توسط فوق برنامه دانشگاه ۲۰۰ نفر در رشته های مختلف فعال هستند که کلیه جامعه به عنوان نمونه آماری انتخاب خواهند شد. ابزار اندازه گیری شامل سه پرسشنامه ۱- ویژگی های فردی از قبیل: جنسیت، سن، سابقه قهرمانی، سطح مقام های قهرمانی کسب شده، رشته ورزشی، ۲- پرسشنامه ی روش های مقابله با

استرس (سی اس ای) ^۹گه توسط یو (۲۰۰۰) برای ورزشکاران کره ای تنظیم شده است. با ۳۲ سوال چهار روش مقابله با استرس شامل روش مقابله مسأله مدار (۸ سوال)، هیجان مدار (۸ سوال)، اجتناب مدار (۸ سوال)، و شهودی یا اشراقی (۸ سوال) را با مقیاس پنج ارزشی لیکرت (از همیشه با ارزش عددی چهار تا هرگز با ارزش عددی صفر) اندازه گیری می کند. این پرسشنامه پس از ترجمه در اختیار ۱۰ نفر از اساتید با تجربه رشته روان شناسی و مدیریت ورزشی قرار گرفت. پس از تصحیح و اعمال نظر متخصصان، پرسشنامه بین ۴۰ نفر ورزشکار دانشجوی توزیع و جمع آوری شد. ثبات درونی کل پرسشنامه ۷۹٪، برآورد شده است که نشانه همسانی درونی بالایی ابزار تحقیق می باشد. ضمناً ثبات درونی روش های مقابله با استرس نیز بین $R=71\%$ تا $R=83\%$ می باشد. ۳- پرسشنامه استاندارد شده ۲۸ سوالی سلامت روانی (GHQ)، که چهار خرده مقیاس سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، افسردگی و کارکرد اجتماعی را مورد ارزیابی قرار می دهد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات ابتدا از آمار توصیفی برای طبقه بندی، تنظیم داده ها، تعیین میانگین، انحراف معیار و ترسیم نمودارها استفاده شده است. سپس در بخش آمار استنباطی بدلیل نرمال نبودن توزیع داده ها از روش های آماری غیر پارامتریک ضریب همبستگی اسپرمن استفاده شد.

یافته ها

یافته های توصیفی تحقیق نشان داد تعداد ۱۹۲ دانشجوی ورزشکار با میانگین سنی ۲۲/۴۹ ± ۳۵ و سابقه ورزشی ۹ ± ۲ سال در این تحقیق حضور داشتند. در جدول (۱) از بین سبک های مقابله با استرس، میانگین سبک اجتناب مدار از دیگر موارد بیشتر بوده و چنانچه در جدول (۲) مشاهده می شود بین سلامت روانی و مولفه های آن با سبک های مقابله با استرس ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد.

جدول (۱)، مقایسه روش های مقابله با استرس در ورزشکاران

شاخص متغیرها	میانگین	انحراف معیار
مسأله مدار	۱۸/۱۲	۴/۲۲
شهودی	۲۰/۴۴	۳/۱۵
هیجان مدار	۱۸/۵۲	۳/۳۴
اجتناب مدار	۲۳/۸۳	۴/۴۵

^۹: Coping scale korea athletes (cska)

^۷: Internal consistency

جدول (۲)، همبستگی بین سلامت روانی و سبک های مقابله با استرس

متغیرها	مقابله مدار	هیجان مدار	اجتناب مدار	شهودی
سلامت روانی	*۰/۷۱	*۰/۰۳	*۰/۷۶	*۰/۶۷

*معنی داری در سطح $p \leq 0/01$ است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین سلامت روانی ورزشکاران و سبک های مقابله با استرس در آنها رابطه معنی دار و مثبت وجود داشت. این نتایج نشان می دهد ورزشکارانی که از سلامت روانی بهتری برخوردارند (نمره سلامت روانی) به همان میزان در نمرات سبک های مقابله با استرس از موقعیت مناسب تری برخوردارند به عبارت دیگر ورزشکاران با نمرات بالاتر در سلامت روانی استرس کمتری دارند. که این یافته مطابق با نتایج تحقیقات گیاکوبی (۲۰۰۴)، آنشل (۲۰۰۱)، مالیکا (۲۰۰۵) و سیکلاس و همکاران (۲۰۰۶) می باشد. از آنجائی که متغیرهای مداخله گر در تعیین سلامت روانی ورزشکاران متعدد می باشد و نمی توان گفت که کدام یک بر دیگری برتری دارند بنابراین ارزیابی آنها در شرایط مختلف و در ورزشکاران رشته های مختلف متفاوت به نظر می رسد. محققین بر این باورند هیچ توافقی وجود ندارد که کدام روش مقابله اثربخش تر است به نقل از چند مطالعه که رابطه مقابله با برخی پیامدها را بررسی کرده اند، نتایج متناقضی به دنبال داشته است. کمپ^۷ و همکاران (۲۰۰۶) بیان کردند که دوندگان ماراتون حرفه ای و با تجربه روش های مقابله متفاوتی را بکار می برند که این روش ها به نوع و موقعیت استرس زا بستگی دارد و همکارانش (۲۰۰۷) دریافتند که ورزشکاران حرفه ای جهت مقابله با استرس از تفکر مثبت، دعا، جلو گیری از حواس پرتی، کنترل و تمرکز بر روی هدف، تغییر یا کنترل محیط استرس زا، کنترل هیجانات، احساسات و تحرکات استفاده می کنند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که ورزشکاران در سبک اجتناب مدار نسبت به دیگر سبک ها میانگین بالاتری بدست آوردند که با یافته های بشارت (۱۳۸۴) و کرون هیندل (۲۰۰۵) همخوانی دارد و با یافته های افلاطونی (۱۳۸۰) همخوانی ندارد که این اختلاف می تواند به دلیل تفاوت در ابزار اندازه گیری و نمونه آماری باشد. همچنین شیوع عوامل استرس زا در ورزش، مانند ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تجربه ی درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، جریمه داور و توبیخ مربی ضرورت وجود مهارت های مقابله ای مؤثر را به منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می سازد. ناتوانی در مقابله مؤثر با عوامل استرس زا در رویدادهای ورزشی برای عملکرد و موفقیت ورزشی ورزشکاران زیان بخش خواهد بود. تحقیقات بسیاری نشان می دهند که استفاده از شیوه های مقابله وابسته به نوع عامل استرس زا می باشد و افراد در شرایط و موقعیت های مختلف پاسخ های متفاوتی به استرس ها می دهند: تحقیقات ریچارد و همکاران

^۷Kampen et al

(۲۰۰۶)، نیکلاس و همکاران (۲۰۰۶)، کنت و همکاران (۲۰۰۴)، آنشل (۲۰۰۸)، والینگ و همکاران (۲۰۰۵)، میلر (۲۰۰۲)، هوگ و همکاران (۲۰۰۷) و هامر (۲۰۰۴) و مارک (۲۰۰۶). و این موضوع را نشان داده اند که افراد در پاسخ به موقعیت های استرس زای مختلف با توجه به نوع ارزیابی خود از عامل استرس زا، پاسخ می دهند و نتایج ارزیابی را با منابع در دسترس جهت مقابله، قیاس می کنند و در نهایت پاسخی مناسب را در نظر می گیرند. بنابراین نوع مقابله نه فقط به نوع استرسور، بستگی دارد بلکه به افراد و ارزیابی آنان نیز وابسته است. تناقض نتایج تحقیقات در مورد استفاده از روش های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته های مختلف نشان می دهد که علاوه بر در نظر گرفتن سن، جنسیت، تجربه، سطح قهرمانی عوامل دیگری از جمله تیپ شخصیتی، تفاوت های فرهنگی، و ویژگی های فردی هم می تواند روی نوع مقابله اثرگذار باشد و باید در پژوهش های آینده مورد بررسی قرار گیرد. با این وجود یافته های این پژوهش می تواند اطلاعات بسیار مهم و کلیدی را در اختیار ورزشکاران سطوح قهرمانی، مربیان و روان شناسان ورزشی در این زمینه قرار دهد تا بتوانند روش های مقابله با عوامل استرس زای روانی موجود در رویدادهای ورزشی را جهت کسب نتیجه مطلوب در طول مسابقات ورزشی به ورزشکاران خود آموزش دهند تا آنها قادر باشند به طور مؤثر از روش های مختلف مقابله با استرس ورزشی استفاده کنند.

منابع

- بشارت، محمد علی، پاییز (۱۳۸۶). بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی. فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، شماره ۳، پیاپی ۳۹، صفحه ۹۵-۱۱۶.
- Anshel, M.H, Jamieson J, and Raviv Sh. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of sport behavior*, 24(2): 128-143.
- Anshel, M.H and Si G. (2008). Coping style following acute in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of sport behavior*, 31(1): 3-20.
- Day Arla, L. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadaian Journal of behavioral sciences*, 49: 339-348.
- Hammermeister, G. and Burton D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: are men from mars and women from vends? *Journal of sport behavior*, 27(2): 148-164
- KENT, A. (2004). Pakistani adolescents coping with stress: effect of loss of apparent and gender of adolescents, *journal of adolescence*, 27: 6, 599-610.
- Nicholas, A.R, Holt, N.L. Polman R.C.J and Bloomfield. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union player. *The sport psychologist*, 20, 314-329

Pensgaard A.M and et al.(2004).Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Olympians :Psychology of sport and exercise,4:101-116.

Yoo, J.(2007) ,Factorial validity of the coping scale for Korean athletes ,Journal of sport psychology, 31:391-404.

ارتباط بین هوش هیجانی و سبک های رهبری مدیران ادارات تربیت بدنی

مهنوش منتظریان*^۱، سید محمد نیازی^۲، دکتر اعظم نخعی

نیازی^۳، محمود موحدی محصل طوسی^۴

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، واحد مشهد، خراسان رضوی،

ایران mahnoosh.montazeriyan@yahoo.com

۲. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت

۳. استادیار دانشگاه و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور مشهد

۴. کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ دبیر آموزش و پرورش

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف ارتباط بین هوش هیجانی و سبک های رهبری مدیران ادارات تربیت بدنی انجام گرفت.

روش شناسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل ۱۲۹ رئیس، نواب رئیس و دبیران هیاتهای ورزشی استان گیلان می باشد. آزمودنی ها دو پرسشنامه ۱- پرسشنامه چند عاملی رهبری MLQ که دارای ۹ خرده مقیاس می باشد و ۲- پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشرینگ که یک ابزار ۳۳ سوالی با مقیاس پنج ارزشی لیکرتی است و دارای پنج خرده مقیاس می باشد را تکمیل نمودند. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آزمونهای کالموگراف - اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون، در سطح معنی داری ($P \leq 0/05$) استفاده شد.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط مثبت و معنی داری بین سبک رهبری تحول گرا و هوش هیجانی وجود دارد همچنین بیشتر مدیران از سبک رهبری تحول گرا استفاده کرده اند.

نتیجه گیری: در مجموع، می توان نتیجه گرفت هوش هیجانی سهم عمدهای را در موفقیت شغلی و زندگی روزمره دارد و به مدیران در درک و تقدیر از احساسات و عواطف خود و دیگران و چگونگی واکنش مناسب به این هیجانات کمک می کند.

واژه گان کلیدی: هوش هیجانی، سبک های رهبری

مقدمه

امروزه سازمان ها به مدیران و کارکنان اثربخش و کارآمد نیاز دارند تا بتوانند به اهداف تعیین شده در جهت رشد و توسعه همه جانبه کشور دست یابند. موفقیت هر سازمان در تحقق اهداف از پیش تعیین شده و در گرو چگونگی اعمال مدیریت و سبک های موثر رهبری، مدیر است. الگوهای رفتاری مناسب مدیر در هر سازمان باعث به وجود آمدن روحیه و انگیزش قوی در کارکنان می شود و میزان رضایت آنها را از شغل و حرفه خویش افزایش می دهد [۹]. تحقیقات نشان می دهد مدیران می توانند بر افکار، احساسات و آرزوهای زیردستان اثر بگذارند [۲]. این افکار و احساسات و آرزوها نیز در جمله عوامل فردی موثر در انگیزش و رفتار افراد است. بنابراین سبک مدیریت به عنوان یک عامل تسهیل کننده و برانگیزاننده به طور غیرمستقیم و مستقیم بر بهروری سازمان و بهروری کارکنان اثر می گذارد در همین راستا وجود مدیرانی که بتوانند سازمان ورزشی را به سر منزل مقصود برسانند ضروری به نظر می رسد. با نگاهی عمیق به هر عاملی که با اثربخشی سازمانی ارتباط دارد می توان دریافت که هوش هیجانی نقشی در آن بازی می کند [۱]. هوش هیجانی در زمینه هایی از قبیل بکارگیری، حفظ و نگهداری کارکنان، روحیه و تعهد کارکنان، نوآوری، کارایی بهره وری، وفاداری

مشتريان، كيفيت خدمات و غيره با اثربخشي سازمانی ارتباط دارد. با وجود اين اختلاف نظرهای زيادی در رابطه با مفهوم هوش هیجانی وجود دارد. طرفداران هوش هیجانی معتقدند هوش هیجانی متفاوت از بهره هوشی است و تأثیر آن بر موفقیت فرد از بهره هوشی بیشتر است. تئوری هوش هیجانی دیدگاه جدیدی را درباره پیش بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می کند که تکمیل کننده علوم شناختی نیز می باشد. قابلیت های هیجانی برای تدبیر ماهرانه روابط با دیگران بسیار حائز اهمیت است [۴]. روانشناسی با نام گلمن اظهار می دارد که هوش شناختی (IQ) ذکر بهترین شرایط تنها ۲۰ درصد از موفقیت ها را باعث می شود و ۸۰ درصد از موفقیت ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیت ها در گرو مهارت هایی است که هوش هیجانی (EQ) [۴] تشکیل می دهد. در واقع هوش هیجانی عدم موفقیت افراد با ضریب هوشی بالا و همچنین موفقیت غیرمنتظره افراد دارای هوش متوسط را تعیین می کند. یعنی افرادی با داشتن هوش عمومی متوسط و هوش هیجانی بالا خیلی موفق تر از کسانی هستند که هوش عمومی بالا و هوش هیجانی پایین دارند [۳].

تئوری رهبری تحول گرا و عمل گرا، سبک هایی هستند که در حوزه های مختلفی همچون صنعت، درمان، سیاست، تعلیم و تربیت، کلیساها و حتی در بخش نظامی نیز کاربرد دارد. الگوی جهانی رهبری تحول گرا و عمل گرا می تواند رهبران را در بخش های دیگری چون اقتصاد یاری رساند که این بستگی به پیروان آنها، رضایت شغلی و ارتباط بین آنها دارد [۸]. گسترش ورزش در میان جوامع و تأثیری که ورزش بر روی آنها می گذارد سبب شده تا از آن به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و حتی سیاسی استفاده کنند. تحقیقات بارساد (۲۰۰۰)، نشان داد گسترش هیجان های مثبت در داخل گروه ها، همکاری و مشارکت اعضای گروه را تسهیل کرده، تعارض را کاهش داده و میزان کارایی اعضای گروه را بهبود می بخشد. همچنین گلمن، بویا تز و مک کی (۲۰۰۲)، به مجموعه مطالعاتی اشاره می کنند که تأثیر هوش هیجانی را در رهبری جامعه و پیشبرد جوامع متذکر می شوند. آنها به این نکته اشاره می کنند که «رهبران همواره یک نقش هیجانی را در جامعه بازی می کنند» و متذکر می شوند که مدیران تقویت کننده، هیجان های افراد سازمان خود را به طرق مثبت هدایت می کنند. زو و جورج (۲۰۰۳)، در مطالعه ای دریافته اند مدیرانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشند، می توانند خلاقیت را در نزد کارکنان خود افزایش دهند. از طرفی وانگ و لاو (۲۰۰۴) نشان دادند هوش هیجانی هم در کارگران و هم در کارفرمایان اثرات مثبتی دارد. تحقیقات جکوز، کلین (۲۰۰۶)، تحت عنوان نقش تفاوت های فردی در پیش بینی هوش هیجانی و رهبری به این نتیجه دست یافتند که ارتباط قوی و مثبت بین

عناصر هوش هیجانی و فاکتورهای رهبری وجود دارد و در نهایت گاتلیب^۸ (۲۰۰۶)، نشان داد هوش هیجانی در مدیران به صورت مثبت و معناداری با یادگیری سازمان در گروه‌ها ارتباط دارد. به همین دلیل وجود مدیرانی که بتوانند ورزش را با این اهداف همسو کنند ضروری به نظر می‌رسد^۵. این گونه مدیران باید رهبران خوبی برای زیردستان خود باشند و با استفاده از سبک‌های مختلف رهبری اهداف زیردستان و سازمان را در راستای هم قرار دهند. به همین جهت استفاده از سبک رهبری مناسب برای مدیران سازمان‌ها ضروری به نظر می‌رسد. سبک رهبری تحول‌گرا و عمل‌گرا که از اوایل سال‌های ۱۹۹۰ میلادی رواج پیدا کرده است توانسته نقاط ضعف در سبک‌های رهبری گذشته را برطرف نموده و به یک دیدگاه کلی نسبت به رهبری دست پیدا کند. دیدگاهی که رهبری را فراتر از دادن پاداش و تشویق مادی زیردستان می‌داند و معتقد است باید پیروان را از جنبه‌های معنوی و انگیزش‌های درونی تشویق نمود تا آنها به خاطر خودشان و سازمان از هر گونه تلاشی دریغ نکنند^۶. در ارتباط با دو سبک رهبری عمل‌گرا و تحول‌گرا در جایگاه تربیت بدنی و ورزش مطالعات محدودی صورت گرفته است و لزوم استفاده از این سبک در ورزش بسیار به چشم می‌خورد. مدیران ورزشی که نقش مهمی در توسعه ورزش در میان مردم دارند و به عنوان عاملان تصمیم‌گیرنده در آینده ورزش یک مملکت هستند باید بتوانند زیردستان خود را آنچنان دارای انگیزه و روحیه بالایی کنند که تمام تلاش خود را در رسیدن به اهداف و تعالی سازمان به کار بندند^۷. ضرورت به کارگیری یک شیوه رهبری مناسب در مدیریت ادارات ورزشی سبب شد تا محقق به بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و سبک‌های رهبری تحول‌گرا و عمل‌گرا در ادارات تربیت بدنی بپردازد.

روش تحقیق

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق تنها روسا و نواب رئیس و دبیران هیات‌ها می‌باشند که دبیران و نواب رئیس سبک رهبری مربوط به خود را ارزیابی می‌کنند و رؤسا نیز سبک رهبری خود را جداگانه مورد ارزیابی قرار می‌دهند. نمونه آماری در این تحقیق برابر با جامعه آماری است. هیات‌های ورزشی در استان گیلان ۴۴ هیات می‌باشند. تعداد ۱۲۹ پرسشنامه بین تمام مسئولین هیات‌ها توزیع گردید که از این تعداد ۱۰۲ پرسشنامه جمع‌آوری شد. ابزار تحقیق این پژوهش الف) پرسشنامه چند عاملی رهبری که توسط باس و اولیو در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است. پرسشنامه *MLQ* دارای ۹ خرده‌مقیاس سبک رهبری است که در ۴۱ سوال جمع‌بندی شده است. پرسشنامه از نوع پاسخ بسته بوده و مقیاس اندازه‌گیری سوالات پرسشنامه، مقیاس لیکرت می‌باشد. تعداد سوالات مربوط به مشخصات فردی جامعه آماری ۸ سوال است که مجموعاً پرسشنامه از ۴۹ سوال تشکیل شده است. پایایی پرسشنامه چند عاملی رهبری *MLQ* در تحقیقاتی که در خارج از ایران انجام شده ۷۹ درصد تا ۸۴ درصد گزارش شده است. پایایی این پرسشنامه در

^۸Gottlieb

^۶- Multiple Leadership Questionnaire

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

ایران توسط حمید خداداد ۸۰ درصد و شعله خداداد ۷۶ درصد به دست آمده است. ب) پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشرینگ که یک ابزار ۳۳ سوالی با مقیاس پنج ارزشی لیکرتی است و دارای پنج خرده مقیاس خودآگاهی، خود کنترلی، همدلی، مهارت های اجتماعی و خود انگیزی می باشد. با اجرای این پرسشنامه هر آزمودنی ۶ نمره جداگانه دریافت می کند که ۵ نمره آن مربوط به خرده مقیاس ها و یک نمره آن مربوط به نمره هوش هیجانی کلی می باشد. اعتبار این ابزار توسط منصوری (۱۳۸۰) و دهشیری (۱۳۸۳) با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۸۶ و ۸۱ درصد محاسبه شده است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آزمون های کالموگراف - اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون، در سطح معنی داری ($P \leq 0/05$) استفاده شد.

یافته های تحقیق

نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط مثبت و معنی داری بین سبک رهبری تحول گرا و هوش هیجانی وجود دارد ولی ارتباطی بین سبک رهبری عملگرا و هوش هیجانی مشاهده نشد. همچنین بیشتر مدیران از سبک رهبری تحول گرا استفاده کرده اند.

جدول ۱ توزیع فراوانی و درصد سابقه خدمت مدیران

سابقه خدمت به سال		زن		مرد		جمع کل	
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
۰	۰	۵	۹	۵	۵	۵	۵
۲	۵	۱۰	۱۵	۱۲	۲۷	۱۲	۱۲
۱۵	۴۰	۱۲	۱۸	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۰	۵۵	۳۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۶
۳۷	۱۰۰٪	۶۵	۱۰۰٪	۱۰۲	۱۰۰٪	۱۰۲	۱۰۰٪

جدول ۲، ارتباط بین هوش هیجانی و سبک های رهبری مدیران

متغیر	N	r	P
ارتباط بین هوش هیجانی و سبک های رهبری مدیران	۱۰۲	۰/۶۸	۰/۰۰۳

بحث و بررسی

نتایج تحقیق نشان داد که بین سبکهای رهبری تحول گرا، عمل گرا و بی خاصیت در هیات های ورزشی تفاوت معنی داری وجود داشت و بیشترین استفاده از سبک رهبری تحول گرا و

کمترین استفاده از سبک رهبری بی‌خاصیت مشاهده شد. گلشنی (۱۳۸۰)، خداداد (۱۳۸۵)، اشراقی (۱۳۸۵)، ساشکین (۱۹۷۸)، اسنایدر (۱۹۹۰)، دروسکات (۱۹۹۴)، ویز و والاس (۱۹۹۵)، مدلی و لاروچل (۱۹۹۵)، برنر و ویز (۱۹۹۵)، دوهرتی و چوک (۱۹۹۶)، کروی و چوک (۱۹۹۶)، جانگ و یامارینو (۲۰۰۰)، پرنر و گالوپ (۲۰۰۱)، لیم و کرومارتی (۲۰۰۱)، کنت (۲۰۰۱)، کوریجن (۲۰۰۳) و هود (۲۰۰۳) معتقد بودند مدیرانی که از سبک رهبری تحول‌گرا بیشتر استفاده می‌کردند اثر بخشی بالاتری نسبت به سبک‌های دیگر رهبری داشتند [۴، ۱۱ و ۱۰]. از دیگر نتایج تحقیق ارتباط مثبت و معنی‌داری بین هوش هیجانی و سبک رهبری تحول‌گرا بدست آمد. ترنر و بارلینگ (۲۰۰۲) در تحقیقی تحت عنوان رهبری تحول‌گرا و هوش هیجانی نشان دادند که مدیرانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار بودند بیشتر از سبک رهبری تحول‌گرا استفاده می‌کردند و ارتباط معناداری بین هوش هیجانی و رهبری عملگرا مشاهده نشد. در جمع‌بندی نهایی می‌توان از دیدگاه گلمن عنوان کرد که هوش هیجانی به عنوان یکی از مهمترین فاکتورها برای سازگاری افراد، موفقیت در روابط و عملکرد شغلی می‌باشد. در حالی که هوش شناختی تنها ۲۰ درصد موفقیت شغلی را باعث می‌شود، عامل هوش هیجانی ۸۰ درصد موفقیت شغلی را شامل می‌گردد (گلمن، ۱۹۹۸) با داشتن هوش هیجانی مناسب، مدیران تربیت بدنی می‌توانند از عصبانیت تردید و دودلی و بسیاری از احساسات منفی جلوگیری کرده و تمرکز خود را بر روی احساسات مثبت از قبیل اعتماد به نفس و سازگاری قرار دهند. خوشبختانه در حالی که هوش شناختی یا (IQ) ثابت است هوش هیجانی قابل یادگیری، آموزش، رشد و بهبود و تکامل می‌باشد [۱۲]. همراه با رشد و تکامل هوش هیجانی، افراد به رهبرانی مؤثر تبدیل خواهد شد، وقتی که این امر صورت گیرد آنها مهارت‌های بین فردی را کسب کرده و به عنوان انسان‌های با بینش و بصیرت رشد می‌یابند. این امر آنها را قادر خواهد ساخت که تأثیر مهمی را بر اثربخشی سازمان خود بگذارند. بر اساس تحلیل برادفورد رهبران موفق نه تنها دارای توانایی برانگیختن، کنترل و هماهنگی کارکنان می‌باشند بلکه آنها را نیز در فعالیت‌های مربوط به تصمیم‌گیری مشارکت می‌دهد. سبک هدایت مدیران همراه با عواملی از قبیل برانگیختن، انگیزش، صداقت/ یکپارچگی، اعتماد به نفس، هوش و هوش هیجانی می‌باشد که همه این عوامل می‌تواند از طریق تجربه، آموزش و تجزیه و تحلیل آنها رشد و گسترش پیدا کند. بنابراین آموزش‌های از این قبیل می‌تواند به مدیران در درک احساسات خود و دیگران، درک ویژگی‌های هیجانی دیگران و مفاهیم این خصیصه‌ها برای عملکرد شغلی، ایجاد هوش هیجانی در خود و دیگران و ارتباط مؤثر و اثربخش با سایر افراد کمک کند [۵]. در اجرای مدیریت هوش هیجانی، کوپر ساف (۱۹۹۷) خاطر نشان می‌کند هوش هیجانی می‌تواند سطوح مختلفی از موفقیت شغلی سازمانی را باعث شود. همچنین منابع اولیه انگیزه، اطلاعات، بازخورد، نیروی انسانی، نوآوری و اثرگذاری می‌باشد. هوش هیجانی باعث کمک به فرآیندهای تصمیم‌گیری، رهبری، روندهای استراتژیک و عملیاتی، ارتباطات صحیح و آزاد، تیم‌های کاری و روابط سالم و خلاقیت و نوآوری می‌گردد. [۹] هوش هیجانی سهم عمده‌ای را در موفقیت شغلی و زندگی روزمره دارد و به مدیران در درک و تقدیر از احساسات و عواطف خود و دیگران و چگونگی واکنش مناسب به این هیجانات کمک می‌کند.

منابع

- خوشبختی، جعفر (۱۳۸۳) طراحی و تبیین مدل سه بعدی سبک رهبری، کیفیت زندگی کاری کارکنان و اثربخشی مدیران دانشکده‌ها و گروه‌های آموزشی تربیت بدنی دانشگاه‌های دولتی کشور، رساله دکتری، دانشگاه تهران.
- مرادی، محمد، (۱۳۸۴) بررسی رابطه بین هوش عاطفی و رهبری تحول آفرین در شرکت البرز چلیک ایران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده مدیریت، دانشگاه تهران.
- Eagle, A.H., 2007, *Female Leadership Advantage and Disadvantage: Resolving the Contradictions*, *Psychology of Women Quarterly*, Vol. 31, PP: 88-107
- Gardner, L. and Stough, C. (2002) *Examining the Relationship between Leadership and Emotional Intelligence in senior Level Managers. Leadership and organizational Development Journal*. Vol. 23. No. 2: 68-78.
- Gerits, L. et al. (2005) *Emotional Intelligence Profiles of Nurses Caring for People with Severe Behavior Problems. Personality and Individual Differences*, 36, 1, 33-43.
- Gill. R, (2006) *Theory and Practice of Leadership*, London, SAGE Publication. PP. 79-82.
- Hoye, R., Smith, A., Westerbeek, H., Stewart, B., Nicholson, M., 2006, *Sport Management, Principles and Applications*, British Library Cataloguing Publication Data.
- Hein, S. (2004) *Short definition of emotional intelligence. Emotional Intelligence*, Homepage.
- Peggy, E., 2005, *Self-Esteem, Sport and physical Activity*, Department of psychology, The Ohio State University.
- Rowold, J., 2005. *Multifactor Leadership Questionnaire, Psychometric Properties of the German Translation* Jens, Rowold University of Muenster Germany, Published by Mind Garden, Inc.
- Zhou, J. & George, J. M (2003) *A waking Employee Creativity: The Role of leader emotional Intelligence. The Leadership quarterly*, 14, 45, 545-568.
- Wong, C. S. & Law, K. S (2004) *The Effects of leader and follower Emotional Intelligence performance and attitude: An Explanatory study. The leadership quarterly*, 13, 3, 243-274.

بررسی ارتباط بین سن و جنس با تعادل ایستا و پویا در کودکان ۶ تا ۱۰ سال مدارس برخوردار و کم برخوردار شهر دزفول

ژاله باقرلی^{۱*}، صغری حیدری^{۲*}، مریم دزفولی^۳

*۱. استادیار گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، البرز، ایران

۲. هیئت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مرکز گنبدکاوس، دانشگاه پیام نور، گنبدکاوس، ایران
۳. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، البرز، ایران

Email: Souri348@yahoo.com

چکیده

هدف از این مطالعه بررسی ارتباط بین سن و جنس با تعادل ایستا و پویا در کودکان ۶ تا ۱۰ سال مدارس برخوردار و کم برخوردار شهر دزفول بود. جامعه آماری این پژوهش ۲۰۳۳۰ نفر (۱۰۰۹۹ دختر و ۱۰۲۳۱ پسر) دانش آموزان ۱۰-۶ سال مدارس ابتدایی دولتی برخوردار و کم برخوردار

شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ بود که تعداد ۳۰۰ نفر (۱۵۰ دختر ۱۵۰ پسر) بر اساس جدول نمونه‌گیری مورگان به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی با ماهیت کاربردی بود. از چک‌لیست اطلاعات شخصی و آزمون تبجر حرکتی برونینکس اوزرتسکی به عنوان ابزار در این تحقیق استفاده شد. اطلاعات توسط آزمون همبستگی پیرسون و آزمون فیشر تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد بین سن با تعادل ایستا و پویا در کودکان مدارس برخوردار و کم برخوردار تفاوت معناداری وجود دارد و با افزایش سن توانایی تعادل ایستا و پویا افزایش می‌یابد. همچنین بین جنسیت با تعادل ایستای آزمودنی‌ها در مدارس کم برخوردار تفاوت معناداری وجود دارد و تعادل ایستا دختران بهتر از پسران است، اما در مدارس برخوردار چنین ارتباطی مشاهده نشد. بین جنسیت با تعادل پویای کودکان در مدارس برخوردار و کم برخوردار تفاوت معناداری وجود نداشت و نیز در مقایسه رابطه سن با تعادل و جنس با تعادل در مدارس برخوردار و کم برخوردار تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

واژه گان کلیدی: تعادل ایستا و پویا، کودکان، برخوردار و کم برخوردار

مقدمه

حرکت، ابتدایی‌ترین وسیله ارتباط فرد با دنیای خارج و اولین واکنشی است که فرد توسط آن می‌تواند فرایند سازگاری را در خود تحقق بخشد. پرورش مهارت‌های حرکتی از طریق فعالیت‌های حرکتی علاوه بر کسب مهارت و هماهنگی، موجب آرامش، ثبات رفتار و لذت فرد می‌شود. در کودکان حرکت و سلامت جسم در زمینه‌هایی چون انجام فعالیت‌های روزانه، فعالیت‌های آموزشی، روابط اجتماعی، اعتماد به نفس و خودپنداری اهمیت و نقش ویژه‌ای دارد. همچنین کمیت و کیفیت توانایی حرکت با میزان رشد کلی فرد ارتباط مستقیمی دارد (زارع رشکوئی، رهنما، موحدی، ۱۳۹۵). سنجش مهارت‌های حرکتی به دلیل شناسایی مشکلات جسمی و حرکتی همیشه مورد توجه محققین و دانشمندان بوده است (کامیلا؛ ۱۹۹۹). به اعتقاد بسیاری از محققان، کارکرد مؤثر توانایی‌های ادراکی-حرکتی برای رشد دانش‌آموزان در حیطه‌های سه‌گانه آموزشی و تربیتی (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی) و روند تکاملی حرکت ضروری است. از آنجائی که حرکت، به صورت طبیعی، بخشی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد، غالباً نادیده انگاشته می‌شود. به هر حال، حرکت برای ادراک، توسعه اجتماعی و رشد کودکان، بسیار با اهمیت است؛ بعلاوه، تجربه، پشتیبان یادگیری و توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی است. باید توجه داشت که اساس آموزش این

مهارت‌ها از دوران کودکی جهت ترغیب کودکان برای داشتن یک سبک زندگی فعال، امری اساسی و ضروری است (ووتر، کریستینز، کارولین، ۲۰۰۹).

در رشد مهارت‌های حرکتی کودکان، تعادل عامل مهمی محسوب می‌شود که توجه به آن می‌تواند بر شکل‌گیری اساسی و بهینه حرکات آنان نقش مهمی داشته باشد. تعادل حفظ یک وضعیت برای انجام فعالیت‌های ارادی در مقابله با اغتشاشات درونی و بیرونی و از لحاظ بیومکانیکی حفظ مرکز ثقل بدن در محدوده سطح اتکا تعریف می‌شود (زمانی، رهنما، خیام‌باشی، لنجلن نژادیان، ۱۳۸۹)؛ بنابراین تعادل، عبارت است از توانایی حفظ مرکز فشار^۲ (COP) بدن در محدوده سطح اتکا^۳ و حفظ بازبافت آن طی فعالیتی با کنترل وضعیت بدن^۴ که با راهبردهای واکنشی^۵ و پیش‌بینی کننده^۶ ارتباط دارد (شاه‌حیدری و همکاران، ۱۳۸۹). تعادل، پدیده‌ای پویا شامل ترکیب ثبات و حرکت است و برای نگهداری یک وضعیت در فضا یا حرکت در وضعیت هماهنگ و کنترل‌شده ضروری است (شاه‌حیدری و همکاران، ۱۳۸۹). تعادل به دو قسمت ایستا و پویا تقسیم می‌شود. در تعادل ایستا فرد باید بتواند خود را در حالت ساکن نگه دارد، مثل حرکت تعادلی فرشته؛ در تعادل پویا فرد باید تعادل خود را در حین انجام حرکت حفظ کند، مانند راه رفتن روی چوب موازنه. گروهی عقیده دارند تعادل عاملی ارثی است و بر اثر تمرین چندان توسعه نمی‌یابد؛ اما با وجود صحت ارثی بودن تعادل، دانشمندان بسیاری ثابت کرده‌اند که تعادل در اثر انجام تمرینات اصولی گسترش می‌یابد (زارع رشکوئی، رهنما، موحدی، ۱۳۹۵). توانایی افراد در حفظ تعادل تقریباً برای انجام موفقیت‌آمیز کلیه حرکات امری ضروری است (ابراهیمی تکامجانی، نوربخش، بصیری، ۱۳۷۹). به‌طور گسترده پذیرفته‌شده است که تعادل پویا و ایستا برای فعالیت‌های روزانه کودکان اهمیت دارد (یلماز و همکاران، ۲۰۰۹).

می‌توان گفت ارزیابی تعادل ایستا و پویا که جزء لاینفک حرکت محسوب می‌شود در سال‌هایتمادی موردتوجه محققین بوده است. برخی از عوامل اثرگذار بر تعادل ایستا و پویا و آماده کردن زمینه‌های مناسب برای رشد این توانایی‌ها که از اهداف مهم متخصصان یادگیری حرکتی و آسیب‌شناسی ورزشی به شمار می‌رود، در برخی از تحقیقات گذشته موردبررسی قرار گرفته است.

در این راستا احمدی و دانشمندی (۱۳۹۴) در بررسی رابطه بین هوش‌بهر با تعادل پویا در دانش آموزان پسر باکم توانی ذهنی، رابطه معنی‌داری میان هوش‌بهر و تعادل مشاهده نکردند. بهاری (۱۳۹۰) در بررسی رابطه هوش با تعادل و دقت حرکت و مقایسه آن‌ها در پسران ۱۲ الی ۱۴ ساله

^۱ Wouter, Christiane, Caroline

^۲ Center of pressure (COP)

^۳ Base of support (BOS)

^۴ Postural control

^۵ Reactive strategies

^۶ Predictive strategies

روستایی و شهری به تفاوت معناداری میان متغیرها دست یافت. فوتینی و آنتونیس^{۴۷} (۲۰۱۷) سن و جنس را بر روی مهارت تعادل، در کودکان پیش دبستانی مورد بررسی قرار داده و گزارش کردند که سن در هردوی آزمون‌ها تأثیر معنی داری دارد. کردی (۱۳۷۹) گزارش کرد که اختلاف معنی داری بین دانش آموزان ۹ و ۱۰ ساله مدارس دو منطقه شمالی و جنوبی شهر تهران از لحاظ برخی توانایی‌های ادراکی حرکتی با یکدیگر و همچنین بآشنای آموزش هم سن خود در نورم آمریکایی (کراتی) وجود دارد. جعفری (۱۳۷۶) گزارش کرد که بین تعداد افراد خانواده و توانایی‌های حرکتی دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد و بین نمرات تعادل ایستا، تعادل پویا، هماهنگی و قدرت پرش دانش آموزان دارای وضعیت اقتصادی اجتماعی بالا و دانش آموزان دارای وضعیت اقتصادی اجتماعی پایین تفاوت معنی داری وجود ندارد و همچنین بین وضعیت اجتماعی اقتصادی خانواده و توانایی‌های حرکتی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. گالاها و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که به طور کلی زنان در کودکی، در هر دو نوع تعادل ایستا و پویا اجرایی بهتر از مردان دارند ولی این برتری در نوجوانی از بین می‌رود. راشل هافریس^{۴۸} و همکاران (۲۰۰۱) در توانایی تعادل کودکان بالغ ۷-۱۰ سال نشان دادند که ارتباط کمی بین اندازه گیری تعادل پویا وجود داشت. در این میان برخی از پژوهشگران به ارتباط مثبت بین تعادل ایستا و پویا با سن و جنس در کودکانی که در خانواده‌های کم درآمد زندگی می‌کنند اشاره کرده‌اند (ژوناس^{۴۹} ۱۹۹۳) و برخی دیگر به ارتباط منفی آن (جعفری، ۱۳۷۶؛ شارپ شایر و کارول^{۵۰} ۱۹۹۸) اشاره نموده‌اند. همچنین برخی از تحقیقات ارتباط مثبت بین سن و جنس با تعادل ایستا و پویا در خانواده‌های پردرآمد را گزارش کرده‌اند (طیبی ثانی، ۱۳۸۱؛ سالمن^{۵۱} ۱۹۹۱؛ شکلفورد و دلایا^{۵۲} ۱۹۸۴). نتایج ضدونقیض پیشینه‌ها نشان می‌دهد که چالش‌های موجود در این زمینه، هنوز رفع نگردیده و نیاز به تحقیقات بیشتر در این مورد است. چراکه در صورت ارتباط مثبت بین این متغیرها در خانواده‌های پردرآمد، برنامه‌ریزی به منظور فراهم آوردن شرایط و امکانات مطلوب‌تر، هرچه بیشتر از پیش روشن می‌گردد. نظر به تناقض موجود در نتایج تحقیقات و همچنین با توجه به اینکه عمده پژوهش‌ها متغیرهای تعادل پویا و ایستا را در مطالعات نیمه تجربی مورد مداخله قرار داده و در تحقیقات ارتباطی نیز با متغیرهای جسمانی، آسیب‌ها، هوش و ... مخصوصاً روی نمونه‌های مبتلا به ناهنجاری‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته و کمتر تحقیقی آن‌ها را با عوامل مؤثر سن، جنس و همچنین برخورداری از

^{۴۷}Fotini, Antonis

^{۴۸}Rachel

^{۴۹}Jonas

^{۵۰}Shropshire, Carroll

^{۵۱}Salman

^{۵۲}Shackelford and Delia

رفاه محیطی به صورت منسجم مورد بررسی قرار داده اند، لذا انجام پژوهش بالآخص میان کودکان دارای شرایط برخورداری و کم برخورداری ضروری به نظر رسیده و می تواند اطلاعات بهتر و کامل تری را در اختیار قرار دهد؛ بنابراین نظر به موارد گفته شده، مطالعه حاضر باهدف بررسی ارتباط بین سن و جنس با تعادل ایستا و پویا در کودکان ۱۰-۶ مدارس برخورداری و کم برخورداری شهر دزفول انجام گرفت.

روش پژوهش

طرح کلی تحقیق

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی با ماهیت کاربردی بود که اطلاعات به صورت میدانی جمع آوری شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر و پسر سالم ۱۰-۶ ساله مدارس دولتی برخورداری و کم برخورداری مقطع ابتدایی شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ بود. بر اساس آمار و اطلاعات استعلام شده از اداره کل آموزش و پرورش شهرستان دزفول تعداد کل دانش آموزان این مقطع ۲۰۳۳۰ نفر (۱۰۹۹۹ دختر و ۱۰۳۳۱ پسر) بود. از این میان، تعداد ۳۰۰ نفر (۱۵۰ دختر ۱۵۰ پسر) بر اساس جدول نمونه گیری مورگان^۳ روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند.

ابزار تحقیق

در پژوهش حاضر از فرم اطلاعات شخصی و آزمون تبحر حرکتی بروینینکس اوزرتسکی^۴ جهت میزان پارامترهای حرکتی تعادل در این تحقیق استفاده شد. بروینکس (۱۹۷۸) این آزمون را روی نمونه ای شامل ۷۵۶ کودک که بر اساس سن، جنس، نژاد، حجم جامعه و منطقه جغرافیایی مطابق سرشماری سال ۱۹۷۰ بودند، استاندارد کرد. این آزمون ۸ خرده مقیاس داشته و برای هر یک از ۸ خرده آزمون، معادل سازی سنی دارد. اجرای مجموعه کل آزمون ۴۵ تا ۶۰ دقیقه برای کودکان عادی به طول می انجامد و نرم خلاصه آن به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نیاز دارد. این آزمون یک مجموعه آزمون هنجار مرجع است که عملکرد حرکتی کودکان ۴/۵ تا ۱۴/۵ سال را ارزیابی می کند. مجموعه کامل این آزمون از هشت خرده آزمون (شامل ۴۶ بخش جداگانه) تشکیل شده است که تبحر حرکتی یا اختلالات حرکتی درشت و ظریف را ارزیابی می کند. مجموعه کلی آزمون شامل ۸ خرده آزمون یعنی ۴۶ مورد جداگانه، نمایه ای وسیع از مهارت حرکتی با کیفیتی مناسب از اندازه های مجزای مهارت های حرکتی درشت و ظریف را فراهم می آورد. خرده مقیاس های مهارت های درشت و ظریف شامل: سرعت دویدن و چالاک (۱ ماده)، تعادل (۸ ماده)، هماهنگی دو جانبی (۸ ماده)، قدرت (۳ ماده)، سرعت واکنش (۱ ماده) که توانایی سرعت واکنش به یک محرک دیداری متحرک را می سنجد؛ کنترل بینایی- حرکتی (۸ ماده) که توانایی هماهنگی دقیق درست و حرکات چشم را

^۳Determining sample size for Research Activities by Morgan

^۴Bruininks- Oseretsky test of motor proficiency (BOTMP)

می‌سجد و سرعت و چالاکی اندام‌های فوقانی (۸ ماده) که چالاکی دست و انگشت‌ها و سرعت دست‌ها و بازوها را می‌سنجد، است. ۴ خرده آزمون مهارت‌های حرکتی درشت، ۳ خرده آزمون مهارت‌های حرکتی ظریف و یک خرده آزمون هر دو مهارت را می‌سنجد که عبارت‌اند از: ۱- ایستادن با یک پا روی زمین با چشمان باز، حداکثر امتیاز این آیتم چهار بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان بین ۱۰-۹ ثانیه می‌ایستاد چهار امتیاز، ۸-۶ ثانیه سه امتیاز، ۵-۴ ثانیه دو امتیاز، ۳-۱ ثانیه یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به شرکت‌کنندگان تعلق گرفت. ۲- ایستادن با یک پا روی تخته تعادلی با چشمان باز، حداکثر امتیاز این آیتم شش بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان ۱۰ ثانیه می‌ایستاد شش امتیاز، ۹ ثانیه پنج امتیاز، بین ۸-۷ ثانیه چهار امتیاز، بین ۵-۶ ثانیه سه امتیاز، بین ۴-۳ ثانیه دو امتیاز، بین ۲-۱ ثانیه یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به شرکت‌کنندگان تعلق گرفت. ۳- ایستادن با یک پا روی تخته تعادلی با چشمان بسته، حداکثر امتیاز این آیتم هفت بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان ۱۰ ثانیه می‌ایستاد هفت امتیاز، ۹ ثانیه شش امتیاز، ۸ ثانیه پنج امتیاز، ۷ ثانیه چهار امتیاز، ۶ ثانیه سه امتیاز، بین ۵-۴ ثانیه دو امتیاز، بین ۳-۱ ثانیه یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به شرکت‌کنندگان تعلق گرفت. ۴- راه رفتن معمولی روی خط صاف با چشمان باز، حداکثر امتیاز این آیتم سه بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان ۶ گام برمی‌داشت سه امتیاز، بین ۵-۴ گام برمی‌داشت دو امتیاز، بین ۳-۱ گام برمی‌داشت یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به او تعلق گرفت. ۵- راه رفتن معمولی روی تخته تعادلی با چشمان باز، حداکثر امتیاز این آیتم چهار بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان ۶ گام برمی‌داشت چهار امتیاز، ۵ گام برمی‌داشت سه امتیاز، ۴ گام برمی‌داشت دو امتیاز، بین ۳-۱ گام برمی‌داشت یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به او تعلق گرفت. ۶- راه رفتن پاشنه به پنجه روی خط صاف با چشمان باز، حداکثر امتیاز این آیتم سه بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان ۶ گام برمی‌داشت سه امتیاز، بین ۵-۴ گام برمی‌داشت دو امتیاز، بین ۳-۱ گام برمی‌داشت یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به او تعلق گرفت. ۷- راه رفتن پاشنه به پنجه روی تخته تعادلی با چشمان باز، حداکثر امتیاز این آیتم چهار بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان ۶ گام برمی‌داشت چهار امتیاز، ۵ گام برمی‌داشت سه امتیاز، ۴ گام برمی‌داشت دو امتیاز، بین ۳-۱ گام برمی‌داشت یک امتیاز و در غیر این صورت امتیاز صفر به او تعلق گرفت. ۸- گام برداری سریع روی تخته تعادلی، حداکثر امتیاز این آیتم یک بود. در صورتی که شرکت‌کنندگان مسیر را با موفقیت طی می‌کرد امتیاز یک و در غیر این صورت امتیاز صفر به او تعلق گرفت. در هر کدام از آزمون‌ها چنانچه امتیاز کامل توسط شرکت‌کنندگان کسب شد آزمون، تکرار نگردید در غیر این صورت آزمون، ۲ بار تکرار شده و امتیاز بیشتر، ثبت گردید. سه آزمون نخست، مربوط به تعادل ایستا و پنج آزمون بعد مربوط به تعادل پویا بودند که جمع نمرات خرده آزمون‌های تعادل ایستا مشخص‌کننده نمره آزمون تعادل ایستا و جمع نمرات خرده آزمون‌های تعادل پویا مشخص‌کننده نمره آزمون تعادل پویا بودند. مجموع نمرات خرده آزمون‌های تعادل ایستا و پویا، نمره کلی تعادل فرد را مشخص می‌کرد. برای آیتم‌هایی که نیاز به

اجرای آزمون با چشمان بسته بود از چشم‌بند استفاده گردید و به صورت انفرادی از شرکت‌کنندگان آزمون، گرفته شد. ضریب پایایی آن با استفاده از باز آزمایی این مجموعه ۰/۸۷ و روایی آن ۰/۸۴ گزارش شده است (کوثری و همکاران، ۱۳۹۱).

شیوه گردآوری داده ها

پس از هماهنگی با مدیران و معلمان مربوطه در مدارس منتخب، شرکت‌کنندگان طبق معیار ورود به تحقیق انتخاب شدند. هدف از انجام تحقیق و شیوه‌ی اجرای آن توسط محقق برای شرکت‌کنندگان کاملاً توضیح داده شد؛ سپس فرم رضایت‌نامه والدین جهت شرکت در آزمون جهت تکمیل در اختیار دانش آموزان قرار گرفت. پس از انجام هماهنگی‌های لازم با پایگاه سنجش قهرمانی دزفول، برای هریک از شرکت‌کنندگان زمان مراجعه به مرکز تنظیم شد. ابزار لازم برای اجرای آزمون در پایگاه سنجش، طراحی شده و در زمان مقرر آزمونگر آزمون مربوطه را از شرکت‌کنندگان به عمل آورد. پس از ثبت سن و اطلاعات پایه دانش آموزان، آزمون‌های مختلف مربوط به تعادل ایستا و پویا از آن‌ها گرفته شده و امتیاز مربوط به هریک از آن‌ها در برگه اطلاعات فرد مربوطه ثبت گردید. در پایان اطلاعات جهت تجزیه و تحلیل آماری استخراج شد.

روش آماری

در این پژوهش، از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، تعیین شاخص‌های مرکزی، پراکندگی، ترسیم جداول و نمودارها استفاده و در آمار استنباطی، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن داده‌ها و آزمون همبستگی پیرسون، آزمون دوارشته‌ای نقطه‌ای و آزمون فیشر با سطح اطمینان ۹۵٪ استفاده و کلیه محاسبه‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار *SPSS21* انجام شد.

یافته‌ها

جدول شماره (۱)، نشان‌دهنده نتایج آماره‌های توصیفی گرایش مرکزی و پراکندگی مهارت‌های حرکتی ظریف مربوط به گروه‌های تجربی و کنترل، طی دو مرحله پیش و پس از مداخله است.

جدول ۱. جدول توصیفی مهارت‌های حرکتی ظریف گروه‌های تجربی و کنترل در

پیش و پس از مداخله

متغیر		گروه		مقدار
				پیش-آزمون
				پس-آزمون
مهارت‌های حرکتی ظریف	سرعت پاسخ	تجربی	۶/۱±۸۷/۶۸	۸/۱±۳۳/۵۹
		کنترل	۷/۱±۰۷/۰۹	۷/۱±۰/۲۵
	کنترل بینایی-حرکتی	تجربی	۱۱/۱±۸۰/۸۶	۱۳/۱±۹۳/۷۱
		کنترل	۱۲/۲±۶/۷۲	۱۳/۱±۱۳/۶۸
	سرعت و چالاکی اندام فوقانی	تجربی	۵۶/۴±۸۰/۳۰	۵۹/۳±۳۳/۵۰
		کنترل	۵۵/۳±۶۰/۷۸	۵۵/۳±۴/۹۹

** سطح معناداری پذیرفته شده در $p < 0.01$

بحث و نتیجه گیری

هدف از این مطالعه بررسی ارتباط بین سن و جنس با تعادل ایستا و پویا در کودکان ۶ تا ۱۰ سال مدارس برخوردار و کم برخوردار شهر دزفول بود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد بین سن با تعادل ایستا و پویای دختران و پسران ۶ تا ۱۰ سال مدارس برخوردار و کم برخوردار تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش سن توانایی افراد در تعادل ایستا و پویا نیز افزایش می یابد. نتیجه حاضر با نتایج تحقیقات میک^۵ و همکاران (۲۰۱۱) در بررسی اثر سن و جنس بر تعادل کودکان سنین مدارس ابتدایی، ونتسانو و کامباس (۲۰۱۱) اثر سن و جنس بر مهارت های تعادلی کودکان پیش دبستانی یونان، همومفریز^۶ و همکاران (۲۰۱۱) سن و تعادل ایستا و پویای کودکان، گلداهاف^۷ و همکاران (۲۰۰۶) سن و تعادل اندام دوطرفه کودکان ۹ و ۱۰ سال، هم سو بود.

می توان گفت درواقع نتیجه فوق هم راستا با تحقیقات قبلی انجام گرفته و تأییدکننده روند رشدی توانایی های حرکتی انسان همراه با افزایش سن هست که در متون رشد حرکتی گزارش شده است (گالاهو و ازمون، ۲۰۱۱). بالیدگی سیستم های بینایی، دهلیزی و حسی پیکری (عضلات، مفاصل و پوست) که بازخوردهای حسی را فراهم می کنند، رشد سیستم کنترل عصبی و سایر تغییر سایر عوامل روان شناختی مثل انگیزش و خستگی همراه با فرایند افزایش سن از جمله عواملی هستند که می توانند علت نتیجه فوق را تبیین کنند (میکل و همکاران، ۲۰۱۱). از آنجایی که این ارتباط هم بین کودکان مدارس برخوردار و هم کم برخوردار بود، لذا می توان نتیجه گرفت، در قابلیت تعادل ایستا و پویای کودکان، عامل سن در مقایسه با عامل شرایط اقتصادی و موقعیت محیطی مدرسه از اهمیت بیشتر برخوردار است.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد بین جنسیت با تعادل ایستا دختران و پسران ۶ تا ۱۰ سال مدارس کم برخوردار تفاوت معناداری وجود دارد، به نحوی که تعادل ایستای دختران به شکل معنی داری بهتر از پسران در مدارس کم برخوردار بود؛ اما در مدارس برخوردار چنین ارتباطی مشاهده نشد؛ یعنی بین پسران و دختران در توانایی تعادل ایستا ارتباط معنی داری مشاهده نشد. در خصوص نتیجه مشاهده شده در مدارس کم برخوردار، یافته ها با نتایج تحقیقات لی و لین^۸ (۲۰۰۷) در توانایی تعادل ایستا بین دختران و پسران ۹ تا ۱۱ سال، گلداهاف و همکاران (۲۰۰۶) قابلیت تعادل دختران ۹ تا ۱۰ سال نسبت به پسران (به نقل از میکل و همکاران، ۲۰۱۱) هم سو بود. در این خصوص می توان گفت استندل^۹ و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند گستره توجهی پایین تر پسران نسبت به دختران یکی از

^۵ Mickle

^۶ Humphriss

^۷ Geldhof

^۸ Lee and Lin

^۹ Steindl

عوامل کمتر بودن تعادل در پسران است. دسته‌ای از مطالعات نیز این موضوع را به تفاوت‌های ساختاری و آناتومیکی کف پای دختران در مقایسه با پسران نسبت داده‌اند. به‌گونه‌ای که مشاهده شده است که کف پای پسران عموماً صاف‌تر از دختران است (میکل و همکاران، ۲۰۰۸). چراکه گزارش شده افراد با کف پای صاف نسبت به افرادی که قوس پای عادی داشتند، از نوسان قلمتی بیشتر و تعادل ضعیف‌تری برخوردارند (تسای، ییو، مرکر، گروس و همکاران، ۲۰۰۶)؛ اما در خصوص عدم مشاهده ارتباط بین جنسیت و تعادل ایستا در کودکان مدارس برخوردار باید گفت این نتیجه با اکثر پژوهش‌های پیشینه انجام‌گرفته از جمله میکل و همکاران (۲۰۱۱)، لی و لین (۲۰۰۷)، گلداهاف و همکاران (۲۰۰۶) ناهم‌سو است. از طرفی یافته حاضر از آنجایی که به‌نوعی تفاوت بین مدارس برخوردار و کم برخوردار را نیز نشان می‌دهد، تأییدکننده یافته پژوهش کردی (۱۳۷۹) است. وی در مطالعه خود گزارش کرد که بین دانش آموزان ۹ و ۱۰ ساله شمال و جنوب تهران از نظر توانایی حفظ تعادل بدن اختلاف معنی‌داری وجود دارد. در توجیه تناقض‌های مشاهده‌شده بین مطالعه حاضر با پژوهش‌های یادشده می‌توان اظهار داشت، تفاوت در روش شناسی تحقیق حاضر با پژوهش‌های قبلی می‌تواند عمده‌ترین علت باشد. چراکه در پژوهش حاضر آزمودنی‌ها در دو گروه مدارس برخوردار و کم برخوردار طبقه‌بندی شده بودند درحالی‌که در تحقیقات قبلی چنین نبود. همان‌طور که مشاهده شد، در متغیر تعادل ایستا ارتباط در مدارس برخوردار مشاهده نشد، اما ارتباط جنسیت با تعادل ایستا در مدارس کم برخوردار مشاهده شد. لذا مشاهده حاضر را می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی و اقتصادی، سبک زندگی و آموزشی مدارس برخوردار با مدارس کم برخوردار دانست.

نتایج نشان داد بین جنسیت با تعادل پویا در کودکان ۶ تا ۱۰ سال مدارس برخوردار و کم برخوردار تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین برتری عملکرد میان دختران و پسران وجود نداشت. ونتسانو و کامباس (۲۰۱۱) معتقدند اختلاف نظرهای فراوانی در زمینه ارتباط بین جنسیت با توانایی تعادل در دوره کودکی مشاهده شده است. به‌نوعی که عده‌ای از تحقیقات گزارش کرده‌اند که دختران نمرات بیشتری نسبت به پسران در تکالیف تعادلی دارند (سیگموندسون و روستوفت، ۲۰۰۳). این درحالی‌که است که محققان متعددی گزارش کرده‌اند که تفاوت معنی‌داری بین دختر و پسر در تکالیف تعادلی وجود ندارد (ون ویلولد و همکاران، ۲۰۰۸؛ کورتسیز و همکاران، ۲۰۰۸).

نتایج مطالعه حاضر یافته میکل و همکاران (۲۰۱۱)، رودسپ و پاسوک (۱۹۹۵) ناهم‌سو است. آن‌ها در پژوهش خود مشاهده کردند دختران و پسران به شکل معنی‌داری در تکلیف تعادل پویا باهم تفاوت دارند. به‌نوعی که دختران در این توانایی بهتر از پسران ۹ تا ۱۱ ساله بودند. همچنین

^{۱۲}-Tsai, Yu, Mercer, Gross

^{۱۳}-Sigmundsson, Rostoft

^{۱۴}-Van Waelvelde

^{۱۵}-Kourtessis

^{۱۶}-Raudsepp and Paasuke

و تناسلو و کامباس (۲۰۱۱) در تحقیقی روی ۱۴۵ پسر و ۱۳۸ دختر ۴ تا ۶ سال به این نتیجه رسیدند که دختران در تکالیف مربوط به تعادل پویای آزمون تبحر حرکتی برونینکس اوزرتسکی به شکل معنی داری بهتر از پسران عمل کرده بودند. از علل احتمالی ناهم سویی می توان به تفاوت های روش شناختی مطالعات انجام گرفته، تفاوت در جامعه های مورد مطالعه، تفاوت در شاخص های مورد نظر اشاره کرد.

در پایان مقایسه رابطه سن با تعادل و جنس با تعادل در مدارس برخوردار و کم برخوردار نشان داد، عامل وضعیت اجتماعی-اقتصادی نمی تواند به عنوان یک متغیر پیش بین مناسب جهت، بررسی های مربوط به تعادل ایستا و پویای کودکان ۶ تا ۱۰ ساله شهر دزفول مورد توجه قرار گیرد. بلکه سایر عوامل همچون سطح فعالیت حرکتی کودکان، تفاوت های سنی و البته برای تعادل ایستا تفاوت های جنسی به عنوان متغیرهای پیش بین برای تعادل کودکان می توانند مورد توجه قرار گیرند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که بین سن با تعادل ایستا و پویا ارتباط معنی داری وجود دارد. به نحوی که با افزایش سن قابلیت تعادل کودکان نیز افزایش می یابد. این یافته تأیید کننده نظریه های رشدی موجود است که همراه با افزایش سن در دوران کودکی، قابلیت تعادل افراد نیز افزایش می یابد. تحلیل داده ها نشان داد که رابطه بین جنسیت با تعادل ایستا معنی دار بود. به نوعی که دختران به شکل معنی داری بهتر از پسران بودند، اما در تعادل پویا ارتباط معنی داری مشاهده نشد. از یافته فوق می توان استنباط کرد که ارزیابی تعادل ایستا تفاوت های بین دو جنس را بهتر نشان می دهد. در پایان مقایسه رابطه سن با تعادل و جنس با تعادل در مدارس برخوردار و کم برخوردار نشان داد، عامل وضعیت اجتماعی-اقتصادی نمی تواند به عنوان یک متغیر پیش بین مناسب جهت، بررسی های مربوط به تعادل ایستا و پویای کودکان ۶ تا ۱۰ ساله شهر دزفول مورد توجه قرار گیرد. بلکه سایر عوامل همچون سطح فعالیت حرکتی کودکان، تفاوت های سنی و البته برای تعادل ایستا تفاوت های جنسی به عنوان متغیرهای پیش بین برای تعادل کودکان می توانند مورد توجه قرار گیرند.

سپاسگزاری

پژوهشگران این مطالعه بر خود می دانند با توجه به همکاری صمیمانه آموزش و پرورش، مدیریت و پرسنل مدارس، والدین و مخصوصاً دختران و پسران دانش آموز دبستانی شهر دزفول شرکت کننده در این تحقیق کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

منابع

احمدی، رحمت؛ دانشمندی، حسن، "رابطه بین هوش بهر با تعادل پویا در دانش آموزان پسر با کم توانی ذهنی"، نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۲، ص ۳۶-۳۱، ۱۳۹۴.
ابراهیمی تکامجانی، اسماعیل؛ نوربخش، محمدرضا؛ بصیری، شبنم، "بررسی تأثیر اطلاعات حسی بر کنترل تعادل در وضعیت ایستا در سنین مختلف"، مجله دانشگاه علوم پزشکی، سال هفتم، ش ۲۱، ص ۱۷۶-۱۷۱، ۱۳۷۹.

بهری، جواد، رابطه هوش با تعادل و دقت حرکت و مقایسه آن ها در پسران ۱۲ تا ۱۴ ساله روستایی و شهری، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۳۹۰.

جعفری، غلامرضا، بررسی ارتباط بین وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده و توانایی های حرکتی دانش آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان خواف، استان خراسان، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۶.

دانشمندی، حسن؛ خسروی، محمدتقی، ارتباط میان ناهنجاری های اندام تحتانی با تعادل ایستا و پویا در دانش آموزان ۱۴-۱۱ سال، دومین همایش ملی استعدادیابی ورزشی، تهران، سازمان بسیج ورزش، ۱۳۹۱.

زمانی، جابر؛ رهنما، نادر؛ خیام باشی، خلیل؛ لنجان نژادیان، شهرام، مقایسه تأثیر هشت هفته تمرینات پلايومتریک، تعادلی و ترکیبی (پلايومتریک و تعادلی) بر حس عمقی مفصل زانو و تعادل ایستا، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۹.

زارع رشکویه، سعیده؛ رهنما، نادر؛ موحدی، احمد رضا، "تأثیر تمرینات تعادلی بر تعادل ایستا و پویای دانش آموزان دختر کم توان ذهنی"، نشریه طب ورزشی، دوره ۸، شماره ۲، ص ۱۳۲-۱۳۹۵، ۱۱۷.

شاه حیدری، ساره؛ نورسته، علی اصغر؛ محبی، حمید؛ ساکی، فرزانه، "ارتباط بین قدرت عضلات تنه، دامنه حرکتی، اندام تحتانی و ویژگی های آنترپومتری با تعادل در زنان ورزشکار"، نشریه طب ورزشی، شماره ۳، صص ۲۳-۵، ۱۳۸۹.

کوثری، سعید؛ حمایت طلب، رسول؛ عرب عامری، الهه؛ ملکی، فرزاد، "تأثیر فعالیت های بدنی منتخب بر رشد مهارت های حرکتی ظریف کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/ بیش فعالی (ADHD)، رفتار حرکتی (پژوهش در علوم ورزشی)"، دوره ۴، شماره ۱۱، ص ۹۹-۱۱۵، ۱۳۹۱.

کردی، محمدرضا، بررسی و مقایسه توانایی های ادراکی-حرکتی و جسمانی دانش آموزان ۹ و ۱۰ ساله شمال و جنوب تهران و مقایسه آن با کودکان هم سن آمریکایی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۹.

Bruininks, V. L, "Peer status and personality characteristics of learning disabled and nondisabled students". *Journal of Learning Disabilities*, 11(8), 484-489, 1978.

Camila, S, Hgberg, "Popular scales used for assessing kids with special needs complied by adapted physical education instructor, Barring Public Department, RI, Contact Camila, 1999.

Gallahue DL, Ozmun JC, "Understanding Motor Development: Infants, children, adolescents, adults. 7th edition. New York": McGraw-Hill. P: 300-373, 2011.

- Gallahue, D, L, Ozmun, L, C, *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults, 5th ed, McGrwa-Hill, NewYork, NK, 2002.*
- Geldhof E, Cardon G, De Bourdeaudhuij I, et al, "Static and dynamic standing balance: test–retest reliability and reference values in 9 to 10 years old children". *Eur J Pediatr*; 165(11):779–86, 2006.
- Humphriss, R., Hall, A., May, M., Macleod, J, "Balance ability of 7 and 10 years old children in the population: Results from a large UK birth cohort study". *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 75, 106–113, 2011.
- Fotini, V, Antonis, K, "THE EFFECTS OF AGE AND GENDER ON BALANCE SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN". *Physical Education and Sport. V: 9, p: 81 – 90, 2011.*
- Jonas, R. A, "The influence of parental psychosocial factors on school-age children's health-related physical fitness"1993.
- Kourtessis, T., Tsougou, E., Maheridou, M., Tsigilis, N., Psalti, M., & Kioumourtzoglou, E, "Developmental coordination disorder in early childhood-A preliminary epidemiological study in greek schools". *The International Journal of Medicine, 1(2), 95-99T 2008.*
- Lee, A. J., & Lin, W. H, "The influence of gender and somatotype on single-leg upright standing postural stability in children". *Journal of applied biomechanics, 23(3), 173-179, 2007.*
- Rachel, H, Amanda, H, Margaret, M, John, M, "Balance ability of 7 and 10 years old children in the population: Results from a large UK birth cohort study". *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology. V: 75, p: 106–113, 2001.*
- Sigmundsson, H., & Rostoft, M.S, "Motor development: Exploring the motor competence of 4-year-old Norwegian children". *Scandinavian Journal of Educational Research, 47(4), 451-459, 2003.*
- Shropshire, J., & Carroll, B, "Family Variables and Children's Physical Activity: Influence of Parental Exercise and Socio-economic Status". *Sport, education and society, 2(1), 95-116, 1997.*
- Salman, D, R, "An analysis of health related fitness practices in the Michigan secondary school physical education curriculum. AAC: 1347054", proquest-dissertation abstract, 1991.
- Mickle, K. J., Munro, B. J., Steele, J.R, "Gender and age affect balance performance in primary school-aged children". *Journal of Science and Medicine in Sport, 14, 243–248, 2011.*
- Mickle, K. J., Steele, J. R., & Munro, B.J, "Is the foot structure of preschool children moderated by gender", *Journal of Pediatric Orthopaedics, 28(5), 593-596, 2008.*
- Raudsepp, L., & Pääsuke, M, Gender "differences in fundamental movement patterns, motor performances, and strength measurements

- of prepubertal children". *Pediatric Exercise Science*, 7(3), 294-304, 1995.
- Steindl, R., Kunz, K., Schrott-Fischer, A., & Scholtz, A.W, "Effect of age and sex on maturation of sensory systems and balance control". *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48(6), 477-482, 2006.
- Tsai, L. C., Yu, B., Mercer, V. S., & Gross, M.T, "Comparison of different structural foot types for measures of standing postural control". *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36(12), 942-953, 2006.
- Van Waelvelde, H., Peersman, W., Lenoir, M., Engelsman, B. C. S., & Henderson, S. E, "The movement assessment battery for children: Similarities and differences between 4-and 5-year-old children from Flanders and the United States". *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 30-38, 2008.
- Venetsanou, F., & Kambas, A, "The effects of age and gender on balance skills in preschool children. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 9(1), 81-90, 2011.
- Wouter, C, Christiane, S, Caroline, A, "Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools". *Journal of Sports Science and Medicine*, V: 8, P: 154-168, 2009.
- Yilmaz, I., Ergu, N., Konukman, F., Agbuga, B., Zorba, E., & Cimen, Z, "The effects of water exercises and swimming on physical fitness of children with mental retardation". *Journal of Human Kinetics*, 21, 105-111, 2009.

مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای

لاله پورمرادی^۱، ژاله باقرلی^{۲*}، سید محی‌الدین بهاری^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران
۲. هیئت‌علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران
۳. هیئت‌علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

*Email: Bagherli2000@yahoo.com

چکیده

هدف از تحقیق حاضر مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای بود. این مطالعه از نوع توصیفی با ماهیت کاربردی بود که به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این مطالعه، کلیه ورزشکاران تیم‌های والیبال جوانان استان البرز در سال ۱۳۹۵ بود که از میان آن‌ها ۸ تیم (حرفه‌ای-مبتدی و زن-مرد)، به صورت نمونه در دسترس و هدفمند انتخاب شد. در این پژوهش از برگه اطلاعات دموگراف، برگه رضایت شرکت در تحقیق، مقیاس ۱۱ گویه‌ای استحکام ذهنی *MTS* (مادریگال، همیل و گیل، ۲۰۱۳)، به عنوان ابزار استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس دوعاملی نشان داد که بین استحکام ذهنی مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای تفاوت معناداری وجود ندارد ($p < 0/180$). در سطح جنسیت، بین استحکام ذهنی مردان و زنان والیبالیست تفاوت معناداری وجود داشت و استحکام ذهنی زنان به طور معناداری از مردان بیشتر بود ($p < 0/003$) و در اثر تعاملی جنسیت و سطح مهارت، بین استحکام ذهنی والیبالیست‌های حرفه‌ای و مبتدی تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p < 0/230$). نتیجه می‌گیریم عواملی نظیر موقعیت زمانی، سابقه رقابتی، میزان سن، سطح فعالیت، ماهیت رشته ورزشی و تفاوت‌های فردی در شکل‌گیری و ایجاد استحکام ذهنی مطلوب نقش مهمی داشته و تحت تأثیر متغیرهای مختلفی قرار دارد که نیازمند مطالعات بیشتر برای کشف مکانیسم‌های پایه برای توسعه آن است و همچنین با توجه به آموزش پذیری استحکام ذهنی، از مهارت‌های ذهنی به وسیله روان‌شناسان ورزشی در تیم‌های مردان والیبال استان البرز استفاده گردد.

واژه گان کلیدی: استحکام ذهنی، والیبال، مرد و زن، مبتدی و حرفه‌ای.

مقدمه

کسب موفقیت و عملکرد مطلوب ورزشکاران در مسابقات ورزشی از موضوعاتی است که بیشترین توجه سازمان‌های متولی ورزش و متصدیان این امر در کشورهای مختلف را به خود معطوف نموده است. امروزه در دنیای ورزش، تمرین مداوم، تنها کلید موفقیت محسوب نمی‌شود؛ بلکه نیاز به ویژگی‌های شخصیتی خاص احساس می‌شود؛ زیرا ورزشکاران در محیط استرس‌زا رقابت می‌کنند؛ که سبب بروز هیجان در آنان می‌شود (آنشل، ۲۰۰۵). وجود عوامل استرس‌زا نظیر: داوری بد، واکنش تماشاگران، آسیب‌دیدگی، مشکلات ارتباطی در تیم و ...، ضرورت وجود مهارت‌های خاص برای حفظ سلامت ورزشکاران را آشکار می‌سازد (آنشل، ۲۰۰۰). چراکه ناتوانی در مقابله با این عوامل تنش‌زا برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکار زیان‌بخش خواهد بود (بشارت، ۱۳۸۲). نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی در ارتقاء عملکرد ورزشی در سنین مختلف و در انواع رشته‌های ورزشی به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است (اولریک و پرینگتون، ۱۹۸۸). ورزشکارانی که از نظر روان‌شناختی در وضعیت سالم و طبیعی قرار دارند، موفقیت بیشتری در امر ورزش کسب کرده‌اند و این سلامتی سبب شادابی بیشتر در تمرینات آن‌ها و در نتیجه عملکرد و به تبع آن کسب نتیجه بهتر شده است (۳۰). امروزه، با افزایش سرمایه‌گذاری در ورزش حرفه‌ای، بهبود عملکرد ورزشی بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است. روان‌شناسان ورزشی معتقد هستند که متغیرهای روان‌شناختی ورزشکاران، نقشی کلیدی در عملکرد فردی و تیمی ایفاء می‌کنند، باین‌حال، متغیرهای گروهی را نیز در عملکرد و موفقیت تیمی نمی‌توان نادیده گرفت؛ زیرا در رشته‌های تیمی نظیر فوتبال، بسکتبال، والیبال و ... سطح عملکرد تیمی، از وضعیت تعاملات و روابط بازیکنان تأثیر می‌پذیرد (اولریک و پرینگتون، ۱۹۸۸).

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی که امروزه به‌عنوان یک عامل اثرگذار مهم در عملکرد ورزشکاران مطرح است "استحکام ذهنی"^۱ است. استحکام ذهنی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌عنوان عاملی برای ارتقای سلامت تلقی می‌شود و درواقع ترکیبی از باورها درباره خود و جهان است که فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می‌سازد (نعیمی کیا، رحمتی، ۱۳۹۴). استحکام ذهنی، عاملی است که فرد را در شرایط سخت پیش می‌برد و به او کمک می‌کند تا شرایط تهدیدآمیز را با موفقیت پشت سر بگذارد. این واژه اولین بار توسط کوباسا^۲ (۱۹۸۸)، مطرح شد. وی با استفاده از نظریه‌های وجودی در شخصیت، استحکام را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است. درواقع شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است به اهمیت و ارزش و معنای اینکه چه کسی است و چه فعالیتی

^۱: Anshel

^۲: Orlick, and Partington,

^۳: Mental Toughness

^۴: Kobasa

انجام می‌دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است تا در مورد هر آنچه انجام می‌دهد معنایی بیابد و کنجکاوی خود را برانگیزد (نعیمی کیا، رحمتی، ۱۳۹۴). افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل‌پذیر می‌دانند و بر این عقیده‌اند که قادر بوده با تلاش، آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد تحت تأثیر قرار دهند. افراد مبارزه‌جو بر این باورند که تغییر و تحول، از ویژگی‌های روال طبیعی زندگی است و انتظار وقوع دگرگونی، مشوقی برای رشد و بالندگی است تا تهدیدی برای امنیت آن‌ها (اسماعیل‌خانی و همکاران، ۲۰۱۰). فرد سرسخت کسی است که سه مؤلفه عمومی دارد، الف: اعتقاد به اینکه فرد قادر به کنترل و یا تأثیر بر روی حوادث است و فشارهای روانی را قابل تغییر می‌داند، ب: توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد، ج: اینکه تغییر توأم با مبارزه هیجان‌انگیز، برای رشد انسان بیشتر مؤثر است و آن را جنبه‌ای عادی از زندگی می‌داند (کوباسا، ۱۹۸۸). با توجه به سه مؤلفه ذکرشده می‌توان اظهار داشت استحکام ذهنی، احساسات درونی و نحوه بکارگیری آن‌ها در شرایط، متفاوت است که این تعریف خود بیانگر رفتار افراد نیز است (نعیمی کیا، رحمتی، ۱۳۹۴). کوناقتن و هنتون (۲۰۰۹)، نشان دادند که مهارت‌های روانی که در ورزش بسیار دارای اهمیت است، نقش برجسته‌ای در توسعه استحکام ذهنی دارد (کوناقتن و هنتون، ۲۰۰۹). جونز و همکاران (۲۰۰۲)، باهدف تعریف سرسختی ذهنی و تعیین ویژگی‌های اصلی که موردنیاز یک ورزشکار با ذهنی سرسخت و بادوام است، یک مطالعه کیفی را روی ورزشکاران نخبه اجرا کردند و بر اساس تجزیه و تحلیل و مصاحبه با این افراد نخبه موارد ذیل را عنوان کردند: استحکام ذهنی داشتن یک ویژگی ذاتی یا توسعه‌یافته است که فرد را قادر می‌سازد به‌طور عمومی، نسبت به حریف، از عهده بسیاری از نیازها (مسابقه، تمرین، شیوه زندگی) که ورزش برای اجراکننده ایجاد می‌کند بهتر برآید و به‌طور خاص، همسانی بیشتری نسبت به حریف در مصمم، متمرکز و مطمئن باقی ماندن تحت شرایط فشار از خود نشان دهد. طی مطالعه‌ای که روی ویژگی‌های روان‌شناختی قهرمانان المپیک انجام شد، استحکام ذهنی به‌عنوان عامل مهمی برای افزایش عملکرد ورزشی شناسایی شد (جونز، ۲۰۰۲).

در این راستا کومار، ساینک، میترا^۹ (۲۰۱۶)، در مقایسه سرسختی ذهنی والیبالیست‌های مرد و زن در بازی‌های جنوب آسیا نشان دادند که تفاوت معناداری در سرسختی ذهنی والیبالیست‌های زن و مرد وجود ندارد. کومار^{۱۰} (۲۰۱۶)، در مقایسه سرسختی ذهنی بازیکنان زن و مرد کبدی نشان داد که بازیکنان مرد کبدی میانگین بالاتری نسبت به بازیکنان زن داشته و از نظر روانی سرسخت‌تر از زنان هستند، اما تفاوت معناداری در این خصوص یافت نکرد. اساموا و گروبلار^{۱۱} (۲۰۱۶)، در مقایسه سرسختی ذهنی، مهارت‌های روانی و انسجام گروهی میان بازیکنان فوتبال دریافتند که

^۹Kummar, Simgh, Mitra

^{۱۰}Kummar

^{۱۱}Asamaoh & Grobbelaar

مدافعین نمرات بالاتری از هافیک‌ها در سرسختی داشتند. نیل پور و آقا بابا (۱۳۹۴)، در بررسی ارتباط سرسختی ذهنی، ذهن آگاهی و نیمرخ فیزیولوژیک بازیکنان جوان منتخب فوتبال نشان دادند بین نمره کلی ذهن آگاهی با سرسختی ذهنی و ویژگی‌های فیزیولوژیک ارتباط معناداری وجود نداشته اما بین سرسختی ذهنی و برخی خرده مقیاس‌های ذهن آگاهی و نیمرخ فیزیولوژیک ارتباط معناداری وجود دارد. رحمتی تبریزی، بابایی جعفری، بابایی جعفری (۱۳۹۴)، در مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی بین کشتی گیران مرد نخبه جوان نشان دادند، بین سرسختی ذهنی کشتی گیران نخبه آزاد و فرنگی تفاوت معناداری وجود ندارد. محمدی خسویی (۱۳۹۲)، نیز در مقایسه استحکام ذهنی شناگران نخبه زن و مرد با سطوح مختلف تجربه در رده‌های سنی دریافتند که میانگین نمرات استحکام ذهنی شناگران نخبه زن و مرد تفاوت معناداری نداشته، شناگران نخبه با سطوح مختلف تجربه تفاوت معناداری نداشته و علاوه بر این، بین جنسیت، سن و سطح تجربه شناگران نخبه تفاوت معناداری مشاهده نکردند.

با بررسی پیشینه‌ها دریابیم که اکثر تحقیق‌های انجام‌شده در این خصوص به‌صورت غیر منسجم و فقط روی رشته‌های انفرادی و به‌صورت پژوهش‌های ارتباطی و نیمه تجربی با مؤلفه‌های روان‌شناختی و یا مداخله‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به تفاوت جنسیتی و ویژگی‌های شخصیتی میان مردان و زنان و نیز عامل مهم تجربه در میان افراد مبتدی و حرفه‌ای در ورزش‌های گروهی، به نظر می‌رسد تفاوتی در این خصوص میان افراد مذکور وجود داشته باشد. بر اساس مطالعه پیشینه در زمینه استحکام ذهنی، می‌توان گفت که تحقیقات اندکی در این خصوص میان زنان و مردان و مخصوصاً در سطوح مهارتی حرفه‌ای و مبتدی انجام گرفته است. از این‌رو انجام تحقیقی که بتواند به‌صورت منسجم، استحکام ذهنی را میان زنان و مردان و مخصوصاً در سطوح مهارتی حرفه‌ای و مبتدی بررسی نماید ضروری به نظر رسیده و می‌تواند اطلاعات کامل، بهتر و دقیق‌تری را ارائه نماید. لذا در این خصوص مطالعه حاضر باهدف مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای صورت گرفت.

روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع توصیفی با ماهیت کاربردی است که به‌صورت میدانی جهت مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای انجام شد.

جامعه و نمونه آماری:

جامعه آماری این مطالعه، کلیه بازیکنان زن و مرد تیم‌های والیبال در رده سنی جوانان و سطح مبتدی و حرفه‌ای، استان البرز در سال ۱۳۹۵ بود. بدین ترتیب، ۸ تیم (۴ تیم در سطح حرفه‌ای و مبتدی زنان و ۴ تیم در سطح حرفه‌ای و مبتدی آقایان)، به‌صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شد (طالبی و عبدالمی، ۱۳۹۱). معیار انتخاب تیم‌های حرفه‌ای بر اساس نتایج آخرین مسابقات استانی و رتبه‌بندی استان بود. همچنین چهار تیم مبتدی باشگاهی، باسابقه کم مسابقه‌ای در استان با همکاری هیئت والیبال استان به‌صورت در دسترس غیر تصادفی انتخاب شدند.

ابزار اندازه گیری

در این تحقیق از فرم اطلاعات شخصی و برگه رضایت شرکت در تحقیق و نیز مقیاس ۱۱ گویه ای استحکام ذهنی *MTS* (مادریگال، همیل و گیل، ۲۰۱۳) به عنوان ابزار استفاده شد. مقیاس سرسختی ذهنی طی ۱۱ سؤال، سرسختی ذهنی ورزشکاران را می سنجد. این مدل تک عاملی منطبق با این دیدگاه است که سرسختی ذهنی به عنوان یک سازه تک بعدی شامل محدوده کم تا زیاد می شود. در این مدل، همه ۱۱ سؤال در یک عامل واحد بارگذاری می شود. در این مقیاس برای هر سؤال طیف لیکرت پنج ارزشی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق در نظر گرفته شده است که به ترتیب نمره 1 تا 5 را به خود اختصاص می دهند. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران با استفاده از روش ترجمه باز ترجمه، روایی صوری و صحت ترجمه مقیاس سرسختی ذهنی توسط تعدادی روان شناس ورزشی و مترجم مورد تأیید قرار گرفته است. همسانی درونی (۰/۸۷) و پایایی (۰/۸۵) برای این آزمون در ورزشکاران ایران به دست آمده است (کاشانی، شیر، معاصر، ۱۳۹۳).

شیوه گردآوری داده ها

برای اجرای تحقیق ابتدا مکاتبه و هماهنگی های لازم جهت معرفی محقق به هیئت والیبال استان البرز به عمل آمد. پس از مشخص شدن تیم ها، اسامی سرپرست و مسئولان تیم ها به همراه تلفن و آدرس محل باشگاه تهیه و فهرست شد. معیار انتخاب تیم ها، عملکرد و نتیجه آنان در آخرین مسابقات استانی و نیز رتبه بندی استانی آن ها بود. پس از انجام نمونه گیری و هماهنگی های مورد لزوم جهت اجرای تحقیق، کلیات انجام روند پژوهش و هدف کاملاً برای آزمودنی ها توضیح داده شد و این اطمینان به آن ها داده شد که تمامی اطلاعات آن ها به صورت محرمانه نگهداری و در اختیار هیچ کس قرار نخواهد گرفت. سپس تمامی آزمودنی ها فرم رضایت نامه شرکت در تحقیق را تکمیل و تحویل محقق نموده و با رضایت کامل در تحقیق حضور یافتند. زمان مشخصی برای تکمیل پرسشنامه ها تعیین و در ادامه، بر اساس زمان بندی و برنامه تعیین شده محقق در محل مقرر حاضر و پرسشنامه ها را توزیع و پس از تکمیل جمع آوری نمود. محقق با توجه به شرایط آزمودنی ها، جهت رعایت تمامی جوانب اخلاقی و ارزشی تحقیق، بهترین شرایط محیطی ممکن شرکت در تحقیق را تا حد توان و امکان برای آزمودنی ها فراهم نمود.

روش آماری

در این مطالعه، از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، تعیین شاخص‌های مرکزی، پراکندگی، ترسیم جداول و نمودارها استفاده و در آمار استنباطی/ز آزمون تحلیل واریانس دوعاملی با سطح اطمینان ۹۵٪ استفاده شد. همچنین کلیه محاسبات آماری با نرم‌افزار spss21 انجام گرفت.

یافته‌ها

جدول شماره (۱) میانگین و انحراف استاندارد استحکام ذهنی در گروه‌های تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۱. توصیف استحکام ذهنی

جنسیت	متغیر	حرفه‌ای		مبتدی	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مردان	استحکام ذهنی	۴۷/۳	۵/۳	۴۷/۲	۵/۶
زنان	استحکام ذهنی	۴۸/۴	۳/۳	۵۰/۲	۲/۸

جدول شماره (۲) نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در خصوص طبیعی بودن داده‌های استحکام ذهنی را نشان می‌دهد.

نتایج نشان داد میانگین داده‌های استحکام ذهنی در سطوح متغیر مستقل طبیعی است ($p > 0.05$).

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک

متغیر	مرد-حرفه‌ای		مرد-مبتدی		زن-حرفه‌ای		زن-مبتدی	
	Sig.	D	Sig.	D	Sig.	D	Sig.	D
استحکام ذهنی	۰/۹۵۰	۰/۰۶۹	۰/۹۵۶	۰/۰۷۴	۰/۹۴۸	۰/۰۵	۰/۹۷۰	۰/۲۸۳

جدول شماره (۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس ۲ عاملی استحکام ذهنی را نشان می‌دهد.

نتایج نشان داد:

بین میانگین استحکام ذهنی مردان و زنان والیبالیست تفاوت معناداری وجود دارد ($p = 0.003$ ، $F(1, 156) = 8.87$). به عبارت دیگر، میانگین استحکام ذهنی زنان به طور معناداری از مردان بیشتر است. بین میانگین استحکام ذهنی والیبالیست‌های حرفه‌ای و مبتدی تفاوت معناداری وجود ندارد ($F(1, 156) = 1.45$ ، $p = 0.230$).

- اثر تعاملی جنسیت و سطح مهارت بر استحکام ذهنی معنادار نیست ($P = 0.180$ ، $F(1, 156) = 1.81$). به عبارت دیگر، تفاوت بین استحکام ذهنی مردان و زنان در افراد حرفه‌ای و ماهر یکسان است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس ۲ عاملی استحکام ذهنی

منبع	SS	df	MS	F	Sig.
جنسیت	۱۷۶/۴	۱	۱۷۶/۴	۸/۸۷	۰/۰۰۳
سطح مهارت	۲۸/۹	۱	۲۸/۹	۱/۴۵	۰/۲۳۰
سطح	۳۶/۱	۱	۳۶/۱	۱/۸۱	۰/۱۸۰
مهارت×جنسیت	۳۱۰/۱۷	۱۵۶	۱۹/۸		
خطا					

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش بررسی مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای بود. نتایج نشان داد بین استحکام ذهنی مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای تفاوت معناداری وجود نداشت ($p < 0/180$). همچنین نتایج نشان داد، بین استحکام ذهنی مردان و زنان والیبالیست تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/003$) و استحکام ذهنی زنان به‌طور معناداری از مردان بیشتر است و در نهایت در اثر تعاملی جنسیت و مهارت، بین استحکام ذهنی والیبالیست‌های حرفه‌ای و مبتدی تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p < 0/230$).

نتایج تحقیق در این خصوص با یافته‌های کومار، ساینک، میترا (۲۰۱۶)، کومار (۲۰۱۶)، محمدی خشویی (۱۳۹۲)، اتاق سرا و باقانی (۲۰۱۰)، همسو و با تحقیق نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) و فرخی، کاشانی، متشرعی (۱۳۹۰)، ناهمسو بود.

جونز^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۲)، اظهار دارند استحکام ذهنی، داشتن برتری و مزایای ارشی، روانی و یا توسعه داده‌شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد: ۱) به‌صورت عمومی مقابله و مواجهه بهتر نسبت به حریف با بسیاری از نیازمندی‌هایی که ورزش بر عملکرد اعمال می‌کند (مسابقه، تمرین، شیوه زندگی) ۲) به‌صورت اختصاصی از ثبات و پایداری بهتری نسبت به حریف خود در مصمم بودن، متمرکز و با اعتمادبه‌نفس بودن و همچنین کنترل شرایط پرفشار، برخورداری می‌شود (جونز، ۲۰۰۲). رابطه میان استحکام روانی و جنسیت در ورزشکاران کم تر موردتوجه قرار گرفته است. برخی از مطالعات نشان می‌دهد در استحکام روانی، مؤلفه‌های اطمینان و کنترل نسبت مردان بالاتر از زنان است (شیرد و گلی و ورش، ۲۰۰۹). یافته‌ها به‌طور کلی نشان می‌دهد که مردان خیلی بیشتر از زنان در توانایی‌های ورزشی اعتمادبه‌نفس دارند (کاتیسکاس^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۹). هرچند مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که رابطه میان استحکام روانی با جنسیت رابطه آشکاری نیست (کرامت و

^{۱۳}Jonse

^{۱۴}Sheard, Golby, and Wersch

^{۱۵}Katsikas

آزادی، ۲۰۱۰). دلیل این تفاوت‌ها به خوبی روشن نگشته است، اما تفاوت در فرایندهای اجتماعی شدن احتمالاً نقش مهمی در این زمینه دارد (بال و همکاران، ۲۰۰۵). با توجه به این امر، از دلایل احتمالی تفاوت معنادار در خصوص برتری عامل استحکام ذهنی زنان نسبت به مردان در این مطالعه و عدم همسویی با مطالعات نیکولز و همکاران (۲۰۰۹) و فرخی، کاشانی، متشرعی (۱۳۹۰)، می‌توان به نقش اجتماعی شدن و همچنین اثر عوامل گوناگون نظیر موقعیت زمانی، سابقه رقابتی، سن، سطح فعالیت، مداخلات روان‌شناختی، ماهیت رشته ورزشی و تفاوت‌های فردی که در شکل‌گیری و توسعه استحکام ذهنی نقش دارند و همچنین تفاوت در سطوح مهارت، آمادگی جسمانی و ثبات عاطفی اشاره کرد (کومار، ساینک، میترا، ۲۰۱۶).

نتایج تحقیق در خصوص سطوح مهارت (حرفه‌ای و مبتدی) با یافته‌های تحقیق آدام (۲۰۰۹) و گلبی و شیرد (۲۰۰۴)، محمدی خشویی (۱۳۹۲)، همسو و با رحمتی تبریزی، بابایی جعفری، بابایی جعفری (۱۳۹۴)، باقری، واعظ موسوی، سیاح (۱۳۹۱)، فرخی، کاشانی، متشرعی (۱۳۹۰)، نیکولز و همکاران (۲۰۰۹)، شیرد و گلبی (۲۰۰۹)، گری خان و جولی روی (۲۰۰۷)، دوونپورت (۲۰۰۶)، میدلتون و همکاران (۲۰۰۵)، جونز و همکاران (۲۰۰۲)، لوور (۱۹۸۶)، ناهم‌سو بود. همان‌طور که در مرور ادبیات تحقیق استحکام ذهنی مشخص شده است، بیشتر تحقیقات دو دهه اخیر، تلاش برای مفهوم‌سازی، تعریف و توصیف ماهیت استحکام ذهنی در ورزشکاران و محیط ورزشی بوده است (جونز و همکاران، ۲۰۰۷؛ میدلتون و همکاران، ۲۰۰۴). تحقیقات اندکی به بررسی نقش عوامل تأثیرگذار بر استحکام ذهنی مانند سطح مهارت، جنسیت، سن، تجربه ورزشی و نوع ورزش پرداخته‌اند، درحالی‌که مقایسه ورزشکاران با سطوح متفاوت مهارت و جنسیت ممکن است تفاوت‌های بیشتری را آشکار کند (نیکولز، ۲۰۰۹). طبق نظریه لوور (۱۹۸۶)، ورزشکاران ماهر نسبت به ورزشکاران نیمه ماهر و مبتدی، سطوح بالاتری از استحکام ذهنی را نشان می‌دهند. به عبارت دیگر: افزایش تجربه رقابتی و سطح مهارت با توسعه استحکام ذهنی ورزشکاران همراه است (فرخی، کاشانی، متشرعی، ۱۳۹۰). علاوه بر این، ورزشکاران با استحکام و دوام ذهنی بالا به شیوه‌های متفاوتی پاسخ می‌دهند که منجر به احساسات آرمیدگی، اطمینان و انرژی‌زایی می‌شود. این ورزشکاران یاد گرفته‌اند تا استفاده از انرژی به صورت مثبت در شرایط بحرانی و سخت و همچنین تفکر به شیوه‌های اختصاصی برای مواجهه و مقابله با مشکلات، فشارها و اشتباهات در مسابقه را بهبود بخشند (لوور، ۱۹۸۶). از سوی دیگر، تحقیقات فراوانی نظریه لوور (۱۹۸۶) را تأیید کرده‌اند. شین و لی (۱۹۹۴)، در مطالعه خود بر استحکام ذهنی زنان و مردان نخبه و غیر نخبه، تفاوت معناداری در سطوح مهارتی گزارش کردند، به‌طوری‌که ورزشکاران نخبه نسبت به هم‌تیمی‌های غیر نخبه خود نمراتی بالاتر کسب کردند، اما تفاوتی معناداری در نمرات استحکام ذهنی زنان و مردان مشاهده نکردند. نتایج پژوهش شیرد و همکاران (۲۰۰۹)، هم نشان داد که

!Bull

!Nicholls

تفاوت معنادار در میزان استحکام ذهنی بین سطوح مختلف رقابتی گزارش شد، به طوری که ورزشکاران در سطح بین المللی نمرات استحکام ذهنی بالاتری را نسبت به ورزشکاران ملی یا باشگاهی نشان دادند.

نتایج این مطالعه و نیز یافته‌های آدام (۲۰۰۹)، گلی و شیرد (۲۰۰۴) و محمدی خشویی (۱۳۹۲)، از نظریه لوور حمایت نکرد. در خصوص دلایل احتمالی عدم معناداری میانگین نمرات استحکام ذهنی آزمودنی‌های حرفه‌ای و مبتدی در این تحقیق و ناهم‌سویی با تحقیقات فوق، می‌توان به تجربه رقابتی پایین آزمودنی‌های حرفه‌ای (کونتافون و همکاران، ۲۰۰۸)، تفاوت در آمادگی جسمانی و یا پایین بودن آن در آزمودنی‌های حرفه‌ای (کراست و کلاف، ۲۰۰۵)، تفاوت احتمالی ویژگی‌های جسمانی و مهارت‌های تکنیکی (شین و لی، ۱۹۹۴) و نیز اثر عوامل گوناگون نظیر موقعیت زمانی، سابقه رقابت، سن، سطح فعالیت، مداخلات روان‌شناختی، ماهیت رشته ورزشی و تفاوت‌های فردی که در شکل‌گیری و توسعه استحکام ذهنی نقش داشته (فرخی و کاشانی و متشرعی، ۱۳۹۰) و در نهایت تفاوت در سطوح مهارت، آمادگی جسمانی و ثبات عاطفی (کومار، ساینک، میترا، ۲۰۱۶) اشاره کرد.

نتایج اثرات تعاملی نشان داد که اثرات تعامل جنسیت (زن و مرد) و سطح مهارت (حرفه‌ای و مبتدی بر استحکام ذهنی ورزشکاران معنادار نمی‌باشد. زمانی که اثر تعاملی دو متغیر معنادار نباشد به این معنی است که اثر متغیر اول به سطوح (تحت تأثیر) متغیر دوم وابسته نیست (کاشانی، شیرد و معنصری، ۱۳۹۳). به عبارت دیگر؛ تغییرات سطوح متغیر اول در سطوح مختلف متغیر دوم تفاوتی ندارد و یکسان است. به طور کلی می‌توان گفت که اثر متغیر جنسیت بر استحکام ورزشکاران در سطوح حرفه‌ای و مبتدی یکسان است و هر یک از متغیرهای جنسیت و سطوح مختلف مهارت، به‌تنهایی می‌توانند عامل اثرگذار بر میزان استحکام ذهنی ورزشکاران باشند (کاشانی، شیرد و معنصری، ۱۳۹۳). از جمله تحقیقات مشابه که نتایج آن در راستای نتایج تحقیق حاضر می‌باشد تحقیق فرخی، کاشانی، متشرعی (۱۳۹۰)، است که در آن اثر اصلی جنسیت و نوع رشته ورزشی و سطوح مختلف مهارت، هر یک جداگانه معنادار بوده ولی اثر تعاملی آن‌ها معنادار نبوده است. علی‌رغم اینکه هیچ‌یک از اثرات تعاملی معنادار نبوده است، می‌توان چنین نتیجه گرفت که استحکام ذهنی زنان نسبت به مردان به‌طور معناداری بالاتر است. به عبارت دیگر؛ عامل جنسیت بر استحکام ذهنی ورزشی تأثیرگذار است.

این پژوهش با هدف بررسی مقایسه استحکام ذهنی میان مردان و زنان والیبالیست مبتدی و حرفه‌ای انجام گرفت. در خصوص توجیه نتایج استحکام ذهنی به تجربه رقابتی پایین آزمودنی‌های حرفه‌ای (کونتافون و همکاران، ۲۰۰۸)، تفاوت در آمادگی جسمانی و یا پایین بودن آن در آزمودنی‌های حرفه‌ای (کراست و کلاف، ۲۰۰۵)، تفاوت احتمالی ویژگی‌های جسمانی و مهارت‌های

تکنیکی (شین و لی، ۱۹۹۴) و نیز اثر عوامل گوناگون نظیر موقعیت زمانی، سابقه رقابتی، سن، سطح فعالیت، مداخلات روان‌شناختی، ماهیت رشته ورزشی و تفاوت‌های فردی که در شکل‌گیری و توسعه استحکام ذهنی نقش داشته (فرخی، کاشانی، متشرعی، ۱۳۹۰) و در نهایت تفاوت در سطوح مهارت، آمادگی جسمانی و ثبات عاطفی (کومار، ساینک، میترا، ۲۰۱۶)، اشاره شد.

نظر به اینکه در این مطالعه مشخص شد استحکام ذهنی زنان بیشتر از مردان است، لذا پیشنهاد می‌گردد با توجه به آموزش پذیرایی استحکام ذهنی، از مهارت‌های ذهنی به‌وسیله روان‌شناسان ورزشی در تیم‌های مردان والیبال استان البرز استفاده گردد. هرچند عوامل گوناگون نظیر موقعیت زمانی، سابقه رقابتی، میزان سن، سطح فعالیت، ماهیت رشته ورزشی و تفاوت‌های فردی در شکل‌گیری و ایجاد استحکام ذهنی مطلوب نقشی بسزا دارند و استحکام ذهنی تحت تأثیر متغیرهای مختلفی قرار دارد که نیازمند مطالعات بیشتر برای کشف مکانیسم‌های پایه برای توسعه آن است (فرخی، کاشانی، متشرعی، ۱۳۹۰).

سپاسگزاری

نویسندگان بر خود می‌دانند با توجه به همکاری مسئولان هیئت والیبال استان البرز، سرمربیان، مربیان، تمامی کادر فنی تیم‌ها جهت فراهم نمودن شرایط مناسب انجام پژوهش و همچنین به‌طور ویژه از همکاری صمیمانه ورزشکاران تیم‌ها کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

منابع

- باقری، سلیمان، واعظ موسوی، محمد کاظم، سیاح، منصور، "مقایسه سرسختی ذهنی میان کشتی‌گیران مبتدی و ماهر و همبستگی آن با برخی متغیرهای فردی و تمرینی"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، ۱۳۹۱.
- بشارت، محمدعلی، "تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی"، نشریه حرکت، شماره ۲۴، ۱۳۸۲، ۷۸-۱۰۰.
- رحمتی تبریزی، علیرضا، بابایی جعفری، مهدی، بابایی جعفری، علی، "مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در کشتی‌گیران مرد نخبه جوانان ایران"، اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت‌بدنی و ورزش. دانشگاه بین‌المللی چابهار، شهریورماه، ۱۳۹۴.
- طالبی، ناهید، عبدالمهدی، فاطمه، "ارتباط بین رفتار رهبری مربی، انسجام گروهی و عملکرد تیم‌های والیبال لیگ برتر زنان ایران"، نشریه مطالعات مدیریت ورزشی، ۴(۱۶)، ۷۸-۶۳، ۱۳۹۱.
- فرخی، احمد، کاشانی، ولی‌الله، متشرعی، ابراهیم، "مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته‌های تماشایی و غیر تماشایی در سطوح مختلف مهارتی"، مجله رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، شماره ۷۱-۸۶، ۱۳۹۰.
- کاشانی، ولی‌الله، شیر، هاجر، معنصری، حمیده، "ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی نسخه فارسی مقیاس سرسختی ذهنی (MTS) در دانشجویان ورزشکار"، نشریه پژوهش در ورزش تربیتی پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دوره ۳، شماره ۷، صص ۹۸-۸۳، ۱۳۹۳.

محمدی خشویی، سمیرا، مقایسه میزان استحکام ذهنی شناگران نخبه زن و مرد با سطوح مختلف تجربه در رده‌های سنی، پایان نامه دفاع شده کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۱۳۹۲.

نبیل پور، مقصود؛ آقابابا، علیرضا، "ارتباط بین سرسختی ذهنی، ذهن آگاهی و نیمرخ فیزیولوژیک بازیکنان جوان منتخب فوتبال"، نشریه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، ۷(۱)، صص ۱۰۶۳-۱۰۷۳، ۱۳۹۴.

نعمی کیا، ملیحه، رحمتی، فروغ، "ارتباط استحکام روانی باهوش هیجانی و مقایسه‌ی آن بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار"، پژوهشنامه مدیریت و رفتار حرکتی، دوره ۱۱، شماره ۲۲، پاییز و زمستان، صفحه ۱۴۱-۱۴۸، ۱۳۹۴.

- Anshel, M.H., Williams, L.R.T. and Williams, S.M., "Coping style following acute stress in competitive sport", *The Journal of Social Psychology*, 140(6), pp.751-773, 2000.
- Asamoah, B. and Grobbelaar, H.W., "Positional comparisons of mental toughness, psychological skills and group cohesion among soccer players: sport psychology", *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHES)*, 22(Issue-31), pp.747-759, 2016.
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W. and Brooks, J.E., "Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers", *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), pp.209-227, 2005.
- Crust, L. and Azadi, K., "Mental toughness and athletes' use of psychological strategies", *European Journal of Sport Science*, 10(1), pp.43-51, 2010.
- Connaughton, D. and Hanton, S., "Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues", *Advances in applied sport psychology: A review*, pp.317-346, 2009.
- Crust, L. and Clough, P.J., "Relationship between mental toughness and physical endurance", *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), pp.192-194, 2005.
- Devonport, T.J., "Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing", *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, pp.99-107, 2006.
- Esmailkhani, F., Ahadi, H., Mohammad Mehdi, M., Mehrabizadeh Honarmand, M., Asgari, P., "Investigate the simple and multiple relation between emotional intelligenc, self-efficacy and psychological Obstinate with Compromising conflict management style on students", *New findings in psychology*. No. 21. pp. 107-123, 2010.
- Golby, J. and Sheard, M., "Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league", *Personality and individual differences*, 37(5), pp.933-942, 2004.

- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D., "A framework of mental toughness in the world's best performers", *The Sport Psychologist*, 21(2), pp.243-264, 2007.
- Jones, G., "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers", *Journal of applied sport psychology*, 14(3), pp.205-218, 2002.
- Kumar, S., *A Comparative Study on Mental Toughness for Male and Female Kho-Kho Players of Haryana*, 2016.
- Kumar, S., Singh, N.S. and Mitra, S., "Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games", *IJAR*, 2(6), pp.268-270, 2016.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A., "Performance strategies of Greek track and field athletes: Gender and level differences", *Biology of Exercise*, 5(1), 29-38, 2009.
- Kuan, G. and Roy, J., "Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes", *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), pp.28-33, 2007.
- Kobasa, S.C., *Hardiness in Lindsey, Thompson and Spring*. New York: Worth Publication, 1988.
- Loehr, J.E., *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Penguin Books, 1986.
- Middleton, S.C., Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E. and Perry, C., *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R]*, 2004.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. and Backhouse, S.H., "Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences", *Personality and Individual Differences*, 47(1), pp.73-75, 2009.
- Otaghsara, A.K. and Baghani, T., "PW01-123-Investigation relationship between hardiness and mental disorder", *European Psychiatry*, 25, p.1539, 2010.
- Orlick, T. and Partington, J., "Mental links to excellence", *The sport psychologist*, 2(2), pp.105-130, 1988.
- Sheard, M., Golby, J. and Van Wersch, A., "Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)", *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), pp.186-193, 2009.
- Shin, D.S. and Lee, K.H., "A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes", *Korean journal of sport science*, 6, pp.85-102, 1994.

تأثیر بازخورد خودکنترلی در سطوح ذهن آگاهی مختلف بر اکتساب یک مهارت مجرد

المیرا نامخواه^۱، ژاله باقرلی^{۲*}، زهرا میرآخوری^۳

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، البرز، ایران

۲. استادیار گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج،

البرز، ایران

۳. استادیار دانشگاه امیرکبیر، تهران، ایران

*Email: Bagherli2000@yahoo.com

چکیده

هدف از این مطالعه بررسی تأثیر بازخورد خودکنترلی در سطوح ذهن آگاهی مختلف بر اکتساب یک مهارت مجرد بود. بدین منظور ۶۰ دانشجوی دختر در دامنه سنی ۱۸ الی ۲۴ سال از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال ۱۳۹۵ به صورت نمونه در دسترس و هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در ۴ گروه ۱۵ نفره قرار گرفتند. در این تحقیق از فرم اطلاعات شخصی، آزمون چندوجهی ذهن آگاهی (FEMQ) و آزمون دقت شوت ثابت بسکتبال، به عنوان ابزار استفاده شد. آزمودنی ها به طور هم زمان شوت بسکتبال را آموزش دیدند. پس از اتمام جلسات آموزش و تمرین، برای گروه اول بازخورد خودکنترلی با ذهن آگاهی بالا و برای گروه دوم بازخورد خودکنترلی با ذهن آگاهی پایین، برای گروه سوم بازخورد جفت شده با ذهن آگاهی بالا و برای گروه چهارم بازخورد جفت شده با ذهن آگاهی پایین اعمال شد. آزمون اکتساب یک ساعت پس از اتمام تمرینات به عمل آمد. گروه های خودکنترل بر زمان بازخورد خود، کنترل داشتند و بازخورد را پس از هر کوششی که احساس نیاز کردند، دریافت نمودند. گروه های جفت شده بر زمان تقاضای بازخورد کنترلی نداشته و زمان دریافت بازخورد برای هر آزمودنی جفت شده مشابه با ترتیبی بود که همتای خودکنترلی او برای آن کوشش ها بازخورد دریافت کرد. اطلاعات به وسیله آزمون تحلیل واریانس دوعاملی ترکیبی

۲. (نویسنده مسئول)، تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۱۶۱۵۶۱

Bagherli2000@yahoo.com

و آزمون تعقیبی *LSD* تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد عملکرد دو گروه ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی و ذهن آگاهی بالا-بازخورد جفت شده تفاوتی نداشتند. میزان خطای آزمودنی‌های گروه ذهن آگاهی پایین-بازخورد خودکنترلی در دوره‌های زمانی پیش‌آزمون و اکتساب تفاوت معنی‌داری داشت؛ بنابراین می‌توان از بازخورد خودکنترلی در کنار تمرینات ذهن آگاهی جهت یادگیری مهارت‌های مجرد استفاده نمود.

واژه‌گان کلیدی: بازخورد، خودکنترلی، ذهن آگاهی، اکتساب، مهارت.

مقدمه

یادگیری فراپندگی است که در اثر تمرین و تجربه صورت گرفته و منجر به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه می‌شود (اشمیت و لی، ۲۰۰۵). عوامل زیادی وجود دارند که بر اجرای مهارت‌های حرکتی، کیفیت و سرعت یادگیری تأثیر می‌گذارند. به‌طور یقین یکی از مهم‌ترین این عوامل، بازخورد است (ورستین و گالتز، ۱۹۹۵). به کلیه اطلاعاتی که فرد در مورد انجام مهارت خود در حین یا پس از خاتمه حرکت دریافت می‌کند، بازخورد گفته می‌شود (اشمیت و ریسبرگ، ۲۰۰۰). نقش مهم بازخورد در اکتساب مهارت حرکتی و کنترل حرکتی اثبات‌شده است و تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که بازخورد یادگیری و نحوه اجرای مهارت را کنترل می‌کند (پور آذر، حمایت‌طلب، عرب عامری، ۱۳۹۳). بر اساس دیدگاه پردازش اطلاعات پیشنهاد می‌شود که آگاهی از نتیجه (KR) به دو شیوه مکمل در یادگیری حرکتی بکار گرفته شود. اول اینکه، یادگیرنده به‌منظور بررسی یک فرضیه در خصوص صحت پاسخ قبلی به KR نیازمند است و ثانیاً هر فرضیه پاسخ بررسی‌شده در ایجاد یک حافظه بهتر از آن پاسخ مشارکت می‌کند. به‌عبارت دیگر، یادگیرنده پس از تکمیل یک کوشش تخمین می‌زند که به چه اندازه در آن کوشش موفق بوده است. سپس یادگیرنده صحت تخمین خود را بواسطه مقایسه آن با KR دریافت شده ارزیابی می‌کند. اشمیت و لی (۲۰۰۵) معتقدند از بین متغیرهایی که طی تمرین بدنی بر یادگیری اثر می‌گذارند، مهم‌ترین متغیر، بازخورد افزوده‌ای است که در پایان پاسخ ارائه می‌شود. رویکرد تجربی متفاوتی که درباره بهینه‌سازی ارائه بازخورد در تحقیقات اخیر در زمینه تمرین بدنی استفاده‌شده، ارائه بازخورد زمانی است که فراگیرنده خود آن را طلب می‌کند. به این شیوه ارائه بازخورد، بازخورد خودکنترلی گویند (نزاکت الحسینی و همکاران، ۱۳۹۰). بازخورد خودکنترلی، بازخوردی است که طی آن امکان مشارکت فعالانه آزمودنی در تعیین ویژگی‌های تمرین میسر می‌گردد (پور آذر، حمایت‌طلب، عرب عامری، ۱۳۹۳). معمولاً تحقیقات انجام‌شده به‌صورت خودکنترلی به این صورت انجام می‌گیرد که گروه خودکنترلی با گروه دیگر که به‌صورت جفت شده با آن‌ها هستند، مقایسه می‌شود. در مورد مکانیسم‌های اثر بازخورد خودکنترلی، ولف و تول (۱۹۹۹)^۱ اظهار دارند که تمرین خودکنترل به سه دلیل ممکن است باعث افزایش یادگیری شود: اول اینکه تشویق آزمودنی‌ها برای رسیدن به مهارتی در سطح بالاتر و آزمودن شیوه‌های متفاوت حرکت نسبت به زمانی است که تمرین غیر خودکنترل داشته‌اند. دوم، آزمودنی‌ها می‌توانند هنگام عدم اطمینان و تردید در مورد نحوه عمل و یا زمانی که احساس ضعف در اجرا می‌کنند، برای بازگشت به اجرای صحیح و یا برعکس برای تأیید اجرای صحیح خود تقاضای بازخورد می‌نمایند و سوم این که آزمودنی‌ها می‌آموزند بازخورد را زمانی

¹ - Knowledge of result

^۱Wulf & Toole

که واقعاً به آن احتیاج دارند دریافت نمایند، درحالی که این موضوع در مورد گروه جفت شده صدق نمی کند. نقش انگیزشی بازخورد خودکنترل یکی دیگر از علل معرفی شده سودمندی بازخورد خودکنترل است. بر اساس فرضیه لیتنر و روسکو^{(۱۹۸۱)^{۱۲}} هنگام یادگیری مهارت، تمرکز بر آنچه صحیح اجرا شده است، به ویژه در اوایل یادگیری به خودی خود برای یادگیری بهینه کافی نیست، در عوض تجربه ای که فرد در اصلاح "خطا" به دست آورده است (بر اساس بازخورد مربوط به خطا) اهمیت ویژه ای برای کسب مهارت دارد، به نظر زیمرمن^(۲۰۰۰)، زمانی که خودکنترلی اتفاق افتد، فراگیرنده خود کوشش های تمرینی را به گونه ای هدایت می کند که به پالایش مهارت ها منجر شود و به واسطه آن به ثبات در اجرا دست می یابد. فراگیرنده در این سطح با اتکا به خود نظارتی به ارزیابی الگوهای حرکت خویش (شکل مهارت) می پردازد و توجه او به فرایند بیشتر از نتیجه کار است. دانش روان شناسی ورزش با ارائه استراتژی ها و تکنیک های ذهنی همواره درصدد کمک به ورزشکاران بوده است. تا سی سال اخیر این تکنیک ها بیشتر از تمرین مهارت های روانی که متأثر از تئوری های شناختی- رفتاری هستند، سرچشمه می گرفت. اخیراً رغبت به مداخله های مبتنی بر ذهن آگاهی در بین روان شناسان ورزش افزایش یافته است (بیر^{۲۳} و همکاران، ۲۰۱۲). تحقیقات نشان می دهد ورزشکارانی که در آغاز برنامه ورزشی، دارای ذهن آگاهی بالاتری هستند، توانایی بیشتری برای کسب مهارت ها در طول برنامه داشته باشند که باعث ارتقاء عملکرد آنان نیز می شود (هسکر^{(۲۰۱۲)^{۲۴}}، لانگر^{(۲۰۰۱)^{۲۵}}) اظهار دارد ذهن آگاهی یعنی: "حالت منعطف ذهن که فعالانه فرد در زمان حال درگیر شده، مسائل جدید را شناسایی کرده و به مفاهیم حساس می شود". به طور مشابهی سالمون و گلوبرسون^{(۱۹۸۷)^{۲۶}}، بیان کردند "ذهن آگاهی حالتی از ذهن است که شامل فرایندهای به کارگیری فراشناختی غیر خودکار و ارادی است که معمولاً نیازمند تلاش هستند". به طور دقیق تر ذهن آگاهی به عنوان توجه ارادی، در زمان حال و بدون قضاوت تعریف می شود (کابات زین^{(۱۹۹۴)^{۲۷}}). نکته مشترک این تعاریف، مشارکت فعال و ارادی ذهن در طول ذهن آگاهی است؛ به نظر می رسد چنین مشارکت بسط داده شده ذهن، برخلاف ذهن ناآگاه (انجام تکالیف به طور خودکار مبتنی بر تجربه کسب شده پیشین)، برای یادگیری سودمند است (لانگر، ۲۰۰۰). دیگر جنبه ذهن آگاهی تمرکز بر لحظه حاضر است که با عملکرد ورزشی مرتبط است، زیرا اجازه می دهد فرد عوامل مخرب ضد تمرکز مربوط به گذشته و آینده و دیگر رویدادهای جاری را حذف کند (کی و

^{۱۲}Lintern & Rosko

^{۱۳}Baer

^{۱۴}Hesger

^{۱۵}Eonger

^{۱۶}Salomon & Globerson

^{۱۷}Kabat Zing

وانگ^{۲۸}، ۲۰۰۲). توجه بدون قضاوت از مهم ترین مؤلفه های مهم ذهن آگاهی است که می تواند بر عملکرد ورزشی مؤثر باشد.

نتایج مطالعات مروری در خصوص اثربخشی مداخله های روانی سنتی نشان داد هیچ کدام از مداخله های روانی سنتی (هدف گزینی، تصویرسازی، تنظیم انگیزتگی، خود گفتاری و مداخله های ترکیبی) بر عملکرد ورزشی ورزشکاران رقابتی تأثیر اثبات شده ای نداشت (گاردنر و مور، ۲۰۰۶). در این خصوص گاردنر و مور (۲۰۰۶) پیشنهاد کردند که روش های مبتنی بر کنترل و سنتی موجود برای بهبود عملکرد ورزشی ممکن است سهواً موجب افزایش فرایندهای (کلامی-معنایی و متمرکز بر خود) شناختی نسبت به فعالیت های (در لحظه حال و بدون قضاوت) فراشناختی شده و بدین گونه منجر به کاهش توانایی در انجام خودکار مهارت های ورزشی خوب آموخته شده و در نتیجه ناتوانی در پاسخ مناسب به علائم محیطی و حفظ تمرکز مربوط به تکلیف شوند. طبق نتایج مطالعه بر روی ۱۱۸ ورزشکار رده بالا، گروه تحت مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی-پذیرش-تعهد نسبت به گروهی که تحت تمرین مهارت های روانی سنتی قرار گرفتند، بهبود بیشتری در عملکرد ورزشی داشتند (گاردنر و مور، ۲۰۰۷). با توجه به این نتایج به نظر می رسد روش مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی-پذیرش-تعهد رویکرد ماندنی برای افزایش عملکرد ورزشی رقابتی است (گاردنر و مور، ۲۰۱۲) و اهمیت و برتری روش های مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به روش های سنتی غیرقابل انکار به نظر می رسد. برای دست یافتن به عملکرد بهینه، ورزشکار ابتدا باید از حالات روانی خودآگاه بوده و به طور ذهن آگاه آن ها را بپذیرد. عملکرد بهینه در وضعیت هایی مانند پریشانی، خستگی و اوضاع نامساعد نیز اتفاق می افتد، به شرط آنکه ورزشکار قادر به پذیرش ذهن آگاه موقعیت باشد و در استراتژی های عملی و هیجانی در گیرشود (بروتلی^{۲۹} و همکاران، ۲۰۱۲). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با تأکید بر توجه، توجه آگاهانه به حال، باعث افزایش آگاهی بیشتر از نشانه های بیرونی، درونی و حرکتی در طول ورزش می شوند (تامسون و همکاران، ۲۰۱۱). به علاوه، آگاهی از لحظه حال، به ورزشکاران در درک و مدیریت خودکارآمد سطح انگیزتگی کمک می کند (برنیر و همکاران، ۲۰۰۹) و بدین ترتیب باعث بهبود عملکرد ورزشی می شود.

در این راستا برنیر، تینوت، پلاس و فورنیر (۲۰۱۶) بهبود قابل توجهی را در عملکرد اسکیت بازان نمایشی نخبه پس از مداخله ذهن آگاهی گزارش کردند. چپویاکاوسکی (۲۰۱۴) در تأثیر بازخورد خودکنترلی ورزشکاران دریافتند که گروه بازخورد خودکنترل نسبت به گروه جفت شده کارآمدی بیشتر و عملکرد بهتری دارند. اقدسی و سلطانی (۱۳۹۳) در تأثیر ذهن آگاهی بر کارایی بازخورد خودکنترلی در یادگیری تکلیف حرکتی مداوم دریافتند که در هر سه مرحله اکتساب، یادداری و انتقال، گروه ذهن آگاهی بالا بازخورد خودکنترلی بهتر از گروه ذهن آگاهی پائین بازخورد خودکنترلی

^{۲۸}Kee & Wong

^{۲۹}Brotelli

و عملکرد دو گروه ذهن آگاهی بالا بازخورد خودکنترلی و ذهن آگاهی بالا-بازخورد جفت شده تفاوت معنی داری ندارد. بیر و همکاران طی (۲۰۱۲) دریافتند آگاهی صفتی، یک ویژگی مرتبط با عملکرد ورزشی است و اینکه مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می توانند برای ورزشکاران مفید باشند؛ نزاکت الحسینی و همکاران (۱۳۹۱) در اثر بازخورد خودکنترلی بر یادگیری برنامه حرکتی تعمیم یافته نشان داد، در مرحله اکتساب، یادداری و انتقال خطای زمان بندی نسبی گروه بازخورد خودکنترلی به طور معنی داری کمتر از گروه جفت شده بود. تامسون و همکاران (۲۰۱۱) در تأثیر ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشی کمانداران، گلف بازان و دوندگان، در عملکرد دوندگان ماراتن به اثر معنی داری دست یافتند.

از آنجا که در حیطه ورزش مداخله های مبتنی بر ذهن آگاهی تأکید بر توجه آگاهانه به حال، باعث افزایش آگاهی بیشتر از نشانه های بیرونی، درونی و حرکتی ورزش می شوند (تامسون و همکاران، ۲۰۱۱) و چون مجذوب شدن به تکالیف ورزشی عملکرد ورزشی تابعی از توانایی های انجام عمل همراه با آگاهی است، لذا مداخله های ذهن آگاهی می توانند به ارتقاء عملکرد ورزشی منجر شوند (گاردنر و مور، ۲۰۰۶) و بهبود عملکرد ورزشکاران چه در یادگیری و چه در اجرا بسیار حائز اهمیت است.

از آنجا که پیشینه ها نشان می دهد مداخلات ذهن آگاهی اکثراً در تحقیقات نیمه تجربی به صورت مجزا بر عوامل روان شناختی در ورزش چون کارآمدی و همچنین عملکرد و ... را بررسی نموده و همچنین بازخورد خودکنترلی نیز در تحقیقات مجزا بر عوامل یادگیری انجام شده است و کمتر تحقیقی این دو عامل را بر یادگیری مهارت ها بررسی نموده است، لذا انجام تحقیقی که بتواند هر دو متغیر را به صورت منسجم بر یادگیری مهارت های حرکتی بررسی نماید ضروری به نظر می رسد. لذا با توجه به این امر پژوهش حاضر باهدف تأثیر بازخورد خودکنترلی در سطوح ذهن آگاهی مختلف بر اکتساب یک مهارت مجرد انجام گرفت.

روش پژوهش

این پژوهش نیمه تجربی با ماهیت کاربردی و گمارش تصادفی آزمودنی ها در گروه های تجربی به همراه پیش آزمون و پس آزمون همراه با اندازه گیری مکرر بود که اطلاعات آن به صورت میدانی جمع آوری شد.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش تمامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در نیم سال دوم ۹۵-۱۳۹۴ بود که از میان آنان ۶۰ دانشجوی دختر در دامنه سنی ۱۸ الی ۲۴ سال بر اساس اطلاعاتی که به صورت داوطلب و نتیجه آزمون پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شد و به طور تصادفی در ۴ گروه ۱۵ نفره (گروه بازخورد خودکنترلی با ذهن آگاهی بالا، گروه بازخورد خودکنترلی با ذهن آگاهی پایین، گروه بازخورد جفت شده با ذهن آگاهی بالا، گروه بازخورد جفت شده با ذهن آگاهی پایین) قرار گرفتند.

ابزار اندازه گیری

در پژوهش حاضر از فرم اطلاعات شخصی، آزمون چندوجهی ذهن آگاهی (FEMQ) و آزمون شوت ثابت ۶ ارزشی دقت شوت بسکتبال (زاچری و همکاران، ۲۰۰۵)، به عنوان ابزار استفاده شد. این پرسشنامه ابزاری است که بر اساس مطالعه تحلیل عاملی روی پنج پرسشنامه ذهن آگاهی، شامل مقایسه آگاهی از توجه (MAAS)، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبرگ (FMI)، سیاهه مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی (KIMS)، مقایس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی (CAMS) و پرسشنامه ذهن آگاهی (MQ) ساخته شده است. این آزمون تحلیل های پنج عاملی را شناسایی کرده اند که جنبه های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف، عمل از روی آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجربه درونی، عدم واکنش به تجربه درونی است. این عوامل توسط یک پرسشنامه خود گزارشی ۳۹ سؤالی اندازه گیری می شوند (هاسکر، ۲۰۱۰). مقیاس های پنج عاملی از همسانی درونی بالایی (دامنه آلفا از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱) برخوردار هستند (بانر و همکاران، ۲۰۰۴). همبستگی بین عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار است و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار دارد (نوسر، ۲۰۱۰). همچنین در مطالعاتی که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون باز آزمون پرسشنامه FEMQ در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ و ۰/۸۴ به دست آمده و ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵ و ۰/۸۳) به دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۰). همچنین در این تحقیق برای ارزیابی آزمودنی ها از آزمون شوت ثابت ۶ ارزشی دقت شوت بسکتبال (زاچری و همکاران، ۲۰۰۵)، تحت شرایط یکسان استفاده می شود. شیوه نمره گذاری بدین صورت است که به ازای هر شوت بدون برخورد به حلقه یا تخته وارد حلقه شود ۵ امتیاز، به ثمر رسیدن گل با برخورد به حلقه ۴ امتیاز، به ثمر رسیدن گل در صورت اصابت به تخته ۳ امتیاز، اگر توپ فقط به تخته بسکتبال برخورد کند و اوت شود دو امتیاز، اگر توپ به حلقه بسکتبال برخورد کند و وارد سبد نشود یک امتیاز و اگر توپ نه به تخته و نه به حلقه بسکتبال برخورد نکند و وارد سبد هم نشود صفر امتیاز در نظر گرفته می شود.

شیوه گردآوری داده ها

پس از هماهنگی با معاونت پژوهش دانشگاه اطلاعاتیه انجام پژوهش در سطح دانشگاه در معرض دید عموم دانشجویان قرار گرفت تا شرکت کنندگان به صورت داوطلب انتخاب شوند. قبل از انجام پژوهش، هدف تحقیق و دستورالعمل چگونگی انجام پژوهش توسط محققان به آزمودنی ها توضیح داده و این اطمینان به آن ها داده شد که تمامی اطلاعات حاصل از این تحقیق به صورت محرمانه محفوظ می ماند. همچنین به آن ها این اختیار داده شد که در هر مرحله از تحقیق به هر دلیلی مایل به ادامه همکاری نبودند، انصراف خود را اعلام نمایند. محققان مناسب ترین شرایط محیطی ممکن برای تمرین را فراهم نمودند. سپس پیش آزمون شوت بسکتبال به عمل آمد. آزمودنی ها توسط یک مربی حاذق بر اساس دستورالعمل داده شده (پنج دسته ۱۰ کوششی با ۱۰ ثانیه استراحت بین هر

کوشش و یک دقیقه استراحت بین هر دسته) به طور هم زمان شوت بسکتبال را آموزش دیدند. پروتکل تمرین ۱۰ جلسه و یک روز در میان انجام شد. پس از اتمام جلسات تمرینی، آزمودنی‌ها به روش همگن، در چهار گروه ۱۵ نفری قرار گرفتند. برای گروه اول بازخورد خودکنترلی با ذهن آگاهی بالا و برای گروه دوم بازخورد خودکنترلی با ذهن آگاهی پائین، برای گروه سوم بازخورد جفت شده با ذهن آگاهی بالا و برای گروه چهارم بازخورد جفت شده با ذهن آگاهی پائین اعمال شد. آزمون اکتساب شامل ۱۰ کوشش همراه با بازخورد بود. این آزمون با ۱۰ پرتاب با استراحت ۱۰ ثانیه‌ای از محل ثابت به سمت حلقه انجام گرفت. آزمون اکتساب یک ساعت پس از اتمام تمرینات به عمل آمد. ۴۸ ساعت پس از آزمون اکتساب، آزمودنی‌ها در آزمون بادداری که شامل ۱۰ کوشش بدون بازخورد بود و دو ساعت پس از آزمون بادداری، آزمون انتقال با تغییر محل پرتاب (زاویه پرتاب) همانند آزمون‌های قبلی بدون بازخورد شرکت کردند. گروه‌های خودکنترل بر زمان بازخورد خود، کنترل داشتند و بازخورد را پس از هر کوششی که احساس نیاز می‌کردند، دریافت نمودند. گروه‌های جفت شده بر زمان تقاضای بازخورد کنترلی نداشته و زمان دریافت بازخورد برای هر آزمودنی جفت شده مشابه با ترتیبی بود که همتای خودکنترلی آنان برای آن کوشش‌ها بازخورد دریافت می‌نمود. در پایان پس‌آزمون، اطلاعات جهت تجزیه و تحلیل جمع‌آوری شد.

روش آماری

در این پژوهش، از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، تعیین شاخص‌های مرکزی، پراکندگی، ترسیم جداول و نمودارها استفاده و در آمار استنباطی از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون تحلیل واریانس دوعاملی ترکیبی و آزمون تعقیبی *LSD* با سطح اطمینان ۹۵٪ استفاده و کلیه محاسبه‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار *spss21* انجام شد.

یافته‌ها

جدول شماره (۱)، نشان‌دهنده نتایج آماره‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره متغیرهای تحقیق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مراحل اکتساب، یادداری و انتقال گروه‌ها است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرها

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مینیمم	ماکزیمم
پیش‌آزمون	۱۵	۳/۷۴	۲/۳۵	۰/۶۶	۷/۹۸
	۱۵	۳/۰۴	۱/۲۲	۱/۴۲	۵/۸۲
	۱۵	۵/۰۶	۳/۱۸	۰/۹۸	۱۱/۴
	۱۵	۳/۷۹	۱/۸۴	۱/۲۸	۷/۳۲
	۶۰	۳/۹۰	۲/۲۳	۰/۶۶	۱۱/۴

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی و ستاد علمی علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

اکتساب	۱۵	۱/۲۰	۰/۷۸	۰/۳۰	۳/۱۸	ذهن آگاهی بالا- بازخورد خودکنترلی
	۱۵	۱/۱۷	۰/۶۹	۰/۲۶	۲/۹۰	ذهن آگاهی بالا- بازخورد جفت شده
	۱۵	۲/۰۹	۱/۰۵	۰/۴۸	۴/۲۸	ذهن آگاهی پایین- بازخورد خودکنترلی
	۱۵	۱/۷۸	۰/۸۷	۰/۶۸	۳/۵۰	ذهن آگاهی پایین- بازخورد جفت شده
	۶۰	۱/۵۶	۰/۹۲	۰/۲۶	۴/۲۸	کل
یادداری	۱۵	۱/۱۷	۱/۴۶	۰/۱۸	۶/۱۸	ذهن آگاهی بالا- بازخورد خودکنترلی
	۱۵	۱/۵۴	۱/۴۵	۰/۲۰	۵/۲۴	ذهن آگاهی بالا- بازخورد جفت شده
	۱۵	۳/۱۶	۰/۸۹	۱/۴۰	۵/۰۸	ذهن آگاهی پایین- بازخورد خودکنترلی
	۱۵	۲/۱۸	۱/۱۷	۰/۹۲	۴/۶۰	ذهن آگاهی پایین- بازخورد جفت شده
	۶۰	۲/۰۱	۱/۴۵	۰/۱۸	۶/۱۸	کل
انتقال	۱۵	۱/۲۶	۱/۲۰	۰/۴۰	۴/۵۸	ذهن آگاهی بالا- بازخورد خودکنترلی
	۱۵	۱/۷۲	۱/۲۸	۰/۴۸	۴/۹۶	ذهن آگاهی بالا- بازخورد جفت شده
	۱۵	۳/۶۲	۱/۷۰	۱/۴۸	۶/۹۶	ذهن آگاهی پایین- بازخورد خودکنترلی
	۱۵	۲/۸۴	۱/۶۶	۰/۸۴	۷/۰۸	ذهن آگاهی پایین- بازخورد جفت شده
	۶۰	۲/۳۶	۱/۷۲	۰/۴۰	۷/۰۸	کل

- نتایج آزمون کولموگرووف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها نشان داد که متغیرهای تحقیق دارای توزیع طبیعی می باشند (سطح معنی داری بزرگ تر از ۰/۰۵).

نتایج تجزیه و تحلیل آزمون تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی LSD نشان داد:

- ارزیابی برابری واریانس ها برای نمرات پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال با آزمون لوین، با توجه به سطوح معنی داری آزمون در هر یک از دوره های زمانی (به ترتیب ۰/۰۶، ۰/۵۷، ۰/۵۹ و ۰/۴۷) که بیشتر از ۰/۰۵ می باشند، برابری واریانس ها تأیید می شود و نتایج آزمون موجلی نشان داد که فرضیه کرویت نقض شده است ($\chi^2=50, P < 0.001$)، از این رو آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز مورد استفاده قرار گرفت.

- نتایج نشان می دهد که اثر متقابل زمان * گروه در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی دار نیست ($Wollks' \Delta = 0.92, F(3 \text{ و } 26) = 0.83, P = 0.49, \eta^2 = 0.077$)؛ عنی میزان خطای آزمون ها در ترکیبات مختلف زمان و گروه تفاوت معنی داری ندارد. اثر زمان در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی دار است ($Wollks' \Delta = 0.35, F(3 \text{ و } 26) = 18.7, P = 0.001, \eta^2 = 0.65$)

((؛ نی میزان خطای آزمودنی‌ها در دوره‌های زمانی پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال اوت معنی‌داری دارد. نتایج آزمون تعقیبی LSD بیانگر این است که میزان خطا در پیش‌آزمون بیشتر از اکتساب، یادداری و انتقال بوده، همچنین میزان خطا در اکتساب، یادداری و انتقال معنی‌داری ندارد. اثر گروه در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی‌دار نیست ($F(1, 28) = 0.004$ و $P = 0.95$ ، $\eta^2 = 0.000$).

- ارزیابی برابری واریانس‌های برای نمرات پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال با آزمون لوین، با توجه به سطوح معنی‌داری آزمون در هریک از دوره‌های زمانی (به ترتیب $0.16 \wedge 0.16 \wedge 0.46$ و 0.99) که بیشتر از 0.05 می‌باشند، برابری واریانس‌ها تأیید می‌شود.

- نتایج آزمون موجلی نشان داد فرضیه کروییت نقض شده است ($\chi^2(3) = 3.53$ ، $P < 0.001$) ازاین‌رو آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان می‌دهد که اثر متقابل زمان * گروه در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی‌داری است ($Wolks' \Delta = 0.66$ ، $F(26, 5) = 8.14$ و $P = 0.06$ ، $\eta^2 = 0.34$)؛ عنی، میزان خطای آزمودنی‌ها در ترکیبات مختلف زمان و گروه تفاوت معنی‌داری دارد.

- اثر زمان در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی‌دار است ($Wolks' \Delta = 0.32$ ، $F(26, 3) = 20.18$ ، $P < 0.001$ ، $\eta^2 = 0.68$) یعنی میزان خطای آزمودنی‌ها در دوره‌های زمانی پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال تفاوت معنی‌داری دارد. نتایج آزمون تعقیبی LSD بیانگر این است که میزان خطا در اکتساب کمتر از پیش‌آزمون، یادداری و انتقال بوده و در یادداری و انتقال کمتر از پیش‌آزمون است. همچنین میزان خطا در یادداری و انتقال تفاوت معنی‌داری ندارد. اثر گروه در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی‌دار است ($F(9, 17) = 17.9$ و $P = 0.000$ ، $F(1, 28) = 17.9$ ، $\eta^2 = 0.36$)، یعنی، میزان خطای آزمودنی‌ها در گروه‌های ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی، ذهن آگاهی-پایین بازخورد، خودکنترلی تفاوت معنی‌داری دارد. به‌طوری‌که عملکرد گروه ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی بهتر از گروه ذهن آگاهی-پایین بازخورد خودکنترلی است.

- تحلیل واریانس یک‌طرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر برای مقایسه عملکرد آزمودنی‌های گروه ذهن آگاهی بالا -بازخورد خودکنترلی در دوره زمانی پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال استفاده شد. نتایج آزمون موجلی نشان داد که فرضیه کروییت نقض شده است ($\chi^2(2) = 40.2$ ، $P < 0.001$)، ازاین‌رو آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز مورد استفاده قرار گرفت.

- نتایج نشان می‌دهد که اثر زمان در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی‌داری است ($\Delta = 0.39$ ، $Wolks' \Delta = 0.39$ ، $F(12, 3) = 7.39$ ، $P = 0.003$ ، $\eta^2 = 0.61$) عنی، میزان خطای آزمودنی‌های این گروه در دوره‌های زمانی پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال تفاوت معنی‌داری دارد. با توجه به مقدار مجذور اتای جزئی ($\eta^2 = 0.61$) (اندازه اثر بزرگ بر اساس ملاک کوهن، ۱۹۸۸) شدت ارتباط بین متغیر مستقل (دوره‌های زمانی) و متغیر وابسته (نمرات آزمودنی‌ها) زیاد است. دوره‌های زمانی، موجب ۶۱ درصد تغییرات متغیر وابسته شده است.

- نتایج آزمون تعقیبی LSD بیانگر این است که میزان خطا در پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال بوده، همچنین میزان خطا در پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال تفاوت معنی داری ندارد.
- تحلیل واریانس یک طرفه با اندازه گیری های مکرر برای مقایسه عملکرد آزمودنی های گروه ذهن آگاهی پایین-بازخورد خودکنترلی در دوره زمانی پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال استفاده شد. نتایج آزمون موجلی نشان داد که فرضیه کروییت نقض شده است ($\chi^2 = 25/5$, $P = < 0/01$) از این رو آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز مورد استفاده قرار گرفت.
- نتایج نشان می دهد که اثر زمان در سطح احتمال ۹۵ درصد معنی داری است ($P = 0/000$, $F = 18/7$) ($\eta^2 = 0/80$) به عبارتی میزان خطای آزمودنی های این گروه در دوره های زمانی پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال تفاوت معنی داری دارد. باتوجه به مقدار مجذور اتای جزئی ($\eta^2 = 0/80$) (اندازه اثر بزرگ بر اساس ملاک کوهن، ۱۹۸۸) شدت ارتباط بین متغیر مستقل (دوره های زمانی) و متغیر وابسته (نمرات آزمودنی ها) زیاد است. دوره های زمانی، موجب ۸۰ درصد تغییرات متغیر وابسته شده است.
- نتایج آزمون تعقیبی LSD بیانگر این است که میزان خطا در اکتساب کمتر از پیش آزمون، یادداری و انتقال بوده و در یادداری کمتر از پیش آزمون است.

۸-۱- بحث و نتیجه گیری

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر بازخورد خودکنترلی در سطوح ذهن آگاهی مختلف بر اکتساب یک مهارت مجرد بود. نتایج نشان داد، اثر زمان معنی دار بود که نشان دهنده تفاوت در عملکرد آزمودنی ها (دو گروه ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی و ذهن آگاهی پایین-بازخورد خودکنترلی) در دوره های زمانی پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال است. نتایج به دست آمده از آزمون تعقیبی LSD نشان داد بهترین عملکرد آزمودنی ها مربوط به دوره اکتساب بوده و در یادداری و انتقال بهتر از پیش آزمون است. در بخش دیگری از نتایج اثر گروه (ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی و ذهن آگاهی پایین-بازخورد خودکنترلی) معنی دار نبود که نشان دهنده تاثیر میزان ذهن آگاهی بر عملکرد آزمودنی ها در مراحل مختلف یادگیری تکلیف حرکتی است. با توجه به مقدار مجذور اتای جزئی ($\eta^2 = 0/36$) (اندازه اثر بزرگ بر اساس ملاک کوهن، ۱۹۸۸)، شدت ارتباط بین میزان آگاهی و عملکرد آزمودنی ها زیاد است. میزان ذهن آگاهی، موجب ۳۶ درصد تغییرات عملکرد آزمودنی ها شده است. نتایج آزمون تعقیبی LSD نشان داد که گروه ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی از عملکرد بهتری نسبت به ذهن آگاهی پایین-بازخورد خودکنترلی برخوردار است. نتایج این پژوهش با یافته های بالتزل و اختر (۲۰۱۴)؛ برنیر و همکاران (۲۰۱۶)؛ بیرر و همکاران (۲۰۱۲)؛ کی و لیو (۲۰۱۱)؛ تامپسون و همکاران (۲۰۱۱)؛ دپترلو و همکاران (۲۰۰۹) همسو است. نتایج این مطالعه نشان داد اثر زمان معنی دار بود. این امر نشان دهنده این است که عملکرد متفاوت آزمودنی ها (دو

گروه ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی و ذهن آگاهی بالا-بازخورد جفت شده) در مراحل پیش آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال است. نتایج به دست آمده از آزمون تعقیبی *LSD* نشان داد که عملکرد آزمودنی ها در اکتساب، یادداری و انتقال بهتر از پیش آزمون بوده و در اکتساب، یادداری و انتقال تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند. به عبارتی می توان گفت به طور کلی بازخورد موجب بهبود عملکرد آزمودنی ها نسبت به پیش آزمون شده و مانع افت عملکرد در یادداری و انتقال (زمانی که بازخوردی وجود ندارد) نسبت به اکتساب شده است. نتایج پژوهش حاضر در این خصوص با یافته های بوند (۲۰۰۶)، چپو یاکاوسکی و ولف (۲۰۰۲)؛ دسی و رایان (۲۰۰۰)؛ ولف (۱۹۹۸)؛ رایت، لای و کدی (۱۹۹۷) همسو می باشد.

در بخش دیگری از نتایج اثر گروه (ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی و ذهن آگاهی بالا-بازخورد جفت شده) معنی دار نبود، به این معنی که اگرچه ارائه بازخورد موجب بهبود یادگیری شد، دو نوع بازخورد (خودکنترلی و جفت شده) به یادگیری یکسانی منجر و هیچ یک بر دیگری برتری نداشتند. این نتایج با نتایج مطالعه سانلی و لی (۲۰۱۲) که تفاوتی بین گروه خودکنترلی و جفت شده در هیچ یک از مراحل یادگیری (اکتساب، یادداری و انتقال) مشاهده نکردند، همسو است. علاوه بر این، یافته های مطالعه حاضر در مراحل اکتساب و انتقال نیز با نتایج، چپو یاکاوسکی (۲۰۱۴)؛ ولف (۲۰۰۷)؛ هارتمن (۲۰۰۴) همسو است؛ در حالی که نتایج در مرحله انتقال ناهم سو بودند. نتایج تحقیق حاضر با مطالعه شایان نوش آبادی، حومنیان، عابدینی و فاضل (۱۳۹۱)، بخشی (۱۳۸۶) و عظیمی زاده (۱۳۸۶) در مرحله اکتساب همسو بوده و در مراحل یادداری و انتقال ناهم سو است. از طرفی نتایج مطالعه صفوی همای و همکاران (۱۳۹۰) که عملکرد گروه بازخورد خودکنترلی و جفت شده را در آزمون اکتساب و یادداری در تکلیف حفظ تعادل روی دستگاه تعادل سنج بررسی کردند و همچنین نزاکت الحسینی و همکاران (۱۳۹۲)؛ جنل و همکاران (۱۹۹۷) با نتایج مطالعه حاضر ناهم سو است.

نقطه مشترک نتایج مطالعه حاضر با سایر مطالعات همسو، عدم وجود تفاوت معنی دار در عملکرد گروه ها در مرحله اکتساب است. در این راستا، اشمیت و لی (۲۰۰۵) بیان کردند، احتمالاً طی مرحله اکتساب اثر هدایتی بازخورد افزوده تا حدی زیاد است که شیوه های مختلف ارائه بازخورد نمی توانند برتری خود را بر یکدیگر نشان دهند و موجب می شود که آزمودنی ها در طی مرحله اکتساب به طور یکسان پیشرفت داشته باشند. همچنین فردریک و ماندل (۱۹۹۷) اظهار کردند از دیدگاه شناختی، خودکنترلی به معنای فشار بیشتر به یادگیرنده است. آن ها بر مبنای توانایی ها و دانش خود از تکلیف، باید در مورد یادگیری خود تصمیم گیری کنند که چه زمانی و چگونه درخواست بازخورد کنند و چه موقع و به چه اندازه تکلیف را تغییر دهند. به عبارت دیگر احساس مسئولیت آزمودنی در حین تمرین به شیوه خودکنترلی بیشتر می شود. فراگیرنده باید تصمیمات متعددی را اتخاذ کند و درجات آزادی زیادی را کنترل کند. فردریک و ماندل (۱۹۹۷) اظهار داشتند این امر فشارهای زیادی را به یادگیرنده وارد می کند و موجب تقسیم ظرفیت توجه فرد بین فرایندهای یادگیری و خودکنترلی می شود. این آثار متضاد فرایندهای شناختی و انگیزشی طی مرحله اکتساب بر یادگیرنده خودکنترل به عملکردی مشابه با گروه جفت شده منجر می شود.

از طرفی با توجه به بالا بودن میزان ذهن آگاهی آزمودنی‌های هر دو گروه عدم وجود تفاوت معنی‌دار را می‌توان به ذهن آگاهی بالای آزمودنی‌ها نسبت داد. به نظر می‌رسد سطح بالای ذهن آگاهی افراد می‌تواند موجب حذف تفاوت‌های موجود بین کارایی بازخورد خودکنترلی و جفت شده شود. در هر حال این موضوع نیازمند مطالعات بیش‌تر است. با توجه به نتایج، اثر متقابل گروه تمرینی و زمان معنی‌دار نیست. به عبارتی دیگر، تأثیر یکی از دو متغیر زمان و گروه تمرینی، به وسیله دیگری تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد و این دو متغیر مستقل از یکدیگر عمل می‌کنند.

در این راستا نتایج مطالعه حاضر نشان داد ذهن آگاهی بالا-بازخورد خودکنترلی، در مرحله انتقال نسبت به اکتساب، افاقی در عملکرد نداشته و تکلیف را به خوبی در شرایط جدید اجرا کرد. در حالی که در گروه ذهن آگاهی بالا-بازخورد جفت شده، تفاوت معنی‌داری بین عملکرد آزمودنی‌ها در اکتساب و انتقال وجود داشت؛ بطوریکه، عملکرد آزمودنی‌ها در شرایط جدید با افزایش میزان خطا همراه بود که با نتایج مطالعات گروهی از محققان مشابه است. در مطالعه ولف، راپاچ و پیفیفر (۲۰۰۵)؛ جنل و همکاران (۱۹۹۵)؛ ولف و تول (۱۹۹۵)، نیز گروه بازخورد خودکنترلی، برخلاف گروه جفت شده در آزمون یادداری کاهشی در عملکرد نداشتند. این نتایج اشاره بر این دارد که بازخورد به روش خودکنترلی موجب پردازش اطلاعات متفاوت و مؤثرتر نسبت به بازخورد جفت شده (که آزمودنی هیچ دخالتی در زمان دریافت آن ندارد)، می‌شود (ولف، راپاچ و پیفیفر، ۲۰۰۵)؛ بنابراین با توجه به این یافته‌ها کاهشی در عملکرد گروه ذهن آگاهی پایین-بازخورد خودکنترلی در آزمون یادداری نسبت به اکتساب مشاهده می‌شود، در حالی که تفاوت معنی‌داری بین اکتساب و یادداری در گروه ذهن آگاهی پایین-بازخورد جفت شده وجود ندارد. این نتایج با یافته ولف، راپاچ و پیفیفر (۲۰۰۵)؛ جنل و همکاران (۱۹۹۵)؛ ولف و تول (۱۹۹۵) ناهم‌سو است. چنین نتایجی می‌تواند ناشی از آثار مضر فشار ناشی از شرایط خودکنترلی و تقسیم ظرفیت توجه فرد بین فرآیندهای یادگیری و خودکنترلی باشد (فردریک و ماندل، ۱۹۹۷) که به نظر می‌رسد در شرایط ذهن آگاهی پایین، تأثیر منفی تقسیم ظرفیت توجه دوچندان می‌شود.

یافته‌های این تحقیق نشان داد در مراحل اولیه یادگیری بهتر است که تمرینات ذهن آگاهی پائین نباشد، چراکه اجرا را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. از سوی دیگر تمرینات ذهن آگاهی با توجه به نتایج آزمون یادداری باعث عدم فراموشی اجرای شوت بسکتبال می‌شود.

سپاسگزاری

پژوهشگران این مطالعه بر خود می‌دانند با توجه به همکاری صمیمانه معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز و مخصوصاً دانشجویان دختر شرکت‌کننده در این تحقیق کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

منابع

اشمیت، ر، لی، ت، یادگیری و کنترل حرکتی، (ترجمه رسول حمایت‌طلب و عبدالله قاسمی، انتشارات علم و حرکت، ۲۰۰۵.

شایان نوش آبادی، ابوالفضل، حومنیان، داود، عابدینی پاریزی، حسین، فاضل کلخوران، جمال، "اثر تعادلی الگودهی (الگوی ماهر و الگوی از خود) و نوع از خورد بر اجرا و یادگیری مهارت پرتاب دارت"، فصلنامه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ۱۰، ۱۲۳-۱۴۲، ۱۳۹۱.

بخشی، س، مقایسه اثر بازخورد افزوده در گروه های خود کنترل و جفت در یادگیری مهارت والی فورهند تنیس روی میز، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ۱۳۸۶.

صفوی همای، شیلا، عبدلی، بهروز، اصلانخانی، محمد علی، فرخی، احمد، "مقایسه اثر بازخورد خود کنترلی و تخمین خطا بر اکتساب و یادداری تکلیف تعادلی"، رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی ۹، ۶۷-۸۲، ۱۳۹۰.

پورآذر، مرتضی، حمایت طلب، رسول، عرب عامری، الهه، "مقایسه تواتر بازخورد خودکنترلی و آزمونگر بر یادگیری یک مهارت پرتابی در کودکان مبتلا به فلج مغزی"، رشد و یادگیری حرکت ورزشی، ۶(۳)، ۲۷۱-۲۹۲، ۱۳۹۳.

نزاکت الحسینی، مریم، بهرام، عباس، فرخی، احمد، "اثر بازخورد خود کنترلی بر یادگیری برنامه حرکتی تعمیم یافته و پارامتر طی تمرین بدنی و مشاهده ای"، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲(۴)، ۱۳-۳۴، ۱۳۹۱.

نزاکت الحسینی، مریم، ابراهیم نجف آبادی، رسول، صالحی، حمید، "اثر بازخورد خودکنترلی و نوع تمرین بر یادگیری زمان بندی نسبی و مطلق"، نشریه رفتار حرکتی، شماره ۱۴، صص ۱۹۸-۱۷۹، ۱۳۹۲.

نزاکت الحسینی، مریم، موحدی، احمد رضا، صالحی، حمید، "نقش بازخورد خود کنترل در یادگیری مشاهده ای"، فصلنامه رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی، ۷(۸۱)، ۱۰۱، ۱۳۹۰.

عظیمی راد، جواد، مقایسه تأثیر بازخورد خود کنترلی و بازخورد افزوده یا کنترل خارجی بر یادگیری یک تکلیف زمان بندی، پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۸۶.

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. "Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and demographically matched nonmeditators", *Journal of Positive Psychology*, 7, 230-238, 2012.

Baltzell, A., & Akhtar, V. L. "Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes", *Journal of Happiness and Well-being*, 2(2), 160-173, 2014.

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. "Mindfulness and acceptance approaches in sport performance", *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 320-333, 2009.
- Bernier, M., Trotter, C., Thienot, E., & Fournier, J. "An investigation of attentional foci and their temporal patterns: A naturalistic study in expert figure skaters", *The Sport Psychologist*, 30(3), 256-266, 2016.
- Bund, A. and Memmert, D. "Self – controlled practice of decision making skills", *Perceptual and Motor Skills*, 103, pp: 879-882, 2006.
- Chiviacowsky, S., & Wulf, G. "Self-controlled feedback: does it enhance learning because performers get feedback when they need it", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 408e415, 2002.
- Chiviacowsky S. "Self-controlled practice: autonomy protects perceptions of competence and enhances motor learning", *Psychol Sport Exerc.* 15 505–510 10.1016/j.psychsport, 2014.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. "The “What” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior", *Psychological Inquiry*, 2000.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. "Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE) ", *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 357-376, 2009.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. "Clinical sport psychology", Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. "The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach", New York: Springer Publishing, 2007.
- Hartman, J. M. "An investigation of learning advantages associated with self-control: Theoretical explanation and practical application", Ph.D Thesis. University of Virginia, 2005, 195 pages; AAT 3177486, 2004.
- Hasker, S. M. "Evaluation of the mindfulness –acceptance commitment approach for enhancing athletic performance", Indiana University of Pennsylvania, 2010.
- Janelle, C. M. Kim, J. and Singer, R. N. "Subject – controlled performance feedback and learning of a closed motor skill", *Perceptual and Motor Skills*, 81, pp: 627-634, 1995.
- Janelle, C.M., Barbara, D.A., Frehlich, S.G., Tennant, L.K., & Gauraugh, J.H. "Maximizing performance effectiveness through videotape replay

- and a self-controlled learning environment", *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 68, 269-279, 1997.
- Kabat-Zinn, J. "Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life", New York: Hyperion, 1994.
- Kee, Y. H., & Liu, Y. T. "Effects of dispositional mindfulness on the self-controlled learning of a novel motor task", *Learning and Individual Differences*, 21(4), 468-471, 2011.
- Kee, Y. H., & Wang, C. J. "Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach", *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411, 2008.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M, " The construct of mindfulness", *Journal of Social Issues*, 56, 1–9, 2000.
- Sanli, E. A., Patterson, J. T., Bray, S. R., & Lee, T. D. "Understanding self-controlled motor learning protocols through the self-determination theory", *Frontiers in psychology*, 3, 2012.
- Thompson, R.W., Kaufman, K.A., De Petrillo, L.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. "One Year Follow-Up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) With Archers, Golfers, and Runners", *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116, 2011.
- Wright, D. L., Li, Y., & Coady, W, "Cognitive processes related to contextual interference and observational learning: A replication of blandin, Proteau, and Alian (1994) ", *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 68, PP:106-109, 1997.
- Wulf, G, "Self-controlled practice enhances motor learning: Implications for physiotherapy", *Physiotherapy*, 93,96–101, 2007.
- Wulf, G; Schmidt, RA; & Deubel, H. "Reduced feedback frequency enhances generalized motor program learning ut not parameterization learning", *Journal of Experimental Psychology: learning Memory, and Cogntrion*, 19, 1134-1150, 1993.
- Wulf, G., Raupach, M. and Pfeiffer, F. "Self – controlled observational practice enhances learning", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, pp: 107-111, 2005.
- Zimmerman, B. J. "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective", In M, Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, 13-35, 2000.

ارتباط بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی

مهشید شیروانیان^{۱*}، داود نصر اصفهانی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

۲- دکتری مدیریت راهبردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

*Email: Mahshidshirvanian @ yahoo.com

چکیده

هدف از این تحقیق، تعیین رابطه عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است. این تحقیق به صورت مطالعه موردی بر روی محصولات ورزشی با برند تکابی انجام گرفت. تحقیق حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی در شهر اصفهان بودند. از آن جایی که جامعه آماری نامحدود بود برای به دست آوردن حجم نمونه از فرمول های آماری استفاده شد، که در این حالت تعداد نمونه مورد نظر ۳۸۴ نفر به دست آمد. روش نمونه گیری در این تحقیق، تصادفی-طبقه ای بوده است. بدین منظور از پرسشنامه استاندارد تصویر برند ورزشکار، طبق مدل آرای (۲۰۱۰) و پرسشنامه محقق ساخته قصد خرید استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظرات ۱۰ نفر از اساتید دانشگاه بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه مربوط به عملکرد ورزشکار (۰/۹۳۵) و قصد خرید (۰/۹۵۰) محاسبه گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲، آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون) استفاده شد. جهت پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی رابطه معنی دار مثبتی وجود دارد (ضریب همبستگی=۰/۵۲۵ و سطح معنی داری=۰/۰۰۰). با توجه به نتایج به دست آمده شرکت تکابی می تواند با حمایت از شخصیت های ورزشی که ویژگی های عملکرد ورزشکاران را دارا می باشند، منجر به فروش بیشتر محصولات ورزشی خود گردد.

واژه گان کلیدی: تصویر برند ورزشکار، عملکرد ورزشکار، قصد خرید، محصولات ورزشی
برند تکابی

مقدمه

برند بزرگ طرز فکر و نگرش مصرف کننده درباره یک کالا یا سازمان تأثیر می گذارد. برند مناسب سبب تقویت رشد سازمان می شود. برند شامل همه احساسات، ویژگی ها و مفاهیمی است که به یک نام گره خورده است. امروزه، انسان های مشهور به منزله برند برای بازاریابی محصولات به همکاری فرا خوانده می شوند که در ادبیات امروز بازاریابی، به آن برند انسانی^{۳۱} گفته می شود. مصرف کنندگان نمی توانند مستقیماً با ستارگان ورزشی ارتباط برقرار کنند بنابراین برندسازی^{۳۲} یک ورزشکار درباره تصویر اوست (کشکر و همکاران، ۱۳۹۵). مشتریان، معمولاً به دنبال ویژگی هایی هستند که ورزشکار محبوب آن ها را، از دیگر رقبای متمایز کند. بسیاری از ورزشکاران مشهور به ساخت برندهای شخصی خود روی آورده اند. برای برندسازی شخصی، ساخت تصویر برند^{۳۳} اهمیت بیشتری نسبت به دیگر عناصر برند برخوردار است. تصویر برند شخصی، یک تصویر ادراک شده جای گرفته در ذهن سایر افراد است (صفر و همکاران، ۱۳۹۳). تصویر برند، یک فرآیند گسترده استنباطی و موضوعی است که بر اساس ادراک و تفسیر مصرف کننده شکل می گیرد و از طریق تصورات منطقی و یا احساسی ادامه می یابد (رحیم نیا و همکاران، ۱۳۹۲). برای برند سازی ورزشکاران، ابتدا باید یک تصویر ماندگار از ورزشکار، در ذهن مخاطب شکل گیرد تا پس از آن، بتوان ورزشکار را به برند مبدل ساخت. منظور از تصویر برند ورزشکاران تنها تصویر ورزشی از ورزشکار یا برد و باخت ها نیست، بلکه تمام تعاملات، رفتارها، نحوه برخورد با برد و باخت ها، ظاهر ورزشکاران و حتی غذایی که می خورند هم می تواند در این تصویر مؤثر باشد (تاج نسائی و همکاران، ۱۳۹۳).

در بررسی و تحلیل رفتارمشتري (مصرف کننده)^{۳۴} توجه به اقدامات و تلاش های مشتري در زمان های خرید یا قبل از خرید (تصميم گيري خرید) نیز ضروري است. طبق تعريف آرای^{۳۵} (۲۰۱۳) قصد خرید^{۳۶} اشاره به تمایل افراد برای خرید یک محصول خاص بر اساس برداشت از محصول، دارد. کارلا رنتون^{۳۷} (۲۰۰۹) قصد خرید را نوعی قضاوت درباره

^۱Brand

^۲Human branding

^۳Branding

^۴Brand image

^۵Consumer

^۶Arai

^۷Purchase intention

^۸Karla renton

این که چگونه یک مشتری به سمت برند خاص حرکت کند، تعریف کرده است. عوامل بی شماری وجود دارد که بر مصرف برند مؤثر است. یکی از عوامل اصلی شهرت می باشد. حضور افراد معروف در تبلیغات بر رفتار خرید مصرف کنندگان اثر می گذارند چون مردم به آن ها اعتماد دارند. قصد خرید ترکیبی از تمایل خریدار و احتمال خرید وی از یک محصول است. با توجه به نتایج بسیاری از مطالعات، قصد خرید بستگی زیادی به نگرش و ترجیح مشتری به یک برند یا محصول است (کیم و همکاران، ۲۰۱۳^۸).

نتایج تحقیقات انجام شده متغیرهای متعددی در راستای قصد خرید محصولات بررسی شده است. نتایج تحقیق ایکبال بات و همکارانش^۹ (۲۰۱۶) در پژوهش خود در بحث ارتباط تصویر برند و قصد خرید نشان داد که تصویر برند ورزشکار واسطه ارتباط میان رفتار دوپینگ ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است. اگر تصویر برند ورزشکار به خاطر دوپینگ خدشه دار شود، قصد خرید محصولات ورزشی که مرتبط با آن ورزشکار است کاهش می یابد. همچنین تاریک و همکارانش^{۱۰} (۲۰۱۳) در تحقیق خود در رابطه با برند سازی و قصد خرید به این نتیجه رسیدند که فاکتورهای تصویر برند، کیفیت محصول، دانش درباره محصول، درگیری محصول، خواص محصول و وفاداری برند در قصد خرید مؤثر هستند. آرای و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان «تصویر برند ورزشکار»^{۱۱} مدل مفهومی از ابعاد تصویر برند ورزشکار ارائه کردند. آرای و همکاران (۲۰۱۰) در بررسی دیگری با عنوان «توسعه مدل تصویر برند ورزشکار و آزمون مدل»^{۱۲} به بررسی ابعاد^{۱۳} تصویر برند ورزشکار اقدام کردند. پژوهشگران، براساس مدل معادلات ساختاری، به تناسب معقولی میان داده های حاصل از مدل مفهومی و شرح مقیاس ابعاد تصویر برند ورزشکار، دست یافتند (آرای و همکاران، ۲۰۱۳). مدل مفهومی تصویر برند ورزشکاران، که به «مدل تصویر برند ورزشکار»^{۱۴} معروف است شامل سه بعد عملکرد ورزشکار^{۱۵}، جذابیت ظاهری^{۱۶} و سبک زندگی^{۱۷} است که هر یک به ابعاد فرعی تقسیم

^۸Kim et al

^۹Iqbal butt et al

^{۱۰}Tariq et al

^{۱۱}Athlete brand image

^{۱۲}Athlete brand image scale development and model test

^{۱۳}Dimensions

^{۱۴}Model of athlete brand image (MABI)

^{۱۵}Athletic performance

می شوند. عملکرد ورزشکار شامل چهار بعد تخصص ورزشکار، سبک رقابت، رکورد بردها و رقابت می باشد. جذابیت ظاهری شامل سه بعد جذابیت فیزیکی، نماد و حفظ تناسب اندام است. سبک زندگی شامل داستان زندگی، مدل نقش و نوع رابطه است (آرای و همکاران، ۲۰۱۳). طی تحقیقی که توسط اسکائیفر و همکاران^۸ در سال (۲۰۱۰) انجام شد به تأثیر مثبت فاکتور عملکرد فرد مشهور و قصد خرید اذعان می کنند که هر دو گروه مشتریان آمریکایی و چینی را تحت تأثیر قرار می دهد. در حالی که در ایران تحقیقی در این رابطه صورت نگرفته است. همچنین در یک مطالعه موردی این نتیجه به دست آمده که عملکرد تایگروودز (گلف باز) تأثیر مثبت و معناداری بر بازگشت اضافی سرمایه برای شرکت نایکی دارد. به عبارتی، هنگامی که نایکی به خاطر بردهای تایگر وودز در معرض تبلیغ بیشتری قرار می گیرد، ارزش بازار آن افزایش می یابد. البته، این مطالعه و پژوهش های مشابه آن بر روی ستاره های بزرگ ورزشی یا رویدادهای ورزشی خاص متمرکز بوده اند که نتایج آنها معمولاً حاکی از بازگشت مثبت و معنی دار سرمایه برای شرکت ها بوده است (غلامی، ۱۳۹۵). لذا با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت این دو متغیر، محقق در صدد پاسخ به این سؤال است که آیا ارتباط معناداری بین عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی^۹ وجود دارد؟، و نوع این رابطه به چه صورت است؟

جایگاه قهرمانان ورزشی تأثیر عمده بر روی تصویر برندشان دارد، اما درعین حال، عملکرد ورزشکار به تنهایی می تواند مانند یک عامل خطر ساز عمل کند (کارلسون و داناون^{۱۵}، ۲۰۱۳). توجه به این نکته که نقش اصلی ورزشکاران، نمایش عملکرد ورزشی است، موفقیت ورزشی آن ها بر روی برندشان تأثیر می گذارد (اندریو و جکسون^{۱۳}، ۲۰۱۳). عملکرد ورزشی به زیر شاخص های، رکورد بردها، تخصص ورزشی، سبک رقابت، و رقابت پذیری تقسیم می گردد (آرای، ۲۰۱۰). رکورد بردها، به موفقیت های فردی ورزشکار در ورزش، اشاره می کند. فرقی نمی کند که ورزشکار برنده بازی ها باشد و عناوینی کسب کرده باشد و یا دارای برد و عناوین نباشد (آرای، ۲۰۱۰). یکی از عوامل داخل زمین، پیروزی ها و موفقیت های ورزشکاران در رقابت است، یک بازیکن موفق در یک تیم موفق وضعیت مطلوبی را برای موفقیت برندش فراهم می آورد. سطح بازی، عملکرد شخصی، تعداد گل

^۸Attractive appearance

^۹Marketable lifestyle

^{۱۰}Schaefer et al

^{۱۱}Takabi

^{۱۲}Carlson & Donovan

^{۱۳}Andrews & Jackson

ها، و مواردی از این دست، مهم تلقی می شوند. سطح باشگاه، تعداد پیروزی ها، وضعیت تیم در لیگ با اهمیت هستند. از سوی دیگر، موفقیت بازیکن می تواند پیامی مهم برای مصرف کننده در رابطه با کیفیت برند یک بازیکن باشد (چادویک و بارتون^۱، ۲۰۰۸). تخصص ورزشی شامل توانایی ها، قابلیت ها و دست آوردهای ورزشی ورزشکار مورد نظر است. مانند: بردها، مهارت ها و راندمان ورزشی. تخصص ورزشی یک عامل مهم در تصویر برند ورزشکار است. تخصص ورزشی، به مواردی مانند: رکوردهای خوب در برنده شدن، ورزشکار یک بازیکن مسلط در ورزش است، ورزشکار، دانش بسیاری در ورزش مورد نظر دارد، ورزشکار، دارای مهارت بالایی در ورزش است، می پردازد (آرای، ۲۰۱۰). سبک رقابت، به ویژگی های خاص یک ورزشکار، از عملکرد خود در یک رقابت، اشاره دارد. همچنین، سبک رقابت، شخصیت مخصوص ورزشکار در اجرای مسابقه می باشد. پژوهش های زیادی بیان نموده اند که شخصیت تیم یا ورزشکار مهم ترین عامل در ایجاد رفتارهای وفادارانه ورزشکاران است (تریل و همکاران^۲، ۲۰۰۳). روس و همکاران^۳ (۲۰۰۶) بیان کردند که شاخص های بازی تیمی مهم ترین عامل در این حوزه است (به عنوان مثال چگونگی امتیازگیری هر تیم در رقابت هایش). اگر ورزشکاران یا تیم ها بتوانند یک بازی منحصر به فرد و خاص از خود به نمایش بگذارند، طرفداران هم قادر خواهند بود تا به راحتی آن ها را به یاد آورده و وفاداری شان نیز افزایش می یابد (آرای، ۲۰۱۰). رقابت، به رابطه رقابتی یک ورزشکار با دیگر ورزشکاران، اشاره دارد. روس و همکاران، رقابت را به عنوان یک فاکتور رقابتی در میان تیم های شناخته شده، به لحاظ تاریخی و مهم، بیان می کند. به عنوان مثال رقابت نادال و فدرر به بازی آن ها، معنای بیشتری می افزاید. رقابت منجر به بازی هیجان انگیز می گردد (روس و همکاران، ۲۰۰۶). در بعد رقابت، ویژگی هایی مانند: ورزش های رقابتی این ورزشکار مهیج است، ورزشکار در مقابل حریف اصلی به خوبی عمل می کند، ورزش های رقابتی این ورزشکار چشمگیر است، بررسی می شود (آرای، ۲۰۱۰).

در نتیجه مشخص کردن نقش عملکرد ورزشکار بر قصد خرید مصرف کننده، در دنیای رقابتی امروز، ضروری به نظر می رسد. مطالعه و تحقیق جامعی که نشان دهد عملکرد ورزشکار بر قصد خرید چه تأثیری دارد و آیا بین این دو ارتباطی وجود دارد یا خیر، به ویژه در کشور ما یافت نشده است. لذا محقق در این تحقیق قصد دارد به ارزیابی ارتباط بین این

^۱Chadwick & Burton

^۲Trail et al

^۳Ross et al

دو متغیر بپردازد. آن چه هدف اصلی تحقیق را نشان می دهد سنجش رابطه بین متغیر عملکرد ورزشکار و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است تا نوع و ارتباط بین این دو مشخص شود. این تحقیق به صورت موردی بر روی محصولات ورزشی با برند تکابی در شهر اصفهان انجام گرفت.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی در شهر اصفهان تشکیل دادند. از آن جایی که جامعه آماری نامحدود بود و آمار دقیقی مربوط به تعداد مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی در شهر اصفهان وجود نداشت برای به دست آوردن حجم نمونه از فرمول های آماری استفاده شد، که در این حالت تعداد نمونه مورد نظر ۳۸۴ نفر محاسبه گردید. روش نمونه گیری در این تحقیق، تصادفی-طبقه ای بود. ابزار اندازه گیری تحقیق شامل پرسشنامه استاندارد تصویر برند ورزشکار طبق مدل آرای (۲۰۱۰) با ۲۵ سؤال و پرسشنامه محقق ساخته قصد خرید با ۱۵ سؤال بود. روایی^{۱۵} نظری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظرات ۱۰ نفر از اساتید دانشگاه بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه مربوط به عملکرد ورزشکار (۰/۹۳۵) و قصد خرید (۰/۹۵۰) محاسبه گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS، آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون) استفاده شد.

یافته ها

یافته های توصیفی تحقیق نشان داد به لحاظ جنسیت، ۵۰/۳ درصد از افراد نمونه را زنان ۴۹/۷ درصد را مردان تشکیل می دهند. به لحاظ سن، بیشترین فراوانی با ۳۳/۱ درصد مربوط به رده سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال و کمترین فراوانی با ۱۳/۵ درصد مربوط به رده سنی کمتر از ۲۰ سال بودند. به لحاظ وضعیت تأهل، ۴۳/۲ درصد از افراد نمونه، مجرد و ۵۶/۸ درصد متأهل بودند. به لحاظ میزان تحصیلات، بیشترین فراوانی با ۳۵/۴ درصد مربوط به سطح تحصیلات کارشناسی و کمترین فراوانی با ۱/۸ درصد مربوط به سطح تحصیلات

^{۱۵}Validity

^{۱۶}Reliability

دکتری بودند. در ادامه با استفاده از آمار استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS نتایج زیر به دست آمد.

با استفاده از آزمون کلموگوروف اسمیرنوف، ادعای نرمال بودن متغیرهای پژوهش پذیرفته شد. عملکرد ورزشکار $p = (0/197)$ و قصد خرید $p = (0/161)$ (طبق جدول ۱).

جدول ۱- نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف

متغیرها	تعداد داده ها	آماره آزمون	سطح معنی داری
عملکرد ورزشکار	۳۸۴	1/083	0/197
قصد خرید	۳۸۴	1/123	0/161

با توجه به این که سطح معنی داری آزمون مربوط به متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ می باشد ادعای نرمال بودن متغیرهای پژوهش پذیرفته شده است. با توجه به نرمال بودن و کمی بودن متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به نتایج به دست آمده، طبق جدول ۲، ضریب همبستگی بین عملکرد ورزشکار با قصد خرید محصولات ورزشی تکابی برابر با ۰/۵۲۵ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین می توان گفت رابطه معنی دار مثبتی بین این دو متغیر وجود دارد.

جدول ۲- نتایج آزمون پیرسون بین عملکرد ورزشکار با قصد خرید

ضریب پیرسون	سطح معنی داری
۰/۵۲۵	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این مقاله، تعیین رابطه عملکرد ورزشکار، یکی از ابعاد تصویر برند ورزشکار، و قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی است. به این منظور محصولات ورزشی با برند تکابی مورد بررسی قرار گرفت. از نظر اعضای جامعه نمونه تحقیق که مصرف کنندگان محصولات ورزشی با برند تکابی بودند، استفاده از ورزشکارانی که ویژگی های مربوط به عملکرد ورزشکار، که شامل زیر شاخص های رکورد بردها، تخصص ورزشی، سبک رقابت و رقابت پذیری است، را دارا می باشند در تبلیغات و اقدامات ترویجی بازاریابی کالا و محصولات ورزشی برند تکابی منجر به افزایش قصد خرید در مصرف کنندگان محصولات

ورزشی می گردد. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۲، ضریب همبستگی بین عملکرد ورزشکار با قصد خرید محصولات ورزشی تکابی برابر با ۰/۵۲۵ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین می توان گفت رابطه معنی دار مثبتی بین این دو متغیر وجود دارد. این موضوع در پژوهش اسکائیفر و همکاران (۲۰۱۰) نیز گزارش داده شد که با یافته های پژوهش حاضر نیز همسو می باشد. همچنین این یافته با نتایج تحقیقات مشابه رسولی و همکاران (۱۳۹۳)، با یافته رنتون (۲۰۰۹)، تاریک و همکاران (۲۰۱۳)، بویلند و همکاران^{۱۵۹} (۲۰۱۳)، اقیقین سیمونیان و همکاران^{۱۵۸} (۲۰۱۳)، حسین شاه و همکاران^{۱۵۹} (۲۰۱۲) و آرای و همکاران (۲۰۱۳) هم راستا است. می توان عنوان کرد که استفاده از ورزشکاران معروف که دارای ویژگی های عملکرد ورزشکار هستند، در تبلیغات کالاها و محصولات می توانند تأثیر زیادی در قصد خرید مشتریان به جای گذارند و این روش برای شرکت های تولیدی، بازرگانی و حتی خدماتی بسیار مفید خواهد بود.

بنابراین در زمینه عملکرد ورزشی بهتر است ورزشکار بر روی سبک رقابت متمایزی تمرکز کند و یک سبک که برای تماشاگران دارای هیجان باشد را انتخاب کند. باید در رشته کاری خود تبدیل به یک متخصص تمام عیار با سطح بالایی از مهارت شود و در ادامه رکورد برد ها و موفقیت های به دست آورده خود را هر چه بیشتر ارتقاء دهد. درعین حال به رعایت اصول اخلاقی و شایستگی همچون احترام گذاشتن به رقیب خود اهتمام ورزد. لذا شرکت محصولات ورزشی با برند تکابی، جهت انتخاب فرد مناسب برای تبلیغ کالاها و ورزشی خود باید ورزشکارانی را مد نظر قرار دهد که علاوه بر دارا بودن ویژگی های عملکرد، سابقه اخلاقی و رفتاری خوبی در جامعه داشته باشند و مردم آن ها را به نیکی یاد کنند. با توجه به نتایج به دست آمده شرکت تکابی می تواند با حمایت از شخصیت های ورزشی که ویژگی های عملکرد ورزشکاران را دارا می باشند، از آن ها در تبلیغات محصولات خود با برند تکابی، استفاده کند. در این صورت باعث می شود تا فروش محصولات بیشتر شود و همچنین قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی تکابی افزایش می یابد. بازار در سطح جهان برای شکل گیری به صورت یک کسب و کار پیچیده در حال گسترش است. لذا ورزشکارانی که ویژگی های عملکرد را دارا می باشند می توانند شرکت هایی که به دنبال مبلغ های مؤثر هستند را جذب کنند. با توجه به این که یافته های تحقیق نشان داد که عملکرد ورزشکار با قصد خرید مصرف کنندگان محصولات ورزشی رابطه معنی داری

¹Boyland et al

²Aghekyan-Simonian et al

³Hussain et al

دارد، پیشنهاد می گردد شرکت ها و فروشگاه های محصولات ورزشی از ورزشکاران ایرانی که دارای این ویژگی ها هستند به منظور تبلیغات محصولات ورزشی داخلی در کشورمان استفاده کنند. از آن جا که تحقیق حاضر بر روی محصولات ورزشی تکایی، صورت گرفته است پیشنهاد می شود این تحقیق بر روی محصولات ورزشی با برند های دیگر و در شهرها و استان های دیگر نیز انجام شود.

منابع

تاج نسائی، حمیدرضا، طالبان، زهرا، دهقان چاچکامی، محدثه (۱۳۹۳). برندسازی ورزشکاران: شناسایی و بررسی تصویر برند ورزشکاران از دیدگاه طرفداران (مورد مطالعه: برند علی دایی). کنفرانس ملی تحقیقات بازاریابی، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۳، مرکز همایش های بین المللی شهید بهشتی تهران. ویژه نامه فصلنامه علمی - پژوهشی، تحقیقات بازاریابی نوین، ۱۴۴-۱۲۷.

رحیم نیا، فریبرز، فاطمی، سیده زهرا (۱۳۹۲). تأثیر ارزش ویژه برند مبتنی بر مشتری بر تصویر برند در بین هتل های ۵ ستاره استان خراسان رضوی. کنفرانس بین المللی مدیریت برند، تهران.

رسولی، سیدمهدی، ساعت چیان، وحید، الهی، علیرضا (۱۳۹۳). پیش بینی توان صحه گذاری ورزشکاران بر قصد خرید مشتریان. مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۳۴. مرداد و شهریور، ۷۴-۵۹.

صفار، یاسر، عظیم زاده، سیدمرتضی، کفاش پور، آذر (۱۳۹۳). تحلیل عوامل مؤثر در شکل دهی تصویر برند ورزشکاران حرفه ای. دو فصلنامه مدیریت و توسعه ورزش. سال پنجم، شماره اول، پیاپی ۸ دانشگاه گیلان.

غلامی، رضا (۱۳۹۵). توسعه مدل تصویر برند ورزشکاران مشهور در ایران. پایان نامه ارشد، بازاریابی ورزشی. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تفت.

کشکر، سارا، غفوری، فرزاد، آرامون، سمانه (۱۳۹۵). تعیین ویژگی های برند انسانی - ملی در ورزش و میزان پذیرش اجتماعی آن در بازاریابی محصولات ایرانی. دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال ششم (چهاردهم پیاپی)، شماره ۱۱ (۲۷ پیاپی)، بهار و تابستان، ۹۱-۱۰۴.

Aghekyan-Simonian, M., Forsythe, S., Kwon, W. S., & Chattaraman, V. (2012). The role of product brand image and online store image on perceived risks and online purchase intentions for apparel, *Journal of Retailing and Consumer Services*, 19, pp. 325-331.

Andrews, D. L., & Jackson, S. J. (2013). *Sport stars: The cultural politics of sporting celebrity*: Routledge.

Arai, A. (2010). *Branding individual athletes: Developing a model of athlete brand image. A thesis presented to the graduate school of the university of Florida in partial fulfilment of the requirements for the degree of master of science.*

- Arai, A., Jae Ko, Y., & Kaplanidou, K. (2013). Athletes brand image: Scale development and model test. *European Sport Management Quarterly*, 13, Vol. 4. pp. 383-403.
- Boyland, E. J., Harrold, J. A., Dovey, T. M., Allison, M., Dobson, S., Jacobs, M., & Halford, J. C. G. (2013). Food Choice and Overconsumption: Effect of a Premium Sports Celebrity Endorser. *The journal of pediatrics*, 163, Vol. 2. pp. 339-343.
- Hussain Shah, S.S., Aziz, J., Jaffari, A. R., Waris, S., Ejaz, W., Fatima, M., & Sherazi, S.K. (2012). The impact of brands on consumer purchase intentions. *Asian Journal of Business Management*, 4, Vol. 2. pp. 105-110, Maxwell Scientific Organization.
- Carlson, B. D., & Donovan, D. T. (2013). Human brands in sport: Athlete brand personality and identification. *Journal of Sport Management*, 27, Vol. 3. pp. 193-206.
- Chadwick, S., & Burton, N. (2008). From Beckham to Ronaldo-Assessing the nature of football player brands. *Journal of Sponsorship*, 1, Vol. 4. pp. 307-317.
- Iqbal Butt, Z., Akhtar, T., Adnan, M. A., Munir, I., Mughal, A. W., Saeed, N., Butt, R. H., & Fozia, T. (2016). Effect of doping belief on purchase intention of sports consumers (SC) – In presence of athletes' brand image. *Sci. Int. (Lahore)*, 28, Vol. 4. pp. 3735-3741.
- Kim, J., Kim, J. E., & Johnson, K. K. P. (2010). The customer-salesperson relationship and sales effectiveness in luxury fashion stores: The role of self-monitoring. *Journal of Global Fashion Marketing*, 1, Vol. 4. pp. 230-239.
- Renton, K. (2009). Impact of athletic endorsements on consumers intentions. A dissertation submitted to the department of textiles and consumer sciences in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy.
- Ross, S., James, J., & Vargas, P. (2006). Development of a scale to measure team brand associations in professional sport. *Journal of Sport Management*, 20, Vol. 2. pp. 260-279.
- Schaefer, A. D., Parker, R. S., & Kent, J. L. (2010). A comparison of American and Chinese consumers' attitudes toward athlete celebrity endorsers. *Journal of Sport Administration and Supervision*, 2, Vol. 1. pp. 31-40.
- Tariq, M. I., Nawaz, M. R., Butt, H. A., & Nawaz, M. M. (2013). Customer Perceptions about branding and purchase intention: A study of FMCG in an emerging market. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3, Vol. 2. pp. 340-347.
- Trail, G., Robinson, M., Dick, R., & Gillentine, A. (2003). Motives and points of attachment: Fans versus spectators in intercollegiate athletics. *Sport Marketing Quarterly*, 12, pp. 217-227.

دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر

اساس مدل SWOT

فریبا افشون^{۱*}، احسان امیر حسینی^۲

۱- دانشجوی دکتری مدیریت بازاریابی ورزشی، دانشگاه آزاد، واحد یاسوج

۲- دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد، واحد یاسوج

*Email: Baroonmasiha@yahoo.co.u

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر اساس مدل SWOT انجام گرفت. این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است. نمونه‌ی آماری تعداد ۱۳۷ نفر از مسئولان اداره‌های تربیت بدنی استان شامل مدیران و معاونان اداره و رئیس و نایب رئیس، روسای هیات‌های ورزشی، تجار و سرمایه‌گذاران در عرصه ورزش و روسای باشگاه‌های ورزشی، کارشناسان اقتصاد ورزشی بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی از میان جامعه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسش-نامه‌ای محقق ساخته مشتمل بر تعداد ۴۵ سوال شامل ۱۱ سوال در رابطه با قوت‌ها، ۱۵ سوال در رابطه با ضعف‌ها، ۱۲ سوال در رابطه با فرصت‌ها و ۷ سوال در رابطه با تهدیدها در زمینه‌های مختلف مرتبط با دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بود که در اختیار شرکت‌کنندگان جهت پاسخ‌گویی قرار گرفت. همچنین پرسشنامه عوامل درونی به صورت محقق ساخته شامل ۲۶ گویه و پرسشنامه عوامل بیرونی شامل ۱۹ گویه ۵ ارزشی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، رسم جداول و نمودارها؛ و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی قوت‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها و در بخش تحلیل استراتژیک از ماتریس ارزیابی عوامل داخلی برای مقایسه قوت‌ها و ضعف‌ها نسبت به هم، از ماتریس درونی بیرونی برای تعیین موقعیت استراتژیک و از تحلیل SWOT، تکنیک دلفی و طوفان مغزی برای تعیین استراتژی‌های WT, ST, WO, SO استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد ورزش استان فارس در جذب اسپانسر در وضعیت کنونی از ۱۱ قوت، ۱۵ ضعف، ۱۲ فرصت و ۷ تهدید برخوردار می‌باشد. در ادامه براساس مدل انتخابی به تحلیل‌های استراتژیک دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس مبادرت گردید و موضوعات استراتژیک آن تعیین شد. بر این اساس، ۶ استراتژی شامل دو استراتژی SO، یک استراتژی ST، دو

استراتژی WO و یک استراتژی WT برای جذب اسپانسر در ورزش استان فارس تدوین شد که عبارتند از: ایجاد توسعه‌ی پایگاه‌های تخصصی استعدادیابی ورزشی و جذب اسپانسر با استفاده از سرمایه‌های وارد شده به استان، تقویت برگزاری مسابقات ورزشی با تکیه بر وجود تیم‌های با سابقه‌ی زیاد و ایجاد فرصت‌های تبلیغاتی استان، توسعه‌ی وجهه عمومی اهمیت مسابقات ورزشی و در جهت مشارکت شرکت‌های صنعتی در جهت دستیابی به سرمایه‌گذاری‌های خصوصی، تعامل با مراکز آموزش عالی برای توسعه‌ی علمی جذب اسپانسرهای ورزشی، توسعه مدیریت بازاریابی در جذب اسپانسرهای ورزشی استان، توسعه نظام مدیریتی و علمی در جذب اسپانسرهای ورزشی در بخش خصوصی در استان، با بررسی موقعیت استراتژیک دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس مشخص شد که این ورزش استان فارس در جذب اسپانسر بر روی محور مختصات SWOT از لحاظ عوامل داخلی در ناحیه ضعف‌ها و از لحاظ عوامل خارجی در ناحیه فرصت‌ها قرار دارد؛ به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایل این وضعیت نامطلوب، نداشتن استراتژی توسعه جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بوده است. لذا، در این پژوهش سعی شده است با تدوین استراتژی‌های مناسب، زمینه رشد و توسعه‌ی همه جانبه جذب اسپانسر در ورزش استان فارس فراهم شود.

واژگان کلیدی: برنامه استراتژیک، تحلیل SWOT، جذب اسپانسر در ورزش استان فارس.

مقدمه

ورزش جزء پدیده‌هایی است که در جامعه‌ی مدرن تأثیرگذاری غالبی دارد. هیچ جنبه‌ی دیگری از مسائل اجتماعی تا این حد مورد توجه رسانه‌ها قرار ندارد (آندروف و ژان، ۱۳۸۴). در سطح بین‌المللی، ورزش یازدهمین رتبه را در بین صنایع عمده‌ی مختلف داراست. صنعت ورزش، بخش‌هایی نظیر کالاهای ورزشی، بازاریابی، سرپرستی اجرا و حمایت مالی، ورزش‌های حرفه‌ای، پوشاک ورزشی، رسانه‌های ورزشی و ورزشهای تفریحی را دربرمی‌گیرد و هر ساله در حال رشد است (احسانی و همکاران، ۱۳۸۷). اقتصاد ورزشی حیطه‌ی گسترده‌ای است که با دیگر بخش‌های اقتصادی رابطه‌ای تنگاتنگ دارد (اسماعیل زاده و همکاران، ۱۳۸۷). ضرورت جهانی شدن ورزش که از دهه‌ی ۱۹۸۰ شروع شد، موجب تغییر نقش ورزش در جامعه شد و فرصت‌های درآمدزایی بسیاری را برای افراد، مؤسسات و رسانه‌های مختلف ایجاد کرد (الهی و همکاران، ۱۳۸۶). حمایت مالی ورزشی یکی از

مهمترین منابع درآمدی در ورزش امروزی است (تندنویس و قاسمی، ۱۳۸۶) پدیده‌ی جدیدی نیست؛ چنانکه منشأ آن تقریباً به ۱۴۰ سال قبل بر می‌گردد (احسانی و همکاران، ۱۳۸۷) و اولین بار در سال ۱۹۷۰ میلادی در دنیای تجارت زمینه‌ها، از حمایت مالی تعریف جامع و مختصی نشده است. اما حمایت مالی به عنوان تدارک کمک‌های مالی و جنسی به یک فعالیت به وسیله‌ی یک سازمان تجاری با هدف کسب اهداف تجاری تعریف می‌شود (فائد، ۱۳۸۶). شانک حمایت مالی ورزشی را به صورت زیر بیان می‌کند: سرمایه‌گذاری در موجودیت ورزش (ورزشکار، تیم، لیگ، یا برنامه‌ی ورزشی) برای حمایت از اهداف کلی سازمانی، تجاری و یا استراتژی‌های پیشرفته (محرم زاده، ۱۳۸۵). اهمیت حامیان مالی در درآمدزایی بخش ورزش دنیا بعد از امتیاز پخش زنده‌ی تلویزیونی قرار دارد که ارزش مشارکتی آنها در المپیک‌ها مانند شرکت‌های مک دونالد، کداک، ویزا، آدیداس و کوکاکولا بیش از ۱۷۰ میلیون دلار بوده است (الهی و همکاران، ۱۳۸۶). ورزش اگر با حمایت طرفداران و تضمین‌کنندگان رسانه‌ای همراه باشد، بر جذابیت بازی و افزایش سطح آگاهی مردم و تماشاگران از محصولات و خدمات شرکت‌ها از طریق رویدادهای ورزشی و کسب سود و درآمدزایی کمک می‌کند و ضمن درآمدزایی بیشتر موانع فرهنگی، رقابتی و پیشرفتی نیز از میان برداشته می‌شود. نتایج تحقیقات متعدد در مورد بازاریابی ورزشی و تأثیر گردشگری ورزشی بر جذب سرمایه‌گذاری نشان می‌دهد جذابیت‌های گردشگری بر پایه‌ی ورزش، در مقایسه با دیگر جذابیت‌های فرهنگی، مزیت‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی بیشتری دارد و از عوامل مهم در سوددهی و کسب بهره‌های اقتصادی از رویدادهای ورزشی است. همچنین، افزایش میزان بازدیدکنندگان و تماشاگران رویدادهای ورزشی توسط مدیران ورزشی نشان دهنده‌ی اهمیت بسیار زیاد بازاریابی در این زمینه است. موضوع حامیان مالی ورزشی به دلیل تأثیرات بسزایی که در توسعه‌ی اقتصادی صنعت ورزش داشته است همواره مورد توجه محققان بوده است. در این رابطه، گی کو (۲۰۰۴) به شرایط و نظام اقتصادی کشورها به عنوان عامل مهم در جذب حامیان مالی برای ورزش اشاره می‌کند و وجود ساختار رقابتی در اقتصاد کشورها را به عنوان (برنامه‌ی راهبردی استان فارس، ۱۳۸۷) یک عامل محرک برای توسعه‌ی حمایت مالی از ورزش میدانند از سوی دیگر، یافته‌های پژوهشی هودا (۲۰۰۱) و فان (۲۰۰۱) بیانگر آن است که اصل انتظار سود حاصل از سرمایه‌گذاری مهمترین عامل جذب سرمایه‌گذاری حامیان مالی در ورزش است. (احمدی و همکاران، ۱۳۸۶).

آزادان و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی راه کارهای جذب اسپانسرها در فوتبال حرفه ای ایران، به این نتیجه رسیدند که تدوین یا اصلاح شش عامل ساختاری - مدیریتی، شرایط تبلیغاتی، مشوق های حمایتی، بسترسازی حرفه ای، رسانه ها و خصوصی سازی رسانه ها را به عنوان راه کارهای جذب اسپانسرها در فوتبال حرفه ای ایران آشکار ساخت. سیدعامری و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش با عنوان بررسی موانع جذب حامیان مالی در صنعت ورزش استان آذربایجان شرقی به این نتیجه رسیدند که در عام لهای عدم بهره گیری از مزایای معافیت های مالیاتی ناشی از تبلیغات ورزشی؛ نبود اماکن و امکانات مناسب تبلیغاتی در محل رویدادهای ورزشی؛ عدم وجود استانداردهای مالی و کاری؛ انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت؛ وقت گیر بودن؛ عدم اطمینان حامیان در سرمایه گذاری در صنعت ورزش به دلیل مشخص نبودن آیند هی سرمایه گذاری و عدم بهره گیری از مدیران متخصص ورزشی، بین دیدگاه های مدیران شرک تهای خصوصی و مدیران ورزشی در رابطه با موانع حمایت مالی ورزشی تفاوت معنیداری وجود دارد. در تحقیقی دیگر احسانی و همکارانش (۱۳۸۷) نیز علل عدم حمایت اسپانسرها از ورزش بانوان شهر اصفهان را عدم اطمینان شرکت ها از سرمایه گذاری در بخش ورزش بانوان، عدم دسترسی به اهداف خود و انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت حاضر به سرمایه گذاری در این صنعت نمی باشند. استرلایز (۲۰۰۵) نقش نمایش تلویزیونی را در جذب حامیان مالی مهم شمرده و بیان می کند هر چه نمایش تلویزیونی و ماهواره ای مسابقات ورزشی در سطوح ملی و بین المللی وسیع تر باشد میزان جذب حامیان مالی بیشتر خواهد بود. لیبسی (۲۰۰۹)، در پژوهش خود با عنوان اثربخشی نقش حمایت مالی رویدادها در شناخت محصولات و مسئولیت اجتماعی شرکتها، گزارش کرد که چگونه حمایت مالی از رویدادهای ورزشی بزرگ و بین المللی موجب افزایش شناخت تماشاگران و حضار از محصولات شرکتها شده و درک احساس مسئولیت اجتماعی شرکتها موجب افزایش تعهد و علاقه افراد به خرید محصولات آنها می شود.

عدم سرمایه گذاری در ورزش و کمبود امکانات ورزشی در استان فارس واقعیتی انکارناپذیر است. تعداد تأسیسات ورزشی ایمن، با کیفیت و براساس استانداردها برای برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی بینالمللی به عدد انگشتان یک دست نمیرسد. هیچیک از باشگاههای

بزرگ ورزشی استان عمری بیش از پنجاه سال ندارند و با وجودی که در طول این مدت از راه فروش بلیت مسابقات پرتماشاگر، فروش بازیکن و تبلیغات درآمد کسب کرده اند، زمین ورزشی و استادیوم اختصاصی ندارند، در حالی که در بسیاری از کشورها باشگاههای ورزشی مانند بنگاه های تجاری عمل و سرمایه قابل توجهی عاید باشگاه میکنند. به باور بسیاری از پژوهشگران و متخصصان، ورزش استان فارس به دلیل برخورداری از ویژگیها و شرایط خاص ورزشکاران، همواره از مهمترین کانونهای ورزشی کشور در طول تاریخ بوده است. وجود کشتیگیران بنام و فوتبالیستهای معروف گواهی بر این موضوع بوده که ورزش در استان فارس امری کهن است. و در صورت فراهم بودن تسهیلات، خدمات و تأسیسات زیرساختی اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و وجود مدیریتی متمرکز و کارآمد در زمینه تصمیم گیریهای کلان و سیاستگذاری های بلندمدت در زمینه بازاریابی و جذب سرمایه گذاری مناسب در بخش دولتی و خصوصی میتواند به قطب ورزشی تبدیل شود. با توجه به اهمیت ورزش در بسیاری از زمینه های سلامتی، بهداشتی، اجتماعی و فرهنگی امروز، سرمایه گذاری در این مقوله و نگاه اقتصادی به ورزش ضروری به نظر میرسد؛ از این رو محقق قصد دارد راهکارهای جذب سرمایه گذاری در ورزش در حوزه های مختلف (جغرافیایی، اقتصادی - سیاسی، فرهنگی - اجتماعی، نیروی انسانی کارآمد، زیرساختهای فیزیکی مناسب، تمایل به ورزشهای تجاری و همچنین نگرش مدیران به وضع موجود) را از دیدگاه مسئولان اداره های تربیت بدنی استان فارس بررسی کند و به سؤالات زیر پاسخ دهد: کدامیک از حوزه های هفتگانه مؤثر بر جذب سرمایه گذاری در ورزش استان اهمیت بیشتری دارد؟ آیا بین متغیرهای این حوزه ها با میزان جذب سرمایه گذاری در ورزش استان رابطه ای وجود دارد؟

نقاط قوت و ضعف جذب اسپانسر در ورزش فارس کدامند؟

و فرصت ها و تهدید های جذب اسپانسر در ورزش فارس کدامند؟

محقق امیدوار است نتایج این تحقیق به برنامه ریزان و تصمیم گیران در سازمان تربیت بدنی به طور عام و اداره کل تربیت بدنی استان فارس به طور اخص کمک کند تا بتوانند با ارائه راهکارهای مناسب و شیوه های بازاریابی نوین موجب جلب و جذب هر چه بیشتر حامیان مالی در ورزش استان فارس شوند و از این طریق به توسعه پایدار منطقه در تمام ابعاد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و کمک کنند.

روش شناسی

این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی و تحلیلی است. جامعه آماری شامل مسئولان ادارات های تربیت بدنی استان شامل مدیران و معاونان اداره و رئیس و نایب رئیس، روسای هیات های ورزشی، تجار و سرمایه گذاران در عرصه ورزش و روسای باشگاه های ورزشی، کارشناسان اقتصاد ورزشی بود. نمونه ی آماری تعداد ۱۳۷ نفر از مسئولان ادارات های تربیت بدنی استان شامل مدیران و معاونان اداره و رئیس و نایب رئیس، روسای هیات های ورزشی، تجار و سرمایه گذاران در عرصه ورزش و روسای باشگاه های ورزشی، کارشناسان اقتصاد ورزشی بودند که به روش نمونه گیری تصادفی از میان جامعه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسش نامه ای محقق ساخته مشتمل بر تعداد ۴۵ سوال شامل ۱۱ سوال در رابطه با قوت ها، ۱۵ سوال در رابطه با ضعف ها، ۱۲ سوال در رابطه با فرصت ها و ۷ سوال در رابطه با تهدید ها در زمینه های مختلف مرتبط با دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بود که در اختیار شرکت کنندگان جهت پاسخ گویی قرار گرفت. همچنین پرسشنامه عوامل درونی به صورت محقق ساخته شامل ۲۶ گویه و پرسشنامه عوامل بیرونی شامل ۱۹ گویه ۵ ارزشی بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از شاخص های فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، رسم جداول و نمودارها؛ و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن برای رتبه بندی قوت ها، ضعف ها، فرصت ها و تهدیدها و در بخش تحلیل استراتژیک از ماتریس ارزیابی عوامل داخلی برای مقایسه قوت ها و ضعف ها نسبت به هم، از ماتریس درونی و بیرونی برای تعیین موقعیت استراتژیک و از تحلیل SWOT، تکنیک دلفی و طوفان مغزی برای تعیین استراتژی های WT,ST,WO,SO استفاده شد

یافته ها

جدول ۱: نتایج رتبه بندی قوت های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان قوت	میانگین	رتبه	رتبه کل
۱	وجود استعداد های ناب ورزش در استان فارس	۴/۵۵	۷/۱۳	۱

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

۲	۲/۸۷	۴/۵۰	برگزاری مسابقات مهم جهانی در اماکن تاریخی شناخته شده در جهان در استان فارس	۲
۳	۶/۳۸	۴/۲۸	داشتن تیم های با سابقه زیاد در رشته های مختلف ورزشی	۳
۴	۶/۱۴	۴/۳۱	وجود شرکت های صنعتی بزرگ در استان فارس	۴
۵	۶/۰۸	۴/۲۳	وجود مربیان مشهور اهل استان فارس	۵
۶	۶/۰۵	۴/۲۲	وجود بازیکنان مشهور اهل استان فارس	۶
۷	۵/۹۴	۴/۱۲	حضور تماشاگران علاقه مند	۷
۸	۵/۹۲	۴/۲۱	حضور تیم های ورزشی فوتبال استان در لیگ های کشور	۸
۹	۵/۳۲	۴/۰۹	وجود زیرساخت های مدرن ورزشی در استان	۹
۱۰	۵/۱۵	۴/۰۱	وجود اماکن تاریخی در استان فارس	۱۰
۱۱	۵/۰۳	۳/۹۹	وجود آب و هوای مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی در کلیه رشته ها	۱۱

با توجه به جدول (۱) قوت های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: وجود استعدادهای ناب ورزش در استان فارس، برگزاری مسابقات مهم جهانی در اماکن تاریخی شناخته شده در جهان در استان فارس، داشتن تیم های با سابقه زیاد در رشته های مختلف ورزشی، وجود شرکت های صنعتی بزرگ در استان فارس، وجود مربیان مشهور اهل استان فارس، وجود بازیکنان مشهور اهل استان فارس، حضور تماشاگران علاقه مند، حضور تیم های ورزشی فوتبال استان در لیگ های کشور، وجود زیرساخت های مدرن ورزشی در استان، وجود اماکن تاریخی در استان فارس و وجود آب و هوای مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی در کلیه رشته ها.

جدول ۲: نتایج رتبه بندی ضعف های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان ضعف	میانگین	رتبه	رتبه کل
۱	عدم وجود افراد متخصص در راس هیات های ورزشی	۴/۵	۹/۶۳	۱
۲	اعتبارات محدود تخصیص یافته به ورزش استان	۴/۵۲	۹/۶۱	۲
۳	نبود تیم بازاریابی در ورزش استان	۴/۴۷	۹/۵۰	۳
۴	انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت ها در ورزش استان	۴/۳۶	۹/۰۳	۴
۵	پوشش ضعیف مسابقات توسط رسانه ها	۴/۱۶	۸/۲۰	۵
۶	عدم حمایت دولت از اسپانسرهای ورزشی در معافیت های مالیاتی	۲۳/۴	۸/۱۹	۶
۷	عدم پخش زنده مسابقات ورزشی در استان	۴/۰۹	۸/۱۰	۷
۸	کم توجهی مسئولان ورزش استان به بحث اسپانسر ورزشی	۴/۲۰	۸/۰۸	۸
۹	عدم حضور مربیان مشهور در تیم های استان	۳/۹۹	۷/۷۰	۹
۱۰	عدم استقبال شرکت ها از سرمایه گذاری در ورزش	۴/۱۲	۷/۶۷	۱۰
۱۱	نتایج نه چندان خوب ورزش استان در مسابقات برون استانی	۳/۹۱	۷/۵۹	۱۱
۱۲	نبود مدیریت تخصصی ورزش در استان	۳/۷۷	۷/۲۴	۱۲
۱۳	نبود تقویم ورزشی مناسب در ورزش استان	۳/۹۶	۷/۲۲	۱۳
۱۴	عدم حضور بازیکنان ستاره و مشهور در ورزش استان	۳/۸۸	۷/۱۹	۱۴

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهی علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

۱۵	نبود مکان و امکانات مناسب تبلیغات در محل برگزاری مسابقات ورزشی	۳/۵۸	۵/۰۵	۱۵
----	--	------	------	----

با توجه به نتایج جدول (۳) ضعف های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: عدم وجود افراد متخصص در راس هیات های ورزشی، اعتبارات محدود تخصیص یافته به ورزش استان، نبود تیم بازاریابی در ورزش استان، انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت ها در ورزش استان، پوشش ضعیف مسابقات توسط رسانه ها، عدم حمایت دولت از اسپانسرهای ورزشی در معافیت های مالیاتی، عدم پخش زنده مسابقات ورزشی در استان، کم توجهی مسئولان ورزش استان به بحث اسپانسر ورزشی، عدم حضور مربیان مشهور در تیم های استان، عدم استقبال شرکت ها از سرمایه گذاری در ورزش، نتایج نه چندان خوب ورزش استان در مسابقات برون استانی، نبود مدیریت تخصصی ورزش در استان، نبود تقویم ورزشی مناسب در ورزش استان، عدم حضور بازیکنان ستاره و مشهور در ورزش استان، نبود مکان و امکانات مناسب تبلیغات در محل برگزاری مسابقات ورزشی.

جدول ۳: نتایج رتبه بندی فرصت های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان فرصت	میانگین رتبه میانگین	رتبه کل
۱	ورود نیروهای تحصیل کرده تربیت بدنی و علوم ورزشی به ورزش استان	۴/۶۱	۸/۳۸
۲	ایجاد فرصتی جهت تبلیغات محصولات و خدمات در استان	۴/۳۳	۷/۴۵
۳	ورود سرمایه به ورزش استان	۴/۲۴	۷/۰۲
۴	امکان وجود سرمایه گذاری های کلان در استان	۴/۲۳	۷
۵	وجود پتروشیمی و مجموعه شرکت های وابسته به استان فارس	۴/۱۲	۶/۵۱
۶	توسعه امکانات ورزشی استان با ورود سرمایه	۴/۰۴	۶/۴۰

۷	ایجاد شور و شوق در بین علاقه مندان ورزش استان	۳/۹۳	۶/۲۸	۷
۸	ورود علم اقتصاد به ورزش استان	۴/۰۱	۶/۰۴	۸
۹	ایجاد پویایی و شکوفایی در ورزش استان	۳/۹۹	۵/۹۵	۹
۱۰	افزایش سطح علمی و فناوری ورزش در استان	۳/۹۴	۵/۷۶	۱۰
۱۱	کمک به جذب بازیکنان مشهور در ورزش استان	۳/۸۸	۵/۷۲	۱۱
۱۲	کمک به جذب مربیان مشهور در ورزش استان	۳/۹	۵/۵۰	۱۲

با توجه به نتایج جدول (۳) فرصت های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: ورود نیروهای تحصیل کرده تربیت بدنی و علوم ورزشی به ورزش استان، ایجاد فرصتی جهت تبلیغات محصولات و خدمات در استان، ورود سرمایه به ورزش استان، امکان وجود سرمایه گذاری های کلان در استان، وجود پتروشیمی و مجموعه شرکت های وابسته به استان فارس، توسعه امکانات ورزشی استان با ورود سرمایه، ایجاد شور و شوق در بین علاقه مندان ورزش استان، ورود علم اقتصاد به ورزش استان، ایجاد پویایی و شکوفایی در ورزش استان، افزایش سطح علمی و فناوری ورزش در استان، کمک به جذب بازیکنان مشهور در ورزش استان، کمک به جذب مربیان مشهور در ورزش استان.

جدول ۴: نتایج رتبه بندی تهدید های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

ردیف	عنوان تهدید	میانگین رتبه	رتبه میانگین کل
۱	عدم ورود بخش خصوصی به ورزش استان	۴/۴۷	۴/۸۲
۲	کاهش سرعت پیشرفت ورزش استان	۴/۳۲	۴/۴۲
۳	افزایش فاصله صنعت و ورزش	۴/۲۱	۴/۱۰

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

۴	۴/۰۷	۴/۲۰	کسب نتایج ضعیف تیم های ورزشی استان	۴
۵	۴/۰۵	۴/۱۹	عدم شرکت تیم های ورزش استان در مسابقات برون مرزی و کشوری به دلیل کمبود سرمایه	۵
۶	۳/۴۲	۴/۰۱	عدم استقبال ورزشکاران داخلی و خارجی از ورزش استان	۶
۷	۳/۱۲	۳/۸۸	عدم استقبال مربیان داخلی و خارجی از ورزش استان	۷

با توجه به جدول (۴) تهدید های در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس به ترتیب اولویت عبارتند از: عدم ورود بخش خصوصی به ورزش استان، کاهش سرعت پیشرفت ورزش استان، افزایش فاصله صنعت و ورزش، کسب نتایج ضعیف تیم های ورزشی استان، عدم شرکت تیم های ورزش استان در مسابقات برون مرزی و کشوری به دلیل کمبود سرمایه، عدم استقبال ورزشکاران داخلی و خارجی از ورزش استان، عدم استقبال مربیان داخلی و خارجی از ورزش استان.

موقعیت استراتژیک جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

جهت سنجش موقعیت استراتژیک جذب اسپانسر در ورزش استان فارس از ماتریس های عوامل بیرونی و درونی استفاده شد. در جداول زیر نتایج این آزمون شرح داده شده است.

جدول ۵: ماتریس عوامل درونی جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

عوامل درونی	کد	عوامل	وزن	شدت عامل	نمره
C: ۶۵:	S1	حضور تماشاگران علاقه مند	۰/۰۱	۳	۰/۰۳
	S2	حضور تیم های ورزشی فوتبال استان در لیگ های کشور	۰/۰۳	۳	۰/۰۹

S3	داشتن تیم های با سابقه زیاد در رشته های مختلف ورزشی	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
S4	وجود زیرساخت های مدرن ورزشی در استان	۰/۰۵	۳	۰/۱۵
S5	وجود مربیان مشهور اهل استان فارس	۰/۰۱	۳	۰/۰۳
S6	وجود بازیکنان مشهور اهل استان فارس	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
S7	وجود شرکت های صنعتی بزرگ در استان فارس	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
S8	وجود استعداد های ناب ورزش در استان فارس	۰/۰۷	۴	۰/۲۸
S9	وجود آب و هوای مناسب جهت برگزاری مسابقات ورزشی در کلیه رشته ها	۰/۰۱	۳	۰/۰۳
S10	وجود اماکن تاریخی در استان فارس	۰/۰۲	۳	۰/۰۶
S11	برگزاری مسابقات مهم جهانی در اماکن تاریخی شناخته شده در جهان در استان فارس	۰/۰۶	۴	۰/۱۲
W1	انتقال ضعیف پیام تجاری شرکت ها در ورزش استان	۰/۰۶	۲	۰/۱۲
W2	نبود مکان و امکانات مناسب تبلیغات در محل برگزاری مسابقات ورزشی	۰/۰۷	۲	۰/۱۴
W3	اعتبارات محدود تخصیص یافته به ورزش استان	۰/۰۸	۱	۰/۰۸

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز
ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

W4	نبود تقویم ورزشی مناسب در ورزش استان	۰/۰۱	۲	۰/۰۲
W5	عدم پخش زنده مسابقات ورزشی در استان	۰/۰۲	۱	۰/۰۲
W6	پوشش ضعیف مسابقات توسط رسانه ها	۰/۰۶	۱	۰/۰۶
W7	عدم وجود افراد متخصص در راس هیات های ورزشی	۰/۰۶	۱	۰/۰۶
W8	عدم حمایت دولت از اسپانسرهای ورزشی در معافیت های مالیاتی	۰/۰۴	۲	۰/۰۸
W9	نبود تیم بازاریابی در ورزش استان	۰/۰۵	۲	۰/۱۰
W10	کم توجهی مسئولان ورزش استان به بحث اسپانسر ورزشی	۰/۰۶	۱	۰/۰۶
W11	نبود مدیریت تخصصی ورزش در استان	۰/۰۲	۱	۰/۰۲
W12	عدم استقبال شرکت ها از سرمایه گذاری در ورزش	۰/۰۱	۲	۰/۰۲
W13	نتایج نه چندان خوب ورزش استان در مسابقات برون استانی	۰/۰۱	۱	۰/۰۲
W14	عدم حضور مربیان مشهور در تیم های استان	۰/۰۱	۱	۰/۰۲

					4
	۰/۰۲	۲	۰/۰۱	عدم حضور بازیکنان ستاره و مشهور در ورزش استان	W1 5
مجموع ضرایب اهمیت عوامل درونی		۱	۱/۹۹		

جدول ۶: ماتریس عوامل بیرونی جذب اسپانسر در ورزش استان فارس

عوامل بیرونی	کد	عوامل	وزن	شدت عامل	نمره
سرمایه	01	ایجاد شور و شوق در بین علاقه مندان ورزش استان	۰/۰۷	۳	۰/۲۱
	02	ورود سرمایه به ورزش استان	۰/۰۵	۴	۰/۲۰
	03	توسعه امکانات ورزشی استان با ورود سرمایه	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	04	ایجاد فرصتی جهت تبلیغات محصولات و خدمات در استان	۰/۰۳	۴	۰/۱۲
	05	کمک به جذب مربیان مشهور در ورزش استان	۰/۰۴	۳	۰/۱۲
	06	کمک به جذب بازیکنان مشهور در ورزش استان	۰/۰۳	۳	۰/۰۹

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

۰/۱۲	۳	۰/۰۴	ایجاد پویایی و شکوفایی در ورزش استان	O7	
۰/۲۸	۴	۰/۰۷	ورود نیروهای تحصیل کرده تربیت بدنی و علوم ورزشی به ورزش استان	O8	
۰/۲۱	۳	۰/۰۷	افزایش سطح علمی و فناوری ورزش در استان	O9	
۰/۱۲	۳	۰/۰۴	ورود علم اقتصاد به ورزش استان	O10	
۰/۰۹	۳	۰/۰۳	امکان وجود سرمایه گذاری های کلان در استان	O11	
۰/۱۵	۳	۰/۰۵	وجود پتروشیمی و مجموعه شرکت های وابسته به استان فارس	O12	
۰/۱۲	۲	۰/۰۶	افزایش فاصله صنعت و ورزش	T1	
۰/۱۲	۲	۰/۰۶	عدم استقبال ورزشکاران داخلی و خارجی از ورزش استان	T2	
۰/۱۰	۲	۰/۰۵	عدم استقبال مربیان داخلی و خارجی از ورزش استان	T3	
۰/۰۹	۱	۰/۰۹	عدم ورود بخش خصوصی به ورزش استان	T4	
۰/۱۰	۲	۰/۰۵	عدم شرکت تیم های ورزش استان در مسابقات برون مرزی و کشوری به دلیل کمبود سرمایه	T5	

ت: ۷

۰/۰۶	۱	۰/۰۶	کسب نتایج ضعیف تیم های ورزشی استان	T6
۰/۰۷	۱	۰/۰۷	کاهش سرعت پیشرفت ورزش استان	T7
۲/۶۱		۱	مجموع ضرایب اهمیت عوامل بیرونی	

برای تجزیه و تحلیل همزمان عوامل داخلی و خارجی و به کارگیری استراتژی های مناسب، از ماتریس چهارخانه ای داخلی و خارجی استفاده شد. با توجه به نمره ماتریس ارزیابی عوامل داخلی (۱/۹۹) و نمره ماتریس عوامل خارجی (۲/۶۱) و تشکیل ماتریس ارزیابی داخلی و خارجی مشخص شد که جذب اسپانسر در ورزش استان فارس در خانه II، باید استراتژی های «محافظه کارانه» را برگزیند. از این رو سازمان های ورزشی استان فارس در جذب اسپانسرها و ورزشی همواره باید به فعالیت خود ادامه دهد، در حال حاضر می تواند با استفاده از فرصت ها و نقاط قوتی که دارد، ضمن تثبیت موقعیت خود به «رشد و توسعه» نیز وارد شود. از سوی دیگر بسیاری از مشکلات موجود از حیطة اختیارات مراکز فعال در جذب اسپانسر در ورزش استان فارس خارج است، لذا با تکیه بر فرصت های موجود و رفع نقاط ضعف، بایستی سعی در پوشاندن تهدیدهای پیش روی نماید.

۲/۵

۴

عوامل بیرونی	فرصت	راهبرد های محافظه کارانه	راهبرد های تهاجمی
	۲/۶۱	II	I

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

	۲/۶۱ تهدید ۱		راهبرد های تدافعی IV	راهبرد های رقابتی III
	ضعف ۱	۱/۹۹	۲/۵	۴ قوت
عوامل درونی				

شکل (۴-۵) ماتریس چهارخانه ای داخلی و خارجی (IE)

بحث و نتیجه گیری

تحقیق حاضر با هدف بررسی دلایل عدم جذب اسپانسر در ورزش استان فارس بر اساس مدل SWOT انجام گرفت. براساس تحلیل SWOT و تصویب نهایی شورای راهبردی، در مجموع ۶ استراتژی شامل دو استراتژی SO، یک استراتژی ST، دو استراتژی WO و یک استراتژی WT برای جذب اسپانسر در ورزش استان فارس تدوین شد که عبارتند از:

راهبرد های SO

-ایجاد توسعه ی پایگاه های تخصصی استعدادیابی ورزشی و جذب اسپانسر با استفاده از سرمایه های وارد به استان

فرآیند استعدادیابی در ورزش مدرن نقش عمده ای را ایفا می کند بطوری که بررسی رکوردها و نتایج قهرمانان برتر و نخبه ی جهان مبین آن است که اکثر رکوردها مربوط به آن نظام های ورزشی است که دارای برنامه های جامع، علمی و نظام مند برای تربیت ورزشکاران نخبه و سطح بالا هستند (هورو و وار، ۲۰۰۰). موریس (۲۰۰۴) معتقد است مجهزشدن به برنامه های مربوط به استعدادیابی بطور چشم گیری احتمال موفقیت تیم های ورزشی را افزایش داده و باعث بهره وری بیشتر و تمرکز روی نیروهای با استعداد می شود و از هدررفتن هزینه و زمان در ورزش قهرمانی می کاهد. با توجه به وجود استعداد

های بیشمار در ورزش استان فارس هیات ورزشی این استان برای جذب اسپانسر در ورزش استان فارس و نیز برای کسب موفقیت در بخش قهرمانی اقدام به تدوین استراتژی در این زمینه کرده است، با امید به اینکه برنامه های تدوین شده به مرحله اجرا در آمده و شاهد حضور تیمهای بسیاری از استان فارس بر روی سکوهای قهرمانی کشور باشیم .

- تقویت برگزاری مسابقات ورزشی با تکیه بر وجود تیم های با سابقه ی زیاد و ایجاد فرصت های تبلیغاتی استان

فدراسیونها می توانند در راستای افزایش درآمدزایی از تبلیغات، حامیان مالی، گردشگری ورزشی و رسانه های گروهی، بهیوژه تلویزیون برای تبدیل ورزش به علامتی تجاری به- عنوان عوامل بازاریابی ورزشی استفاده کنند. ورزش اگر با حمایت طرفداران و تضمین کنندگان رسانه ای همراه باشد، بر جذابیت بازی و افزایش سطح آگاهی مردم و تماشاگران از محصولات و خدمات شرکتها از طریق رویدادهای ورزشی و کسب سود و درآمدزایی کمک می کند و ضمن درآمدزایی بیشتر موانع فرهنگی، رقابتی و پیشرفتی نیز از میان برداشته میشود. نتایج تحقیقات متعدد در مورد بازاریابی ورزشی و تأثیر گردشگری ورزشی بر جذب سرمایه گذاری نشان میدهد جذابیت های گردشگری بر پایه ورزش، در مقایسه با دیگر جذابیت های فرهنگی، مزیت های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی بیشتری دارد و از عوامل مهم در سوددهی و کسب بهرههای اقتصادی از رویدادهای ورزشی است. همچنین، افزایش میزان بازدیدکنندگان و تماشاگران رویدادهای ورزشی توسط مدیران ورزشی نشان دهنده اهمیت بسیار زیاد بازاریابی در این زمینه است.

راهبرد های: ST

- توسعه ی وجهه عمومی اهمیت مسابقات ورزشی و در جهت مشارکت شرکت های صنعتی در جهت دستیابی به سرمایه گذاری های خصوصی

بسیاری از مسئولین ارگان ها، نهادها و بخش های خصوصی نیز تمایل چندانی به سرمایه گذاری در برخی از ورزش ها را ندارند و اغلب فعالیت خود را معطوف به چند رشته ورزشی خاص می نمایند. لذا افزایش وجهه عمومی ورزش های در ورزش های مختلف باعث

افزایش علاقه مندی مسئولین مربوطه برای سرمایه گذاری و مشارکت در توسعه ی این ورزش ها می شود. همچنین تحقق این امر می تواند موجب آگاهی بیشتر خانواده ها، جوانان و نوجوانان نسبت به سایر ورزش ها شده و علاقه به فعالیت در رشته های ورزشی مختلف را افزایش یابد. از سوی دیگر با توجه به آثار و فواید بسیار صنعت بازاریابی، پرداختن به بازاریابی ورزشی میتواند در کاهش بسیاری از مشکلات مانند بیکاری و رکود صنایع ورزشی و غیرورزشی مؤثر باشد و به کاهش تدریجی وابستگی سازمان های ورزشی، فدراسیونها و هیئتها به بودجه دولت، سرمایه گذاری بخش خصوصی و پویایی هر چه بیشتر رشته های ورزشی و در نتیجه دستیابی به کانال های درآمدزایی جدید منجر شود. راهکار مؤثر برای توسعه و گسترش ورزش، استفاده از بازاریابی ورزشی است. فدراسیونها و سازمانهای ورزشی باید مانند شرکتهای تجاری عمل کنند، بدین ترتیب فدراسیونهای ورزشی اگر درآمدزایی نداشته باشند ادامه کار برایشان مشکل خواهد بود.

راهبردهای WO:

- تعامل با مراکز آموزش عالی برای توسعه ی علمی جذب اسپانسرهای ورزشی

نیروهای انسانی با انگیزه از مهم ترین عوامل بهره وری در سازمان است، تحقیقات حاکی از آن است که عوامل فردی، اجتماعی، سازمانی و محیطی می توانند در رضایت مستقیم افراد نقش موثری داشته باشند. در این خصوص سبک مدیریت، ماهیت کار، ترفیع و ارتقا، حقوق و مزایا سهم بیشتری در رضایت منابع انسانی ایفا می کنند (بحرالعلوم، ۱۳۸۱). از این رو، ورزش استان فارس در جذب اسپانسر نیز با اتخاذ این استراتژی سعی در بهبود مدیریت منابع انسانی با بهره گیری از فرصت های موجود دارد، با این امید که بتواند به افزایش رضایت و بهبود عوامل انگیزشی منابع انسانی مرتبط در جذب اسپانسر کمک نماید.

- توسعه مدیریت بازاریابی در جذب اسپانسرهای ورزشی استان

بازاریابی و جذب سرمایه گذاری از منابع مهم درآمد اقتصادی محسوب میشود و کشورهای جهان سعی دارند تا با سرمایه گذاری های کلان در بخش بازاریابی برای جذب هر چه

بیشتر سرمایه به عنوان منبع درآمد مناسب اقدام کنند. بازاریابی ورزشی نیز در حال حاضر از پرتعدادترین و پردرآمدترین انواع بازاریابی در جهان، به ویژه در کشورهای توسعه یافته به شمار میرود که در زمینه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی تأثیر انکارناپذیری بر کشورها دارد. بازاریابی مجموعه های از فعالیتهای تولیدی، توزیعی و تجاری است که کالاها را سریعتر و سادهتر به دست مصرف کننده نهایی میرساند. در بازاریابی ابتدا استعداد، قابلیت جذب بازار و قدرت پذیرش آن برآورد می شود، سپس کالاها و خدمات، محاسبه شده فراهم میگردد. فاسان (۲۰۰۴) معتقد است که بازاریابی ورزشی یکی از با اهمیت ترین استراتژی های مدیریتی است که در رشد و توسعه ورزش تأثیر بسزایی دارد. توسعه بازاریابی به عواملی چون ساختار مناسب سازمانی، برنامه ریزی، آموزش نیروی انسانی، قوانین و مقررات تشویقی و جذب سرمایه وابسته است. بازاریابی بنا به ماهیتی که دارد با علوم مختلف از جمله تربیت بدنی و علوم ورزشی ارتباط مستقیم و غیرمستقیم دارد. با نگاه به فعالیتهای چند شرکت بزرگ تولید کالاهای ورزشی از جمله آدیداس، نایک و ری بوک در میابیم که تولیدکنندگان بزرگ دنیا برای موفقیت در تجارت بهطور سازمان یافته و هماهنگ عمل میکنند و با دقت بیشتر در تمام مراحل تولید و توزیع میکوشند سهم بزرگتری از بازار دنیا را به خود اختصاص دهند. امروزه، از بازاریابی ورزشی به عنوان یکی از عوامل مهم توسعه اقتصادی، اجتماعی، امروزه، از بازاریابی ورزشی به عنوان یکی از عوامل مهم توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، تندرستی و سلامتی جامعه یاد میکنند؛ به همین دلیل مدیران ورزشی و مسئولان امور بازاریابی سعی در ارتقاء و گسترش آن دارند، ولی این ارتقاء و گسترش خود مستلزم ایجاد شرایط ویژه ساختاری، سیاسی فرهنگی و اجتماعی است. در حال حاضر یکی از پر جاذبه ترین زمینه های بازاریابی ورزش است. از سوی دیگر ورزش به دلیل بهره مندی از جذابیت و هیجان زیاد هدف اولیه بسیاری از مردمی است که می خواهند تفریح کنند یا به سلامتی و تندرستی برسند. به همین دلیل ورزش جایگاهی مناسب برای شکل گیری بازاریابی است.

راهبردهای WT:

- توسعه نظام مدیریتی و علمی در جذب اسپانسرهای ورزشی در بخش خصوصی

در استان

توسعه ی نظام مدیریت، فرآیندی برنامه ریزی شده برای تضمین اثر بخشی مدیران در تمامی سطوح سازمان، جهت برآورده ساختن اهداف و افزایش توان استراتژیک سازمان از طریق کسب تجارب و ایجاد محیطی یاد گیرنده است (هریسون، ۱۹۹۵). عدم سرمایه گذاری در ورزش و کمبود امکانات ورزشی در استان فارس واقعیتی انکارناپذیر است. تعداد تأسیسات ورزشی ایمن، با کیفیت و براساس استانداردها برای برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی بینالمللی به عدد انگشتان یک دست نمیرسد. هیچیک از باشگاه های بزرگ ورزشی استان عمری بیش از پنجاه سال ندارند و با وجودی که در طول این مدت از راه فروش بلیت مسابقات پرتماشگر، فروش بازیکن و تبلیغات درآمد کسب کردهاند، زمین ورزشی و استادیوم اختصاصی ندارند، در حالی که در بسیاری از کشورها باشگاه های ورزشی مانند بنگاه های تجاری عمل و سرمایه قابل توجهی عاید باشگاه می کنند. به باور بسیاری از پژوهشگران و متخصصان، ورزش استان فارس به دلیل برخورداری از ویژگیها و شرایط خاص ورزشکاران، همواره از مهمترین کانونهای ورزشی کشور در طول تاریخ بوده است. وجود کشتیگیران بنام و فوتبالیستهای معروف گواهی بر این موضوع بوده که ورزش در استان فارس امری کهن است. و در صورت فراهم بودن تسهیلات، خدمات و تأسیسات زیرساختی اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و وجود مدیریتی متمرکز و کارآمد در زمینه تصمیم گیریهای کلان و سیاستگذاری های بلندمدت در زمینه بازاریابی و جذب سرمایه گذاری مناسب در بخش دولتی و خصوصی میتواند به قطب ورزشی تبدیل شود. توسعه ی مدیریت را می توان هسته ی مرکزی نظام مدیریتی هر سازمان تلقی کرد (دری، ۱۳۸۷). بنابراین ورزش استان فارس در جذب اسپانسر با اتخاذ این استراتژی سعی در بهبود وضعیت مدیریتی خود در تمامی حیطه های مربوطه دارد.

در پایان بر اساس استراتژی های جذب اسپانسر در ورزش استان فارس، به تدوین رئیس برنامه های آن مبادرت گردد. برای اینکه برنامه استراتژیک بطور موثری اجرا شود، باید به فعالیت های قابل درک در سطح عملیاتی تبدیل گردد؛ با این حال، در مراحل بعد این برنامه ها باید با انتخاب الگویی مناسب، چگونگی، زمان، مسئول و منابع موردنیاز آن ها مشخص و در برنامه های سالیانه لحاظ شوند.

به طور کلی، حمایت از ورزش باعث گسترش بازار فروش شده و موجب تقویت تصویر محصولات شرکت و افزایش آگاهی مردم از مارک، توسعه ی آگاهی عمومی، افزایش میزان فروش کوتاه و طولانی مدت محصولات شرکت می شود که شرکت های خصوصی می توانند جهت رسیدن به این اهداف از ورزش حمایت کرده و در ورزش خاصی سرمایه گذاری

کنند. بنابراین با توجه به این موارد بهتر است مسئولین شرایط، دستورالعمل ها و آئین نامه هایی را در راستای اطمینان بخشیدن به سرمایه گذاری حامیان، ایجاد نمایند. از طرفی دیگر با فراهم نمودن شرایط تبلیغات مناسب و کسب سود بیشتر حامیان و همچنین شرایطی مناسبی که حامیان بتوانند به اهداف دلخواه خود دست یابند، در تسهیل سرمایه گذاری شرکت های خصوصی در صنعت ورزش اقدام نمایند.

منابع

- احسانی محمد، ابودردا، زینب و اقبالی، مسعود (۱۳۸۷)، بررسی علل عدم حمایت اسپانسرها از ورزش حرفه ای بانوان شهر اصفهان. علوم حرکتی و ورزش، ۲(۱۲): ۱۱۱-۱۲۰.
- احمدی ده قطب الدینی، محمد و حسی ن مطهری نژاد (۱۳۸۶)، تجزیه و تحلیل SWOT کارکردهای دانشگاه های ایران در عصر تکنولوژی، مجله دانش و پژوهش در علوم تربیتی، شماره شانزدهم، صص ۵۷-۷۲.
- اسماعیل زاده محمدرضا، تجاری، فرشاد و شیخ عزیزاده، محبوب (۱۳۸۷)، مطالعه ی حامیان مالی غیردولتی در بخش ورزش: مطالعه ی موردی در شهرستان مشهد، اولین. همایش ملی تخصصی مدیریت ورزشی، ۲۲.
- الهی، علیرضا، سجادی نصراله، خیبری محمد و ابریشمی، حمید (۱۳۸۶)، موانع توسعه ی جذب درآمد حاصل از حمایت مالی در صنعت فوتبال جمهوری اسلامی ایران، ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. کیش، ۹-۱۱.
- آندرف، ولادیمیر و فرانسوآنس، ژان (۱۳۸۴)، اقتصاد ورزش، ترجمه: اله وردی. جزایری، انتشارات علم و ورزش، تهران، ۳۵.
- برنامه راهبردی (پنج ساله) استان فارس (۱۳۸۸)، اداره ک ل تربیت بدنی استان فارس، برنامه راهبردی ۱۳۸۹-۱۳۹۳.
- تندنویس، فریدون و قاسمی، محمدهادی (۱۳۸۶)، مقایسه ی دیدگاه ورزشکاران، مربیان و صاحب نظران در مورد راهکارهای پیشرفت ورزش قهرمانی ژیمناستیک کشور. المپیک، ۴(۴۰): ۲۹-۱۷.
- فائد، علیرضا (۱۳۸۶)، ارزیابی استراتژیک حمای تهای ورزشی به عنوان ابزار ارتباط بازاریابی در صنعت الکترونیک ایران. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دوره ی مشترک بازاریابی و تجارت الکترونیک، دانشگاه تربیت مدرس و تکنولوژی لولئا، ۵-۱۵.
- محرر زاده، مهرداد (۱۳۸۵)، مقایسه ی شیوه های بازاریابی ورزش دانشگاهی کشورهای ایران و ترکیه. پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی.
- GiKoo Y. (2004). Sport sponsorship match-up effect on consumer based brand equity: an application of the schematic information process. Unpublished doctoral degree dissertation. Department of sports mana

gement, recreation management and physical education. Florida State University.

Huda H Al-Khaja. (2001). Investors opinions about sports marketing in Bahrain. *The sport Journal*. 4(4).

Slattery J., & Pitts BG. (2002). Corporate sponsorship and season ticket holder attendees: an evaluation of changes in recall over course of one American collegiate football season. *International Journal of Sport Marketing & Sponsorship*. 4(2): 151-174.

Strelize B. (2005). Relationships in sport sponsorship: a marketing perspective. Unpublished doctoral degree dissertation. Faculty of Management. University of Johannesburg. 21-45

بررسی و تحلیل فضایی توزیع فضا های ورزشی منطقه

۱۹ شهر تهران با روش سازگاری سنجش کاربری با

استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS)

مینا شکوریان عشق آباد

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شمال

Email: Mina.shakorian12@gmail.com

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی نحوه توزیع فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران از لحاظ سازگاری با کاربری های همجوار با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) بود. نمونه آماری تحقیق حاضر برابر با جامعه آماری، شامل کلیه فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران (۶۶ فضای ورزشی) اعم از دولتی و خصوصی است. اطلاعات توصیفی مورد نیاز این پژوهش از اسناد و مدارک موجود در ادارات ذیربط و اطلاعات مکانی با استفاده از نقشه های موجود و دستگاه GPS جمع آوری گردیده است. این اطلاعات در محیط نرم افزار Arc GIS ۹.۳ تحلیل و بررسی شد. نتایج تحقیق نشان داد که توزیع کاربری های ورزشی در این منطقه از لحاظ سازگاری با کاربری های همجوار در بخش کاربری های بهداشتی- درمانی، فرهنگی، مراکز سوخت رسانی و پارک ها در وضعیت نسبتاً مناسبی بوده و فقط از لحاظ همجواری با مراکز صنعتی و آلاینده به دلیل وسعت محوطه بازار آهن

ضایعات و کوره های آجرپزی، دارای مشکل است که با تعطیلی کوره ها و انتقال بازار آهن ضایعات به خارج از شهر، این مشکل تا حد زیادی رفع خواهد شد. با توجه به بررسی های به عمل آمده بهترین نقاط برای احداث فضاهای ورزشی در منطقه ۱۹ شهر تهران، بخشی از مرکز، شمال، شمال غرب و جنوب شرق منطقه است؛ که با توجه به فضاهای موجود، ساخت مراکز ورزشی در سطح همسایگی در بخش های شرقی و شمال غربی پیشنهاد می شود.

واژگان کلیدی: سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) - فضاهای ورزشی - سازگاری

مقدمه

بدون تردید، مدیریت و اجرای مطلوب و موفق برنامه های تربیت بدنی و ورزش، مستلزم فراهم آوردن مجموعه ای از شرایط و امکانات است. از جمله مهمترین این شرایط، ایجاد و توسعه و بهره برداری مطلوب از اماکن و تأسیسات ورزشی و فراهم نمودن تسهیلات لازم جهت دسترسی آسان علاقه مندان ورزش به این فضا ها است (رحمانی نیا، ۱۳۸۶).

تعیین مکان بهینه مراکز ورزشی، از وظایف مهم برنامه ریزان و تصمیم گیرندگان شهری است. این اماکن باید به گونه ای در شهر واقع شوند که شهروندان، به راحتی به آن ها دسترسی داشته باشند. علاوه بر این می توان گفت که برنامه ریزان سعی دارند تا توزیع مراکز خدماتی را در محیط های شهری، بهینه سازند و این توزیع متناسب با توزیع جمعیت و یا میزان تقاضا در نقاط مختلف است (عزیزی، ۱۳۸۳).

هم زمان با پیچیده تر شدن محیط های شهری، کار برنامه ریزی نیز روز به روز دشوارتر می گردد و برنامه ریزان، همواره در جستجوی روشی می باشند که از این دشواری بکاهند. جدیدترین روش جهت تسهیل مدیریت و برنامه ریزی شهری و نیز تحلیل موقعیت مکانی کاربری های شهری، سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) است (همان).

این تحقیق بر آن بود تا با استفاده از این سیستم، به بررسی نحوه توزیع فضاهای ورزشی در منطقه ۱۹ شهر تهران پرداخته و با استفاده از شاخص سازگاری سنجش کاربری، ضمن ارزیابی کلی وضع موجود، با بیان نقائص شرایط حاضر، به ارائه پیشنهاد مناسب جهت توزیع کاربری های ورزشی دست یابد. امروزه فضاهای ورزشی، یکی از مهمترین کاربری ها در شهرها محسوب می شوند که سطح قابل توجهی از فضاهای شهری را به خود اختصاص داده اند. ولی توزیع فضاهای ورزشی در شهر بزرگی چون تهران، همواره با مشکلات عدیده

ای روبه رو بوده است (قادری، ۱۳۸۱). اهمیت این موضوع زمانی آشکار می شود که با کاهش تحرک بدنی و فعالیت جسمانی ناشی از ماشینی شدن امور، نیاز به ورزش و فعالیت بدنی بیش از پیش ضروری به نظر می رسد. توجه صرف به ساخت و ساز فضاهای ورزشی از نظر کمی و عدم توجه به کاربری های مجاور و سایر عوامل مؤثر در توزیع و مکان یابی، نه تنها موجب کاهش کارایی مراکز خدمات ورزشی می گردد، بلکه مشکلات روحی و جسمی متعددی نیز بر ساکنان کاربری های مجاور و استفاده کنندگان از این فضا ها وارد می آورد (همان).

برای مکان یابی فضاهای ورزشی، استاندارد هایی از جهات مختلف تعیین شده است که رعایت این استاندارد ها، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا با توجه به هزینه سنگین احداث یک فضای ورزشی، نمی توان در صورت نامناسب بودن، به راحتی یک فضای ورزشی را تخریب کرد. استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی در عرصه فعالیت های شهرسازی، این امکان را برای برنامه ریزان و تحلیل گران مسائل شهری فراهم آورده است تا برنامه ریزی دقیق تری در زمینه زیرسیستم های شهری و به خصوص در زمینه مکان یابی کاربری های شهری انجام دهند (ابراهیمی، ۱۳۸۷).

گذران اوقات فراغت یکی از نیازها و خواسته های ساکنان شهری است و عبارت است از مجموعه فعالیت هایی که شخص به میل خود برای استراحت، تفریح و یا گسترش اطلاعات و آموزش شخصی یا مشارکت آزاد اجتماعی در زمانی فارغ از تعهدات شخصی، خانوادگی و اجتماعی، به عهده می گیرد.

بخشی از فراغت افراد در خانه و بخشی دیگر در فضاهای بیرون شهری سپری می شود. فضاهای گذران فراغت در شهر به مدیریت خاص خود نیاز دارد (سعید نیا، ۱۳۸۲).

از جمله فضاهای گذران اوقات فراغت می توان به فضاهای ورزشی اشاره نمود. این فضاها، بر حسب وسعت و نوع کاربردی که دارند؛ به انواع مختلفی تقسیم می شوند، که توزیع فضایی این اماکن بایستی بر اساس استانداردهای تعیین شده باشد.

با افزایش آگاهی بهداشتی جوامع مختلف و احساس نیاز برای انجام فعالیت های ورزشی، مردم به طور فزاینده به فعالیت جسمانی تمایل می یابند. با ایجاد نهضت آمادگی جسمانی، مردم سعی دارند تا سلامتی خود را با پرداختن به فعالیت های ورزشی، حفظ و ارتقاء دهند. از این رو در بین جوامع مختلف، به خصوص کشورهای توسعه یافته، گرایش شدیدی به

انجام فعالیت های ورزشی در محیط های باز و پارک ها در بین شهروندان به چشم می خورد (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۴).

هم چنین، محیط ورزشی مناسب، یکی از عوامل مؤثر در ارتقای کیفی اجرای ورزشی به شمار می رود. فقدان و کمبود امکانات و تسهیلات ورزشی مناسب، از جمله عواملی است که موجب کندی پیشرفت ورزشکاران می شود. در صورتی که این مشکل برطرف نشود، بعید به نظر می رسد که ورزشکاران بتوانند به بالاترین سطح توانمندی خود برسند (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۴).

تئوری های مکان یابی در بخش عمومی :

در زمینه مکان یابی در بخش عمومی تئوری هایی چند وجود دارد که به شرح ذیل می باشد.

الف) اولین نظریه در این زمینه متعلق به دونالد ارلن کارتر است. وی معتقد است که در امر مکان یابی مراکز و واحدهایی با هدف ارائه خدمات عمومی، ملاحظات و مقتضیات متفاوتی نسبت به موضوع مکان یابی امکانات توسط بخش خصوصی وجود دارد. بنا به این نظریه، در امر مکان یابی بخش عمومی، هدف نیل به حداقل هزینه دسترسی متقاضیان به سطح معینی از خدمات عمومی ارائه شده توسط بخش عمومی با رعایت حدود مشخص شده ای از یک بودجه محدود می باشد. در حالی که در امر مکان یابی امکانات بخش خصوصی، هدف با حداقل کردن هزینه ها و تسخیر و تصاحب مقادیر تقاضاهای موجود در بازار مورد نظر، تعریف و تعیین می شود.

ب) تیز و رولر با جمع آوری مجموعه ای از تحقیقات صاحب نظران مکان یابی در موضوع امکانات دولتی، نظریه خود را در قالب کتابی با عنوان (تجزیه و تحلیل امکانات عمومی) مطرح کردند و بر این باورند که به طور کلی تجزیه و تحلیل مکان یابی امکانات دولتی از چهار ریشه نشأت گرفته و بسط و گسترش می یابد. در زمینه علم اقتصاد از تحقیقات مهمی مانند: «تئوری کالاهای عمومی» و «تئوری تولید متنوع»، در زمینه جغرافیا «تئوری مکان مرکزی» و در نهایت از «پژوهش عملیاتی» و آنچه که به عنوان تجزیه و تحلیل تصمیم مکان یابی نامیده می شود.

ج) نظریه دیگر در مورد مکان یابی امکانات دولتی به نام نظریه پرداز آن و تحت عنوان نظریه آنتوبی سی لی معروف است. وی معتقد است که برای دستیابی به یک محور و معیار کلی تر، بایستی مسائل مکان یابی امکانات دولتی، از اتکا به پایه های نظری گوناگون موجود اجتناب ورزیده و به دنبال یک تئوری کامل برای امر مکان یابی امکانات دولتی باشد. به نظر لی پیشرفت های اخیر مباحث نظری مربوط به کالاهای عمومی، مبنا و پایه مناسبی برای ساختن تئوری مکان یابی امکانات دولتی است و باید پس از شناسایی کامل

مفاهیم امکانات دولتی و کالاهای عمومی، مجموعه ارتباطات کلی و کلان موجود مابین این دو را بررسی نمود.

د) نظریه دیگر در زمینه مکان یابی امکانات دولتی، نظریه تایبوت است. این نظریه پرداز در الگوی خود با اتکا به خدمات عمومی محلی، توزیع جمعیت جهت استقرار در مکان هایی که دسترسی به این خدمات راحت تر و آسان تر باشد را توضیح می دهد. بر اساس این نظریه، افراد مکانی را انتخاب می کنند که در زمینه تأمین خواسته های آن ها از جهت دسترسی به خدمات عمومی و دولتی ارایه شده در رتبه بالاتری قرار داشته باشد.

در نهایت می توان گفت که در تئوری های مکان یابی امکانات دولتی از تئوری های کالا های عمومی، تولید متنوع، مکان مرکزی و پژوهش عملیاتی استفاده می گردد. در این نظریات هدف اصلی حداکثر کردن چتر پوشش خدمات رسانی برای نیل به حداقل هزینه های دسترسی متقاضیان به سطح معینی از خدمات عمومی ارایه شده توسط بخش عمومی با رعایت حدود مشخص شده ای از یک بودجه محدود است (کوهساری، ۱۳۸۳).

سازگاری :

سازگاری یکی از معیارهای اساسی در مکان گزینی فضاهای ورزشی است. منظور از سازگاری، قرارگیری کاربریهای سازگار در کنار یکدیگر و بر عکس جداسازی کاربریهای ناسازگار از یکدیگر است. کاربریهای ناسازگار مانند کاربریهای دودزا، صدازا، شلوغی، تعفن زا و..... بایستی از کاربریهای مسکونی، آموزشی، ورزشی، بهداشتی، مذهبی و فرهنگی فاصله داشته باشد. هدف از رعایت معیار سازگاری، ارزیابی و هم خوانی کاربریها با یکدیگر در مواردی انتقال کاربریهای مزاحم است (قادری، ۱۳۸۱ و آرنوف، ۱۳۷۵). فضاهای ورزشی در شمار فضاهای ورزشی در شمار فضاهای پر سرو صدا محسوب می شوند و اگر مناطق مسکونی، آموزشی و درمانی در اطراف این فضاها قرار گرفته باشند، هیاهوی بازیکنان و تماشاچیان که لازمه تحرک و هیجان ناشی از فعالیت های ورزشی است، موجب سلب آسایش شهروندان می گردد. این فضاها باید در جایی از شهر واقع شوند که باعث اختلال در آسایش شهروندان نگردند.

ایجاد منطقه حائل، بین مرکز ورزشی و کاربری های حساس به آلودگی صوتی (فاصله گذاری بین این کاربری های ناسازگار)، استفاده از فضاهای سبز، سرپوشیده کردن اماکن ورزشی و به کارگیری سایر راه هایی که برای کاهش آلودگی صوتی به کار می آید، به تحقق این معیار کمک می کند. هم جوارگی های مناسب برای کاربری های ورزشی واحد همسایگی، پارک، فضای سبز و فضاهای فرهنگی و تفریحی دیگر و محله های مسکونی مراکز آموزشی (البته با حفظ فاصله)، است. برای مراکز ورزشی ناحیه و بالاتر، افزون بر موارد ذکر

شده، بزرگراه ها، مناطق خوش آب و هوا، بیلاق ها و کوهپایه ها نیز بهترین همجواری ها هستند. هم جواری های نامناسب، شامل کاربری های بهداشتی و درمانی، کارگاه های صنعتی و ایستگاه های جمع آوری و دفع زباله هستند. انتخاب زمین، باید پس از بررسی کاربری زمین های همجوار و تعیین میزان سازگاری یا ناسازگاری آن ها با فعالیت های ورزشی انجام شود. علاوه بر مواردی که به نوعی ایجاد آلودگی در محیط شهری می نمایند، بسیاری از کاربری ها، به لحاظ ماهیت عملکردیشان نمی توانند در مجاورت کاربری های ورزشی قرار گیرند. کاربری هایی چون ایستگاه های آتش نشانی، مراکز پلیس و نیروی انتظامی، مراکز اورژانس که نقش امداد رسانی را به عهده دارند، لازم است در فاصله معینی از فضاهای ورزشی، قرار بگیرند تا علاوه بر برخورداری از خدمات آن ها، تداخلی در انجام فعالیت هایشان به وجود نیاید. هم چنین بسیاری از کاربری ها، همانند مراکز تجاری، تعمیرگاهی، انبارها، باراندازها و خدماتی از این قبیل، که مراجعات روزانه وسایل نقلیه سبک و سنگین را به همراه دارد، علاوه بر تشدید آلودگی، تردد عادی را در سطح منطقه، با اختلال مواجه می نمایند. لذا قرارگیری کاربری های ورزشی در مجاورت چنین فعالیت هایی، علاوه بر سلب آسایش و امنیت، در پایین آوردن کیفیت ورزش و تفریح نیز مؤثر است (همان).

تدوین معیارهای ارزیابی :

معیار در برنامه ریزی، رعایت اصل ضابط یا قضاوت است. مسلماً بدون داشتن معیارهای اصولی و معین، ارزیابی طرح ها و مقایسه آن ها با یکدیگر ممکن نیست. یکی از مراحل مهم در فرایند برنامه ریزی، مرحله ارزیابی و انتخاب مناسب ترین گزینه است. در این مرحله، محاسن و معایب طرح ها نسبت به هم سنجیده شده و مهمترین آنها از نظر اقتصادی و اجتماعی برای اجرا انتخاب می شوند. روشی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است، روش ارزیابی است. ارزیابی یک پدیده، مستلزم وجود معیارهایی است تا بتوان به کمک آن، پدیده مورد مطالعه را در وضع موجود مورد بررسی و آن را با شرایط مطلوب مقایسه نمود. کاربری های ورزشی از این قاعده مستثنی نیستند. به منظور ارزیابی این کاربری ها لازم است معیارهایی تدوین و بر مبنای آن، ارزیابی صورت گیرد. معیارهایی که در این پژوهش به منظور ارزیابی فضاهای ورزشی در نظر گرفته شده عمدتاً مبتنی بر تئوری های مطرح شده در صفحات پیشین و با نظر گرفتن اصول زیر بوده است:

۱. مکان یابی فضاهای ورزشی باید به گونه ای باشد که از قرارگیری در محدوده کاربری های آلوده کننده و ناسازگار با فعالیت ورزشی، پرهیز گردد.
۲. مکان یابی فضاهای ورزشی بایستی منطبق با مکان پیش بینی شده در طرح های شهری انجام شود.

۳. هر فضای ورزشی توانایی پاسخگویی به جمعیت تحت پوشش خود را داشته باشد) مهتاب، ۱۳۸۴).

با توجه به اصول ذکر شده، ارائه معیار سازگاری در نحوه توزیع فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ استفاده شده است.

روش شناسی تحقیق

این تحقیق، از نوع توصیفی بوده و از آن جایی که در تحقیق حاضر اطلاعات جمع آوری شده با استانداردهای موجود مورد بررسی قرار گرفته اند، یک تحقیق ارزشیابی نیز می باشد. روش انجام تحقیق، از نوع میدانی و کتابخانه ای است. برای ثبت موقعیت های مکانی فضاهای مورد مطالعه، از دستگاه GPS استفاده شده است. هم چنین برخی از فضاها نیز با استفاده از نقشه ماهواره ای منطقه نقطه گذاری و مورد استفاده قرار گرفتند.

در محیط GIS، پایگاه داده متشکل از دو نوع داده می باشد که عبارتند از داده های مکانی و توصیفی. در این تحقیق داده های مکانی عبارتند از :

- نقشه رقمی (۳۵۰۰۰) کاربری اراضی منطقه ۱۹ شهر تهران
- نقشه موقعیت مکانی مراکز و فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران
- و داده های توصیفی، مشخصات مربوط به داده های مکانی است که در پایگاه داده ای GIS وارد می شوند ولی از نوع مکانی نمی باشند. در این تحقیق، داده های توصیفی عبارتند از :
- اطلاعات مربوط به مراکز و فضاهای ورزشی موجود
- استانداردهای مربوط به فضاهای ورزشی (ضوابط و استانداردهای موجود، ویژگی ها) منطقه مورد مطالعه :

شهر تهران در دامنه جنوبی کوه های البرز و حاشیه شمالی کویر مرکزی ایران، در دشتی نسبتاً هموار واقع شده است. این شهر در حد فاصل میان ۵۱ درجه و ۴ دقیقه تا ۵۱ درجه و ۳۳ دقیقه طول شرقی و ۳۵ درجه و ۳۵ دقیقه تا ۳۵ درجه و ۵۰ دقیقه عرض شمالی قرار گرفته است. تهران دارای وسعتی برابر با ۷۱۶/۸۹ کیلومتر مربع است که تقریباً چهار درصد کل وسعت کشور را در بر می گیرد. به طور کلی شهر تهران عملاً از نظر توسعه، شکل و موقعیت تابع استقرار آن در میان کوه های البرز و دشت تهران است.

محدوده تحقیق، منطقه ۱۹ شهر تهران می باشد. کلیه اماکن ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران که تا پایان سال ۸۸ در حال فعالیت بودند، مورد بررسی قرار گرفته است. این اماکن شامل سالن ها و مجموعه های ورزشی، زمین های فوتبال (خاکی، چمن مصنوعی و طبیعی)،

باشگاه های خصوصی (بدنسازی، پرورش اندام، بیلارد و...)، اعم از دولتی و خصوصی، می باشد. منطقه ۱۹ شهر تهران از شمال به اتوبان جوانه، از جنوب به اتوبان آزادگان، از شرق به اتوبان نواب-خیابان بهمنیار و از غرب به اتوبان آیت ا... سعیدی منتهی می گردد و با مناطق ۱۶، ۱۷، ۱۸ و ۲۰ مجاور است. مساحت داخل محدوده این منطقه که مورد بررسی این پژوهش است ۱۱/۶۲ کیلومتر مربع می باشد. از ۵ ناحیه این منطقه ۳ ناحیه داخل محدوده قرار گرفته است و جمعیتی در حدود ۲۴۹۷۸۶ نفر را در خود جای داده است. پادگان قلعه مرغی، میدان میوه و تره بار، دانشکده فنی دختران شریعتی، کوره های آجرپزی، مرکز همگانی خرید و فروش خودرو از جمله عناصر اصلی این منطقه است.

۲۰ مجموعه ورزشی و ۲۶ زمین چمن (طبیعی و مصنوعی) و ۲۰ باشگاه ورزشی (بدنساز، پرورش اندام، ابرویک و...) در منطقه ۱۹ شهر تهران وجود دارد که تمامی آن ها مورد بررسی قرار گرفته است (جمعاً ۶۶ فضای ورزشی).

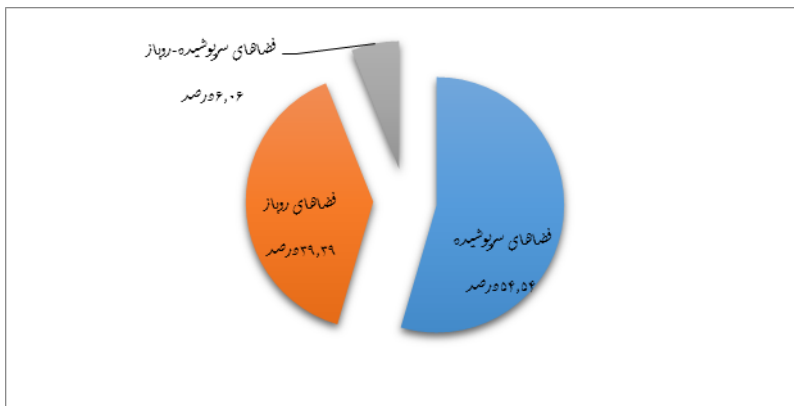
جدول (۱) مشخصات کلی منطقه ۱۹ تهران

مساحت داخل محدوده	۱۱/۶۲ کیلومتر مربع
مساحت خارج محدوده	۹۹/۳۹ کیلومتر مربع
تعداد نواحی	۵
تعداد نواحی داخل محدوده	۳
تعداد نواحی خارج نواحی	۲
تعداد محلات	۱۲
جمعیت ساکن منطقه	۲۴۹۷۸۶ نفر
تعداد خانوار	۶۴۲۹۹

یافته های تحقیق

نسبت فضاهای ورزشی سرپوشیده به روباز :
نسبت فضاهای ورزشی سرپوشیده به روباز در نمودار ذیل آمده است.

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز
ویژه نامه (اولین پایش ملی و ستاد علمی علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)



شکل (۱) نسبت فضاهای ورزشی روباز به سرپوشیده (بررسی از نظر تعداد)
 بر اساس نمودار بالا، ۳۶ فضا معادل ۵۴/۵۴ درصد از کل فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ شهر تهران سرپوشیده، ۲۶ فضا (۳۹/۳۹ درصد) روباز و ۴ فضا (۶/۰۶ درصد) سرپوشیده-رو باز بوده است.

سازگاری :

هر فعالیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... در نهایت به صورت تأسیسات، ساختمان ها و شبکه های ارتباطی تبلور یافته و به شکلی منظم و آگاهانه و با هدفی از پیش تعیین شده در سطح شهر توزیع می گردد. از آن جایی که هدف عمده در این راستا، بهبود فضای کالبدی زندگی انسان است؛ ساماندهی و مکانیابی و شیوه توزیع عناصر کالبدی فعالیت ها و عملکردهای انسانی در سطح شهر نیز باید به گونه ای باشد که از بالاترین درجه سازگاری برخوردار گردد.

در طیف گسترده فعالیت ها و عملکردهای انسانی، برخی فعالیت ها به دلیل شرایط خاصی که دارند لازم است در موقعیت کاملاً سازگار استقرار یافته و نسبت به محیط همخوانی لازم را داشته باشند. فعالیت های ورزشی نیز از این دسته فعالیت ها هستند که به دلیل ماهیت عملکردیشان باید در مکانی استقرار یابند که با محیط پیرامون هماهنگی داشته باشند. به منظور ارزیابی هر یک از فضاهای ورزشی، شاخص سازگاری موقعیت مکانی در نظر گرفته شده است. همانطور که در فصول پیشین بیان شد، فضاهای ورزشی بایستی به گونه ای استقرار یابند که بالاترین درجه هماهنگی را با محیط پیرامون داشته باشند. به عبارت دیگر کاربری هایی که عملکرد ناسازگار با فعالیت ورزشی دارند، همانند صنایع، کارخانجات،

کارگاه ها، پمپ بنزین ها و تا حدودی مراکز آموزشی و مسکونی، باید در فاصله مناسبی از کاربری های ورزشی قرار گیرند. در مقابل کاربری های فرهنگی و فضای سبز پارک ها که به عنوان کاربری های سازگار با فعالیت ورزشی شناخته شده اند، باید در مجاورت این کاربری ها قرار گیرند. در ارزیابی حاصله، موقعیت فضاهای ورزشی نسبت به کاربری های سازگار و ناسازگار با استفاده از تابع *Distance* محیط نرم افزار *Arc GIS* ۹٫۳ انجام گردید که در ذیل به آن ها پرداخته می شود.

کاربری های صنعتی :

در مورد کاربری های صنعتی باید گفت این منطقه به دلیل قرار گرفتن در حاشیه شهر، کاربری های آلوده کننده عمده ای از جمله کوره های آجرپزی، بازار آهن ضایعات، میدان مرکزی تره بار و ... دارد وجود چنین مراکزی، به دلیل آلودگی هوایی ایجاد شده توسط این مراکز می تواند اثرات نامطلوبی را در محوطه فضاهای ورزشی ایجاد نماید و نهایتاً سلامتی ورزشکار را با خطر مواجه کند. به همین دلیل در مکان یابی فضاهای ورزشی رعایت حداقل فاصله به میزان ۲۵۰ متر از این مراکز الزامی است. در ارزیابی حاصله موقعیت فضاهای ورزشی نسبت به مراکز صنعتی که با استفاده از تابع *Distance* در محیط نرم افزار ۹٫۳ *Arc GIS* انجام گردید مشخص گردید که تعدادی از اماکن ورزشی، چنین حریمی را رعایت نکرده اند. جدول شماره (۲) وضعیت فضاهای ورزشی منطقه ۱۹ را نسبت به مراکز صنعتی نشان می دهد.

جدول شماره (۲) وضعیت فضاهای ورزشی نسبت به مراکز صنعتی

تعداد فضاهای قرار گرفته در حریم درصد		فضاهای ورزشی	
مالکیت	تعداد	۲۵۰ متری مراکز صنعتی	
خصوصی	۲۴	۴	۱۶٫۶۶
شهرداری	۳۶	۲۴	۶۶٫۶۶
سازمان تربیت بدنی	۲	۰	۰
آموزش و پرورش	۳	۲	۶۶٫۶۶
ارتش	۱	۰	۰
جمع	۶۶	۲۹	۴۳٫۹۳

در کل ۲۹ فضای ورزشی، معادل ۴۳,۹۳ درصد یعنی نزدیک به نیمی از فضاهای ورزشی حریم مراکز صنعتی را رعایت نکرده اند. شکل شماره (۲) موقعیت فضاهای ورزشی را نسبت به مراکز صنعتی نشان می دهد.



شکل (۲) موقعیت فضاهای ورزشی نسبت به مراکز صنعتی

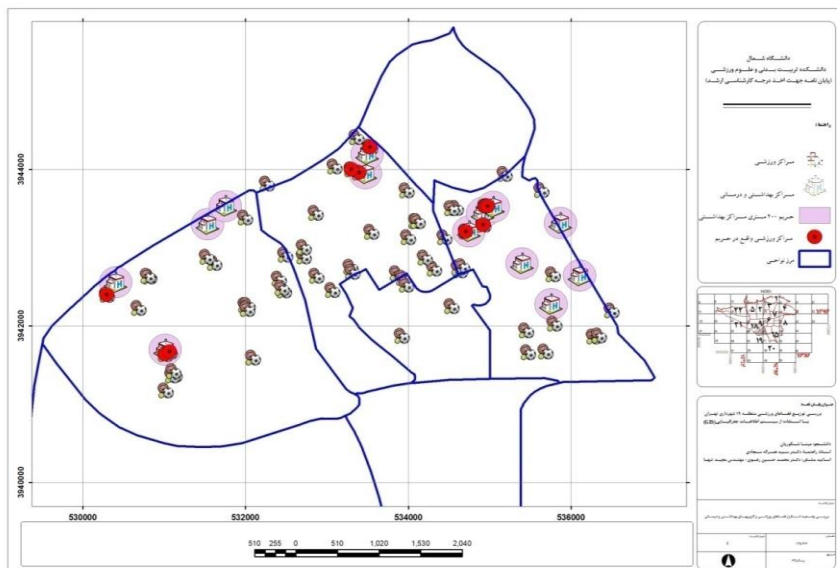
کاربری های بهداشتی و درمانی :

در مورد مراکز بهداشتی- درمانی باید گفت که با توجه به آلودگی میکروبی، شیمیایی و حتی رادیو اکتیو که ممکن است داشته باشد، برای فضاهای ورزشی همجواری های ناسازگار محسوب می شود. ولی این فاصله نباید به گونه ای باشد که در موقع بروز حوادث و سوانح طبیعی و غیرطبیعی، دسترسی به این مراکز دچار مشکل شود. با اعمال حریم ۲۰۰ متری به ۱۳ مرکز درمانی منطقه معلوم گردید که از کل فضاهای ورزشی منطقه تعداد ۱۰ واحد آن ها در حریم مراکز درمانی قرار گرفته اند. طبق جدول (۳) کل واحدهای قرار گرفته در این حریم ۱۵,۱۵ درصد می باشد.

جدول شماره (۳): وضعیت فضاهای ورزشی نسبت به مراکز درمانی

درصد	تعداد فضاهای قرار گرفته در حریم ۲۰۰ متری مراکز درمانی	فضاهای ورزشی	
		تعداد	مالکیت
۱۶,۶۶	۴	۲۴	خصوصی
۱۳,۸۸	۵	۳۶	شهرداری
۵۰	۱	۲	سازمان تربیت بدنی
۰	۰	۳	آموزش و پرورش
۰	۰	۱	ارتش
۱۵,۱۵	۱۰	۶۶	جمع

بررسی فوق نشان می دهد که فضاهای ورزشی مورد مطالعه، از لحاظ همجواری با این کاربری دچار مشکل جدی نمی باشد. شکل شماره (۳) موقعیت فضاهای ورزشی را در ارتباط با مراکز بهداشتی و درمانی نشان می دهد.



شکل (۳) موقعیت فضاهای ورزشی در ارتباط با مراکز بهداشتی و درمانی

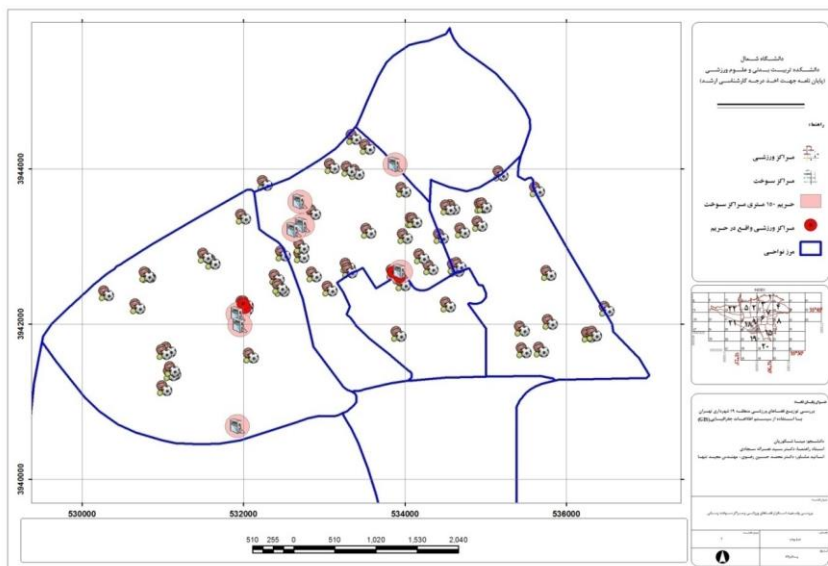
جایگاه های سوخت رسانی :

در مورد جایگاه های سوخت رسانی باید گفت که این جایگاه ها از کاربری های ناسازگار با فضاهای ورزشی می باشد و به جهت آلودگی هوا و سرو صدای زیاد و هم چنین ترافیکی که ایجاد می کنند، می بایست حدود ۱۵۰ متر از فضاهای ورزشی فاصله داشته باشند. در بررسی فضاهای ورزشی مورد مطالعه در ارتباط با رعایت فاصله ذکر شده از مراکز سوخت رسانی، مشخص گردید که ۴ واحد از فضاهای ورزشی که ۶,۰۶ درصد کل فضاهای ورزشی می باشد در حریم ۱۰ مرکز سوخت این منطقه قرار گرفته اند.

جدول شماره (۴) : وضعیت فضاهای ورزشی نسبت به مراکز سوخت رسانی

درصد	تعداد فضاهای قرار گرفته در حریم ۱۵۰ متری مراکز سوخت رسانی	فضاهای ورزشی	
		تعداد	مالکیت
۰	۰	۲۴	خصوصی
۶,۰۶	۴	۳۶	شهرداری
۰	۰	۲	سازمان تربیت بدنی
۰	۰	۳	آموزش و پرورش
۰	۰	۱	ارتش
۶,۰۶	۴	۶۶	جمع

شکل شماره (۴) موقعیت مراکز سوخت رسانی را نسبت به اماکن ورزشی نشان می دهد.



شکل (۴) موقعیت مراکز سوخت رسانی را نسبت به اماکن ورزشی

کاربری های فرهنگی :

وجود مراکز وابسته به این کاربری مانند کتابخانه، موزه، گالری، فرهنگسرا، سینما و ... در کنار فضاهای ورزشی، می تواند مکمل خدمات و فعالیت های ورزشی باشد. برای ارزیابی موقعیت مکانی فضاهای ورزشی نسبت به این کاربری، در محیط نرم افزار Arc GIS ۳.۹ لایه ای از انواع کاربری های فرهنگی به طور مشترک ایجاد شده و سپس موقعیت فضاهای ورزشی نسبت به آن ها سنجیده شد. در این ارزیابی، شعاع ۵۰۰ متری به عنوان موقعیت بهینه انتخاب گردید. بدین معنا که واحدهایی که داخل محدوده ۵۰۰متر کاربری های فرهنگی قرار گیرند، دارای موقعیت مکانی بهتری می باشند. طبق این ارزیابی، از کل فضاهای ورزشی ۳۵ واحد، به میزان ۵۳,۰۳ درصد از آن ها، در داخل چنین محدوده هایی و در نتیجه از موقعیت مکانی بهتری نسبت به کاربری فرهنگی برخوردار می باشد.

جدول شماره(۵) : وضعیت فضاهای ورزشی نسبت به مراکز فرهنگی

فضاهای ورزشی	تعداد	تعداد فضاهای قرار گرفته در حریم ۵۰۰متری	درصد
مالکیت	تعداد	مراکز فرهنگی	

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز
 ویژه نامه (اولین هایش ملی دستوردهی علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

یادگار ہا :

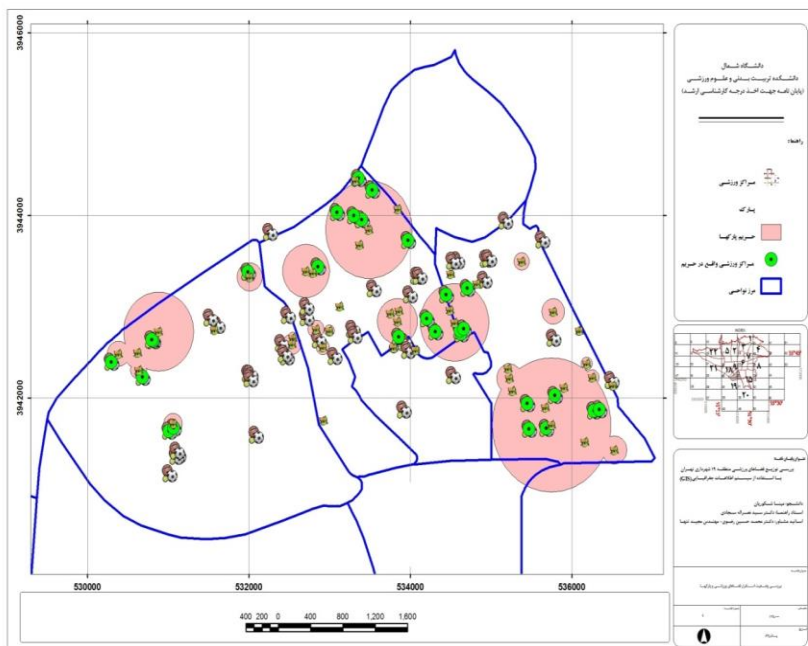
۲۲۴

لازم به توضیح است که در بررسی فوق، حریم هر پارک با توجه به فرمول زیر محاسبه گردیده است.

$$[\text{شعاع پارک مورد نظر} + \frac{۵۰۰ * \text{مساحت پارک مورد نظر}}{\text{مساحت بزرگترین پارک}}] = \text{حریم پارک مورد نظر}$$

جدول شماره (۶): وضعیت فضاهای ورزشی نسبت به پارک ها

درصد	تعداد فضاهای قرار گرفته در حریم ۵۰۰متری پارک	فضاهای ورزشی	
		تعداد	مالکیت
۴۵,۸۳	۱۱	۲۴	خصوصی
۵۸,۳۳	۲۱	۳۶	شهرداری
۵۰	۱	۲	سازمان تربیت بدنی
۳۳,۳۳	۱	۳	آموزش و پرورش
۱۰۰	۱	۱	ارتش
۵۳,۳	۳۵	۶۶	جمع



شکل (۶) موقعیت پارک ها نسبت به اماکن ورزشی

نتیجه گیری

به طور کلی از نظر معیار سازگاری، با توجه به نتایج به دست آمده، تنها مراکز صنعتی هستند که ایجاد مشکل جدی نموده اند که با تعطیلی کوره های آجرپزی و انتقال بازار ضایعات آهن به خارج از شهر، این مشکل تا حد قابل قبولی رفع خواهد شد. طبق نقشه طرح تفصیلی، تنها دو بخش مجاز جهت احداث مراکز ورزشی وجود دارد که در قسمت شمال غرب منطقه می باشد و قسمت هایی نیز در شمال و جنوب شرق به عنوان پهنه های مشروط می باشند.

لذا با توجه به بررسی های به عمل آمده بهترین نقاط برای احداث فضاهای ورزشی در منطقه ۱۹ شهر تهران، بخشی از مرکز، شمال، شمال غرب و جنوب شرق منطقه می باشد. که با توجه به فضاهای موجود، ساخت مراکز ورزشی در سطح همسایگی در بخش های شرقی و شمال غربی پیشنهاد می شود.

پیشنهادهات :

❖ پیشنهاد می شود متولیان احداث فضاهای ورزشی، در خصوص رعایت استانداردهای مکان یابی فضاهای ورزشی مطالعه کافی داشته باشند تا از به هدر رفتن هزینه های سنگین جلوگیری نمایند.

❖ پیشنهاد می شود ارگان های مختلف (شهرداری، آموزش و پرورش و...) برای احداث فضاهای جدید با یکدیگر هماهنگی داشته باشند تا بعضاً شاهد احداث دو فضای ورزشی در مجاورت یکدیگر نباشیم. (به عنوان نمونه: مجموعه ورزشی الزهراء (س) ۲۶ شهرداری منطقه ۱۹ شهرداری تهران دقیقاً در مجاورت مجموعه ورزشی نشاط آموزش و پرورش منطقه ۱۹ شهر تهران می باشد و نمونه های مختلف دیگر)

❖ با توجه به آلودگی های (اعم از آلودگی صوتی و آلودگی هوا) ایجاد شده توسط کوره های آجرپزی و مشکلات ناشی از وضعیت نابسامان بازار آهن ضایعات (خلازیر) و با عنایت به اینکه دو مجموعه آبی، پنج مجموعه ورزشی، پنج زمین چمن مصنوعی و سه باشگاه ورزشی دقیقاً در مجاورت این مراکز قرار دارند، پیشنهاد می شود شهرداری منطقه ۱۹ نسبت به انتقال سریعتر این مراکز به خارج از منطقه مسکونی شهر، اقدام نماید.

منابع

ابراهیمی، کلثوم (۱۳۸۷)، «تحلیل مکانی فضاهای ورزشی شهر آمل با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS)»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.

آرنوف، استان (۱۳۷۵)، «سیستم های اطلاعات جغرافیایی»، انتشارات سازمان نقشه برداری کشور.

رحمانی نیا، بهمن (۱۳۸۶)، «ایجاد بانک اطلاعات مستند و موثق از فضاهای سرپوشیده و روباز استان گلستان»، طرح تحقیقاتی اداره کل تربیت بدنی استان گلستان.

سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، مرکز ملی توسعه ورزش کشور، (۱۳۸۴)، «مطالعات تفصیلی توسعه امکانات و زیر ساخت»، انتشارات سیب سبز.

سعید نیا، احمد (۱۳۸۲)، «کتاب سبز شهرداری ها، جلد دهم: فضاهای فرهنگی، ورزشی و تفریحی»، تهران، انتشارات سازمان شهرداری ها، چاپ دوم.

عزیزی، منصور (۱۳۸۳)، «کاربرد سیستم های اطلاعات جغرافیایی GIS در مکان یابی، توزیع فضایی و تحلیل شبکه مراکز بهداشتی و درمانی (نمونه موردی: شهر مهاباد)»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

قادری، عمران (۱۳۸۱)، «بررسی توزیع کاربری های ورزشی در شهر تهران و ارائه الگوی بهینه مکان گزینی با استفاده از GIS، نمونه موردی منطقه ۶»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

کوهساری، محمدجواد (۱۳۸۳)، « مکان یابی ایستگاه های آتشنشانی در شهر با استفاده از مدل AHP در محیط GIS (نمونه موردی منطقه ۶ شهرداری تهران)»، پروژه طرح نهایی برای دریافت درجه کارشناسی شهرسازی، دانشگاه مازندران.

برزگر، مهتاب (۱۳۸۴)، «بررسی توزیع کاربری های ورزشی در شهر تهران و ارائه الگوی بهینه مکان گزینی با استفاده از GIS، نمونه موردی منطقه ۷»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران مرکز.

اثر تمرین نوروفیدبک بر تحکیم حافظه حرکتی در سالمندان

زهره میرزاده^{۱*}، زهرا استیری^۲، حمیدرضا طاهری^۳، محمد رضا شهابی کاسب^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه حکیم سبزواری

۲. استادیار دانشگاه حکیم سبزواری

۳. استاد دانشگاه فردوسی مشهد

۴. استادیار دانشگاه حکیم سبزواری

چکیده

مقدمه: سالمندی و مشکلات شناختی این دوران یکی از مسائل عمده جوامع کنونی محسوب می شود. یکی از فرایندهای شناختی که در سالمندان دچار ضعف می شود حافظه است. تحقیقات تجربی به این نتیجه رسیده اند که هم خواب روز و هم خواب شب باعث تحکیم حافظه می شوند. در پژوهش حاضر به بررسی تحکیم حافظه در ساعات بیداری پرداخته شد. از آنجا که نوسانات موج تتا در ساعات بیداری تحکیم حافظه را بهبود می بخشد، به بررسی این روش (افزایش موج تتا) بر تحکیم حافظه حرکتی در سالمندان پرداخته شد.

روش تحقیق: ۲۰ نفر از سالمندان مرد ساکن شهر مشهد با دامنه سنی ۶۰-۷۵ سال به صورت نمونه در دسترس، انتخاب شدند و سپس به ۲ گروه ۱۰ نفری به صورت تصادفی جایگزین گردیدند. این تحقیق از نوع کاربردی و با روش نیمه تجربی که شامل طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه تجربی و گروه کنترل بود، به اجرا درآمد. شرکت کنندگان حرکت ضربه زدن با انگشت را آموزش دیدند و سپس آزمودنی های گروه تجربی به مدت ۱ جلسه در تمرین نوروفیدبک شرکت نمودند، گروه کنترل هم به تماشای تلویزیون پرداختند. پس از اتمام جلسات تمرین از هر یک از گروه ها پس آزمون که مشابه با مرحله

پیش آزمون بود به عمل آمد. همچنین به منظور اندازه گیری تحکیم حافظه، شرکت کنندگان در آزمون یادداری ۲۴ و ۴۸ ساعت بعد از جلسه تمرین شرکت کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار ناپارامتریک استفاده گردید.

یافته ها: یافته های پژوهش حاضر نشان داد تمرین نوروفیدبک موجب بهبود معنی دار تحکیم حافظه سالمندان موردنظر گردید. همچنین از مرحله پیش آزمون تا پس از اعمال مداخله با اینکه تفاوت معنی داری مشاهده نشده است ($z=-1.58, p=0.112$)، ولی پیشرفت در آزمون مشاهده شد. پس از ۲۴ ساعت و اولین خواب شبانه آزمون یادداری ۱ به عمل آمد و کاهشی هر چند غیر معنی دار نسبت به مرحله پیش آزمون و پس آزمون مشاهده شد ($z=-1.51, p=0.130$)، ولی در روز دوم پس از تمرین (۴۸ ساعت) افزایش معنی داری نسبت به پیش آزمون ملاحظه گردید ($z=-2.19, p=0.028$)، اگرچه پس از ۲۴ ساعت بهبود معنی داری مشاهده نشد اما در روز های بعد و پس از مداخله (۴۸ ساعت) شاهد اثرات مثبت معنی داری بودیم.

نتیجه گیری کلی: هرچند تمرین نوروفیدبک با پروتکل افزایش موج تتا باعث بهبودی در عملکرد شناختی و حرکتی فرد از پیش آزمون تا یادداری ۱ نشد اما در یادداری ۲ این اثر معنی دار شد و تحقیق حاضر به این نتیجه رسید که مغز انسان طی دوران سالمندی نیز آموزش پذیر است، زیرا آزمودنی ها قادر بودند فعالیت مغزی خود را طی جلسه تمرینی تغییر دهند. تمرین مکمل نوروفیدبک با پروتکل افزایش موج تتا در طول تمرین با سطوح بهبودی در ارتباط است که نشان دهنده رابطه مثبت بین تحکیم حافظه و نوروفیدبک تتا است.

واژه گان کلیدی: سالمند، تحکیم حافظه، نوروفیدبک، حافظه حرکتی

مقدمه

یکی از وقایع اجتناب ناپذیر که در زندگی آدمی رخ می دهد پدیده سالمندی است. سالمندی فرایندی طبیعی در زندگی انسان و حاصل فرسایش تدریجی ارگان های حیاتی در بدن است (شجاعی و دانشفر ۱۳۹۰). جمعیت دنیا به سرعت در حال سالخورده شدن است و بخش بزرگی از این تغییر در قرن اول هزاره سوم و در کشورهای در حال توسعه در حال شکل گیری است. در حال حاضر کشور ایران نیز مرحله انتقال ساختار سنی جمعیت از جوانی به سالخوردگی را تجربه می کند (میرزائی، شمس قهفرخی، ۱۳۸۶).

در سالمندی طبیعی هر دونه فرآیندهای شناختی کلی و پردازش خاص تحلیل می یابند و کاهش عملکرد شناختی در اغلب سالمندان فرآیندی تدریجی است. سالمندان کاهش هایی

در حوزه حافظه کاری، حل مسئله، فعالیت های پردازشی چندگانه، زمان واکنش و سرعت حرکات نشان می دهند. (نجاتی، ۱۳۸۸). در بین حوزه های شناختی، به طور ویژه ای عملکرد حافظه همراه با افزایش سن کاهش می یابد (هانینن^{۶۳} و همکاران، ۱۹۹۶؛ به نقل از بی، ۱۹۹۸).

حافظه حرکتی^{۶۴} حفظ توانایی کسب شده برای اجراست (اشمیت و لی^{۶۵}، ۲۰۰۵). به طور کلی تشکیل حافظه حرکتی در دو مرحله انجام می گیرد. مرحله اول کدگذاری اولیه در طول آموزش که در دقایق اولیه تا ساعات اولیه انجام می گیرد و با بهبودی سریعی در عملکرد دیده می شود و مرحله دوم تحکیم حافظه که شامل تغییرات نظام مند در سطح مولکولی است که بعد از آموزش صورت می گیرد. این مرحله به مدت زمان طولانی نیاز دارد. در طی مرحله تحکیم، حافظه دوباره سازمان دهی می شود و حافظه اولیه که به هیپوکامپ وابسته بودند مستقل از هیپوکامپ می شوند (رینر^{۶۶} و همکاران ۲۰۱۴). نظریه تحکیم (مولر و پیلزکر^{۶۷} ۱۹۰۰) نیز بر آن است که در پی تجربه یادگیری، حافظه در قالب برخی تغییرات ساختاری یا شیمیایی، کاملاً تحکیم یا ذخیره می گردد (شمس، ۱۳۹۴).

نتایج تحقیقات نشان می دهد که آزمودنی های سالمند در مقایسه با آزمودنی های جوان، پیشرفت کمتری (رینر و همکاران ۲۰۱۴) را در یادگیری مهارت حرکتی در طول فرایند تحکیم نشان دادند و یا هیچ گونه پیشرفتی (اسپنسر^{۶۸} و همکاران ۲۰۰۷) را در طول فرایند تحکیم نشان ندادند. نتایج به دست آمده از تحقیق رویج و همکاران (۲۰۱۴) نشان می دهد رد حافظه حرکتی افراد میانسال در مقایسه با کودکان و جوانان، ضعیف تر است و بنابراین آمادگی بیشتری برای تداخل و بی نظمی دارد. همچنین به نظر میرسد سن تقویمی باعث کاهش کارایی مغز در تحکیم حافظه های حرکتی بعد از تمرین مهارت حرکتی می شود.

عواملی نظیر فعالیت بدنی و هوای بر انواع حافظه و همچنین نقش خواب شبانه و خواب کوتاه روز بر تحکیم حافظه مورد بررسی قرار گرفته است. لارسون و همکاران (۲۰۰۶) به نقش تمرینات بدنی و ورزش و فعالیت هوای بر بهبودی حافظه پرداختند و نتیجه گرفتند

^{۶۳}Hanninen

^{۶۴}Motor memory

^{۶۵}Schmidt/Lee

^{۶۶}Reiner

^{۶۷}Muller, Pilzecker's

^{۶۸}Spencer

تمرینات منظم سه روز در هفته، باعث کاهش ۳۲٪ خطر زوال عقلی ناشی از افزایش سن می شود و ممکن است شروع زوال عقلی و بیماری آلزایمر را به تاخیر بیندازد (لارسون و همکاران ۲۰۰۶). از دیگر عوامل موثر بر تحکیم حافظه نقش خواب است (استیکگلد، ۲۰۱۲؛ بیندر^{۱۶} و همکاران ۲۰۰۵). واکر و همکاران (۲۰۰۲) و فیشر^{۱۷} و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که اولین شب خواب پس از اولین جلسه تمرینی می تواند موجب بهبود معناداری در سرعت و دقت اجرا شود. اخیرا تحقیقات به نقش خواب کوتاه روز بر تحکیم حافظه نیز اشاره کرده اند (کارمن^{۱۸} و همکاران ۲۰۱۵).

به رغم رشد جمعیت سالمندان و تغییرات هرم جمعیتی کشور هنوز بر روی نیازهای سالمندان به عنوان یک گروه آسیب پذیر جامعه تمرکز نشده است. بنابراین نیاز به انجام مطالعات عمیق، گسترده و موثر بر روی موضوعات وابسته به جمعیت سالمندان احساس می شود. با توجه به تمرینات مکمل در سال های اخیر ضروری است که متخصصین به همراه تمرینات جسمانی از تمرینات شناختی به عنوان تمرین مکمل استفاده نمایند (کرلیک و شورز^{۱۹} 2013). از جمله تمریناتی که مطالعات نشان داده اند که می تواند بر کارکردهای شناختی موثر باشد، می توان به تمرین نوروفیدبک اشاره کرد. نوروفیدبک با آگاهی دادن به فرد از عملکرد مغزی خویش به اصلاح و تقویت آن اقدام می کند و روش نوروفیدبک با عنوان هایی نظیر خودتنظیمی مغز، ورزش مغز و آموزش به مغز شناخته می شود (اشتاینبرگ و سیگفريد^{۲۰} ۲۰۱۴). نوروفیدبک ابزار مناسبی برای بهبود فرایند های شناختی می باشد و روشی ایمن و غیر تهاجمی است که کارکرد خودکنترلی مغز را به طرق مختلف بهبود می بخشد. با استفاده از این نوع تمرین افراد یاد می گیرند، الگوی امواج مغزی خود را تغییر و تعدیل دهند (برنر^{۲۱} و همکاران، 2006). تحقیقات اولیه در این زمینه بر درمان اضطراب (ایگنر و گروزلیز^{۲۲} ۲۰۱۴)، صرع کنترل نشدنی (هاموند و کیردان^{۲۳} 2003) و درمان بیش فعالی و نقص توجه (هاموند^{۲۴} ۲۰۰۷) متمرکز شده بود.

^{۱۶}Stickgold

^{۱۷}Binder

^{۱۸}Fischer

^{۱۹}Korman

^{۲۰}Curlik and Shors

^{۲۱}Steinberg and Seigfried

^{۲۲}Berner

^{۲۳}Egner and Gruzelier

^{۲۴}Hammond and Corydon

نتایج پژوهش ها نشان داده است که با استفاده از روش نوروفیدبک، پردازش توجه (اگر و گرازلیبر، ۲۰۰۴) و دقت در آزمون حافظه کاری (ورنون و همکاران، ۲۰۰۳) بهبود می یابد. استرمن^۸ (۲۰۰۷) تنها در هشت جلسه تمرین نوروفیدبک توانست فراخوانی حافظه را بهبود بخشد. در تحقیقی که توسط چنگ و^۹ همکاران (۲۰۱۵) انجام شد تاثیر تمرین نوروفیدبک بر تنظیم امواج مغزی توسط ورزشکاران گلف به اثبات رسید. در مطالعه ای توسط آنجلاکیس^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۷) که بر روی افراد میانسال انجام شد، محققان به این نتیجه رسیدند که این افراد توانایی تنظیم فعالیت مغزی خود را دارند. همچنین لی کومتر و جوئل^{۱۱} (۲۰۱۱) با استفاده از نوروفیدبک در سالمندان شاهد بهبودی شناختی در این افراد شدند. در این پژوهش ۳۰ سالمند ۶۵-۸۵ ساله در سه گروه نوروفیدبک، گروه تمرین یوگا و گروه کنترل شرکت کردند. اسکولانا^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۲) تسهیل در حافظه کاری سالمندان بعد از تمرین نوروفیدبک را مشاهده کردند. در تحقیق رینر و همکاران (۲۰۱۴) رابطه معناداری بین تمرینات نوروفیدبک و تحکیم حافظه در تکلیف ضربه زدن با انگشت در افراد ۲۵ تا ۳۵ سال بعد از یک جلسه استفاده از نوروفیدبک گزارش شد. در سال های اخیر با افزایش امکانات بهداشتی و پزشکی، متوسط طول عمر افراد جامعه افزایش یافته است به طوری که انتظار میرود جامعه سالمندان با گسترش روز افزونی مواجه شود. در سطح جهان از هر هفت نفر افراد بالای ۶۵ سال و هر چهار نفر سالمند بالای ۷۵ سال، یک نفر مبتلا به اختلالات پیری از نوع مشکلات شناختی و رفتار است. (باغداساریانس، ۱۳۸۱). در ۴۰ سال آینده جمعیت افراد بالای ۶۰ سال دنیا دو برابر خواهد شد به طوری که ۵۲٪ این میزان در کشورهای پیشرفته به سر می برد (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۲). طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، ایران با داشتن بیش از ۷/۲۷٪ سالمند بالای ۶۰ سال به کشوری سالمند تبدیل شده که تا ۱۵ سال آینده این رقم به ۱۰/۷٪ خواهد رسید. وضعیت مناسب شناختی و سلامت جسمانی نقش مهمی در فعالیت های روزانه مانند رانندگی و مدیریت امور مالی و عملکرد مناسب ایفا می کند (بامیدیس و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین ارتقای زندگی مستقل و مشارکت شهروندان مسن در بازار

^۱Sterman

^۲Cheng

^۳Angelakis E

^۴Juhel J

^۵Escolano C

کار و اجتماع ، خواستار مداخلات مستدل است که بر حفظ عملکرد شناختی و سلامت جسمانی در طول سنین پیری متمرکز است (۳قاری و همکاران ، ۲۰۰۶) . از آنجا که شماری از سالمندان از مشکلات حرکتی و همچنین اختلال در حافظه رنج می برند ، با انجام این گونه مداخلات شناختی در سالمندان می توان به ارتقای زندگی مستقل و همچنین مشارکت آنها در اجتماع کمک کرد. وجود مشکلات حرکتی به همراه درد مفاصل موجب عدم تحرک و خانه نشین شدن سالخوردگان می شود.در نتیجه به لحاظ آسان بودن ، در دسترس بودن ، نداشتن عوارض جانبی حاصل از مصرف داروها و همچنین غیر تهاجمی بودن روش نوروفیدبک آموزش این روش به سالمندان این امکان را می دهد که فرد سالمند به منظور تقویت حافظه و بهبود عملکرد های روزانه خود بهره ببرد. همچنین تقویت حاصل از آموزش چنین فرایند هایی نه تنها باعث بهبود عملکرد در تکالیف تعلیمی می شود، بلکه به تکالیف غیر مرتبط و عملکردهای روزانه انتقال می یابد. همچنین با توجه به کمبود تحقیقات در تکالیف حافظه حرکتی در مورد سالمندان ضرورت نیاز به انجام تحقیق به منظور پاسخ گویی به ابهامات در این زمینه افزایش می یابد. امید آن می رود با استفاده از این روش به منظور پاسخ به سوالات موجود بتوان با شناخت مهارت های لازم در زمینه تحکیم حافظه و بهبود یادگیری در سالمندان، به طور گسترده ای بر تعداد افراد سالمندی که توانایی های فیزیکی و شناختی خود را تا سال های پایانی زندگی شان حفظ کنند، افزود.

هدف از انجام این تحقیق اثر تمرین مکمل نوروفیدبک بر حافظه سالمندان است که نقش مهمی در فعالیت های روزمره و استقلال آنها دارد.

روش شناسی

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش را مردان سالمند ساکن شهر مشهد که برای گذراندن اوقات فراغت در پارک ملت بودند ، تشکیل می دادند. نمونه های پژوهش به روش در دسترس و هدفمند از جامعه مردان سالمند پارک ملت انتخاب و به طور تصادفی و مساوی در ۲ گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. از یک سطح تحقیق دوسوکور^۴ شامل پیش آزمون پس آزمون استفاده شد . معیارهای ورود به مطالعه شامل عدم ابتلا به بیماری خاص و فقدان اختلال شناختی بود. بدین منظور ۶۰ سالمند با دامنه سنی ۶۰ تا ۷۰ سال که نمرات قابل

^۱Ferri et al

^۲Double-blind design

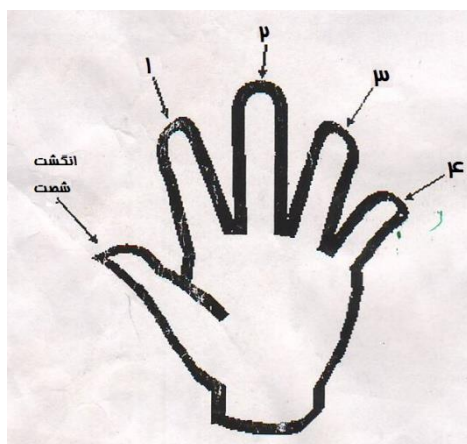
قبولی از پرسشنامه های کوتاه وضعیت ذهنی و کیفیت خواب پترزبورگ به دست آورده بودند ، انتخاب شدند.

روش اجرا

در ابتدا پیش از آزمون به آزمودنی ها آموزشهای لازم توضیح داده شد و روند تمرینات در هر گروه توضیح داده شد پس از آن هر آزمودنی در جلسه تمرین حرکت مورد نظر که شامل ۵ دسته کوشش ۱۶ تایی با فاصله ۳۰ ثانیه استراحت بود ، شرکت کردند. سپس آزمودنی های گروه تمرینی نوروفیدبک در یک جلسه ۳۰ دقیقه ای شرکت کردند. ارزیابی تحکیم حافظه حرکتی قبل از تمرین نوروفیدبک ، بلافاصله بعد از تمرین نوروفیدبک و برای سنجش تحکیم حافظه در آزمون های یادداری با فاصله ۲۴ و ۴۸ ساعت بعد از تمرین نوروفیدبک نیز انجام پذیرفت.

۳-۲-توصیف تکلیف حرکتی

تکلیف حرکتی : به هر یک از انگشتان دست غیر برتر آزمودنی ها یک عدد اختصاص داده شد. (شکل ۱). سپس از آزمودنی ها خواسته شد انگشت شصت دست غیر برتر را به انگشتان همان دست با ترتیب ۴،۳،۲،۱ بزنند و عمل آپوزیشن را انجام دهند(ریتر و همکاران ۲۰۱۴). براساس مطالعه مقدماتی، ۸۰ تکرار و توالی مورد نظر در ۵ دسته کوشش ۱۶ تایی انجام شد. شرکت کنندگان در حالت نشسته روی صندلی حرکات را انجام دادند. بازخورد بینایی هم فراهم نبود ، یعنی قادر به دیدن دست نبودند.



شکل ۱. توصیف تکلیف حرکتی : از آزمودنی ها خواسته شد توالی حرکتی انگشتی

را انجام دهند- تماس انگشتان بوسیله انگشت شصت با ترتیب ۴-۱-۳-۲
(رینر و همکاران ۲۰۱۴).

تست عملکرد : آزمودنی ها با علامت شروع ، توالی را که به آنها گفته شد با سرعت و دقت انجام دادند تا زمانی که به او علامت توقف داده شد . هر آزمون شامل ۴ کوشش ۳۰ ثانیه ای و ۵۰ ثانیه استراحت بین هر کوشش بود. سطح عملکرد در هر تست تعداد توالی های موفقیت آمیزی بود که در ۳۰ ثانیه انجام می شد و شامل میانگین تعداد توالی های درست و کامل در ۴ کوشش بود. به منظور ثبت و ضبط حرکات از دستگاه دوربین دیجیتال مدل . EXILIM 26mm wide optical 5X . CASIO ساخت چین استفاده گردید.

گرازیلر ۲۰۰۹ نشان داد افزایش تنای آهیانه ای از کانال Pz باعث افزایش فعالیت هیپوکامپوس شده است. همزمان سازی و تطابق تنای آهیانه ، همچنین با بازیابی اطلاعات در ارتباط است (الکوکوس و همکاران ، ۲۰۰۶) . بنابراین در این تحقیق از پروتکل تتا و بتا در Pz بر مبنای تقویت طول موج تتا و سرکوب طول موج بتا استفاده می کنیم . این امواج با یکدیگر همپوشانی ندارند و در کارکرد با هم متفاوت هستند . موج تتا دارای فرکانس ۴-۷ هرتز و بتا ۱۳-۲۱ هرتز می باشد. توزیع طیف امواج مغز توسط الکتروود EEG در Pz (بر اساس گرازیلر درباره عملکرد اوج و پروتکل تتا/بتا مورد استفاده توسط) پیستون و همکاران ، ۱۹۹۳) اندازه گیری می شود.

توصیف تکلیف حرکتی : آزمودنی ها توالی انگشتی ۴-۱-۳-۲ را توسط تماس انگشت شصت با انگشتان دارای شماره انجام دادند.

جلسه نوروفیدبک : امواج مغزی با استفاده از مونتاژ الکتروود دوقطبی و براساس سیستم بین المللی ۱۰-۲۰ در ناحیه پس سری در حالت استراحت با چشمان باز و بسته ثبت شد. الکتروود فعال به نقطه Pz مجموعه متصل شد. الکتروود مرجع به لاله گوش راست و الکتروود گراند به لاله گوش چپ متصل شد. سپس هر یک از آزمودنی ها مقابل یک مانیتور به انجام سه بازی ویدیویی به حالت نشسته و با استفاده از تمرکز و ذهن پرداختند. به آزمودنی ها گفته شد که با استفاده از ذهن قایق را به جلو برانند یا توپ بولینگ را به هدف بزنند و یا تصاویر متحرک دیگر را کنترل کنند(سه بازی ۱۰ دقیقه ای و در مجموع ۳۰ دقیقه) . برای ثبت امواج مغزی از دستگاه اندازه گیری ۳۲ کاناله EEG مدل SA 7990A

^۱Jacobs , Hwang , Curran , & Kahana

^۲Peniston, Marrinan, & Kulkovsky

Ver 0/5 با سخت افزار پروکامپ و نرم افزار بیوگراف محصول شرکت پروکامپ اینفینیتی تکنولوژی کانادا استفاده کردیم .
برای تجزیه و تحلیل داده ها در پژوهش حاضر علاوه بر توصیف آماری داده ها از طریق محاسبه میانگین و انحراف استاندارد برای استنباط آماری یافته ها از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای توزیع طبیعی داده ها استفاده شد و با توجه به عدم احراز نرمالیتی از روش های آماری نا پارامتریک استفاده شد. به منظور مقایسه بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. نتایج با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ گزارش شد.

یافته ها

نتایج آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و مراحل یادداری ۱ و ۲ در جدول شماره ۱ ارائه شده است .

جدول ۱ : میانگین و انحراف استاندارد مربوط به هر یک از گروه ها ($N=10$)

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	۷/۰۴۷	۱/۷۲۶
	۴/۴۴۹	۱/۸۷۱
پس آزمون	۸/۷۶۲	۴/۱۳۴
	۳/۸۱۲	۳/۰۵۳
یادداری ۱	۷/۳۱۲	۵/۱۵۴
	۱/۵۸۷	۲/۴۱۴
یادداری ۲	۷/۸۱۵	۲/۰۵۶
	۲/۴۷۵	۳/۳۴۸

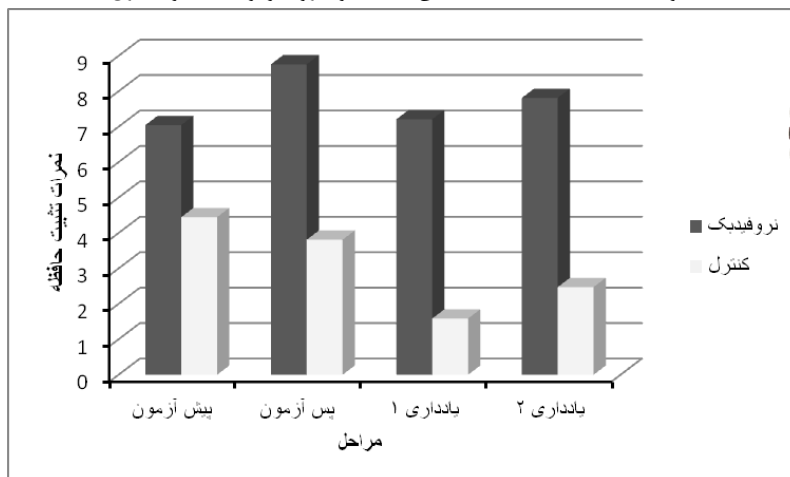
از آنجایی که در پیش آزمون تفاوت معنی داری بین گروه ها وجود دارد از اختلاف بین پیش آزمون و پس آزمون برای تحلیل داده ها استفاده شد ($P \leq 0/05$).

جدول ۲: آزمون یومن ویتنی جهت بررسی تاثیر نوروفیدبک بر تحکیم حافظه

گروه	میانگین اختلاف رتبه ها	یومن ویتی	Z	P
اختلاف بین پیش آزمون و پس آزمون	نوروفیدبک ۱۲/۶۰	۲۹	-۱/۵۸۹	۰/۱۱۲
	کنترل ۸/۴۰			
اختلاف بین پیش آزمون و یاد داری ۱	نوروفیدبک ۱۲/۵۰	۳۰	-۱/۵۱۴	۰/۱۳۰
	کنترل ۸/۵۰			
اختلاف بین پیش آزمون و یاد داری ۲	نوروفیدبک ۱۳/۴۰	۲۱	-۲/۱۹۵	۰/۰۲۸
	کنترل ۷/۶۰			

نتایج آزمون یومن ویتی تفاوت معنی داری را بین گروه نوروفیدبک و کنترل در مرحله یاد داری ۲ نشان داد. مقایسه میانگین ها نشان می دهد که گروه نوروفیدبک امتیاز بیشتری نسبت به گروه کنترل داشته است (نمودار شماره ۱).
نمرات حافظه حرکتی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و مراحل یادداری ۱ و ۲ در نمودار شماره ۱ ارائه شده است.

نمودار شماره ۱: مقایسه میانگین ها در دو گروه نوروفیدبک و کنترل



یافته های پژوهش حاضر نشان داد در تمرین نوروفیدبک بلافاصله پس از تمرین از مرحله پیش آزمون تا پس از اعمال مداخله با اینکه تفاوت معنی داری مشاهده نشده است ($Z = -1.58, p = 0.112$)، ولی پیشرفت در آزمون مشاهده شد. پس از ۲۴ ساعت و اولین خواب شبانه آزمون یادداری ۱ به عمل آمد و کاهشی هر چند غیر معنی دار نسبت به

مرحله پیش آزمون و پس آزمون مشاهده شد ($z=-1.51, p=0.130$)، ولی در روز دوم پس از تمرین (۴۸ ساعت) افزایش معنی داری نسبت به پیش آزمون ملاحظه گردید ($z=-2.19, p=0.028$)، اگرچه پس از ۲۴ ساعت بهبود معنی داری مشاهده نشد اما در روز های بعدی و پس از مداخله شاهد اثرات مثبت معنی داری بودیم.

بحث و نتیجه گیری

داده های ما نشان داد که آزمودنی ها بعد از دوشب خواب بهبودی در عملکرد حافظه داشتند. همچنین موج تتا قبل از خواب به طور مستقیم با تغییرات وابسته به تحکیم مرتبط است و نشان می دهد فرایند های تشکیل حافظه قبل از خواب در واقع بر فرایند های تحکیم خودانگیخته حافظه طی خواب تاثیرگذار است. بر اساس ارتباط بین تغییرات تتا قبل از خواب و تغییرات در خواب می توان پیشنهاد کرد که نوسانات تتا تنها دستیابی به حافظه بلند مدت را تحت تاثیر قرار نمی دهد بلکه باعث راه اندازی مکانیسم های خواب می شود که برای تحکیم شبانه مورد نیاز است.

این نتایج با یافته های پژوهشی واکر و همکاران (۲۰۰۵) که در تکلیف توالی ضربه زدن با انگشتان دست و تکلیف توالی آپوزیشن انگشتان نشان دادند تحکیم مبتنی بر ارتقا در آزمون های یادداری با فاصله تمرین آسایی ۲۴ ساعت به بالا اتفاق می افتد هم سو است. هم راستا با پژوهش های انجام شده می توان علت هم سوئی نتایج پژوهش حاضر با دیگر پژوهش های ذکر شده را بااستناد به تحکیم مبتنی بر ارتقا در حافظه توجیه نمود، لذا هنگامی که فراگیر مهارتی را تمرین می کند و می آموزد، یادگیری مهارت صرفا در طول جلسه تمرین و تکرار اتفاق نمی افتد. بلکه، یادگیری مهارت در طول فاصله استراحت بین کوشش ها در جلسه تمرین و همچنین، طی فاصله بین جلسات تمرین نیز اتفاق می افتد (شمسی پور، ۲۰۱۴). زیرا سیستم عصبی بعد از جلسه تمرین و مهارت آموزی، به صورت ناخودآگاه شروع به کدگذاری، فعالیت و توسعه مناطقی از مغز که طی تمرین مهارت فعال بوده اند می نماید و تغییرات نوروپلاستیستی و شکل پذیر در بازنمایی های مهارت در قشر حرکتی مغز اتفاق می افتد. در نتیجه این امر منجر به ارتقای حافظه ی مربوط به مهارت آموخته شده می شود (شمسی پور، عبدالشاهی، ۲۰۱۵). آنجلاکیس و همکاران (۲۰۰۷) نیز به منظور بررسی اثر نوروفیدبک بر عملکرد حافظه سالمندان، مطالعه ای بر روی افراد سالمند انجام دادند. آنها مشاهده کردند ۲ نفر از ۳ نفر گروه های آزمایشی به تدریج یادگرفتند فرانکس پیک آلفا را افزایش دهند و ۳ نفر از گروه کنترل نیز افزایش شدت موج آلفا را آموختند. نتایج نشان داد افزایش موج آلفا باعث بهبود سرعت پردازش شناختی و

کارکردهای اجرایی گردید اما تاثیر معنی داری بر حافظه نداشت اما این گروه از افراد توانایی تعدیل و تنظیم فعالیت امواج مغزی را دارند که نتایج این تحقیق با تحقیق حاضر در یک راستا است. رینر و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه خود به نقش تمرین نوروفیدبک با پروتکل کاهش تنا بر تحکیم حافظه پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد یک جلسه تمرین نوروفیدبک با پروتکل تنا باعث سرعت بخشیدن به فرایند تحکیم حافظه می گردد که با نتایج تحقیق حاضر تضاد دارد. علاوه بر این، نتایج این مطالعه با یافته های واکر و همکاران که اظهار داشتند خواب شبانه، یادگیری توالی حرکتی را فراتر از سطح اجرای به دست آمده پس از تمرین بهبود نمی دهد نیز همسو نمی باشد. از دلایل مغایرت پژوهش حاضر با نتایج این مطالعات می توان به متفاوت بودن ویژگی های تکلیف و شیوه های تمرینی متفاوت، شرایط تمرینی، روش های اندازه گیری، نوع تکلیف و ماهیت مولفه های آن نسبت داد.

نتایج نشان داد که تمرین شناختی می تواند در بهبود جنبه های مختلف کارکردهای شناختی مانند عملکرد حافظه موثر واقع گردد. به طور خلاصه تمرین نوروفیدبک با موج تنا باعث بهبودی معنی داری در تحکیم (یادداری ۲) حافظه سالمندان مورد نظر گردید و نیز تحقیق حاضر به این نتیجه رسید که مغز انسان طی دوران سالمندی نیز آموزش پذیر است، زیرا آزمودنی ها قادر بودند فعالیت مغزی خود را طی جلسه تمرینی تغییر دهند. مطالعات گذشته که به بررسی تاثیر نوروفیدبک بر حافظه پرداختند به نتایج متفاوت و متناقضی دست یافتند. بنابراین تعمیم دهی آن نتایج با پروتکل های توصیه شده و تعداد جلسات و ماهیت کارکردی حافظه امکان پذیر نیست. و نیاز به تحقیقات و مطالعات گسترده تری دارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می دانند از تمامی سالمندان و پرسنل بخش آزمایشگاه دانشگاه فردوسی مشهد که ما را در جمع آوری داده ها یاری نمودند، تشکر و قدردانی نماید.

منابع

- اشمیت، ریچارد ای؛ لیبی، تیموتی دی (۲۰۰۵). یادگیری و کنترل حرکتی. ترجمه رسول حمایت طلب و عبدالله قاسمی. نشر علم و حرکت. ۱۶۹۰
شجاعی، افخم؛ دانشور، معصومه. (۱۳۹۰). رشد حرکتی (موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع امام حسین، تهران).
مشرف رضوی مقدم، سیما. (۱۳۹۳). تاثیر تمرینات نوروفیدبک و تصویرسازی حرکتی بر تعادل سالمندان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.

- میرزایی، م؛ شمس قهفرخی، م. (۱۳۸۶). جمعیت شناسی سالمندان در ایران بر اساس سرشماری های ۱۳۸۵-۱۳۳۵. مجله سالمندی ایران. ۲(۵)، ۳۲۶-۳۳۱.
- مشرف رضوی مقدم، سیما. (۱۳۹۳). 'تاثیر تمرینات نوروفیدبک و تصویرسازی حرکتی بر تعادل سالمندان'، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
- نجاتی، و. (۱۳۸۸). کارکردهای شناختی اجرایی قطعه پیشانی مغز در سالمندان. مجله علوم رفتاری، ۴(۱)، ۶۴-۵۹.
- Angelakis E, Stathopoulou S, Frymiare JL, Green DL, Lubar JF, Kounios J. EEG neurofeedback: a brief overview and an example of peak alpha frequency training for cognitive enhancement in the elderly. *The Clinical Neuropsychologist*. 2007 Jan 31;21(1):110-29
- Bee, H. L. (1998). *Lifespan development*. New York : Longman.
- Berner, I, M Schabus, T Wienerroither, and W Klimesch. 2006. 'The significance of sigma neurofeedback training on sleep spindles and aspects of declarative memory', *Applied psychophysiology and biofeedback*, 31: 97-114.
- Binder, Sonja, Paul Christian Baier, Matthias Mölle, Marion Inostroza, Jan Born, and Lisa Marshall. 2012. 'Sleep enhances memory consolidation in the hippocampus-dependent object-place recognition task in rats', *neurobiology of learning and memory*, 97: 213-19.
- Cheng, Sheung-Tak, Pizza K Chow, You-Qiang Song, CS Edwin, Alfred CM Chan, Tatia MC Lee, and John HM Lam. 2014. 'Mental and physical activities delay cognitive decline in older persons with dementia', *The American journal of geriatric psychiatry*, 22: 63-74.
- Curlik, DM, and TJ Shors. 2013. 'Training your brain: Do mental and physical (MAP) training enhance cognition through the process of neurogenesis in the hippocampus?', *Neuropharmacology*, 6-۵۰-۶: ۴.
- Egner, Tobias, and John H Gruzelier. 2003. 'Ecological validity of neurofeedback: Modulation of slow wave EEG enhances musical performance', *Neuroreport*, 14: 1221-24.
- Escolano C, Olivan B, Lopez-del-Hoyo Y, Garcia-Campayo J, Minguez J. Double-blind single-session neurofeedback training in upper-alpha for cognitive enhancement of healthy subjects. In *Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2012 Annual International Conference of the IEEE* 2012 Aug 28 (pp. 4643-4647). IEEE.
- Fischer S, Nitschke M, Melchert U H, Erdmann C, Born J. Motor memory consolidation in sleep shapes more effective neuronal representations. *Neurosci*. 2005; 25(49): 11248-55.
- Hammond, D Corydon. 2005. 'Neurofeedback to improve physical balance, incontinence, and swallowing', *Journal of Neurotherapy*, 9: 27-36.

- Hammond,DC(2007). 'Neurofeedback for the enhancement of athletic performance and physical balance', *The Journal of the American Board of Sport Psychology*,19-1.
- Juhel J. The effects of neurofeedback training on memory performance in elderly subjects. *Psychology*. 2011 Nov 4;2(08):846.
- Keizer AW, Verment RS, Hommel B. Enhancing cognitive control through neurofeedback: A role of gamma-band activity in managing episodic retrieval. *Neuroimage*. 2010 Feb 15;49(4):3404-13.
- Larson, Eric B, Li Wang, James D Bowen, Wayne C McCormick, Linda Teri, Paul Crane, and Walter Kukull. 2006. 'Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older', *Annals of internal medicine*, 144: 73-81.
- Reiner, Miriam , Rozengurt, Roman, Barnea ,Anat. 2014. 'Better than sleep :Thete neurofeedback training accelerates memory consolidation ', *Biological psychology*, 95: 45-53.
- Roig, Marc, Anina Ritterband-Rosenbaum, Jesper Lundbye-Jensen, and Jens Bo Nielsen. 2014. 'Aging increases the susceptibility to motor memory interference and reduces off-line gains in motor skill learning', *neurobiology of Aging*, 35: 1892-900.
- Shamsipoor P, Abdolshahy M. The effect of different recall distances on explicit motor memory consolidation. *Journal of Cognitive Psychology*. 2015; 2 (4): 36-45.
- Spencer, Rebecca MC, Arvin M Gouw, and Richard B Ivry. 2007. 'Age-related decline of sleep-dependent consolidation', *Learning & Memory*, 14: 480-84.
- Staufenbiel SM, Brouwer AM, Keizer AW, Van Wouwe NC. Effect of beta and gamma neurofeedback on memory and intelligence in the elderly. *Biological psychology*. 2014 Jan 31;95:74-85.
- Sterman MB. Basic concepts and clinical findings in the treatment of seizure disorders with EEG operant conditioning. *Clinical electroencephalography*. 2000 Jan;31(1):45-55.
- Stickgold R, Walker M P. Sleep-dependent memory consolidation and reconsolidation. *Sleep Med*. 2007; 8(4): 331-43.
- Vernon DJ (2005) . *Can Neurofeedback Training Enhance Performance ? An Evaluation of the Evidence with implications for future Research* , *Applied Psychology and Biofeedback* , 30(4) : 347-364.
- Walker MP, Brakefield T, Hobson JA, Stickgold R. Dissociable stages of human memory consolidation and reconsolidation. *Nature*. 2003a ; 425(6958): 616-20.

نقش بازاریابی داخلی در رضایت و تجربه برند استخرهای شنای شهر شیراز

فربیا افشون^{۱*}، علی پیرزاد^۲

۱. دانشجوی دکتری مدیریت بازاریابی ورزش، دانشگاه آزاد یاسوج

۲. استادیار گروه مدیریت، دانشگاه آزاد یاسوج

Email: (Baroonmasiha@yahoo.co.uk)

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی نقش بازاریابی داخلی در رضایت و تجربه برند استخرهای شنای شهر شیراز بود. روش این تحقیق توصیفی- همبستگی بود. ۲۴۵ نفر از مشتریان استخرهای شهر شیراز ۳ ابزار این پژوهش را تکمیل کردند: ۱- بازاریابی داخلی مونی و فورمن (۱۹۹۵)، رضایت برند ساهین و همکاران (۲۰۱۱) و تجربه برند ساهین و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آزمون های کالموگروف-اسمیرنوف، آزمون تی تک نمونه ای، ضریب همبستگی پیرسون، و آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. کلیه داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و در سطح معناداری $p \leq 0.05$ تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که بین رضایت برند ($r=0.83$) و تجربه برند ($r=0.80$) با بازاریابی داخلی ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین نتیجه آزمون رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که متغیر پیش بین بازاریابی داخلی توانست ۶۹٪ از تغییرات واریانس رضایت برند و ۶۵٪ از تغییرات واریانس تجربه برند را تبیین کنند

واژه گان کلیدی: بازاریابی داخلی، رضایت برند، تجربه برند

مقدمه

شرط بقای هر سازمانی در گرو تلاش برای بهبود عملکرد خود در قالب شاخص های رشد و سوددهی است. به این منظور سازمان ها از سازوکار های متعددی بهره می گیرند تا بتوانند عملکرد خود را بهبود بخشند. یکی از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد سازمان ها، بازاریابی داخلی است (عاطفه دوست و همکاران، ۱۳۹۲). اولین بار (۱۹۷۶) ساسر^{۸۷} تلویحاً به بازاریابی داخلی اشاره نمود و بری^{۸۸} (۱۹۸۱) نیز نخستین بار واژه بازاریابی داخلی را وارد ادبیات بازاریابی نمود. کاتلر^{۸۹} (۲۰۰۶) در یکی از کتابهای خود عنوان کرد که سازمان ها علاوه بر بازاریابی خارجی، باید بازاریابی داخلی را نیز به انجام رسانند. وی بازاریابی داخلی را بدین صورت تعریف می نماید: عمل استخدام، آموزش، انگیزاندن موفقیت آمیز کارکنان به طوریکه سازمان را قادر سازد به صورت دایم خدماتی باکیفیت عالی عرضه نماید. بازاریابی داخلی یک تلاش برنامه ریزی شده با استفاده از یک رویکرد همانند بازاریابی جهت غلبه بر مقاومت های سازمانی در برابر تغییر و متوازن کردن، انگیزهمند کردن و هماهنگی بین وظیفه ای و یکپارچه کردن کارکنان در جهت اجرای اثربخش، استراتژیهای شرکتی و وظیفه های به منظور ایجاد رضایت مشتری از طریق فرایند ایجاد کارکنان با انگیزه و مشتری محور می باشد (پاپاسلمو، ۲۰۰۴). لذا بایستی گفت که مفروضه اصلی بازاریابی داخلی این است که به کارکنان به عنوان با ارزشترین دارایی سازمان نگریسته شود و با آنها به عنوان

^{۸۷}Sasser

^{۸۸}Berry

^{۸۹}Kotler

^{۹۰}Papasolomou

مشتریان درونی رفتار شود، زیرا این امر منجر به کسب مزیت رقابتی توسط سازمان می شود (گرونروس^{۱۹۱}، ۲۰۰۶).

اشلی^{۱۹۲} (۲۰۰۶) زمانی که بازاریابی داخلی به طور اثربخشی به اجرا درآید، منجر به رضایتمندی کارکنان خواهد شد، و این رضایت باعث ایجاد رفتار مثبت در تعامل با مشتریان و بهبود خدمت به آنها می شود و نتیجه این فرآیند رضایت مشتریان بیرونی خواهد بود. بایستی گفت که: توانایی در بهبود و ارتقاء عملکرد بازار مستلزم رضایت مشتری است. چرا که رضایت مشتری به عنوان یکی از پیامدهای بازاریابی داخلی شناخته میشود. اما جلب رضایت مشتری، جزء با توجه کردن سازمان، به رضایت شغلی کارکنان (مشتریان درونی) امکانپذیر نیست (رستمی و همکاران، ۱۳۹۴).

طی دهه های گذشته، ارزش یک شرکت برحسب املاک، دارایی های ملموس، کارخانه ها و تجهیزاتش اندازه گیری می شد. با این حال امروزه پژوهشگران علم اقتصاد و مدیریت به این نتیجه رسیده اند که ارزش واقعی یک شرکت، جایی بیرون از آن، یعنی در اذهان خریداران بالقوه قرار دارد. قیمت یک محصول، ارزش پولی آن را می سنجد، اما برند، آن محصول را معرفی و جنبه های متمایزش را آشکار می کند (سلطان حسینی و نصرافهانی، ۱۳۹۰: ۶۷). نام تجاری معتبر و برند معروف باعث وفاداری مشتریان در بازار رقابتی می شود و این وفاداری استراتژی برای افزایش تصاعدی مشتریان دیگر محسوب می شود. در بازار با برنامه ریزی و اتخاذ استراتژی های مناسب جهت وفادار کردن مشتریان و افزایش نرخ وفاداری آن ها، منافع بلندمدت برای بنگاه های اقتصادی به وجود می آورد. با پیشرفت فناوری و رقابتی تر شدن شرایط بازار در بخش های مختلف تولیدی و خدماتی، مشتری وفادار به عنوان سرمایه اصلی هر شرکتی محسوب می شود. اهمیت ایجاد و حفظ وفاداری مشتری، تبدیل به تمرکز اصلی در بازاریابی شده است. سطح بالای وفاداری مشتریان به نام تجاری باعث ایجاد یک سری مزیت های رقابتی برای شرکت ها و تأثیر مثبت برافزایش درآمد نام تجاری و کاهش هزینه های بازاریابی می گردد (تامپسون^{۱۹۳} و همکاران، ۲۰۱۴: ۲۴۴۰).

^{۱۹۱}Gronroos

^{۱۹۲}Ashley

^{۱۹۳}Thompson

وفاداری مشتریان از تجربه به برند نیز حاصل می گردد، می شود تجربه برند به معنای پاسخ درونی احساسی، عاطفی و شناختی مصرف کننده و همچنین پاسخ رفتاری وی به محرک های برند است. این محرک ها شامل طراحی، بسته بندی، هویت برند و مفهوم هایی از این قبیل است. تجربه برند می تواند مثبت یا منفی باشید و از آن مهم تر اینکه این تجربه توانایی تأثیر بر میزان رضایت و وفاداری مصرف کننده را نیز دارد (فیض، ۱۳۹۴)؛ بنابراین تمام تلاش های در جهت تقویت برند خاصی در جهت وفاداری در مشتریان و رضایت آن ها از محصول خریداری شده است. شرکت ها همواره باید ناظر و مراقب تعامل بین خود و مشتریان شان باشند و با شناخت و درک صحیح از نیازها و ارزش های مدنظر مشتریان، کالاها و خدمات باارزشی را به آنان ارائه کنند تا با جلب رضایت مندی در آن ها وفاداری ایجاد کنند (عباسی و همکاران، ۲۰۱۱: ۱۱۷۰).

لینگز^۴ (۲۰۰۳) معتقد است بازاریابی درونی دارای تأثیر مثبت روی جنبه های داخلی عملکرد سازمانی دارد، مثل رضایت کارکنان، حفظ کارکنان و تعهد کارکنان (تسای و وو، ۲۰۱۹: ۲۰). یک کسب و کار موفق، قبل از اینکه خدمت خود را به مشتریان بفروشد، باید به کارکنان خود بفروشد و برای موفقیت یک کسب و کار، رضایت مشتریان ضروری است. بر این اساس به سادگی مشخص است که ارتباط روشنی میان برنامه های بازاریابی داخلی با مدیریت منابع انسانی و بازاریابی وجود دارد (صالحی و همکاران، ۱۳۹۳).

باباکوس و منگولد^۵ (۲۰۱۳) در طبقه بندی متغیرهای تأثیرگذار بر وفاداری و انتخاب مشتری در عواملی نظیر: ارزش ویژه برند، نرخ توسعه خدمت، رضایت مشتری، کیفیت خدمت و هزینه های تغییر را مؤثر دانسته اند. مودی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی ارتباط بین ویژگی های برند با وفاداری برند در محصول کفش ورزشی، دریافتند که بیم تجربه برند با وفاداری به برند ارتباط معنادار مستقیم وجود دارد. رستمی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان "تحلیل نقش واسطه ای رضایت شغلی و تعهد سازمانی در رابطه بین بازاریابی داخلی و مشتری گرایی کارکنان (مطالعه موردی: شرکتهای پخش دارویی و غذایی) در یافتند که در رابطه بین بازاریابی داخلی و مشتری گرایی کارکنان متغیرهای رضایت شغلی و تعهد سازمانی

۱۹۴

^{۱۹۵}Tsai, Y., & Wu

^{۱۹۶}Babakus & Mangold

نقش واسطه ای را دارا می باشند. سعدی پور و همکاران (۲۰۱۴) به تحلیل تاثیر بازارگرایی و بازاریابی داخلی بر رضایت شغلی شرکتهای پخش مواد غذایی و دارویی استان کرمانشاه پرداختند. نتایج نشان داد که بازارگرایی و بازاریابی داخلی بر رضایت شغلی تاثیر دارد. یه و همکاران (۲۰۱۲) به بررسی روابط بین بازاریابی داخلی، رضایت شغلی، ارتباط بازاریابی، مشتری مداری، و عملکرد سازمانی در شرکت های تایوان پرداختند و دریافتند که که بازاریابی داخلی، رضایت شغلی، و مشتری مداری دارای تاثیرات قابل توجهی در بازاریابی رابطه و عملکرد سازمانی است. امروزه صنایع خدماتی با سرعت بیشتری در مقایسه با صنایع تولیدی در جهان در حال رشد و توسعه هستند. صنایع خدماتی هزینه های ملموس کمتری در مقایسه با صنایع تولیدی به صاحبان صنایع تحمیل می کنند و به همین خاطر حاشیه سود بالاتر و ریسک از دست دادن هزینه صرف شده کمتری به همراه دارند. این مزایا در صنایع خدماتی منجر به جذابیت بیشتر صنایع خدماتی در سالهای اخیر شده و رقابت در این صنایع شدت بیشتری نسبت به گذشته پیدا کرده است. امروزه صرفاً ارائه خدمات برای مشتری کافی نیست و رقابت برای بهبود کیفیت خدمات به عنوان یک مسئله راهبردی و کلیدی برای سازمان هایی که در بخش خدمات فعالیت می کنند، مطرح است. شرکت هایی بقاء می یابند که خدمات باکیفیت تری به مشتریان ارائه دهند و رضایت آن ها را به بهترین شکل ممکن جلب کنند. هرچه کیفیت خدمت بهبود یابد، خدمت در نگاه مشتری ارزش ربایی و روانی بیشتری پیدا می کند و منجر به توسعه ارزش ادراک شده و ارزش ویژه برند خدماتی از منظر مشتری می گردد. صنعت ورزش از دو جنبه مورد توجه می باشد یک جنبه محصولات ورزشی هست که در این صنعت به فروش می رسد و مورد بعدی بحث خدمات در ورزش می باشد که بیشتر مورد توجه است. مجموعه های ورزشی به عنوان یکی از پایگاه های خدمات در ورزش محسوب می شوند و قشر زیادی از افراد برای گذراندن اوقات فراغت به این مکان ها مراجعه می کنند و از طرفی هدف این مجموعه ها بعد از خدمات رسانی به مشتریان افزایش سود و مزیت رقابتی بالاتری نسبت به رقبا می باشد. با توجه به اهمیت کیفیت خدمات در این مجموعه ها مدیران در تلاش هستند که سطح کمی و کیفی خدمات را بالا برده و مشتریان را راضی و وفادار نگه دارند. استخرهای شنا یکی از این مجموعه ها می باشد که با هدف کسب سود و خدمت رسانی به جامعه تاسیس می شوند و قشرهای بسیاری از جامعه از زن و مرد و

یر و جوان ساعاتی در هفته را برای لذت بردن از ورزش و تفریح در این مجموعه ها به سر می برند. یقیناً داشتن یک طرح خوب بازاریابی داخلی که باعث رضایت مندی کارکنان را در این مجموعه ها شود، زنجیره این رضایتمندی را به مشتریان نیز انتقال می دهد و یک مشتری رضایتمند تجربیات خود از این خدمات را به سایرین نیز انتقال می دهد، لذا محقق به دنبال این سوال است که بازاریابی داخلی در رضایت و تجربه برند استخرهای شنای شهر شیراز چه نقشی را دارد؟

روش شناسی

پژوهش حاضر کاربردی و از نوع همبستگی است که به شکل میدانی صورت گرفته است. در این تحقیق نقش بازاریابی داخلی در رضایت و تجربه برند استخرهای شنای شهر شیراز مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش را تمامی مشتریان استخرهای شنا شهر شیراز تشکیل می دهند. که دست کم یکبار در هفته برای فعالیتهای آبی به این مجموعه ها مراجعه می کنند. برآورد نسبی جامعه آماری (کسانی که به صورت منظم حضور دارند) بر اساس اطلاعات مستخرج از استخرها حدود ۸۰۰ نفر بود که بر اساس جدول مورگان (با در نظر گرفتن افت نمونه آماری) تعداد ۲۶۰ پرسشنامه بین افراد نمونه توزیع گردید. که از این تعداد حدود ۲۴۵ پرسشنامه قابل بررسی بود. در بخش ابزار جمع آوری اطلاعات، با توجه به هدف تحقیق، برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های استاندارد بازاریابی داخلی مونی و فورمن (۱۹۹۵) با ۱۵ گویه، رضایت برند ساهین و همکاران (۲۰۱۱) با ۴ گویه و تجربه برند ساهین و همکاران (۲۰۱۱) با ۴ گویه، استفاده شد. برای اطمینان از روایی پرسشنامه ها، بعد از تدوین آن ها از نظرات و راهنمایی های استادان صاحب نظر در علم مدیریت ورزش استفاده شد و نظرات آن ها در پرسش نامه نهایی لحاظ گردید. برای اطمینان از پایایی پرسشنامه ها ۳۰ نسخه آن در مطالعه مقدماتی بر روی مشتریان یکی از استخرها که به طور کاملاً تصادفی انتخاب شده بود، توزیع شد و برای ضریب پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی درونی برای بازاریابی داخلی (۰/۸۵)، رضایتمندی مشتریان (۰/۸۸) و تجربه برند (۰/۸۰) بدست آمد. در ادامه برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و جداول) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و آزمون تی تک نمونه ای) در سطح معناداری $p \leq 0.05$ استفاده شد.

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز
ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

یافته‌ها

جدول (۱) وضعیت متغیرهای بازاریابی داخلی، رضایتمندی مشتریان و تجربه برند در مشتریان استخرهای شنا

متغیر	میانگین	df	t	سطح معناداری	میانگین فرضی
بازاریابی داخلی	۳/۶۰	۲۴۴	۱۶/۵۷	۰/۰۰۱	۳
رضایت برند	۳/۴۰	۲۴۴	۹/۸۹	۰/۰۰۱	۳
تجربه برند	۳/۵۸	۲۴۴	۱۴/۲۰	۰/۰۰۱	۳

با توجه به نتایج جدول ۱، وضعیت متغیرهای بازاریابی داخلی، رضایت از برند و تجربه برند در استخرهای شنای شهر شیراز مطلوب می باشد ($p < ۰/۰۵$).

جدول (۲). ارتباط بین بازاریابی داخلی با رضایتمندی مشتریان

متغیر	ضرایب همبستگی					ضرایب رگرسیون		مچذور ضریب همبستگی تعدیل شده
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>sig</i>			
بازاریابی داخلی	۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۶	۰/۸۳۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹		
رضایت برند								

همان گونه که از جدول ۲ استنباط می گردد، بین بازاریابی داخلی با رضایت برند در سطح $\alpha = ۰/۰۱$ معنادار می باشد ($p \leq ۰/۰۱$). همچنین نتیجه آزمون رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که متغیر بازاریابی داخلی در مجموع توانستند ۶۹٪ از تغییرات واریانس رضایت برند را تبیین کند.

جدول (۳). ارتباط بین بازاریابی داخلی با تجربه برند

متغیر	ضریب همبستگی	ضرایب رگرسیون	مچذور ضریب همبستگی
-------	--------------	---------------	--------------------

تعدیل شده

	sig	Beta	B	p	r	
۰/۶۵	۰/۰۰۲	۰/۸۳۶	۰/۷۴۰	۰/۰۰۲	۰/۸۰	بازاریابی داخلی
						تجربه برند

همان گونه که از جدول ۳ استنباط می گردد، بین بازاریابی داخلی با تجربه برند در سطح $\alpha = 0/01$ معنادار می باشد ($p \leq 0/01$). همچنین نتیجه آزمون رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که متغیر بازاریابی داخلی در مجموع توانستند ۶۵٪ از تغییرات واریانس تجربه برند را تبیین کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش بازاریابی داخلی در رضایت و تجربه برند استخرهای شنای شهر شیراز بود. نتایج تحقیق نشان داد که بین بازاریابی داخلی با رضایت برند ارتباط مثبت معناداری دارد. نتایج تحقیقات رستمی و همکاران (۱۳۹۴)، یه و همکاران (۲۰۱۲) با تحقیق حاضر همسو می باشند. بازاریابی داخلی یک تلاش برنامه ریزی شده با استفاده از یک رویکرد همانند بازاریابی جهت غلبه بر مقاومت های سازمانی در برابر تغییر و متوازن کردن، انگیزه مند کردن و هماهنگی بین وظیفه ای و یکپارچه کردن کارکنان در جهت اجرای اثربخش، استراتژیهای شرکتی و وظیفه ای به منظور ایجاد رضایت مشتری از طریق فرایند ایجاد کارکنان با انگیزه و مشتری محور می باشد. لذا نتیجه گیری می شود که مدیران مجموعه های ورزشی تفریحی به ویژه استخرهای شنا که همه روزه با تعدا کثیری از علاقه مندان به ورزش های آبی رو به رو هستند، استراتژی های بازاریابی داخلی را در مجموعه خود اجرا نمایند که این کار می تواند با دادن اهمیت به کارکنان خود مجموعه و قدردانی و توجه به آنان در مراسم های مختلف باشد، در مرحله بعد این حس رضایت داخلی کارکنان به مشتریان انتقال پیدا می کند و وقتی آنان از برند خدمات مجموعه رضایت داشته باشند به آن وفادار شده و حضور مجدد آنان در آن مجموعه تضمین می گردد. یکی دیگر از نتایج تحقیق حاضر ارتباط معنادار بین بازاریابی داخلی با تجربه برند مشتریان استخرهای شنا شهر شیراز بود. نتایج تحقیقات مودی و همکاران (۱۳۹۴) با تحقیق حاضر همخوانی

دارد. مودی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود ارتباط معناداری بین وفاداری به برند و تجربه برند گزارش کردند، با توجه به اینکه وفاداری یکی از خروجی های بازاریابی داخلی می باشد با تحقیق حاضر همسو می باشد. وفاداری مشتریان از تجربه به برند نیز حاصل می گردد، می شود تجربه برند به معنای پاسخ درونی احساسی، عاطفی و شناختی مصرف کننده و همچنین پاسخ رفتاری وی به محرک های برند است. این محرک ها شامل طراحی، بسته بندی، هویت برند و مفهوم هایی از این قبیل است. تجربه برند می تواند مثبت یا منفی باشد و از آن مهم تر اینکه این تجربه توانایی تأثیر بر میزان رضایت و وفاداری مصرف کننده را نیز دارد (فیض، ۱۳۹۴)؛ بنابراین تمام تلاش های در جهت تقویت برند خاصی در جهت وفاداری در مشتریان و رضایت آن ها از محصول خریداری شده است. شرکت ها همواره باید ناظر و مراقب تعامل بین خود و مشتریان شان باشند و با شناخت و درک صحیح از نیازها و ارزش های مدنظر مشتریان، کالاها و خدمات بالارزشی را به آنان ارائه کنند تا با جلب رضایت مندی در آن ها وفاداری ایجاد کنند. با توجه به مبانی نظری پیشنهاد می گردد که مدیران، ارتباط خوبی با کارکنان در زمینه اهمیت نقش آنها در ارائه خدمت به مشتری برقرار نمایند، توسعه دانش و مهارت کارکنان به عنوان فرآیندی دائم در این مجموعه ها مدنظر باشد تا بدینوسیله در مشتریان تجربه مثبتی نسبت به برند ایجاد گردد و مانع از سوق دادن مشتریان به سایر مجموعه ها ورزشی گردد.

منابع

- سلطان حسینی، محمد؛ نصر اصفهانی، داود، (۱۳۹۰)، "تعیین سهم نسبی وفاداری به برنی از تداعی برند در بین هواداران لیگ برتر فوتبال ایران"، مجله مدیریت ورزشی، ۹(۴). صص ۶۲-۷۸
- رستمی، رضا؛ اکبری، پیمان؛ ویسمردی، اکبر؛ محمدی نجف آبادی، عبدالمجید(۱۳۹۴). تحلیل نقش واسطه ای رضایت شغلی و تعهد سازمانی در رابطه بین بازاریابی داخلی و مشتریگرایی کارکنان (مطالعه موردی :شرکتهای پخش دارویی و غذایی). مجله مدیریت بازاریابی، شماره ۲۶، صفحه ۱۴۰-۱۵۸.
- صالحی، پانتا؛ تاج زاده، ابوالفضل؛ داروئیان، سهیلا(۱۳۹۳). اثرات بازاریابی داخلی بر تعهد سازمانی هلدینگ اتکا. مطالعات کمی در مدیریت، شماره اول، ص ۱۹۵-۲۲۴.

عاطفه دوست، علیرضا؛ خائف الهی، احمد علی؛ فانی، علی اصغر؛ دانایی فر، حسین (۱۳۹۲). بررسی تأثیر بازاریابی داخلی بر عملکرد سازمان با در نظر گرفتن متغیرهای میانجی تعهد سازمانی و کارآفرینی سازمانی (مطالعه موردی: شرکت فولاد مبارکه اصفهان). مدیریت بازرگانی، دوره ۵، شماره ۴، ص ۳۱-۴۲.

فیض، داود؛ فارسی زاده، حسین؛ دهقانی سلطانی، مهدی، قهری شیرین آبادی الهه، (۱۳۹۴). "طراحی الگوی وفاداری برند در صنعت لاستیک: نقش تعدیل گر ارزش درک شده"، فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات بازاریابی نوین، ۱(۱۶). صص ۱۸۳-۲۰۰.
مودی، داود؛ سیده عدرا، میرکاملی؛ وحدانی، محسن (۱۳۹۴). ارتباط بین ویژگیهای برند با وفاداری برند در محصول کفش ورزشی. نشریه پژوهش های معاصر در مدیریت ورزش، سال پنجم، شماره ۹، ص ۶۱-۷۲.

Abbasi, A. S., Akhter, W., Ali, I., & Hasan, A. 2011. "Factors affecting customer loyalty in Pakistan. African". *Journal of Business Management*. 5(4): 1167-1174.

Babakus, E. & Mangold, W, 2012 . "Adapting the SERVQUAL Scale to Hospital Services: an Empirical Investigation, Health Services Research, 26(6):767-786.

Gronroos, C. (2000). "Service management and marketing: A customer relationship management approach", 2nd (Eds), John Wiley.

Papasolomou, D. I. (2002). "The role of employee development in customer relations: The case of UK retail banks", *Corporate Communications: An International Journal*, 7 (1), pp. 62-76.

Saeidipour, B., Arfaei, A., Mohammadi, R. & Akbari, P. (2014). "The Analysis Impact of market orientation and internal marketing on job satisfaction (Case Study: Food & drug distribution companies of Kermanshah province). *Applied mathematics in Engineering, Management and Technology*, 2 (1), pp. 146-153

Thompson, F.M. & Newman, A. Liu, M, 2014. "The moderating effect of individual level collectivist values on brand loyalty". *Journal of Business Research*. 76(11), p: 2437-2446.

Tsai, Y., & Wu, S. W. S. (2010). *Internal Marketing, Organizational Commitment and Service Quality*.

Yih Wu, W., Chun Tsai, C. & Su Fu, C. (2012). "The relationships among internal marketing, job satisfaction, relationship marketing, customer orientation, and organizational performance: An Empirical Study of

TFT-LCD companies in Taiwan", *Journal Human Factors and Ergonomics in Manufacturing and Service Industries*, 23 (5), pp. 436-449.

بررسی نقش عوامل فردی بر مشارکت ورزشی بانوان شاغل استان خراسان جنوبی

سیده عذرا میرکازمی^{۱*}، محمد کشتی‌دار^۲، فاطمه بیرجندی^۳

۱. دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه بیرجند

۲. دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه بیرجند

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت راهبردی دانشگاه بیرجند

Email: somirkazemi@birjand.ac.ir

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش عوامل فردی بر مشارکت ورزشی بانوان استان خراسان جنوبی هدف اصلی پژوهش حاضر می‌باشد. طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق، شامل بانوان استان خراسان جنوبی در محدوده سنی ۵۰ - ۱۵ سال که تقریباً ۳۶۴۰۹۱ نفر بودند. بر اساس جدول مورگان، نمونه آماری ۳۸۰ نفر بود که بین بانوان شاغل استان خراسان جنوبی توزیع گردید. انتخاب نمونه‌ها با روش نمونه-گیری خوشه‌ای تصادفی انجام شد.

مقدار ضرایب همبستگی بین عوامل پرسشنامه برابر ۰/۲۸ می‌باشد که نشان می‌دهد همبستگی بین دو عامل فردی و مشارکت ورزشی، مثبت و معنادار است. بنابراین عامل فردی، قابلیت پیش‌بینی متغیر مشارکت ورزشی را دارد. ضریب تعیین برابر ۰/۰۸ می‌باشد که نشان‌دهنده این است که تقریباً ۸ درصد از تغییرات مشارکت ورزشی به‌وسیله عامل فردی تبیین می‌شود. همچنین از بین مؤلفه‌های عامل فردی؛ مؤلفه خانواده و خانه‌داری دارای بیشترین میانگین (۴/۱۸) بوده است.

از این میان پنج مؤلفه کار در خانه (خانه‌داری)، انگیزه، وضعیت اقتصادی و خانواده با مشارکت ورزشی رابطه مثبت و مؤلفه‌های مشکلات جسمانی، تحصیلات و سن رابطه منفی

با مشارکت دارند. از این بین مؤلفه خانواده با بیشترین میانگین دارای تأثیر بیشتری بر مشارکت ورزشی بوده است. به نظر می‌رسد؛ والدین، نگرش مثبت آن‌ها به ورزش، تشویق و حمایت‌های خانواده؛ می‌تواند تأثیر زیادی بر مشارکت ورزشی فرزندان داشته باشد.

واژه گان کلیدی: عوامل فردی، مشارکت ورزشی، ورزش بانوان

مقدمه

زندگی بی‌تحرک، مشکل جهانی برای سلامت جامعه است و بی‌تحرکی علت عمده مرگ‌ومیر، بیماری و ناتوانی است. حدود دو میلیون مرگ هر سال به علت نداشتن فعالیت بدنی اتفاق می‌افتد و یافته‌های اولیه پژوهش سازمان بهداشت جهانی حاکی از آن است که زندگی بی‌تحرک یکی از ده علت عمده مرگ‌ومیر در جهان می‌باشد (تبریزی و همکاران، ۱۳۹۴).

بخشی از این بی‌تحرکی، ناشی از تکنولوژی مدرن است که باعث کاهش به‌کارگیری بدن و کاهش فرصت‌ها برای انجام فعالیت‌های بدنی شده است و سبک زندگی فعال و پویای سابق افراد را با سبک زندگی بی‌تحرک جایگزین کرده است (آصفی و همکاران، ۱۳۹۲). دلیل این مدعا، افزایش شیوع انواع بیماری‌های قلبی-عروقی، اسکلتی، عضلانی و سایر بیماری‌های بدون درمان، به‌خصوص در جوامع صنعتی و پیشرفته می‌باشد (خواجوی و خلجی، ۱۳۸۷).

امروزه در حیطه‌ی ورزش یکی از موضوعات اساسی، ورزش زنان می‌باشد و این مسئله به دلیل ویژگی جسمانی آن‌ها می‌باشد. تحقیقات نشان داده است که پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی در زنان، تأثیر عمیقی بر دوران بارداری، شیردهی و همچنین سلامتی در دوران کهن‌سالی خواهد گذاشت (میر غفوری و صیادی تورانلو، ۱۳۸۸). به‌علاوه، مشارکت در فعالیت‌های بدنی منظم خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت شیرین نوع ۲، پوکی استخوان، افسردگی، چاقی، سرطان سینه، روده بزرگ، بیماری‌های مرتبط با سلامت روان و استرس را کاهش می‌دهد و باعث تسهیل ارتباطات اجتماعی و رشد شخصیتی می‌گردد (آصفی و همکاران، ۱۳۹۲).

تأثیر فعالیت بدنی در افزایش هورمون رشد، تأثیر ورزش‌های سبک هوازی بر کاهش کمردرد، برون‌گرا و شاد بودن شخصیت دانشجویان دختر ورزشکار و روان رنجوری پایین‌تر ورزشکاران، عزت‌نفس زنان پس از یک برنامه پیاده‌روی، رابطه مثبت بین شرکت منظم و پی‌درپی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی و رشد مهارت‌های روانی، پایین بودن میزان افسردگی دانشجویان دختر ورزشکار، تأثیر تمرینات کششی بر انعطاف‌پذیری عضلات دانشجویان دختر غیر ورزشکار، تأثیر ورزش‌های هوازی در ساختار و کارکرد سیستمی و

دیاستولی قلب زنان سالمند و تأثیر تمرین بدنی بر بهبود علائم جنسی و بهبود علائم روانی - اجتماعی زنان یائسه‌ی غیر ورزشکار از نتایج تحقیقات در این زمینه می‌باشد (خواجوی و خلجی، ۱۳۸۷: ۱۶۵).

اما متأسفانه در هزاره سوم، درصد حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی بین کشورهای مختلف متفاوت است. در اکثر کشورها، زنان از نظر تعداد، کمتر از نیمی از مردان و پسران در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. زنان نوعاً در سطوح بین‌المللی در رشته‌های ورزشی کمتری شرکت می‌کنند و به‌ندرت برای تلاش‌های خود مورد تشویق قرار می‌گیرند. علاوه بر این کمیته‌ی بین‌المللی المپیک تحت نفوذ مردان است و در افزایش رشته‌های زنان تلاش چندانی نمی‌کند، از طرفی درصد زنان در پست‌های مربیگری و مدیریت بسیار پایین است، همچنین نبود الگوهای مشخص و عینی زنان مربی و مدیر در قلمرو ورزش، علاقه - مندان به این بعد از تخصص ورزش را با مشکل جدی مواجه می‌سازد (خدام عباسی، ۱۳۹۰).

باوجود نقش مهم ورزش در سلامت زنان، جامعه ایران هنوز به اهمیت و ضرورت ورزش در بین دختران که مادران آینده جامعه محسوب می‌شوند و سلامت افراد جامعه آینده در گرو سلامتی آنان است؛ پی نبرده است. طبق تحقیقات انجام‌شده مشخص گردیده است: حدود ۱۳ درصد زنان ورزش می‌کنند؛ درحالی‌که در میان مردان این رقم به ۸۷ درصد می‌رسد. همیشه زنان ورزشکار، از کمبود اماکن ورزشی ناراضی هستند، از کمبود بودجه گله‌دارند و از بی‌نظمی‌های موجود در این حوزه سخن می‌گویند و از اینکه مسئولیت‌های ورزشی کمتر به آن‌ها داده می‌شود؛ سؤال دارند (قدسی و همکاران، ۱۳۹۲).

برخی از مؤلفه‌های تأثیرگذار در دسته عوامل فردی و شخصی بر ورزش زنان را می‌توان شامل: کمبود وقت و زمان به علت مشغله‌ی زیاد کاری، کمبود علاقه، عدم خود اعتمادی و خودباوری زنان دانست (میرغفوری، ۱۳۸۸).

در استان خراسان جنوبی نیز مانند سایر استان‌های کشور، بانوان مشکلات متعددی در زمینه‌ی فعالیت‌های مختلف ورزشی مواجه هستند که این کمبودها با توجه به محرومیت استان، بسیار محسوس‌تر است. با توجه به آمار و اطلاعات سازمان ورزش و جوانان استان، از مجموع ۴۰۱ مکان ورزشی موجود در شهرها و روستاهای استان خراسان جنوبی؛ تنها ۱۵ مکان برای ورزش بانوان در نظر گرفته‌شده است. کمبود وسایل و امکانات ورزشی، نامناسب بودن زمان فعالیت‌ها، عدم خودباوری بین زنان و کمبود وقت به دلیل مشغله‌ی زیاد را می‌توان از محدودیت‌های ورزشی زنان در این استان دانست. عوامل زیادی در مشارکت ورزشی زنان تأثیر دارند؛ اما یکی از مسائل مهم می‌تواند عوامل فردی باشد، این عامل شامل

مواردی چون تحصیلات، سن، درآمد، مشکلات جسمانی، خانواده، انگیزه، کار در خانه و ... باشد. افزایش سن، تحصیلات بیشتر، شاغل بودن و استقلال مالی زنان، لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی، همراهی دوستان هنگام ورزش، نداشتن مشکل جسمانی و ناتوانی، خانه‌داری، همسر‌داری، فرزند داری، تأهل، میزان درآمد خانواده و... ازجمله عوامل فردی مؤثر بر میزان مشارکت ورزشی بانوان محسوب می‌شوند.

با توجه به مسائل و مشکلات مطرح‌شده؛ در جوامع مختلف، ایجاد زمینه‌های مناسب برای ورزش بانوان، موضوع مهم و ملی تلقی می‌شود؛ از طرفی عوامل فردی نیز یکی از عوامل مهم و مؤثر بر مشارکت ورزشی است. لذا در پژوهش حاضر به بررسی نقش عوامل فردی بر مشارکت ورزشی بانوان شاغل استان خراسان پرداخته شده است.

روش‌شناسی

با توجه به این‌که پژوهش حاضر به مطالعه‌ی نقش عوامل فردی بر مشارکت ورزشی بانوان استان خراسان جنوبی می‌پردازد؛ بنابراین ماهیت تحقیق، توصیفی-تحلیلی است و چون رابطه‌ی بین متغیرها سنجیده می‌شود از نوع همبستگی خواهد بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و بر اساس میزان نظارت و درجه‌ی کنترل، از نوع تحقیقات میدانی است. جامعه آماری این تحقیق، شامل بانوان استان خراسان جنوبی در محدوده سنی ۵۰ - ۱۵ سال ۳۶۴۰۹۱ نفر بودند.

بر اساس جدول مورگان، نمونه آماری ۳۸۰ نفر بود که بین بانوان شاغل استان خراسان جنوبی توزیع گردید. انتخاب نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. ابتدا شهرستان‌های خراسان جنوبی به پنج قسمت (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم و از هر قسمت یک الی دو شهرستان انتخاب شد. شهرستان‌های انتخابی به صورت تصادفی و به عنوان نمایندگان از مناطق مختلف استان بودند. ابزار مورد استفاده جهت سنجش مشارکت ورزشی، پرسشنامه محقق ساخته مشارکت ورزشی که میزان مشارکت در فعالیت بدنی در طول هفته و مدت زمان جلسات تمرین را می‌سنجد؛ استفاده شد و ابزار مورد استفاده جهت سنجش عوامل فردی، پرسشنامه محقق ساخته با تعداد ۱۹ گویه و ۷ بعد (خانه‌داری، انگیزه، مشکلات جسمانی، تحصیلات، میزان درآمد، خانواده و سن) و الگوی پاسخ دادن به این پرسشنامه بر مبنای مقیاس ۵ درجه‌ای طیف لیکرت می‌باشد.

روایی پرسشنامه‌ها با استفاده از نظر اساتید و تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. در تحلیل عاملی اکتشافی، شاخص KMO مقدار ۰/۸۶ به دست آمده که این عدد بیانگر کفایت نمونه‌گیری است و چون مقدار آن نزدیک به یک است، در نتیجه تعداد نمونه برای تحلیل عاملی مناسب می‌باشد.

در این پژوهش برای سنجش پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. نتایج به دست آمده از آزمون آلفای کرونباخ مربوط به متغیر عامل فردی و مشارکت ورزشی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: نتایج آلفای کرونباخ

عوامل	مقدار آلفای کرونباخ	تعداد گویه‌ها
عامل فردی	۰/۷۸	۱۸
مشارکت ورزشی	۰/۶۳	۲

در تحلیل عاملی تأییدی هم تمامی بارهای عاملی بیشتر از ۰/۳۰ بودند که این امر بیانگر بارهای عاملی مناسب در مسیرهای انتخاب شده است.

در پایان جهت توصیف داده‌های پرسشنامه از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی مانند شناسایی و حذف داده‌های پرت، نرمال بودن داده‌ها، آمار توصیفی عوامل پرسشنامه، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t یک نمونه‌ای، رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

یافته‌ها

۱۲/۵۵ درصد ۲۰-۱۵ سال سن داشتند، ۲۰/۰۲ درصد ۳۵-۳۰ سال، ۱۴/۴۱ درصد ۴۰-۳۵ سال، ۸/۶۷ درصد ۴۵-۴۰ سال، ۴/۴۰ درصد ۵۰-۴۵ سال سن داشتند. ۲۰ درصد مجرد و ۸۰ درصد متأهل بودند. ۳۶/۹ درصد دارایی تحصیلات دیپلم و زیر دیپلم، ۱۱ درصد فوق دیپلم، ۴۳/۴ درصد لیسانس و ۹ درصد دکترا بودند.

در تحلیل اولیه گویه‌های اصلی پژوهش، ۷ داده به عنوان داده پرت شناسایی و حذف شدند؛ همچنین برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از نمودار احتمال نرمال ($p-p$ plot) و همچنین مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده شد.

جدول ۲: آمار توصیفی مربوط به پرسشنامه پژوهش

آمار توصیفی مؤلفه	حداقل	حداکثر	میانگین	میانه	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
مشکلات	۱	۵	۳/۶۷	۴	۱/۱۵	-۰/۴۸	-۰/۹۵
تحصیلات	۱	۵	۳/۵۰	۴	۱/۲۳	-۰/۴۳	-۰/۸۵
خانه‌داری	۲	۵	۴/۱۸	۴	۰/۶۶	-۰/۵۱	-۰/۴۹
انگیزه	۳	۵	۴/۰۷	۴	۰/۶۳	-۰/۱۰	-۰/۸۵
خانواده	۳	۵	۴/۱۸	۴	۰/۵۱	۰/۰۲	-۰/۹۲
فردی	۳	۵	۴	۴	۰/۳۷	-۰/۰۲	-۰/۳۴

مشارکت ورزشی	۰	۱۰	۳/۱۹	۶	۳/۴۶	-۰/۳۴	-۱/۳۶
--------------	---	----	------	---	------	-------	-------

با توجه به جدول فوق، مؤلفه‌های خانه‌داری و خانواده‌داری بیشترین میانگین (۴/۱۸) هستند.

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین عوامل

عامل	فردی	مشارکت ورزشی
فردی	۱	
مشارکت ورزشی	۰/۲۸	۱

با توجه به جدول فوق، مقدار ضرایب همبستگی بین عوامل پرسشنامه برابر ۰/۲۸ می‌باشد که نشان می‌دهد همبستگی بین دو عامل فردی و مشارکت ورزشی، مثبت و معنادار است. بنابراین عامل فردی، قابلیت پیش‌بینی متغیر مشارکت ورزشی را دارد.

جدول ۴: خلاصه مدل در رگرسیون خطی ساده

مدل	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین اصلاح‌شده (R^2)
۱	۰/۲۸	۰/۰۸	۰/۰۸

با توجه به جدول شماره ۴، ضریب تعیین برابر ۰/۰۸ می‌باشد که نشان‌دهنده این است که تقریباً ۸ درصد از تغییرات مشارکت ورزشی به‌وسیله عامل فردی تبیین می‌شود.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس

منبع تغییرات	مجموع توان دوم خطا	درجه آزادی	میانگین توان دوم‌ها	آماره F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۱۰۸/۳	۱	۱۰۸/۹۳	۴۶/۶۲	۰/۰۰۰
باقی‌مانده	۱۲۶۱/۸۴	۳۸۰	۲/۳۴		
کل	۱۳۷۰/۷۷	۳۸۱			

با توجه به مقدار آماره F و سطح معنی‌داری (کوچک‌تر از ۰/۰۵)، فرض صفر ($R^2 = 0$) رد شده و مدل معنی‌دار است.

جدول ۶: نتایج ضرایب رگرسیون تأثیر عامل فردی بر مشارکت ورزشی

مدل	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	مقدار آماره T	سطح معناداری
	B	خطای انحراف معیار	$Beta$	

عرض از مبدأ	۲/۴۵	۰/۷۱		۳/۴۴	۰/۰۰۱
عامل فردی	۱/۲۱	۰/۱۸	۰/۲۸	۶/۸۳	۰/۰۰۰
متغیر وابسته: مشارکت ورزشی					

جدول شماره ۶ برآورد ضریب رگرسیون را نشان می‌دهد و برای این ضریب، فرض معنی‌داری آزمون شده است. با توجه به مقدار آماره T و سطح معنی‌داری، می‌توان نتیجه گرفت مقدار عرض از مبدأ و ضریب عامل فردی در سطح $۰/۰۵$ (حتی در سطح $۰/۰۱$) معنادار می‌باشند؛ بنابراین مدل موردنظر به صورت زیر می‌باشد:

عامل فردی $= ۲/۴۵ + ۱/۲۱ * \text{مشارکت ورزشی}$

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق، بیان می‌کند که عامل فردی رابطه مثبت و معنادار با مشارکت ورزشی دارد و با توجه به مقدار ضریب تعیین (۸%) می‌توان نتیجه گرفت که ۸ درصد از مشارکت ورزشی افراد را می‌توان به وسیله عامل فردی پیش‌بینی کرد.

عامل فردی در پژوهش حاضر دارای هفت مؤلفه است که عبارت‌اند از:

خانه‌داری، انگیزه، خانواده، وضعیت اقتصادی، مشکلات جسمانی، تحصیلات و سن. از این میان پنج مؤلفه کار در خانه (خانه‌داری)، انگیزه و وضعیت اقتصادی با مشارکت ورزشی رابطه مثبت و مؤلفه‌های مشکلات جسمانی، تحصیلات و سن رابطه منفی با مشارکت دارند. همچنین مؤثرترین مؤلفه عامل فردی، خانواده با بار عاملی ۷۸% می‌باشد. همان‌طور که می‌دانیم، خانواده مؤثرترین و بنیادی‌ترین نظام اجتماعی است که فرد در آن وارد می‌شود و زندگی‌اش را شروع می‌کند، است. همچنین خانواده هسته اصلی جوامع بشری را تشکیل می‌دهد و شاید بتوان گفت که پس از وراثت، نخستین تشکیل‌دهنده رفتار و شخصیت آدمی را تشکیل می‌دهد.

طبق نتایج تحقیقات؛ والدین، نگرش مثبت آن‌ها به ورزش، تشویق و حمایت‌های خانواده؛ می‌تواند تأثیر زیادی بر مشارکت ورزشی فرزندان داشته باشد. به نظر می‌رسد خانواده‌ها با ثبت‌نام دخترانشان در مراکز ورزشی مناسب و تشویق و حمایت آن‌ها، می‌توانند باعث مشارکت ورزشی مستمر آن‌ها شوند؛ زیرا این حمایت‌ها و تشویق‌ها برای فرزندان به منزله این تلقی می‌شود که خانواده و والدین برای ورزش کردن او ارزش قائل هستند و او باتجربه‌های خوب و لذت بخشی که از ورزش کردن در کنار دوستان و همسالان و گاهی همراه پدر و مادر به دست می‌آورد، در آینده هم به ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی روی می‌آورد.

یافته‌های تحقیق با نتایج تحقیقات اسنایدر و اسپرینتز^{۹۷}، ویس^{۹۸}، مکفرسن و کنیون^{۹۹} (۱۹۷۳)، عبدالحمید شمس (۱۳۹۰)، پارسامهر (۱۳۸۸)، سیج^{۱۰۰} (۱۹۸۲) که همگی نشان دادند حمایت و تشویق و راهنمایی خانواده نقش بسزایی در افزایش مشارکت فرزندان دارد، همسو است.

همچنین شرکت والدین در ورزش و ورزش دوست بودن آن‌ها یکی دیگر از مسائل مهم و تأثیرگذار بر مشارکت مستمر فرزندان در فعالیتهای ورزشی دارد که این نتایج نیز با تحقیقات عریضی و همکاران (۱۳۸۵)، سیج (۱۹۸۰)، مارسن و همکاران^{۱۰۱} (۲۰۰۸) و کیلی^{۱۰۲} (۱۹۷۸) که بیان داشتند شرکت والدین در ورزش و مسابقات باعث افزایش علاقه فرزندان می‌شود و آن‌ها این رفتارها را تقلید کرده و با تشویق و حمایت‌های بعدی خانواده، مشارکت بیشتری در فعالیتهای ورزشی خواهند داشت؛ همخوانی دارد.

طبق نتایج مؤلفه انگیزه هم از میانگین بالایی برخوردار بود. پس می‌تواند عامل مؤثری بر مشارکت ورزشی بانوان باشد. زمانی که افراد از انگیزه بالایی برای ورزش کردن برخوردار باشند؛ در فعالیتهای ورزشی بیشتری شرکت می‌کنند و این مشارکت استمرار پیدا می‌کند. انگیزش یکی از مهمترین مباحث حیطه روان‌شناسی ورزشی است و عموم روان‌شناسان ورزش بر این عقیده‌اند که تنها یک عامل یا انگیزه، سبب بروز رفتار نیست؛ بلکه در امر مشارکت ورزشی، انگیزه‌های مختلف نظیر تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و ... باعث گرایش به ورزش می‌شود.

طبق یافته‌ها داشتن برنامه مشخص برای ورزش کرده و همچنین تجربه خوشایند در حین فعالیت‌های بدنی می‌تواند باعث افزایش انگیزه بانوان استان خراسان جنوبی برای مشارکت در ورزش شود. این موضوع در تحقیقات دیگر نیز تأیید شده است.

سید جعفری (۱۳۸۹) در تحقیق خود دریافت اکثر دانشجویان شهر ارومیه با انگیزه کسب نشاط و احساس لذت در فعالیتهای ورزشی مشارکت می‌کنند.

^{۹۷}Snyder & Spreitzer

^{۹۸}Weiss

^{۹۹}Mkfrsn & Canyon

^{۱۰۰}Sage

^{۱۰۱}Morrison et al

^{۱۰۲}Keeley

دیی و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که سطح فعالیت بدنی با انگیزه‌های مردان و زنان در فعالیت‌هایی از قبیل سلامتی، تناسب اندام، اجتماعی شدن، کنترل وزن و لذت بردن ارتباط دارد.

میرصفیان و همکاران (۲۰۱۳) داشتن سرگرمی و تجربه لذت بخش را یکی از انگیزه‌های مهم دانشجویان در گرایش به ورزش کردن برشمردند.

لی و همکاران (۲۰۱۲) انگیزه‌های درونی و بیرونی مثل لذت بردن از ورزش و جلب توجه کردن را از عوامل مهم پرداختن به ورزش عنوان کرد.

منابع

- آصفی، احمدعلی و خبیری، محمد و اسدی دستجردی، حسن و گودرزی، محمود، بررسی عوامل سازمانی مؤثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران، پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. دوره دهم، شماره بیستم: ص- ص ۶۳-۷۶.
- پارسامهر، مهربان. بررسی انگیزه‌های مرتبط با مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی در بین دانشجویان تربیت بدنی (مورد مطالعه: دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه یزد). پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. سال هفتم، شماره سیزدهم: ص- ص ۹۳-۱۰۶.
- تبریزی، قهرمان و رضوی محمودآبادی، سید محمدجواد. شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت کارکنان ادارات دولتی استان کرمان در فعالیت‌های ورزشی با رویکرد منسجم آنالیز چند معیاره و کپلند. مدیریت ورزشی. دوره ۷، شماره ۱: ص- ص ۹۸-۸۳.
- خدام عباسی، نسیم. بررسی و مقایسه عوامل بازدارنده‌ی دانشجویان دختر دانشگاه سراسری و دانشگاه آزاد سمنان از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ص- ص ۸۷-۹۰، ۱۳۹۰.
- خواجهی، داریوش و خلجی، حسن. موانع بازدارنده بانوان شاغل در آموزش و پرورش اراک از شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم، مطالعات زنان. سال ششم، شماره ۳: ص- ص ۱۴۹-۱۷۲.
- ظهیری‌نیا، مصطفی و نیکخواه، هدایت الله و شفیعی، نسیمه. بررسی تأثیر خانواده و رسانه‌های گروهی بر مشارکت دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: دانشجویان دختر دانشگاه هرمزگان). فصلنامه مشارکت و توسعه اجتماعی. سال اول، شماره ۱: ص- ص ۶۱-۴۲.
- عریضی، فروغ و فریدون، وحید و پارسامهر، مهربان. بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: زنان استان مازندران). نشریه علمی-پژوهشی المپیک. شماره ۱۶: ص- ص ۲۵-۱۱.

⁷ Dacey et al

⁸ Liu et al

- قدسی، علی محمد و افشار کهن، جواد و عطارد، احمد. بررسی عوامل مؤثر بر میزان مشارکت دانشجویان دختر دانشگاه بوعلی سینا در فعالیتهای ورزشی. مطالعات اجتماعی-روانشناختی زنان. سال ۱۱، شماره ۲: ص- ص ۱۶۷-۱۹۶
- میر غفوری، سید حبیب‌الله و صیادی تورانلو، حسین. شناسایی و رتبه‌بندی موانع مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی با رویکرد MCDM (مطالعه موردی: جامعه دانشجویان دختر دانشگاه یزد). پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۳۴: ص- ص ۱۳۸-۱۲۱.
- Egli, T. Bland, H. W. Melton, B. F. & Czech, D. R, " Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity", *Journal of American college health*, 59(5), pp. 399-406, 2011.
- Sage. G.H, " Parental influence and socialization sport for male and female inter collegiate", *journal of sport and social Issues*, vol.4, pp. 140-164.
- Morrison, Ann M. and Mary Ann Von Glinow, "Women and minorities in management", *American Psychologist, Journal TOC*, 45(2), pp. 200-208, 1990.
- Czabak-Garbacz R, Skibniewska A, Mazurkiewicz P, Gdula A, "Ways of spending leisure time by the third year-students of the Faculty of Pharmacy", *Medical University of Lublin. Ann Univ Mariae Curie Sklodowska*, vol 57, N1, pp.257-263, 2002.
- Kenyon.G, Mcpherson.M; "An approach to the study of sport socialization", *International Review of sport sociology*, Thousand Oaks, California, United States; pp. 178-189, 1973.
- Liu, W., Bian, W., & Yan, L; "Perceived competence, motivation, and physical activity participation among college students", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), pp. 69, 2011.

تأثیر چهار هفته تمرین ترکیبی و مکمل سازی بذرکتان

بر ترکیب بدنی در زنان دارای اضافه وزن

وحید ساری صراف^۱، رامین امیرساسان^۲، فاطمه حلال خور^۳

۱-دانشیار دانشگاه تبریز

۲-دانشیار دانشگاه تبریز

۳-دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی دانشگاه تبریز

Email: (sarraf@tabrizu.ac.ir)

fateme.halalkhor@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر عبارت است از بررسی تأثیر چهار هفته تمرین ترکیبی و مکمل سازی بذرکتان بر ترکیب بدنی (وزن، درصد چربی، پروتئین، آب بدن، مواد معدنی، توده خالص بدن، چربی بدن، BMI، TEE، BMR، WHR) در زنان دارای اضافه وزن است. هیجده زن دارای اضافه وزن با BMI بالای ۲۵ به صورت تصادفی به دو گروه تمرین با مکمل (۹ نفر)، کنترل (۹ نفر)، تقسیم شدند. تمرین ترکیبی (استقامتی-مقاومتی) چهارجلسه تمرین در هفته که شامل یک روز تمرین مقاومتی و سه روز تمرین استقامتی می باشد، پروتکل تمرین شامل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تمرینات هوازی با شدت ۶۵ درصد ضربان قلب ذخیره و تمرینات مقاومتی با شدت ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه می باشد و پودر بذرکتان (۶۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در روز) در طول چهار هفته دوره تمرین مکمل سازی شد. با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک، طبیعی بودن داده ها در شاخص های اشاره شده مورد بررسی قرار گرفتند. سپس فرضیه های تحقیق در سطح معنی داری $P < 0.05$ با استفاده از آزمون t مستقل بررسی شدند. نتایج نشان داد که چهار هفته مکمل سازی بذرکتان به همراه تمرین ترکیبی تأثیر معنی داری بر هیچ کدام از شاخص های ترکیب بدنی نداشت ($P > 0.05$). علت این موضوع می تواند در طول دوره مکمل سازی، مقادیر مکمل مصرفی، طول دوره تمرین و یا شدت تمرین نهفته باشد.

کلمات کلیدی: زنان دارای اضافه وزن، تمرین ترکیبی، مکمل سازی، ترکیب بدنی، بذرکتان

مقدمه

چاقی یک مشکل جدی بر سلامتی است که چندین عامل در ایجاد آن موثر است، مانند عادات غذا خوردن، سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و غیره (ریلی و همکاران، ۲۰۰۸). در سراسر جهان سبک زندگی کم تحرک، ورزش نکردن، رژیم غذایی ناسالم حاوی کالری بالا، مقصر افزایش چاقی شناخته شده اند. اگر چه چاقی موجب بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی می شود، چاقی احشایی یک تغییر فیزیکی قابل توجه است که با افزایش چربی دور کمر توصیف می شود. در واقع چربی احشایی به شدت باعث توسعه و پیشرفت چندین بیماری مزمن از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، بیماری کلیوی و... می شود. اگر چه هنوز هم وقایع سلولی و مولکولی مربوط به چاقی روشن نیست، اما به شدت اعتقاد بر این است یک رژیم غذایی با کالری بالا همراه با عدم فعالیت فیزیکی علت عمده افزایش وزن بدن در ارتباط با تجمع قابل توجه چربی احشایی، تری گلیسیرید بالا و کلسترول و فشار خون بالا است (فوکومیتسو و همکاران، ۲۰۱۰؛ هوریتا و همکاران، ۲۰۱۱). اندازه گیری ترکیب بدن انسان نقش مهمی در سلامت، وضعیت تغذیه ای، وضعیت بیماری، مداخلات درمانی و مداخلات رفتاری ایفا می کند (لیهی و همکاران، ۲۰۱۳). ترکیب بدنی با توجه به جنس، رژیم غذایی، فعالیت های ورزشی و شیوه زندگی تغییر می کند که این تغییر از اهمیت زیادی برای فرایند تصمیم گیری در مراقبت های تغذیه ای، مدیریت بیماری، پیری و توان بخشی برخوردار است (تومی و همکاران، ۲۰۱۵). برای ایجاد وضعیت تغذیه ای و سلامتی یک فرد، آگاهی از فنوتیپ های تن سنجی ضروری است که این اندازه گیری ها شامل توده ی چربی، بافت بدون چربی و توده استخوانی است (آکلند و همکاران، ۲۰۱۲). مزایای فعالیت فیزیکی به خوبی ثبت شده است. با این حال، مطالعات کمی درباره مزایای تمرینات ترکیبی (قدرتی-استقامتی) در افراد چاق مربوط است. یافته ها نشان می دهند که تمرینات ترکیبی به کاهش وزن، چربی بدن و به دست آوردن توده ی خالص بدن کمک می کند (ویلیس و همکاران، ۲۰۱۲). لیگیل و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند که شانزده هفته تمرین ترکیبی بر درصد چربی، شاخص توده بدن و وزن زنان

^۱Reilly

^۲Fukumitsu

^۳Horita

^۴leahy

^۵Toomey

^۶Ackland

^۷Willis

دارای سرطان سینه تأثیر معنی داری ندارد (لیگیل^۲ و همکاران، ۲۰۰۹) در حالی که یافته های برخی محققین از جمله شیخ الاسلامی وطنی و همکاران (۲۰۱۵)، مدیروس و همکاران (۲۰۱۵)، جین سئوک لی و همکاران (۲۰۱۴)، صمدیان و همکاران (۱۳۹۲)، سیلانپا و همکاران (۲۰۰۹)، قهرمانلو و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد که تمرین ترکیبی باعث بهبود پروفایل لیپیدی می گردد. برای مثال گارسیا و همکاران (۲۰۱۵) با مطالعه بر روی ۳۶۵ زن و مرد دارای اضافه وزن و چاق تأثیر ۸ تا ۲۴ هفته تمرین ترکیبی (استقامتی و قدرتی) به مدت یک ساعت در روز را بررسی کردند و آن ها کاهش معنی داری در وزن، درصد چربی و *BMI* گزارش کردند. در این مطالعه هیچ تغییر معنی داری در اندازه دور کمر و توده بدنی چربی مشاهده نشد آن ها تغییر سبک زندگی آزمودنی ها را عامل اصلی کاهش وزن در این مطالعه اعلام کردند. همچنین بیان داشتند روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی یا مقاومتی (۳ بار در هفته) علاوه بر سوزاندن کالری بیشتر طی روز (حدود ۶۰۰ کالری) با تغییر سبک زندگی افراد چاق از غیر فعال به فعال به کاهش وزن بیشتر منجر گردید. آنها علاوه بر تغییر سبک زندگی، تأثیر تمرین بر سطوح هورمون های کنترل کننده اشتها مخصوصا گرلین را عاملی دیگر برای کاهش وزن آزمودنی ها اعلام کردند. آن ها گزارش کردند سطح گرلین آزمودنی ها پس از هفته ی هشتم مداخله کاهش یافته بود. در مطالعه حاضر گمان می رود افزایش هزینه ی انرژی پس از فعالیت دلیل کاهش وزن این مطالعه باشد (گارسیا^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). با این حال هنوز مشخص نیست چگونه تمرینات ترکیبی باعث تعدیل مقاومت انسولینی و استرس اکسیداتیو و در حالت کلی چربی سوزی در افراد چاق می شود.

به طور سنتی اغلب درمان یا پیشگیری شرایط بیماری مرتبط با چاقی با استفاده از مواد گیاهی از جمله بذرکتان صورت می گرفت. بذرکتان متعلق به خانواده کتانیان (*Linaceae*) یک گیاه مهم و در طب سنتی به طور بالقوه برای درمان دیابت، کلسترول بالا، بیماری های قلبی عروقی و شرایط مرتبط مورد استفاده قرار می گیرد (رودریگز لیوا^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). از دیدگاه تغذیه بذرکتان با توجه به منابع غنی خود از روغن، فیبر، لیگنان و ... یک گیاه شناخته شده است. *Secoisolariciresinol diglucoside* (SDG) بخش عمده ای از لیگنان موجود در بذرکتان است که دارای فعالیت متعدد

^۱Tigibel

^۲García

^۳Rodriguez-Leyva

بیولوژیکی و مزایای بهداشتی است (پارک^{۲۵} و همکاران، ۲۰۱۲). امروزه، تمرینات ترکیبی روش مهم و تأثیرگذاری در برنامه‌های ورزشی به حساب می‌آید. با این حال و طبق اطلاعات پژوهشگر، پژوهش‌های اندکی به بررسی اثر تمرینات ترکیبی بر ترکیب بدنی در زنان دارای اضافه وزن پرداخته‌اند؛ لذا، با توجه به اندک بودن مطالعات انسانی و نتایج ناهم-سوی آن‌ها، این نیاز ایجاد می‌گردد که تدابیری اندیشیده شود تا تأثیر این تمرینات روشن‌تر گردد و با دانش بیشتری به ورزشکاران و مربیان معرفی شود. از سوی دیگر، با توجه به نتایج پژوهش‌ها در خصوص اثر بذرکتان بر کاهش وزن بدن و برجسته کردن فواید بالقوه آن در پیشگیری یا درمان چاقی و نیز دست‌یابی به منابع و مکمل‌های جدید، طبیعی و ارزان قیمت، پژوهش در مورد بذرکتان به عنوان مکمل در کنار تمرینات ترکیبی مدنظر قرار گرفته است. در بیشتر پژوهش‌های قبلی، اثر بذرکتان به تنهایی و بدون فعالیت بدنی مورد مطالعه قرار گرفته و یا از روغن بذرکتان و یا ترکیب بذرکتان با ماده دیگری به صورت کپسول یا نان و یا رژیم غذایی استفاده شده است. فرض ما بر آن بود که در صورت مصرف بذرکتان در کنار اجرای تمرینات ترکیبی، تنظیم مثبت شاخص‌های سلامتی بیشتر صورت می‌گیرد و احتمالاً، نتایج بهتری برای افراد دارای اضافه وزن حاصل می‌شود. بر همین اساس و با توجه نبود پژوهش هم‌زمان اثر تمرینات ترکیبی و مکمل بذرکتان، در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر تمرین ترکیبی همراه با مکمل بذرکتان بر ترکیب بدنی زنان جوان دارای اضافه وزن پرداخته شد.

روش شناسی

نوع پژوهش کاربردی و روش تحقیق از نوع نیمه تجربی است که به روش میدانی انجام شده است. هیجده دختر دارای اضافه وزن از جامعه آماری دانشجویان دانشگاه تبریز انتخاب و سپس بصورت تصادفی ساده به دو گروه تمرین ترکیبی با مکمل (۹ نفر)، کنترل (۹ نفر) تقسیم شدند. شاخص‌های ورودی داوطلبان به تحقیق شامل داشتن سلامت عمومی جسمانی و روانی و شاخص توده بدنی بالای ۲۵ بود و ملاک خروج داوطلبان از مطالعه داشتن بیماری قلبی-عروقی، دیابت، اختلالات هورمونی، بیماری‌های کلیوی و کبدی، جراحی، سیگاری بودن و هر گونه مداخله درمانی موثر بر نتایج تحقیق بود. قبل از انجام مداخلات، به منظور همگن‌سازی، دو گروه بر اساس سن، قد، وزن، شاخص توده بدن (*Body mass index*) مقایسه شدند. کلیه شرکت کنندگان اطلاعات مکتوب در خصوص پژوهش دریافت نموده و پس از مطالعه، از آن‌ها در خواست شد رضایت‌نامه‌ی

^۲Park

کتبی را امضا نمایند. همچنین، پژوهش حاضر زیر نظر پزشک متخصص و متخصصان فیزیولوژی ورزشی انجام شد و کلیه آزمودنی‌ها با تکمیل پرسشنامه پزشکی هیچ گونه پیشینه بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های کلیوی و کبدی نداشتند. تنها گروه ترکیبی (تمرین و مکمل) در پروتکل تمرین شرکت کرده و گروه کنترل هیچ مداخله ورزشی دریافت نمی‌کردند. برنامه تمرینی به مدت ۴ هفته از تمرینات ساده به مشکل و از شدت کم به شدت بالا با در نظر گرفتن اصل اضافه بار و افزایش شدت تمرین بود. برنامه تمرین ترکیبی شامل اجرای تمرین قدرتی و استقامتی است، افراد ۳ روز در هفته تمرین استقامتی و یک روز در هفته تمرین مقاومتی انجام دادند. تمامی آزمودنی‌ها به مدت چهار هفته (چهار جلسه ی دو ساعته در هفته) از روز هشتم ام دوره ی ماهانه در تمرین ترکیبی شرکت خواهند کرد. همچنین دو هفته قبل از شروع برنامه ی چهار هفته ی تمرین و مکمل دهی، آزمودنی‌ها به منظور رسیدن به شدت مناسب ورزش هوازی و همچنین جلوگیری از تأثیر گذاشتن کوفتگی عضلانی تأخیری از تمرین مقاومتی به منظور آماده سازی برای شروع تمرینات اصلی در باشگاه حضور خواهند داشت. به دلیل تفاوت زمان شروع تمرین هر فرد، روند تمرین در طول چهار هفته تقریباً یکسان است و فقط شدت آن با توجه به روز تمرینی هر فرد افزایش می یابد. تمرین شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن با دویدن و حرکات کششی، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تمرینات هوازی با شدت ۶۵ درصد ضربان قلب ذخیره، که نوع تمرینات در سه جلسه اول تداومی (خیلی آهسته، آهسته و سریع) است و نه جلسه آخر تناوبی هوازی است. تمرینات مقاومتی شامل حرکات (پرس پا، پرس سینه، پشت پا، جلو بازو، جلو پا با دستگاه، زیر بغل کشش سیم از بالا، درازنشست، پارویی) با شدت ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه و دو تا سه نوبت تمرینی با ۱۰ تکرار و ۹۰ ثانیه استراحت بین نوبتها و ۲ دقیقه استراحت بین حرکات می باشد، و ۱۰ دقیقه سرد کردن در انتهای تمرینات می باشد. تمامی آزمودنی‌ها قبل از اجرای پروتکل دو هفته به منظور آشنایی با دستگاه‌ها و شیوه درست انجام هر یک از حرکات و تعیین یک تکرار بیشینه در سالن ورزشی حضور پیدا خواهند کرد. نحوه افزایش شدت تمرینات مقاومتی بدین گونه می باشد که در هفته اول آماده سازی با شدت ۴۰ درصد یک تکرار بیشینه و هفته دوم شدت ۵۰، درصد یک تکرار بیشینه و پس از شروع پروتکل اصلی آزمودنی‌ها با ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه به تمرین می پردازند. بذرکتان مورد استفاده در این مطالعه از شرکت شفا پژوهان سبز در شهر تبریز تهیه و با ترازوی دیجیتال (۰٫۶۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در روز) را در یک بسته که شامل سه قسمت بود در اختیار شرکت کننده‌ها در مطالعه قرار گرفت. از نمونه‌ها درخواست می شود تا هر بسته را یک ساعت قبل از غذا، در سه وعده غذایی و در داخل

۲۵۰ میلی گرم آب حل کنند. قد آزمودنی‌ها با قد سنج با دقت ۰/۰۱ متر و وزن آن‌ها با ترازوی با دقت ۰/۱ کیلوگرم اندازه‌گیری شد. نمایه توده بدنی (BMI): بر اساس نسبت وزن (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر مربع) تعریف گردید و با استفاده از BMI فرد، وضعیت او از نظر چاقی، لاغری و طبیعی مشخص گردید. داشتن BMI کمتر از ۱۹ به عنوان کم وزن، بین ۱۹-۲۵ به عنوان قابل قبول، مقدار ۲۵-۳۰ اضافه وزن و چاقی تعیین گردید برای اندازه‌گیری درصد چربی از دستگاه کالیپر $YAGAMI$ ساخت کشور ژاپن و از شیوه چهار نقطه ای دو سر بازو، سه سر، تحت کتفی و تاج خاصره استفاده شد. همچنین توده خالص بدن و برخی شاخص‌های ترکیب بدن با استفاده از دستگاه " In Body" اندازه‌گیری شد. اندازه‌گیری‌ها ۴۸ ساعت قبل و ۴۸ ساعت بعد از پایان فعالیت ورزشی و در ساعات ۸ تا ۱۰ صبح صورت گرفت. برای توصیف داده‌های به دست آمده، برای هر یک از متغیرهای پژوهش، فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد مورد استفاده قرار گرفت. آزمون شاپیرو-ویلک نیز برای تعیین همگنی داده‌ها به کار رفت. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها برای مقایسه تغییرات ترکیب بدنی از آزمون t مستقل استفاده شد. محاسبات آماری بوسیله نرم افزار $SPSS$ نسخه ۲۲ در سطح معنی داری $P < 0.05$ انجام شد.

یافته‌ها

۳-۱- اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها: در جدول ۱ اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق ارائه شده اند.

جدول ۱ همگن بودن آزمودنی‌ها به لحاظ ویژگی‌های دموگرافیک قبل از مداخلات ورزشی

شاخص‌ها / گروه‌ها		میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	
		کنترل ($n=9$)	ترکیبی ($n=9$)
سن (سال)		$24/20 \pm 2/56$	$22/58 \pm 2/22$
قد (سانتی‌متر)		$163/30 \pm 4/32$	$161/52 \pm 1/71$
وزن (کیلوگرم)	قبل	$72/64 \pm 4/03$	$69/63 \pm 3/01$
	بعد	$72/92 \pm 4/79$	$69/00 \pm 2/96$
BMI (کیلوگرم / مجذور متر)	قبل	$27/24 \pm 1/17$	$27/16 \pm 1/10$
	بعد	$27/38 \pm 1/56$	$27/02 \pm 1/05$

تغییرات ترکیب بدن

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

جدول ۳ نتایج آزمون t مستقل

مرحله دوم						
متغیر	گروه	میانگین تغییرات	انحراف استاندارد	T	Sig	P
وزن	کنترل	۷۲/۹۲	۴/۷۹	۲/۰۸	۰/۰۵۳	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۶۹/۰۰	۲/۹۶			
توده خالص بدن	کنترل	۴۷/۷۲	۲/۷۶	۱/۳۵	۰/۲۰	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۴۶/۳۰	۱/۴۹			
آب کل بدن	کنترل	۳۴/۳۶	۱/۹۸	۱/۳۳	۰/۲۰	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۳۳/۳۶	۱/۰۶			
پروتئین	کنترل	۹/۲۲	۰/۵۳	۱/۲۰	۰/۲۵	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۸/۹۸	۰/۲۳			
مواد معدنی	کنترل	۴/۱۴	۰/۲۶	۰/۷۲	۰/۴۷	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۴/۰۲	۰/۳۸			
چربی بدن (kg)	کنترل	۲۵/۲۰	۲/۵۷	۰/۹۳	۰/۳۶	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۲۴/۲۰	۱/۹۰			
BMI	کنترل	۲۷/۳۸	۱/۵۶	۰/۵۵	۰/۵۸	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۲۷/۰۲	۱/۰۵			
درصد چربی بدن	کنترل	۳۴/۴۸	۱/۷۸	۰/۲۶	۰/۷۹	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۳۴/۲۸	۱/۱۵			
WHR	کنترل	۰/۸۱	۰/۰۱	۰/۸۷	۰/۴۰	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۰/۸۰	۰/۰۰			
BMR	کنترل	۱۳۰۸/۴۰	۳۸/۷۸	۱/۰۶	۰/۳۱	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۱۲۹۲/۴۲	۲۵/۱۹			
TEE	کنترل	۲۰۱۵/۰۰	۵۹/۹۶	۰/۷۳	۰/۴۷	$P>۰/۰۵$
	مکمل+ورزش	۱۹۹۶/۴۱	۴۵/۹۶			

نتایج تحقیق حاضر با توجه به عدم وجود تفاوت معنی دار در پیش آزمون، با مقایسه میانگین های پس آزمون با استفاده از آزمون t مستقل نشان داد که بین دو گروه کنترل و مکمل ورزش در هیچ یک از شاخص های ترکیب بدن تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P>۰/۰۵$).

بحث و نتیجه گیری

طبق مطالعه حاضر ۴ هفته تمرین ترکیبی با مکمل سازی بذر کتان باعث کاهش معنی دار در درصد چربی، وزن و WHR (نسبت دور کمر به باسن) آزمودنی ها مشاهده نشد. با این-

حال، یافته‌های مطالعه حاضر با نتایج تحقیقات قبلی از جمله لیگیبل و همکاران (۲۰۰۹) همسواست. آنان دریافتند که شانزده هفته تمرین ترکیبی بر درصد چربی، شاخص توده بدن و وزن زنان دارای سرطان سینه تأثیر معنی‌داری ندارد (لیگیبل^۶ و همکاران، ۲۰۰۹). در رابطه با ساز و کار کاهش درصد چربی، افزایش توده خالص و بهبود دور شکم افراد ناشی از تمرینات ترکیبی، می‌توان به تأثیر متقابل بخش‌های هوازی و مقاومتی این نوع تمرین اشاره کرد. به طور کلی، افزایش توده خالص بدن و لیپولیز چربی‌ها به ترتیب به تمرین مقاومتی و فعالیت ورزشی هوازی مربوط می‌شوند (فیف^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). کاهش چربی کل بدن نشان‌دهنده کاهش چربی احشایی نیز می‌باشد و مداخلاتی مانند فعالیت ورزشی با نسبت ثابتی موجب کاهش چربی احشایی خواهد شد. به طوری که، نشان داده شده است پاسخ کاهشی چربی احشایی به فعالیت ورزشی سریع تر از چربی کل بدن است و کاهش وزنی معادل ۱۰٪ موجب کاهش ۳۵٪ از چربی احشایی می‌شود. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت هر کاهش وزن باعث کاهش چربی احشایی و در نتیجه کاهش دور شکم خواهد شد که در نتایج مطالعه حاضر نیز نشان داده شد (مدیروس^۸ و همکاران، ۲۰۱۵) نقش فعالیت ورزشی در افزایش لیپولیز بافت چربی بدن یکی از علل کاهش *WHR*، *BMI* و درصد چربی بدن عنوان شده. اگر چه *WHR* شاخصی برای سنجش چربی شکمی است ولی در ارتباط با درصد چربی کل بدن به عوامل متعددی از جمله سطح انسولین وابسته است. بنابراین افزایش حساسیت به انسولین در اثر فعالیت هوازی یکی از مکانیسم‌های تأثیر گذار بر کاهش چربی بدن و *WHR* عنوان شده. همچنین احتمال می‌دهند فعالیت ورزشی با اثر گذاشتن روی گیرنده‌های بتا آدرنرژیک و تحریک سیستم عصبی مرکزی و ترشح اپی‌نفرین به افزایش لیپولیز و متابولیسم چربی منجر گردد (اباذر^۹ و همکاران، ۲۰۱۵). یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج برخی محققین از جمله شیخ الاسلامی وطنی و همکاران (۲۰۱۵)، مدیروس و همکاران (۲۰۱۵)، جین سوک‌لی و همکاران (۲۰۱۴)، صمدیان و همکاران (۱۳۹۲)، سیلانپا و همکاران (۲۰۰۹)، قهرمانلو و همکاران (۲۰۱۵) ناهمسو می‌باشد. برای

^۶Eigibel

^۷Fyfe

^۸Medeiros

^۹Abazar

مثال گارسیا و همکاران (۲۰۱۵) با مطالعه بر روی ۳۶۵ زن و مرد دارای اضافه وزن و چاق تأثیر ۸ تا ۲۴ هفته تمرین ترکیبی (استقامتی و قدرتی) به مدت یک ساعت در روز را بررسی کردند و آن‌ها کاهش معنی داری در وزن، درصد چربی و BMI گزارش کردند. در این مطالعه هیچ تغییر معنی داری در اندازه دور کمر و توده‌ی بدون چربی مشاهده نشد آن‌ها تغییر سبک زندگی آزمودنی‌ها را عامل اصلی کاهش وزن در این مطالعه اعلام کردند. همچنین بیان داشتند روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی یا مقاومتی (۳ بار در هفته) علاوه بر سوزاندن کالری بیشتر طی روز (حدود ۶۰۰ کالری) با تغییر سبک زندگی افراد چاق از غیر فعال به فعال به کاهش وزن بیشتر منجر گردید. آن‌ها علاوه بر تغییر سبک زندگی، تأثیر تمرین بر سطوح هورمون‌های کنترل کننده اشتها مخصوصاً گرلین را عاملی دیگر برای کاهش وزن آزمودنی‌ها اعلام کردند. آن‌ها گزارش کردند سطح گرلین آزمودنی‌ها پس از هفته‌ی هشتم مداخله کاهش یافته بود. در مطالعه حاضر گمان می‌رود افزایش هزینه‌ی انرژی پس از فعالیت دلیل کاهش وزن این مطالعه باشد (گارسیا^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین مدیروس^{۲۱} و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای که بر روی ۲۵ نفر در ۳ گروه، کنترل و تمرین ترکیبی ۳ جلسه در هفته، تمرین ترکیبی ۵ جلسه در هفته انجام دادند بعد از ۲۶ جلسه کاهش معنی داری را در وزن و BMI اعلام کردند همچنین در این مطالعه افزایش معنی داری را در توده خالص بدن در گروه تمرین ترکیبی ۳ جلسه در هفته که تمرینات قدرتی باعث افزایش سازگاری‌های عصبی-عضلانی و افزایش قدرت حداکثری و میزان متابولیسم پایه در افراد چاق منجر می‌شود (مدیروس^{۲۲} و همکاران، ۲۰۱۵). در مطالعه ویلیس^{۲۳} و همکاران (۲۰۱۲) نیز کاهش وزن و درصد چربی و دور کمر در بزرگسالانی که تمرینات ترکیبی سه جلسه در هفته و با شدت ۶۵ تا ۸۰٪ VO_{2peak} انجام می‌دادند را اعلام کردند آن‌ها دلیل این تغییرات افزایش میزان متابولیسم پایه اعلام کردند (ویلیس و همکاران، ۲۰۱۲). درباره مکانیسم اثر مکمل سازی بذر کتان که در تحقیق

^{۲۰}García

^{۲۱}Medeiros

^{۲۲}Medeiros

^{۲۳}Willis

حاضر باعث کاهش معنی دار درصد چربی بدن شده است، می‌توان اینگونه بحث کرد که فیبر موجود در بذر کتان از طریق سرکوب گرسنگی و کاهش جذب مواد غذایی ممکن است در تنظیم وزن بدن نقش داشته باشد. به خصوص فیبر چسبناک به نظر می‌رسد در سرکوب گرسنگی موثرتر باشد. آن‌ها از جنبه‌های متعددی مانند سرعت تخلیه معده و میزان جذب مواد مغذی در روده کوچک می‌توانند بر عملکرد دستگاه گوارش تأثیر گذاشته و باعث احساس سیری شوند. در تطابق با این مطلب، مشاهده کردیم که دوزهای ۵ و ۱۰ گرم از فیبر کتان باعث افزایش سیری، کاهش طولانی مدت گرلین و سیگنالینگ گرسنگی در پیتیدهای روده می‌شود (کریستنسن^{۲۴} و همکاران، ۲۰۱۲). گزارش شده است که اثر اجیل در کاهش شاخص توده بدن آن کاملاً مشخص نیست، اما این فرضیه وجود دارد که وزن بدن زمانی که محتوای PUFA در مقایسه با اسیدهای چرب اشباع شده بیشتر باشد، کاهش می‌یابد چرا که مصرف چربی ممکن است احساس سیری را تحریک کند (سیندرا^{۲۵} و همکاران، ۲۰۰۶). همسو با مطالعه حاضر در تحقیقی که توسط پیندا و همکاران (۲۰۱۰) روی ۱۰ بزرگسال دارای اضافه‌انجام گرفت، نشان داده شد مصرف ۳۰ گرم بذر کتان در روز در طول هشت هفته باعث کاهش معنی دار وزن بدن و شاخص توده بدنی نشد و تغییرات در درصد چربی بدن به طور گسترده‌ای متغیر (۴۰ درصد از شرکت کنندگان سر وزن رسیدند که از این، ۵۰ درصد کاهش درصد چربی، ۲۵٪ بدون تغییر در درصد چربی و ۲۵٪ وزن و درصد چربی ترکیب شده بود). نویسندگان ادعا کردند که مصرف دانه کتان بدون کاهش در مصرف انرژی و یا افزایش فعالیت بدنی به کاهش وزن در افراد مبتلا به اضافه‌وزن منجر نمی‌شود (پیندا^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۱). مشابه این وضعیت در مطالعه دودین و همکاران (۲۰۰۵) که در مطالعات خود بر روی ۱۹۹ زنان یائسه سالم به دنبال اثر مصرف ۴۰ گرم در روز دانه کتان به مدت ۱۲ ماه بر روی علائم یائسگی صورت گرفته بود آن‌ها کاهش معنی داری را در وزن اندازه‌گیری شده و BMI گزارش نکردند (دودین^{۲۷} و

^{۲۴}Kristensen

^{۲۵}Cintra

^{۲۶}Pineda

^{۲۷}Dodin

همکاران، ۲۰۰۵)، نتایج مشابهی نیز توسط لوکوس و همکاران (۲۰۰۲) (لوکاس^{۲۸} و همکاران، ۲۰۰۲) و لیمی^{۲۹} و همکاران (۲۰۰۲) (لیمی و همکاران، ۲۰۰۲) گزارش شده است. بارور^{۳۰} (۲۰۱۳) در تحقیقی که بر روی ۱۱ مرد و ۵ زن مبتلا به دیابت نوع ۲ با متوسط سن ۶۶ سال و BMI ۳۱/۲ با دریافت ۴ عدد کپسول ۶۰۰ میلی گرمی از SDG مشتق شده از بذر کتان در روز به مدت سه ماه کاهش معنی داری در میزان WHR را گزارش ندادند. او دلیل این عدم کاهش معنی دار را در عدم تغییر الگوی رژیم غذایی (از جمله الکل)، مصرف سیگار، دارو (دوز و نوع) و ورزش دانست (بارور، ۲۰۱۳). ناهمسوبا مطالعه حاضر کارتسو و همکاران (۲۰۱۵) اثرات ۲۸ گرم بذر کتان قهوه ای و طلایی را بر پروفایل چربی، قند خون، فشار خون، وضعیت التهابی، وزن بدن، و ترکیب بدن در هفتاد و پنج نوجوانان دارای اضافه وزن (۳۳ پسر، ۴۲ دختر) در سه گروه ۲۵ نفری به مدت ۱۱ هفته بررسی کردند. در این مطالعه هیچ تغییر قابل توجهی در پروفایل چربی و قند خون و مشخصات التهابی مشاهده نشد با این حال شرکت کننده گان هر دو گروه وزن بدن و درصد چربی بدن افزایش یافت، گروه بذر کتان طلایی افزایش قابل توجه تری را نشان دادند. که علت آن را مرتبط با بلوغ جنسی در دوران نوجوانی که با تغییرات ترکیب بدنی همراه است دانستند (کارتسو^{۳۱} و همکاران، ۲۰۱۵). و همچنین تارپیل^{۳۲} و همکاران (۲۰۰۲) با مطالعه بر روی ۸۰ نفر به روش دو سویه کور و متقاطع و دوره شست و شوی ۴ هفته ای، اثرهمزمان مصرف ۱،۳ گرم دانه کتان و ۵ گرم روغن کتان در هر وعده غذایی را به مدت ۲ ماه بررسی کردند آن ها کاهش وزن و بهبود پروفایل لیپیدی و کاهش علائم یائسگی را گزارش کردند و دلیل کاهش وزن را محتوای اسیدهای چرب و فیبر بالا و نقش مهم آن در ایجاد حس سیری، کاهش تراکم کالری دانسته و بهبود علائم یائسگی را به دلیل فیتواستروژن بذر کتان اعلام کردند (تارپیل و همکاران، ۲۰۰۲).

^{۲۸}Lucas

^{۲۹}Lemay

^{۳۰}Barre

^{۳۱}Cardoso

^{۳۲}Tarpila

این مطالعه نشان داد که تمرینات ترکیبی و مکمل سازی باعث کاهش معنی دار شاخص های ترکیب بدنی نمی شود. اجرای تمرینات ترکیبی در افراد چاق می تواند اثرات مفیدی بر برخی شاخص های خطر ساز قلبی- عروقی داشته باشد. اما به نظر می رسد مکمل سازی بذر کتان نسبت به اجرای تمرینات ترکیبی اثر بخشی بالاتری بر عوامل خطر زای قلبی عروقی دارد. این تحقیق می تواند تمرینات ترکیبی منظم و طولانی مدت به همراه مکمل بذر کتان برای این قشر از افراد جامعه که دارای جمعیتی رو به افزایش بوده به مراکز بهداشت و سلامت جامعه توصیه کند.

منابع

- Abazar E, Taghian F, Mardanian F, & Forozandeh D. Effects of aerobic exercise on plasma lipoproteins in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome. *Advanced biomedical research*. 2015; 4.
- Ackland T R, Lohman T G, Sundgot-Borgen J, Maughan R J, Meyer N L, Stewart A D, & Müller W. Current status of body composition assessment in sport. *Sports Medicine*. 2012; 42(3), 227-249.
- Barre D E. The Impact of Flaxseed Lignan Complex Consumption on Waist to Height and Hip Ratios, Body Weight, BMI, Insulin Resistance, Percent Pancreatic Beta-Cell Function, Free Fatty Acids, HDL2-HDL3-and Non-HDL-Cholesterol and Lp (a) in Older Human Type 2 Diabetics. *Canadian journal of diabetes*. 2013; 37, S71.
- Cintra D E, Costa A V, Maria do Carmo G P, Matta S L, Silva M T C, & Costa N M. Lipid profile of rats fed high-fat diets based on flaxseed, peanut, trout, or chicken skin. *Nutrition*. 2006; 22(2), 197-205.
- Dodin S, Lemay A, Jacques H, Légaré F, Forest J-C, & Mâsse B. The effects of flaxseed dietary supplement on lipid profile, bone mineral density, and symptoms in menopausal women: a randomized, double-blind, wheat germ placebo-controlled clinical trial. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2005; 90(3), 1390-1397.
- Fukumitsu S, Aida K, Shimizu H, & Toyoda K. Flaxseed lignan lowers blood cholesterol and decreases liver disease risk factors in

- moderately hypercholesterolemic men. *Nutrition Research*. 2010; 30(7), 441-446.
- Fyfe J J, Bishop D J, & Stepto N K. Interference between concurrent resistance and endurance exercise: molecular bases and the role of individual training variables. *Sports Medicine*. 2014; 44(6), 743-762.
- García-Hermoso A, Sánchez-López M, & Martínez-Vizcaíno V. Effects of aerobic plus resistance exercise on body composition related variables in pediatric obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Pediatric exercise science*. 2015; 27(4), 431-440.
- Horita S, Seki G, Yamada H, Suzuki M, Koike K, & Fujita T. Insulin resistance, obesity, hypertension, and renal sodium transport. *International journal of hypertension* . 2011.
- Kristensen M, Jensen M G, Aarestrup J, Petersen K E, Søndergaard L, Mikkelsen M S, & Astrup A. Flaxseed dietary fibers lower cholesterol and increase fecal fat excretion, but magnitude of effect depend on food type. *Nutrition & metabolism*. 2012; 9(1), 1.
- Leahy S, O'Neill C, Sohun R, Toomey C, & Jakeman P. Generalised equations for the prediction of percentage body fat by anthropometry in adult men and women aged 18–81 years. *British Journal of Nutrition*. 2013; 109(04), 678-685.
- Lemay A, Dodin S, Kadri N, Jacques H, & Forest J-C. Flaxseed dietary supplement versus hormone replacement therapy in hypercholesterolemic menopausal women. *Obstetrics & Gynecology*. 2002; 100(3), 495-504.
- Ligibel J A, Giobbie-Hurder A, Olenczuk D, Campbell N, Salinardi T, Winer E P, & Mantzoros C S. Impact of a mixed strength and endurance exercise intervention on levels of adiponectin, high molecular weight adiponectin and leptin in breast cancer survivors. *Cancer Causes & Control*. 2009; 20(8), 1523-1528.
- Lucas E A, Wild R D, Hammond L J, Khalil D A, Juma S, Daggy B P, Arjmandi B H. Flaxseed improves lipid profile without altering biomarkers of bone metabolism in postmenopausal women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2002; 87(4), 1527-1532.
- Machado A M, de Paula H, Cardoso L D, & Costa N M. Effects of brown and golden flaxseed on the lipid profile, glycemia, inflammatory biomarkers, blood pressure and body composition in overweight adolescents. *Nutrition*. 2015; 31(1), 90-96.
- Medeiros N d S, de Abreu F G, Colato A S, de Lemos L S, Ramis T R, Dorneles G P, Dani C. Effects of concurrent training on

- oxidative stress and insulin resistance in obese individuals. *Oxidative medicine and cellular longevity*. 2015.
- Park J B, & Velasquez M T. Potential effects of lignan-enriched flaxseed powder on bodyweight, visceral fat, lipid profile, and blood pressure in rats. *Fitoterapia*. 2012; 83(5), 941-946.
- Pineda A M R, Gómez B L G, Alzate C M A, Castaño C F M, & Marín B E L. Consumo de linaza molida para la reducción de peso corporal en personas con exceso de peso. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2011; 13(1), 56.
- Reilly J J, Penpraze V, Hislop J, Davies G, Grant S, & Paton J Y. Objective measurement of physical activity and sedentary behaviour: review with new data. *Archives of disease in childhood*. 2008; 93(7), 614-619.
- Rodriguez-Leyva D, Bassett C M, McCullough R, & Pierce G N. The cardiovascular effects of flaxseed and its omega-3 fatty acid, alpha-linolenic acid. *Canadian Journal of Cardiology*. 2010; 26(9), 489-496.
- Tarpila S, Aro A, Salminen I, & Tarpila A. The effect of flaxseed supplementation in processed foods on serum fatty acids and enterolactone. *European journal of clinical nutrition*. 2002; 56(2), 157.
- Toomey C M, Cremona A, Hughes K, Norton C, & Jakeman P. A review of body composition measurement in the assessment of health. *Topics in clinical nutrition*. 2015; 30(1), 16-32.
- Willis L H, Slentz C A, Bateman L A, Shields A T, Piner L W, Bales C W, Kraus W E. Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. *Journal of Applied Physiology*. 2012; 113(12), 1831-1837.

ارتباط کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان در باشگاه های بدنسازی و ایروبیک شهر کرج

مریم شعبانی^{۱*}، مهدی بابایی^۲، عباس خدایاری^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

۳. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

Email: (sahar_shabani2@yahoo.com)

چکیده

مشتریان هر سازمان، در کانون توجه آن سازمان قرار دارند. آنها منبع سودآوری سازمان و دلیلی برای بقا و ادامه آن هستند. از این رو درک انتظارات مشتریان به منظور ارضای نیازهای آنان و ارائه خدمات مناسب و حتی فراتر از آن برای سازمان های خدماتی امری اجتناب ناپذیر است که این امر می تواند وفاداری مشتریان را تضمین کند. هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان زن در باشگاه های بدنسازی و ایروبیک شهر کرج می باشد. روش تحقیق توصیفی - همبستگی است. نمونه آماری این تحقیق را ۳۸۳ نفر از مشتریان زن باشگاه های ایروبیک و بدنسازی شهر کرج تشکیل دادند. از پرسشنامه های کیفیت خدمات لیو (۲۰۰۸)، محقق ساخته ارزش ادراک شده، وفاداری مشتری مونکیولی (۲۰۰۱) برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی میانگین، انحراف استاندارد و آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج تحقیق

نشان داد که بین کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان روابط ساده وجود دارد. همچنین رگرسیون خطی ساده نشان داد کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده پیش بینی کننده خوبی برای وفاداری مشتریان می باشد. براساس یافته های تحقیق پیشنهاد می شود که مدیران و مالکان باشگاه های ورزشی با به کارگیری استراتژی های قیمت گذاری و موقعیت یابی در بین رقبای و ایجاد وجهه اجتماعی مناسب و نیز استقرار استراتژی های ارتباطی مناسب با مشتریان کیفیت خدمات و ارزش مورد انتظار آنها را در رابطه با بعد اقتصادی، اجتماعی و احساسی تأمین نمایند تا با این امر موجب وفاداری مشتریان گردد.

واژه گان کلیدی: کیفیت خدمات، ارزش ادراک شده، وفاداری مشتریان

مقدمه

در بازارهای رقابت امروزی، سازمان ها و بنگاه های تجاری در تلاش اند تا از طریق نیل به مزایای منحصر به فرد نسبت به رقبای خود به موقعیتی ممتاز دست یابند. از سوی دیگر، مشتریان و مصرف کنندگان، همواره در جستجوی عرضه کنندگانی هستند که کالاها و خدمات به مراتب بهتری را ارائه می کنند. به علت وجود عرضه کنندگان متعددی که محصولاتی با کیفیت نسبتا یکسان ارائه می کنند، اغلب مشتریان هنگام خرید کالا و خدمات مورد نیاز از امکان انتخاب گزینه های متعددی برخوردار هستند. بنابراین، مشتریان به دنبال مشخصه ها و عواملی هستند که از آنان را در شناسایی بهترین تأمین کننده یاری نمایند (کاووسی و سقایی، ۱۳۸۴).

ارزیابی کیفیت خدمات، از جمله گام های اساسی در تدوین برنامه های ارتقای کیفیت محسوب می شود، کیفیت خدمات و عوامل موثر بر آن به عنوان یکی از پایدارترین اهداف در عرصه چالش های مدیریت که همواره کانون توجه بوده است و چارچوب مفهومی و نظری که به نحوی در ارتباط با انتظارات و ادراکات مشتری است مورد بررسی قرار گرفته است. در دهه اخیر علاقه به کیفیت خدمات نشان می دهد که چگونه بهبود کیفیت می تواند منجر به بهبود عملکرد سازمانی و رقابت شود. مشتری مداری، افزایش رقابت، تغییرات سریع تکنولوژی، افزایش انتظارات مشتریان و غیره مفاهیم جدیدی هستند که جهان امروزی را به شدت تحت تأثیر خود قرار داده و آن را از جهان پیشین بسیار متفاوت کرده

است. به گونه ای که دیگر نمی توان با اندیشه های قدیمی در جهان جدید رقابت، به راحتی زندگی کرد. امروزه این موضوع می تواند زمینه وفاداری مشتریان را به سازمان فراهم کند و سود بیشتری را برای آن به دنبال داشته باشد و در نهایت بقای سازمان را در بازار شدید رقابت تضمین نماید (یحیایی، ۱۳۸۱). کیفیت خدمت به یک متمایز کننده مهم و قویترین سلاح رقابتی تبدیل شده است که بسیاری از سازمان های خدماتی پیشتازی آن را در اختیار دارند. سازمان های خدماتی پیشرو در خدمات، سعی در حفظ کیفیت برتر خدمات دارند تا بدین وسیله وفاداری مشتری را بدست آورند. بنابراین موفقیت دراز مدت یک سازمان خدماتی در بازار، بواسطه توانایی آن سازمان در افزایش و حفظ تعداد مشتریان وفادار تعیین می شود (بری و همکاران، ۱۹۹۸). از سوی دیگر بسیاری از پژوهشگران قبول دارند که ادراک مصرف کنندگان از کیفیت، بر اساس مقایسه انتظارات قبلی مشتریان از خدمت با ادراک متعاقب آنها از خدمت واقعی می باشد (گرونروس، ۱۹۸۳^۱ و پاراسورامان و همکاران، ۱۹۸۸^۲ و ۱۹۸۵). در برخی متون دیگر نیز کیفیت را به عنوان ارضا یا برآورده کردن انتظارات مشتریان تعریف کرده اند (چلادوری و چانگ^۳، ۲۰۰۰). پاراسورامان و همکاران (۱۹۸۸) مقیاس سروکوال را برای سنجش کیفیت خدمات در مراکز تفریحی تعدیل کردند. نمونه خوشه ای آنها از ۲۰۰ آزمودنی در ۴ زمینه فعالیت های تفریحی مختلف تشکیل شده بود. فقط ۲۲ آیتم سروکوال یافت شدند که در خصوص فعالیت های تفریحی مؤثر بودند. تحلیل عاملی نشان داد که آزمودنی ها چهار بعد کیفیت خدمات را شامل اطمینان، قابلیت اعتماد، پاسخگویی و محسوس بودن دریافت کرده اند. عامل پنجم (همدلی) در این پژوهش، بعد مهمی نبود.

1. Berry & et al

2. Gronroos

3. Parasuraman & et al

4. Cheladurai & Chang

5. So

6. Li u

ارزش ادراک شده از دیگر عواملی است که بسیاری از شرکت ها برای حفظ مشتریان به آن توجه خاص دارند و به عنوان یکی از مهم ترین عوامل در فرایند تصمیم گیری مشتریان معرفی شده است. همچنین مفهوم ارزش نیز می تواند پیچیده باشد، دارای معانی متفاوت و تفاسیری بسته به موقعیت های گوناگون است. پذیرفته ترین تعریف آن عبارت است از؛ نسبت کیفیت به قیمت. تفسیر ارزش در نظر مشتریان و مصرف کنندگان از فردی به فرد دیگر متفاوت است و شرکت ها باید از طریق پژوهش های بازاریابی نسبت به کشف ارزش های مورد نظر مشتریان هدف خود اقدام و در جهت آن اقدام نمایند (سو، ۲۰۰۲). ارزش ادراک شده ارزیابی کلی مصرف کننده از مطلوبیت یک محصول بنابر ادراکاتی است که از دریافتی و پرداختی ها دارد، نکته ای که باید در نظر داشت این است که ادراکات را باید همیشه در ارتباط با انتظارات در نظر گرفت و با توجه به ماهیت پویای انتظارات از خدمت است که ارزیابی مشتری از خدمت نیز ممکن می گردد. ادراک از کیفیت خدمت به عنوان قضاوت مشتریان از مزیت کلی مستقل یا برتری خدمت تعریف می شود که با کیفیت معینی مقایسه می شود. ادراک از کیفیت نوعی نگرش است اما برابر با رضایت نیست و از مقایسه انتظارات با ادراک از عملکرد ناشی می شود (لیو، ۲۰۰۸). برخی با هزینه ای که پرداخت می کنند به دنبال کیفیت خوب هستند و برای برخی راحتی و سازگاری خدمت با نیازهایشان اهمیت دارد. محققان بین مفهوم ارزش و کیفیت ادراک شده تفاوت قائل می شوند. در حالی که کیفیت تنها بیان کننده آن چیزی است که فرد دریافت نموده است. بعلاوه مفهوم ارزش نسبت به کیفیت شخصی تر است. بر این اساس کیفیت و ارزش، هر کدام تأثیر خاص و متفاوت بر افراد مختلف دارند. مبحث جدیدی که از دو دهه گذشته مدیران بازاریابی را بیشتر به چالش کشیده و پا را فراتر از رضایتمندی و خرسندی مشتریان نهاده است، بحث وفاداری مشتریان می باشد. بدین معنی که بازاریابان نه تنها باید بتوانند رضایت مشتریان را به بهترین نحو جلب نمایند، بلکه باید بتوانند رابطه دوسویه مبتنی بر همدلی با آنها ایجاد نموده و نهایت تلاش خود را برای حفظ آنها در سازمان، بکار ببندد. یکی از دلایل چنین گرایشی، افزایش هزینه های جدید مشتریان جدید است که باعث می شود بازاریابان تمرکز خود را بیشتر به حفظ مشتریان فعلی اختصاص دهند. بطوری که برآورد می شود هزینه جذب مشتری جدید به طور متوسط ۵ تا ۶ برابر هزینه اجرای راهبرد های حفظ مشتری موجود است. برخی مطالعات نشان می دهند که یک سازمان با حفظ

رابطه با مشتریان سودآور و کاهش فرار مشتریان تا ۵ درصد، می تواند سود آینده اش را بین ۳۰ تا ۹۰ درصد افزایش دهد (حسن زاده، ۱۳۸۶). امروزه با توجه به وجود رقابت روز افزون در صنایع مختلف شاهد چنان تلاش های گسترده ای در ارتقای ابزارهای مدیریت کیفیت و گسترش نگرش مشتری گرایی هستیم که اکنون وفاداری مشتری را می توان به عنوان یکی از مهمترین عوامل در تعیین موفقیت سازمان ها در سودآوری و بقاء خود به شمار آورد. اندازه گیری و پایش به عنوان مهمترین شاخص در کیفیت محصولات و خدمات از نیازهای اساسی سازمان ها می باشد. همچنین ابزاری است اصولی که بازاریابان به وسیله آن ، سلامت ارتباط خود را با مشتریانشان ارزیابی می کنند (جلیله وند، ۱۳۸۵). با توجه به نظر جاکوبی (۱۹۹۴) شاید بتوان در مورد باشگاه های ورزشی این گونه گفت که موفقیت یک باشگاه ورزشی در ارائه خدمات خود، به مشتریانی که تنها یک بار به آن مراجعه می کنند، بستگی ندارد بلکه به مشتریانی بستگی دارد که به طور منظم با آن در ارتباط هستند. این یافته ها و برخی مطالعات دیگر به وضوح از اهمیت انکار ناپذیر وفاداری مشتریان خبر می دهند. میرکازمی (۱۳۹۴)، گوهررستمی و همکاران (۱۳۹۴)، شجاعی (۱۳۹۱)، عامری (۱۳۹۱)، محمدی (۱۳۹۰)، یزد فاضلی (۱۳۹۰)، بیسکایا^{۳۶} (۲۰۱۶)، فرانک^{۳۷} (۲۰۱۴)، رشید^{۳۸} (۲۰۱۴)، نیکلاس^{۳۹} (۲۰۱۳)، یوانگ^{۴۰} (۲۰۱۳)، عارف و همکاران^{۴۱} (۲۰۱۳)، مصاحب و همکاران^{۴۲} (۲۰۱۰)، چوی^{۴۳} (۲۰۱۰)، هاک لی^{۴۴} (۲۰۱۰)، لیو (۲۰۰۸) در تحقیقات جداگانه، همگی به این نتیجه رسیده اند که بین کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به نتایج تحقیقات اشاره شده در بالا و با توجه به اینکه ورزش یکی از عوامل بسیار مهم و اساسی تأمین سلامت، نشاط جامعه و افزایش بهره وری ملی است به طوری که توجه به فعالیت های ورزشی در جوامع

1. Biscaia

2. Frank

3. Rasheed

4. Nicholas

5. Yung

6. Ariff

7. Mosahab et al

8. Choi

9. Hak Lee

پیشرفته نقش به سزایی در رونق اقتصادی دارد. همچنین اهمیت و نقشی که تحرک و فعالیت‌های بدنی در زندگی روزمره و سلامت افراد یک جامعه ایفا می کند شناسایی عوامل مهم و موثر در جهت جذب افراد به سمت میادین ورزشی و بررسی عوامل مهم در تداوم شرکت آنها در این میادین با استفاده از ارزشهای مختلف بازاریابی و تحقیق و یافتن علاقمندی های خاص و نیاز افراد جامعه امری ضروری می باشد. از آنجا که ایجاد وفاداری در مشتریان مفهومی است که در کسب و کارهای امروزی به لحاظ اینکه مشتریان وفادار به صورت مولفه اصلی موفقیت سازمانی در آمده اند مورد توجه بیش از پیش پژوهشگران قرار گرفته است. افزون بر اینکه انتظارات مشتریان نیز دائماً در حال افزایش است سازمان ها ملزم هستند که فراتر از نیاز اولیه مشتریان رفته، انتظارات آنها را نیز تأمین کرده و کانون توجه خود را از ارضای صرف مشتری به وفاداری و اعتماد از طریق ایجاد ارتباطی بلند مدت، دوجانبه و سودآور برای طرفین معطوف نمایند. این پژوهش ضمن اینکه یک دید و درک مناسب از مفاهیم کیفیت خدمات، ارزش ادراک شده و وفاداری مشتریان در صنعت ورزش فراهم می کند، ارتباط بین آنها را در باشگاه های بدنسازی و ایروبیک نشان می دهد و به مدیران باشگاه های ورزشی کمک می کند تا با توجه به محدود بودن منابع و فرصت ها نشان دهد چه عواملی بر وفاداری مشتریان تأثیر گذار می باشد. لذا این پژوهش در نظر دارد ارتباط کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان در باشگاه های بدنسازی و ایروبیک شهر کرج را مورد بررسی قرار دهد تا به این سوالات پاسخ دهد که کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده چه رابطه ای با وفاداری مشتریان دارد؟ کدام یک از متغیرهای کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده می تواند وفاداری مشتریان را پیش بینی کند؟ پاسخ به این پرسش ها از آنجایی مهم شمرده می شود که افزایش وفاداری مشتریان به مدیران باشگاه ها اجازه می دهد که در رقابت باقی بمانند.

روش شناسی

تحقیق حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است که به شکل میدانی و با استفاده از پرسشنامه های استاندارد انجام شده است. این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر هدف زمانی مقطعی و از نظر نحوه جمع آوری داده ها کمی می باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه مشتریان زن باشگاه های بدنسازی و ایروبیک شهر کرج که حداقل ۶ ماه سابقه

ی فعالیت ورزشی در این باشگاه ها را داشته اند می باشد. براساس آخرین اطلاعات کسب شده آمار مشتریان زن بر اساس مراجعه حضوری به بخش بیمه اداره ی ورزش و جوانان که به عنوان بیمه شده تلقی شده اند ۱۵۰۰ نفر می باشد. بر اساس جدول مورگان ۳۸۳ نفر از مشتریان زن باشگاه های ایروپیک و بدنسازی شهر کرج به طور تصادفی انتخاب شدند. .
از ۳ پرسشنامه ها برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق استفاده شد.

پرسشنامه کیفیت خدمات: از پرسشنامه کیفیت خدمات لیو (۲۰۰۸) برای اندازه گیری کیفیت خدمات استفاده شد که دارای ۲۲ سؤال ۵ گزینه ای بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت و دارای گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، بدون نظرم، مخالفم و کاملاً مخالفم با امتیازهای به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ می باشد. شامل ابعاد ملموس بودن (۱ تا ۴)، قابلیت اعتبار (۵ تا ۹)، پاسخگویی (۱۰ تا ۱۳)، اطمینان (۱۴ تا ۱۷)، همدلی (۱۰ تا ۲۲) می باشد. ضریب پایایی برای متغیر ادراک مشتریان از کیفیت خدمات ۰/۹۱ و برای ابعاد کیفیت خدمات به ترتیب برابر با ۰/۶۹، ۰/۷۵، ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۸۰ بدست آمد.

پرسشنامه ارزش ادراک شده: برای اندازه گیری ارزش ادراک شده از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که بر اساس مبانی نظری و تجربی موجود ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۹ سوال ۵ گزینه ای بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت و دارای گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، بدون نظرم، مخالفم و کاملاً مخالفم با امتیازهای به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ می باشد. شامل ابعاد احساسی (۱ تا ۲)، ملموس بودن (۳ تا ۵)، ارزش اجتماعی (۶ تا ۸) و ارزش کلی (سوال ۹) می باشد. ضریب پایایی برای متغیر ارزش ادراک شده مشتری ۰/۸۵ و به ترتیب برای ابعاد آن به ترتیب برابر با ۰/۷۲، ۰/۶۳، ۰/۶۴ و ۰/۷۷ بدست آمد.

پرسشنامه وفاداری مشتریان : پرسشنامه وفاداری مشتری مونکیولی (۲۰۰۱) برای اندازه گیری رویکردهای وفاداری مشتری دریافت شده توسط ورزشکاران که دارای ۱۲ سوال ۵ گزینه ای بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت و دارای گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم با امتیازهای به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ است. ضریب پایایی متغیر وفاداری مشتری ۰/۷۵ بدست آمد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این تحقیق از روش های آماری توصیفی (محاسبه میانگین، فراوانی، درصد، انحراف معیار برای بررسی میانگین امتیازات و پراکندگی نمرات از میانگین)، روش آماری استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط ساده بین متغیرها و رگرسیون چند متغیره برای بررسی پیش بینی بین متغیرها توسط متغیر ملاک) استفاده شد. ضمناً برای کلیه فرضیه ها سطح معنی داری $\alpha=0/05$ در نظر گرفته شد، و همچنین از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ برای تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شد.

یافته های تحقیق

یافته های توصیفی نشان داد که ۸٪ زیر ۲۰ سال، ۳۴/۴٪ در گروه سنی ۲۱ الی ۳۰ سال، ۲۸/۶٪ در گروه سنی ۳۱ الی ۴۰ سال، ۱۴/۶٪ در گروه سنی ۴۱ الی ۵۰ سال، ۱۰/۴٪ در گروه سنی ۵۱ الی ۶۰ سال و ۳/۱٪ در گروه سنی بالای ۶۰ سال بودند. همچنین ۱۶/۹٪ نمونه تحت بررسی دارای مدرک زیر دیپلم، ۲۲/۴٪ دیپلم، ۱۵/۹٪ فوق دیپلم، ۳۱/۵٪ لیسانس، ۱۲/۲٪ فوق لیسانس و ۱/۰٪ دکتری می باشند. همچنین ۱۵/۴٪ سابقه عضویت کمتر از ۳ ماه، ۳۴/۶٪ سابقه عضویت ۳ تا ۶ ماه، ۳۸/۸٪ سابقه عضویت ۶ ماه تا ۱ سال و ۱۱/۲٪ سابقه عضویت بیش از ۱ سال دارند همچنین ۱۸٪ از نمونه تحقیق ۱ جلسه در هفته، ۳۱/۵٪ از نمونه تحقیق ۲ جلسه در هفته، ۴۱/۹٪ از نمونه تحقیق ۳ جلسه در هفته و ۸/۶٪ بیش از ۳ جلسه در هفته تمرین می کنند. جدول شماره ۱ یافته های توصیفی متغیرهای تحقیق را نشان می دهد.

جدول ۱- آمار توصیفی متغیر های تحقیق

تعداد	حد پایین	حد بالا	میانگین	انحراف استاندارد
۳۸۳	۱/۷۳	۴/۷۳	۳/۰۹	۰/۳۸۹
۳۸۳	۱/۷۸	۵	۲/۹۴	۰/۴۶۷
۳۸۳	۱/۷۵	۵	۲/۹۵۷	۰/۳۷۸

در این تحقیق فرضیه های زیر مورد آزمون قرار گرفتند.
فرضیه اول- بین کیفیت خدمات، ارزش ادراک شده و وفاداری مشتریان جامعه تحت بررسی رابطه ساده وجود دارد. با توجه به کوچکتر بودن سطح معنی داری گزارش شده از میزان ۰/۰۵ مشخص می شود ارتباط معناداری میان سه متغیر کیفیت خدمات، ارزش

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز

ویژه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

ادراک شده و وفاداری مشتریان وجود دارد. ضرایب همبستگی میزان ارتباط را مشخص می کند. میزان ارتباط کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده به میزان $0/66$ می باشد. میزان ارتباط کیفیت خدمات و وفاداری مشتریان به میزان $0/82$ می باشد. میزان ارتباط ارزش ادراک شده و وفاداری مشتریان $0/65$ می باشد.

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون در مشتریان زن

وفاداری مشتریان	ارزش ادراک شده	کیفیت خدمات
$0/82^{**}$	$0/66^{**}$	۱
$0/001$	$0/001$	ضریب همبستگی
۳۸۳	۳۸۳	سطح معنی داری
$0/65^{**}$	۱	تعداد
$0/001$		ضریب همبستگی
۳۸۳	۳۸۳	سطح معنی داری
۱	$0/65^{**}$	تعداد
	$0/001$	ضریب همبستگی
۳۸۳	۳۸۳	سطح معنی داری
		تعداد

فرضیه دوم- کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده وفاداری مشتریان جامعه تحت بررسی را پیش بینی می کنند.

در راستای بررسی فرضیه تحقیق از آزمون رگرسیون خطی ساده استفاده شده است. همانطور که در جدول زیر مشاهده می شود سطح معناداری برابر با $0/001$ می باشد که کمتر از $0/05$ بوده و نشان می دهد که کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده و وفاداری مشتریان رابطه خطی وجود دارد. مقدار R تطبیقی نیز برابر با $0/70$ می باشد که نشان دهنده این است که 70% تغییرات وفاداری مشتریان توسط کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده انجام می شود. همچنین مقدار ضریب همبستگی $0/83$ نشان از میزان نقش متغیرهای کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده در پیشگویی کنندگی متغیر وابسته وفاداری مشتریان دارد. معادله رگرسیون را نیز به صورت زیر می توان نوشت :

$$y' = 0/39 + 0/67 \text{ کیفیت خدمات} + 0/15 \text{ ارزش ادراک شده}$$

جدول ۳- نتایج رگرسیون چند متغیره در مشتریان زن با استفاده از روش گام به گام

سطح معنی داری	آماره تی	غیر استاندارد		استاندارد	
		بتا	خطای استاندارد	بتا	خطای استاندارد
مقدار ثابت		۰/۳۹	۰/۰۸۶	۴/۶۱	۰/۰۰۱
کیفیت خدمات		۰/۶۷	۰/۰۳۶	۱۸/۶۰	۰/۰۰۱
ارزش ادراک شده		۰/۱۵	۰/۰۳۰	۵/۲۰	۰/۰۰۱
سطح معنی داری آنوا		۰/۰۰۱	ضریب آر	۰/۸۳	آر تطبیقی
					۰/۷۰

بحث و نتیجه گیری

در حوزه خدمات ورزشی در کشور ایران تحقیقات چندی در رابطه با کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده و تعداد معدودی نیز در رابطه با وفاداری مشتری انجام شده است. با این حال با درک نقش وفاداری مشتریان و این موضوع که چه عواملی باعث می شود مشتریان دوباره به باشگاه ها مراجعه کنند، مدیران باشگاه ها قادر خواهند بود راهبردهای لازم را بدین منظور به کار گیرند. به ویژه اینکه ارزش با قیمت در ارتباط می باشد که یکی از اجزای اساسی آمیخته بازاریابی است. یک باشگاه ورزشی زمانی می تواند مشتریان بیشتری را جذب کند و به حفظ آنها امیدوار باشد که کیفیت خدمات را مدنظر قرار دهد یعنی شرایط و امکانات فیزیکی مناسب و تمیزی را برای مشتریان فراهم کند: مشکلات آنان را درک کند: به نیازهای آنها پاسخ بدهد: دارای کارکنان قابل اعتمادی باشد و غیره. به علاوه خدمات ارائه شده باید بتواند نسبت به هزینه ای که مشتری می پردازد، ارزش بیشتری را برای او ایجاد کند. این موضوع احتمالا می تواند وفاداری مشتریان را در پی داشته باشد که مدیران باشگاه ها به دنبال آن هستند. بنابراین این تحقیق درباره خدمات، ارزش ادراک شده و کشف ارتباط مفید این دو مفهوم با وفاداری مشتریان می باشد که می تواند در درک بهتر نیازهای آنان و حتی تنظیم استراتژی های بازاریابی، قیمت گذاری، ترفیعی و بخش بندی بازار مفید باشد. یافته های تحقیق حاضر نشان داد که بین کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با وفاداری مشتریان زن در باشگاه های بدنسازی و ایروبییک رابطه ساده وجود دارد. یعنی افزایش یکی سبب افزایش دیگری و کاهش یکی سبب کاهش دیگری می گردد.

نتایج این تحقیق با نتایج حاصل از پژوهش های شجاعی (۱۳۹۱)، محمدی (۱۳۹۰)، بیسکایا (۲۰۱۶)، فرانک (۲۰۱۴)، نیکلاس (۲۰۱۴)، یوان (۲۰۱۳)، لیو (۲۰۰۸) همسو می باشد. لذا ادراکات مصرف کنندگان منبع مناسبی برای توسعه خدمات محسوب می شوند و با بهره گیری از معیارهای توسعه یافته و تعدیل شده مفهوم کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده، مدیران باشگاه های ورزشی این فرصت را خواهند داشت تا ارزش برنامه ها و خدمات مختلف را بر اساس وفاداری مشتریان مورد ارزیابی قرار دهند. بعلاوه این امر می تواند ظریف و توانایی باشگاه ها را در شناسایی کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده به عنوان ویژگی های مثبت و منفی تأثیرگذار بر وفاداری مشتریان بهبود بخشد. به طور خلاصه می توان گفت درک ارتباط کیفیت خدمات، ارزش ادراک شده و وفاداری مشتریان از ارکان اساسی بقاء، بازگشت مجدد، حفظ مشتری و در نتیجه سودآوری شرکت ها و سازمان ها است. یافته های تحقیق حاضر نشان داد که کیفیت خدمات و ابعاد آن پیش بینی کننده وفاداری مشتریان زن می باشند. که با نتایج حاصل از پژوهش های عامری (۱۳۹۱) هاک لی (۲۰۱۰) همسو می باشد. این بدین معنا است که اگر مدیران مراکز ورزشی و به ویژه باشگاه های بدنسازی و ایروبیک بر روی کیفیت خدمات و جنبه های مختلف آن از جمله ملموس بودن، قابلیت اعتبار، پاسخگویی، اطمینان، همدلی توجه کنند می توانند زمینه حضور مشتریان و افزایش درآمد باشگاه ها را فراهم کنند. از این طریق بهبود کیفیت خدمات نوعی تبلیغ مثبت نیز برای سازمان تلقی می شود و هزینه های تبلیغات را کاهش داده یا حذف می کند. از سوی دیگر خدمات مشارکت کنندگان ورزشی (نظیر خدماتی که در باشگاه های تجاری سلامتی یا باشگاه های ورزشی دانشگاهی ارائه می شود) تجارب ورزشی گوناگونی را فراهم می کنند که برای شرکت کنندگان منافع جسمانی، روانی و اجتماعی را به همراه دارد. همچنین با توجه به اینکه نیازهای مشتریان ورزشی اغلب متفاوت و پیچیده و غیر قابل پیش بینی هستند فهم محصول و خدمات ورزشی دشوار است پس در نتیجه با چنین توجهی مشتریان وفادار خواهیم داشت. یافته های تحقیق حاضر نشان داد که ارزش ادراک شده و ابعاد آن پیش بینی کننده وفاداری مشتریان زن می باشند. که با نتایج حاصل از پژوهش های یزد فاضلی (۱۳۹۰)، چوی (۲۰۱۰) همسو می باشد. چین لن چن (۲۰۱۱) بیان کرده ارتباط بین ارزش ادراک شده و وفاداری مثبت است و ارزش ادراک شده می تواند روی وفاداری مشتری تأثیرگذار باشد. در واقع، کیفیت مناسب خدمات می تواند از جهات مختلف احساس ارزش مثبت در مشتریان ایجاد کند، بدین شکل که در وهله اول مشتری احساس مثبتی از حضور در مراکز ورزشی دارد و از این حضور احساس راحتی به او دست می دهد. همچنین مشتری احساس می کند در مقابل هزینه های

که پرداخت کرده، خدمات مناسبی دریافت کرده که برای او ارزشمند است. برخی مشتریان نیز با توجه به ارزش اجتماعی و حضور در کنار قشر خاصی از جامعه به مراکز مراجعه می کنند؛ از این رو توجه مدیران به مقوله کیفیت خدمات سبب ارتقای ابعاد مختلف ارزش ادراک شده مشتری می شود. در واقع منافع دریافتی بیشتر در مقایسه با هزینه هایی که مشتریان برای دریافت خدمات باشگاه ها انجام می دهند می تواند زمینه ساز وفاداری مشتریان و حضور مجدد آنها شود. بنابراین مدیران باشگاه ها باید بدانند که ارزش آفرینی بیشتر برای مشتریان توجه تمامی جنبه های اقتصادی، احساسی و اجتماعی را می طلبد. همچنین هزینه های انجام شده برای ایجاد ارزش از این طریق جبران می شود و باشگاه ها می توانند در بین شهروندان جایگاه مناسب تری را نسبت به سایر رقبا بدست آورند. با توجه به موارد گفته شده به نظر میرسد که کلید جذب و حفظ مشتریان بهبود نگرش مثبت آنها به عرضه خدمات و ارزش آفرینی می باشد. با بهبود کیفیت خدمات، ارزش ادراک شده، رضایت و بهبود نگرش مطلوب در مشتریان، آنها با احتمال بیشتری مجدداً از خدمات مجموعه یا باشگاه ورزشی استفاده می کنند و حتی آن را به دیگران نیز پیشنهاد می دهند. لذا باشگاههای ورزشی در اولین گام لازم است تا با نظرسنجی در بین مخاطبان خود از سطح انتظارات آنها از خدمات مجموعه ها و مطلوبیت یک محصول بنابر ادراکاتی است که از دریافتی و پرداختی ها دارند مطلع گردند. در گام بعدی، خدمات کارکردی و فنی خود را به گونه ای طراحی کنند که از سطح انتظارات مشتریان فراتر باشد تا موجب بازگشت مجدد و وفاداری مشتریان گردد.

منابع

- پریچره، وحید. ارزش ادراک شده مشتری در حوزه خدمات، ۱۳۸۶.
- حسن زاده، مهرداد. بازاریابی ورزشی، تهران: انتشارات پرسمان، چاپ اول، ۱۳۸۴.
- شجاعی، سهیلا. تعیین ارتباط بین کیفیت خدمات ورزش ادراک شده با رضایتمندی و وفاداری مشتریان در استخرهای شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان تهران، دانشکده علوم تربیتی، ۱۳۹۱.
- عامری، میر حسن؛ بهرامی، سوران؛ صیادی، محمد امین. بررسی رابطه بین کیفیت خدمات با رضایت مندی و وفاداری مشتریان اماکن ورزشی سرپوشیده دولتی و خصوصی شهر ارومیه، پژوهش های کاربردی مدیریت و علوم زیستی در ورزش، شماره ۳، ص ۱۸، ۱۳۹۱.
- کاووسی، سید محمد رضا؛ سقایی، عباس. روش اندازه گیری رضایت مشتری، تهران: انتشارات سبزان، چاپ اول. ۱۳۸۴.

گوهر رستمی، حمیدرضا. بررسی رضایتمندی مشتریان باشگاه های بدنسازی خصوصی و دولتی مردان شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس تهران. ۱۳۹۴.

محمدی، روح الله. رابطه بین کیفیت خدمات و ارزش ادراک شده با رضایتمندی و بازگشت مجدد مشتریان استخرهای سرپوشیده شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳۹۰.

میرکاظمی، سیده صدیقه. ارتباط کیفیت خدمات با وفاداری و رضایتمندی مشتریان استخرهای شهر کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان البرز، دانشکده تربیت بدنی، ۱۳۹۴.

یحیایی ایله ای، احمد. اصول مشتری مداری، انتشارات معتمد، چاپ اول، ۱۳۸۱.

یزد فاضلی، محمد علی. بررسی ارتباط بین کیفیت خدمات با میزان رضایت مندی و وفاداری مشتری استخرهای شنا درمشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۹۰.

A. Parasuraman, V. A. Zeithaml, L. L. Berry, "SERVQUAL: a multi-item scale for measuring consumer perceptions of the service quality," *Journal of Retailing*, vol. 1, pp. 12-40. 1988.

A. Parasuraman, V. A. Zeithaml, L. L. Berry, "A conceptual model of service quality and its implications for future research. *Journal of Marketing*, vol. 4, pp. 41-50, 1985.

C. Gronross, "A service quality model and its marketing implications," *European Journal of marketing*, Vol. 18, 1984.

D. Nicholas, "The development of loyalty among novice and experienced customers of sport and fitness centres," *Sport Management Review*, pp. 419-431, 2012.

Frank, E. Takao, S. Shane, "Affect versus cognition in the chain from perceived quality to customer loyalty: the roles of product beliefs and experience," *Journal of Retailing*, vol. 4, pp. 567-586, 2014.

J. Hak Lee, "The influence of service quality on satisfaction and intention: A gender segmentation strategy," *Sport Management Review* xxx. 2010.

J. P. Choi, "The influence of service quality on customer satisfaction and repurchase at fitness clubs in south korea," Doctorial dissertation, the university of New Mexio Fitness Clubs," *International Journal of Sport Management and Marketing*, Vol. 5, No. 4, 2001.

L. H. Yung, "The study of exercise participation motivation and the

- relationship among service quality, customer satisfaction, and customer loyalty at selected fitness health clubs in Taipei city," Taiwan. United States Sports Academy, 2013.
- L. L. Berry, A. Parasuraman, V. Z. Zeithaml, "The service quality puzzle," *Business Horizons*, pp. 35-44. 1988.
- M. Rasheed, F. Masoumeh, F. Abadi, "Impact of service quality, trust and perceived value on customer loyalty in malaysia services industries," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 16, pp. 298-304, 2014.
- M. So, "The role of trust, quality, value and risk in conducting e-business," *Industrial Management & Data Systems*. Vol. 9, pp. 503-512. 2002.
- P. Chelladurai, and K. Chang, "Targets and standards of quality in sport services," *Sport Management Review*, vol. 3, pp. 1-22, 2000.
- R. Biscaia "Revisiting the role of football spectators' behavioral intentions and its antecedents," *The Open Sports Sciences Journal*, vol. 9, pp. 3- 12, 2016.
- R. Mosahab, M. Osman, T. Ramayah, "Service quality, customer satisfaction and loyalty: a test of mediation," *International Business Research*. vol. 4, pp. 356- 370, 2010.
- Y. Ariff, Z. Leong, I. Norhayati, I. Khalid, "The impacts of service quality and customer satisfaction on customer loyalty in internet banking," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 81, pp. 469-473, 2013.
- Y. C. Liu, "An analysis service quality, customersatisfaction and customer loyalty of commercial swim clubs in Taiwan," *Dissertation of Faculty of the United States Sports Academy*. 2008.

بررسی رابطه استراتژی تمایز و رهبری هزینه با یادگیری سازمانی در ادارات ورزش و جوانان ایلام

فاطمه زر سینه

کارشناسی ارشد مدیریت رسانه های ورزشی

Email: zarsineh1369@gmail

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه استراتژی تمایز و رهبری هزینه با یادگیری سازمانی در ادارات ورزش و جوانان استان ایلام می باشد. روش تحقیق بر اساس هدف کاربردی از نظر شیوه گردآوری داده ها توصیفی و نوع رابطه همبستگی و از نظر نحوه اجرا پیمایشی است. ابزار گردآوری پژوهش پرسشنامه ی سانتوس و همکاران (۲۰۱۲) و پرسشنامه یادگیری سازمانی سنگه بود. جامعه آماری تحقیق کلیه کارمندان، کارشناسان و معاونین ادارات ورزش و جوانان ایلام (۳۸۴) نفر بودند که بر اساس فرمول کوکران تعداد ۱۹۲ به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده های، با توجه به نرمال بودن داده ها، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون فریدمن مورد استفاده قرار گرفت. نتایج به دست آمده روابط یادگیری سازمانی با استراتژی رقابتی سازمان را معنادار برآورد کرد. با توجه به اینکه این رابطه در جهت مثبت می باشد، افزایش هر یک از این دو مؤلفه منجر به افزایش دیگری و کاهش هر یک از آن ها منجر به کاهش متغیر دیگر خواهد شد. نتایج آزمون ناپارامتری رتبه ای فریدمن نشان داد که از بین دو مؤلفه استراتژی رقابتی، مؤلفه ی استراتژی تمایز در اولویت اهمیت بیشتری می باشد. بنابراین پیشنهاد می شود در این سازمان ها داشتن

گزینه‌های مختلف و برنامه‌های جداگانه‌ای برای مواجهه با وضعیت‌های احتمالی آینده و ایجاد زمینه‌های مناسب برای تغییر سریع در برابر تغییرات پیش‌بینی نشده محیط بکار گرفته شود.

واژه‌گان کلیدی: استراتژی تمایز، رهبری هزینه، یادگیری سازمانی، اداره ورزش و جوانان.

مقدمه

امروزه دیگر سازمان‌های بزرگ و پیچیده‌ای که دهه‌های قبل به وجود آمده بودند، کارساز نیستند و حکم دایناسورهایی را دارند که توان تطبیق خود با محیط را نداشتند و محکوم به فنا شدند. سازمان‌های بزرگ با ساختارهای سستی توان و انعطاف لازم جهت همسویی با تغییرات محیط پیرامونی به‌ویژه با توجه به مسائل جهانی شدن را ندارند و برای بقای خود ناچارند یا تغییر ساختار دهند یا خود را به ابزارهایی مجهز کنند تا توان مقابله با تغییرات جهانی را به دست آورند. یکی از مهم‌ترین این ابزارها، ایجاد سازمان یادگیرنده و نهادینه کردن یادگیری سازمانی است. یادگیری سازمانی به شرکت‌ها قابلیت و توانایی دستیابی به مزیت‌های رقابتی را توسط بهبود فعالیت‌های پردازش اطلاعات می‌دهد که به این شرکت‌ها امکان تطبیق و اقتباس سریع‌تر و مؤثرتر تغییرات محیطی و شرایط بازار را می‌دهد (دیکسون و همکاران، ۲۰۰۴). سرعت بسیار زیاد تحول محیط و بازارهای رقابتی، فشار مضاعفی را به سازمان‌ها برای انطباق بسیار سریع به وجود آورده است و تغییرات در سطوح بالا را منجر شده است. چالش سازمان‌ها برای ایجاد ساختارهای منعطف و ایجاد قابلیت انعطاف‌پذیری در دنیای متغیر فعلی، بیش از گذشته است. یادگیری سازمانی فرآیندی است که طی آن اعضای سازمان، خطاها را کشف و برای اصلاح آن اقدام می‌کنند (آگریس و سچون، ۱۹۷۸^{۳۴۶}). استراتژی عمومی پورتر (۱۹۸۵)^{۴۷} یکی از برجسته‌ترین موارد در خصوص رقابت شرکت‌ها در بازار است. بر اساس پورتر، یک شرکت می‌تواند عملکرد خویش را به دو روش به حداکثر میزان خود برساند. یکی از این روش‌ها یا استراتژی‌ها تلاش برای تبدیل شدن به تولیدکننده با پایین‌ترین هزینه در یک صنعت است و دیگر توسط متمایزسازی لاین محصولات یا خدمات شرکت از دیگر شرکت‌ها است؛ هر یک از این رویکردها می‌تواند همراه با تمرکز تلاش‌های سازمان بر روی یک بخش خاص از بازار باشد. علاوه بر این، تلاش یک شرکت برای ترکیب کردن تأکید خود بر روی هزینه‌های

^۱BICKOSN ET AL

^۲Argyris & Schon

^۳PORTER

پایین و متمایزسازی منجر به گیرکردن آن شرکت در یک وضعیت میانه می شود (پورتر ، ۱۹۸۰). استراتژی های رقابتی، گام های مورد نیاز دسترسی به یک اتحاد کامل با شرایط بازار با در نظر گرفتن منابع سازمانی و توانمندی های موجود را ایجاد می کنند. (گرانث؛ ۱۹۹۴). استراتژی معرف یک بردار منسجم از فعالیت هایی است که هدف آن ها ایجاد یک فرم و شکل خاص از مزیت های رقابتی است : هزینه های پایین یا متمایزسازی. اگرچه انواع شناسی ممکن است به اهمیت جنبه های گوناگون استراتژیکی اذعان نداشته باشد (اسپید، ۱۹۹۳)، بر اساس تحلیل تأثیر یادگیری سازمان بر روی استراتژی های پورتر، این تحقیق به بررسی این می پردازد که آیا یادگیری سازمانی به طور همزمان مزیت های موقعیتی کلیدی ارزش برتر مشتری و هزینه های کمتر و پایین تر نسبت به رقبا را به کار می برد یا خیر؟ سازمان یادگیرنده سازمانی است که تمامی قدرت فکری، دانش و تجربه سازمان را برای ایجاد تغییرات و بهبود مستمر در جهت توسعه در اختیار گرفته و بر آن مدیریت می کند. یادگیری سازمانی بستگی به ذخیره دانش موجود در سازمان دارد و اگرچه رقبا ممکن است رفتار ایجاد شده ناشی از دانش مذکور را بتوانند مشاهده کنند ولی منطق و دانش پایه ای پشت سر رفتار مذکور برای آن ها چندان روشن و واضح نخواهد بود (هالت و همکاران؛^{۳۴} ۲۰۰۳). یادگیری سازمان به راحتی قابل انتقال دادن نیز نیست، زیرا این منبع غیر ملموس بوده و ریشه در فرآیندهای سازمانی دارد (بارنی؛ ۱۹۹۱^{۳۵}). به طور مشابهی، یادگیری سازمانی دارای معادل های استراتژیکی نمی باشد و جایگزین کردن آن ها در بازارهای کنونی دشوار و سخت است (هالت، نیکولز، گینوپرو، و هارلی؛ ۲۰۰۶^{۳۶}). این بحث و بررسی ها بر این باورند که ، به عنوان یک قابلیت VRIN، یادگیری سازمان نقشی مرتبط در تدوین استراتژی هایی دارند که منجر به دستیابی به مزیت های رقابتی می شود (کنی، ۲۰۰۶). یک استراتژی متمایزسازی به معنای توسعه محصولات به همراه مزیت های افزوده شده است ، که در صنعت و ارائه مزیت های بیشتر به مشتری منحصربه فرد و متمایز. استراتژی های متمایزسازی رابطه قوی و محکمی با فعالیت های نوآوری دارند. (ویراوارنا و همکاران؛^{۳۷} ۲۰۰۶). درواقع پیشرفته ترین فرم و شکل یادگیری سازمانی (یعنی یادگیری سازنده) نقشی

^{۳۴} Cerant

^{۳۵} HULT ET AL

BARNEY

^{۳۶} HULT, NICHOLS, GUINIPERO, & HURLEY

^{۳۷} WEERAWARDENA ET AL

تعیین کننده برای پذیرش و قبول نوآوری‌ها و خلاقیت‌های رادیکال و افراطی دارد. متعاقباً، مفید بودن یادگیری سازمان برای دستیابی به ارزش برتر مشتری توسط فعالیت‌های مستمر متصل کننده به بازار، خصوصاً روشن و واضح است زیرا یادگیری سازمانی از توانایی شرکت‌ها برای اجرای ایده‌ها، روش‌ها یا ابزارهای جدید برای راضی کردن نیازها و خواسته‌های مشتریان پیش‌بینی می‌کند (کالکا و برتون، ۲۰۰۳). از این رو، یادگیری سازمانی می‌تواند به اجرای استراتژی‌های متمایزسازی کمک کند. استراتژی مدیریت هزینه، با هدف دستیابی به هزینه‌های پایین در مقابل (به جای) رقابت بدون قربانی کردن کیفیت، خدمات یا دیگر جنبه‌ها اجرا می‌شود. این استراتژی تلاش می‌کند تا کارایی و بهره‌وری داخلی را به هزینه‌های پایین‌تر یا قیمت تمام شده کاهش یافته برای مشتریان تبدیل کند. مدرسه اقتصادی یادگیری سازمانی (بل، ویتول و لوکاس، ۲۰۰۲) از این رو سازمان توسط تبدیل این کاهش هزینه به دستاوردهای بهره‌وری به مزیت‌های رقابتی دست می‌یابد. با توجه به نقش چشمگیر ادارات و سازمان‌های ورزشی در ارتقای سطح ورزش و سلامت توسعه پایدار همانند دیگر سازمان‌ها در راستای نیل به اهداف خود نیازمند یادگیری مستمر در تمام سطوح کاری سازمان است. و در صورتی که کارکنان آن دانش خود را با تغییرات محیطی افزایش ندهند و از چابکی و انعطاف پذیری لازم برخوردار نباشند، احتمالاً جوابگوی محیط پرتلاطم داخلی و رقابتی بیرونی که با سرعت فزاینده‌ای به سمت یادگیری و سازمان یادگیرنده در حال حرکت هستند نخواهند بود. صفاری و همکاران ۱۳۸۸ سازمان‌های ورزشی عصر حاضر در معرض تغییرات ناپیوسته‌ای قرار دارند. ارتباط و تعامل این سازمان با عوامل مختلفی چون دولت، بخش خصوصی، حامیان مالی و سایر سازمان‌های ورزشی، ملی و بین‌المللی و مهم‌تر از همه، عوامل اجتماعی و اقتصادی، سیاسی و فرهنگی همه دست به دست هم داده‌اند تا محیطی پرتلاطم و را برای این سازمان ایجاد کنند.

اسدی و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیقی به تحلیل نقش یادگیری سازمانی به عنوان یک پیش‌زمینه از اجرای استراتژی رقابتی اداره کل ورزش و جوانان استان لرستان پرداختند و دریافتند که بین یادگیری مداوم در سطح فردی با عملکرد سازمانی کارشناسان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین دیگر ابعاد یادگیری (یادگیری تیمی، توانمندسازی، ارتباطات در سیستم و رهبری راهبردی) با عملکرد سازمانی کارشناسان ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. یافته‌ها بر اهمیت یادگیری سازمانی و سطوح آن (یادگیری فردی، یادگیری تیمی و یادگیری سازمانی) به عنوان یکی از عوامل مؤثر در افزایش سطح عملکرد کارشناسان سازمان تربیت بدنی تأکید دارد.

عباسی و حجازی (۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان نقش رهبری، فرهنگ و یادگیری سازمانی در ارتقای عملکرد دانشکده‌های کشاورزی ایران دریافتند که بین مؤلفه فرایندی و عملکردی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد که ۳۶ درصد از تغییرات واریانس عملکرد دانشکده کشاورزی به‌وسیله مؤلفه فرایندی یادگیری سازمانی تبیین می‌شود. بنابراین، با توجه به یافته‌های تحقیق می‌توان گفت که وجود رهبری تحول‌آفرین و فرهنگ سازمانی یادگیرنده در دانشکده‌های کشاورزی با تأثیر بر فرایند یادگیری سازمانی ضمن بهبود عملکرد این دانشکده‌ها، مسیر تبدیل شدن آن‌ها به سازمان‌های یادگیرنده را فراهم می‌کند.

میرکمالی و همکاران (۱۳۹۰) با بررسی رابطه رهبری تحول‌آفرین با یادگیری سازمانی بیان کردند این مؤلفه‌های رهبری تحول‌آفرین و مؤلفه‌های یادگیری سازمانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در نهایت نفوذ آرمانی (رفتار) به‌عنوان یکی از ابعاد رهبری تحولی، مهم‌ترین پیش‌بینی کننده یادگیری سازمانی محسوب می‌شود. با توجه به مبانی نظری بیان شده محقق به دنبال این است رابطه استراتژی تمایز و رهبری هزینه با یادگیری سازمانی در ادارات ورزش و جوانان استان ایلام را بررسی نماید و به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا یادگیری سازمانی با اجرای استراتژی تمایز و اجرای استراتژی رهبری هزینه رابطه معناداری دارد یا خیر؟

روش تحقیق

روش تحقیق از نظر هدف کاربردی از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی، بر حسب نحوه اجرا از نوع پیمایشی می‌باشد. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش‌های مطالعات کتابخانه‌ای و تحقیقات میدانی و پرسشنامه رهبری برگرفته از مقاله سانتوس و همکاران^۴ (۲۰۱۳) با ضریب پایایی و روایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳۴ استفاده شد. برای یادگیری سازمانی نیز از پرسشنامه یادگیری سازمانی سنگه که دارای ۲۴ گویه و ۵ بعد (تفکر سیستمی، یادگیری تیمی، چشم‌انداز مشترک، مدل‌های ذهنی، مهارت‌های فردی) است، استفاده گردید. بخش اول پرسشنامه شامل اطلاعات شخصی که دارای سؤالات جمعیت شناختی نظیر سن، سطح تحصیلات، جنسیت، وضعیت تأهل ... پاسخ‌دهندگان می‌باشد. بخش دوم شامل سؤالات مرتبط با بررسی رابطه بین یادگیری سازمانی با استراتژی تمایز و استراتژی رهبری هزینه سازمان ورزش و جوانان استان ایلام می‌باشد.

^۴Maria Leticia Santos-Vijande , José Angel López-Sanchez b, Juan Antonio Trespalacios

از آنجائی که جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه کارمندان، کارشناسان و معاونین سازمان ورزش و جوانان استان ایلام شامل (۳۸۴ نفر) تعداد آنها محدود و معین می‌باشد، ۱۹۲ نفر به‌عنوان حجم نمونه آماری از طریق فرمول کوکران انتخاب شد. اعتماد و روایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه شد.

به‌منظور توصیف یافته‌ها، از جداول و نمودارهای فراوانی استفاده خواهد شد. ضمن این‌که به‌منظور توصیف بهتر داده‌ها از شاخص‌های مرکزی و همچنین شاخص‌های پراکندگی و با توجه به نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگراف اسمیرنوف از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون فریدمن استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق

جدول ۱ نتایج آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه یادگیری سازمانی و استراتژی تمایز

یادگیری سازمانی	استراتژی تمایز		
۱	۰/۶۶۲	همبستگی پیرسون	یادگیری سازمانی
	<۰,۰۰۱	سطح معناداری	
۰/۶۶۲	۱	همبستگی پیرسون	استراتژی تمایز
<۰,۰۰۱		سطح معناداری	

با توجه به سطح معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۰۱، یادگیری سازمانی رابطه معناداری با اجرای استراتژی تمایز دارد. با توجه به ضریب همبستگی برآورد شده ۰/۶۶۲ این رابطه در جهت مثبت می‌باشد، بدین معنا که هر چه یادگیری سازمانی در سطح بالاتری باشد، استراتژی تمایز نیز در جامعه‌ی موردپژوهش در سطح بالاتری قرار خواهد گرفت و بالعکس. در نتیجه فرضیه‌ی مربوط به این سؤال پژوهش پذیرفته می‌شود و می‌توان گفت یادگیری سازمانی با اجرای استراتژی تمایز رابطه معنادار و مثبتی دارد.

جدول ۲ نتایج آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه یادگیری سازمانی و استراتژی

رهبری هزینه

یادگیری سازمانی	استراتژی رهبری هزینه		
۱	۰/۷۱۲	همبستگی پیرسون	یادگیری سازمانی
	<۰,۰۰۱	سطح معناداری	
۰/۷۱۲	۱	همبستگی پیرسون	استراتژی رهبری هزینه
<۰,۰۰۱		سطح معناداری	

با توجه به مقدار همبستگی ۰/۷۱۲ و سطح معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۰۱، یادگیری سازمانی با استراتژی رهبری هزینه در جامعه‌ی موردپژوهش رابطه معناداری داشته و این رابطه در

جهت مثبت برآورد شده است. در نتیجه در سطح خطای نوع اول $0/05$ ، فرضیه‌ی مربوط به این سؤال پژوهش پذیرفته شده و می‌توان ادعا نمود یادگیری سازمانی با اجرای استراتژی رهبری هزینه رابطه معنادار و مثبتی دارد.

جدول ۳ نتایج آزمون رتبه‌بندی فریدمن مؤلفه‌های استراتژی رقابتی

مؤلفه	رتبه	میانگین رتبه
استراتژی تمایز	۱	۱/۶۲
استراتژی رهبری هزینه	۲	۱/۴۸
آماره خی-دو آزمون: ۴/۷۸۷	سطح معناداری: ۰/۰۲۹	

نتایج آزمون ناپارامتری رتبه‌ای فریدمن نشان داد که از بین دو مؤلفه استراتژی رقابتی، مؤلفه‌ی استراتژی تمایز در اولویت اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

همبستگی پیرسون $0/622$ و سطح معناداری کمتر از $0/001$ نشان داد که یادگیری سازمانی با اجرای استراتژی تمایز در سازمان ورزش و جوانان رابطه‌ی مثبت و معناداری دارد و در نتیجه این فرضیه‌ی پژوهش در سطح خطای نوع اول $0/05$ پذیرفته می‌شود. با توجه به مثبت بودن ضریب همبستگی برآورد شده، هر چه یادگیری سازمانی در سطح بالاتری باشد، استراتژی تمایز نیز در جامعه‌ی مورد پژوهش در سطح بالاتری قرار خواهد گرفت. یافته دیگر تحقیق نشان داد که رابطه‌ی مثبت و معناداری بین یادگیری سازمانی با اجرای استراتژی رهبری هزینه در سازمان ورزش و جوانان دارد، زیرا سطح معناداری این آزمون کمتر از $0/001$ بوده و ضریب همبستگی پیرسون تخمین زده شده برابر $0/712$ بوده است. در نتیجه این فرضیه‌ی پژوهش در سطح خطای نوع اول $0/05$ پذیرفته می‌شود که با نتایج تحقیق عباس پور، (۱۳۸۸) "با عنوان ارتباط مؤلفه‌های یادگیری سازمانی با سطح نوآوری در صنعت بیمه" همخوانی دارد که نشان داد یادگیری سازمانی به عنوان مزیت رقابتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و از طرف دیگر از افزایش نوآوری در سازمان به دلیل استفاده از یادگیری سازمانی، برای حفظ این مزیت رقابتی بهره‌برداری می‌گردد. نتایج آزمون ناپارامتری رتبه‌ای فریدمن نشان داد که از بین دو مؤلفه استراتژی رقابتی، مؤلفه‌ی استراتژی تمایز در اولویت اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد. این نتایج با یافته‌های صفاری و

همکاران (۱۳۸۸)، کلانی و همکاران (۱۳۹۲)، الهی و همکاران (۱۳۸۶)، پاک‌نژاد و همکاران (۱۳۹۰) و اسدی و همکاران (۱۳۸۸) در خصوص سطح یادگیری سازمانی در سازمان‌های ورزشی ایران مطابقت دارد. پاک‌نژاد و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان رابطه‌ی میان سازمان یادگیرنده و آمادگی برای تغییر در سازمان تربیت‌بدنی به این نتیجه رسیدند که درک کارکنان از سازمان خود به‌عنوان یک سازمان یادگیرنده و آمادگی برای تغییر در حد متوسط قرار داشته است و رابطه‌ی معناداری بین ابعاد سازمان یادگیرنده و آمادگی برای تغییر در سازمان تربیت‌بدنی به دست آمد. میرکمالی و همکاران (۱۳۹۰) با بررسی رابطه رهبری تحول‌آفرین با یادگیری سازمانی بیان کردند که مؤلفه‌های رهبری تحول‌آفرین و مؤلفه‌های یادگیری سازمانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در نهایت نفوذ آرمانی (رفتار) به‌عنوان یکی از ابعاد رهبری تحولی، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده یادگیری سازمانی محسوب می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در این سازمان‌ها داشتن گزینه‌های مختلف و برنامه‌های جداگانه‌ای برای مواجهه با وضعیت‌های احتمالی آینده و ایجاد زمینه‌های مناسب برای تغییر سریع در برابر تغییرات پیش‌بینی‌نشده محیط بکار گرفته شود.

نتیجه کلی این پژوهش نشان داد که سازه‌های اجرای رهبری هزینه و اجرای رهبری تمایز در شکل‌گیری یادگیری سازمانی نقش مهمی دارند که در نهایت، از طریق این سازه باعث ارتقای عملکرد (کارایی کیفی درونی و بیرونی) سازمان ورزش و جوانان استان ایلام می‌شوند. بنابراین، اگر سازمان ورزش و جوانان می‌خواهند در رقابت پایدار با سایر ارگان قرار گیرند، لازم است به ابعاد رهبری و نیز تقویت فرایند یادگیری در این سازمان توجه خاص داشته باشند. این پژوهش با توجه به کمبود تحقیقات تجربی در زمینه یادگیری سازمانی و عملکرد این سازمان‌ها به‌خصوص در حوزه سازمان‌های ورزشی، مبنایی را برای انجام دادن پژوهش‌های آتی فراهم آورده است تا با بررسی سایر مؤلفه‌های زمینه‌ای تأثیرگذار بر فرایند یادگیری در سازمان ورزش و جوانان، راه‌های بهبود عملکرد این سازمان به‌منظور تبدیل‌شدن به سازمان‌های یادگیرنده بررسی شود.

منابع

- اسدی، حسن؛ قنبرپور، امیر؛ قربانی، محمد حسین؛ و دوستی، مرتضی. (۱۳۸۸). رابطه‌ی یادگیری و عملکرد سازمانی در کارشناسان تربیت‌بدنی سازمان تربیت‌بدنی جمهوری اسلامی ایران، نشریه حرکت، ۲۴۷، ۱-۲۳۷.
- الهی، علیرضا؛ وصالی، حمید؛ و پور آقایی، زهرا (۱۳۸۶). شناسایی موانع زیر بنایی ایجاد سازمان‌های یادگیرنده در نهادهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران: نشریه حرکت، ۳۴، ۳۴-۳۱.

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز

پژوه نامه (اولین پایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبدان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

پاک‌نژاد، احمد؛ کارگر، غلامعلی؛ و هنری، حبیب (۱۳۹۰). رابطه‌ی میان ابعاد سازمان یادگیرنده و آمادگی برای تغییر در سازمان تربیت‌بدنی ایران. نشریه مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۶۸، ۱۲-۱۴۹.

صفاری، مرجان؛ حمیدی، مهرزاد؛ و جلالی فراهانی، مجید (۱۳۸۸). مقایسه ابعاد سازمان یادگیرنده در سازمان تربیت‌بدنی، کمیته ملی المپیک و تربیت‌بدنی آموزش و پرورش. پژوهش در علوم ورزشی، ۲۲، صص ۱۱۷-۱۲۹.

. عباسی عنایت اله، حجازی یوسف (۱۳۸۹). نقش رهبری، فرهنگ و یادگیری سازمانی در ارتقای عملکرد دانشکده‌های کشاورزی ایران (ایجاد دانشکده کشاورزی یادگیرنده). پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی: دوره ۱۶، شماره ۲ (۵۶)؛ صص ۶۱-۷۹.

کلانی، امین؛ ترخانی عزت‌الله؛ محمدی شمس‌آبادی، امیر مسعود؛ و طیبی، سجاد (۱۳۹۲). رابطه قابلیت‌های یادگیری سازمانی و چابکی در سازمان وزارت ورزش و جوانان ایران، نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش، ۱، صص ۷۵-۷۸.

میرکمالی سیدمحمد، نارنجی ثانی فاطمه، اعلامی فرنوش (۱۳۹۰). بررسی رابطه رهبری تحول‌آفرین با یادگیری سازمانی (مورد مطالعه: شرکت سایپا)؛ پژوهش‌نامه مدیریت تحول (پژوهش‌نامه مدیریت)، دوره ۳، شماره ۶؛ صص ۱-۲۷.

Argyris, C & Schon D.A. (1978), *Organizational Learning: A Theory of Action Perspective*. Reading, Mass: Addison Wesley.

Devadasan, S.R & Ramesh, G. (2007a) Agility assessment through qualification and quantification tools: A case study in an Indian pump manufacturing company. *International Journal of Mass Customisation*, 2(1-2), 139-160.

Prahalad G., Arteta, BM & Giachetti, RE (2002), 'A Measure of Agility as the Complexity of the Enterprise System', *Robotics and Computer-Integrated Manufacturing*, vol. 20, no. 6, pp.495-503.

Spreitzer, G.M. (1996). Social structural characteristics of psychological empowerment. *Academy of Management Journal*, 39: 483-504.

Vázquez-Bustela and Avella, L., (2006). Agile manufacturing: Industrial case studies in Spain. *Technovation* (26), pp. 1147 – 1161.

بررسی راهکارهای توسعه توریسم ورزشی در استان قزوین

حسین زکی زاده قریه علی*^۱، زهرا نوبخت رمضانی^۲

۱. دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، ایران (**نویسنده مسئول)

hgz1360@yahoo.com

۲. استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، ایران.

Nobakht11@yahoo.com

چکیده

امروزه گردشگری ورزشی نه تنها مورد توجه قرار گرفته و به مرور در حال پیشرفت و گسترش است، بلکه به یکی از دلایل اصلی برای سفر و تعطیلات تبدیل شده است. لذا هدف از این تحقیق بررسی راهکارهای توسعه توریسم ورزشی در استان قزوین است. روش تحقیق بکار گرفته شده توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه آماری آن شامل مدیران صنعت گردشگری، مدیران توره‌های مسافرتی، مدیران ورزشی، گردشگران ورزشی و محققان فعال در عرصه گردشگری ورزشی می باشد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه می باشد که روایی آن توسط اساتید و صاحب نظران مورد بررسی و تایید قرار گرفته و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است. همچنین مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰٫۹۰ بدست آمده است که نشان دهنده پایایی بالا می باشد. تجزیه و تحلیل داده ها بروش تحلیل عامل انجام گرفت که هفت عامل میزبانی رویداد، زیرساخت ها، فعالیت های تفریحی، تسهیلات گردشگری، تبلیغات، طبیعت گردی و چشم اندازهای طبیعی به عنوان مولفه های موثر در گردشگری ورزشی شناسایی شدند. نتایج تحقیق نشان داد که «زیرساخت ها» با میانگین $4/17 \pm 0/16$ با اهمیت ترین و «طبیعت گردی» با میانگین $3/0 \pm 56/07$ کم اهمیت ترین عامل شناسایی شدند.

واژه گان کلیدی: صنعت گردشگری، گردشگری ورزشی، مدیریت گردشگری، استان قزوین

مقدمه

صنعت گردشگری و مسافرت یکی از بزرگترین و پویاترین صنایع در اقتصاد جهانی امروز است، در حالی که ورزش نیز به عنوان یک صنعت مهم در بخش اوقات فراغت مطرح است. ورزش بخش جدایی ناپذیری از فرهنگ است و اغلب آن را بطور جداگانه بررسی می نمایند، اما رابطه آن با گردشگری ناگسستنی است. در حال حاضر گردشگری به عنوان یکی از بزرگترین و متنوع ترین صنایع دنیا مطرح می باشد و رشد سریع آن تغییرات اجتماعی، اقتصادی و محیطی فراوانی را به دنبال داشته است و به همین دلیل نیز به یک حوزه مهم مطالعاتی بین پژوهشگران مبدل شده است. از نظر اقتصادی، گردشگری بین المللی بیشترین عایدی را ایجاد میکند، دریافتهای ارزی حاصل از گردشگری بین المللی بیشتر از محصولات نفتی، خودرو و تجهیزات ارتباطی تأمین میشود. گردشگری نقش مهمی در ترغیب سرمایه گذاری در زیرساختها، ایجاد درآمد برای دولت و اشتغال زایی مستقیم و غیر مستقیم در سراسر دنیا داشته است. یکی از ارکان توسعه جهانگردی، تقاضا برای آن است که از ساختار پیچیده ای نیز برخوردار است؛ زیرا افزایش یا کاهش سهم یک کشور از درآمدهای گردشگری جهانی، به عوامل و متغیرهایی بستگی دارد که با توجه به نوع کشور، مسائل اداری و اجرایی و سطح آمار و اطلاعات موجود میتواند متفاوت باشد. اهمیت این صنعت در توسعه اقتصادی، اجتماعی کشورها تا جایی است که اقتصاد دانان آن را صادرات نامرئی لقب داده اند و در تقسیم بندی درآمدزایی در جهان در رده سوم پس از نفت و خودروسازی قرار دارد. صنعت توریسم گسترده ترین صنعت خدماتی و مهمترین صنعت اشتغال زا در دنیا محسوب میشود

میزان سرمایه گذاری برای ایجاد یک فرصت شغلی در صنعت توریسم بسیار پایین تر از دیگر صنایع است و به عبارت دیگر، اشتغال زایی در این صنعت به سرمایه گذاری کمتری نیاز دارد، تردیدی نیست که همه کشورها در رقابتی تنگاتنگ در پی بهره گیری از مزایای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و بویژه دریافت سهم

بیشتری از درآمد جهانی حاصل از توریسم و همچنین بالاترین سطح اشتغال در کشور متبوع خود هستند. محدود کردن تأثیر این صنعت به چند بخش که به صورت مستقیم در ارتباط هستند، نمیتواند چندان درست باشد، همان طوری که اثر پذیری صنعت توریسم از تمام بخشهای اقتصادی اجتماعی و فرهنگی کشور غیرقابل انکار است. طیف گسترده ای از حوزه اقتصادی های اجتماعی، فرهنگی، محیط زیستی، عمومی و خصوصی، انسانی و مالی و سرمایه ای، شهری و روستایی بطور مستقیم و غیر مستقیم، به صورت فعال و یا نیمه فعال، متأثر یا مؤثر در این صنعت هستند (عشوندی، ۱۳۷۷).

به لحاظ اینکه صنعت توریسم به عنوان یک صنعت پاک و کم هزینه محسوب می گردد و از جمله بخشهای فعالیتی در یک کشور به حساب می آید که بارونق و راه اندازی آن انواع مشاغل متنوع و چندبخشی به حرکت در می آید، به عبارت دیگر با رونق صنعت گردشگری اقتصاد ملی، بین المللی و اقتصاد شهری و حتی روستائی و محلی فعال می گردد و با این تحرک رگه های اقتصادی در همه اعضا و جوارح کشور از کلان تا خرد فعال می شود زیرا با حرکت گردشگر از مبدأ خود به مقصد و مراکز گردشگری اقتصاد آن بخش ها فعال می گردد زیرا زمانی که گردشگر به حرکت درمی آید از مبدأ حرکت خود باید شروع به هزینه کردن در ابعاد مختلف مورد نیاز بصورت فردی و گروهی بکند تا به مقصد برسد و برگشت به مبدأ انجام گیرد و این امر موجب فراهم سازی تعادل بین مصرف، پس انداز و سرمایه گذاری می گردد و دولت نیز از این طریق کسب درآمد می کند.

در بعد سیاسی افزایش گردشگر خصوصا گردشگران خارجی بیان کننده ثبات سیاسی و اعتماد به نظام و جریان سیاسی موجود در آن کشور می باشد و این ثبات نه در سطح کلان کشور که در بخش های محلی نیز مورد توجه قرار می گیرد، همچنین این صنعت حداقل امنیتی را طلب می کند که این حداقل در مقیاس گردشگر خارجی وضع مطلوب و قابل قبول خواهد بود بنابراین رفت و شد گردشگر به کشور بیان کننده فضای آرام و امنیت اجتماعی و سیاسی در داخل کشور می باشد.

رونق صنعت گردشگری علاوه بر مزایای اقتصادی و سیاسی و امنیتی اشاره شده از بعد فرهنگی نیز زمینه های تبادل فرهنگی را فراهم می کند و معمولا چون گردشگر به داخل مرزهای جغرافیایی کشور وارد می شود بیشترین تأثیر فرهنگی را می تواند بپذیرد و همین امر عامل انتقال فرهنگ بومی و تبادل و انتقال فرهنگی است و بیان کننده واقعیت های موجود در داخل کشور است.

در چنین شرایطی کشورمان برای جذب بیشتر و بهتر گردشگران ناچارا باید انواع مختلف اقدامات فرهنگی، عمرانی، اداری، اقتصادی، اجتماعی، شهری، سیاسی را در داخل کشور و شهرهای مختلف انجام دهد و همین امر موجب گسترش فضای سالم اقتصادی و

عمرانی و اجتماعی در سرتاسر کشور است و گردانندگان و مسئولین کشور مجبور می‌شوند ضوابط قانونی و اداری و خط مشی‌ها را به نحوی ایجاد و برقرار کنند که تا در دورترین نقاط کشور کاربرد و اثربخشی داشته باشد (آشنا، ۱۳۸۳).

ایران از زمینه‌های وسیعی در زمینه گردشگری برخوردار است و شناخت ابعاد گسترده آن با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح به‌عنوان یک سیاست همیشگی در برنامه‌های کلان کشور باید دنبال شود همچنین کشور ایران به لحاظ ویژگی‌های متمایزکننده در عرصه گردشگری می‌تواند الگوی مناسب مطالعات و تحقیقات علمی و در عین حال مجری طرح‌های اساسی گردشگری باشد تا از این طریق زمینه جذب گردشگران خارجی فراهم گشته، تا با شناخت نقاط ضعف و قوت فرصت‌ها و تهدیدات بتوان بر روند آینده غلبه نسبی به دست آورد (کاظمی و همکاران، ۱۳۸۹).

از طرف دیگر امروزه ورزش نیز یکی از صنایع بارز و مهم در دنیاست و افراد بسیاری در سرتاسر جهان در آن اشتغال دارند. همچنین ورزش یکی از متداول‌ترین عوامل ایجاد انگیزه برای گردشگران است. گردشگری ورزشی سه رفتار کلی را در بر می‌گیرد: تماشا کردن (گردشگری ورزشی رویداد)، مشارکت (گردشگری ورزشی فعال)، بازدید کردن جاذبه‌های مشهور ورزشی (گردشگری ورزشی خاطرات). با توجه به سه رفتار ذکر شده، میتوان گردشگری ورزشی را اینگونه تعریف نمود: «مسافرت بر مبنای اوقات فراغت که افراد به منظور بازی یا تماشای فعالیت‌های جسمانی و یا دیدن جاذبه‌های مربوط به این فعالیت موقتاً از محل زندگیشان خارج می‌شوند» (گیسون، ۱۹۹۸).

در ارتباط با مباحث بالا باید به این مسئله اشاره کرد که استان قزوین با توجه به پیشینه تاریخی آن و با در نظر گرفتن قابلیت‌هایی که در زمینه جاذبه‌های تاریخی، گردشگری و منابع طبیعی و ... دارد میتواند نقش عمده و ویژه‌ای در زمینه توسعه صنعت گردشگری و بویژه گردشگری ورزشی داشته باشد که قابلیت‌ها، امکانات و زمینه‌های مساعد آن به شرح ذیل می‌باشد:

- داشتن مواهب و چشم اندازهای طبیعی
 - موقعیت مناسب استراتژیکی و ترانزیتی
 - قابلیت‌های بازرگانی - تجاری
 - زمینه‌های مساعد علمی - تحقیقاتی
- برای توسعه گردشگری و گردشگری ورزشی به عنوان ابزاری جهت پیشبرد مقاصد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، ورزشی و فرهنگی توجه به موارد زیر ضروری است:

ارزش و اهمیت دادن به گردشگری به عنوان یک صنعت؛ گردشگری را زمینه ساز دیپلماسی قراردادن؛ و دیپلماسی را راهبردی موثر برای گردشگری تلقی کردن. فرایند جهانی شدن در تسریع روند گردشگری بین المللی و نقش موثر آن در دیپلماسی عمومی تاثیر گذاشته است. توجه به ارتباط گردشگری با عوامل سیاسی و نقش گردشگری در توسعه سیاسی و نیز تاثیر تصمیم گیری های سیاسی بر توسعه یا عدم توسعه گردشگری، نقش دولت، بخش خصوصی، بخش عمومی، نهادها، سازمان ها و ارتباط بین این اجزاء با گردشگری از عوامل قابل توجه در دیپلماسی گردشگری است. توجه به نقش گردشگری و گردشگران خارجی در توسعه دیپلماسی عمومی می تواند زمینه ساز ورود گردشگران و به دنبال آن استقرار صلح پایدار و رونق اقتصادی و افزایش درآمد ناخالص ملی کشور باشد. (تقوی و قلی پور، ۱۳۸۸).

صنعت گردشگری به عنوان یک صنعت چندبهدی به عنوان موتور اصلی بخش های خدمات و صنعت در کشور ایران می تواند عمل نماید، در واقع صنعت گردشگری متشکل از فرایند وسیع و گسترده است که انضباط و نظم و به موقع عمل کردن هر مرحله و بخش رمز موفقیت بحساب می آید در واقع در این فرایند همه بخشها باید دقیقاً با یک هماهنگی کامل کار خود را انجام دهند در غیر این صورت اثر و فعالیتهای بخش های دیگر کم رنگ و خنثی میگردد.

در این میان باید زیرساخت های مورد نیاز در ابعاد فرهنگی، اقتصادی، عمرانی، علمی، فناوری و اجتماعی و سخت افزارهای همچون جاده، حمل و نقل، هتل و رستوران ها فراهم باشد و همراه با آن ابعاد نرم افزارهای گردشگری نیز فراهم گردد که ابعاد نرم افزاری تأکید بر استانداردها، ضوابط، قوانین، خط مشی و دستورالعمل ها دارد. پس از اینکه شرایط فوق فراهم گردید مجریان بخش های مختلف گردشگری جهت عملیاتی کردن سخت افزارها و نرم افزارها نقش مهم و تعیین کننده ای را دارند که از جمله می توان نقش دفاتر خدمات گردشگری را اشاره نمود که این مراکز به عنوان یک واسطه نقش مهمی را ایفا می کند در واقع اینها نقاط اتصال بین مراکز گردشگری در مقصد و گردشگران از مبدأ هستند بنابراین نوع عملکرد، نگرش و رفتار آنها تعیین کننده است. عنصر بعدی که در فرایند گردشگری نقش مهمی را به عهده دارد تورگردان ها می باشد سازمانی که متولی این بخش از فرایند گردشگری قرار می گیرد معمولاً چند وظیفه را در کنار هم انجام می دهد و بعنوان هماهنگ کننده و عملیاتی کننده مجموعه وظایف مختلف عمل می کند. اقامت، حمل و نقل و سایر خدمات و فعالیتهای مورد نیاز گردشگران را مدیریت می نماید که لازمه این کار در اختیار گرفتن خدمات بخش های مختلف است که اغلب به صورت قراردادی برای مدتی خدمات را خریداری می نمایند. تورگردان ها در

شکل و ساختار حکومت و محصولات اولیه، براساس شرایط بازار و گردشگر تغییراتی ایجاد می نمایند، اهمیت کار آنها در این است که اجزای مورد نیاز گردشگری را بصورت عمده خریداری و فراهم می نمایند، آنگاه براساس نوع سفر و شرایط مطلوب مورد نظر مشتری از نظر کیفیت، قیمت و موارد دیگر بسته سفر ارائه می گردد.

در صنعت گردشگری حمل و نقل بعنوان یک عنصر مهم و اساسی تلقی می گردد برقراری ارتباط بین مبدأ و مقصد و همچنین گردش در محل های مختلف مقصد بین اماکن گردشگری، هتل ها و مراکز دیگر از طریق حمل و نقل انجام می گیرد کیفیت، امنیت، سرعت، قیمت، به موقع بودن از جمله عواملی است که باید در حمل و نقل تامین گردد تا گردشگر با خیالی آسوده سفر خود را شروع نماید وجود سیستم هواپیمائی امن و راحت با قیمت مناسب، فراهم بودن سیستم حمل و نقل جاده ای و ریلی و خطوط کشتیرانی از جمله عناصر مورد نظر در این بخش می باشد که تامین و به روز بودن آنها می تواند به عنوان یک عامل زیربنائی نقش مهمی را در جابجائی گردشگری به عهده بگیرد و رونق مؤثری را در صنعت گردشگری به وجود آورد. در کنار همه عوامل زیربنائی حمل و نقل، مسافرت هوائی به عنوان مهمترین عامل سفر در دیدگاه گردشگری خصوصا در سطح بین المللی مطرح است.

هتل و خدمات اقامتی، رستوران و خدمات پذیرائی از بخشهای دیگر عناصر مربوط به صنعت گردشگری است که نقش مهمی را به عهده داشته و می تواند تاثیرات کوتاه مدت و بلندمدتی را بر نگرش و عملکرد گردشگران بوجود آورد با گذشت زمان و گسترش گردشگری از مرزهای یک کشور به مرزهای خارج از یک کشور روند ارائه خدمات این عناصر روبه بهبود رفته است محل های اقامت از مسافرخانه و مهمان پذیر به سمت هتلهای ستاره دار حرکت نموده است که براساس میزان خدمات و کیفیت، هتل ها درجه بندی می گردد و بعضا هتل های ۷ ستاره خدمات فرود هلی کوپتر و ارائه خدمات ویزا را نیز در داخل اتاق گردشگر در هتل فراهم نموده است که این روند خصوصا در سالهای اخیر در کشورهای جهان رونق بیشتری یافته است (حسینی امیری و همکاران، ۱۳۸۹).

در ادامه به تعدادی از تحقیقات انجام شده در ارتباط با موضوع تحقیق اشاره می شود: یوسفی (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان نقش آمیخته ارتباطات بازاریابی در جذب گردشگران ورزشی به استان قزوین به این نتیجه رسید که عوامل آمیخته ارتباطات بازاریابی شامل تبلیغات، فروش شخصی، پیشبرد فروش، روابط عمومی و بازاریابی مستقیم نقش مهمی در جذب گردشگر ورزشی به استان قزوین از دیدگاه کارشناسان را دارا می باشد و به منظور

توسعه و جذب گردشگران ورزشی توجه به این عوامل مهم و ضروری به نظر می رسد. با توجه به اینکه در بهبود جذب گردشگران ورزشی، توجه به یک بعد و مولفه می تواند خطرات بیشماری را داشته باشد و توسعه گردشگری ورزشی را با مشکلاتی روبه رو کند، توجه به اصول مهم در جذب گردشگران ورزشی مهم و ضروری می باشد. اگر برنامه ریزی و سیاست گذاری صحیح در زمینه گردشگری ورزشی در استان قزوین صورت پذیرد و با ایجاد تعامل مناسب بین خرده نظام های گردشگری، به توسعه محصول گردشگری ورزشی پرداخته شود و فعالیت های ترویجی و تبلیغی مناسب و متناسب با نوع مخاطبان (گردشگران ورزشی) انجام گیرد، و در ادامه فرهنگ سازی مناسب در بین افراد بومی و آموزش نیروی انسانی در فعالیت های بخش گردشگری ورزشی به منظور ارائه خدمات کارآمد در این بخش صورت پذیرد، و آنگاه مسئولین امر با توجه کافی به شواهد فیزیکی جاذبه های گردشگری ورزشی و عناصر تشکیل دهنده آمیخته مکان، محیطی مناسب برای گردشگران با توجه به نیازها و خواسته های آنها ایجاد نموده و هزینه های سفر و اقامت را برای گردشگران ورزشی در استان قزوین کاهش دهند، در این صورت می توانند موجبات رضایت گردشگران و افزایش مدت اقامت آن ها و حفظ و نگه داشت بیشتر گردشگران را فراهم آورند. بدین ترتیب سهم بازار گردشگری ورزشی استان قزوین افزایش می یابد و می توان از منافع اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی گردشگری بهره مند گردید.

آچاک و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان توسعه اقتصاد گردشگری مبتنی بر الگوی آمیخته بازاریابی (مطالعه موردی: شهرستان قزوین)، دریافته اند که عناصر به دست آمده به ترتیب اولویت شامل: فرایندها، برنامه ها، مردم/ کارمندان، مشارکت/ شخصی سازی، مکان و توزیعات، شواهد فیزیکی/ بسته بندی، ترفیعات/ تشویقات، محصول و قیمت بوده و در نتیجه می توان با استفاده از این عناصر و با به کارگیری نظام مند، اقتصاد گردشگری شهرستان قزوین را توسعه داد.

اندام و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان راهکارهای توسعه توریسم ورزشی در استان همدان دریافته اند که هفت عامل میزبانی رویداد، تسهیلات گردشگری، فعالیت های تفریحی، زیرساخت ها، طبیعت گردی، تبلیغات و چشم انداز طبیعی به عنوان مؤلفه های مؤثر در گردشگری ورزشی شناسایی شدند. نتایج نشان داد که زیرساخت ها به عنوان مهم ترین و طبیعت گردی به عنوان کم اهمیت ترین مؤلفه از دید نمونه های تحقیق شناسایی شدند.

حسین پور و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان بررسی موانع گرایش گردشگران ورزشی کشتی با چوخه به جاذبه‌های طبیعی ورزشی و گردشگری شهرستان اسفراین بود، دریافتند که عدم وجود برنامه‌ای جامع و هماهنگ برای توسعه گردشگری ورزشی شهرستان، به عنوان مهم‌ترین مانع، عدم تخصیص منابع مالی مناسب و کافی برای برنامه‌های گردشگری ورزشی، عدم حمایت مسئولین گردشگری استان، کمبود نیروی متخصص گردشگری و عدم وجود یک مرکز واحد تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی به عنوان مهم‌ترین موانع شناسایی شدند. بنسپردی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی ارتباط بین انگیزه‌ها با رضایت‌مندی گردشگران پیست‌های اسکی تهران را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که بین انگیزه‌ها با رضایت‌مندی گردشگران پیست‌های اسکی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. از بین ابعاد انگیزه‌ی گردشگران، بعد مهارت‌های حرفه‌ای پیش‌بینی قوی‌تری برای رضایت‌مندی گردشگران بود. آچاک و همکاران (۱۳۹۱)، در مقاله‌ای تحت عنوان عوامل تأثیر گذاری برند در توسعه گردشگری شهرستان قزوین، مبتنی بر الگوی آمیخته بازاریابی به نتایجی از این دست رسیدند که استان و شهرستان قزوین به لحاظ عدم اتخاذ سیاست‌های مؤثر به ویژه درامر بازاریابی نتوانسته از ظرفیت‌ها و قابلیت‌های خود در زمینه گردشگری بهره‌گیرد و به سهم مناسب خود در بازار گردشگری ایران دست یابد؛ به گونه‌ای که حتی بسیاری از جاذبه‌های این شهرستان برای خود ساکنین آن نیز ناشناخته می‌باشد. این امر سبب شده تا بسیاری از معضلات اقتصادی - اجتماعی موجود در قزوین که می‌توانند با توسعه گردشگری مرتفع شوند، همچنان پابرجا بمانند.

جاوید و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان نقش اینترنت و رسانه‌های نوین در بازاریابی گردشگری ورزشی، که بر روی مدیران و کارشناسان گردشگری و آژانس‌های مسافرتی فعال در زمینه تورهای ورزشی استان تهران انجام داده بودند، دریافتند که دو عامل تحت عنوان بسته‌های گردشگری و تبلیغ جاذبه‌ها استخراج شدند. همچنین نتایج نشان داد که شاخص بهره‌گیری مناسب و سریع‌تر از منابع اطلاعاتی و تبلیغاتی در مؤلفه‌ی بسته‌های گردشگری و شاخص معرفی جاذبه‌ها به گردشگران ورزشی در مؤلفه تبلیغ جاذبه‌ها به عنوان شاخص‌های مهم در توسعه گردشگری ورزشی شناسایی شدند.

هنری (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان نقش گردشگری ورزشی در اشتغال و درآمدزایی از دیدگاه گردشگران، مدیران و ذی‌نفعان، دریافت که ایجاد اشتغال و درآمدزایی به واسطه صنعت گردشگری ورزشی در گذشته پایین بود. ولی در مورد اینکه توسعه صنعت گردشگری در استان تهران باعث ایجاد اشتغال و درآمدزایی در آینده خواهد شد، تأیید شد.

توجه به بررسی‌های انجام شده در خارج از کشور نشان می‌دهد که برپایی جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان میلیون‌ها توریست و هوادار را راهی این کشور نمود که این امر سودی معادل ۲/۸۶ میلیارد یورو نصیب این کشور کرده است. تأثیر مثبت اقتصادی این میزبانی تا سال ۲۰۰۸ به طور ناخالص حدود ۳/۸۸ میلیارد یورو برآورد شد (آلمرز، مینینگ، ۲۰۰۹). به عقیده گرین و چالپ (۱۹۹۸) گردشگری ورزشی به مانند بسیاری از صنایع بزرگ دنیا مثل حمل و نقل، اتومبیل‌سازی و غیره در حال تبدیل شدن به صنعتی مجزا و مهم است؛ به طوری که بررسی‌ها نشان می‌دهد از سال ۱۹۶۷ تا ۱۹۸۹ تمایل گردشگران برای شرکت در ورزش ۱۳۰۰ درصد رشد داشته است (گرین و چالپ، ۱۹۹۸).

جلمر (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان تناقضات گفتمان در استراتژی‌های بازاریابی گردشگری (منطقه مورد مطالعه هلند) به این نتایج دست یافت که تناقضات موجود در پنج مورد است، که عبارتند از فرهنگ، ادعای هویت، گروه هدف، نقش و همکاری. که در این میان آیت‌های فرهنگ و ادعای هویت نقش بیشتری در استراتژی‌های بازاریابی گردشگری (منطقه مورد مطالعه هلند) داشتند.

کانتور و روزنتراب (۲۰۱۴) در پژوهشی با این عنوان که آیا بازی و ورزش بر استراتژی‌های گردشگری در طول تغییرات اقتصادی تأثیرگذار است؟ (شواهدی از اجرای مسابقات بیسبال در طول بحران اقتصادی آمریکا)، دریافتند که ورزش، بازی و گردشگری به عنوان سه حوزه جدید تأمین مالی برای بسیاری از کشورها مطرح می‌باشد. همچنین دریافتند که ورزش و بازی، خود به عنوان عوامل سوق‌دهنده گردشگران برای شهرها می‌باشند. در این پژوهش ورزش بیسبال به عنوان ورزشی است که تأثیر آن و اجرای مطابقات آن بر جذب گردشگران، مورد بررسی قرار گرفته است. آن‌ها دریافتند که در دوران رکود اقتصادی، مردم هزینه‌ی کمتری برای ورزش، بازی و گردشگری می‌کنند.

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل مدیران صنعت گردشگری، مدیران تورهای مسافرتی، مدیران ورزشی، گردشگران ورزشی و محققان فعال در عرصه گردشگری ورزشی می باشد. حجم نمونه آماری به روش تحلیل عاملی بدست آمد. از این رو محقق به تعداد ۱۵۳ پرسشنامه به روش تصادفی طبقه ای در اختیار پاسخ دهندگان قرار داد. داده های تحقیق بصورت میدانی انجام شده و ابزار گردآوری اطلاعات جهت بررسی فرضیه ها از طریق پرسشنامه که ساخته محقق بود جمع آوری گردید و با طیف لیکرت نمره گذاری شد. از آنجایی که سولات پرسشنامه تحقیق، همان چیزی را که می خواهد بسنجد، می سنجد از لحاظ محتوایی روایی دارند، از طرفی نیز پرسشنامه تحقیق توسط اساتید محترم دانشگاهی مورد تأیید واقع گردیده است. مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه تحقیق ۰٫۹ بدست آمده است که نشان دهنده پایایی بالا می باشد. برای ارزیابی ویژگی های جمعیت شناختی و رتبه بندی و میزان اهمیت متغیرها از روش آمار توصیفی و همچنین از روش تحلیل عاملی (اکتشافی) برای تعیین عوامل تأثیر گذار استفاده شد.

یافته های تحقیق

میانگین سن پاسخ دهندگان ۳۶/۶۷ و ۵۹/۸ درصد از پاسخ دهندگان شامل گردشگران و ۶۶/۱ درصد نمونه آماری زنان و همچنین بالاترین مدرک تحصیلی پاسخ دهندگان شامل کارشناسی ارشد بوده است. آزمون kmo و بارتلت جهت اطمینان از کافی بودن تعداد نمونه ها استفاده گردید که بشرح زیر می باشد:

جدول ۱: نتایج آزمون KMO و بارتلت در تحلیل عاملی اکتشافی

سنجش کفایت نمونه با KMO	آماره KMO	۰/۷۲۴
آزمون بارتلت	خی دو	۳/۸۸۸
	میزان درجه آزادی	۱۲۷۵
	سطح معنا داری	۰/۰۰۱

با توجه به جدول مقدار عدد آزمون KMO برابر $۰/۷۲$ و آزمون بارتلت در سطح معناداری $۰/۰۵$ قرار دارد که نشان از کفایت لازم برای تحلیل عاملی می باشد. همچنین حداقل بارعاملی مورد قبول برای هر سوال $۰/۴۵$ تعیین گردید که در نهایت ۷ عامل بدست آمد.

جدول ۲: نتایج تحلیل عاملی اکتشافی پرسشنامه توسعه گردشگری در قزوین

عامل ها	گویه ها	میانگین	بارعاملی
میزبانی رویدادها	میزبانی از رویدادهای ورزشی بین المللی	۴/۰۱	۰/۸۰۷
	میزبانی از مسابقات ورزشی قهرمانی در سطح کشور	۴/۱۳	۰/۷۷۶
	میزبانی گردهمایی ها و همایش های ورزشی در سطح کشور	۳/۷۸	۰/۷۴۲
	مشارکت و حمایت اسپانسرها در جذب گردشگران	۴/۰۶	۰/۷۳۶
	داشتن تخصص کافی مدیران ورزشی	۴/۲۸	۰/۷۰۶
	حضور باشگاههای ورزشی استان قزوین در لیگ های برتر کشور	۳/۹۳	۰/۶۴۳
تسهیلات گردشگری	هماهنگی ادارات متولی در توسعه گردشگری ورزشی	۳/۹۱	۰/۶۹۴
	طراحی الگوهای بازدید جهت گردشگران ورزشی	۴/۰۸	۰/۶۷۴
	تسهیل صدور ویزا و اقامت گردشگران خارجی	۳/۹۸	۰/۵۹۵
	ایجاد خدمات بیمه ای و درمانی مناسب	۳/۹۷	۰/۵۹۵
	افزایش دفاتر خدمات مسافرتی	۴/۱۲	۰/۵۸۵
	ایجاد استاندارد های بین المللی در ارائه خدمات به گردشگران ورزشی	۳/۹۱	۰/۵۴۰
فعالیت	جاذبه های مرتبط با کوه نوردی	۳/۷۶	۰/۶۴۰
	جاذبه های مرتبط با شنا	۳/۸۲	۰/۶۱۰

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز
ویژه نامه (اولین پایش ملی دستوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان - اردیبهشت ۱۳۹۷)

های تفریحی	جاذبه های مرتبط با قایقرانی	۳/۶۰	۰/۶۱۰
	جاذبه های ورزش های زمستانی	۳/۸۰	۰/۶۰۶
	جاذبه های مرتبط با قله کوههای استان قزوین	۳/۷۶	۰/۵۷۰
	جذبه های مرتبط با اسکی	۳/۹۱	۰/۵۶۷
زیرساخت ها	مراکز تفریحی استان	۴/۲۱	۰/۷۵۴
	کیفیت خدمات ارتباطی و مخابراتی	۴/۰۵	۰/۶۶۴
	مراکز اقامتی و رستورانها	۴/۲۴	۰/۶۲۸
	سالن های همایش و اماکن باستانی و مذهبی	۴/۰۲	۰/۵۶۱
	مراکز رفاهی در شهر	۴/۲۴	۰/۵۴۸
	سیستم های حمل و نقل	۴/۴۶	۰/۴۹۳
	مراکز تجاری و فروشگاه	۴/۰۱	۰/۴۸۱
	جاذبه های سوارکاری	۳/۵۴	۰/۷۷۶
طبیعت گردی	پیاده روی و راهپیمایی	۳/۶۰	۰/۷۰۷
	دوچرخه سواری	۳/۶۴	۰/۶۷۹
	شکار پرندگان و حیوانات	۳/۴۸	۰/۶۷۶
	فعالیت های الکترونیکی	۴/۰۳	۰/۷۰۰
تبلیغات	فعالیت های رسانه ای	۴/۰۲	۰/۵۸۶
	فعالیت های تبلیغاتی مکتوب	۳/۹۳	۰/۵۸۵
	تبلیغات جهت پیشگیری ناامنی	۴/۰۴	۰/۴۸۳

۰/۴۵۹	۳/۹۰	ایجاد امنیت در اماکن گردشگری	چشم اندازهای طبیعی
۰/۶۵۶	۳/۸۰	میزان دسترسی به جاذبه های گردشگری	
۰/۶۲۰	۳/۷۳	جاذبه های مربوط به غارنوردی	
۰/۵۶۴	۳/۵۵	جاذبه های آب درمانی و آب گرم	
۰/۵۱۴	۴/۱۸	چشم اندازها و مناظر دیدنی استان	
۰/۴۹۱	۳/۹۸	وضعیت آب و هوا	
۰/۴۸۷	۳/۹۰	تنوع فصلی آب و هوا و فعالیتهای متناسب با هر فصل استان	

باتوجه به جدول هفت عامل نقش اساسی در توسعه توریسم ورزشی استان قزوین دارند که عامل های «میزبانی رویداد»، «تسهیلات گردشگری» و «فعالیت های تفریحی» بیشترین درصد و عامل های «تبلیغات» و «چشم انداز های طبیعی» کمترین درصد را در تبیین واریانس دارند. در عامل میزبانی رویداد که مقدار ویژه آن ۴/۸۴ است و می تواند ۹/۵۰ درصد واریانس را تبیین نماید، عممتغیر بارگذاری شده است و همچنین در عامل میزبانی، متغیرهای میزبانی رویدادهای ورزشی بین المللی و میزبانی مسابقات ورزشی قهرمانی کشور بیشترین بار عاملی و متغیرهای تخصص مدیران اجرایی در بخش گردشگری ورزشی و حضور باشگاههای ورزشی استان قزوین در لیگ های کشور کمترین بار عاملی را دارند. در بخش تسهیلات گردشگری با مقدار ویژه ۴/۷۰ ه می تواند ۹/۲۲ درصد واریانس را تبیین کند، عممتغیر بارگذاری شده و متغیرهای هماهنگی سازمان ها و ادارات متولی در توسعه گردشگری ورزشی و طراحی مناسب الگوهای بازدید گردشگران ورزشی و تسهیل صدور ویزا و اجازه اقامت برای گردشگران خارجی بیشترین بارهای عاملی و برخورداری از استانداردهای بین المللی در ارائه خدمات به گردشگران ورزشی کمترین بار عاملی را دارند. در عامل فعالیت های تفریحی با مقدار ویژه ۴/۲۷ نیز که ۸/۳۸ درصد واریانس را نشان داد بترتیب متغیرهای جاذبه های مرتبط با کوه نوردی بیشترین و متغیرهای مرتبط با قله کوههای استان کمترین بار عاملی و گویه وجود و کیفیت سیستم های مختلف حمل و نقل با میانگین ۴/۴۶ و گویه جاذبه های مرتبط با شکار پرندگان با میانگین ۳/۴۸ به ترتیب با اهمیت ترین و کم اهمیت ترین زیر مولفه های شناسایی شده از دیدگاه پاسخ دهندگان پرسشنامه بودند.

نتیجه گیری

یافته های این پژوهش منجر به شناسایی مولفه های توسعه گردشگری ورزشی در استان قزوین شد. براساس یافته ها از نظر پاسخ دهندگان می توان گفت که در میان همه عوامل تأثیرگذار، عامل زیرساخت ها بالاترین اثربا میانگین $4/17$ و انحراف معیار $0/16$ را در توسعه گردشگری ورزشی استان قزوین دارد. دومین عامل میزبانی رویدادهای ورزشی است که شش گویه با بارعاملی $0/64$ تا حداکثر $0/81$ در این عامل قرار گرفتند و سومین عامل به لحاظ اهمیت عامل تسهیلات گردشگری می باشد. ارائه خدمات و تسهیلات با کیفیت، شاید از مهم ترین عناصری باشد که موجب رضایت مراجعه کنندگان می شود. همچنین چهارمین عامل تبلیغات استدر دنیای امروز برای فعالیت های تبلیغاتی باید اینگونه بنگریم که تبلیغات هزینه نیست بلکه نوعی سرمایه گذاری بنیادی برای پیشبرد اهداف سازمانی و ملی است و اگر به خوبی تهیه و اجرا شود دستاوردهای ارزشمندی به همراه خواهد داشت و در غیر اینصورت بازاریابی گردشگری باعث عقب ماندن از رقابت ها و سبقت های بازاریابی بین المللی خواهد بود و عامل فعالیت های تفریحی در فضای باز جزء پنجمین عامل می باشد که با توجه به پتانسیل بالای استان در برخورداری از محیط های خوش آب و هوا و بکر طبیعی و جذابیت و کم هزینه بودن فعالیت های ذکر شده برای گردشگران، مسئولان گردشگری استان قزوین می توانند از این عامل به عنوان فرصتی استثنایی در راستای جذب گردشگر ورزشی استفاده نمود و ششمین عامل چشم انداز های طبیعی است که با توجه به اهمیت این عامل از دیدگاه پاسخ دهندگان، بهره وری حداکثری از پتانسیل های موجود جهت توسعه توریسم ورزشی در استان امری اجتناب ناپذیر است و آخرین عامل طبیعت گردی است که پاسخ دهندگان پرسشنامه عامل طبیعت گردی را عنصری تأثیرگذار در توسعه گردشگری ورزشی عنوان کرده اند که شایسته است مسئولان مربوطه اقدام به برگزاری تورهای برنامه ریزی شده طبیعت گردی برای گردشگران به ویژه گردشگران ورزشی نمایند.

در مجموع با توجه به اهمیت گردشگری ورزشی مدیران و برنامه ریزان بخش گردشگری و ورزش باید اهتمام لازم را در جهت توسعه و بالندگی این صنعت از خود نشان دهند. در این میان از تعامل آگاهانه و سازنده ای که باید میان بخش ها، نهادها و سازمان های مختلف مؤثر و ذینفع در توسعه گردشگری ورزشی وجود داشته باشد نباید غافل ماند. ایران در کنار جاذبه های گردشگری و تاریخی، پتانسیل های لازم برای راه اندازی مکان های مختلف و ایجاد سایت های مجهز ورزشی رادر سطح مناسبی دارا است که باید با ایجاد و فراهم آوردن زیرساخت ها در نواحی مختلف کشور، مجتمع های گردشگری ورزشی و اردوهای مناسب ساخته شود. یکی

دیگر از راهکارهای پیشرفت ایران در این حوزه تبلیغات و معرفی ایران به ورزشکاران کشورهای خارجی از طریق ورزشکاران ایرانی است که برای حضور در مسابقات بین‌المللی به کشورهای دیگر سفر می‌کنند.

منابع

- آشنا، حسام الدین. (۱۳۸۳)، "فرهنگ، ارتباطات و سیاست خارجی، ارائه مدلی برای دیپلماسی عمومی"، دین و ارتباطات، شماره ۲۱، صص ۲۶۳-۲۲۷.
- آچاک، آرمین، حمیدی، ناصر، بابایی همتی، روشن. (۱۳۹۳). توسعه اقتصاد گردشگری مبتنی بر الگوی آمیخته بازاریابی (مطالعه موردی: شهرستان قزوین). فصلنامه اقتصاد و مدیریت شهری، ۶: ۵۳-۳۷
- آچاک، آرمین، مشتاقی، مرجان، مرادپور، آرزو، حامدی، لیلا. (۱۳۹۱). عوامل تأثیر گذاری برند در توسعه گردشگری شهرستان قزوین، مبتنی بر الگوی آمیخته بازاریابی. تهران: مجموعه مقالات هفتمین کنفرانس بین‌المللی برند.
- اندام، رضا، آقایی، علی‌اکبر، عنبریان، مهرداد، پارساجو، علی. (۱۳۹۳). راهکارهای توسعه توریسم ورزشی در استان همدان، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، سال چهارم، شماره ۷، بهار و تابستان.
- بنسپردی، علی، رحیمی‌زاده، میثم، اسدی، حسن، محمودی، احمد. (۱۳۹۲). ارتباط بین انگیزه‌ها با رضایت‌مندی گردشگران پیست‌های اسکی تهران، مدیریت ورزشی، دوره ۵، شماره ۳، ۶۹-۵۳.
- تقوی، مهدی. قلی‌پور سلیمانی، علی. (۱۳۸۸)، "عوامل موثر بر رشد صنعت گردشگری"، پژوهشنامه اقتصادی، سال نهم، شماره سوم، صص ۱۷۲-۱۵۷.
- جاوید، مجید، اسدی، حسن، گودرزی، محمود، محمدی ترکمانی، احسان. (۱۳۹۱). نقش اینترنت و رسانه‌های نوین در بازاریابی گردشگری ورزشی. پژوهش‌های کاربردی مدیریت علوم زیستی در ورزش، ۳: ۴۹-۴۳.
- حسین‌پور، حامد، فهیم دین، حسن، ادیال باف مقدم، ریحانه. (۱۳۹۳). بررسی موانع گرایش گردشگران ورزشی کشتی با چوخه به جاذبه‌های طبیعی ورزشی و گردشگری شهرستان اسفراین، مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۲۳، خرداد و تیر. ۶۷-۶۷.

حسینی امیری، سید محمود. محمودی میمند، محمد. (۱۳۸۹)، " بررسی دیدگاه گردشگران خارجی در مورد شیوه اطلاع رسانی ایران: گردشگرانی که راه گم نکرده بودند"، فصلنامه توسعه مدیریت، شماره ۸، صص ۵۸-۵۰.

عشوندی، مهرداد. (۱۳۷۷)، "وضعیت توریسم در ایران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

عشوندی، مهرداد. (۱۳۷۷)، "وضعیت توریسم در ایران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

کاظمی، علی. آذربایجانی، کریم. صناعی، علی. رنجبریان، بهرام. (۱۳۸۹)، " شناسایی مزیت های رقابتی در صنعت گردشگری به منظور جذب گردشگران خارجی مورد مطالعه استان اصفهان"، فصلنامه مطالعات و پژوهش های شهری و منطقه ای، شماره ۵، صص ۱۱۰-۳۹.

هنری، حبیب. (۱۳۹۰). نقش گردشگری ورزشی در اشتغال و درآمدزایی از دیدگاه گردشگران، مدیران و ذی نفعان، پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، شماره ۸، ۱۰۳-۹۵.

یوسفی، مریم. (۱۳۹۵)، تاثیر آمیخته ارتباطات بازاریابی بر جذب گردشگر ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین

Allmers, S., & Maennig, W., 2009. "Economic impacts of the FIFA Soccer World Cups in France 1998, Germany 2006, and outlook for South Africa 2010". *Eastern Economic Journal*, Vol 35, Issue 2, Pages500-519.

Cantor, M.B., Rosentraub, M.S. (2012). Are gaming and sport effective tourism strategies during economic contractions? Evidence from the performance of baseball and casinos during America's great recession, *Journal of Sport & Tourism*, 17:1, 23-42, DOI: 10.1080/14775085.2012.657389

Gibson, H.J., 1998a. "Sport tourism: A critical analysis of research". *Sport Management Review*, vol. 1, issue 1, pages 45-76.

Green, B.C., & Chalip, L., 1998, "Source of interest in travel to the lympic games, *Journal of Vacation Marketin*

