

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدای بخشاینده مهربان

In the name of Allah, the Beneficent, the Merciful.

مفهوم شناسی ورزش همگانی در رسانه های جمعی

حمید قاسمی

استادیار / مدیریت ورزشی /
دانشگاه پیام نور

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

مقدمه (بیان مسئله)

میزان پوشش ورزش همگانی در رسانه های جمعی از سطح مطلوبی برخوردار نیست.
بین صفر تا ۷ درصد در سطح انواع رسانه های جمعی
مهم ترین چالش ها از دیدگاه ارباب رسانه ها:

۱. نبود رویداد به اندازه کافی

۲. ضعف در تعریف مشخص

مهم ترین چالش ها از دیدگاه دست اندرکاران ورزش همگانی:

۱. فقدان شناخت کافی ارباب رسانه از ورزش همگانی

۲. ضعف در تعریف مشخص

اولین همایش ملی ورزش برای
همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

سؤال اصلی پژوهش

بهترین و کاربردی ترین تعریف ورزش همگانی برای
دستیابی به ادبیات مشترک ارباب رسانه ها و دست
اندرکاران ورزش همگانی کدام است؟

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

مبانی نظری ورزش همگانی

۱. معادل عبارت انگلیسی **sport for all**، معمولاً آن دسته از فعالیتهای ورزشی که جنبه تفریحی داشته و بدون توجه به نتیجه برد و باخت انجام می شود. در بعضی از منابع واژه مشارکت کلان را معادل ورزش همگانی می دانند (فدراسیون جهانی ورزش همگانی، ۲۰۱۱).
۲. شامل دامنه سنی سه تا بالای هفتاد سال و انواع مختلف فعالیتهای جسمی اعم از بازیهای غیرمنظم و خودجوش بومی تا تمرینهای بدنی منظم را در بر گرفته که شامل ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارکها و فضای باز، کوهپیمایی یا کلاسهای آمادگی جسمانی می شود و عموماً به ورزشهای گروهی غیررقابتی و بدون هزینه یا ارزان قیمت اطلاق میگردد.
۳. **کن هاردمن**: شکلی از فعالیتهای جسمانی است که سلامت بدنی را بهبود می بخشد و روابط اجتماعی را شکل می دهد و یا منجر به نتایجی از مسابقات در تمام سطوح می شود.
۴. ریچارد مول: معادل **recreation** شامل ورزشهای داخل سالن، برنامه های تفریحات سالم، فعالیتهای جسمانی در محیط طبیعی، فعالیتهای تفریحی یا آمادگی جسمانی.
۵. **رحمانی نیا**: ورزش هایی که تحت هر شرایطی قابل اجراء بوده و نیاز به تاسیسات و امکانات تخصصی ویژه ای نداشته و برای سلامتی و گذراندن اوقات فراغت به اجرا در می آیند. دوچرخه سواری، راهپیمایی و کوهنوردی از جمله این فعالیتهای محسوب می شوند.
۶. سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی ورزش کشور: ورزش همگانی و تفریحی به فعالیتهای تربیت بدنی و ورزش آحاد جامعه اطلاق می شود که بطور منظم، توسط فرد یا گروههای رسمی و غیررسمی به منظور رفع نیازهای جسمی و روانی با هدف تامین سلامت و نشاط افراد و بهبود روابط اجتماعی آنان به صورت آگاهانه صورت می گیرد، لازم به ذکر است که بخش هایی از این ورزش می تواند به صورت غیرقاعده مند و سازمان نیافته در اشکال متنوع انجام پذیرد.
۷. **جوادی پور**: نه به عنوان یک وظیفه، بلکه یک فرصت است، نه به عنوان یک ورزش دسته جمعی، بلکه به عنوان یک ورزش فردی و به عنوان یک ورزش گروهی است. با وجود این یک جنبش جهانی است که برنامه ها و روش های زندگی بسیار متفاوتی را ترویج می نماید.

اولین همایش ملی ورزش برای
همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

تعریف پیشنهادی

انجام فعالیت های جسمانی
با هدف سلامت جسمانی و روانی
بدون محدودیت جسمی، جنسی، سنی، مالی
و زمانی

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

انواع فعالیت‌های جسمانی

ر	انواع	توضیح
۱	Play یا بازی غریزی	بی هدف و وابسته به غرایز جسمانی مانند سرسره بازی، شیرجه در آب، بالا رفتن از درخت
۲	Game یا بازی با قراردادهای موقتی	مانند بازی های بومی و محلی و قراردادی یا فوتبال گل کوچک که در آن رقابت وجود دارد ولی استانداردهای پذیرفته شده در سطح جهانی ندارد.
۳	Sport یا ورزش	بازی هایی که در آن برد و باخت وجود دارد و قوانین آن در سطح جهان استاندارد است مانند فوتبال و والیبال.
۴	Exercise یا تمرین	فعالیت هایی منظم با هدف بالا رفتن توانایی ها و مهارت هایی در حوزه خاص مانند مهارت های فوتبال یا والیبال یا بزرگ شدن عضلات.
۵	Physical activity یا فعالیت بدنی	هر گونه فعالیتی که در آن حرکات بدنی مختلف وجود داشته باشد (انواع انقباض و انبساط عضلانی) مانند راه رفتن، باغبانی، از پله بالا رفتن، بلند شدن و نشستن و...
۶	Physical education یا تربیت بدنی	رشد فرد از ابعاد مختلف با کمک فعالیت های بدنی که بیشتر جنبه های آموزشی و چند بعدی دارد. برای نمونه رشد و پیشرفت های اخلاقی، سلامت روانی و... از طریق فعالیت های بدنی.
۷	Physical fitness یا آمادگی جسمانی	۲ بعد سلامت و مهارت دارد. در بعد سلامت مجموعه فعالیت هایی که برای آمادگی جسمانی عمومی صورت می گیرد. و در بعد مهارت، مجموعه فعالیت هایی که برای آمادگی بدنی به منظور اجرای مهارت صورت می گیرد.

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

انواع سلامت جسمانی

ر	انواع	توضیح
۱	ترکیب بدن یا (Body composition)	یعنی بدن متناسب داشتن و منظور از تناسب نه چاق و نه لاغر، بلکه متناسب بودن است.
۲	استقامت قلبی - ریوی (Cardiovascular- endurance)	یعنی ظرفیت قلب برای پمپاژ خون به سراسر بدن و شش برای جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن از سطح مطلوبی برخوردار باشد. یکی از راه های تشخیص ساده ضعف این ظرفیت: بالا رفتن از تعدادی پله و تپش قلب و تنفس زیاد و بریده است.
۳	قدرت عضلات (muscular strength)	یعنی ظرفیت عضلات در حدی باشد که ساختار اسکلتی بدن طبیعی باشد و بتواند کارهای روزمره را به خوبی انجام دهد. برخی عوارض ناشی از ضعف این ویژگی شانه های نامتقارن، گردن رو به جلو و گودی کمر است.
۴	استقامت عضلات (Muscular Endurance)	یعنی ظرفیت عضلات در حدی باشد که خستگی بدن دیرتر دیده شود. بدن های با استقامت عضلاتی کمتر، خیلی زود دچار خستگی در کار می شوند.
۵	نعطاف پذیری (flexibility)	یعنی مفاصل و عضلات در مقابل کشش ها از انعطاف مناسبی برخوردار باشند تا دچار عوارض مثل گرفتگی یا اسپاسم عضلات نشوند

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

سلامت روانی

ر	انواع	توضیح
۱	اجتماعی شدن	ساده تر جذب جامعه و اجتماعات شدن
۲	شادی و نشاط (شادمانی)	تجربه شادمانی و لذت بردن از لحظات
۳	کاهش خستگی	احساس خستگی و کوفتگی نداشتن
۴	اعتماد به نفس	استفاده از خصوصیات مثبت و برجسته خود به همراه آشنایی به محدودیت و نواقص خود
۵	هدف گزینی	انتخاب هدف با خطای کمتر در زندگی
۶	تعادل روان	فقدان تعادل روانی در اغلب تحقیقات ناشی از فقدان و ضعف در فعالیتهای حرکتی و عضلانی به ویژه در دوران کودکی است.
۷	مدیریت هیجان	کنترل اثر شادی و غم در تصمیم گیری خود و نوع برخورد با دیگران
۸	مهارت های ارتباطی	برقراری ارتباط موثر با دیگران.
۹	احساس خوب بودن	احساس تجربه خوب و مفید بودن.
۱۰	مدیریت اضطراب	کنترل اضطراب.
۱۱	خواب مناسب	با آرامش خوابیدن.
۱۲	کاهش افسردگی	کنترل افسردگی های حاصل از مشکلات روزمره.
۱۳	مهارت های ذهنی	تقویت مهارت های ذهنی و فکری.

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

محدودیت های جسمی

ر	انواع	توضیح
۱	افراد سالم	کسانی که هیچ گونه علائم بیماری ندارند و می توانند انواع فعالیت های ورزشی را بدون محدودیت خاص انجام دهند.
۲	افراد معلول	کسانی که به دلیل نقص و معلولیت در اجزای بدن، نمی توانند همه فعالیتها را به طور کامل انجام دهند.
۳	افراد بیمار	کسانی که به دلیل نقص در کارکرد مکانیسم های کلیدی بدن باید فعالیتها را با ملاحظات خاصی انجام دهند.
۴	زنان باردار	بانوان سالمی که به دلیل ویژگی بارداری باید فعالیتهای جسمانی را با ملاحظات خاصی انجام دهند.

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

محدوده های جنسیتی

افراد با توجه به ویژگی جنسیتی به ۳ دسته:

۱. آقایان،

۲. بانوان و

۳. هرمافروdit (دو جنسی)

تقسیم می شوند که ورزش برای هیچکدام محدودیتی ندارد.

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

محدوده های سنی

انسان ها را می توان از نظر دوره های سنی به شکل زیر طبقه بندی نمود.

۱- نوزادی (تولید تا ۲ سالگی)

۲- خردسالی (۳ تا ۶ سالگی)

۳- نوجوانی (۷ تا ۹ سالگی)

۴- جوانی (۱۰ تا ۱۹ سالگی)

۵- بزرگسالی (۲۰ تا ۶۰ سالگی)

۶- سالمندی (۶۰ سال به بالا)

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

محدودیت های مالی

افراد با توجه به سطح درآمد به دسته های زیر تقسیم می شوند:

۱- زیر ۶۰۰ هزار تومان

۲- ۶۰۰ تا یک میلیون تومان

۳- یک میلیون تا دو میلیون تومان

۴- دو میلیون تا سه میلیون تومان

۵- بالاتر از سه میلیون تومان

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

محدودیت زمانی

در هر ساعت از شبانه روز می توان ورزش کرد.

اولین همایش ملی ورزش برای همه - ۴ و ۵ آذرماه ۱۳۹۴

پیشنهاد

۱. با این گستره از فعالیت ها در پوشش ورزش همگانی می توان دایره گسترده ای از رویدادها را تعریف کرد.
۲. رسانه ها با رویدادهای گسترده تری به لحاظ کمی و کیفی مواجه می شوند و قدرت پوشش آنها بیشتر می شود.
۳. با یکسان سازی مفهومی و ادبیات اجرایی در رسانه ها امکان ارزیابی عملکرد درون سازمانی و برون سازمانی رسانه ای افزایش می یابد.

سپاس از توجه شما