

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

یک بخش از مسئله تأمین سلامت، مسئله ورزش همگانی است که بنده بارها توصیه کردم، باز هم توصیه می‌کنم. ورزش همگانی برای همه لازم است. نشاط، سلامت، آمادگی، حوصله کار، در سایه ورزش عمومی و همگانی برای جامعه تأمین می‌شود.

Bonn, 16 January 2012

Welcome message for “Sport for All” Congress from IPC President Sir Philip Craven.

Good morning,

I would like to take this opportunity to welcome everyone to this “Sport for All” Congress and congratulate the Islamic Republic of Iran Sport Federation for the Disabled for their continued excellent work in promoting sport for people with an impairment.

I am confident that bringing so many experts together under one roof over the next two days will lead to some excellent and detailed discussion about how Paralympic Sport can be developed not just in Iran and Asia, but across the world.

In August 2006, the United Nations and its 192 member nations agreed a new treaty to advance and protect the rights of persons with a disability.

For the first time it recognized that all persons with an impairment should have the right to participate in sporting activities with a choice between mainstream and disability-specific programmes; have equal access to sporting activities in the school system; and have access to sporting and recreational venues whether as a participant or as a spectator.

The UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities quite simply said “Sport should be for All”.

Since then 153 countries have signed the convention and 109 have ratified it, including Iran in October 2009.

Despite this success, sport is still not for all, even though no-one can argue with the significant benefits it brings.

By its very nature, sport is about participation. It is about inclusion and citizenship. It stands for human values such as respect for the

opponent, acceptance of binding rules, teamwork and fairness, all of which are principles which are also contained in the Charter of the United Nations.

Sport leads to a healthier society, and as shown with previous Paralympic Games, especially in 2008, Paralympic Sport has the unique ability to change and make for a more equitable society as well.

That is why the development of para sport is one of the International Paralympic Committee's six Strategic Goals for the next three years and beyond.

Our aim, together with our members across the world, is to increase the number of people participating in para-sport at all levels, from the grassroots right through to the elite level.

It sounds simple enough, however to achieve our goal we need to determine what is prohibiting people from taking part in sport and tackle them head on. Only then can we truly make "Sport for All."

I'd like to finish by wishing you all a highly successful "Sport for All" Congress and look forward to seeing many of you later this year for the London 2012 Paralympic Games.

Sir Philip Craven MBE

President, International Paralympic Committee

پیام آقای فیلیپ کروین

ریاست محترم کمیته بین المللی پارالمپیک

صبح به خیر

می خواهم فرصت را غنیمت شمرده، ضمن خیر مقدم به همه ی شرکت کنندگان در کنگره ورزش برای همه، تلاش های بی شائبه فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین جمهوری اسلامی ایران در ارتقاء ورزش معلولین را تبریک بگویم.

من یقین دارم که گرد آوری تعداد زیادی از افراد با تجربه جهت شرکت در این کنگره دو روزه ، بحث های مشروح و پرباری را در ارتباط با توسعه ورزش های معلولین، نه تنها در جمهوری اسلامی ایران و آسیا، بلکه در سراسر جهان به ارمغان خواهد آورد.

در ماه اوت سال ۲۰۰۶ سازمان ملل متحد و ۱۹۲ کشور عضو آن طی معاهده ای دفاع از حقوق معلولین را مورد تایید قرار دادند.

برای نخستین بار سازمان ملل متحد رسماً اعلام نمود کلیه افرادی که به نوعی مبتلا به معلولیت هستند باید از حق شرکت در فعالیت های ورزشی عمومی یا برنامه های ورزشی ویژه معلولین برخوردار شوند، در نظام مدارس همانند افراد سالم امکانات ورزشی برای آنان فراهم شود و به آنان فرصت داده شود مانند دیگر اقشار جامعه به عنوان ورزشکار یا تماشاگر از امکانات ورزشی و تفریحی بهره مند شوند.

در معاهده سازمان ملل متحد ، در ارتباط با حقوق معلولین، عبارت " ورزش برای همه " به صراحت بیان شده بود.

از آن زمان تا کنون ۱۵۳ کشور این معاهده را امضاء کرده اند و ۱۰۹ کشور نیز آن را تصویب نموده اند و جمهوری اسلامی ایران با تصویب آن در ماه اکتبر ۲۰۰۹ از جمله کشور های تصویب کننده این معاهده به شمار می رود.

علی رغم این موفقیت ها، " ورزش برای همه " همچنان تحقق نیافته است، البته کسی نمی تواند نتایج چشمگیر آن را منکر شود.

ماهیتاً ورزش مشارکت عموم را می طلبد، شمول همگان و شهروندی را شامل می شود، ارزش های انسانی مانند احترام به حریم، تعهد نسبت به قوانین و مقررات، کار تیمی و بازی منصفانه را در بر می گیرد و همه ی اینها اصولی هستند که از اجزاء منشور ملل متحد محسوب می شوند.

ورزش سلامت جامعه را تامین می کند و همانطور که در پارالمپیک های قبلی ، بویژه پارالمپیک ۲۰۰۸ شاهد بوده ایم، ورزش پارالمپیک در تغییر جامعه و ایجاد مساوات از توانمندی منحصر به فردی برخوردار است.

به همین دلیل ارتقاء ورزش معلولین در سه سال آینده و بعد از آن، یکی از شش هدف استراتژیک کمیته بین المللی پارالمپیک را تشکیل می دهد.

هدف ما و کشور های عضو در سراسر جهان افزایش تعداد شرکت کنندگان در ورزش های معلولین در همه ی سطوح، از مبتدی تا نخبگی است.

دستیابی به این اهداف چندان دشوار نیست. با این حال، تحقق این اهداف مستلزم این است که ما موانعی که سر راه شرکت معلولین در فعالیت های ورزشی قرار دارند را شناسائی و آنها را از میان برداریم و این تنها راهی است که می تواند به تحقق هدف ورزش برای همه منجر شود.

در پایان، موفقیت شما در برگزاری کنگره ورزش برای همه را آرزومندم و مشتاق دیدار با بسیاری از شما در بازی های پارالمپیک لندن ۲۰۱۲ می باشم.

فیلیپ کروین

رئیس کمیته بین المللی پارالمپیک

اعضای شورای همایش

- | | |
|---|---|
| ریاست فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین و
رئیس شورای همایش | ❖ محمود خسروی وفا |
| ریاست دانشکده تربیت بدنی و رئیس افتخاری همایش
رئیس همایش | ❖ دکتر محمود گودرزی
❖ غفور کارگری |
| دبیر همایش
رئیس کمیته ورزش همگانی | ❖ دکتر بتول مشرف جوادی
❖ غلامحسین غنی |
| ریاست فدراسیون ورزشهای نابینایان و کم بینایان
دبیر کمیته ملی پارالمپیک | ❖ دکتر محمد اسد مسجدی
❖ غلامرضا ابراهیمی |
| ریاست فدراسیون ورزشهای همگانی
دبیر فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین | ❖ امیر مجد آرا
❖ مجتبی قربان حسنی |

اعضای ستاد همایش

- ❖ دکتر بهروز برجسته محبی رئیس کمیته علمی همایش
- ❖ عباس اردستانی رئیس کمیته اجرایی
- ❖ علی اصغر حسن زاده رئیس کمیته تدارک و پشتیبانی
- ❖ محمد کشاورز رئیس کمیته روابط عمومی
- ❖ محمد کریمی رئیس کمیته تشریفات
- ❖ مژگان نصیری زاهد مسئول دبیرخانه و پذیرش همایش
- ❖ رحیم آقاجانی مسئول هماهنگی

سایر همکاران:

- ❖ امید میرزا حسینی
- ❖ محمد بصیری
- ❖ زهرا بیگم میربابایی
- ❖ زهرا جمالی
- ❖ امیر مستقیمی
- ❖ بهشته اقبالی
- ❖ لیلی توکلی
- ❖ مجید زینال زاده
- ❖ وحید ابراهیمی
- ❖ هاجر بزرگی
- ❖ مجید نوروزی

سازمان های همکار

- ❖ کمیته ملی پارالمپیک
- ❖ پژوهشگاه تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
- ❖ دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
- ❖ فدراسیون ورزشهای نابینایان و کم بینایان
- ❖ فدراسیون ورزشهای همگانی
- ❖ شهرداری تهران
- ❖ سازمان آموزش و پرورش کودکان استثنایی وزارت آموزش و پرورش
- ❖ بنیاد شهید و امور ایثارگران
- ❖ سازمان بهزیستی کشور

و با تشکر از کلیه عزیزانی که فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین را در برگزاری هرچه بهتر این همایش یاری نمودند.

اعضای هیأت علمی (به ترتیب حروف الفبا)

۱. عباس اردستانی
۲. دکتر حسن اسدی
۳. دکتر پرستو اصانلو
۴. محمد حسین اقبالی
۵. دکتر بهروز برجسته محبی
۶. دکتر عباس بهرام
۷. دکتر حسین پورسلطانی
۸. دکتر افسر جعفری
۹. امید جهانسوز
۱۰. دکتر مهرزاد حمیدی
۱۱. دکتر محمدرضا دهخدا
۱۲. دکتر محمد رحیم دهقان
۱۳. دکتر فاطمه رخشانی
۱۴. دکتر محمد حسین رضوانی
۱۵. دکتر علی اصغر رواسی
۱۶. دکتر بهمن زند
۱۷. دکتر یحیی سخنگویی
۱۸. سید احمد سید باقری
۱۹. دکتر سید صدرالدین شجاع الدین
۲۰. دکتر حیدر صادقی
۲۱. دکتر مهدی طالب پور
۲۲. دکتر حمید طباطبایی
۲۳. دکتر الهه عرب عامری
۲۴. دکتر محمد کشتی دار
۲۵. دکتر محمود گودرزی
۲۶. دکتر بتول مشرف جوادی
۲۷. دکتر سید امیر احمد مظفری
۲۸. دکتر رضا نیک بخش
۲۹. دکتر محمد کاظم واعظ موسوی
۳۰. کیومرث هاشمی
۳۱. دکتر حبیب هنری

**برنامه زمانبندی برگزاری همایش علمی، تخصصی ورزش همگانی جانبازان و
معلولین فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین**

سه شنبه ۱۳۹۰/۱۲/۲ صبح (نوبت اول)

افتتاحیه:

تلاوت کلام ا... مجید	۸:۳۰ - ۸:۳۵
سرود جمهوری اسلامی	۸:۳۵ - ۸:۴۰
خیر مقدم: توسط خانم دکتر فاطمه رخشانی، نائب رئیس محترم	۸:۴۰ - ۸:۵۰
کمیته ملی پارالمپیک	
قرائت پیام ریاست محترم کمیته بین المللی پارالمپیک (IPC)	۸:۵۰ - ۸:۵۵
توسط خانم دکتر بتول مشرف جوادی دبیر همایش	
سخنرانی ویژه توسط خانم موشت Mrs.Carol Johnson	۸:۵۵ - ۹:۳۰
Mushett با عنوان ورزش همگانی برای جانبازان و معلولین (Disabled & sports for all)	
سخنرانی آقای دکتر غلامرضا غنی رییس کمیته ورزش همگانی	۹:۳۰ - ۹:۴۰
جانبازان و معلولین فدراسیون	
سخنرانی آقای دکتر محمد هادی ایازی معاون محترم فرهنگی	۹:۴۰ - ۱۰:۰۰
اجتماعی شهرداری تهران	
پذیرایی	۱۰:۰۰ - ۱۰:۱۵

سه شنبه ۱۳۹۰/۱۲/۲ صبح (نوبت دوم)

هیأت رئیسه

دکتر محمود گودرزی، دکتر الهه عرب عامری، دکتر غلامرضا غنی، دکتر محمد رحیم دهقان

سخنران کلیدی: دکتر حسن عشایری: بهداشت روانی	۱۰:۴۵ - ۱۰:۱۵
دکتر سید امیراحمد مظفری	۱۱:۰۵ - ۱۰:۴۵
چگونگی گذراندن اوقات فراغت ورزشکاران و زنان معلول در سطح کشور با تأکید بر فعالیتهای ورزشی	
دکتر حسین پورسلطانی	۱۱:۲۰ - ۱۱:۰۵
مقایسه سلامت عمومی جانبازان و معلولین ضایعه نخاعی مرد ورزشکار و غیر ورزشکار ایران	
مجید کیانی	۱۱:۳۵ - ۱۱:۲۰
تعیین جایگاه فعالیتهای ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین	
امید فتح الهی	۱۱:۵۰ - ۱۱:۳۵
مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی شهرستان ارومیه	
تورج محمد زمانی	۱۲:۰۵ - ۱۱:۵۰
تأثیر فعالیتهای ورزشی و هنری بر میزان خودباوری و عزت نفس معلولین استان کرمانشاه	
نماز، نهار	۱۴ - ۱۲:۱۵

- ۱۴:۳۰ - ۱۴:۱۴ سخنران کلیدی: دکتر مهدی طالب پور
الزامات مدیریت شهری در رغبت جانبازان و معلولین به ورزش
همگانی با نگاه به قانون جامع حمایت از جانبازان و معلولان
- ۱۴:۴۵ - ۱۴:۳۰ دکتر محمد کشتی دار
ارتباط بین نیازهای پایه ای روان شناختی با سرزندگی ذهنی و
رضایتمندی از زندگی در معلولین جسمی
- ۱۵ - ۱۴:۴۵ باقر مرسل
نقش ورزش در اوقات فراغت نابینایان
- ۱۵:۱۵ - ۱۵ محسن طیبی
مناسب سازی اماکن ورزشی و محیط های شهری برای توسعه ورزش
همگانی جانبازان و معلولین
- ۱۵:۳۰ - ۱۵:۱۵ محمدعلی صانع
بررسی رابطه بین فعالیتهای بدنی اوقات فراغت با هوش عاطفی
دانشجویان فرزند جانباز و اینترگر دانشگاههای آزاد اسلامی پیام نور
شهرستان درگز
- ۱۵:۴۵ - ۱۵:۳۰ سعید حاتمی
مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت
کننده در ورزش همگانی
- ۱۶ - ۱۵:۴۵ عباس اردستانی
بررسی نقش ورزش در اجتماعی شدن افراد جانباز و معلول جسمی -
حرکتی شهر تهران
- ۱۶:۱۵ - ۱۶ پذیرایی
- ۱۶:۱۵ - ۱۸ برگزاری کارگاه آموزشی

چهارشنبه ۱۳۹۰/۱۲/۳ صبح (نوبت اول)

هیأت رئیسه

دکتر یحیی سخنگویی، دکتر محمدحسین رضوانی، سیداحمد سیدباقری، دکتر علی اصغر رواسی

سخنران کلیدی: دکتر یحیی سخنگویی	۸:۳۰ - ۸
معلول، ورزش و تفریح	
محمد اسماعیل زاده	۸:۳۰ - ۸:۴۵
نقش رسانه های حوزوی در پشتیبانی و حمایت از ورزش جانبازان و معلولین	
محمد مشهدی	۸:۴۵ - ۹
تأثیر هشت هفته تمرینات منتخب بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی نوجوانان کم توان ذهنی	
ملیحه حیدری	۹ - ۹:۱۵
تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر فشارخون و ضربان استراحتی افراد جانباز قطع عضو	
آقای احمد رضایی	۹:۱۵ - ۹:۳۰
ورزش همگانی جانبازان و معلولین در دین اسلام	
دکتر بهمن زند	۹:۳۰ - ۹:۴۵
نوشتیدنی های ورزشی	
لیلا حمزه	۹:۴۵ - ۱۰
تأثیر جاده اصلاح و تندرستی بر زوایای مفصل لگنی - رانی کودکان دارای پلژی اسپاستیک در سیکل راه رفتن	
پذیرایی	۱۰ - ۱۰:۳۰

چهارشنبه ۱۳۹۰/۱۲/۳ صبح (نوبت دوم)

هیأت رئیسه

دکتر حبیب هنری، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر محمدرضا دهخدا، دکتر پرستو اصائلو

۱۱ - ۱۰:۳۰ سخنران کلیدی: عباس اردستانی

۱۱ - ۱۱:۱۵ فاطمه بهمنی

بررسی موانع حضور نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزش همگانی

۱۱:۳۰ - ۱۱:۱۵ دکتر حسن فهیم دوین

بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت معلولان جسمی، حرکتی شهر
مشهد با تأکید بر فعالیتهای ورزشی

۱۱:۴۵ - ۱۱:۳۰ مهدی شریفی مقدم

ارزیابی نگرش معلولان و جانبازان به نقش رسانه ها و سازمانهای
ورزشی در جهت توسعه ورزش همگانی معلولان و جانبازان

۱۲ - ۱۱:۴۵ سمیه قلی زاده

تحلیل محتوای مطبوعات ورزشی با رویکردی بر ورزش همگانی
جانبازان و معلولان در بهار ۱۳۸۹

۱۲ - ۱۲:۱۵ سارا عزیزی

مقایسه تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه دارای معلولیت
جسمی-حرکتی

۱۲:۳۰ - ۱۲:۱۵ مژگان نصیری زاهد

مطالعه تطبیقی پیرامون موانع ورزش دختران و زنان و راهکارهای
رفع آن در آسیا

۱۴ - ۱۲:۱۵ نماز، نهار

چهارشنبه ۱۳۹۰/۱۲/۳ بعدازظهر (نوبت سوم)

هیأت رئیسه

دکتر عباس بهرام، محمدحسین اقبالی، دکتر فاطمه رخشانی، دکتر حمید طباطبایی

- ۱۴:۳۰ - ۱۴:۱۴ سخنران کلیدی: دکتر حیدر صادقی
حرکات ورزشی ممنوعه در تمرینات ورزشی ویژه معلولین و ناتوان جسمی
- ۱۴:۴۵ - ۱۴:۳۰ دکتر الهه عرب عامری
مقایسه کیفیت زندگی در معلولین زن ورزشکار و غیرورزشکار
- ۱۵ - ۱۴:۴۵ محمد کریمی زاده اردکانی
مقایسه تصویر بدنی و عزت نفس در معلولان ورزشکار و غیر ورزشکار
- ۱۵:۱۵ - ۱۵:۱۰ دکتر یوسف یاوری
تأثیر تمرینات جسمانی و هماهنگی بر کاهش اختلالات رفتاری در
کودکان کم توان ذهنی
- ۱۵:۳۰ - ۱۵:۱۵ حجت امینی
اثر بخشی تمرینات جسمانی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس خواه
- ۱۵:۴۵ - ۱۵:۳۰ سعید یارمحمدی
بررسی میزان استرس روانی ورزشکاران جانباز و معلول با تأکید بر
میزان اشتغال آنها
- ۱۶ - ۱۷ اختتامیه همایش

فهرست سخنرانی های کلیدی:

- ۱- بهداشت روانی
دکتر حسن عشایری
- ۲- الزامات مدیریت شهری در ترغیب جانبازان و معلولین به ورزش با نگاه به قانون جامع حمایت از جانبازان و معلولان
دکتر مهدی طالب پور
- ۳- معلول، ورزش و تفریح
دکتر یحیی سخنگویی
- ۴- نگاهی به چشم انداز توسعه ورزش همگانی جانبازان و معلولان
عباس اردستانی
- ۵- حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی ویژه معلولین و ناتوانان جسمی
دکتر حیدر صادقی

فهرست سخنرانی ها

۱- چگونگی گذراندن اوقات فراغت ورزشکاران زن معلول در سطح کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی
دکتر سید امیر احمد مظفری، دکتر بتول مشرف جوادی، محمد حامی، فائزه زمانیان،
حجت حاتمی

۲- مقایسه سلامت عمومی جانبازان و معلولین ضایعه نخاعی مرد ورزشکار و
غیرورزشکار ایران

دکتر حسین پورسلطانی - جواد مهربانی

۳- تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه اوقات فراغت جانبازان و معلولین

مجید کیانی - طهماسب شیروانی - هادی قنبری - سیاوش کیانی

۴- مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در
ورزش همگانی شهرستان ارومیه

امید فتح الهی - علی ملا احمدی - رباب مختاری - وریا قادری

۵- تاثیر فعالیتهای ورزشی و هنری بر میزان خودباوری و عزت نفس معلولین استان
کرمانشاه

تورج محمدزمانی - ولی ناصری - صدیقه عزیزی

۶- ارتباط بین نیازهای پایه ای روان شناختی با سر زندگی ذهنی و رضایت مندی از
زندگی در معلولین جسمی

دکتر محمد کشتی دار، بهزاد بهزاد نیا، مالک احمدی

۷- نقش ورزش در اوقات فراغت زنان نابینا

باقر مرسل - سید مهدی رسولی - مژگان نصیری زاهد، علی مرسل

۸- مناسب سازی اماکن ورزشی و محیط های شهری برای توسعه ورزش همگانی
جانبازان و معلولین

محسن طیبی- فاطمه ایوبی- میر حسن سید عامری- میر محمد کاشف

۹- بررسی رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با هوش عاطفی دانشجویان فرزند
جانباز، شاهد و ایثارگر دانشگاه های آزاد اسلامی پیام نور شهرستان درگز

محمدعلی صانع- دکتر حسن فهیم

۱۰- مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در
ورزش همگانی

سعید حاتمی- حبیب هنری- یزدان سبحانی- رحیم بشیری

۱۱- بررسی نقش ورزش در اجتماعی شدن افراد جانباز و معلول جسمی - حرکتی شهر
تهران

عباس اردستانی

۱۲- نقش رسانه های حوزوی در پشتیبانی و حمایت از ورزش

محمد اسماعیل زاده

۱۳- تاثیر هشت هفته تمرینات ورزشی منتخب بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
نوجوانان کم توان ذهنی

محمد مشهدی- غلامعلی قاسمی- وحید ذوالکثاف

۱۴- تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر فشار خون و ضربان قلب استراحتی افراد جانباز
قطع عضو

ملیحه حیدری- محمد فرامرزی- فرزانه تقیان- الهام حیدری- مجید غلامیان

۱۵- ورزش همگانی جانبازان و معلولین در دین اسلام

احمد رضایی

۱۶- نویشدنی های ورزشی

دکتر بهمن زند

۱۷- تاثیر جاده اصلاح و تندرستی بر زوایای مفصل لگنی-رانی کودکان دارای پلزی اسپاستیک در سیکل راه رفتن

لیلا حمزه- دکتر حیدر صادقی- دکتر سعید قائینی- دکتر یحیی سخنگویی

۱۸- بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزش همگانی

فاطمه بهمنی- حمیده بخشایش- امیر ندری

۱۹- بررسی نحوه گذران اوقات فراغت معلولان جسمی، حرکتی شهر مشهد با تاکید بر فعالیتهای بدنی

دکتر حسن فهیم دوین- امین بشارت- محمدعلی صانع

۲۰- ارزیابی نگرش معلولان و جانبازان نیت به نقش رسانه ها و سازمانهای ورزشی در جهت توسعه ورزش همگانی معلولان و جانبازان
مهدی شریفی مقدم- دکتر اسماعیل شریفیان- عماد الدین صیادی- علی محرر

۲۱- تحلیل محتوای مطبوعات ورزشی با رویکردی بر ورزش همگانی جانبازان و معلولین
در بهار ۱۳۸۹

سمیه قلی زاده- ابوالفضل فراهانی- حبیب هنری

۲۲- مقایسه تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه دارای معلولیت جسمی
حرکتی

سارا عزیزی، رضا نیک بخش، محسن نجمی، جاوید دیداری

۲۳- مطالعه تطبیقی پیرامون موانع ورزش دختران و زنان و راهکارهای رفع آن در اسیا

دکتر بتول مشرف جوادی، مژگان نصیری زاهد

۲۴- مقایسه کیفیت زندگی در معلولین زن ورزشکار و غیرورزشکار

دکتر الهه عرب عامری- فاتح فرازیانی- رضا فرجی- دکتر مرتضی طاهری

۲۵- مقایسه تصویر بدنی و عزت نفس در معلولان ورزشکار و غیرورزشکار

محمد کریمی زاده اردکانی- سید محمد حسینی- محمد فرهنگیان- سهیلا قوامی- نوید مهتاب

۲۶- تاثیر تمرینات جسمانی و هماهنگی بر کاهش اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی

دکتر یوسف یاوری- رقیه فخر پور- مریم اسدی فارسانی

۲۷- اثر بخشی تمرینات جسمانی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس خواه

دکتر زهرا سلمان- حجت اله امینی- ریحانه فروغی فر- مهیار مختاری

۲۸- بررسی میزان استرس روانی ورزشکاران جانباز و معلول با تاکید بر میزان اشتغال آنان

سعید یارمحمدی- علیرضا یوز باشی

فهرست پوسترها

- ۱- مقایسه شاخصهای هوش هیجانی در معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار
مرتضی پورآذر، دکتر الهه عرب عامری، مجتبی دهستانی اردکانی، مجتبی کاشفی
- ۲- بررسی و مقایسه انگیزه معلولین، نابینایان و ناشنوایان از شرکت در ورزش همگانی
فاطمه بهمنی، حمیده بخشایش، منیژه هوشیار
- ۳- بررسی و مقایسه سلامت روان معلولین، نابینایان و ناشنوایان شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش
حمیده بخشایش، فاطمه بهمنی
- ۴- بررسی مقایسه ای امید به زندگی در جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار استان ایلام
ولی ناصری، تورج محمدزمانی، شادی زکریا
- ۵- تاثیر ورزش همگانی بر پویایی رشد قابلیت های سرعتی کودکان کم توان ذهنی
سعید قائینی، لیلا فرهادی
- ۶- بررسی میزان استرس شغلی در معلولان و جانبازان شاغل ادارات دولتی استان کرمانشاه
عمادالدین صیادی، دکتر طهمورث نورایی، مهدی شریفی مقدم، عبدالوحید ایرانی
- ۷- مقایسه افسردگی و اضطراب معلولین ورزشکار و غیرورزشکار با افراد غیر معلول
ورزشکار و غیر ورزشکار
- مجتبی کاشفی، رسول حمایت طلب، مرتضی پورآذر، مجتبی دهستانی اردکانی
- ۸- مقایسه تأثیر بازی و تمرین ذهنی در تقویت حس عضلانی کودکان با اختلالات
بینایی

سعید قائینی، اکرم احمدی براتی

۹- بررسی سطح مهارت کنارآمدن ورزشی در ورزشکاران نخبه معلول

علی اصغر درودیان، دکتریحیی سخنگویی، معصومه شهبازی

۱۰- ارزیابی وضعیت کیفیت زندگی کاری جانبازان و معلولان شاغل با تأکید بر فعالیت ورزشی

مهدی شریفی مقدم، دکتر طهمورث نورایی، عمادالدین صیادی، علی محرر

۱۱- تأثیر ۱۲ هفته فعالیت بدنی شدت متوسط بر اضطراب، بی خوابی و افسردگی جانبازان غیرفعال

اصغر توفیقی، جواد نوزاد، مرتضی فتاح پور مرنندی، جواد طلوعی آذر

۱۲- رابطه بین نمایه توده بدنی و آمادگی جسمانی در جانبازان شهر تهران

مجتبی دهستانی، سولماز مومنی، محمود شیخ، بهشته اقبالی، سیما موسوی اردکانی

۱۳- بررسی تأثیر انواع فعالیت های ورزشی بر معلولین مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروز
نیما قره داغی

۱۴- تأثیر تمرین هوازی منتخب بر مقادیر سروتونین و میزان آمادگی قلبی عروقی
جانبازان غیرفعال

دکتر اصغر توفیقی، جواد نوزاد، جواد طلوعی آذر، مرتضی فتاح پور

۱۵- بررسی وضعیت برخی از میادین و سالنهای ورزشی عمده استان آذربایجان شرقی
در راستای بهره برداری مطلوب معلولین و جانبازان

وحیده کیان مرز

۱۶- مقایسه تاب آوری در برابر استرس و سلامت روان شناختی در معلولین ورزشکار و غیرورزشکار

علی کریمی، علیرضا نظری، صبا برنا

۱۷- تعیین ارتباط بین عوامل دموگرافیک با کیفیت زندگی در جانبازان و معلولین

علی محمدصفا، حسن خسروی لاریجانی، صغرا خالقی بابایی

۱۸- ورزش همگانی معلولان و جانبازان از دریچه دین

احترام عابدی، اعظم آیدار

۱۹- معلولیت و تأثیر مشارکت های ورزشی بر بهبود عوارض و مشکلات مربوط به آن

مسعود نادریان جهرمی، اکبر جابری، عبدالحمید شمسی، مهدی سلیمی

۲۰- ارتباط بین شرکت در برنامه های فعالیت های بدنی با سلامت جهانی، بهداشت روانی و کارکرد اجتماعی جانبازان و معلولین ورزشکار و غیرورزشکار

حمیدرضا قزسفلو، حسین پورسلطانی، علی مصطفی لو

۲۱- مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی

محسن طیبی، فاطمه ایوبی، میرحسن سیدعامری

۲۲- ارتباط بین شاخص های جمعیتی- اقتصادی با میزان موفقیت ورزشکاران معلول کشورهای حاضر در بازی های پاراآسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو

مهدی شریعتی فیض آبادی، مجید جلالی فراهانی، خسرو نصیری

۲۳- تأثیر تمرینات ویبریشن بر گردش خون و تراکم استخوان معلولین قطع نخاعی

مریم قربانی، دکتر یحیی سخنگویی

۲۴- نقش ورزش همگانی در فرآیند سلامتی معلولین

نگار مومنی، دکتر شجاع الدین، معصومه ویس کرمی

۲۵- مفهوم همگانی ورزش جانبازان و معلولین از دیدگاه تأثیر متقابل نسل ها

محمد پورمقدم، عباس آقا کوچکی

۲۶- اهمیت ورزش جانبازان و معلولین و سلامت

سید رضا نوردادگر

۲۷- مقایسه سلامت روانی و هوش هیجانی معلولین ورزشکار و غیرورزشکار

علیرضا نظری، علی کریمی اصل، خسرو حمزه، صبا برنا

۲۸- عوامل موثر در گرایش جانبازان و معلولان به فعالیت های جسمانی و ورزش:

مطالعه موقعیت اجتماعی

رضا صادقی، سید کامل توکلی، محمد عزیزی، سیامک نیرومند

۲۹- مقایسه رضایتمندی نیازهای اساسی در بین جانبازان و معلولان ورزشکار استان

خراسان رضوی

حسین پور سلطانی زرنندی، رامین ایرجی نقندر

۳۰- تبیین اوقات فراغت ورزشی در افراد نابینای ایران

بهرام جدیدی، زهرا شاهی

۳۱- بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات مقاومتی بالاتنه بر زمان واکنش دست ورزشکاران

معلول کلاسهای نشسته (۱-۵) تنیس روی میز شهر تبریز

مهدی آرمند نیا، رها اسعدی

۳۲- تحلیل موانع موجود در ورزش همگانی جانبازان و معلولین و ارائه راه کارهای مناسب جهت حضور موثر آنها در اجتماع

امید میرزاحسینی، عباس اردستانی، مژگان نصیری زاهد

۳۳- تأثیر یک دوره تمرین با تردمیل بر تعادل نایبنايان و کم بینایان

نسترن سجادی، دکتر یحیی سخنگویی

۳۴- مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد جانباز و معلول در افراد فعال و غیرفعال

صغرا خالقی بابایی، دکتر علی محمد صفانیا

۳۵- پیش بینی منش ورزشی از روی ابعاد شخصیتی تنیس روی میز بازان جانباز و معلول

دکتر مهدی طالب پور، وحید ساعت چیان، مهدی آرمندنیا، سعید امیرنژاد، سید مهدی رسولی

چکیده سخنرانیهای کلیدی

۱. عنوان: بهداشت روانی

دکتر حسن عشایری

۲. عنوان: الزامات مدیریت شهری در ترغیب جانبازان و معلولین به ورزش با نگاه به قانون جامع حمایت از جانبازان و معلولان

دکتر مهدی طالب پور، دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

۳. عنوان: معلول، ورزش و تفریح

دکتر یحیی سخنگویی

در مفهوم تجربه های بهداشتی هر نوع ناهنجاری یا کمبود در ساختار یا کارکرد روانی، فیزیولوژیکی یا جسمی را اختلال می گویند و هر نوع کمبود یا فقدان توانایی ناشی از اختلال که فعالیت خود را برای انجام کاری به روشی که افراد عادی انجام می دهند محدود سازد یا دامنه فعالیت وی را از حالت طبیعی خارج کند ناتوانی می گویند معلولیت پیامد محرومیت هایی است که خود به عنوان نتیجه اختلالات یا ناتوانی ها تجربه می کند و آن در واقع انعکاس میزان تعامل و انطباق فرد با محیط است. ورزش و تفریح در زندگی معلولین نقش موثری ایفا می کند آنها هم بر اساس اصل تساوی فرصت ها و شرایط حق استفاده از تفریحات زندگی و پرداختن به انواع ورزشهای مورد علاقه را دارند. برای برخی از افراد معلول جهت شرکت در فعالیت های تفریحی و ورزشی ممکن است نیازمند مناسب سازی محیط باشند که با کمی خلاقیت و انعطاف می توان مراکز تفریحی و ورزشی را جهت استفاده معلولین و مشارکت آنها مناسب سازی نمود. تفریح و سرگرمی اشاره به همه فعالیت هایی دارد که افراد برای تجدید قوا و رفع خستگی جسمی و ذهنی خود انجام می دهند و اوقات فراغت خود را جذاب تر و لذت بخش تر می کنند نمونه هایی از فعالیت های

تفریحی عبارتند از قدم زدن، بازی کردن، خواندن. اوقات فراغت اشاره به وقت آزادی دارد که مردم بدور از مسئولیت های روزمره خود بعنوان مثال کار و وظایف خانگی صرف استراحت، آرامش و لذت بودن از زندگی می کنند در زمان اوقات فراغت مردم در فعالیت های تفریحی، سرگرمی و فعالیت های ورزشی شرکت می کنند. کنوانسیون حقوق افراد معلول، ماده ۳۰ اعلام می دارد که جهت قادر سازی افراد معلول به شرکت برابر با سایر افراد در فعالیت های تفریحی و ورزشی دولت های عضو می بایست اقدام مناسبی را انجام دهند.

- الف) تشویق و ارتقای حضور معلولین در کاملترین حدممکن در جریان فعالیت های ورزشی در همه سطوح
- ب) حصول اطمینان از اینکه افراد معلول دارای فرصت های سازماندهی، توسعه، مشارکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی خاص معلولین هستند
- ج) اطمینان حاصل نمایند که افراد معلول به حوزه های ورزشی، تفریحی و ورزشی از جمله فعالیت های موجود در سیستم مدرسه دسترسی دارند
- د) اطمینان حاصل نمایند که افراد معلول به خدمات سازمان های تفریحی، گردشگری و ورزشی دسترسی دارند.

تأثیرات ورزش روی معلولین:

ورزش در روند اجتماعی شدن معلولین و همچنین روند عادی سازی معلولین بیشترین تأثیر را دارد ورزش از پوکی استخوان جلوگیری کرده و سلامت جسمی را حفظ می کند از طرفی ورزش موجب افزایش اعتماد بنفس و تقویت روحیه معلولین می گردد و هماهنگی عصبی عضلانی، انعطاف پذیری، قدرت عضلات، عملکرد بدنی، عملکرد دستگاه قلبی و عروقی و تنفسی با ورزش بهبود می یابد. مهارت های فیزیکی و اجتماعی از مهارت هایی هستند که می تواند از طریق مشارکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی توسعه پیدا کنند. ورزش زبان جهانی است که می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای پیشبرد صلح، مدارا و تفاهم افراد با هم در ورای مرزها، فرهنگ ها و مذاهب باشد. تفریح، سرگرمی و فعالیت های ورزشی می توانند افراد معلول را بدلیل تأثیرات مثبت آن به عزت نفس قدرتمند نمایند.

۴. عنوان : نگاهی به چشم انداز توسعه ورزش همگانی جانبازان و معلولان

عباس اردستانی

مدرس مرکز تربیت معلم شهید چمران تهران (تربیت بدنی پسران)

قرنی را که پشت سر گذاشتیم ، سراسر با تحول و دگرگونی همراه بود . جنگهای متعدد صورت گرفت ، یافته های علمی بسیاری پدیدار و در جامعه جاری شد و صنعت در این میان رشد فزاینده ای را به خود اختصاص داد. حاصل این تلاشها از یک طرف باعث بهتر شدن زندگی گردید؛ اما از سوی دیگر عوارضی را برای زیستگاه انسانی به دنبال داشت . آمار افراد معلول جامعه رو به فزونی نهاد تا جایی که سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۲، آن را ده درصد جمعیت جهان اعلام نمود. از طرفی ، طبق اعلام بانک جهانی، حدود ۶۰۰ میلیون فرد معلول در دنیا وجود دارد که ۱۰ درصد جمعیت جامعه جهانی می باشد؛ از این تعداد، ۸۰ درصد در جوامع در حال توسعه زندگی می کنند که اگر خانواده های معلولان را هم حساب کنیم حداقل ۲۵ درصد مردم جهان مستقیماً تحت تاثیر حاشیه های معلولیت قرار می گیرند. مطالعات نشان می دهد ۹۸ درصد کودکان معلول که در جوامع در حال توسعه زندگی می کنند، از امکانات آموزشی بهره نمی برند. این آمار در دختران معلول بیشتر است. همزمان افرادی که در فقر زندگی می کنند در نتیجه تغذیه ناکافی، نداشتن امکانات بهداشتی، سلامتی، زندگی و کار نا امن انواع معلولیت را بیشتر تجربه می کنند.

معلولیت شرایطی فیزیکی و یا ذهنی است که فرد را از فعالیت های جسمانی و یا حسی محدود می کند. واژه معلولیت معمولاً در جامعه برای افرادی استفاده می شود که نتوانند کارهای روزمره خود را بطور عادی انجام دهند. طبق کنوانسیون سازمان ملل، معلول به فردی اطلاق می شود که دارای محدودیت طولانی مدت فیزیکی، روحی و یا یادگیری باشد، بطوری که در برخورد با موانع گوناگون نتوانند مثل افراد عادی عکس العمل موثر و کاملی در جامعه داشته باشند. معلولیت می تواند دائمی، موقتی و یا تصادفی باشد که از بدو تولد و یا در طول زندگی در اثر حادثه و یا بیماری به وجود آمده باشد.

ورزش به عنوان یک ابزار برای فعالیت های اجتماعی افراد معلول:

ورزش برای افراد معلول بیش از ۱۰۰ سال است که به وجود آمده است. با گذشت زمان ورزش معلولان به صورت سازمان یافته تر به راه خود ادامه داد. در سال ۱۹۴۸ اولین مسابقه برای معلولین ویلچری با عنوان مسابقات استوک مندویل معرفی شد. در سال ۱۹۶۰ اولین پارالمپیک بعد از مسابقات المپیک در رم با شرکت ۴۰۰ ورزشکار از ۲۳ کشور برگزار شد و اولین مسابقات زمستانی پارالمپیک در سال ۱۹۷۶ برگزار شد. پس از آن، معلولیت ها برحسب نوع سازماندهی شدند و به شکل جدی تری این جریان دنبال شد ، بطور مثال انجمن بین المللی ورزش نابینایان برای افراد نابینا و کم بینا وانجمن بین المللی ورزش و توانبخشی فلج مغزی شکل گرفتند. و در نهایت در سال ۱۹۸۹ کمیته بین المللی پارالمپیک شکل گرفت و کمیته های ملی بطور سازمان یافته ای کار خود را شروع کردند.

با توجه به تاریخچه ورزش در افراد معلول، این امر راه کار جدیدی نیست اما یک روش قوی و کم هزینه برای شرکت کردن در اجتماع و بهتر زیستن افراد معلول و تنها راه شروع شناخته شدن آنها در جامعه است. ورزش این کار را به دو طریق انجام می دهد. اول با تغییر دادن تفکر و احساس جامعه در افراد دارای معلولیت و دوم با تغییر آن چیزی که افراد معلول در مورد خودشان فکر می کنند و یا احساس می کنند. در اولین قدم لازم است تا افکار منفی و تبعیض گرایانه در رابطه با افراد معلول کاهش پیدا کند. در قدم دوم به افراد معلول این امکان داده شود تا توانایی های خود را شناسایی کرده و از تغییرات جامعه که به نفع آنهاست حمایت شوند. برخورد جامعه و برخورد افراد در ورزش باعث می شود تا ارتباط با افراد معلول بیشتر شده و آنها در جامعه شناخته تر و فعال تر شوند و این دریچه ایست به سوی ورود این افراد در فعالیت های اجتماعی.

محدودیت ها و موانع شرکت معلولین در ورزش:

با تمام تلاش هایی که برای ورزش معلولان و دسترسی آنها به امکانات ورزشی میشد، تا زمانی که زیر ساخت ها مرحله به مرحله آماده نشود، نمی توان به اهداف تعیین شده دست یافت. در مرحله شخصی، افراد دارای معلولیت معمولاً در مقایسه با افراد غیرمعلول با موانع بیشتری برخورد می کنند. افراد معلول برای شرکت در ورزش علاوه بر موانع و مشکلات فیزیکی و اقتصادی، موانع اجتماعی و فرهنگی نیز در پیش رو دارند. ابتدا برای رفع موانع باید پلی ساخت که به دنبال آن افزایش شرکت کنندگان در ورزش را طی سه مرحله پایه ریزی کرد. در ابتدا شناخت موانع موجود، سپس تحقیق در مورد تاثیر این موانع بر شرکت افراد معلول در ورزش، و در مرحله آخر تلاش برای حذف این موانع.

در کنفرانس همه برای ورزش همگانی در مبحث ورزش معلولین در سال ۲۰۱۱ در اروپا خواسته شد تا کشورها مانع اصلی برای شرکت افراد معلول در ورزش را در کشور خود بررسی کنند. در مجموع شش مانع اصلی به ترتیب زیر بیان شد:

۱- دسترسی به امکانات ورزشی (۱۴ کشور)

۲- فاکتور های اقتصادی (۱۳ کشور)

۳- مشکلات ساختاری یا سیاسی (۶ کشور)

۴- کمبود اطلاع رسانی (۶ کشور)

۵- مشکلات حمل و نقل (۴ کشور)

۶- کمبود کارشناس در این زمینه (۴ کشور)

همچنین در مصاحبه هایی که انجام شد، آمار نشان داد که فاکتور های روانشناسی و اجتماعی نیز در رابطه با مربیگری افراد معلول و آموزش آنها می تواند در محدود کردن شرکت کنندگان تاثیر گذار باشد.

در ادامه از کشورها خواسته شد تا بهترین راه کار را برای افزایش شرکت کنندگان معلول در ورزش

پیشنهاد دهند. پنج مورد زیر بهترین راهکارها بیان شدند:

۱- ارتباط، اطلاع رسانی و آگاه سازی بیشتر جامعه (۱۳ کشور)

- ۲- فراهم کردن امکانات برای دسترسی بیشتر معلولان (۷ کشور)
- ۳- برنامه ریزی بهتر و آموزش بیشتر مربیان (۶ کشور)
- ۴- ارتباط بیشتر سازمان معلولان با مراکز آموزشی و ورزشی (۶ کشور)
- ۵- حمایت مالی بیشتر (۵ کشور)

بحث و نتیجه گیری :

به دنبال تحقیقات صورت گرفته و آنچه که گذشت مشخص می گردد که ورزش و فعالیت های بدنی می تواند در اجتماعی شدن افراد معلول نقش داشته باشد . ورزش باعث شده است تا افراد معلول بتوانند با مشکلات و موانع کنار آمده و سازگار شوند و به تحصیلات خود ادامه دهند و بتوانند بطور مستقل تشکیل زندگی داده و با داشتن شغل ، معیشت خود و خانواده را تامین نمایند که همگی نشان از اجتماعی تر بودن افراد معلولی است که ورزش می کنند. نوع ورزش (تیمی و انفرادی) در انجام فعالیت های بدنی تاثیر مشخصی را در اجتماعی شدن افراد معلول ندارد و هر فرد باتوجه به نوع معلولیت و شرایطی که برایش مهیا است می تواند به هر فعالیت و ورزشی بپردازد .

در پایان لازم است اشاره شود که با عنایت به تحقیقات و یافته های بدست آمده ، همگی نقش مثبت ورزش را در زندگی افراد معلول نمایان ساخته اند و باید به این عزیزان توصیه نمود که برای کاهش مشکلات و موانع اجتماعی و سازگاری با آنها از ورزش و فعالیت بدنی کمک و یاری جست . عوامل پرداختن به ورزش مانند حفظ تندرستی، کاهش فشارهای روانی، کسب نشاط و احساس لذت، کسب اعتماد به نفس بیشتر، تناسب اندام و با دوستان بودن تقویت شوند وبا موانع پرداختن به ورزش مانند ناراحتی های جسمانی، عادات غلط مانع پرداختن به ورزش، نبود امکانات، مشکلات و موانع اجتماعی، مشکلات مالی، تنبلی و بی حوصلگی و معلولیت به نحو مناسب مقابله نمود و راه را برای هموار کردن ورزش افراد جانباز و معلول هموار کرد.

۵. عنوان: حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی ویژه معلولین و ناتوانان جسمی

دکتر حیدر صادقی، استاد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی

چکیده

علیرغم اثرات مفید تمرینات ورزشی، در صورت اجرای حرکات به شیوه نادرست و عدم تطبیق آن با ساختار و ویژگی های طبیعی بدن، انجام فعالیت توأم با آسیب می گردد. این موضوع در مورد افراد با محدودیت حرکتی و یا نقص عضو نیز مصداق پیدا می کند، مضاف بر اینکه وجود معلولیت و نقص در عضو، دوری از تحرک برای این گروه از اقشار جامعه را به همراه داشته، بیماری های دیگری را نیز متوجه آنها می نماید. با توجه به اینکه در دهه های اخیر اهمیت مشارکت ورزشی ناتوانان جسمی و معلولین جنگی بیشتر شده و سلامت اندام ها و اعضای باقیمانده از ایجاد بحران در خانواده و اجتماع می کاهد، بررسی حرکات ممنوعه ورزشی ویژه تمرینات معلولین جسمی ضرورت می یابد. هدف از ارائه این مطلب، میزان و سازوکار حرکات ممنوعه مرتبط با تمرینات معلولین جسمی بر ساختار آناتومیکی اندامها و عملکرد آنها است. از این رو، ضمن مروری بر حرکات ممنوع برای افراد خاص با ناهنجاری های جسمی، قطع عضو و دفرمیتی، آسیبهای ساختاری، قوانین فیزیکی و نیروهای تغییردهنده ناشی از آنها مورد اشاره قرار می گیرد.

کلیدواژه: حرکات ممنوعه ورزشی، تمرینات ویژه معلولین، سازوکار، بیومکانیک

چکیده مقالات مربوط به سخنرانیها

چگونگی گذراندن اوقات فراغت ورزشکاران زن معلول در سطح کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی

دکتر سید امیر احمد مظفری^۱، دکتر بتول مشرف جوادی^۲، محمد حامی^۳، فائزه زمانیان^۴، حجت حاتمی^۵
۲۰۱. استاد و استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران ۵۳ و ۵. دانشجوی دکتری تربیت بدنی گرایش
مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران ۴.
مریی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

چکیده: هدف از اجرای این تحقیق، بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت ورزشکاران معلول با تاکید بر فعالیت های ورزشی بود. با توجه به اهمیت اوقات فراغت و کارکردهای بهداشتی، درمانی و فرهنگی آن، در تحقیق حاضر به بررسی پیرامون این موضوع پرداخته شده است. بعد دیگری که مورد توجه قرار گرفته است، نقش تربیت بدنی و ورزش است که از توانمندی های فراوانی برای جهت دهی و غنی سازی اوقات فراغت انسان ها برخوردار می باشد^۱. این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی است که در اجرای آن از پرسشنامه استفاده شده است. تعداد ۳۶۰ معلول که همگی زن بودند در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند. متغیرهای تحقیق شامل ویژگی های فردی و دیدگاه آزمودنی ها بود که داده های آن به طریق میدانی جمع آوری شد. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه محقق ساخته شامل ۱۵ سوال بسته استفاده شد. در نمایش و تحلیل اطلاعات به ترتیب از آمار توصیفی (محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و درصد) و از روش همبستگی پیرسون، آزمون t دو گروهه مستقل و آزمون تحلیل واریانس یکطرفه در بخش آمار استنباطی استفاده شده است. ۷۹/۴ درصد از آزمودنی ها مجرد و ۲۰/۶ درصد متأهل بودند. ۴۲/۵ درصد آزمودنی ها شاغل و ۵۵/۷ درصد بیکار بودند. ۲۶/۹ درصد با ویلچر و ۷۳/۱ درصد بدون ویلچر حرکت می کردند. ۳۶/۷ درصد دارای دیپلم و ۴/۲ درصد تحصیلاتی در حد بالاتر از کارشناسی داشتند. ۷۳/۹ درصد از آزمودنی ها با خانواده خود زندگی می کردند و ۲/۸ درصد در آسایشگاه مقیم بودند. در آمد ۳/۱ درصد از آزمودنی ها بالاتر از ۶۰۰ هزار تومان در ماه بود و ۵۴/۲ درصد فاقد در آمد بودند. زمان اوقات فراغت ۴/۴ درصد صبح ها و ۳۳/۳ درصد، نامشخص بود. ۶/۷ درصد از آزمودنی ها در اوقات فراغت کمتر از ۱۰ دقیقه به ورزش می پرداختند و ۲۶/۷ درصد، بیشتر از یک ساعت ورزش می کردند. محل تفریحات ورزشی ۷۷/۸ درصد از معلولین، اماکن ورزشی و ۳/۶ درصد، آسایشگاه بود. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که شکل فعلی گذراندن اوقات فراغت مطلوب نیست و موجب نارضایتی قشر مورد مطالعه است. در این خصوص کمبود امکانات تفریحی و ورزشی (۲/۶۹ از ۵)، تنگناهای مالی و اهمیت قائل نشدن مسئولین برای برنامه های ورزشی معلولین (۲/۴۵ از ۵)، قابل توجه اند. مهمترین فعالیت در اوقات فراغت که مورد توجه افراد مورد مطالعه اند عبارتند از: تماشای تلویزیون و پرداختن به ورزش که باید طی یک برنامه هدفمند مورد بهره برداری قرار بگیرند. تحلیل روابط میان متغیرهایی نظیر متأهل یا مجرد بودن، شاغل یا بیکار بودن، وضعیت سکونت، میزان تحصیلات و میزان درآمد نیز مبین یافته های قابل توجهی است.

مقایسه سلامت عمومی جانبازان و معلولین ضایعه نخاعی مرد ورزشکار و

غیرورزشکار ایران

دکتر حسین پورسلطانی زرنندی^۱، جواد مهربانی^۲
۲۰۱- استادیار پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

هدف: بررسی وضعیت سلامت و بهداشت جانبازان و معلولین همواره از اهمیت بسیاری برخوردار بوده است. زیرا این افراد به دلیل معلولیت جسمی دارای محدودیت‌های حرکتی هستند که آنان را از پرداختن به برخی از فعالیت‌های ورزشی باز می‌دارد. بنابراین مقوله فعالیت‌های بدنی از دو جنبه تامین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ثانویه و افزایش سطح معلولیت‌ها حائز اهمیت است. هدف این مطالعه بررسی تاثیر فعالیت بدنی و ورزش‌های انفرادی یا تیمی بر سلامت عمومی افراد معلول ورزشکار است. روش بررسی: در این مطالعه، سلامت عمومی ۹۹۸ مرد دارای ضایعه نخاعی از بین جامعه جانبازان و معلولین ضایعه نخاعی در دو گروه ورزشکار (۴۶۹ نفر؛ سن $31/3 \pm 7/6$ سال) و غیرورزشکار (۵۲۹ نفر؛ سن $31/8 \pm 7/9$ سال) مورد بررسی قرار گرفت. ابزار تحقیق پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ 60) گلدبرگ بود که دارای چهار خرده مقیاس علایم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در کنش‌وری اجتماعی و افسردگی شدید است. برای مقایسه سلامت عمومی و خرده مقیاس‌های آن، به دلیل نرمال نبودن توزیع داده‌ها از آزمون آماری یومان ویتنی استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های مطالعه نشان داد که گروه ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران در مقیاس سلامت عمومی و چهار خرده مقیاس آن از وضعیت بهتری برخوردار بودند ($P \leq 0/01$). همچنین معلولین و جانبازانی که در رشته‌های ورزشی تیمی فعالیت می‌کردند، نسبت به ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی از سلامت عمومی بالاتری برخوردار بودند ($P \leq 0/01$). به طور کلی، مردان معلول ضایعه نخاعی ورزشکار، به ویژه در رشته‌های تیمی از سلامت عمومی بالاتری نسبت به غیرورزشکاران و ورزشکاران رشته‌های انفرادی برخوردار بودند ($P \leq 0/01$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این مطالعه، انجام فعالیت‌های ورزشی برای جانبازان و معلولین ضایعه نخاعی توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: سلامت عمومی، ضایعه نخاعی، ورزشکاران، غیرورزشکاران

تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذراندن اوقات فراغت جانبازان و معلولین

مجید کیانی*^۱ - طهماسب شیروانی^۲ - هادی قنبری^۳ - سیاوش کیانی^۴
۱ و ۲. کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳. کارشناس ارشد دانشگاه علامه طباطبائی، ۴. کارشناس ارشد دانشگاه تهران

چکیده

این تحقیق با هدف تعیین جایگاه فعالیت‌های ورزشی در نحوه گذراندن اوقات فراغت جانبازان و معلولین ورزشکار استان چهارمحال و بختیاری و تعیین ارتباط آن با برخی از عوامل اثرگذار، انجام شد. تحقیق حاضر توصیفی از نوع میدانی بود و ۱۶۷ نفر از جانبازان و معلولین ورزشکار (مرد و زن) به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند و به پرسشنامه محقق ساخته‌ای که در این زمینه تهیه شده و پایایی و روایی آن به ترتیب با دو روش آزمون آلفای کرونباخ ($\alpha=0/81$) و نظر خواهی از افراد متخصص و استادان تربیت بدنی مورد تأیید قرار گرفته بود، پاسخ دادند. به منظور توصیف ویژگیهای فردی آزمودنی‌ها و همچنین متغیرهای تحقیق، داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل فریدمن، از روش مجذور کای (K^2) «خی دو» مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که ۶۳/۷۳ درصد نمونه‌ها از سلامتی کامل برخوردار بودند. عمده‌ترین شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت جانبازان و معلولین تماشای تلویزیون، عبادات و مستحبات و مطالعه کتاب و مطبوعات همچنین ورزش بود. عمده‌ترین فعالیت ورزشی نمونه‌های تحقیق به ترتیب پیاده‌روی، شنا، کوهنوردی، شطرنج اختصاص داشت. همچنین کسب نشاط و لذت، اثرات مثبت ورزش، حفظ تندرستی عامل‌های اصلی گرایش نمونه‌ها به سمت فعالیت‌های ورزشی بود. همچنین نتایج حاصله حاکی از آن بود که بین جنسیت، تأهل و مجرد، سلامتی و میزان درآمد ماهیانه با میزان اوقات فراغت جانبازان و معلولین رابطه معنی‌دار در حد $\alpha=1\%$ وجود دارد، ضمن اینکه بین جنسیت، سلامتی، میزان درآمد ماهیانه و تأهل با پرداختن به فعالیت‌های ورزشی، رابطه معنی‌دار در حد $\alpha=1\%$ مشاهده شد. پژوهش حاضر گویای آن است که اکثر نمونه‌های تحقیق معتقدند بهره‌مندی مطلوب از فعالیت ورزشی در ایام فراغت موجب سلامتی جسم و روح، و بهبود روابط اجتماعی آنان می‌شود و در صورت دسترسی به امکانات ورزشی، در بین سایر فعالیت‌ها پرداختن به فعالیت‌های ورزشی را اولویت خود می‌دانند و رشته‌های پیاده‌روی و شنا را بر سایر رشته‌ها ترجیح می‌دهند.

کلید واژه‌ها: اوقات فراغت، جانبازان و معلولین، فعالیت ورزشی

مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در

ورزش همگانی شهرستان ارومیه

امید فتح الهی پروانه^۱ (کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی- کارشناس اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان غربی)

علی ملاحمدی (کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی- مدیرکل اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان غربی)

رباب مختاری (کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی- مربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خلخال)

وریا قادری (کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی- دبیر هیات جانبازان و معلولین استان آذربایجان غربی)

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه ۶ جنبه از کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده ۱۸-۵۰ ساله در ورزش همگانی شهر ارومیه می باشد. پژوهش حاضر توصیفی که به روش میدانی انجام پذیرفت. جامعه آماری این پژوهش را ۵۰ نفر زن و مرد از جانبازان و معلولین فعال در محل ایستگاه ها و اماکن ورزشی و ۹۰ نفر از جانبازان و معلولین غیر فعال شهرستان ارومیه را تشکیل دادند. برای انجام این پژوهش از پرسشنامه کیفیت زندگی با ۷۲ سؤال که پس از تایید روایی و پایایی آلفای کرونباخ ۰.۸۳٪ استفاده شد. که ۶ مقیاس از کیفیت زندگی شامل: بهزیستی بدنی، رشد فردی، رضایت شغلی، روابط اجتماعی، رفتار خلاق و مبتکرانه، رفتار ناعدوستانه را اندازه گیری کرده است. سپس داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و آزمونهای آماری T-test، U مان ویتنی، کولموگراف-اسمیرنف در سطح معنی داری (p≤0.05) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش حاکی از آن است که بین کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی تفاوت معنی داری وجود دارد، که با نتایج تحقیقات چن و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی داشت. به عبارت دیگر، کیفیت زندگی افراد فعال در ۶ مقیاس ذکر شده بالاتر است.

واژه‌های کلیدی: کیفیت زندگی ، ورزش همگانی ، جانبازان و معلولین

تأثیر فعالیتهای ورزشی و هنری بر میزان خود باوری و عزت نفس معلولین استان کرمانشاه

۱- تورج محمد زمانی ۲- ولی ناصری پلنگرد ۳- صدیقه عزیزی

۱- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد واحد اسلام آباد غرب. ایران ۲ - کارشناس ارشد

مدیریت ورزشی ۳- کارشناس ارشد رفتار حرکتی

چکیده:

خود باوری به معنی اعتقاد و باور داشتن به ویژگیهای خود، توانایی ها، معلومات، نگرشها، انگیزها و آگاهی های است که رفتار فرد را تشکیل می دهد (امینی، ۱۳۷۵). خود باوری با خود کارآمدی عزت نفس و خود پنداره ارتباط دارد. خود باوری با خود ارزشی، عزت نفس را تشکیل می دهد (مور، ۱۹۹۸) و عزت نفس از ویژگیهای خود پنداره است (روزنبرگ، ۱۹۸۶). با دو روش مداخله مستقیم و مداخله غیر مستقیم می توان میزان خود پنداره را افزایش داد. در روش مستقیم خویندازه مستقیما با استفاده از تحسین مورد توجه قرار می گیرد. در این پژوهش از روش مداخله غیر مستقیم استفاده شده است تا از طریق شناسایی رابطه متغیرهای مختلف با خود باوری توصیه های برای افزایش آن ارائه شود. پژوهش حاضر از نوع پیمایشی است که در آن متغیرهای فعالیت ورزشی، شیوه های تربیتی، میزان فعالیت هنری، شیوه های مقابله ای، میزان تحصیلات، برونگرایی به عنوان متغیرهای مستقل و خود باوری به عنوان متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفته است.

ابزار پژوهش شامل الف) پرسشنامه ویژگیهای فردی- خانوادگی ب) پرسشنامه خود باوری با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ ج) شیوه های مقابله ایندلر و پارکر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ د) پرسشنامه شخصیتی NEO FFI با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۵۶ می باشد. روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای می باشد که از بین ۹۵ نفر دانش آموز معلول و کم توان حرکتی شهر کرمانشاه ۶۰ نفر به عنوان گروه نمونه انتخاب گردید.

به منظور تجزیه و تحلیل دادهها از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. به منظور بررسی تاثیر فعالیتهای ورزشی بر میزان خود باوری و عزت نفس افراد در سه گروه (گروهی که به ندرت ورزش می کردند، گروهی که اصلا ورزش نمی کردند، گروهی که همیشه ورزش می کردند) از آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. نتایج آزمون توکی در سطح $(\alpha = 5\%)$ نشان داد افرادی که فعالیت ورزشی مداوم انجام می دهند در مقایسه با افرادی که فعالیت ورزشی ندارند از خود باوری بالاتری برخوردارند. نتایج در سطح $(\alpha = 5\%)$ نشان داد افرادی که فعالیت هنری مداوم و همیشگی انجام می دهند از سطح خود باوری بالاتری نسبت به گروهی که به ندرت فعالیت هنری انجام می دهند یا اصلا انجام نمی دهند، برخوردارند. ورزش و انجام فعالیتهای فیزیکی و بدنی به عنوان یک عامل موثر و اساسی در خود باوری افراد

معلول می باشد. یافته های معتمدی(۱۳۷۳)، مارش(۱۹۹۳) بیانگر تاثیر پرداختن به فعالیتهای ورزشی بر بالا بردن میزان خود باوری و اعتماد به نفس در افراد است. همچنین نتایج پژوهش در زمینه تاثیر فعالیتهای هنری بر خود باوری با نتایج زورلس(۱۹۷۶)، در زمینه برنامه ریزی با نتایج لوک ولاتان(۱۹۸۵)، در زمینه برونگرایی با تحقیق کلینکه(۱۹۹۸)، و در زمینه روشهای مقابله با تحقیقات انرایت(۱۹۹۰) همخوانی دارد. با توجه به یافته های پژوهش می توان گفت انجام فعالیتهای ورزشی منظم و شیوه های تربیتی درست از طریق نشستها و گرد همایی ها با حضور روانشناسان ماهر ، مواجه نمودن افراد با تجربیات موفقیت آمیز ورزشی از طریق برگزاری مسابقات ورزشی دوستانه و رقابتی، آموزش شیوه های مقابله ای کارا در جهت رفع نیازهای معلولین توسط خود شخص و همچنین آموزش اصول برنامه ریزی و مدیریت زمان می تواند گامی مفید و سازنده در جهت افزایش خود باوری و اعتماد به نفس در این افراد باشد.

واژگان کلیدی: فعالیتهای ورزشی و هنری، خود باوری، عزت نفس ، معلولین و کم توان حرکتی

ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی و رضایتمندی از زندگی در معلولین جسمی

دکتر محمد کشتی دار^۱، بهزاد بهزادینیا^۲، مالک احمدی^۳

۱. دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند، ۲. اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، ۳. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی با سرزندگی ذهنی و رضایتمندی از زندگی در فعالیت بدنی افراد با معلولیت جسمی از دیدگاه نظریه خود-مختاری (دسی و رایان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰) بود. بدین منظور، ۱۲۹ نفر از معلولین جسمی مرد با محدوده سنی (۲۰-۵۴ سال) شهرستان ارومیه و تبریز، پرسشنامه‌های نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی، رضایتمندی از زندگی، و سرزندگی ذهنی را در طول تمرینات بدنی تکمیل و تحویل دادند. از روشهای آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. نتایج بیانگر آن بود ارتباط معنی داری بین حس شایستگی و وابستگی با سرزندگی ذهنی و رضایتمندی از زندگی وجود داشت. همچنین ارتباط معنی داری بین استقلال با سرزندگی ذهنی وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد حس شایستگی پیش بین کننده سرزندگی ذهنی و رضایتمندی از زندگی بود. حس وابستگی پیش بین کننده رضایتمندی از زندگی بود. این نتایج می‌تواند اشارات کاربردی برای روان‌شناسان تمرین در حوضه فعالیت بدنی افراد معلول داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: نظریه خودمختاری، استقلال، وابستگی، شایستگی، بهزیستی، معلولین جسمی

نقش ورزش در اوقات فراغت زنان نابینا

باقر مرسل^۱، سید مهدی رسولی^۲، مژگان نصیری زاهد^۳، علی مرسل^۴

۱- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شاهرود، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲-
دانشجوی دکتری، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۳- کارشناس ورزش فدراسیون
ورزشهای جانبازان و معلولین ۴- کارشناس ارشد آموزش و پرورش استان
خراسان رضوی
چکیده کوتاه

هدف پژوهش حاضر بررسی جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان نابینا و وجود رابطه بین وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، سن و میزان بینایی با میزان پرداختن به ورزش آنان است. ۲۷۸ نفر از زنان نابینای تهران به طور تصادفی انتخاب و پرسش نامه محقق ساخته در بین آنان توزیع و جمع آوری شد. روش تحقیق از نوع توصیفی و همبستگی بود. یافته های تحقیق نشان داد: میزان اوقات فراغت زنان نابینا به طور متوسط ۳ تا ۵ ساعت بود. بیشترین زمان فراغت بعد از ظهر و عصر بود. اغلب آنان اوقات فراغت خود را در منزل سپری می کردند. جایگاه ورزش در فعالیت های فراغتی آنان در مرتبه دوازدهم قرار داشت. ۳۲/۴ درصد زنان نابینا ورزش نمی کردند. کسب نشاط و احساس لذت، کاهش فشارهای روانی و تناسب اندام از دلایل ورزش کردن آنان و مشکلات روز مره زندگی، فراهم نبودن امکانات ورزشی و اولویت داشتن مسائل دیگر مهمترین دلایل ورزش نکردن آنان بود. پیاده روی، اولین ورزش جاری آنان بود. گلبال، شنا و نرمش ورزش های دیگری بودند که زنان نابینا به آن می پرداختند. پیاده روی، شنا، گلبال و شطرنج ورزش های مورد علاقه آنان بود. مهمترین موانع در گذران مطلوب اوقات فراغت زنان نابینا، مشکلات جسمانی و حرکتی، عدم وجود اماکن متناسب و مشکلات مالی بود. امکانات رفت و آمد، امکانات تفریحی، تسهیلات مالی و فضاهای ورزشی مناسب مهمترین عواملی بودند که باید فراهم گردد.

ارتباط معنی داری بین وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، سن و میزان بینایی با میزان پرداختن به ورزش زنان نابینا در حد $p \leq 0/05$ بدست آمد.

واژه های کلیدی: اوقات فراغت، نابینا، فعالیت ورزشی

مناسب سازی اماکن ورزشی و محیط های شهری برای توسعه ورزش همگانی جانبازان و معلولین

۱- محسن طیبی ، ۲- فاطمه ایوبی ، ۳- میر حسن سید عامری ، ۴- میر محمد کاشف

۱و۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه، ۳- دکتری مدیریت ورزشی و
دانشیار دانشگاه ارومیه، ۴- دکتری مدیریت اماکن ورزشی و استادیار دانشگاه ارومیه

چکیده

توسعه ورزش همگانی به عنوان راهبرد بنیادین کشورها برای رسیدن به جامعه سالم باید مورد نظر قرار گیرد. در این میان توسعه ورزش همگانی نمی‌تواند به ورزش برای افراد عادی در جامعه محدود شود، بلکه باید اقشاری که به نوعی از ناتوانی یا معلولیت دچار هستند نیز در برنامه‌ریزی‌ها در نظر گرفته شوند. هدف از این پژوهش بررسی مناسب سازی اماکن ورزشی و محیط های شهری برای جانبازان و معلولین می باشد که نقش مهمی در توسعه ورزش همگانی در بین این افراد خواهند داشت. از طرفی مناسب سازی اماکن و فضاهای ورزشی و شهری برای افراد معلول و کم توان جسمی، امری لازم بوده بدین منظور اجرای طرح های مناسب سازی مکان ها و محیط های شهری با هدف تحقق عدالت اجتماعی و حقوق شهروندی و استفاده همه اقشار اجتماع به ویژه سالمندان و معلولان از امکانات شهری باید صورت گیرد. لذا در این بررسی سعی شده با توجه به مسائل و مشکلات جانبازان و معلولین به ارائه مشخصات و ضوابط کلی در طراحی و مناسب سازی اماکن ورزشی و محیط های شهری پرداخته شود. این پژوهش به روش توصیفی ، کاربردی استفاده شده است که در آن سعی شد ابتدا به بررسی مفاهیم ورزش همگانی پرداخته شود و پس از آن یکسری الگوهای برای مناسب سازی اماکن ورزشی و شهری جانبازان و معلولین مورد مطالعه قرار گیرد. در این زمینه در تحقیقات مشابهی توسط حلم سرشت(۱۳۷۱)، قره(۱۳۸۳)، کاشف(۱۳۸۴)، ایراندوخت(۱۳۸۵)، تقوایی و مرادی(۱۳۸۷)، شیخ الاسلامی(۱۳۸۷) انجام شده است. در پایان راهکارهایی برای مناسب سازی رختکن ها ، جایگاه تماشاچی برای جانبازان و معلولین، وجود علائم حسی، تاسیسات و تجهیزات خدماتی، درها و ورودی ها و سیستم های بهداشتی داده شده است. نتیجه این که باید اماکن و محیط های ورزشی بگونه ای مناسب سازی شود که این عزیزان به آسانی توانایی استفاده بهینه را داشته باشند و مشکلات مربوط به این اماکن به عنوان عوامل بازدارنده در ورزش نباشد. همچنین مناسب سازی و بهبود وضعیت اماکن ورزشی و شهری زمینه را برای حضور جانبازان و معلولین در ورزش بیشتر خواهد شد و توسعه ورزش همگانی را به همراه خواهد داشت.

بررسی رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با هوش عاطفی دانشجویان فرزند

جانباز، شاهد و ایثارگر دانشگاه های آزاد اسلامی و پیام نور شهرستان درگز

محمدعلی صانع - کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد درگز

دکتر حسن فهیم دوین - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

چکیده

ورزش و فعالیت بدنی به عنوان ابزاری چند بعدی با تاثیرات گسترده و نقشی ارزشمند، یکی از شیوه هایی است که افراد می توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمانی، روحی - روانی و اجتماعی فایق آیند (مفلحی، ۱۳۸۶). انجام فعالیت های بدنی منظم و شرکت در برنامه های ورزشی به عنوان عامل اصلی سلامت، تاثیر قابل ملاحظه ای در ایجاد تعاملات و توافقات سازنده اجتماعی نظیر تعاون و همکاری متقابل داشته و باعث بهبود رفتارهای سازش یافته اجتماعی می شود. از طرف دیگر، هوش عاطفی دسته ای از توانایی ها و مهارت های غیر شناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می دهد. مطالعه حاضر نیز با هدف تعیین رابطه بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با هوش عاطفی در بین دانشجویان فرزند جانباز، شاهد و ایثارگر دانشگاه های آزاد اسلامی و پیام نور شهرستان درگز و توجیه مسئولین و دست اندرکاران مدیریتی بر لزوم توجه به فعالیت بدنی اوقات فراغت و هوش عاطفی به عنوان مولفه های مهم جهت بهبود سلامت روانی و عملکرد افراد مذکور صورت گرفت. جامعه و نمونه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان فرزند جانباز، شاهد و ایثارگر دانشگاه های آزاد اسلامی و پیام نور شهرستان درگز که تعداد آنها ۸۱ نفر می باشند، تشکیل می دهند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه اطلاعات فردی محقق ساخته، پرسش نامه فعالیت بدنی "بک" و پرسش نامه هوش عاطفی "اچ ویزینگر" استفاده گردید که روایی آن توسط گروهی از اساتید صاحب نظر دانشگاهی تایید و برای محاسبه پایایی پرسش نامه ها از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید و ضریب پایایی پرسش نامه فعالیت بدنی (۰/۹۱) و پرسش نامه هوش عاطفی (۰/۸۷) برآورد شد. یافته ها حاکی از آن است که بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با هوش عاطفی و مولفه های آن ارتباط معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: فعالیت بدنی اوقات فراغت، هوش عاطفی، دانشجوی فرزند جانباز، شاهد و ایثارگر

مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی

سعید حاتمی^۱، حبیب هنری^۲، یزدان سبحانی^۳، رحیم جمشیدی^۴

۱، ۳ و ۴ کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی - ۲ استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

مقدمه

در حال حاضر، دیدگاه آدمی نسبت به زندگی تغییرات چشم‌گیری یافته است، به طوری که فقط حفظ زندگی به شکل معمول، مطلوب تلقی نمی‌شود؛ بلکه برای ارتقاء جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی^۲ تلاش بسیار زیادی انجام می‌گیرد (نائینیان و همکاران، ۱۳۸۷). کیفیت زندگی، مفهومی فراگیر است که سلامت جسمانی، رشد شخصی، حالات روان‌شناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و ارتباط با محیط را در برمی‌گیرد که بر ادراک فرد از این ابعاد نیز مبتنی است. در واقع کیفیت زندگی در برگیرنده ابعاد عینی و ذهنی است که در تعامل با یکدیگر قرار دارند. هر فرد برای رسیدن به استانداردهای کیفی زندگی دست به اقدامات مختلفی در زمینه بهداشت جسمانی و روانی می‌زند که یکی از این اقدامات می‌تواند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی باشد. به نظر می‌رسد کسانی که در انواع فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت می‌کنند از مزایای جسمانی و روانی این فعالیت‌ها سود برده و کیفیت زندگی خود را افزایش می‌دهند و حتی ممکن است از این نظر در سطح بالاتری قرار داشته باشند (واعظ موسوی، ۱۳۷۹). ورزش و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی مردم جامعه از جمله جانبازان و معلولین دارد و با توجه به وضعیت بدنی این افراد می‌تواند چه از لحاظ سلامت جسمانی و چه از لحاظ سلامت روانی به این افراد کمک نماید و برای آنها راه‌گشا باشد و باعث افزایش کیفیت زندگی‌شان گردد. بیماری و ناتوانی که در اثر بی‌ تحرکی برای این افراد به وجود می‌آید، باعث افزایش رنجش آنها می‌شود و به کیفیت زندگی آنان آسیب می‌رساند. افرادی که به سبک زندگی غیر فعال تشویق می‌شوند اساساً خطرات ابتلا به یک سری از بیماری‌ها، مثل بیماری قلبی - عروقی و غیره را در خود افزایش می‌دهند (سازمان سلامت جهانی، ۱۹۹۸). در پژوهش اوانز و همکاران (۱۹۸۹) اثر دو برنامه آموزشی روی حذف اثرات فشار روانی بر کیفیت زندگی بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که اثر مداخلات مثبت (برنامه تمرین) پس از ۶ ماه نیز در آزمودنی‌ها پایدار بود (واعظ موسوی، ۱۳۷۹). وحدانی‌نیا (۱۳۸۴) به بررسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی در سالمندان پرداخت و به این نتیجه رسید که کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی در سالمندان با وضعیت سلامتی و متغیرهای جمعیتی

² -Quality of life

وابسته است. حامدی‌نیا و گلستانی (۱۳۸۵) به بررسی کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیأت علمی فعال و غیر فعال از نظر بدنی در دانشگاه‌های سبزوار پرداختند و نشان دادند که اعضای هیأت علمی فعال در مقایسه با اعضای غیر فعال از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند. در ایران مسئولان برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری توسعه، هنوز به مفهوم کیفیت زندگی توجهی نشان نداده‌اند و در زمینه کیفیت زندگی افراد جانباز و معلول شرکت کننده در ورزش همگانی پژوهشی صورت نگرفته است، لذا با توجه به وضعیت جسمانی افراد جانباز و معلول و احتمال مبتلا شدن به بیماری‌ها و عوارض ناشی از عدم فعالیت بدنی و ورزش در آنها، ضروری به نظر می‌رسد که کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده در فعالیت بدنی و به خصوص ورزش همگانی به صورت علمی مورد تحقیق و پژوهش قرار گرفته تا اطلاعات مربوط به وضعیت کیفیت زندگی افراد شرکت کننده، در اختیار مسئولین ذی ربط، برای برنامه‌ریزی هر چه بهتر فعالیت‌های بدنی و ورزشی این افراد قرار گیرد و همچنین دیگر افراد جانباز و معلول از فواید و مزایای شرکت در فعالیت بدنی و ورزش همگانی آگاهی یابند و برای شرکت در ورزش همگانی و فعالیت بدنی ترغیب شوند. تحقیق حاضر نیز به نقش فعالیت بدنی و ورزش در کیفیت زندگی اختصاص یافته است و هدف آن مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی شهر تهران می‌باشد تا مشخص شود که شرکت یا عدم شرکت در ورزش همگانی تا چه اندازه، ممکن است باعث تفاوت در برخی از ابعاد کیفیت زندگی این افراد گردد.

بررسی نقش ورزش در اجتماعی شدن افراد جانباز و معلول جسمی - حرکتی شهر تهران

عباس اردستانی

فوق لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی

مدیر آموزش و پژوهش فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین

مدرس مرکز تربیت معلم شهید چمران تهران (تربیت بدنی پسران)

چکیده : هدف از انجام این پژوهش ، بررسی نقش ورزش در اجتماعی شدن افراد جانباز و معلول جسمی - حرکتی شهر تهران بوده است . ۱۰ درصد از افراد جامعه را قشر معلول تشکیل داده و بحث اجتماعی شدن این افراد از مباحث مورد توجه سازمان بهداشت جهانی (*WHO*) می باشد . همچنین نظر به اینکه افراد معلول به عنوان عضوی از جامعه ، حقوقی برابر با سایر افراد جامعه دارند ، به اجرای این تحقیق همت گمارده شد .

۲۴۲ نفر از افراد معلول جسمی - حرکتی به عنوان نمونه انتخاب و در قالب دوگروه ورزشکار و غیرورزشکار با هم مقایسه شدند . ابزار اندازه گیری پرسشنامه ای مشتمل بر ۴۹ سؤال بسته خود ساخته بود که پس از تعیین روایی محتوایی و پایایی آن (۸۲ درصد) مورد استفاده قرار گرفت و نتایج با نرم افزار *SPSS.ver15* مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت . بخشی از یافته های تحقیق به شرح زیر می باشد :

- بین افراد معلول ورزشکار و غیر ورزشکار با توجه به سن و طول مدت معلولیت ، تحصیلات ، وضعیت تاهل ، وضعیت شغل ، نوع معلولیت ، علت معلولیت از بعد اجتماعی تفاوت معنی دار بدست نیامد .
- بین افراد معلول ورزشکار تیمی و انفرادی از بعد اجتماعی تفاوت معنی دار وجود نداشت .
- بین افراد معلول ورزشکار و غیر ورزشکار با توجه به خرده مقیاس های جامعه پذیری شامل: پذیرش معلولیت، روابط اجتماعی، سازگاری بامشکلات، توانمندی، حقوق اجتماعی و امید به آینده تفاوت معنی دار وجود نداشت .
- عواملی مانند حفظ تندرستی، کاهش فشارهای روانی، کسب نشاط و احساس لذت، کسب اعتماد به نفس بیشتر، تناسب اندام و با دوستان بودن در پرداختن افراد معلول به ورزش موثر بودند.

- عواملی مانند ناراحتی های جسمانی، عادات غلط مانع پرداختن به ورزش، نبود امکانات، مشکلات و موانع اجتماعی، مشکلات مالی، تنبلی و بی حوصلگی و معلولیت در پرداختن افراد معلول به ورزش موثر بودند.

نتایج یافته ها در هیچ یک از فرضیه های معنی دار نبود، اما مقایسه میانگین بدست آمده در دو گروه نشان داد که ورزش می تواند، در اجتماعی شدن افراد معلول موثر باشد. بنابراین توصیه می شود در تشویق و ترغیب پرداختن افراد معلول به ورزش از هیچ کوششی فروگذار نگردد.

کلید واژه ها: اجتماعی شدن، معلولیت، ورزش

نقش رسانه های حوزوی در پشتیبانی و حمایت از ورزش جانبازان و معلولین

محمد اسماعیل زاده

چکیده:

بدون تردید از جمله عرصه های که در جامعه ما کمتر مورد توجه قرار گرفته است ورزش جانبازان و معلولین است که علی رغم آنکه بیشتر از سایر رشته های ورزشی حائز مدال و نشان گردیده است ولی انطوریکه بایسته و شایسته است در جامعه مورد توجه قرار نگرفتند . یکی از هزاران دلیل ان این است که که این مقوله مورد اهتمام نهاد های موثر و تاثیر گذار در جامعه نبوده است . یکی از این نهاد های تاثیر گذار می تواند حوزه های علمیه و به خصوص رسانه های حوزوی باشند که با توجه به بافت دینی جامعه می توانند در روند حمایتی از این امر مفید و موثر باشند. این مقاله در صدد است به بررسی اهمیت ورزش از دیدگاه اسلام و رسالت حوزه های علمیه و به خصوص رسانه های حوزوی در قبال معلولین و جانبازان و به ویژه حمایت از ورزش جانبازان و معلولین بپردازد

واژگان کلیدی

جانبازان ، معلولین، حوزه های علمیه، رسانه، حمایت

تأثیر هشت هفته تمرینات ورزشی منتخب بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی

نوجوانان کم توان ذهنی

محمد مشهدی^۱، غلامعلی قاسمی^۲، وحید ذوالاکتاف^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

۲. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

۳. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

چکیده

هدف از این مطالعه، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین ورزشی بر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی نوجوانان کم توان ذهنی بود. تعداد ۳۰ دانش آموز نوجوان کم توان ذهنی (میانگین سن 11.21 ± 16.9 سال، قد 90 ± 172 سانتیمتر، وزن 16.76 ± 63.4 کیلوگرم) به طور تصادفی جفت شده بر اساس بهره هوشی (میانگین 50.7 ± 62.86) به دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمایشی (۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته در یک برنامه تمرینات منتخب شرکت کرد. در ابتدا و پس از برنامه تمرینی، مولفه های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی از طریق آزمون های اصلاح شده ویژه معلولین (براکپورت) شامل آزمونهای ۵۴۰ متر دویدن / راه رفتن، قدرت پنجه دست، دراز و نشست، بارفیکس اصلاح شده، آزمون بشین و برس و چین پوستی، ارزیابی شد. پس از تجزیه و تحلیل آماری داده ها بهبود معناداری در آمادگی قلبی عروقی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی گروه آزمایشی مشاهده شد که البته در گروه کنترل این گونه نبود ($P \leq 0.05$). از یافته های تحقیق می توان نتیجه گرفت که تمرینات بدنی منتخب، در بهبود عوامل آمادگی جسمانی نوجوانان کم توان ذهنی که در معرض یک زندگی بی تحرک قرار دارند، تأثیر مثبتی دارد. بنابراین با توجه به تأثیر مثبت این تمرینات و اهمیت ویژه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در زندگی نوجوانان کم توان ذهنی، بر استفاده از اینگونه تمرینات در برنامه های آموزشی این افراد تأکید می شود.

کلمات کلیدی: آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، کم توان ذهنی، تمرین ورزشی

تأثیر ۸ هفته تمرین هوازی بر فشار خون و ضربان قلب استراحتی افراد جانباز قطع عضو

ملیحه حیدری*، محمد فرامرزی، فرزانه تقیان، الهام حیدری، مجید غلامیان.

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، پژوهشگر. استاد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه شهرکرد.
استاد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه خوراسگان، پزشک عمومی، پژوهشگر. کارشناس ارشد، پژوهشگر.

چکیده :

مقدمه: مطالعه‌های انجام شده در بیشتر جوامع تأیید کرده‌اند که فشار خون بالا حوادث مختلف قلبی-عروقی را در یک فرد حدود ۲ تا ۳ برابر افزایش می‌دهد. بیماری فشار خون بالا یکی از عمومی‌ترین اختلالات قلبی است و ارتباط مثبتی میان خطر شیوع بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون وجود دارد. هدف تحقیق حاضر، بررسی تاثیر تمرینات هوازی بر فشارخون و ضربان قلب استراحت و BMI در جانبازان قطع عضو اندام تحتانی بود.

مواد و روش‌ها: نمونه آماری این پژوهش را ۳۰ مرد جانباز قطع عضو اندام تحتانی (۵۰-۳۸ ساله) و فاقد بیماری خاص و... تشکیل می‌دادند. آزمودنی‌ها به صورت هدفمند در دو گروه ۱۵ نفری تمرین هوازی و کنترل قرار گرفتند. ابتدا ابعاد بدنی شامل: قد، وزن و BMI اندازه‌گیری و ثبت شد. سپس از همه آزمودنی‌ها در حالت استراحت و ۲۴ ساعت قبل از تمرین، فشارخون و ضربان قلب استراحت گرفته شد. پس از آن آزمودنی‌ها در برنامه‌های تمرینی ۸ هفته‌ای شامل: تمرین هوازی (ویلیجرانی) با شدت ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه، به مدت ۱۵ دقیقه در هفته اول و ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه و به مدت ۳۰ دقیقه در هفته آخر انجام دادند. ۲۴ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین، فشارخون و ضربان قلب گرفته شد.

یافته‌ها: از t همبسته برای بررسی تغییرات درون گروهی و از t مستقل برای تغییرات بین گروهی پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد، متغیرهای فشارخون و ضربان قلب و BMI کاهش معنی‌داری در گروه تجربی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون داشتند ($p=0/001$). درحالی‌که در گروه کنترل اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد. نتیجه‌گیری: ۸ هفته تمرین هوازی منظم می‌تواند بر کاهش فشارخون و ضربان قلب استراحت و BMI افراد جانباز قطع عضو اندام تحتانی سودمند باشد.

واژگان کلیدی: تمرینات هوازی، فشارخون، ضربان قلب استراحت، BMI، جانبازان قطع عضو اندام تحتانی.

ورزش همگانی جانبازان و معلولین در دین اسلام

احمد رضایی

فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین

چکیده

یکی از ضروری ترین نیازهای زندگی بشری، آرامش خاطر، شادابی و نشاط است. انسان برای این که به این نیاز خود پاسخ دهد، ناگزیر به آزمایش راههای متفاوتی است که برخی مفید بوده و برخی دیگر موجبات پیدایش شادی و آرامش کاذب را فراهم می آورند؛ اما یکی از مهم ترین راههای رسیدن به این نیاز، ورزش و بدنسازی است. انسان به وسیله این راه هم به پرورش جسم خویش پرداخته و هم کمک شایانی به بالندگی روحی خود می کند؛ به این ترتیب ورزش بر تمام جنبه های زندگی فرد تأثیر می گذارد. ورزش ارتباط مستقیمی نیز با عقاید و فرهنگ مردم هر کشوری دارد. مردم با هر انگیزه ای که به ورزش روی می آورند، از این فرهنگ متأثر خواهند بود. اسلام به عنوان یک دین جامع و جهان شمول؛ همه ی زوایای زندگی بشر را مورد توجه قرار داده است که مسلماً ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. دینی که در مورد خردترین اعمال و رفتارهای انسان در طول زندگی برنامه ی مدونی ارائه کرده است، یقیناً ورزش را هم که از مهم ترین ها در زندگی است، از یاد نبرده و مورد سفارش و تأکید قرار داده است. البته شکی نیست که تقویت جسم و پرورش آن از نظر اسلام اگر چه مطلوب است، ولی هدف نیست؛ به این دلیل که از نظر اسلام، جسم سالم و با نشاط تنها در کنار روح و روانی سالم در سعادت دنیوی و اخروی فرد تأثیر گذار است.

با گسترش زندگی بشری و پیشرفت علم و تکنولوژی، زندگی ماشینی رواج بیشتری یافته و همین امر اختلالات روحی و روانی و استرس های ناشی از یأس و ناامیدی زیادی را به همراه داشته است که بعضاً به بیماری هایی چون اضطراب، افسردگی و بیماری های اعصاب و روان منتج می شود و ورزش به عنوان داروی اعصاب و نشاط آور با این بیماری ها مقابله می کند. اسلام دقت به جزئیات را به نهایت رسانده و نه تنها ورزش را به افراد سالم جامعه پیشنهاد می کند و آن را ضروری می داند؛ بلکه معلولین را نیز به این امر مهم سفارش می کند و معتقد است که ضعف جسمانی نباید مانع از تحرک، نشاط و چالاکی فرد گردد.

افراد ناتوان و معلول جامعه به دلیل وضعیت جسمانی خود اغلب با مشکلات بیشتری نسبت به افراد سالم روبرو می شوند. این وضعیت، روح و روان آن ها را با چالش روبرو کرده و آن ها را تا مرز افسردگی سوق

می‌دهد. ورزش علاوه بر این که روحیه‌ی آنان را بالا می‌برد، آن‌ها را در مقابله با بیماری یاری و مدد می‌دهد. به این ترتیب اعتماد به نفس آن‌ها افزایش پیدا کرده و انگیزه‌ی حضور آنان در اجتماع و میادین بزرگ ورزشی را فراهم می‌نماید. باید دانست همان تنوعی که در ورزش افراد سالم وجود دارد، برای معلولین نیز موجود است؛ با این تفاوت که معلولین به دلیل شرایط خاص بدنی خود نیاز به تلاش و پشتکار بیشتری برای موفقیت در این عرصه دارند. روایات زیادی از پیامبر اکرم(ص) و ائمه معصومین وارد شده است که در آن‌ها بر آموزش ورزش‌های خاصی تأکید شده است. مثلاً پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید «... به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید.» و می‌بینیم که امروزه ورزشکاران جانباز و معلول ما در ورزش شنا و تیراندازی در جایگاه بالایی در رده بندی تیم‌های ورزشی قرار داشته که اسباب اعتلای بیشتر ایران و ایرانی را فراهم می‌آورند.

با توجه به آموزه‌های دین مبین اسلام و فرهنگ غنی کشور جمهوری اسلامی ایران در سال‌های اخیر با پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در زمینه ورزش معلولین در عرصه رقابت‌های معتبر بین‌المللی روبرو بوده ایم. جانبازان و معلولین عزیز کشور ما هر ساله و هر دوره در مسابقات ورزشی داخلی و خارجی به خوبی می‌درخشند و ایران و ملت مسلمان را به جایگاه والایی در عرصه‌های بین‌المللی می‌رسانند. این قهرمانان همان کسانی‌اند که از ورزش همگانی به ورزش قهرمانی راه یافته‌اند. جانبازان و معلولان به دلیل آن‌که از شرایط جسمی خاصی برخوردارند، با روی آوردن به ورزش، به خدا نزدیک‌تر شده و روحیه‌ی ایثار و فداکاری در آنان بالا می‌رود. آن‌ها ایمان و تقوای خود را با ورزش ارتقا داده و با دانش و بصیرت افزون‌تری به دنیای هستی می‌نگرند. این خصوصیات سبب می‌شود تا جانباز و معلولی که پای به عرصه‌ی ورزش می‌گذارد بیش از پیش در راه طاعت خدا و خدمت به خلق او گام بردارد. در این نوشتار سعی شده است تا در ابتدا ورزش همگانی جانبازان و معلولین به عنوان یکی از راه‌های رسیدن به نشاط و شادابی و سلامت جسم، روح و روان فرد در زندگی بررسی شده سپس نقش آن در اسلام و آموزه‌های اسلامی و تأثیر آن در زندگی جانبازان و معلولان بیان شود. امید که گام کوچکی در راه اعتلای ورزش این قشر از ورزشکاران برداشته شود.

کلمات کلیدی : اسلام ، ورزش ، نشاط ، شنا ، تیراندازی .

نوشیدنی های ورزشی

دکتر بهمن زند

مدیر پزشکی ورزشی کمیته ملی پارالمپیک

چکیده:

برای دستیابی به عملکرد ورزشی بهینه و متعادل لازم است که ورزشکاران در هنگام فعالیت ورزشی ابتدا به قدر کافی آب رسانی و سپس سوخت رسانی شوند. دانشمندان تغذیه و پزشکی و علوم ورزشی تحقیقات و پژوهش های وسیعی را به انجام رسانیده اند تا بهترین مایع یا نوشیدنی ورزشی برای نوشیدن در ورزش و مسابقه پیدا کنند. نوشابه های ورزشی و یا اختصاصی تر و بهتر بگوییم نوشابه کربوهیدراتی-الکترولیتی - ورزشی ، در واقع یکی از مکمل های تغذیه ای ورزشی علمی و موثر در دسترس هستند که بهترین تحقیقات و وسیع ترین پژوهش هابر روی آنها صورت گرفته است. امروزه بسیاری از نوشابه ها در رابطه با ورزش و فعالیت ورزشی به بازار عرضه شده است تا جایی که در ابتدای امراضطلاح «نوشابه ورزشی sport drink» کمی گیج کننده به نظر می رسد. در این مقاله مستند و علمی، مفهوم کلاسیک نوشابه ورزشی یا "sport drink" مورد بحث و بررسی دقیق گرفته است و در کنار آن سعی شده است که نوشابه های انرژی زا و دیگر مایعات و نوشیدنی های رنگارنگ دیگر که به نام نوشابه های ورزشی معرفی می شده و اخیراً وارد بازار شده اند نیز تا حدودی مورد بحث قرار گیرند.

تأثیر «جاده اصلاح و تندرستی» بر زوایای مفصل لگنی- رانی کودکان دای پلژی اسپاستیک در سیکل راه رفتن

۱. لیلا حمزه، کارشناس ارشد تربیت بدنی گرایش بیومکانیک ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ۲. دکتر حیدر صادقی، استاد تمام دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران، ۳. دکتر سعید قائینی، استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه کردستان، ۴. دکتر یحیی سخنگویی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

چکیده

زمینه و هدف: راه رفتن، یکی از عملکردهای پیچیده و منحصر به فرد نوع بشر است که استقلال اجتماعی انسان به آن بستگی دارد. در فلج مغزی کودکان، صدمات پایدار بخش حرکتی مغز، ماندگاری رفلکس ها و بسیاری عوامل دیگر در خفیف ترین حالت، الگوی طبیعی راه رفتن انسان را نشانه می روند. لذا، هدف این پژوهش بررسی تأثیر یک دوره تمرین ایستگاهی موسوم به «جاده اصلاح و تندرستی» بر زوایای مفصل لگنی- رانی کودکان دای پلژی اسپاستیک در فازهای مختلف سیکل راه رفتن بود.

روش شناسی: پژوهش از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود. آزمودنی ها، یک گروه ده نفره از کودکان ۷-۱۰ سال آموزش پذیر با بر خورداری از قابلیت راه رفتن بودند که از جامعه آماری کودکان مبتلا به دای پلژی اسپاستیک استان کرمانشاه انتخاب گردیدند. مدت کار تجربی هشت هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه تمرین دایره ای هدفمند با توجه به نیازهای اختصاصی کودکان فلج مغزی بود. در پیش و پس آزمون، زوایای مفصل لگنی- رانی آزمودنی ها با استفاده از فیلم و عکس برداری و نرم افزار اتوکد ۲۰۰۸ اندازه گیری شد. عملیات آماری از طریق آمار توصیفی، آزمون کلموگروف- اسمیرنوف و آزمون t گروه های همبسته در سطح معناداری $P < 0.05$ ، توسط نرم افزار SPSS انجام گردید.

یافته ها: یافته های آماری بر وقوع تغییرات معنادار در زوایای مفصل لگنی- رانی آزمودنی ها در چهار فاز از هفت فاز سیکل راه رفتن دلالت داشتند.

بحث و نتیجه گیری: این یافته ها، از حضور یک الگوی ماندگار در راه رفتن کودکان دای پلژی، حتی پس از وقوع تغییرات زوایه ای در مفصل ران در اثر تمرین، حکایت می کنند.

واژه های کلیدی: فلج مغزی کودکان، دای پلژی اسپاستیک، سیکل راه رفتن، زوایای مفصل لگنی- رانی

بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزش های همگانی

۱- فاطمه بهمنی^۳ ۲- حمیده بخشایش ۳- امیر ندری

۱- کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی ۲- کارشناسی ارشد رفتار حرکتی- هیات علمی
دانشگاه آزاد ایزده

چکیده

هدف تحقیق بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزش های همگانی بود. روش تحقیق از نوع توصیفی _ پیمایشی است که به روش میدانی انجام شد. کلیه معلولین (جسمی- حرکتی و کم توان ذهنی)، نابینایان و ناشنوایان (غیر ورزشکار) به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. ۶۰ نفر از این جامعه آماری پرسشنامه های توزیع شده را برگرداندند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه محقق ساخته بود که پس از کسب روایی و پایایی ($\alpha = 0/87$) بین نمونه ها توزیع شد. از آمار توصیفی و آزمون فریدمن و تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی LSD برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. یافته ها نشان داد که عدم کیفیت اماکن ورزشی، مشکلات روزمره، نداشتن اطلاعات ورزشی مهم ترین موانع عدم حضور آزمودنیها در فعالیتهای ورزشی بودند. همچنین در مقایسه نوع معلولیت و موانع حضور در فعالیتهای ورزشی مشاهده شد که بین سه گروه با معلولیت های مختلف در موانع ناشی از کیفیت اماکن ورزشی، اطلاعات ورزشی و آسیب دیدگی ورزشی تفاوت معنی داری وجود دارد. در تعیین جایگاه تفاوت های موجود در بین سه گروه معلولین، نابینایان و ناشنوایان و مقایسه این سه گروه، معلوم شد که بین معلولین با ناشنوایان در موانع مربوط به اطلاعات ورزشی و معلولین با نابینایان در موانع مربوط به مشکلات زندگی و نابینایان با ناشنوایان در موانع مربوط به مشکلات رفتاری تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به یافته های حاصل از تحقیق پیشنهاد می شود مسئولان ورزش در جهت برداشتن موانع موجود بر سر راه ورزش همگانی معلولین، نابینایان و ناشنوایان تلاش کنند .

واژه های کلیدی: ورزش همگانی، موانع ، معلولین، نابینایان، ناشنوایان

³ - fatemebahmani91@yahoo.com

بررسی نحوه گذران اوقات فراغت معلولان جسمی - حرکتی شهر مشهد با تاکید بر

فعالیت‌های بدنی

دکتر حسن فهیم دوین - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

امین بشارت فر - کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد

محمدعلی صانع - کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد درگز

چکیده

هدف از انجام تحقیق حاضر بررسی نحوه گذران اوقات فراغت معلولان جسمی - حرکتی با تاکید بر فعالیت بدنی می باشد. روش تحقیق توصیفی و از نوع پیمایشی می باشد. جامعه آماری این تحقیق را کلیه معلولان جسمی - حرکتی شهر مشهد تشکیل دادند که تعداد ۳۵۰ نفر با استفاده از روش تعیین حجم نمونه جدول مورگان به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش جمع آوری اطلاعات از طریق پرسش نامه محقق ساخته، که روایی آن توسط ۱۰ نفر از صاحب نظران و اساتید مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ که ۰/۸۲ به دست آمد، محاسبه گردید. یافته های تحقیق نیز به صورت آمار توصیفی (جدول، نمودار ها، فراوانی، درصد) و آمار استنباطی (آزمون دو جمله ای باینومینال) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج زیر به دست آمد:

یافته های حاصل از این تحقیق نشان داد که امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و در دسترس معلولان جسمی - حرکتی شهر مشهد از نظر کیفی و کمی از وضعیت مطلوبی برخوردار نمی باشد ($p=0/056$)، در ضمن اماکن موجود و در دسترس معلولان، از نظر بهداشتی و ایمنی دارای وضعیت مناسبی نمی باشد ($p=0/115$)، و همچنین برنامه های موجود ورزشی تفریحی معلولان از نظر کیفی و کمی از وضعیت مطلوبی برخوردار نیست ($p=0/115$)، و معلولان از نحوه گذران اوقات فراغت خود رضایت ندارند ($p=0/263$). همچنین یافته های توصیفی حاصل از تحقیق نشان داد که معلولان، نبودن امکانات، مشکلات مالی و بعضی ناتوانی های جسمانی را از اولویت های اول تا سوم نپرداختن به فعالیت های بدنی عنوان نمودند. همچنین معلولان ورزش های آبی، ورزش های قدرتی و تناسب اندام و ورزشهای تویی را سه اولویت اصلی جهت انتخاب نوع فعالیت بدنی مورد علاقه خود بیان نمودند.

کلمات کلیدی: اوقات فراغت، معلول جسمی - حرکتی، فعالیت بدنی

ارزیابی نگرش معلولان و جانبازان نسبت به نقش رسانه‌ها و سازمان‌های ورزشی

در جهت توسعه ورزش همگانی معلولان و جانبازان

مهدی شریفی مقدم^۱، دکتر اسماعیل شریفیان^۲، عمادالدین صیادی^۳، علی محرر^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی کرمان واحد علوم و تحقیقات

۲. استادیار دانشگاه باهنر کرمان

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی کرمان واحد علوم و تحقیقات

۴. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بم

چکیده:

از جمله ملزومات رشد و توسعه‌ی سلامت جوامع، ایجاد بسترهای مناسب جهت توسعه ورزش همگانی در بین همه اقشار جامعه، به منظور تحرک و شادابی و سلامت جسمی است. ناتوانان جسمی، معلولان و جانبازان، بخشی از افراد جامعه‌اند که همچون سایرین نیازمند فعالیت‌هایی در جهت تحرک، شادابی و سلامت جسم هستند، ورزش همگانی معلولین به طور حتم می‌تواند این نیاز را برآورده سازد. تحقیقات نشان داده که تمرینات بدنی منظم از جمله عواملی است که می‌تواند تاثیر مثبتی بر روی خود آگاهی افراد معلول داشته باشد. هدف از این مطالعه بررسی و ارزیابی وضعیت ورزش همگانی معلولین با در نظر گرفتن نقش رسانه‌های گروهی، تقاضای اجتماعی و ساختار سازمان‌های ورزشی از دیدگاه معلولین و جانبازان، در جهت گسترش ورزش همگانی می‌باشد. بر این اساس، پژوهش حاضر بر پرسش زیر استوار است:

آیا اقدامات انجام شده از سوی سازمان‌های مرتبط در جهت مناسب سازی و گسترش ورزش همگانی معلولین کافی بوده و با اصول و معیارهای استاندارد مطابقت دارد؟

این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی می‌باشد. اطلاعات به دست‌آمده در این تحقیق از طریق پرسشنامه و - مطالعه مقالات و کتب مربوط و همچنین منابع علمی موجود در شبکه اینترنت جمع‌آوری شده است، ضریب پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که $(\alpha=0/86)$ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از تکنیک‌های آماری توصیفی و استنباطی و از نرم افزار SPSS ۲۰ استفاده شد و به منظور طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه، از آمار توصیفی استفاده گردید و در بخش آمار استنباطی با توجه به اهداف پژوهش و به جهت بررسی اختلاف میانگین بین ۳ عامل مورد نظر از آزمون تی یک نمونه‌ای استفاده شد، از آزمون فریدمن برای مقایسه‌ی میانگین رتبه‌های عوامل مورد بررسی استفاده کردیم. برای مقایسه‌ی ابعاد نگرش جانبازان و معلولان نسبت به عوامل سه‌گانه رسانه‌های گروهی، تقاضای اجتماعی و ساختار

سازمان‌های ورزشی برحسب جنسیت و فعالیت ورزش هفتگی، میزان تحصیلات و سن از آزمون تی مستقل استفاده شده است.

در این تحقیق تعداد افراد نمونه ۷۱۰ جانباز و معلول زن و مرد بودند که از این تعداد ۴۸۲ نفر مرد و ۲۲۸ نفر زن بودند. جامعه‌ی تحقیق ما از میان جانبازان و معلولین استان‌های کرمان، اصفهان و شیراز بود. اطلاعات به دست آمده در خصوص ارزیابی نگرش معلولین و جانبازان نسبت به ورزش همگانی با در نظر گرفتن ۳ عامل رسانه‌ها، تقاضای اجتماعی و ساختار سازمان‌های ورزشی حاکی از آن بود که بین این ۳ عامل در سطح $p < 0.05$ اختلاف معنادار وجود دارد و از نظر این افراد عامل تقاضای اجتماعی ($3/0.2 \pm 0/435$) دارای اهمیت بالاتری نسبت به رسانه‌ها ($2/84 \pm 0/323$) و ساختار سازمان‌های ورزشی ($2/24 \pm 0/608$) می‌باشد و از پاسخ افراد به پرسش‌های مربوط به عامل تقاضای اجتماعی، مشخص شد که معلولین و جانبازان، ورزش همگانی را پر اهمیت‌تر از ورزش قهرمانی می‌دانند. یافته‌ها نشان می‌دهد که ناتوانان جسمی حضور دانشگاهیان را در عرصه‌ی تعیین راهبردهای کلان بخش ورزش همگانی و تندرستی معلولین و جانبازان کم‌رنگ دانستند. از نظر این افراد تخصیص منابع مالی و علاقه‌مندی حامیان مالی نیز نسبت به ورزش معلولین و جانبازان کافی نبوده است. از نگرش معلولین و جانبازان نسبت به بحث ورزش همگانی به این نتیجه دست یافتیم که هنوز در کشور ما راه زیادی تا به استاندارد رساندن خدمات ورزش همگانی معلولین و جانبازان در پیش است. نگرش در بحث تقاضای اجتماعی که جزء زیرساخت‌های ورزش معلولین و جانبازان است این پیام را می‌رساند که متمرکز کردن کانون توجه به ورزش‌های رایجی مانند فوتبال، بسکتبال، والیبال، تیراندازی معلولین و... باعث عدم پیشرفت ورزش همگانی معلولین و در نتیجه کاهش تدریجی تندرستی و شادابی جامعه‌ی این افراد می‌شود. همچنین رسانه‌های جمعی (تلویزیون، رادیو، نشریات) می‌توانند باعث تغییر نگرش مردم و افزایش آگاهی نسبت به ورزش معلولین شوند. همچنین نتایج نشان دهنده‌ی خلاء بزرگ پژوهشی در زمینه‌ی ورزش همگانی معلولین و جانبازان می‌باشد که گویای این است که این مقوله هنوز جای پژوهش، بحث و گفتگو دارد و تلاش زیادی از سوی صاحبان علم می‌طلبد. تحلیل داده‌های گردآوری شده نشان می‌دهد که کسب سلامت روح و جسم اولین عامل موثر در گرایش افراد به ورزش همگانی می‌باشد. این یافته با یافته‌ی محققان قبلی از جمله (کاشف، ۱۳۷۹، رضانی خلیل آبادی، ۱۳۷۳، اندرف، ۲۰۰۰ و چان، ۲۰۰۳) همخوانی دارد.

از پیشنهادات این پژوهش که نشأت گرفته از یافته‌های تحقیق می‌باشد می‌توان به این جمله اشاره کرد، که تمرکز بر روی اشاعه‌ی مباحث علمی از سوی متخصصان علم تربیت بدنی و علوم ورزشی از طریق رسانه‌ها می‌تواند باعث توسعه علم تندرستی و سلامت و پیشرفت ورزش همگانی معلولین و جانبازان شود که متعاقباً به پیشرفت ورزش قهرمانی معلولین و جانبازان منجر خواهد شد.

واژه های کلیدی: معلولین و جانبازان، ورزش همگانی، نیازهای اجتماعی

تحلیل محتوای مطبوعات ورزشی با رویکردی بر ورزش همگانی، جانبازان و معلولین

در بهار ۱۳۸۹

سمیه قلی زاده^۱، دکتر ابوالفضل فراهانی^۲، دکتر حبیب هنری^۳

۱- کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور^۴

۲- استاد دانشگاه پیام نور

۳- استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

هدف از این پژوهش تحلیل محتوای روزنامه های ورزشی با رویکردی بر ورزش همگانی، جانبازان و معلولین است. برای دستیابی به این هدف ۵ روزنامه (ایران ورزشی، خبر ورزشی، پیروزی، نود و استقلال جوان) براساس مشخصات کلی، تیترها، موضوع، آگهی، سوگیری، اخبار، عکس و... مورد بررسی قرار گرفته اند. در این تحقیق برای جمع آوری داده ها و تحلیل اخبار و مطالب روزنامه ها از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق را روزنامه های ورزشی که از چاپ منظم برخوردارند تشکیل می دهند، نمونه آماری نیز ۵ روزنامه ی ذکر شده می باشد. برای نمونه گیری در این پژوهش از روش سیستماتیک استفاده شده است بدین معنا که از دوره ۳ ماهه بهار سال ۱۳۸۹ در زمان بندی انتشار روزنامه های مربوط به هفته های اول و چهارم انتخاب شد. تعداد کل روزنامه های مورد بررسی ۱۲۰ روزنامه بود. در این پژوهش از روش های آماری توصیفی و نرم افزار SPSS استفاده شده است. نتایج این مطالعه نشان داد:

- ۱- تفاوت قابل توجهی در عملکرد روزنامه های مورد مطالعه از نظر پرداختن به موضوعات مختلف ورزشی وجود ندارد زیرا ۷۲٪ از مطالب تنها به فوتبال پرداخته شده است.
- ۲- بیشترین حجم مطالب مطبوعه از نظر نوع و نحوه ارائه به خبر با میانگین ۶۴/۷۲ درصد اختصاص دارد و پس از آن گزارش با ۱۹/۲۹٪، تحلیل ۱۰/۱۵٪، مصاحبه ۵/۸۲٪، قرار دارند.
- ۳- ۴۸/۶۸٪ محوریت موضوعی تیترها مربوط به مسائل فنی است. حاشیه ها، مسائل مدیریتی و سایر موضوعات در مراتب بعدی قرار دارند.
- ۴- میزان توجه به ورزش همگانی تنها شامل ۰/۵۴٪ بوده است و در این میان ایران ورزشی نیمی از مطالب ورزش همگانی را به چاپ رسانده است.
- ۵- میزان توجه به ورزش جانبازان و معلولین تنها ۰/۲۲٪ بوده است. روزنامه های ایران ورزشی و نود بیشترین مطالب به چاپ رسانده اند.

مقایسه تحلیل رفتگی در ورزشکاران دارای معلولیت‌های جسمی - حرکتی نخبه و

غیر نخبه دارای معلولیت جسمی حرکتی

سارا عزیزی*، رضا نیک بخش، محسن نجمی، جاوید دیداری

دانش آموخته دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران جنوب، دانش آموخته دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانش

آموخته دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

چکیده:

هدف این پژوهش مقایسه تحلیل رفتگی در ورزشکاران دارای معلولیت‌های جسمی - حرکتی نخبه و غیرنخبه بود. جامعه آماری پژوهش کلیه ورزشکاران معلول جسمی - حرکتی حاضر در مسابقات قهرمانی کشور جانبازان و معلولین و بازی‌های آسیایی گوانجو در سال ۱۳۸۹ بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان برای ورزشکاران حاضر در بازی‌های آسیایی با احتساب نرخ بازگشت ۹۰٪ به تعداد ۱۲۰ نفر تعیین شد و به طور متناظر (از نظر جنسیت و رشته ورزشی) تعداد ۱۲۰ نفر نیز از ورزشکاران حاضر در رقابت‌های کشوری با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای به طور تصادفی نمونه‌گیری شد که در نهایت ۲۲۷ نفر (سن: $26/48 \pm 4/94$ سال، سابقه ورزشی: $13/21 \pm 7/02$ سال، سابقه رقابتی: $8/96 \pm 5/29$ سال، جنسیت: ۱۵۶ مرد و ۷۱ زن، سطح رقابتی: ۱۱۸ بین‌المللی و ۱۰۹ کشوری) پرسشنامه‌های توزیه شده را تکمیل کردند. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکار (ABQ) بود که روایی آن توسط ۱۰ تن از متخصصان تربیت بدنی مورد تأیید قرار گرفت و ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های احساس کاهش پیشرفت $0/82$ ، فرسودگی جسمی / هیجانی $0/79$ و بی‌ارزشی $0/85$ محاسبه شد. داده‌های با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی تحلیل واریانس یک سویه و آزمون LSD در سطح اطمینان ۹۵ درصد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران معلول زن در ابعاد احساس کاهش پیشرفت ($p=0/001$)، فرسودگی جسمی / هیجانی ($p=0/003$) و احساس بی‌ارزشی ($p=0/001$) به طور معنی‌داری بالاتر از مردان است. ورزشکاران حاضر در رقابت‌های کشوری، احساس کاهش پیشرفت ($p=0/001$) و احساس بی‌ارزشی ($p=0/001$) بالاتری از ورزشکاران حاضر در مسابقات بین‌المللی داشتند، اما در بُعد فرسودگی جسمی / هیجانی نتایج معکوس بود ($p=0/009$). تحلیل اثر تعاملی جنسیت و سطح رقابتی نشان داد که در بُعد احساس کاهش پیشرفت، به ترتیب ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی کشوری و ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی بین‌المللی دارای بیشترین سطح تحلیل رفتگی هستند ($p < 0/05$). در بُعد فرسودگی جسمی / هیجانی، به ترتیب

ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی بین‌المللی و ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی کشوری دارای بیشترین سطح تحلیل رفتگی بودند ($p < 0.05$). در بُعد احساس بی‌ارزشی، به ترتیب ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی کشوری و ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی بین‌المللی بیشترین سطح تحلیل رفتگی را داشتند ($p < 0.05$). یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند که ورزشکاران زن معلول به ویژه در سطوح رقابتی پایین در معرض خطر بیشتری برای احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی مشارکت ورزشی قرار دارند، در حالی که ورزشکاران زن در سطوح رقابتی بالا ممکن است برای تجربه فرسودگی جسمی / هیجانی آسیب‌پذیرتر باشند.

واژه‌های کلیدی: تحلیل رفتگی، ورزش معلولین، جنسیت، سطح رقابتی.

مطالعه تطبیقی پیرامون موانع ورزش دختران و زنان و راهکارهای رفع آن در آسیا

دکتر بتول مشرف جوادی^۱، مژگان نصیری زاهد^۲

۱ و ۲. نایب رئیس و کارشناس ورزش فدراسیون ورزشی جانبازان و معلولین

چکیده:

آسیا بزرگترین قاره در میان قاره های جهان می باشد. بیشتر از ۶۰ درصد در این ناحیه زندگی می کند. پیش بینی شده است ۱۰ درصد از این جمعیت بنا به دلایل متنوع با نوعی از معلولیت یا ناتوانی جسمانی، حرکتی مواجه می باشند. ۷-۲۰ درصد از این جمعیت ۴۰۰ میلیونی معلولین این منطقه دارای چند نوع معلولیت (Multidisabilitis) بوده که تعداد قابل توجهی از آنها را زنان و دختران تشکیل می دهند.

برای زنان فراهم کرده زمینه های آموزشی و تحصیلی، استخدام و ایجاد فرصت جهت حضور در مجامع فرهنگی، اجتماعی و ورزشی موانع متعددی را پیش روی خواهند داشت که این موانع خود بروز بسیاری از بیماریها مثل بیماریهای قلبی، تنفسی، آرتروز، دیابت و مشکلات روانی را موجب گردیده است. بسیاری از تحقیقات بیانگر این است که ورزش و فعالیتهای جسمانی به عنوان وسیله ای برای تعلیم و تربیت و سالم سازی افراد در ابعاد مختلف جسمی، روانی، فرهنگی برای معلولین همانند افراد غیرمعلول می باشد. لذا به دلیل مسئولیت های واگذار شده به دختران به عنوان مادران و محور اصلی خانواده در تربیت و تعلیم فرزندان، ورزش و فعالیتهای جسمانی برای دختران و زنان معلول نقش بسیار بسزایی در پویایی جامعه خواهد داشت. برای دستیابی به این اهداف شناخت موانع اصلی و اقدامات ضروری برای رفع این موانع در کشور و نهایتاً در آسیا یکی از اقدامات اساسی برای توسعه ورزش دختران و زنان می باشد که در این مقاله به شناخت موانع و انجام اقدامات ضروری در یک مطالعه تطبیقی اشاره شده است.

مقایسه کیفیت زندگی در معلولین زن ورزشکار و غیر ورزشکار

دکتر الهه عرب عامری*، فاتح فرازبانی**، رضا فرجی**، دکتر مرتضی طاهری***

*استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

**هیئت علمی دانشگاه پیام نور مرکز جوانرود

***استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بین المللی قزوین

چکیده

هدف از این پژوهش مطالعه کیفیت زندگی در معلولین زن ورزشکار و مقایسه آن با معلولین زن غیر ورزشکار می باشد، جامعه آماری تحقیق را معلولین زن ورزشکار و غیر ورزشکار کشور تشکیل می دهند. مجموعاً ۳۱۰ نفر (۱۵۰ نفر ورزشکار، ۱۶۰ نفر غیر ورزشکار) از هر دو گروه به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. شرکت کنندگان در دو گروه قبل از تحلیل تا حد ممکن از لحاظ متغیرهای جمعیت شناختی همتا شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL- BREF) استفاده شد. از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای تشخیص تفاوت بین میانگین ها و مقایسه آنها استفاده شد. یافته ها حاکی از این بود که میانگین نمرات کیفیت زندگی، سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط در معلولین ورزشکار به طور معنی داری از معلولین غیر ورزشکار بالاتر است ($p=0/005$). میانگین و انحراف معیار متغیرهای مختلف در معلولین ورزشکار و معلولین غیر ورزشکار به ترتیب در متغیرهای کیفیت زندگی، (83.44 ± 4.98) و (64.57 ± 4.11)، سلامت جسمانی، (23.8 ± 2.47 و 17.35 ± 1.86)، سلامت روانی، (20.48 ± 2.14 و 20.4 ± 2.04)، روابط اجتماعی، (9.07 ± 1.59 و 6.73 ± 1.45) و سلامت محیط، (23.51 ± 2.68 و 20.91 ± 2.16) بدست آمد. احتمالاً کیفیت زندگی بالاتر معلولین زن ورزشکار به علت تاثیر عامل ورزش بوده است. کیفیت زندگی پایین معلولین غیر ورزشکار لزوم برنامه ریزی مناسب برای ایجاد فرصت های لازم جهت شرکت معلولین در فعالیت های ورزشی را برای مسئولین مطرح می سازد.

واژگان کلیدی

کیفیت زندگی، معلولیت، ورزش، ورزشکار

مقایسه تصویر بدنی و عزت نفس در معلولان ورزشکار و معلولان غیر ورزشکار

محمد کریمی زاده اردکانی^۵، سید محمد حسینی^۱، محمد فرهنگیان^۲، سهیلا قوامی^۳، نوید مهتاب^۴

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران، ۲-
- دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه اصفهان، ۳-
- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی واحد علوم و تحقیقات سندج، ۴-
- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

چکیده

در سرشماری عمومی نفوس و مسکن ۱۳۷۵ در ایران، خانوارهای دارای فرد دچار معلولیت شناسایی شده اند و از ۱۲۳۹۸۲۳۵ خانوار در کشور، نزدیک به ۴۷۹۵۹۰ خانوار، حداقل یک عضو دارای معلولیت شناسایی شده است. با پیدایش ضایعه و بروز نشانه های ضعف جسمانی، اتکای افراد معلول بر خویشتن متزلزل گردیده و احساس نیاز به دیگران و وابستگی به غیر ظاهر شده و به مرور قوت می یابد. کاهش اعتماد به نفس، شخصیت گرایی منفی، احساس بی کفایتی و سربار بودن و در نهایت تصویر بدنی ضعیف و کاهش عزت نفس از عوارض معلولیت می باشد. فعالیت های ورزشی از جمله راه هایی می باشد که نقش بسیار تعیین کننده ای در انتقال معلول به دوره سازگاری داشته و به آنان چگونگی زندگی کردن و چگونه مقابله کردن با شرایط گوناگون را می آموزد. با توجه به تاثیر مثبت ورزش بر روی عزت نفس و تصویر بدنی افراد سالم، تحقیق حاضر با هدف مقایسه تصویر بدنی معلولان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد. نمونه های این تحقیق از معلولین قطع عضو بالاتنه و پایین تنه بودند که در نهایت ۵۱ نفر معلول ورزشکار و ۵۵ نفر معلول غیر ورزشکار در محدوده سنی ۲۵ تا ۵۰ سال با روش نمونه گیری در دسترس در تحقیق حاضر وارد شدند. معلولین ورزشکار (۱۴ زن و ۳۷ مرد) با میانگین سنی 35.9 ± 6.7 سال، میانگین قد 169 ± 9.4 سانتیمتر، میانگین وزن 69.8 ± 10.4 کیلوگرم بود. گروه معلولان غیر ورزشکار (۲۳ زن و ۳۳ مرد) با میانگین سنی 28.5 ± 8.3 سال، میانگین قد 169 ± 4.6 سانتیمتر، میانگین وزن 60.4 ± 9.8 کیلوگرم بود که به طور داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. تصویر بدنی توسط پرسش نامه ی تصویر بدنی مندلسون اندازه گیری شد. این پرسش نامه دارای همبستگی درونی بالا (0.89) و پایایی بالا (0.88) می باشد. بومی

^۵ نویسنده مسئول: محمد کریمی زاده اردکانی، دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

سازی این پرسشنامه به روش CVI و CVR انجام شد. پایایی پرسشنامه در این نمونه ها با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. عزت نفس به وسیله پرسش نامه عزت نفس روزنبرگ محاسبه شد. روایی این پرسشنامه در داخل کشور گزارش شده است. پایایی پرسشنامه در این نمونه ها با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد. برای بررسی توزیع طبیعی داده ها از K-S و مقایسه بین متغیر ها از Independent T test در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج مقایسه شاخص عزت نفس و تصویر بدنی در بین دو گروه نشان دهنده تفاوت معنی دار در دو گروه بود ($p=۰/۰۰۱$) و ($p=۰/۰۱۱$) به طوری که مقایسه میانگین نمرات بدنی نشان دهنده بالاتر بودن این شاخص در معلولان ورزشکار نسبت به معلولان غیر ورزشکار بود. براساس یافته ها ی این تحقیق، به نظر می رسد که شرکت در فعالیت های بدنی نقش میانجی بر روی افزایش عزت نفس و نیز نگرش نسبت به خویشتن داشته باشد. در نتیجه ورزش می تواند یکی از بهترین و کارآمد ترین راه های بهبود و افزایش تصویر بدنی و عزت نفس در معلولان می باشد.

واژه های کلیدی: تصویر بدنی ، عزت نفس، معلولان ورزشکار ، معلولان غیر ورزشکار

تأثیر تمرینات جسمانی و هماهنگی بر کاهش اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی

دکتر یوسف یآوری، رقیه فخرپور، مریم اسدی فارسانی

دانشگاه تربیت معلم آذربایجان

چکیده:

تحقیق حاضر بر آن است که تاثیر یک سری تمرینات آمادگی جسمانی و هماهنگی را بر کاهش اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی بررسی نماید. به این منظور ۳۸ دانش آموز کم توان ذهنی (۲۹ دختر و ۹ پسر) با میانگین سنی $11/7 \pm 14$ را به صورت نمونه های در دسترس انتخاب کرده و با استفاده از پیش آزمون، پس آزمون تاثیر تمرینات آمادگی جسمانی و هماهنگی را بر کاهش اختلالات رفتاری این کودکان مورد سنجش قرار داده است. هر ۳۸ دانش آموز در پیش آزمون با استفاده از پرسشنامه اختلالات رفتاری راتر (۲۰۰۰) مورد سنجش قرار گرفتند، در ادامه تمرینات جسمانی و هماهنگی به مدت ۶ هفته و ۵ روز در هفته ارایه شد. سرانجام در پس آزمون که یک روز بعد از آخرین روز تمرین بود مجددا پرسشنامه راتر برای همه آزمودنی ها مورد استفاده قرار گرفت. تحلیل نتایج نشان داد که تمرینات جسمانی و هماهنگی باعث کاهش اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی شد. میانگین پیش آزمون برابر $16/37 \pm 27/68$ و میانگین پس آزمون برابر $11/86 \pm 21/13$ بود که این کاهش از لحاظ آماری در سطح $\alpha = 0/01$ معنی دار بود. تجزیه و تحلیل یافته ها نشان داد که اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی تحت تاثیر تمرینات جسمانی و هماهنگی کاهش یافته است. به طور کلی می توان گفت این تمرینات به افزایش سلامت روان منجر می شود و در کاهش اختلالات رفتاری کودکان کم توان ذهنی نقش موثری دارد. این نتایج نشان می دهد که دست اندر کاران امور بهداشت و سلامت کودکان کم توان ذهنی و سازمان بهزیستی در خصوص تمرینات ورزشی خصوصا تمرینات جسمانی و هماهنگی اهتمام داشته و از این تمرینات به عنوان عامل تاثیرگذار در بهبود رفتاری افراد کم توان ذهنی استفاده نمایند.

واژه های کلیدی: تمرینات جسمانی، تمرینات هماهنگی، اختلال رفتاری، عقب ماندگی ذهنی

اثربخشی تمرینات جسمانی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس خواه

- (۱) دکتر زهرا سلمان، (۲) حجت الله امینی، (۳) ریحانه فروغی فر، (۴) مهیار مختاری
- (۱) استادیار دانشگاه علامه طباطبایی (۲) دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه
طباطبایی، (۳) و (۴) دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب جانبازان احساس خواه انجام شد. در ابتدا برای شناسایی جانبازان با احساس خواهی بالا پرسشنامه احساس خواهی مارون زاگرمین بین ۳۰۰ نفر از جانبازان استان اصفهان توزیع شد و براساس نمره های بدست آمده از این پرسشنامه، تعداد ۱۷۵ نفر از آنها به عنوان افراد دارای احساس خواهی بالا بودند. از جانبازان با احساس خواهی بالا ۳۰ نفر را با روش تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. به منظور ارزیابی اضطراب جانبازان، آزمون اضطراب کتل از هر دو گروه به عمل آمد. سپس گروه تجربی به مدت یک ماه به تمرینات جسمانی منظم پرداختند. گروه کنترل در دوره تمرینات به فعالیت های روزانه خود پرداختند و هیچ گونه فعالیت منظم ورزشی را شروع نکردند. پس از اتمام تمرینات از هر دو گروه مجدداً آزمون اضطراب کتل به عمل آمد. در پایان نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت معناداری ($F=38/4$)، بین دو گروه نشان داد. این یافته ها نشان از سازگاری و کاهش اضطراب گروه تجربی را نشان داد. بنابراین تمرینات منظم جسمانی ممکن است به کاهش اضطراب و افزایش سازگاری جانبازان احساس خواه منجر شود.

واژه های کلیدی: تمرینات جسمانی، احساس خواهی، اضطراب، جانبازان

بررسی میزان استرس روانی ورزشکاران جانباز و معلول با تأکید بر میزان اشتغال آنان

سعید یارمحمدی منفرد^۱ - علیرضا یوزباشی^۲

۱- دبیر تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان، ۲- دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی دانشگاه تهران

چکیده

پژوهش حاضر به دنبال بررسی تعیین میزان تاثیر اشتغال به فعالیت های اقتصادی بر کاهش استرس روانی ورزشکاران جانباز و معلول زنجان می باشد. بدین منظور وضعیت استرس روانی سه گروه ورزشکاران جانباز و معلول؛ شاغل، حالت اشتغال و بیکار مورد بررسی قرار گرفته است. روش پژوهش توصیفی و از نوع پیمایشی بوده است. جامعه پژوهش شامل کلیه ورزشکاران جانباز و معلول شهر زنجان می باشد که در سال ۱۳۹۰ تعداد آنها ۱۷۵ نفر بود. نمونه آماری نیز با استفاده از جدول مرگان ۱۲۰ نفر تعیین شد که با روش نمونه گیری تصادفی ساده از بین جامعه آماری فوق در انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری داده ها پرسشنامه ۲۹ سوالی سنجش استرس کوپر (Cooper) بوده که کتی و لام (۲۰۰۰) اعتبار و روایی آن را به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۴ گزارش نموده اند. داده های پژوهش به دو شیوه تحلیل توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. عمده ترین یافته ها به شرح زیر می باشند:

۱- F محاسبه شده در سطح $P \leq 5\%$ مبین وجود تفاوت معنادار بین میزان استرس ورزشکاران جانباز و معلول شاغل، حالت اشتغال و بیکار بوده است. آزمون تعقیبی توکی نشان داد؛ میزان استرس ورزشکاران جانباز و معلول بیکار به طور معناداری از دو گروه ورزشکاران جانباز و معلول شاغل و حالت اشتغال بیشتر بوده است. ۲- F محاسبه شده در سطح $P \leq 5\%$ مبین وجود تفاوت معنادار بین میزان استرس ورزشکاران جانباز و معلول؛ شاغل، حالت اشتغال و بیکار بر اساس نوع معلولیت آنها نبوده است.

معلولیت بالا در صورت عدم اشتغال می تواند منبع موثری برای استرس ورزشکاران جانباز و معلول باشد در حالی که اشتغال می تواند تاثیر فوق را در حد قابل توجهی کاسته و از بروز حال های استرسی جلوگیری نماید.

کلید واژگان: ورزشکاران جانباز و معلول، اشتغال، استرس روانی، شهر زنجان.

چکیده مقالات مربوط به پوسترها

نقش ورزش همگانی در فرایند سلامتی معلولین

نگار مومنی^۱، دکتر سید صدرالدین شجاع الدین^۲، معصومه ویس کرمی^۳

۱. فیزیوتراپیست، کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی، ۲. دانشیار دانشگاه تربیت معلم تهران، ۳. کارشناس ارشد ارتز و پروتز

چکیده:

معلولیت به معنی ایجاد اختلال در رابطه بین خود و محیط می باشد، به عبارت دیگر معلولیت عبارتست از مجموعه ای از عوامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و یا ترکیبی از اینها که به نحوی بر زندگی فرد اثر سوء می گذارد و مانع ادامه زندگی وی به صورت مستقل می گردد. چنین فردی اصطلاحاً معلول نامیده شده و به دلیل عدم امکان زندگی مستقل، از نظر شخصی و اجتماعی نیازمند توانبخشی می باشد(۱). بر اساس آماري که اخیراً از طرف سازمان وزارت بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل متحد منتشر شده است، ده درصد از مردم جهان به نوعی معلول می باشند. بر اساس قطعنامه ۴۸.۹۶ مجمع عمومی سازمان ملل که در ۲۰ دسامبر ۱۹۹۳ به تصویب رسیده است، تمامی کشورها موظف هستند تدابیری را اتخاذ نمایند که جامعه با موقعیت معلولان، حقوق، نیازها، توانایی ها و نقش آنها بیشتر آشنا شود. طبق مواد مختلف این قطعنامه باید کلیه امکانات به منظور شناساندن معلولان به عنوان بخشی از جامعه که دارای حقوق یکسانی با افراد غیر معلول هستند، به کار گرفته شود(۲). با توجه به مطالب گفته شده، از این بحث نتیجه می شود که ورزش همگانی تأثیرات بسیار مثبتی بر سلامتی و طول عمر معلولین دارد و به عنوان بهترین ورزش به معلولین پیشنهاد می گردد.

ارتباط بین شاخص های جمعیتی - اقتصادی با میزان موفقیت ورزشکاران معلول کشورهای حاضر در بازی های پارا آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو

مهدی شریعتی فیض آبادی^۱ - مجید جلالی فراهانی - خسرو نصیری

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، ۲ و ۳. استادیار دانشگاه تهران

چکیده :

هدف از این پژوهش ارتباط بین شاخص های جمعیتی - اقتصادی با میزان موفقیت ورزشکاران معلول کشورهای حاضر در بازی های پارا آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو بود. پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ نحوه گردآوری داده ها علی پس از وقوع بود. جامعه آماری تمام کشورهای شرکت کننده در بازی های پارا آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو (۴۱ کشور) بود (که قبلا مورد مطالعه قرار نگرفته است). نمونه آماری شامل کشورهای مدال آور (۱۰ کشور) در این بازی ها بود. داده ها با مطالعه منابع لاتین و فارسی مختلف و همچنین وب سایت های معتبر بانک جهانی و کمیته پارالمپیک آسیا به دست آمد. برای تعیین ارتباط میان متغیر پیش بین و مولفه های جمعیتی-اقتصادی (جمعیت ، اندازه تیم ، هزینه سلامت و تولید ناخالص داخلی) از آزمون تحلیل واریانس یک عامله (ANOVA) استفاده شد. نتایج رگرسیون چندگانه نیز در نهایت نشان داد که از میان شاخص های جمعیتی - اقتصادی، اندازه تیم ($R^2=0.55$, $P<0.0001$)، و جمعیت ($R^2=0.47$, $P<0.0001$) قادر به پیش بینی معنی دار میزان موفقیت کشورهای حاضر در بازی های آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو بود.

واژگان کلیدی: بازی های پارا آسیایی ، موفقیت ، مدال

مفهوم همگانی ورزش جانبازان و معلولین از دیدگاه تأثیر متقابل نسل ها

محمد پور مقدم^۱ و عباس آقا کوچکی^۲

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی و دبیر انجمن بسکتبال با ویلچر
- ۲- رئیس انجمن بسکتبال با ویلچر

چکیده:

هدف: این پژوهش با هدف بررسی تأثیر متقابل ورزشکاران جانباز میان سال تا مسن و ورزشکاران معلول جوان بر یکدیگر انجام شد. در این مطالعه، بازیکنان بسکتبال با ویلچر مرد شامل ۳۰ جانباز ۴۸ تا ۶۱ سال و ۳۰ معلول جوان ورزشکار ۱۴ تا ۲۴ سال از طریق دو پرسشنامه متفاوت، یکی ویژه جانبازان و دیگری مخصوص جوانان معلول و تعدادی نیز از طریق مصاحبه حضوری مورد ارزیابی رفتاری قرار گرفتند. گروه کنترل نیز برای مقایسه شامل دو گروه، شامل ۲۲ مرد میان سال تا مسن عادی غیر ورزشکار ۴۵ تا ۶۰ ساله و ۲۵ بازیکن سالم بسکتبال ۱۸ تا ۲۴ ساله بودند که آن ها نیز از طریق همان پرسشنامه ها و تعداد معدودی نیز به صورت تصادفی به عنوان نماینده گروه خود از طریق مصاحبه حضوری مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفتند. نتایج حاصله از این مطالعه بیانگر تفاوت رفتاری معناداری بین دو گروه - معلولان جوان ورزشکار و جوانان ورزشکار و سالم و جانبازان میان سال تا مسن و افرادی عادی میان سال تا مسن غیر ورزشکار بود. به عنوان مثال، معلولان جوان اهداف ارزشی و معنوی بالاتری نسبت به جوانان عادی داشتند؛ درک بالاتری از نسل مسن تر داشتند؛ احترام بیشتری برای حریف خود قائل بودند و به قوانین، داوران و مقامات برگزاری مسابقات احترام بیشتری می گذاشتند. همین طور مشاهده گردید که جانبازان میان سال تا مسن که با معلولین جوان هم بازی بودند، دارای نشاط و روحیه جوانی بالاتری نسبت به افراد عادی بودند؛ برای خانواده و فرزندان و نوه های خود وقت بیشتری می گذاشتند و با فراموش کردن معلولیت و نقصان جسمانی خود، به محدودیت ها غلبه کرده بودند، در حالی که گروه دیگر از دردها و بیماری های عادی گله مند بودند و امید به زندگی کمتری داشتند. یافته های این مطالعه نشان داد که همکاری و کارگروهی ورزشکاران جانباز میان سال تا مسن و معلولین جوان باعث اثرگذاری متقابل بین این دو نسل شده و تأثیرات مثبتی در هریک از این دو گروه پدید آورده است. از یک سو، نسل جوان را ارزشی تر کرده و باعث شده است که نسل جوان با مفاهیم ارزشمند و اصول معنوی حاکم بر زندگی آشنا

شده و رفتاری هدفمند و بر اساس اصول اخلاقی و اسلامی داشته باشد و از سوی دیگر ، جانبازان مسن روحیه ی جوانی و شادابی را در خود حفظ کرده و با رقابت با جوان ترها هم به لحاظ جسمانی و هم روحی، سالم تر و با انگیزه تر از افراد عادی بوده و از زندگی خود لذت بیشتری ببرند.

تأثیر ۱۲ هفته فعالیت بدنی شدت متوسط بر اضطراب ، بی‌خوابی و افسردگی جانبازان غیرفعال

اصغر توفیقی ۱، جواد نوزاد ۲، مرتضی فتاح پور مرنیدی ۳، جواد طلوعی آذری ۴

- ۱- استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه
- ۲- کارشناسی ارشد دانشگاه ارومیه
- ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه ارومیه
- ۴- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

چکیده :

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر فعالیت بدنی شدت متوسط بر میزان اضطراب ، بی‌خوابی و افسردگی جانبازان غیرفعال شهر ارومیه بود.

مواد و روش ها: ۴۰ نفر جانباز ۲۵ درصد غیر فعال به روش غیراحتمالی و آماده در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری تجربی و شاهد داوطلب شرکت در پژوهش حاضر شدند. برای بررسی تغییرات متغیرهای پژوهشی قبل و بعد از اتمام برنامه تمرینی از پرسشنامه استفاده شد. داده های پژوهش با استفاده از آزمون آماری t همبسته (تفاوت درون گروهی) و t مستقل (تفاوت بین گروهی) در سطح معناداری ($P < 0/05$) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته های پژوهش: نتایج تحلیل آماری نشان داد فعالیت بدنی شدت متوسط تاثیر معناداری بر میزان اضطراب ، بی‌خوابی و افسردگی جانبازان غیرفعال دارد.

بحث و نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر نشان داد فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر سلامت روان جانبازان غیرفعال دارد . فعالیت بدنی با سلامت روانی و کیفیت زندگی مانند اضطراب و افسردگی، درک از خود و بهداشت روانی ارتباط دارد. اگرچه فرایند دقیق تغییرات ناشی از فعالیت بدنی در سلامت روانی معین نیست ، اما ارزش ورزش برای ارتقا و تقویت سلامت روانی روشن است .

کلید واژه: فعالیت بدنی، افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی، جانبازان غیرفعال

تأثیر تمرینات ویریشن بر گردش خون و تراکم استخوان معلولین قطع نخاعی

قربانی مریم^۱، سخنگویی یحیی^۲

دانشجو کارشناسی ارشد^۱، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی^۲

چکیده

زمینه و هدف: معلولیت عارضه ای طبیعی و اجتماعی است که در جوامع مختلف به صورت های گوناگون دیده می شود و آمار نشان می دهد که درصد قابل توجهی از افراد هر جامعه را معلولین تشکیل می دهند، که معلولین قطع نخاعی درصد بالایی از معلولان جامعه می باشند که هر ساله در سطح دنیا، تعداد زیادی از افراد دچار آسیب نخاعی می شوند و عواملی از قبیل جنگ، حوادث رانندگی، حوادث غیرمترقبه و بسیاری عوامل دیگر نقش مهمی در ایجاد این آسیب بر عهده دارند، که تا سال ۲۰۰۵، تخمین زده شده است که ۲/۵ میلیون نفر از مردم جهان دچار آسیب نخاعی هستند و با توجه به وضعیت کشورها و رعایت استانداردها و برنامه پیشگیرانه و شیوه زندگی، این آمار متغیر است و کشورهایی که آمار حوادث رانندگی در آنها بسیار بالاست و یا برای مقابله با حوادث غیر مترقبه برنامه مدونی ندارند و مردم از آموزش های لازم برخوردار نیستند و فوریت های پزشکی با استانداردهای خوبی اجرا نمی شود ابتدا به آسیب نخاعی افزایش خواهد یافت و بدنبال این عارضه محدودیت های جسمی دائمی در فرد ایجاد شده که شخص مبتلا را در زندگی روزمره در مقایسه با سایر افراد جامعه دچار مشکل یا محدودیت از جمله: آترفی عضلانی، پوکی استخوان، دردها و شکستگی های استخوانی، ناراحتی های گوارشی، ریوی و بیماری های قلبی و عروقی می گردد و امروزه با پیشرفت های زیادی در علوم مختلف سعی شده تا به این گونه افراد کمک شود تا بتوانند زندگی بهتری را تجربه نمایند. بنابر این هدف از این تحقیق تاثیر تمرینات ویریشن بر کیفیت زندگی معلولین قطع نخاعی است.

روش شناسی: بدین منظور تحقیقاتی که در طول سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۱ در این زمینه انتشار یافته بررسی شد و از بین آن تحقیقات، پنج تحقیق انتخاب گشته و مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته ها : بررسی تحقیقات حاکی از آن است که تمرینات ویبرشن بر افزایش تراکم استخوان ، افزایش جریان گردش خون ، افزایش فعالیت عصبی – عضلانی و کاهش اسپاستیک عضلات اندام تحتانی بیماران موثر است.

بحث و نتیجه گیری : بنابراین نتیجه می گیریم که استفاده از ویبرشن موجب افزایش و بهبود گردش خون و تراکم استخوان در معلولین قطع نخاعی می گردد و از آن جا که در کاهش عوارض ناشی از این ضایعه موثر می باشند و در نتیجه موجب بهبود عملکرد و افزایش کیفیت زندگی بیماران می گردد ، بهتر است که از ویبرشن کل بدن برای بازتوانی در معلولین قطع نخاعی استفاده گردد.

عنوان مقاله: تبیین اوقات فراغت ورزشی افراد نابینای ایرانی

محور: ورزش همگانی جانبازان و معلولین بینایی، تفریحات و اوقات فراغت
نویسنده: بهرام جدیدی^۱، زهرا شاهی^۲

۱. سازمان آموزش و پرورش استثنایی، ۲. دانشگاه پیامبر اعظم (ص)

چکیده

فعالیت های فراغتی به ویژه ورزش، سهم قابل توجهی در اجتماعی کردن افراد نابینا دارند. با توجه به تحولات همه جانبه کشور، ضرورت بررسی و بازنگری اساسی در زمینه مورد نظر قطعی می نماید. هر چند که این بررسی برای کلیه اقشار گروه های اجتماعی لازم الاجراست ولی شناخت و بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت افراد نابینا، از جهات مختلف واجد اهمیت می باشد زیرا این قشر دارای اختصاصات ویژه و منحصر به فردی می باشند که در صورت توجه و دقت در امر آموزش توانمندی های حرکتی به ایشان، می توانند نیروی کار و بازوی توانمند جامعه محسوب شوند. نکته بسیار با اهمیت اینکه افراد نابینا به لحاظ شرایط خاص بینایی از توانایی جابجایی مخصوص به خود برخوردار می باشند و در صورت آشنا نبودن به مسیر و نبود فرد همراه، ترجیح می دهند تحرکی نداشته باشند و به همین علت اکثر اوقات فراغت ایشان بدون تحرک می گذرد و به همین لحاظ کمیت اوقات فراغت این قشر را باید به دقت مورد توجه قرار داد. دقیقاً بنا بر همین دلایل است که شناسایی و ارزیابی سهم گذران ایام فراغت افراد نابینا، تعیین تنگناها و موانع، آگاهی از نقش عوامل مختلف دستیابی به راه حل های مناسب، می تواند زمینه لازم را، جهت هر گونه طراحی و برنامه ریزی و تدارک امکانات و وسایل فراهم سازد. یافته های آماری تحقیق در خصوص میزان ساعت پرداختن افراد نابینا به فعالیت های فراغتی در روز های کاری، نشان داد از مجموع ۶۰۷ نفر جامعه مورد مطالعه، حدود ۶۰ درصد اعلام داشته اند که هیچ زمان فراغتی در طول شبانه روز ندارند. اولویت عوامل موثر در عدم پرداختن به فعالیت های فراغتی ورزشی در شرایط حال حاضر به ترتیب اولویت : دوری محل، عدم امکان رفت و آمد، نگرانی خانواده به دلیل خطرات احتمالی در مسیر، عدم امکان وجود فردی به عنوان همراه عنوان نموده اند همچنین حدود ۸۰ درصد از افراد نابینا اعم از زن و یا مرد، در صورتی که شرایط و امکانات مورد نیاز ایشان جهت استفاده از رشته های مختلف ورزشی مهیا باشد علاقه مندند تا به عنوان گذران بخشی از اوقات فراغت، به فعالیت های ورزشی بپردازند. همچنین مشخص شد که عوامل باز دارنده فعالیت های فراغتی - ورزشی بر روی انجام فعالیت های فراغتی - ورزشی افراد نابینا و بین اولویت شرکت افراد نابینا در فعالیت های فراغتی - ورزشی در وضعیت موجود و مطلوب تفاوت وجود دارد.

لغات کلیدی: اوقات فراغت، ورزش، نابینا، نیمه بینا

معلولیت و تأثیر مشارکت های ورزشی بر بهبود عوارض و مشکلات مربوط به آن

۱- مسعود نادریان جهرمی: دانشیار دانشگاه اصفهان

۲- اکبر جابری^۶: دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه اصفهان

۳- عبدالحمید شمسی: دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه اصفهان

۴- مهدی سلیمی: دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه تهران

چکیده:

معلولیت شامل اشکال مختلفی را شامل می شود و درک آن هم برای افراد معلول و هم برای افراد غیر معلول کاملاً دشوار به نظر می رسد. هدف این بررسی تبیین مدل های مختلف مرتبط با معلولین و تحلیل نقش فعالیت های ورزشی در بهبود شرایط اجتماعی، تندرستی، روانی و آگاهی افراد معلول در سطح جامعه بوده است. این بررسی از دسته مقالات مروری، یا پژوهش های کتابخانه ای می باشد که در آن جمع آوری داده ها بر اساس مطالعات کتابخانه ای و بررسی اسناد و منابع داخلی و خارجی مختلف انجام شده است. در این مطالعه پس از ارائه مدل هایی که از زوایای مختلف به واقعیت مسئله معلولیت نگریسته اند، به نقش ورزش به عنوان ابزاری برای مشارکت اجتماعی، توانمندسازی، تعامل و تکامل اجتماعی، توانبخشی جسمانی و افزایش سطح آگاهی افراد معلول نیز پرداخته شده است. نتایج بررسی های انجام شده حاکی از این واقعیت است که جامعه معلولان به منظور عدم مواجهه با آسیب های اجتماعی، روانی و جسمانی ناگزیرند که مشارکت های ورزشی را به عنوان یک راهبرد موثر مورد توجه قرار داده و از طرف دیگر، نهاد ها و مسوولین دولتی و غیردولتی نیز موظفند با احساس مسوولیت بیشتر نسبت به فراهم سازی و تسهیل مشارکت ورزشی معلولان اقدام نمایند.

کلمات کلیدی: معلولیت، ورزش معلولین، الگوی انسان دوستانه، الگوی پزشکی، الگوی اجتماعی

⁶ jaberi.27@gmail.com

عنوان: بررسی مقایسه ای امید به زندگی در جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار

استان ایلام

ولی ناصری، تورج محمدزمانی، شادی زکریا

چکیده:

هدف: هدف از این پژوهش بررسی مقایسه ای امید به زندگی در جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار استان ایلام می باشد. روش شناسی: جامعه آماری تحقیق، را تمامی مردان جانباز ورزشکار و غیر ورزشکار شهرستان ایوان (استان ایلام) تشکیل می دهد که تعداد آنها برابر $N = 200$ می باشد، نمونه آماری این تحقیق بر اساس جدول مورگان - کرجسای برابر تعداد ۱۳۳ نفر محاسبه گردید. و از تعداد کل پرسشنامه های توزیع شده در بین جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار تعداد ۱۲۰ پرسشنامه عودت داده شد. در این پژوهش از پرسشنامه ی امید به زندگی مشتمل بر ۳۳ ماده که آزمودنی ها بر اساس مقیاس لیکرت به آن پاسخ دادند در این پژوهش برای سنجش پایایی پرسشنامه ی امید به زندگی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و پایایی ۰/۹۳ محاسبه شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای آزمون فرضیه تحقیق، از آزمون t استفاده گردید.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد میزان امید به زندگی در جانبازان ورزشکار برابر با (۷۴/۳۸) و میزان امید به زندگی در جانبازان غیر ورزشکار برابر با (۶۰/۲۰) می باشد. و بین امید به زندگی در جانبازان ورزشکار و جانبازان غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری:

جانبازانی که به ورزش روی می آورند می توانند علاوه بر حفظ شادابی موجب گردد تا آنها در رویارویی با مشکلات زندگی امید خود را از دست ندهند و مقاومت کنند و بسادگی تسلیم مشکلات نشوند. بنابر جانبازان و معلولینی که روحیه سالم و شاداب داشته باشند علیرغم اینکه ممکن است بدنشان قادر به انجام تمام کارهایی که افراد دیگر انجام می دهند نباشد، قادر به حل و غلبه بر تمام مسائل و مشکلات اطراف خود بوده و نه تنها خود را از افراد سالم کمتر احساس نمی کنند بلکه خود را قویتر و دارای اراده ای مصمم تر نیز می دانند.

تأثیر ورزش همگانی بر پویایی رشد قابلیت های سرعتی کودکان کم توان ذهنی

سعید قائینی^۱، لیلا فرهادی^۲

۱- استادیار دانشگاه کردستان، ۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه رازی

چکیده

در چند دهه اخیر، با حمایت های یونسکو و سایر سازمان های بین المللی، «ورزش همگانی» اعتباری جهانی کسب کرده است. در چنین فرصتی، کودکان معلول مستحق ترین قشر جامعه برای بهره گیری از ثمرات آن محسوب می شوند. سرعت، شاخصی است که با فرایندهای پیچیده مغزی ارتباطی تنگاتنگ دارد. لذا توسعه آن در کودکان کم توان ذهنی، افزایش حاضرجوابی سیستم عصبی مرکزی آنها در موقعیت های مختلف زندگی را تضمین می کند. هدف این پژوهش نیمه تجربی، بررسی تأثیر ورزش همگانی بر پویایی رشد قابلیت های سرعتی کودکان کم توان ذهنی بود. آزمودنی ها، یک گروه ۱۵ نفره از دختران آموزش پذیر ۱۲ - ۱۰ سال بودند که به طور تصادفی، از جامعه آماری دختران کم توان ذهنی انتخاب گردیدند. مدت کار تجربی، هشت هفته و به شکل انجام تمرینات دایره ای در ایستگاههای تمرینی خاص کودکان کم توان ذهنی بود. برای اندازه گیری هفتگی شاخص های سرعت واکنش، سرعت بیشینه و تعداد بیشینه حرکات، به ترتیب از آزمون های خط کش، دوی ۱۰ متر سرعت و تعداد بیشینه گام ها در مدت ۵ ثانیه دویدن درجا استفاده گردید. تجزیه و تحلیل آماری داده ها، از طریق آمار توصیفی، آزمون کلموگروف - اسمیرنوف، تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری و آزمون ویلکاکسون انجام گرفت ($P < 0.05$). یافته ها، بر پیشرفت معنادار شاخص های سرعت واکنش در هفته چهارم و تعداد بیشینه حرکات در هفته های دوم، سوم، هفتم و هشتم دلالت داشتند. اما در شاخص سرعت بیشینه، در هیچ یک از هفته ها تفاوت معناداری مشاهده نشد. این یافته ها، بر وجود ظرفیت پیشرفت در سرعت کودکان کم توان ذهنی در اثر انجام تمرین بدنی دلالت دارند. به علاوه، در عملکردهای سرعتی از امکان عدم درک آنها از مفاهیمی نظیر «بیشینه» نباید غافل بود. لذا، توسعه سرعت کودکان کم توان ذهنی در شرایط ورزش همگانی، یک فرایند تعلیمی تربیتی است که از مربی، ابزار تفهیمی خاصی را طلب می کند.

واژه های کلیدی: ورزش همگانی، کم توان ذهنی، سرعت

ورزش همگانی معلولان و جانبازان از دریچه دین

احترام عابدی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی / مدیریت ورزشی)

اعظم آبدار (کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث)

چکیده

ورزش از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اهمیت آن زمانی بیشتر خواهد شد که بصورت جمعی صورت پذیرد. انجام فعالیت های مختلف بصورت گروهی از سوی دین مبین اسلام نیز توصیه و تأکید شده است چرا که خداوند متعال در مواردی متعدد به انجام بسیاری از فرایض و عبادات به شکل دسته جمعی امر فرموده است. بدون شک حکمت این امر، همان اثرات مطلوب و فراوانی است که در نتیجه کار فردی حاصل نمی آید یا حداقل به مراتب کمتر می باشد. امروزه، این ایده از مردم که یک معلول قادر به شرکت در ورزش و فعالیت بدنی نیست، چندان متداول نیست. در بسیاری از کشورها، فرصت هایی در سطح توده ی مردم، از طریق رقابت نخبگان با ناتوانان در به نمایش گذاشتن توانایی های خود در حوزه ورزش و فعالیت فیزیکی وجود دارد. نیاز به ورزش و تاثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می شود. بی تردید ورزش، عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می کشاند و آنان را در انجام فعالیتها مستقل می سازد. امروزه افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیت های اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده اند. ورزش به چهار گروه عمده همگانی، قهرمانی، حرفه ای و پرورشی تقسیم شده است. براساس این تقسیم بندی، «ورزش همگانی» به « مفهوم تربیت بدنی» و برای عامه مردم، به خصوص شهرنشینان که از زندگی صنعتی برخوردارند، یکی از ضرورت های زندگی قلمداد شده است. انجام تحرکات جسمی منظم نه تنها به افزایش آمادگی جسمانی می انجامد، بلکه برای تقویت روح و روان نیز مفید است. بدلیل اثرات مطلوب فراوانی که ورزش همگانی بدنبال دارد، تقویت و ترویج این نوع ورزش برای جانبازان و معلولین نیز امری مبرم و ضروری است. این مقاله در صدد است ضمن بیان تعریفی از ورزش ناتوانی و ورزش همگانی و جایگاه آن در اسلام بپردازد و سپس به دلیل اهمیت اخلاق ورزشکاری شاخصه های اخلاقی یک ورزشکار را از دید قرآن و روایات ارایه دهد و در نتیجه مبرهن می گردد چه از دید دانشمندان غربی و چه در نظر قرآن و روایات همگانی بودن ورزش از اهمیت ویژه ای برخوردار است و همگان بر ارزشمندی این نوع ورزش متفق اند و ناتوانان از این قاعده مستثنی نیستند.

کلید واژه ها: ورزش معلولان، ورزش همگانی، اسلام، روایات، ورزشکار.

تعیین ارتباط بین عوامل دموگرافیک با کیفیت زندگی در جانبازان و معلولین

علی محمد صفانیا^۱، حسن خسروی لاریجانی^۲، صغرا خالقی بابایی^۳

۱- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آیت اله آملی

۲- مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات آیت اله آملی

۳- کارشناس ارشد مدیریت برنامه ریزی تربیت بدنی

چکیده

وجود افراد معلول و کم توان در جامعه قدمتی به بلندای پیدایش بشر دارد و معلولیت یک شانس برابر برای همه افراد جامعه است. غالباً فرد معلول را ناتوان می‌شمرند حال آنکه معلولیت فرد لزوماً او را ناتوان نمی‌کند تحقیقاتی که تا به حال در زمینه کیفیت زندگی معلولین و جانبازان ما صورت گرفته نشان دهنده پایین بودن کیفیت زندگی این قشر در مقایسه با دیگر اقشار جامعه می‌باشد. هدف اصلی تحقیق حاضر تعیین رابطه بین عوامل دموگرافیک با کیفیت زندگی در افراد معلول و جانباز می‌باشد. بدین منظور پرسشنامه کیفیت زندگی (WHOQOL.BREF) که بر اساس معیارهای مطرح شده سازمان بهداشت جهانی می‌باشد با ضریب پایایی (آلفای کرونباخ) ۰/۹۵ استفاده گردید. جامعه آماری این پژوهش ۸۵۷۷۳ نفر از جانبازان و معلولان شهر تهران می‌بودند که بصورت تصادفی خوشه ای ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب گردیده‌اند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داده آن است که بین سطح تحصیلات نوع معلولیت علت معلولیت با کیفیت زندگی در افراد معلول و جانباز (در سطح $P \leq 0/05$) ارتباط معنی داری وجود دارد اما بین فاکتورهای جنسیت و وضعیت تاهل و سطح درآمد با کیفیت زندگی در افراد معلول و جانباز ارتباط معنی داری وجود ندارد.

مقایسه رضایتمندی نیازهای اساسی در بین جانبازان و معلولان ورزشکار استان

خراسان رضوی

حسین پورسلطانی زرنندی^۱، رامین ایرجی نقندر^۲

- ۱- عضو هیأت علمی پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،
- ۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران

چکیده

رضایت از نیازهای اساسی شامل نیازهای روحی، روانی و جسمی لازم برای بهبود عملکرد افراد می‌باشد. این نیازها برای به دست آوردن بیش عملکرد افراد و همچنین به منظور بررسی پتانسیل انگیزشی افراد مهم می‌باشد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که رضایت از نیازها برای گروه‌های سنی مختلف و در نمونه‌های فرهنگی متنوع دارای اهمیت می‌باشد. هدف از انجام این پژوهش مقایسه رضایتمندی نیازهای اساسی در بین جانبازان و معلولان ورزشکار استان خراسان رضوی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را جانبازان و معلولان ورزشکار استان خراسان رضوی تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۱۸۱ نفر به شکل تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده پرسشنامه ۲۰ سؤالی رضایتمندی نیازهای اساسی (جوهران و همکاران، ۲۰۱۱) بود که دارای ۵ خرده مقیاس (شایستگی، انتخاب، درک درونی منبع علیت، اراده و ارتباط) می‌باشد. روش امتیازگذاری به سؤالات بر اساس طیف لیکرت هفت گزینه‌ای (از کاملاً غلط=۱ تا کاملاً درست=۷) بود. روائی صوری و محتوایی پرسشنامه پس از ترجمه توسط اساتید متخصص تربیت‌بدنی مورد تأیید قرار گرفت و پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. روش تحقیق توصیفی بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و آزمون‌های آماری کلموگروف اسمیرونف و t مستقل و ANOVA و آزمون تعقیبی BONFERRONI استفاده شد. نتیجه آزمون کلموگروف اسمیرونف نرمال بودن داده‌ها را اثبات کرد. نتایج نشان داد بین رضایتمندی نیازهای اساسی بر اساس جنسیت و وضعیت تأهل تفاوت معناداری بین آزمودنی‌ها وجود ندارد ($P > 0/05$). همچنین در بررسی رضایتمندی نیازهای اساسی جانبازان و معلولان ورزشکار بر اساس نوع معلولیت، رشته ورزشی و سن، نتیجه آزمون ANOVA وجود تفاوت معنادار بین گروه‌های مختلف را تأیید کرد. نتایج آزمون تعقیبی Bonferroni حاکی از آن بود که تفاوت

بین ورزشکاران معلول ذهنی با نابینایان و معلول جسمی-حرکتی معنادار است ($P \leq 0/05$). همچنین بین ورزشکاران رشته والیبال نشسته با شنا و رشته بوچیا با تنیس روی میز، بسکتبال، شنا، دو و میدانی، ورزش-های باستانی و گلبال تفاوت معناداری وجود دارد ($P \leq 0/05$). از طرفی بین گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال با گروه‌های سنی ۴۰ تا ۴۹ سال و ۵۰ سال به بالا اختلاف معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$).

واژه‌های کلیدی: رضایتمندی نیازهای اساسی، جانبازان، معلولان، ورزش.

عوامل موثر در گرایش جانبازان و معلولان به فعالیت های جسمانی و ورزش:

مطالعه موقعیت اجتماعی

۱- رضا صادقی ۲- سیدکامل توکلی ۳- محمد عزیزی ۴- سیامک نیرومند

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

مقدمه: طبق نظر محققین و متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی، فعالیت های ورزشی و تمرینات بدنی مهمترین وسیله جهت جبران کمبودها و کاستی ها و علی الخصوص تامین سلامتی در بین معلولین به حساب می آید. همچون سایر اقشار جامعه، ورزش، فعالیت بدنی و گذراندن اوقات فراغت به صورت فعال نیز از نیاز های اساسی این قشر می باشد. هدف از انجام این پژوهش بررسی برخی از متغیرهای موقعیت اجتماعی که مربوط به جایگاه در ایجاد تمایل برای گرایش به ورزش و فعالیت های جسمانی است.

روش شناسی: روش انجام پژوهش از نظر استراتژی توصیفی، از نظر مسیر اجرا پیمایشی و از نظر جمع آوری داده ها به شکل میدانی صورت گرفت. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ی محقق ساخته می باشد. پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۷) بدست آمد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان معلول ورزشکار کوی دانشگاه تهران تشکیل می دهد. حجم نمونه برابر با حجم جامعه (۲۵ نفر) می باشد. از روش های آمار توصیفی از جمله میانگین و همچنین آزمون های آماری ضریب همبستگی اسپیرمن و پیرسون به منظور آزمون فرضیه ها استفاده گردید.

یافته ها: بر اساس یافته های پژوهش بین حمایت های خانواده با گرایش به فعالیتهای ورزشی ارتباط معنادار وجود دارد ولی ارتباطی بین جایگاه اجتماعی و اقتصادی خانواده با گرایش معلولین به فعالیت های ورزشی وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج، هر چند که ارتباط معناداری بین جایگاه اقتصادی و اجتماعی معلولین با میزان گرایش آنها به فعالیتهای ورزشی مشاهده نگردید ولی پیشنهاد می شود تا بدلیل کم درآمد بودن این قشر، هزینه شرکت و استفاده از برنامه های ورزشی برای این قشر کاهش یابد و از طرفی میزان آگاهی خانواده ها از منافع که ورزش و فعالیت بدنی در تامین سلامت جسم و روح معلولان دارد، بیشتر از طریق رسانه ها افزایش یابد.

بررسی و مقایسه سلامت روان معلولین، نابینایان، ناشنوایان شرکت کننده و غیر

شرکت کننده در ورزش همگانی شهر اراک

۱- حمیده بخشایش ۲- فاطمه بهمنی

۱- کارشناسی ارشد رفتار حرکتی ۲- کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

چکیده:

هدف تحقیق، بررسی و مقایسه سلامت روان معلولین، نابینایان، ناشنوایان شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی شهر اراک بود. روش تحقیق از نوع توصیفی - پیمایشی است که به روش میدانی انجام شد. کلیه معلولین (جسمی - حرکتی و کم توان ذهنی)، نابینایان و ناشنوایان به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. تعداد نمونه ها ۱۲۰ نفر به شیوه تصادفی تعیین گردید. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه سلامت عمومی GHQ با پایایی (۰/۸۹ = r) می باشد. از آمار توصیفی و آزمون تحلیل واریانس چند متغیره، یک متغیره، آزمون تعقیبی LSD و ضریب همبستگی کندال برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. یافته ها نشان داد که بین سلامت روان ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که در مقایسه نوع معلولیت و سلامت روان، بین نوع معلولیت و خرده مقیاس های آن تفاوت معنی داری وجود دارد و نیز بین تحصیلات و خرده مقیاس اضطراب تفاوت معنی داری وجود داشت. با توجه به نقش موثر ورزش بر سلامت روان افراد توصیه می شود سازمان های مسئول نسبت به بستر سازی برای حضور بقیه افراد نیز اقدام کنند.

واژه های کلیدی: سلامت روان - ورزش همگانی - معلولین - نابینایان - ناشنوایان

مقایسه شاخص های هوش هیجانی در معلولین ورزشکار و غیرورزشکار مرتضی پورآذر* ، الهه عرب عامری ، مجتبی دهستانی اردکانی، مجتبی کاشفی

چکیده:

هدف: در این تحقیق فاکتورهای هوش هیجانی در معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار مورد مقایسه قرار می گیرد. **روش:** تحقیق حاضر از نوع توصیفی - پیمایشی است. جامعه ی پژوهش حاضر شامل مردان معلول ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تهران با دامنه ی سنی ۰۳ تا ۵۵ سال می باشند که در دو گروه ۱۳۳ نفری قرار گرفتند. روش نمونه گیری از نوع تصادفی خوشه ای و طبقه ای بود. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان (۱۷۱۱ بود. برای تعیین نرمال بودن داده ها از آزمون K-S و به منظور تجزیه و تحلیل آماری، علاوه بر آمار توصیفی از آزمون آماری t مستقل به منظور مقایسه ی نمره ی خرده مقیاس های هوش هیجانی در دو گروه معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار استفاده شد.

یافته ها: نتایج مربوط به آزمون t مستقل نشان داد که در بیشتر خرده مقیاس های هوش هیجانی (روابط بین فردی $p < 0/016$ ، مسئولیت پذیری اجتماعی $p < 0/004$ ، خودآگاهی $p < 0/011$ ، خودابرازگري $p < 0/008$ ، خودتحقیق دهی $p < 0/000$ ، احترام به خود $p < 0/002$ ، استقلال $p < 0/000$ ، تحمل تنیدگی $p < 0/000$ ، مهار برانگیختگی $p < 0/018$ ، حل مساله $p < 0/037$ ، آزمون واقعیت $p < 0/000$ ، انعطاف پذیری $p < 0/000$ و شادکامی) $p < 0/000$ بین دو گروه افراد معلول تفاوت معنی داری وجود داشت و گروه ورزشکار نمرات بالاتری را کسب کردند. یافته ی جالب توجه این تحقیق عدم مشاهده ی تفاوت معنی دار در دو خرده مقیاس همدلی $p < 0/081$ ، و خوش بینی $p < 0/063$ بین افراد معلول ورزشکار و غیر ورزشکار بود. ($p < 0.05$)

بحث و نتیجه گیری: با توجه به اینکه انجام فعالیت های ورزشی با نتایج مطلوبی در مقادیر هوش هیجانی افراد معلول ورزشکار همراه بوده است و همچنین نتایج این تحقیق در راستای یافته های اصلانخانی و همکاران (۱۰۱۱ می باشد؛ لذا پیشنهاد می شود که به منظور ارتقای میزان فعالیت جسمانی در افراد معلول

برنامه هایی اتخاذ گردد و سازمان های مسئول امکانات و تجهیزات بیشتری را در راستای بهبود شرایط جسمانی و روانی این قشر از اعضای جامعه فراهم نمایند.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، معلولین ورزشکار ، معلولین غیر ورزشکار

مقایسه افسردگی و اضطراب معلولین ورزشکار و غیرورزشکار با افراد غیر معلول

ورزشکار و غیرورزشکار

مجتبی کاشفی^۱، رسول حمایت طلب^۲، مرتضی پورآذر^۱، مجتبی دهستانی اردکانی^۱

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

۲- دانشیار گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی و مقایسه دو فاکتور افسردگی و اضطراب در بین ۴ گروه از افراد جامعه، مشتمل بر مردان معلول ورزشکار و غیرورزشکار و همچنین مردان معلول ورزشکار و غیرورزشکار بود. این مطالعه توصیفی و از نوع علی - مقایسه ای بود. در این پژوهش ۴ گروه ۷۰ نفره مورد بررسی قرار گرفتند که عبارت بود از گروه های: (۱) مردان معلول ورزشکار، (۲) مردان معلول غیرورزشکار، (۳) مردان غیرمعلول ورزشکار و (۴) مردان غیرمعلول غیرورزشکار که به روش های نمونه گیری تصادفی و خوشه ای انتخاب شدند. همگی افراد پرسشنامه های افسردگی بک (BDI) و اضطراب بک (BAI) را پر کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و در ادامه از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که افسردگی و اضطراب در ۲ گروه مردان غیرمعلول ورزشکار و مردان معلول ورزشکار به طور معناداری پایین تر از هر دو گروه دیگر است. همچنین بین دو گروه ورزشکار اختلاف معناداری در این دو اختلال روانی وجود نداشت و نیز افسردگی و اضطراب در گروه غیرمعلولین غیرورزشکار پایین تر از گروه معلولین غیرورزشکار بود. با توجه به نتایج تحقیق که بیانگر نقش ورزش در بهبود سلامت روانی معلولین می باشد، پیشنهاد می شود که ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از برنامه های مؤثر جهت رفع اختلالات روانی افراد معلول جامعه در اولویت نهادهای ذی ربط قرار گیرد.

کلمات کلیدی: افسردگی، اضطراب، معلول، ورزشکار

بررسی میزان استرس شغلی در معلولان و جانبازان شاغل ادارات دولتی استان

کرمانشاه با تاکید بر فعالیت بدنی

عمادالدین صیادی^۱، دکتر طهمورث نورایی^۲، مهدی شریفی مقدم^۳، عبدالوحد ایرانی^۴

(۱) دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی کرمان، واحد علوم و تحقیقات

(۲) استادیار دانشگاه آزاد اسلامی کرمان - واحد علوم و تحقیقات

(۳) دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی کرمان، واحد علوم و تحقیقات

(۴) دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه گیلان

چکیده

پدیده استرس شغلی یکی از عوامل اساسی در کاهش بهره‌وری در سازمان‌ها و ایجاد عوارض جسمی و روانی در پرسنل است. استرس شغلی به صورت عدم هماهنگی بین نیازهای شغلی با تواناییها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد تعریف می‌شود. فعالیت بدنی و ورزش همگانی باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی و فعالیت ذهن شده و متعاقباً باعث کاهش استرس در فرد می‌شود. هدف از این پژوهش ارزیابی میزان استرس شغلی جانبازان و معلولان در محیط کاری با در نظر گرفتن فعالیت بدنی روزانه و بر اساس ضوابط و معیارهای استاندارد، در جهت توانمندسازی معلولان در بهره‌گیری از فعالیت‌های بدنی برای کاهش استرس در محیط کار می‌باشد. **روش‌شناسی:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی مقطعی می‌باشد. حجم نمونه شامل ۸۰ نفر از جانبازان و معلولان شاغل در ادارات دولتی استان کرمانشاه تعیین شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه ارزیابی استرس شغلی پایان نامه کارشناسی ارشد رضا ترکمان جمع‌آوری شد. ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ($\alpha=0/86$) محاسبه شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و رسم نمودار) و آمار استنباطی (فردیمن، تی یک نمونه‌ای و تی مستقل) و از نرم افزار SPSS۲۰ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل از نتایج توصیفی نشان داد که از بین شش عامل مورد بررسی (ارتباط با مدیران، شغل، ارتباط با همکاران، محیط کار، وضعیت کاری و ویژگی‌های شخصی)، عامل ارتباط با مدیران ($\pm 0/48$) مطلوبترین شرایط و عامل شغل ($\pm 0/4$) نامطلوبترین شرایط را دارا بود. نکته قابل توجه اینجاست که اکثریت جانبازان و معلولان از عدم ارتقاء در شغل خود ناراضی بودند و نیز اکثریت آنها اعتقاد داشتند که در راستای انجام وظایف شغلی خود از آموزش کافی برخوردار نبوده‌اند. نتایج حاصل از آزمون تی یک نمونه‌ای نشان داد که بین میانگین عامل‌های: ارتباط با مدیران، ویژگی‌های شخصی، وضعیت کاری و

شغل با میانگین نظری در سطح $P < 0.05$ اختلاف معناداری وجود دارد. بررسی‌های یاد شده وضعیت عوامل مورد بررسی را متوسط رو به پایین ارزیابی کرد که نشان دهنده‌ی استرس شغلی متوسط به بالای جانبازان و معلولان شاغل در ادارات دولتی استان کرمانشاه می‌باشد. همچنین نتایج حاصل از آزمون تی مستقل نشان داد که بطور کلی وضعیت عوامل مورد بررسی در جانبازان و معلولانی که فعالیت بدنی داشتند بهتر از آنهایی بود که هیچ نوع فعالیت بدنی نداشتند که این خود نشان دهنده تاثیر مثبت فعالیت بدنی بر کاهش میزان استرس شغلی می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

در چند دهه اخیر، افزایش میزان اشتغال معلولان در جامعه باعث شده است درصد قابل توجهی از آنها در معرض عوارض استرس زای متعدد محیط کار قرار گیرند و این امر می‌تواند ضمن اثر سوء بر عملکرد شغلی آنها، به اختلال در سلامت خود و جامعه بیانجامد. مطالعه حاضر نشان داد ۱۹/۸ درصد افراد تحت مطالعه دارای استرس شغلی شدید، ۵۶/۷ درصد دارای استرس متوسط و ۲۳/۵ درصد افراد دارای استرس پایین بودند. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که معلولان و جانبازانی درصد معلولیت آنان بالا بود، استرس شغلی بالاتری داشتند و این را می‌توان یکی از مهمترین دلایل افزایش استرس آنها برشمرد که این استرس بالا می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد حرفه‌ای آنها و در نتیجه کاهش رضایتمندی و کاهش بهره‌وری در سیستم شود. از سوی دیگر معلولان و جانبازانی که دارای استرس پایین بودند، در طول هفته حداقل به مدت ۸ ساعت فعالیت بدنی داشتند. نتایج حاصله میزان استرس شغلی در معلولان و جانبازان شاغل ادارات دولتی استان کرمانشاه متوسط رو به بالا ارزیابی کرد. بر اساس نتایج بدست آمده از پژوهش، پژوهشگران پیشنهادت زیر راجعت کاهش استرس در سازمان‌های دولتی بویژه سازمان‌ها و اداراتی که کارکنان معلول و جانباز دارند توصیه می‌کنند: ارتباط بیشتر و دوستانه مدیران هر بخش با کارکنان، ایجاد زمینه مناسب جهت ارتباط صمیمی بین کارکنان، توجه مدیران به فعالیت‌های بدنی و ورزش همگانی معلولین و جانبازان، مشارکت کارکنان در امر تصمیم گیری، تشریح روشن وظایف افراد در موقعیت شغلی خود، تمهیدات لازم جهت کنترل، نظارت و ارزیابی محیط کار، مشارکت کارکنان در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های همگانی، تطبیق تواناییهای کارکنان با وظایف محوله به آنها و..

واژه های کلیدی: معلولان و جانبازان، استرس شغلی، ورزش همگانی، شغل

بررسی سطح مهارت کنار آمدن ورزشی در ورزشکاران نخبه معلول

۱- علی اصغر درودیان* ۲- دکتر یحیی سخنگویی ۳- معصومه شهبازی

۱- دانشجوی دوره دکتری مدیریت و برنامه ریزی ورزشی، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۲- عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۳- دانشجوی دوره دکتری مدیریت و برنامه ریزی ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

چکیده:

هدف اصلی تحقیق حاضر بررسی سطح مهارت روانی کنار آمدن در ورزشکاران نخبه معلول بود. برای این منظور ۱۸۸ ورزشکار مرد معلول در سه رشته شنا (۶۲ نفر)، وزنه برداری (۶۱ نفر) و تیراندازی (۶۵ نفر) با میانگین سنی $29/34 \pm 2/71$ به پرسشنامه ۲۸ سوالی استاندارد مهارت کنار آمدن ورزشی (ACSI-28) (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۵) پاسخ دادند. روش تحقیق از نوع توصیفی است. از تحلیل واریانس یک متغیره در سطح $\alpha \leq 0/05$ برای مقایسه میانگین ها میان سه گروه استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که سطح مهارت روانی کنار آمدن در هر سه گروه ورزشکار بالا بود و هر سه گروه در آموزش پذیری بهترین نمره و در تمرکز کمترین نمره را کسب کردند اما از نظر نمره کلی تفاوت بین سه گروه معنادار نبود. سه گروه در دو خرده مقیاس رهایی از نگرانی و تمرکز باهم تفاوت معنادار داشتند که شناگران نسبت به دو گروه دیگر وضعیت بهتری داشتند. پیشنهاد می شود عامل جنسیت و ورزش های گروهی در تحقیقات آینده مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: روانشناسی ورزشی، مهارت کنار آمدن، ورزشکار معلول

ارزیابی وضعیت کیفیت زندگی کاری جانبازان و معلولان شاغل با تاکید بر فعالیت

ورزشی

مهدی شریفی مقدم^{۱*}، دکتر طهمورث نورایی^۲، عمادالدین صیادی^۳، علی محرر^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی کرمان واحد علوم و تحقیقات ۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، ۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی کرمان واحد علوم و تحقیقات، ۴. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بم

چکیده: کیفیت زندگی کاری انعکاسی از روابط موجود بین کارکنان و محیط کاری آنان است. این رابطه نشانه‌ای از میزان سازگاری فرد با شغلش می‌باشد که بحث سازگاری افراد معلول و جانباز با شغل خود از حساسیت بالاتری برخوردار است. تحقیقات نشان داده که ورزش و تمرینات بدنی منظم از جمله عواملی است که می‌تواند تاثیر مثبتی بر روی افزایش کیفیت زندگی کاری، کاهش استرس و تنش شغلی در ناتوانان جسمی داشته باشد. لذا در این تحقیق محققین درصدد ارزیابی وضعیت کیفیت زندگی کاری جانبازان و معلولان استان کرمان با استفاده از مدل والتون هستند، تا بتوان از نتایج به دست آمده در جهت بهبود کیفیت زندگی کاری معلولان و جانبازان بهره جست. جامعه آماری مورد مطالعه در این تحقیق شامل جانبازان و معلولان شاغل استان کرمان و شهرستان‌های اطراف در سال ۱۳۹۰ می‌باشد، که مجموعاً ۲۰۰ نفر بودند. ابزار جمع آوری داده‌ها در این پژوهش، پرسشنامه محقق ساخته ۴۳ سوالی کیفیت زندگی کاری است که بر اساس مدل والتون تهیه شده است. این پرسشنامه هشت بعد پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و بهداشتی، توسعه‌ی قابلیت‌های انسانی، تامین فرصت رشد و امنیت مداوم، انسجام اجتماعی در سازمان، قانون‌گرایی در سازمان، فضای کلی کاری و زندگی، وابستگی اجتماعی زندگی کاری را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ ($\alpha=0/89$) بدست آمد. برای تحلیل داده‌ها از تکنیک‌های آماری توصیفی و استنباطی و از نرم افزار SPSS۲۰ استفاده شد و به منظور سامان دادن، خلاصه کردن و طبقه بندی نمرات خام و توصیف اندازه های نمونه، تنظیم جدول توزیع فراوانی، درصدها و محاسبه شاخص های پراکندگی نظیر میانگین، انحراف معیار و نمودارها از آمار توصیفی استفاده گردید و در بخش آمار استنباطی به توجه به اهداف پژوهش و به جهت بررسی اختلاف میانگین بین ۸ عامل مورد نظر و برای بررسی تفاوت میانگین ابعاد هشت گانه با میانگین نظری از آزمون

تی یک نمونه‌ای استفاده شد. برای مقایسه‌ی ابعاد هشت گانه کیفیت زندگی کاری جانبازان و معلولان برحسب سن و سابقه‌ی ورزش از آزمون تی مستقل استفاده شده است. بررسی یافته‌های پژوهش بیانگر تفاوت معناداری بین میانگین هفت بعد از کیفیت زندگی با میانگین نظری است، به این معنی که هفت بعد مذکور در سطحی پایین‌تر از میانگین قرار دارند و فقط بعد یکپارچگی و انسجام اجتماعی در سازمان دارای تفاوت معناداری با میانگین نظری نبود و در سطح متوسط قرار داشت. نتیجه به دست آمده از مقایسه کیفیت زندگی کاری در گروه‌های دارای سابقه ورزشی بیش از ۵ سال و غیر ورزشکاران نشان داد که بین ابعاد تفاوت معنادار وجود دارد و وضعیت کیفیت زندگی کاری افراد بالای ۵ سال سابقه‌ی ورزشی بالاتر از غیر ورزشکار بود که این خود نشان دهنده‌ی تاثیر مثبت فعالیت ورزشی بر کیفیت زندگی کاری معلولان و جانبازان می‌باشد.

کلید واژه: جانبازان و معلولان، کیفیت زندگی کاری، فعالیت ورزشی

بررسی وضعیت برخی از میادین و سالنهای ورزشی عمده استان آذربایجان شرقی در

راستای بهره‌برداری مطلوب معلولین و جانبازان

وحیده کیان مرز- هیئت علمی دانشگاه پیام نور

چکیده:

معلولیت عارضه‌ای طبیعی و اجتماعی است که در جوامع مختلف به صورتهای گوناگون دیده می‌شود. سالیانه تعدادی از مردم جهان بنا به علل روانی یا اختلالات جسمی دچار ناتوانی‌های گوناگون می‌شوند. این افراد خواهان برخورداری از حقوق و مزایایی هستند که دیگران نیز از آن برخوردارند. ولی متأسفانه اغلب آنها با موانع بسیاری که ساخته دست انسانهاست مواجه بوده و در نتیجه از شرکت فعال در زندگی روزمره محروم می‌باشند و این امر سبب بروز مشکلات روانی در آنان می‌شود. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی ۱۰ درصد از مردم جهان به نوعی معلول هستند. برخی افراد معلول جسمی که به سبب ناتوانی نمی‌توانند از نعمت راه رفتن و حرکت استفاده کنند، محتاج هستند که هر چه بیشتر، بدن خود را به حرکت درآورده و از این راه تجدید قوا نمایند و در عین حال بر روحیه‌ی خود بیافزایند. بنابراین لازم و ضروری است که به مناسب سازی این کاربری نیز جهت استفاده معلولین توجه گردد تا این افراد بتوانند بدون کمک گرفتن از دیگران از تمامی امکانات و فضاهای ورزشی استفاده کنند. از این رو، هدف این پژوهش بررسی وضعیت برخی از میادین و سالنهای ورزشی عمده استان آذربایجان شرقی در راستای بهره‌برداری مطلوب معلولین و جانبازان می‌باشد.

بدین منظور تعداد ۷۸ مرکز ورزشی مهم در سطح استان را با استفاده از روش تعیین حجم نمونه کوکران انتخاب کردیم و با ۶ معیار موجود در جدول شماره ۱ که از بین منابع مختلف انتخاب شده است، مورد سنجش و ارزیابی قرار دادیم. نتایج حاصله نشان داد که از این تعداد ۱۱٪ وضعیت مناسب، ۳۸/۴۶٪ تا حدی مناسب و ۵۱/۲۸٪ نامناسب ارزیابی شده و نتایج آن به شکل جدول و نمودار ارائه شده است.

واژگان کلیدی: معلولین و جانبازان، میادین و سالنهای ورزشی، مناسب سازی، آذربایجان شرقی

مقایسه تاب آوری در برابر استرس و سلامت روان شناختی در معلولین ورزشکار و

غیر ورزشکار

علی کریمی اصل^۱، علیرضا نظری^۲، صبابرنا^۳

۱ و ۳. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم آذربایجان

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات

چکیده:

هدف اصلی پژوهش حاضر مقایسه تاب آوری در برابر استرس و سلامت روان شناختی در معلولین مرد ورزشکار و غیر ورزشکار می باشد. طرح تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلولین ورزشکار و غیرورزشکار استان آذربایجان شرقی تشکیل دادند. نمونه آماری شامل ۵۵ نفری (۲۵ نفر ورزشکار و ۳۰ نفر غیر ورزشکار) از معلولین چهار شهر هشترود، تبریز، مراغه و مرند به روش نمونه گیری خوشه‌ای به طور تصادفی انتخاب شدند. معلولین ورزشکار هر هفته حداقل ۳ روز ورزش می-کردند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون - CD (RISC) و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از روشهای آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین نمرات میانگین سلامت روان شناختی در معلولین ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ($p=0/00$). و بین نمرات میانگین تاب آوری در برابر استرس در معلولین ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری مشاهده گردید ($p=0/04$). به این معنا که معلولین ورزشکار در مقایسه با معلولین غیرورزشکار از سلامت روان شناختی و تاب آوری بالاتر و بیشتری برخوردارند. همچنین نتایج نشان داد که بین دو متغیر تاب آوری در برابر استرس و سلامت روان شناختی همبستگی مثبت و مستقیمی وجود دارد. بنابراین شرکت در فعالیتهای بدنی و ورزشی می تواند عامل مهمی در ارتقای سلامت روانی و تاب آوری در برابر استرس معلولین باشد.

تأثیر تمرین هوازی منتخب بر مقادیر سروتونین و میزان آمادگی قلبی - عروقی

جانبازان غیرفعال

دکتر اصغر توفیقی^۱، جواد نوزاد^۲، جواد طلوعی آذر^۳، مرتضی فتاح پور مرنندی^۴

۱- استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه ارومیه

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه ارومیه

چکیده:

هدف از این تحقیق بررسی اثر تمرین هوازی شدت متوسط بر میزان سروتونین سرم و میزان آمادگی قلبی - عروقی جانبازان غیرفعال شهر ارومیه بود. ۴۰ نفر جانباز به روش غیر احتمالی و آماده در دسترس انتخاب شدند و سپس به شکل تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری تجربی و شاهد تقسیم شدند. کلیه این اندازه گیری ها بعد از ۱۲ هفته تمرینات هوازی تکرار گردید. پس از فرض طبیعی بودن توزیع متغیرها جهت تعیین تفاوت - های درون گروهی از آزمون تی همبسته و به منظور تعیین تفاوت های بین گروهی از آزمون تی مستقل استفاده شد. نرم افزار آماری مورد استفاده SPSS نسخه ۱۶ و سطح معناداری آلفای ۵ درصد بود. بر اساس یافته های به دست آمده از مطالعه حاضر تمرین های هوازی منتخب تأثیر معنی داری بر شاخص های فیزیولوژیکی جانبازان و معلولین دارد. یافته های مطالعه حاضر حاکی از آنست که تغییرات معناداری در مقادیر حداکثر اکسیژن مصرفی بیشینه و سروتونین سرمی پس از انجام ۱۲ هفته تمرین هوازی شدت متوسط در جانبازان دیده شد. نتایج این تحقیق با یافته های مطالعه های دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۲۰۰۷ کریستین ویکرز و ماری نایس در سال ۲۰۰۶ و گیلکریست و مایو در سال ۲۰۰۴ هم خوانی دارد. در مجموع این طور می توان نتیجه گیری کرد که فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر افزایش میزان سروتونین سرم و میزان آمادگی قلبی - عروقی جانبازان غیرفعال دارد.

کلید واژه: آمادگی قلبی - عروقی، جانبازان غیرفعال، سروتونین، تمرین هوازی

مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در

ورزش همگانی

۱- محسن طیبی ، ۲- فاطمه ایوبی ، ۳- میر حسن سید عامری

۱و۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه

۳- دکتری مدیریت ورزشی و دانشیار دانشگاه ارومیه

چکیده

هدف: هدف از انجام این پژوهش مقایسه کیفیت زندگی شامل: بهزیستی بدنی ، رشد فردی ، رضایت شغلی ، روابط اجتماعی ، رفتار خلاق و مبتکرانه ، رفتار نوع دوستانه جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی در شهر اصفهان می باشد تا مشخص شود که شرکت یا عدم شرکت در ورزش همگانی تا چه اندازه ، ممکن است باعث تفاوت در برخی از ابعاد کیفیت زندگی افراد گردد.

روش شناسی: این پژوهش توصیفی و از نوع پیمایشی و به لحاظ روابط بین متغیرها از نوع همبستگی است که ابزارهای مورد استفاده در آن پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی با ۷۲ سؤال مورد استفاده قرار گرفته است ، که ۶ مقیاس از ۱۵ مقیاس کیفیت زندگی شامل: بهزیستی بدنی (۱۲سؤال)، رشد فردی (۱۲ سؤال)، رضایت شغلی (۱۲ سؤال)، روابط اجتماعی (۱۲ سؤال)، رفتار خلاق و مبتکرانه (۱۲ سؤال)، رفتار نوعدوستانه (۱۲ سؤال) را اندازه گیری کرده است. همچنین پایایی پرسشنامه افراد شرکت کننده ۰/۷۳ و افراد غیر شرکت کننده ۰/۸۶ می باشد . جامعه آماری این تحقیق را جانبازان و معلولین شهر اصفهان تشکیل دادند که تعداد آنها ۲۲۳۵۲ بود. و طبق اطلاعات اداره کل تربیت بدنی استان هم جمعیت جانبازان و معلولین ورزشکار شهر اصفهان ۷۸۶۹ نفر بودند ؛ به این ترتیب با تفریق جمعیت جانبازان و معلولین ورزشکار از کل جمعیت آنها، جمعیت غیر فعال شهر اصفهان (۱۴۴۸۳ نفر) بدست آمد که با استفاده از جدول اودینسکی تعداد نمونه آماری ۷۰۰ بدست آمد که تعداد ۲۵۰ از جانبازان و معلولین شرکت کننده و تعداد ۴۵۰ غیر شرکت کننده بودند. جهت آزمون فرضیه ها، داده ها از طریق آزمون U مان ویتنی و سایر روش های آماری مورد بررسی قرار گرفت و به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، از نرم افزار آماری SPSS استفاده شد.

یافته ها: مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش با استفاده از آزمودنی t مستقل و در سطح معنادار ۰/۰۵ آشکار ساخت که بین کیفیت زندگی جانبازان و معلولین فعال و غیر فعال تفاوت معنی داری وجود دارد. **بحث و نتیجه گیری:** نتایج تحقیق نشان داد که کیفیت زندگی جانبازان و معلولین شرکت کننده در ورزش همگانی از کیفیت زندگی جانبازان و معلولین غیر شرکت کننده در ورزش همگانی بهتر است. دلیل این می تواند نقش مثبت ورزش بر شاخص های اصلی کیفیت زندگی (جسمی، روانی و اجتماعی) در افراد شرکت کننده در ورزش باشد.

کلید واژه ها: کیفیت زندگی، جانبازان و معلولان، ورزش همگانی

ارتباط بین شرکت در برنامه های فعالیت بدنی با سلامت جسمانی، بهداشت روانی و

کارکرد اجتماعی جانبازان و معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار

حمیدرضا قزلسفلو^۱ - حسین پورسلطانی زرنندی^۲ - علی مصطفی لو^۳

چکیده

نقش و اهمیت تاثیر فعالیتهای بدنی بر ابعاد سلامتی، رشد اجتماعی و سلامت دیر زمانی است که در میان افراد کم تحرک شناخته شده است. این مسئله باعث شده تا افراد جامعه به آگاهی نسبت به اثرات مختلف فعالیتهای بدنی حساس شوند و تلاش نمایند تا دانش و اطلاعات خود را در این زمینه توسعه بخشند (۹). از سوی دیگر در چند سال اخیر با برنامه ریزی های اصولی و حضور ورزشکاران جانباز و معلول در تورنمنت های بین المللی و کسب مقام و رکوردهای جهان، این گروه مورد توجه خاصی قرار گرفته است. به نظر می رسد که نقش ورزش و فعالیت بدنی بویژه در مقیاس همگانی تاثیر چشمگیری بر حضور این افراد در جامعه و با لطیع آن رشد اجتماعی و سلامت روانی این افراد داشته است. (۴). پور سلطانی (۱۳۸۲)، غرایاق زندی (۱۳۸۰)، بخردی (۱۳۷۶)، محمد پور (۱۳۷۰) و سمیعی (۱۳۶۸)، در نتایج تحقیقات خود بر نقش ورزش و فعالیت بدنی بر بهداشت روانی و سازگاری های اجتماعی افراد جانباز و معلول تاکید داشته اند (۳). بنابراین با توجه به تاثیر فعالیت بدنی بر بهداشت جسمانی و روانی جانبازان در این تحقیق ارتباط بین شرکت در برنامه های فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی، بهداشت روانی و کارکرد اجتماعی ورزشکاران جانباز و معلول مورد بررسی قرار گرفته است. روش شناسی تحقیق: تعداد $n=56$ جانباز و معلول ورزشکار از رشته های ورزشی والیبال، بسکتبال و $n=45$ جانباز غیر ورزشکار، در این تحقیق حضور داشتند. وضعیت سلامت جسمانی، بهداشت روانی و کارکرد اجتماعی نمونه ها، با پرسشنامه استاندارد شده $(GHQ-28)$ که دارای چهار خرده مقیاس علائم جسمانی، اضطراب و اختلالات خواب، اختلال در کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی می باشد مورد ارزیابی قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها نیز پس از استفاده آزمون کالموگراف اسمرنف (K-S) که نشان دهنده طبیعی بودن توزیع داده ها بود ($p \geq 0.05$)، از آمار توصیفی، آزمون آمستقل و آزمون ضریب همبستگی پیرسون در سطح $p \leq 0.05$ استفاده گردید.

یافته های تحقیق:

نتایج یافته های تحقیق موید آن بود که جانبازان ورزشکار در خرده مقیاس های اضطراب و اختلال خواب ($M= 1/68$ و $sd= 1/29$)، اختلال در کارکرد اجتماعی ($M= 1/33$ و $sd= 1/91$) و علائم افسردگی

⁷ . General health questionnaire

$M= ۱/۲۱$ و $Sd= ۱/۶۸$) از میانگین نمرات پایین تری در مقایسه با گروه غیر ورزشکار برخوردار بودند که نشان دهنده وضعیت بهتر در این خرده مقیاس ها بود. نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس اضطراب و اختلال خواب ($sig=۰/۰۳۵$ و $t=۲/۶۱$)، اختلال در کارکرد اجتماعی ($t= ۲/۷۳$ و $sig=۰/۰۰۶$) و افسردگی ($t=۳/۴۶$ و $sig=۰/۰۲۹$) بین جانبازان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد ($p \leq ۰/۰۵$)، همچنین در بین کلیه خرده مقیاس ها، همبستگی بالا و قوی بین کارکرد اجتماعی و شرکت در برنامه های فعالیت بدنی و ورزش ($r=۰/۳۲$) وجود داشت.

بحث و نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر و تحقیقات پیشین در این زمینه حاکی از آن است که هرگونه شرکت در فعالیت های بدنی و حضور در محیط های ورزشی مقر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این ویژگی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوستیابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند (۴) از سوی دیگر شرکت در فعالیت های بدنی و تمرینات سبک سبب تعدیل حالات هیجانی و فشارها می شود و نشاط و شادابی جسمی شده و حالات روانی مثبت در انسان جایگزین می شود (۴).

واژه های کلیدی: سلامت جسمانی، بهداشت روانی، جانبازان ورزشکار و جانبازان غیر ورزشکاران

تأثیر یک دوره تمرین با تردمیل بر تعادل نایبایان و کم بینایان

نسترن سجادی، دکتر یحیی سخنگویی

۱. کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه بهزیستی و علوم توان بخشی

چکیده

مقدمه: ضعف تعادل در افرادی که دارای ناتوانی‌های جسمی یا معلولیت خاصی هستند مشکلاتی را از جمله عدم برقراری ارتباط با دیگران، درک نکردن محرک‌های محیطی، مشکلات روانی مانند کاهش اعتماد به نفس و افسردگی و احتمال افزایش آسیب و خطر را باعث می‌گردد؛ لذا با توجه به اهمیت تعادل بالاخص در این قشر، هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر یک دوره تمرین با تردمیل بر تعادل نایبایان و کم بینایان بود. **روش‌شناسی:** ۳۶ دختر نابینا و کم بینای داوطلب با میانگین سنی $(۱۶/۱۱ \pm ۱/۶۹)$ ، قد $(۱۵۶/۳۸ \pm ۶/۳۰)$ و وزن $(۵۱/۳۴ \pm ۱۸/۳۵)$ در این تحقیق شرکت نمودند. آزمودنی‌های گروه کنترل در طی این چهار هفته هیچ گونه برنامه تمرینی خاص نداشتند حال آن که آزمودنی‌های گروه تجربی به مدت چهار هفته تحت یک دوره برنامه تمرین با تردمیل شامل تمرین روی سطح صاف و شیب دار با سرعت ثابت قرار گرفتند. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بوده و در آن از طرح پیش آزمون و پس آزمون استفاده شده است. کلیه اطلاعات و داده‌های خام به دست آمده از آزمودنی‌ها و نیز مشخصات فردی آزمودنی‌ها توسط نرم افزار آماری SPSS نسخه 16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌های تحقیق:** در بررسی یافته‌های به دست آمده از دو گروه کنترل و تجربی، تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده شد. **بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که پس از چهار هفته تمرین با تردمیل در تعادل ایستا و همچنین تعادل پویای گروه تجربی بهبود معنادارتری ایجاد شد که این مهم می‌تواند با توجه به بکارگیری تمام بدن حین تمرین با تردمیل و در نتیجه افزایش قدرت عضلات حاصل شده باشد. از طرفی بکارگیری تمام بدن در تمرین با تردمیل در وضعیت شیب دار، موجب وارد آمدن فشار بر عضلات شده، لذا حس عمقی می‌تواند بهبود یابد و این بهبودی روی تعادل اثرگذار باشد. این نتیجه با نتایج مطالعه Kibele و Behm⁵ (۲۰۰۹)، Borca⁶ (۲۰۱۰)، Toole و دستیاران⁷ (۲۰۰۰) و Aveiro و دیگران⁹ (۲۰۰۶) همخوانی دارد. **نتیجه‌گیری نهایی:** تمرین با تردمیل روی سطح صاف و شیب دار می‌تواند تعادل ایستا و پویا را در نایبایان و کم بینایان افزایش دهد.

واژگان کلیدی: نایبایان، کم بینایان، تعادل، تردمیل

مقایسه تأثیر بازی و تمرین ذهنی در تقویت حس عضلانی کودکان با اختلالات بینایی

سعید قائینی^۱، اکرم احمدی براتی^۲

۱- استادیار دانشگاه کردستان، ۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی، گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه رازی

چکیده

حس عضلانی از جمله اجزای مهم قابلیت های حسی حرکتی و به عنوان کانال جبرانی گیرنده بینایی انسان محسوب می شود. بنابراین، جستجوی ابزار و روش های توسعه چنین حسی، به طراحی برنامه های سودمند تربیت بدنی برای کودکان نابینا و کم بینا چه در سطح ورزش همگانی و چه در سطح آموزشگاهی کمک زیادی می کند. لذا، هدف این پژوهش نیمه تجربی، مقایسه تأثیر بازی و تمرین ذهنی در تقویت حس عضلانی کودکان با اختلالات بینایی بود. آزمودنی ها، ۲۸ دانش آموز دختر ۹-۱۲ سال مدارس استثنائی و همگانی شهر کرمانشاه با تیزی دید حداکثر ۰/۴ دیوپتر (در چشم برتر با استفاده از عینک) بودند که پس همگن شدن (از لحاظ تیزی دید)، در دو گروه ۱۴ نفره بازی و تمرین ذهنی مورد مطالعه قرار گرفتند. کار تجربی شامل ۱۵ جلسه تمرین روز در میان به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه بود. پروتکل تمرینی گروه بازی شامل ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی در ایستگاههای لی لی، بادکنک های زنگ دار، ترامپولین و بویو بود. گروه تمرین ذهنی نیز بدون انجام فعالیت بدنی، از تمرینات ذهنی ترتیبی مدل ژانگ لی (۱۹۹۲) بهره مند شدند. این تمرینات شامل آشنایی با مفاهیم تمرین ذهنی، آرمیده سازی عضلانی، فراگیری تمرین ذهنی و تجسم حرکات در ذهن بودند. در پیش و پس آزمون، شاخص های حس عضلانی کودکان با استفاده از آزمون های اجرای ۵۰٪ از حداکثر پرش طول جفتی و اجرای ۵۰٪ از بیشینه دینامومتری پنجه دست برتر (با دینامومتر) اندازه گیری شدند. عملیات آماری از طریق آمار توصیفی، آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و تحلیل واریانس دو سویه در سطح معناداری $P < 0/05$ انجام شد. یافته های آماری بر پیشرفت معنادار گروه بازی در اجرای ۵۰٪ از بیشینه پرش طول جفتی ($p = 0/006$) و گروه تمرین ذهنی در اجرای ۵۰٪ از بیشینه دینامومتری پنجه دست برتر ($p = 0/004$) دلالت داشتند. این یافته ها از تأثیرپذیری عضلات ریز از عملکردهای ذهنی و شناختی و عضلات درشت از فعالیت بدنی با روش بازی گزارش می دهند.

واژه های کلیدی: کودکان نابینا، کودکان کم بینا، تمرین ذهنی، بازی، حس حرکتی

بررسی و مقایسه انگیزه معلولین، نابینایان و ناشنوایان از شرکت در ورزشهای همگانی

۱- فاطمه بهمنی ۲- حمیده بخشایش ۳- منیژه هوشیار

۱- کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی ۲- کارشناسی ارشد رفتار حرکتی ۳- کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

چکیده

هدف تحقیق بررسی و مقایسه انگیزه معلولین، نابینایان و ناشنوایان از شرکت در ورزشهای همگانی بود. روش تحقیق از نوع توصیفی _ پیمایشی است که به روش میدانی انجام شد. کلیه معلولین (جسمی - حرکتی و کم توان ذهنی)، نابینایان و ناشنوایان (ورزشکار) به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. ۶۰ نفر از این جامعه آماری پرسشنامه های توزیع شده را برگرداندند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه محقق ساخته بود که پس از کسب روایی و پایایی ($\alpha = 0/82$) بین نمونه ها توزیع شد. از آمار توصیفی و آزمون فریدمن و تحلیل واریانس چند متغیره و یک راهه و آزمون تعقیبی LSD برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. یافته ها نشان داد که انگیزه لذت و انگیزه حفظ سلامتی مهمترین انگیزه های آزمودنی ها برای شرکت در فعالیت های ورزشی بودند. در مقایسه زنان و مردان مشاهده شد که بین زن و مرد بر انگیزه شرکت در فعالیت های ورزشی تفاوتی وجود ندارد. همچنین در مقایسه نوع معلولیت بر انگیزه شرکت در فعالیت های ورزشی، نشان داده شد که بین نوع معلولیت در انگیزه تعامل اجتماعی، حفظ سلامتی و آرامش روانی تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به یافته ها ی حاصل و با توجه به نیاز عموم مردم به ورزش و فعالیتهای ورزشی که افراد دارای ناتوانی هم جزئی از آن می باشند، پیشنهاد می شود مسئولان ورزش معلولین کشور در جهت برداشتن موانع موجود بر سر راه ورزش همگانی افراد معلول تلاش کنند و با اطلاع رسانی و تبلیغات انگیزه شرکت در مابقی افراد نیز ایجاد کنند.

واژه های کلیدی: ورزش همگانی، انگیزه ها ، معلولین

تحلیل موانع موجود در ورزش همگانی جانبازان و معلولین و ارائه راه کارهای مناسب جهت حضور موثر آنها در اجتماع

امید میرزاحسینی^۱، عباس اردستانی^۲، مژگان نصیری زاهد^۳

۱. فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین، ۲. مدرس مرکز تربیت معلم شهید چمران،
۳. فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین

چکیده:

مفید بودن ورزش در ابعاد گوناگون بر کسی پوشیده نیست، ورزش باعث افزایش روحیه، زندگی شادتر، آمادگی جسمانی بالاتر و اعتماد به نفس بیشتر می شود. در ورزش، ورزش همگانی می تواند این فرصت را در اختیار افراد جامعه قرار دهد تا فعالیت های ورزشی را در جهت مطلوب هدایت کند. در ورزش ممکن است شرکت کنندگان متفاوت باشند؛ افراد جوان، سالمند، معلولان با شرایط مختلف و جنسیت های متفاوت نیاز های گوناگونی را نیز طلب می کنند. ورزش همگانی باید بسیار حساب شده برنامه ریزی شود. چند دلیل می توان برای این حساسیت بیان کرد: رشد ورزش همگانی بر پایه داوطلبین است، شرکت کنندگان از یک زندگی سالم تر سود می برند، در بین این افراد استعدادها راحت تر شناخته می شوند و در ورزش حرفه ای کار برای مربیان و مسوولین راحت تر می شود، به دلیل عمومی تر شدن ورزش، طرفداران بیشتری در رویداد های ورزشی شرکت می کنند و حامیان ورزشی چه مالی و چه اجتماعی افزایش می یابند. با توجه به جامعه مورد نظر تحقیق که افراد معلول می باشند موارد بسیاری است که باید مورد توجه قرار گیرد. طبق اعلام بانک جهانی حدود ۶۰۰ میلیون معلول در دنیا وجود دارد که ۱۰ درصد جمعیت جامعه جهانی می باشد، در این بین، ۸۰ درصد از این افراد در جوامع در حال توسعه زندگی می کنند. اگر خانواده های معلولین را هم حساب کنیم حداقل ۲۵ درصد مردم جهان مستقیماً تحت تاثیر حاشیه های معلولیت قرار می گیرند. مطالعات نشان داده است ۹۸ درصد کودکان معلول که در جوامع در حال توسعه زندگی می کنند از امکانات آموزشی بهره نمی برند. این آمار در دختران معلول بیشتر است. همزمان افرادی که در فقر زندگی می کنند در نتیجه تغذیه ناکافی و نداشتن امکانات بهداشتی و سلامتی و زندگی و کار ناامن انواع معلولیت را بیشتر تجربه می کنند. با توجه به اینکه ورزش می تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد عمومی و اجتماعی معلولین داشته باشد، باید اهدافی برای رسیدن به وضعیت مطلوب تعریف و برای آنها برنامه ریزی شود. قدرت ورزش به عنوان ابزاری برای زندگی بهتر افراد معلول، بازتابی از توافق های بین المللی، استراتژی ها و ابزار و امکانات است. بزرگترین موانع در ورزش همگانی معلولان، دسترسی به امکانات ورزشی و کمبود حمایت های مالی است و این امر همکاری و هماهنگی بیشتر سازمان ها و مراکز مربوط را می طلبد. وقتی موانع بزرگتر حذف شوند عبور از موانع کوچکتر با سهولت بیشتری صورت می پذیرد. با توجه به اینکه هدف کلی حضور تعداد بیشتری از معلولان در ورزش است، مواردی است که باید در نظر گرفته شود. اختلاف فرهنگی، اقتصادی و رسوم مناطق مختلف باعث می شود روش کار در شهر ها و استانهای مختلف با یکدیگر متفاوت باشد. توجه به علایق و رسوم مردم نسبت به نوع و چگونگی انجام فعالیت ورزشی، می تواند در حضور آنها در عرصه های ورزشی موثر باشد. در کنفرانس همه برای ورزش همگانی در مبحث

ورزش معلولان در سال ۲۰۱۱ در اروپا، در مجموع شش مانع اصلی به ترتیب زیر بیان شد. ۱- دسترسی به امکانات ورزشی (۱۴ کشور) ۲- فاکتورهای اقتصادی (۱۳ کشور) ۳- مشکلات ساختاری یا سیاسی (۶ کشور) ۴- کمبود اطلاع رسانی (۶ کشور) ۵- مشکلات حمل و نقل (۴ کشور) ۶- کمبود کارشناس در این زمینه (۴ کشور). در ادامه از کشورها خواسته شد تا بهترین راه کار را برای افزایش شرکت کنندگان معلول در ورزش پیشنهاد دهند که ۵ مورد زیر بیان شد: ۱- ارتباط بیشتر اطلاع رسانی و آگاه سازی بیشتر جامعه (۱۳ کشور) ۲- فراهم کردن امکانات بیشتر برای دسترسی بیشتر معلولین (۷ کشور) ۳- برنامه ریزی بهتر و آموزش مربیان بیشتر (۶ کشور) ۴- ارتباط بیشتر سازمان معلولین با مراکز آموزشی و ورزشی (۶ کشور) ۵- حمایت مالی بیشتر (۵ کشور). در نهایت برنامه ای که برای ورزش همگانی افراد معلول ترسیم می شود، باید مورد ارزیابی قرارگیرد. در این ارزیابی اهداف تعیین شده کوتاه مدت و بلند مدت بررسی و یک نقشه راه برای هرکدام تعریف و مسئولیت سازمان ها معین گردد و در طی این راه باید ابزار لازم فراهم و موانع تا حد امکان حذف گردند. با طی شدن این مراحل هر سازمان ضمن همکاری با دیگر ارگان ها وظایف خود را انجام داده و از موازی کاری خودداری می شود و همه برای رسیدن به یک هدف واحد تلاش می کنند

اهمیت ورزش جانبازان و معلولین و سلامت

سید رضا نوردادگر

دانشجوی رشته فناوری

چکیده:

قادر سازی معلولان و جانبازان عبارتی است که در دهه های اخیر در بسیاری از کشورهای دنیا مطرح شده است. با تغییر نگرش و وسعت دید جوامع مختلف نسبت به مسئله معلولیت، این عبارت نیز در عالم توانبخشی جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است. باید اشاره کرد که قادر سازی تنها در زمینه توانبخشی معلولین و جانبازان مطرح نمیشود، بلکه در نگرشهای جدید علوم اجتماعی، قادر سازی به هر نوع قابلیت برای بهزیستی عموم مردم جامعه اشاره دارد. ((هر نوع توانایی که تغییرات جدیدی را در زندگی افراد جامعه (اعم از سالم و یا ناسالم) منجر شود و نهایتاً چالش با مشکلات قدیم زندگی روزمره را تسهیل سازد قادر ساز نام میگردد)) معلولیت عارضه ای اجتماعی و طبیعی است. در جامعه های گوناگون به صورت های متفاوت پدیدار می شود. آمار نشان می دهد که در اکثر کشورهای جهان، حداقل یک دهم از جمعیت به نوعی از عارضه معلولیت رنج می برند.

ورزش به عنوان وسیله ای حرکتی - درمانی می تواند نقش ارزنده ای در بهبودی و استقلال معلولان ایفا کند. به این سبب باید مورد توجه معلولان، مراقبان و به ویژه سازمانهای مربوطه قرار گرفته است. بر اساس عارضه ای که در نتیجه یک نقص به: تعریف انجمن بین المللی توانبخشی، معلولیت عبارت از انجام فعالیتهای طبیعی فرد که فرد را در انجام بهینه آنها محدود می کند. میزان شیوع معلولیت در جهان انکار ناپذیر است. بر طبق گزارش مرکز آمار فرانسه در سال ۱۹۸۲ حدود ۵/۳ میلیون نفر، در یونان در سال ۱۹۸۱ در حدود ۸۲۰/۹۶۴ نفر و در ایران طبق آماري که در سال داده شده حدود ۱۰ درصد کل جمعیت و یا به عبارتی حدود ۵/۴ میلیون نفر معلول وجود داشته است. امروزه فعالیتهای ورزشی برای معلولین نقش تعیین کننده ای به خود گرفته و از یک وسیله تفریحی و درمانی پا فراتر گذاشته و به عنوان عاملی در جهت تکامل نارسایی های

جسمانی روانی آنها مدنظر قرار گرفته است. در شرایط کنونی، معلولین به دلیل کوشش خارق العاده در فعالیتهای ورزشی توانسته اند حقارتهای ناشی از معلولیت را از بین برده و به عنوان افراد برجسته در اجتماع ظاهر شوند. ورزش اعتماد به نفس معلولان را افزایش می دهد به طوری که آنان می توانند بر افراد دیگر اجتماع نیز تاثیر بگذارند. فراهم کردن بستر مناسب در زمینه ورزش جهت استفاده معلولین بهترین عامل جذب معلولین در جوامع می باشد. مسئولین سازمانهای ذیربط در شهرها لازم است با تدوین ضوابط و معیارهای ساختمانی و فنی موجبات شرکت افراد دارای معلولیتهای جسمانی را در فعالیتهای اجتماعی و ورزشی سهل تر نمایند، تا از این طریق امکان سهیم بودن آنها در جامعه فراهم آید.

مقایسه سلامت روانی و هوش هیجانی معلولین ورزشکار و غیرورزشکار

علیرضا نظری، علی کریمی اصل، خسرو حمزه، صبا برنا

۳۰۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات

۴۰۲. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم آذربایجان

هدف پژوهش حاضر مقایسه سلامت روانی و هوش هیجانی در معلولین مرد ورزشکار و غیرورزشکار می باشد. روش تحقیق از نوع علی-مقایسه ای می باشد. بدین منظور ۵۵ نفر (۲۵ نفر ورزشکار و ۳۰ نفر غیرورزشکار) از معلولین مرد به روش خوشه ای از ۴ شهر تبریز، مرند، مراغه، هشترود انتخاب شدند. جامعه آماری این تحقیق را کلیه معلولین مرد استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۱ تشکیل می دهند. شرکت کنندگان معلول ورزشکار هر هفته حداقل ۳ روز ورزش می کردند. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه دموگرافیک، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) و پرسشنامه هوش هیجانی استفاده گردید. داده ها با استفاده از روش های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین سلامت روانی معلولین ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد. ($P=0.01$). همچنین بین هوش هیجانی معلولین ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد ($P=0.03$). بین دو متغیر هوش هیجانی و سلامت روانی همبستگی مثبت و مستقیمی در بین معلولین ورزشکار و غیرورزشکار و کلیه معلولین وجود دارد. بنابراین فعالیت بدنی و ورزش می تواند نقش مهمی در سلامت روانی و هوش هیجانی افراد معلول ایفا کند. لذا پیشنهاد می شود در سازمان بهزیستی و فدراسیون جانبازان و معلولین و سازمان آموزشی شهرداری ها و نهاد های مربوطه تدابیری اتخاذ شود که به شرکت در فعالیت های ورزشی تشویق شوند تا سطحی مطلوب از سلامت روانی و هوش هیجانی در ایشان حفظ شود.

بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات مقاومتی بالاتنه بر زمان واکنش دست ورزشکاران معلول

کلاسهای نشسته (۵-۱) تنیس روی میز شهر تبریز.

مهدی آرمندنیا، رها اسعدی

عضو هیأت علمی دانشگاه هنر، فوق لیسانس تربیت بدنی

تأثیر غیرقابل انکاری که ورزش و تمرینات بدنی به عنوان بخش مهمی از درمان و نوتوانی بر معلولان می گذارد، از دیرباز شناخته شده است (۱). تنیس روی میز امروزه یک ورزش ایده آل برای شروع در مرکز توانبخشی و ادامه در خانه و باشگاه بوده (۲) و این خود دلیل خوبی برای توسعه ی این ورزش در جامعه ی معلولین است. بر اساس تجزیه و تحلیل های عامل به فعالیت های ورزشی می توان گفت که بازیکنان تنیس روی میز به ویژه در سطوح معلولین، مستلزم قدرت هستند، همچنین یک بازیکن تنیس روی میز به واکنشهای سریع و انفجاری و زمان عکس العمل حداقلی در تغییر جهت های پی در پی دست در حین ارسال و دریافت توپ (که گاهی در خلال بازی، سرعت آن به بیش از ۱۷۰ کیلومتر در ساعت هم می رسد) نیازمند است.

طبق یافته های ولفرد (۱۹۸۰) افراد دارای آمادگی جسمانی، زمان واکنش سریعتری دارند (۳). همچنین گوتین و لویت (۱۹۷۱) و سوبرگ (۱۹۷۵) نشان دادند افرادی که تمرینات کافی برای رساندن ضربان قلب به ۱۱۵ ضربه در دقیقه انجام دادند، زمان واکنش سریعتری از خود نشان دادند (۳). کاشیهارا و ناکاهارا (۲۰۰۵) نیز دریافتند که تمرین شدید می تواند زمان واکنش انتخابی را فقط در ۸ دقیقه ی نخست پس از تمرین بهبود بخشد (۳).

با توجه به نتایج موتورهای جستجوگر، تاکنون مطالعاتی در زمینه ی ارزیابی تأثیر تمرینات مقاومتی بالاتنه بر زمان واکنش دست ورزشکاران معلول رشته ی تنیس روی میز در ایران و بویژه در شهر تبریز انجام نگرفته است و با عنایت به اینکه اکثر ورزشکاران معلول و بویژه نشسته روی ویلچر، از مزایای تمرینات مقاومتی بطور کامل بهره نمی برند و بعلافت ضعف حرکتی ستون مهره ها در اثر ضایعات نخاعی که گریبانگیر آنهاست از انجام واکنشهای سریع به ویژه در رشته ی پرسرعتی همچون تنیس روی میز باز می مانند، ضرورت طراحی انواع مختلفی از تمرینات که سبب بهبود هر چند نسبی زمان واکنش در این ورزشکاران شود، قابل درک است. لذا این مطالعه برآن شد تا با ارزیابی تأثیر تمرینات مقاومتی بر زمان واکنش ورزشکاران معلول نشسته، گامی در جهت مطالعات آینده مبنی بر طراحی تمرینات ویژه جهت بهبود کیفیت ورزشی و رقابتی ورزشکاران ضایعه نخاعی بردارد. این پژوهش در چارچوب طرح نیمه آزمایشی (نیمه تجربی) و از نوع پیش آزمون پس آزمون انجام گرفته است و ۳ متغیر زمان واکنش دست، قدرت عضلات پنجه و درصد چربی ۷ آزمودنی معلول نشسته (۴ زن و ۳ مرد، میانگین سنی ۳۵/۷ سال، میانگین قد نشسته ی ۸۴/۰۷ سانتی متر، میانگین سابقه ی ضایعه ۱۸ سال، میانگین سابقه ی عضویت در تیم تنیس روی میز تبریز ۴ سال)، قبل و بعد از انجام ۸ هفته (۳ جلسه در هفته) تمرین مقاومتی بالاتنه، اندازه گیری شد داده های بدست آمده با استفاده از آزمون T مستقل در سطح معنی داری ۰/۰۵ در برنامه ی SPSS17 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج حاکی از آن بود که قدرت عضلانی از ۲۸/۴۳ به ۳۰/۵۰ کیلوگرم افزایش و زمان عکس العمل از ۰/۵۵ به ۰/۴۶ هزارم ثانیه کاهش یافت ولی با این وجود این تغییرات معنی دار نبود ($P > ۰/۰۵$) در حالیکه در همین مدت ۸ هفته ، کاهش درصد چربی معنی دار بود ($P < ۰/۰۵$) که با توجه به تعداد نفرات و تاثیر ضریب بتای آزمون تی، نتیجه گیری قطعی را در مورد تاثیر تمرینات قدرتی بر روی زمان عکس العمل بازیکنان معلول تنیس روی میز ، مستلزم تحقیقات بیشتر می سازد.

بررسی تأثیر انواع فعالیت های ورزشی بر معلولین مبتلا به بیماری مولتیپل

اسکلروز (MS)

نیما قره داغی

دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

چکیده

مقدمه: بیماری ام.اس یک نوع بیماری در رابطه با سیستم عصبی است که همواره نقش فعالیت ورزشی در آن مورد بحث بوده است. در طول سالهای گذشته تحقیقاتی انجام گرفته که نشان داد فعالیت ورزشی دارای فواید فیزیولوژیکی در بیماران ام.اس است و می تواند کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشد.

روش شناسی: روش تحقیق در این پژوهش از نوع مروری و با استفاده از اسناد و مطالعات کتابخانه ای صورت گرفته است و به بررسی و گردآوری اطلاعات از تحقیقات و پژوهش های صورت گرفته درباره تأثیرات تمرینات ورزشی مختلف بر روی بیماری ام.اس پرداخته شده است. در این بین سعی شده از منابعی که اخیراً به چاپ رسیده استفاده شود.

یافته ها: تمرینات مقاومتی ، قدرتی و ترکیبی هر کدام دارای فوایدی برای بیماران ام.اس است. اکثر پژوهش ها این موضوع را تایید کرده اند که تمرینات ورزشی در شدت پایین تا متوسط به خوبی توسط بیماران ام.اس تحمل شده و حتی موجب بهبود کیفیت زندگی و افزایش استقلال آنها می شود. اگرچه تمرینات استقامتی یا قدرتی احتمالاً دارای فواید اختصاصی نیز هستند.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به تناقضاتی که در نتایج پژوهش ها وجود دارد بهتر است که در تجویز تمرینات ورزشی احتیاط شود. البته بسیاری از پژوهش ها تایید کرده اند که فعالیتهای استقامتی و قدرتی و یا ترکیبی در شدت پایین به خوبی توسط بیماران ام.اس تحمل شده و دارای فوایدی نیز در رابطه با بی تحرکی آنها است. به عنوان نتیجه فعالیت های ورزشی احتمالاً موجب افزایش کیفیت عملکردی و بهبود خستگی می شوند. البته در تجئیز تمرینات ترکیبی به دلیل محدودیت منابع باید احتیاط کرد.

واژگان کلیدی: فعالیت ورزشی ، بیماری اس،ام.اس ، تمرین مقاومتی ، تمرین استقامتی ، تمرین ترکیبی.

مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد جانباز و معلول در افراد فعال و غیرفعال

صغرا خالقی بابایی، دکتر علی محمدصفا نیا

کارشناس ارشد مدیریت و برنامه ریزی ورزشی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد آیت اله آملی

چکیده:

هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط بین مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد جانباز و معلول فعال و غیرفعال می باشد. جامعه آماری تحقیق را کلیه افراد جانباز و معلول جسمی فعال و غیرفعال شهر تهران تشکیل می دهند که تعداد ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه در دو گروه معلولین ورزشکار (۱۲۰ نفر) و معلولین غیر ورزشکار (۱۲۰ نفر) انتخاب شدند که در هرگروه مردان و زنان به تعداد مساوی و به روش نمونه گیری تصادفی و از نوع خوشه ای انتخاب شدند. روش انجام تحقیق حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی می باشد. روابط بین متغیرها از نوع همبستگی و همچنین مقایسه ای می باشد. ابزار اندازه گیری این تحقیق پرسشنامه های فعالیت بدنی شارکلی (SHARKLY) و کیفیت زندگی (WHOQOL.BREF) می باشد. جهت ارزیابی پایایی پرسشنامه از روش بازآزمایی استفاده گردید و میزان آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه شارکلی ۰/۸۶ و پرسشنامه کیفیت زندگی ۰/۹۵ گزارش شد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش های آماری آزمون t گروه های مستقل و آزمون "U" مان-ویتنی و آزمون خی دو استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان داد که:

بین سلامت جسمانی، وضعیت روحی- روانی، ارتباطات اجتماعی و قلمرو محیطی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین کیفیت زندگی معلولین فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری وجود دارد. بین شرکت در فعالیت ورزشی و سلامت جسمانی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد. بین شرکت در فعالیت ورزشی و وضعیت روحی- روانی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد. بین شرکت در فعالیت ورزشی و ارتباطات اجتماعی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد. بین شرکت در فعالیت ورزشی و قلمرو محیطی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد. بین شرکت در فعالیت ورزشی و کیفیت زندگی در افراد معلول فعال ارتباط معنی داری وجود ندارد. بین سطح تحصیلات، نوع معلولیت و علت معلولیت با کیفیت زندگی در افراد معلول ارتباط معنی داری وجود دارد اما بین جنسیت، وضعیت تأهل و سطح درآمد با کیفیت زندگی در افراد معلول ارتباط معنی داری مشاهده نشد.

به طور کلی یافته های تحقیق بیانگر آن بود که کیفیت زندگی و نیز ابعاد چهارگانه آن در جانبازان و معلولین جسمی فعال بهتر از جانبازان و معلولین غیرفعال است. اگرچه برخی از فرضیات این تحقیق مورد

قبول واقع نشد اما می توان گفت شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت می تواند در بهبود شرایط معلولین بسیار مفید باشد. به هر حال پیشنهاد می نمایم که تشویق این افراد برای انجام ورزش و فعالیت های بدنی در اوقات فراغت، راهی است برای ارتقای کیفیت زندگی این قشر از جامعه.

واژه های کلیدی: فعالیت ورزشی، اوقات فراغت، کیفیت زندگی، جانباز، معلول

پیش بینی منش ورزشی از روی ابعاد شخصیتی تنیس روی میز بازان جانباز و معلول

۱. دکتر مهدی طالب پور ۲. وحید ساعت‌چیان ۳. مهدی آرمندنیا ۴. سعید امیرنژاد ۲. سید

مهدی رسولی

۱. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد ۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه

تربیت معلم

مقدمه: ورزش تنیس روی میز به خاطر ماهیت هیجان انگیز و مفرح بودن آن یکی از سریع‌ترین ورزش‌های جهان بشمار می‌آید و شرط ارائه یک بازی دیدنی داشتن بیشتر فاکتورهای آمادگی جسمانی و روان شناختی بسیار بالا است (۱). در این میان توجه به عوامل اثرگذار بر عملکرد ورزشکاران، کاری است که محققان بسیاری دنبال نموده‌اند. از طرفی ورزش‌های رقابتی موجبات ارتقاء ورزشکاران را از نظر شخصیتی فراهم می‌کند. این عقیده که «ورزش باعث ساختن شخصیت می‌شود»^۸ به سرعت در جوامع مختلف رواج پیدا کرده و تبدیل به یک شعار فرهنگی گشته است (۲). در همین راستا بیان شده است که شرکت در فعالیت‌های ورزشی موجب ارتقاء منش ورزشی^۹ می‌شود. منش ورزشی، تحت عنوان احترام به روابط اجتماعی، احترام به قوانین و مسئولین، تعهد به ورزشی که به آن پرداخته می‌شود، احترام و توجه به حریف و عدم رویکرد منفی در جهت عملکرد ورزشی، تعریف شده است (۳). در سال‌های اخیر تعداد زیادی از محققین بر لزوم تحقیقات وسیع‌تر در زمینه منش ورزشی صحه گذاشته‌اند (۴). به طوری که عنوان شده است که در بعد احترام و اهمیت به حریف از ابعاد منش ورزشی، انفرادی یا تیمی بودن ورزش تأثیر بسزایی دارد. تحقیقات همچنین نشان دادند که ورزشکاران رشته‌های انفرادی در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های تیمی سطح بالاتری از گرایش به منش ورزشی را نشان دادند (۲). بر اساس نظریه منطق بسازی^{۱۰}، یک محیط ورزشی می‌تواند خواسته‌ها و انتظاراتی از ورزشکاران داشته باشد که در تضاد با پیامدهای اخلاقی و اجتماعی آن‌هاست. در نتیجه، می‌تواند سبب شود تا افراد تعهدات اخلاقی خود را به خاطر منافع سایرین - در اینجا هم تیمی‌ها - کنار بگذارند و به این ترتیب در سطح منطق اخلاقی پایین‌تری قرار گیرند (۵).

از طرفی ربیعی (۱۳۸۸) نشان داد تنها بعد وظیفه‌شناسی بر تحلیل رفتگی کارکنان نقش مهمی ایفا می‌کند و سایر ابعاد شخصیت پیشگوی مناسبی بر این موضوع نیستند (۶). سای و فونگ (۲۰۰۷)^{۱۱} نیز در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که زنان نسبت به مردان سطح بالاتری از منش ورزشی را نشان می‌دهند (۴). همچنین دانهیو و همکاران^{۱۲} (۲۰۰۶) در پژوهشی مشاهده کردند که انگیزش داخلی و گرایش به منش ورزشی در جلوگیری از درگیر شدن در مسیرهای غیر اخلاقی همانند استفاده از

^۸ Sport builds character.

^۹ Sportspersonship

^{۱۰} Game Reasoning

^{۱۱} Tsai&Fung,2007.

^{۱۲} Donahue et al,2006.

—سواد نیروزا نقش مهمی را بازی می‌کند (۷). از طرف دیگر با توجه به عدم پژوهشی مشابه با موضوع تحقیق حاضر، محققان را بر آن داشت تا در بررسی خود، به بیان ارتباط ابعاد شخصیتی ورزشکاران با منش ورزشی توجه نمایند.

در نتیجه بنا به هدف پژوهش، با توجه به اینکه ورزشکاران با ابعاد شخصیتی خاص خود در محیط‌های ورزشی رفتار متفاوتی بروز می‌دهند، ضروری است تا به اهمیت این ابعاد در تبیین نقش منش ورزشی آن‌ها پرداخته شود.

رابطه بین نمایه توده بدنی و آمادگی جسمانی در جانبازان شهر تهران

مجتبی دهستانی اردکانی^۱، سولماز مومنی^۱ محمود شیخ^۲ بهشته اقبالی^۱ سیما مولوی اردکانی^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران، ۲- دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۳- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی

چکیده:

از آنجاییکه کاهش فعالیت جسمانی موجب افزایش وزن می شود و به تبع آن بیماریهای مختلفی بروز می کند و از طرفی جانبازان به علت شرایط خاص جسمانی کمتر در فعالیتهای بدنی مشارکت می کنند و فعالیت بدنی برای آنان از دو جنبه درمانی با هدف تامین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ثانویه حائز اهمیت است، این مطالعه برای تعیین آمادگی جسمانی و ارتباط آن با نمایه توده بدنی جانبازان انجام شد تا بتوان با استفاده از اطلاعات به دست آمده و شناخت وضعیت موجود در جهت افزایش سطح فعالیت بدنی جانبازان برنامه ریزی کرد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه جانبازان ۲۵ درصد و بالاتر (جانبازان بدون قطع عضو و قطع نخاع) شهر تهران می باشد که با استفاده از نمونه گیری در دسترس ۳۴۴ نفر به عنوان انتخاب شدند. نمایه توده بدنی و چربی زیر پوستی در چهار نقطه (عضله سه سر بازو، دوسربازو، سوپراایلیاک و زیر استخوان کتف) و همچنین میزان آمادگی جسمانی با استفاده از تست یوروفیت ارزیابی شد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از نرم افزار spss18 مورد ارزیابی قرار گرفت. بر طبق نتایج به دست آمده ۳۵ درصد از جانبازان دارای نمایه توده طبیعی هستند و میزان وزن بالا و چاقی در آنها زیاد می باشد، همچنین نمره کل محاسبه شده برای تستهای آمادگی جسمانی در جامعه مورد بررسی با وزن، نمایه توده بدنی، درصد چربی و نسبت دور کمر به هیپ ارتباط معنی داری داشت، ولی در متغیر اندازه قد و دور کمر این ارتباط برقرار نبود. در نتیجه به علت شیوع بالای کم تحرکی در بین جانبازان و بالا بودن توده بدنی و سطح کم آمادگی جسمانی در آنان، انجام فعالیتهای منظم ورزشی بیش از پیش ضروری به نظر می رسد.

کلمات کلیدی: نمایه توده بدنی، آمادگی جسمانی، جانبازان، فعالیت بدنی