

## بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزش‌های همگانی

فاطمه بهمنی<sup>۱</sup>  
حمیده بخشایش<sup>۲</sup>  
نادیا حمزه لو<sup>۳</sup>

تاریخ وصول: ۹۱/۵/۵  
تاریخ پذیرش: ۹۱/۷/۱۰

### چکیده

هدف تحقیق بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک 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 (غیر ورزشکار) شهر اراک به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. ۶۰ نفر از این جامعه آماری پرسشنامه‌های توزیع شده را برگرداندند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه محقق ساخته بود که پس از کسب روایی و پایایی ( $r = 0/87$ ) بین نمونه‌ها توزیع شد. از آمار توصیفی و آزمون فریدمن و تحلیل واریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی LSD برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که عدم کیفیت اماکن ورزشی، مشکلات روزمره، نداشتن اطلاعات ورزشی مهم‌ترین موانع حضور آزمودنی‌ها در فعالیت‌های ورزشی بودند. همچنین در مقایسه نوع معلولیت و موانع حضور در فعالیت‌های ورزشی مشاهده شد که بین سه گروه با معلولیت‌های مختلف در موانع ناشی از کیفیت اماکن ورزشی، اطلاعات ورزشی و آسیب‌دیدگی ورزشی تفاوت معنی‌داری

۱- مربی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فراهان  
Fatemebahmani91@yahoo.com

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی

۳- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

وجود دارد. در تعیین جایگاه تفاوت‌های 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 معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). با توجه به یافته‌های حاصل از تحقیق پیشنهاد می‌شود مسئولان ورزش در جهت برداشتن موانع موجود بر سر راه ورزش همگانی معلولین، نابینایان و ناشنوایان تلاش کنند.

**واژگان کلیدی:** ورزش همگانی، موانع، معلولین، نابینایان، ناشنوایان.

### مقدمه

بیش از نیم میلیارد نفر از مردم جهان به خاطر ابتلا به بیماری‌های جسمی، ذهنی و یا حسی، معلول هستند. یکی از راه‌های مفید برای کمک به معلولین به منظور ورود به عرص اجتماع و بروز توانایی‌های فردی و در نتیجه افزایش حس استقلال در آن‌ها، روی آوردن به سمت فعالیت‌های بدنی و ورزش است. فعالیت‌های ورزشی منظم، محرکی قوی برای به حرکت درآوردن معلولین در جریان زندگی عادی محسوب می‌شود و تا جایی که از حد سرگرمی فراتر رفته و نقش درمان‌کننده و پیشگیرنده از عوارض معلولیت را بر عهده دارد. دسترسی فزاینده انسان به فن‌آوری جدید و یافتن راه‌کارهایی ساده‌تر باعث شده است، از حدود ۱۴۰ سال پیش تاکنون اوقات بیکاری وی تا دو برابر افزایش یابد (امیرتاش، ۱۳۸۳). از سوی دیگر، آلودگی‌های محیط، پیچیدگی ارتباطات اجتماعی، افزایش عامل‌های فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامت جسمی و روحی انسان را آسیب‌پذیر ساخته است. دولت‌هایی که

با ظهور انقلاب صنعتی از تکنولوژی پیشرفته‌ای برخوردار گردیدند با توجه به گسترش امکانات بهداشتی و درمانی، متوجه شیوع بیماری‌های جسمی و روانی نو ظهور در جامعه شدند (هاردمن و همکاران، ۲۰۰۴). آمار افراد معلول جامعه رو به فزونی نهاد تا جایی که سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۲، با اعلام اینکه ۱۰٪ افراد جامعه به نوعی معلول هستند، شرایطی را ایجاد نمود تا در خصوص افراد معلول اقداماتی صورت پذیرد (اردستانی، ۱۳۸۶). توسعه ورزش در یک جامعه می‌تواند دستیابی به جامعه سالم را امکان‌پذیر سازد. آنچه در این توسعه اهمیت دارد، ایجاد زیرساخت‌ها و دسترس‌پذیری محیط‌ها و امکانات ورزشی برای عموم شهروندان است (کمالی، ۱۳۸۴).

مطالعات تفصیلی توسعه ورزش همگانی و تفریحی در وزارت ورزش و جوانان نشان می‌دهد که تاکنون حدود ۱۰٪ از جمعیت کشور به ورزش همگانی روی آورده‌اند (سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران). با توجه به آمار بسیار کم ارائه شده از سوی سازمان تربیت بدنی که تنها ۱۰٪ افراد جامعه بطور منظم ورزش می‌کنند، به نظر می‌رسد جمعیت کشورمان زمان بسیار اندکی را به ورزش می‌پردازند (رمضانی نژاد، ۱۳۸۷). نظر به اینکه فعالیت بدنی و ورزش‌های همگانی برای سلامتی و تندرستی جامعه ضروری است، تجارب و مدارک علمی موجود نشان می‌دهند که فعالیت فیزیکی منظم برای تمام افراد چه زن و چه مرد در تمامی سنین و شرایط حتی افراد دارای ناتوانی (معلولین)، طیف گسترده‌ای از فواید سلامت بدنی، اجتماعی و ذهنی را به ارمغان می‌آورد. حضور بیش از ۶۰۰ میلیون فرد دارای ناتوانی در جهان موضوع معلولیت و ناتوانی را به

مسئله‌ای مهم در جوامع انسانی تبدیل کرده است (کمالی، ۱۳۸۶). نیاز به ورزش و تأثیر آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود. بی تردید ورزش عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می‌کشاند و آنان را در انجام فعالیت‌ها مستفل می‌سازد. یکی از راه‌های تدوین اهداف سازمان‌های ورزشی، توجه به سطوح مشارکتی افراد است. میزان مشارکت افراد در سطوح مختلف ورزش بر اهداف و سیاست‌های سازمان‌های ورزشی اثرگذار است و شناسایی سطوح مشارکتی در ورزش به تشکیل سازمان‌ها و انجمن‌های ورزشی متناسب با هر سطح کمک می‌کند، علاوه بر این در اولویت‌بندی اهداف برنامه‌های ورزشی مفید است (اتقیاء، ۱۳۸۳). اتقیاء (۱۳۸۳) اذعان کرد نبود امکانات ورزشی، نداشتن حوصله و علاقه کافی، کمبود وقت، مشکلات اقتصادی، مشکلات خانوادگی، اعتقاد نداشتن به ورزش و بیماری، دلایل عدم شرکت افراد به فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. مهدی‌پور (۱۳۸۹) طی تحقیقی دریافت که مشکلات روزمره، نداشتن وقت آزاد و وضعیت نامناسب آب و هوایی شهر مهم‌ترین موانع شرکت اعضای هیأت علمی دانشگاه شهیدچمران اهواز می‌باشند. برودنسون (۲۰۰۵) به این نتیجه رسید عوامل اجتماعی و اقتصادی، سطح زندگی، فاکتورهای محیطی و متغیرهای روانشناختی با فعالیت بدنی در ارتباط هستند. نتایج تحقیق ویلیامز و ویکینز (۲۰۰۶) در زمینه موانع شرکت دختران در فعالیت جسمانی نشان داد که علت کم تحرکی در دختران به عوامل درونی (علاقه و انگیزه) مربوط می‌شود و ارتباط چندانی به عوامل بیرونی (شغل و تفریح) ندارد. جان و همکاران (۲۰۰۶) مشاهده نمودند بی‌علاقگی، مشکلات مربیگری و زمان موانع شناسایی شده شرکت دانش آموزان در

ورزش همگانی هستند. جیمز ریمر و همکاران (۲۰۰۸) طی تحقیقی بر روی افراد دچار حمله قلبی و دارای بعضی ناتوانی‌ها موانع حضور آنها در فعالیت ورزشی را قیمت برنامه‌های ورزشی، عدم آگاهی از مراکز آمادگی جسمانی در منطقه زندگیشان، حمل و نقل، عدم آگاهی از چگونگی تمرین کردن و عدم آگاهی از اینکه کجا تمرین کنند، عنوان کردند. لاول و همکاران (۲۰۱۰) موانع شرکت دانشجویان دختر دانشگاه یونایتد کینگ دم در فعالیت های ورزشی را محیط تمرین، انرژی مصرفی برای تمرین، زمان صرف شده برای فعالیت و عدم تشویق خانواده ها عنوان کردند. یکی از راهکارهای مهم توسعه ورزش همگانی؛ ایجاد بسترهای مناسب برای ورزش کردن همه مردم است. که این توسعه نمی‌تواند به ورزش برای افراد عادی در جامعه محدود شود، بلکه باید اقشاری که به نوعی از ناتوانی یا معلولیت دچار هستند نیز در برنامه ریزی‌ها در نظر گرفته شوند (کمالی، ۱۳۸۴). ورزش همگانی معلولین، نابینایان و ناشنوایان نیاز به ارزیابی و تعیین نقاط قوت و ضعف دارد و همچنین باید مشخص شود چه عاملی برای پیشرفت آن فرصت یا تهدید محسوب می‌شود. برای دستیابی به این منظور نیاز به وضعیت سنجی است و پس از آن نیاز به داشتن شاخص و معیارهایی است تا میزان پیشرفت و عقب ماندگی را تعیین کند. ضرورت انجام تحقیق حاضر این است که نتایج این تحقیق موانع حضور کسانی که به نوعی دچار معلولیت هستند را شناسایی کرده و به مسئولان ورزش کشور برای برطرف کردن این موانع کمک کند. لذا با توجه موارد فوق الذکر و اهمیت موضوع محققان در پی پاسخگویی به سوالات ذیل بودند:

۱- دلایل عدم شرکت معلولین، نابینایان و ناشنوایان در ورزش‌های همگانی چیست؟

۲- آیا بین دلایل عدم شرکت در ورزش‌های همگانی در معلولیت‌های مختلف تفاوت وجود دارد؟

### روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی-پیمایشی است که به روش میدانی انجام شده است. کلیه معلولین (جسمی-حرکتی و کم توان ذهنی)، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. فقط ۶۰ نفر (غیر ورزشکار) از این جامعه آماری حاضر به همکاری شدند و پرسشنامه‌های توزیع شده را برگرداندند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته می‌باشد. سؤالات به صورت بسته پاسخ و براساس طیف پنج گزینه ای لیکرت طراحی و تدوین شد. سؤالات شامل ۳ بخش مشخصات فردی، سؤالات عمومی، موانع شرکت در فعالیتهای ورزشی است. روایی محتوایی پرسشنامه مورد تأیید متخصصین مدیریت ورزشی قرارگرفت. به منظور محاسبه پایایی پرسشنامه و اجزای آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید و مقدار ۰/۸۷ به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از میانگین، جداول فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و .... و در سطح آمار استنباطی از روش آلفای کرونباخ جهت محاسبه ضریب پایایی استفاده شد. با توجه به تشخیص غیرطبیعی بودن داده‌ها از طریق آزمون کولوگروف- اسمیرنوف از آزمون ناپارامتریک فریدمن و آزمون تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. کلیه عملیات آماری به وسیله نرم افزار SPSS انجام شد.

### یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل انجام شده در دو بخش می‌باشد بخش اول شامل توصیف متغیرهای مربوط به مشخصات فردی، شامل: جنسیت، وضعیت تأهل، شغل، تحصیلات، سن و نوع

معلولیت نمونه‌های آماری و یافته‌های عمومی می باشد. در بخش دوم به آزمون فرضیه‌های تحقیق اقدام گردید.

### توصیف ویژگی‌های فردی

جدول ۱، مشخصات جمعیت شناختی نمونه آماری را با توجه به جنسیت، تاهل، نوع معلولیت و سطح تحصیلات نشان می‌دهد.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی نمونه آماری (جنسیت، تاهل، نوع معلولیت و سطح تحصیلات)

متغیر	جنسیت	تاهل	نوع معلولیت	سطح تحصیلات
طبقه بندی	مرد زن	تاهل متاهل تک‌وزیر	نا بینا و بینا کم شنوایی کم شنوایی جسمی حرکتی	فوق دیپلم و بالاتر دیپلم زیر دیپلم چند معلولیتی ناشنوای و کم شنوایی
غیر ورزشکار	۱۴	۴۶	۲۸	۲۸
فرزوانی	۲۳/۳	۷۶/۷	۴۶/۷	۲۶/۷
مجموع	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰

با توجه به جدول ۱، مشخص است که ۷۶/۷٪ آزمودنی‌ها مرد و ۲۳/۳٪ زن بودند. همچنین نتایج مربوط به وضعیت تاهل افراد مورد مطالعه نشان داد که ۵۳/۳٪ نمونه را به خود اختصاص داده‌اند. نتایج مربوط به سطح تحصیلات افراد مورد مطالعه نشان داد که میزان تحصیلات ۴۶/۷٪ آزمودنی‌ها فوق دیپلم و بالاتر و مابقی دیپلم و پایینتر از دیپلم بود.

جدول ۲، مشخصات جمعیت شناختی نمونه آماری را با توجه به سن و شغل نشان می‌دهد.

جدول ۲. مشخصات جمعیت شناختی نمونه آماری (سن و شغل)

متغیر		سن					شغل
طبقه بندی	-۲۴	-۳۴	-۴۴	بالاتر	بیکار	شغل	کارمند
	۱۴	۲۵	۲۶	از ۴۴	آزاد		
غیر ورزشکار	۷	۴۰	۷	۶	۲۵	۶	۲۹
	۱۱/۷	۶۶/۷	۱۱/۷	۱۰/۰	۴۱/۷	۱۰/۰	۴۸/۳
مجموع							۶۰

نتایج مربوط به وضعیت سنی افراد مورد مطالعه با توجه به جدول ۲، نشان داد که آزمودنی‌های رده سنی ۲۵-۳۴ با ۶۶/۷٪ بیشترین و رده سنی ۴۵ و بالاتر با ۱۰٪ کمترین میزان را به خود اختصاص دادند.

نتایج مربوط به شغل افراد نشان داد که ۴۸/۳٪ افراد کارمند، ۴۱/۷٪ بیکار و ۱۰٪ دارای شغل آزاد بودند.

### یافته‌های عمومی

- ۱- ۷۸/۳٪ آزمودنی‌ها به شرکت در فعالیتهای ورزشی احساس نیاز می‌کردند.
- ۲- ۷۱/۷٪ آزمودنی‌ها به شرکت در فعالیتهای ورزشی علاقه مند بودند.

### یافته‌های استنباطی

برای رتبه بندی موانع شرکت در فعالیتهای ورزشی از دیدگاه غیر ورزشکاران از آزمون تحلیل واریانس فریدمن استفاده شد. با توجه به نتایج به دست آمده ترتیب اولویت به صورت زیر بود: کیفیت اماکن، مشکلات زندگی و روزمره، اطلاعات ورزشی، مشکلات رفتاری، کمیت اماکن، آسیب دیدگی ورزشی، دسترسی به اماکن ورزشی برای غیر ورزشکاران بود. جدول ۳ این نتایج را نشان می‌دهد. رتبه بندی در سطح خطای ۱٪ (۹۹٪ اطمینان) معنا دار است.



جدول ۳. رتبه بندی موانع شرکت در فعالیتهای ورزشی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس فریدمن

موانع شرکت	رتبه بندی	میانگین رتبه بندی
کیفیت اماکن ورزشی	۱	۶/۱۴
مشکلات زندگی و روزمره	۲	۵/۵۵
اطلاعات ورزشی	۳	۴/۴۶
مشکلات رفتاری	۴	۳/۹۵
کمیت اماکن ورزشی	۵	۳/۱۳
آسیب دیدگی ورزشی	۶	۲/۵۴
دسترسی به اماکن ورزشی	۷	۲/۲۳

برای آزمون اینکه آیا بین دلایل عدم شرکت در ورزشهای همگانی در معلولیت‌های مختلف تفاوت وجود دارد یا خیر و نیز مقایسه سه گروه با معلولیت‌های مختلف در موانع شرکت در فعالیت‌های ورزشی از تحلیل واریانس چند متغیره با سطح آلفای ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد که بین سه گروه با معلولیت‌های مختلف در موانع ناشی از کیفیت اماکن ورزشی، اطلاعات ورزشی و آسیب دیدگی ورزشی تفاوت معنی داری وجود دارد و در دیگر موانع بین سه گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره در جدول ۴ نشان داده شده است. برای مشخص شدن جایگاه تفاوت‌های موجود در بین سه گروه معلولین، نابینایان و ناشنوایان و مقایسه این سه گروه، از آزمون پیگردی LSD استفاده گردید. نتایج نشان داد 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 که این نتایج در جدول ۵ قابل مشاهده است.

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای سه گروه با ناتوانی‌های مختلف

موانع شرکت	df فرضیه	df خطا	مقدار F	سطح معنی داری
کیفیت اماکن ورزشی	۲	۵۷	۹/۴۸۳	۰/۰۰۱
اطلاعات ورزشی	۲	۵۷	۵/۲۳۷	۰/۰۲۱
آسیب دیدگی ورزشی	۲	۵۷	۳/۳۵۵	۰/۰۳۶
مشکلات زندگی	۲	۵۷	۲/۹۰۴	۰/۱۵۸
مشکلات رفتاری	۲	۵۷	۱/۸۰۵	۰/۱۸۷
کمیت اماکن ورزشی	۲	۵۷	۱/۷۳۲	۰/۱۹۱
دسترسی به اماکن ورزشی	۲	۵۷	۱/۶۴۵	۰/۱۹۸

جدول ۵. نتایج آزمون پی‌گیری LSD مربوط به تفاوت نوع معلولیت در موانع حضور در فعالیت ورزشی

نوع معلولیت	نابینا و کم بینا	معلولین	ناشنوا و کم شنوا	موانع شرکت
نابینا و کم بینا	-	-	-	کیفیت اماکن ورزشی
معلولین	-	-	-	
ناشنوا و کم شنوا	-	-	-	
نابینا و کم بینا	-	-	-	اطلاعات ورزشی
معلولین	*	-	-	
ناشنوا و کم شنوا	*	-	-	
نابینا و کم بینا	-	-	-	آسیب دیدگی ورزشی
معلولین	-	-	-	
ناشنوا و کم شنوا	-	-	-	
نابینا و کم بینا	-	*	-	مشکلات زندگی
معلولین	*	-	-	
ناشنوا و کم شنوا	-	-	-	
نابینا و کم بینا	*	-	-	مشکلات رفتاری
معلولین	-	-	-	
ناشنوا و کم شنوا	*	-	-	

نابینا و کم بینا		-	-
معلولین		-	-
ناشنوا و کم شنوا		-	-
نابینا و کم بینا		-	-
معلولین		-	-
ناشنوا و کم شنوا		-	-

کمیت اماکن ورزشی

دسترسی به اماکن ورزشی

وجود \* در بین هر جفت از گروه‌ها، نشان‌دهنده وجود تفاوت معنی‌دار بین آن دو گروه در آن متغیر می‌باشد و وجود<sup>۰</sup> نشان‌دهنده عدم معنی‌داری است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق نشان داد که ۷۶/۷٪ آزمودنی‌ها مرد و ۲۳/۳٪ زن بودند که از این تعداد ۷۱/۷٪ از آزمودنی‌ها به شرکت در فعالیتهای ورزشی علاقه مند بودند و حدود ۷۸/۳٪ از آزمودنی‌ها به شرکت در فعالیتهای ورزشی احساس نیاز می‌کردند.

آزمودنی‌ها مهمترین دلایل عدم شرکت در فعالیتهای ورزشی را عدم کیفیت اماکن ورزشی، مشکلات روزمره و نداشتن اطلاعات ورزشی اعلام کردند. بین سه گروه با معلولیت‌های مختلف در موانع ناشی از کیفیت اماکن ورزشی، اطلاعات ورزشی و آسیب دیدگی ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود داشت و در دیگر موانع بین سه گروه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. همچنین 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 معنی‌داری وجود داشت. که این یافته‌ها در مجموع با یافته‌های قبلی همسو می‌باشد (اتقا، ۱۳۸۳؛ مهدی پور، ۱۳۸۹؛

برودنسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵؛ جان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ جیمز و ریمر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸؛ گوف و لاول<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). با توجه به اینکه افرادی که به نوعی دچار ناتوانی می‌باشند، عضوی از این جامعه‌اند پس نه تنها به اندازه افراد عادی بلکه بیشتر از آنان به فعالیت‌های ورزشی در همه سطوح نیازمندند. تا نه تنها به فواید فعالیت‌های ورزشی دست یابند بلکه به سطح جامعه کشیده شوند و این از وظایف مدیران و مسئولان ورزش معلولین است که باتوجه به موارد گفته شده در جهت رفع این مشکلات گام بردارند.

یکی از مهمترین عوامل شناسایی و افزایش توانمندی‌های فرد معلول می‌باشد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی معلولان را برای رسیدن به این مهم یاری می‌کند. و از سویی علمی شدن ورزش افراد معلول و آگاهی بیشتر افراد جامعه نسبت به معلولین و پذیرش بهتر آنها ورود معلولان را به عرصه ورزش تسهیل می‌کند.

ادغام علوم مختلفی چون فیزیک، بیومکانیک و پزشکی و کمک‌رسانی آنها به معلولین برای به کارگیری توانمندی‌های آنان و پیشرفت فناوری‌های صنایع چرخ‌دار و دیگر وسایل کمکی همچون ارتز و پروتز و افزایش تسهیلات و امکانات ورزشی شاید کمترین توقع معلولان از اجتماع و افراد تصمیم‌گیرنده می‌باشد.

---

. Brodenson  
. John  
. James & Rimer  
. Geoff & Lovell

## منابع فارسی

- امیر تاش، علی محمد. (۱۳۸۳). فوق برنامه و اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت ورزشی، المپیک، سال دوازدهم، شماره ۲ (پیاپی)، تابستان، صص ۳۷-۵۱.
- اردستانی، عباس. (۱۳۸۶). مقایسه نگرش افراد معلول ورزشکار و غیر ورزشکار نسبت به خود از بعد اجتماعی. نشریه علوم حرکتی و ورزش. کمالی، محمد. (۱۳۸۴). حرکت برای توسعه ورزش معلولان. مقاله روز پارالمپیک. روزنامه اطلاعات.
- سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران. (۱۳۸۲). مطالعات تفصیلی توسعه فرهنگ ورزش. رضائی نژاد، رحیم. (۱۳۸۷). جزوه درسی اصول و فلسفه تربیت بدنی. دانشگاه گیلان.
- کمالی، محمد. (۱۳۸۶). رسانه و ناتوانی (معلولیت). فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی. سال چهاردهم، شماره ۴۹. اتقا، ناهید. (۱۳۸۳). الگوسازی ملی برای ورزش‌های همگانی بانوان ایران. پوستر ارائه شده در اولین همایش بین المللی علوم ورزشی دانشگاه‌های حاشیه دریای خزر.
- مهدی پور، الرحمن. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه گرایش به ورزش‌های همگانی در اعضای هیأت علمی دانشگاه شهیدچمران اهواز. ارائه شده در همایش مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد قائمشهر.

## منابع لاتین

- Brodenson et al. (۲۰۰۵). Socio demographic Developmental, Environmental & psychological Correlates of physical Activity & sedentary Behavior At age ۱۱ to ۱۲. Journal of Annals Behavioral medicine ۲۹ (۱) ۲-۱۱.
- Geoff, P., Lovell, D. (۲۰۱۰). Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. Int. J. Environ. Res. Public Health ۲۰۱۰, ۷, ۷۸۴-۷۹۸; doi:۱۰,۳۳۹۰/ijerph۷۰۳۰۷۸۴.
- Hardman, A.E, and stensel, J.D (۲۰۰۴). "Physical activity and health". London Routledge.
- James, H. Rimmer, B. (۲۰۰۸). Barriers associated with exercise and community access for individuals with stroke. Journal of Rehabilitation Research & Development. Volume ۴۵, Number ۲, ۲۰۰۸.

- John.R,S,Karin,A.P & russel,R.P(۲۰۰۶).motivation factors associated with sports program participation in middle school students.Jurnal of adolescent Helth. ۳۸(۶): ۶۹۶-۷۰۳
- Williams & Wilkins. (۲۰۰۶). Teen girls report barriers to physical activity. Journal of sport medicine ۳۸, ۳, ۵۳۶-۵۴۲.

