

بررسی عوامل سازمانی موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران.دکتر احمدعلی آصفی^۱، دکتر محمد خبیری^۲، دکتر حسن اسدی دستجردی^۳، دکتر محمود گودرزی^۴**چکیده**

مقدمه و هدف: با گسترش تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع، سبک زندگی فعال افراد به سبک زندگی بی تحرک تغییر پیدا کرده است. این بی تحرکی عوارض و پیامدهای منفی بسیاری دارد. ورزش همگانی، شکلی از «فعالیت بدنی» یا حضور منظم در فعالیت بدنی است که می تواند باعث کاهش این بی تحرکی و عوارض ناشی از آن شود. بنابراین، هدف از این تحقیق شناسایی عوامل موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران بود. نهادینه کردن عبارت است از فراهم آوردن زمینه ها و شرایطی که موجب ثبات، پایداری و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب شود.

روش شناسی: روش انجام تحقیق، کیفی و از نوع اکتشافی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه افراد متخصص در زمینه ورزش همگانی و نهادینه کردن ورزش تشکیل می دهند. نمونه ها از طریق روش نمونه گیری گلوله برفی انتخاب شدند و با ۱۵ نفر از نمونه ها تا رسیدن به اشباع نظری مصاحبه شد. روایی مصاحبه ها از طریق بررسی شکل و محتوای سوالات و پایایی ابزار تحقیق از طریق روش باز آزمون محاسبه گردید و ضریب پایایی مصاحبه ها ۸۳ درصد بدست آمد.

یافته ها و نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان می دهد که چهار عامل فردی، گروهی، سازمانی و محیطی در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران موثر هستند. در مورد عوامل سازمانی، نتایج نشان می دهد اهداف و راهبردهای ورزش همگانی، زیرساخت ها و امکانات ورزشی، سیستم پاداش و تشویق، واحد تحقیق و توسعه، منابع انسانی، بودجه، قوانین و مقررات، آموزش و ویژگی های ورزش همگانی در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران موثر هستند.

واژگان کلیدی: عوامل موثر سازمانی، نهادینه کردن، ورزش همگانی.

معمولاً افراد آرزو می‌کنند که زندگی شاد، سالم و بلند مدتی داشته باشند. مشارکت در چهار فعالیت کلیدی (فعالیت بدنی، عدم مصرف دخانیات، عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی و مصرف حداقل پنج وعده میوه‌جات و سبزیجات در روز) ممکن است تا ۱۴ سال به زندگی یک فرد اضافه کند (۱). با این وجود، در حال حاضر، افراد خیلی کمی تغذیه سالم دارند و در فعالیت بدنی منظم مشارکت می‌کنند و به عبارت دیگر، بی‌تحرک هستند. بخشی از این بی‌تحرکی ناشی از تکنولوژی مدرن است که فعالیت بدنی افراد را کاهش داده و سبب کاهش فرصت‌های فعالیت‌های انسانی شده است و سبک زندگی فعال و پویای سابق افراد را با سبک زندگی بی‌تحرک جایگزین کرده است (۲).

از منظر سلامت عمومی، این بی‌تحرکی گرایش به همه‌گیر شدن دارد (۳) و اثر اقتصادی چنین بی‌تحرکی با فشاری که بر روی جوامع و سیستم‌های سلامتی برای مدیریت بیماری‌ها مرتبط با بی‌تحرکی قرار می‌دهد، قابل ملاحظه است (۴). اپیدمی بی‌تحرکی، موضوعی پیچیده‌ای است و می‌تواند بدون هیچ استثنا مفاهیمی را برای سازمان‌های دولتی در سطح بین‌المللی و سازمان‌های تفریحی و ورزشی، داشته باشد (۵). بی‌تحرکی را به عنوان یکی از عوامل منجر به مرگ، می‌شناسند (۶) و ارتباط خطی معکوسی بین میزان فعالیت بدنی و همه دلایل منتهی به مرگ و میر، وجود دارد (۷). به علاوه، مشارکت در فعالیت بدنی منظم خطر بیماری‌های قلبی عروقی (۸، ۹، ۱۰)، دیابت شیرین نوع ۲ (۱۱، ۹، ۱۰)، پوکی استخوان (۱۲، ۱۳)، افسردگی (۱۴)، چاقی (۱۵)، سرطان سینه (۱۶)، سرطان روده بزرگ (۱۷) زوال در افراد مسن (۱۴) بیمارهای مرتبط با سلامت روان (۱۸، ۱۹) و استرس (۲۰)، را کاهش می‌دهد و باعث تسهیل ارتباطات اجتماعی (۲۱، ۲۲) و رشد شخصیتی (۲۳) می‌گردد.

فعالیت بدنی به هر شکلی از حرکت بدنی که با یک عضله یا گروهی از عضلات اجرا می‌شود و در نهایت منجر به افزایش مصرف انرژی می‌گردد، اشاره دارد (۲۴). از انواع فعالیت‌های بدنی منظم و تاثیر گذار، "ورزش‌های همگانی" است که با هدف ایجاد نشاط، شادابی و سلامت در سطح جوامع مختلف پیگیری می‌شود. ورزش همگانی، شکلی از «فعالیت بدنی» یا حضور منظم در فعالیت بدنی است که سلامت بدن و روان را بهبود می‌بخشد، روابط اجتماعی را شکل می‌دهد و یا منجر به نتایج مثبت می‌شود (۲۵).

ورزش همگانی، پرداختن به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده، کم هزینه، بدون رسمیت، فرح بخش و با نشاط است که امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد (۲۶). با توجه به این نکته و فواید بی‌شمار مشارکت در فعالیت بدنی که به خوبی اثبات شده، هنوز درصد زیادی از افراد کشورمان بی‌تحرک هستند یا فعالیت بدنی کافی ندارند و به عبارتی دیگر، درصد مشارکت آنها در ورزش‌های همگانی به عنوان یک فعالیت بدنی بسیار کم است. حاصل مطالعات تفصیلی توسعه ورزش همگانی و تفریحی در اسفندماه ۱۳۸۱ به وسیله سازمان تربیت‌بدنی جمهوری اسلامی ایران نشان داد که ۱۰ درصد افراد کشور در ورزش همگانی و تفریحی مشارکت دارند (۲۷).

در سال ۱۳۸۶ غفوری و همکاران، میزان مشارکت را در ورزش همگانی در ایران ۱۹ درصد اعلام کردند (۲۸). در صورتی که این رقم در مقایسه با سایر کشورها بسیار پایین است، به عنوان مثال درصد مشارکت در ورزش همگانی در کشورهای فنلاند (۸۱٪)، هلند (۷۷٪)، آمریکا: زنان (۵۷٪) و مردان (۷۲٪)، کانادا (۳۴٪)، استرالیا (۵۲٪)، هنگ کنگ (۴۵٪)، سنگاپور (۳۸٪) است (نول، ۲۰۰۲؛ پالم، ۲۰۰۲؛ پریرا، ۲۰۰۲؛ وان، تایکوم و اسپچرد، ۲۰۰۸)، همچنین نتایج پژوهش‌های اتقیا (۱۳۸۰) و قره (۱۳۸۴)، در مورد ورزش همگانی و تفریحی نشان می‌دهد که توسعه و تعمیم ورزش علیرغم برنامه ریزی‌ها، هزینه‌ها و تلاش‌های مختلفی که در سال‌های اخیر صورت گرفته است به نحو مناسبی گسترش نیافته و کاستی و نقاط ضعف عدیده‌ای دارد (۳۰ و ۳۱). از سویی دیگر، نتایج پژوهش‌های مختلف در مورد گرایش به ورزش همگانی نیز گویای این موضوع است (۳۲)، تحقیقات و مداخلات مختلفی مانند تغییر نگرش افراد به فعالیت بدنی، تغییر سبک زندگی و برای افزایش مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی به عنوان یک فعالیت بدنی ارتقادهنده سلامتی، صورت گرفته است.

با این وجود، رویکردهای مورد استفاده در ورزش همگانی برای انگیزاندن مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی اغلب ناکارآمد هستند (۳۴). علی‌رغم فواید تمرین منظم و تغذیه سالم اغلب افراد در شروع و حفظ تغییرات رفتاری مثبت مشکل دارند (۳۵). به طوری که موثرترین مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی، موفقیت‌هایی را در کمک به افراد برای شروع فعالیت بدنی نشان داده‌اند، با این حال، اثربخشی کمی در کمک به افراد برای حفظ و استمرار فعالیت بدنی در طول زمان داشته‌اند (۳۶).

دیشمن (۲۰۰۱)، بیان می‌کند مشخص است که اغلب تلاش‌های تحقیقی در طول ۱۰ سال گذشته به کمک مدل‌های مختلف برای بررسی راه‌های افزایش پذیرش اولیه فعالیت بدنی نسبت به درک و بهبود مشارکت مستمر در آن انجام شده است و همچنین ذکر می‌کند درصد زیادی از افراد تازه کار نهایتاً از تمرین ساختارمند یا برنامه تناسب اندام کناره‌گیری خواهند کرد (۳۷). در صورتی که استمرار فعالیت بدنی به خاطر ضرورت مشارکت مستمر در فعالیت بدنی برای حفظ فواید سلامتی، بسیار مهم و اساسی است (۳۸).

همچنین، تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی عادت وار که در طول زمان استمرار دارد، فواید سلامتی بی‌شماری در پی دارد (۳۹، ۴۰)، از بدین دلیل، دستورالعمل‌های فعالیت بدنی اخیر، مشارکت منظم در فعالیت بدنی را توصیه می‌کند (۴۱).

با توجه به این مطالب، نگاهی گذرا به تحقیقات انجام شده در زمینه ورزش همگانی نشان می‌دهد این تحقیقات بیشتر به بررسی انگیزاننده‌های مشارکت افراد (به عنوان مثال، ۴۲، ۴۳، ۴۴) در ورزش همگانی (شروع مشارکت) تمرکز داشته‌اند و کمتر به بحث حضور مستمر و فراگیر افراد در ورزش همگانی توجه شده است. در صورتی که ایجاد تغییرات رفتاری در زندگی افراد باید مساله استمرار تغییرات مثبت را پی‌گیری و دنبال کنند. از

این رو است که گودمن و کورک (۱۹۸۲)، بیان می کنند متأسفانه بخش های زیادی از ادبیات تغییر بر روی روش ها و تکنیک های تغییر و ارائه و انجام تغییرات تمرکز می کنند، اما بر روی حفظ و استمرار تغییر در طول زمان تمرکز ندارند (۴۵). برای داشتن تغییرات اثربخش ما باید دانش مان را نسبت به فرایند نهادینه کردن ورزش، افزایش دهیم که استمرار یا بقای برنامه های تغییر را دنبال می کند (۴۶).

باید ببینیم نهادینه کردن چیست و چه عملی را عمل نهادی می نامند؟ اسکات^۱ (۲۰۰۱)، نهادینه کردن را فراهم آوردن زمینه ها و شرایطی می داند که موجب ثبات، پایداری و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب شود (۴۷). در تعریف جامع و سیستمی، گرین وود و هینینگس^۲ (۱۹۹۶)، نهادینه کردن را فرایند دو مرحله ای: اخذ و جذب ارزش های فرهنگی از محیط، پذیرش، عینیت و ساختار بخشیدن به آن ارزش ها برای استقرار، تثبیت، انتقال و تداوم آنها در کلیه سطوح فردی، گروهی و فراگروهی عنوان می کنند (۴۸). نهادینه شدن، فرایندی است که طی آن اعمال اجتماعی به قدری تداوم و نظم پیدا می کند که می توان آنها را به عنوان نهاد^۳ توصیف کرد (۴۹). نهادینه کردن بر روی مجموعه خاصی از رفتارها یا اعمال تمرکز دارد.

یک عمل نهادینه شده به عنوان رفتاری تعریف می گردد که در طول زمان استمرار دارد، بوسیله دو یا تعداد بیشتری از افراد در پاسخ به محرک یکسان اجرا می گردد و به عنوان واقعیت اجتماعی وجود دارد. رفتار به عنوان واقعیت اجتماعی^۴ به این معنی است که خارج از وجود هر فردی قرار دارد، بخشی از حقیقت اجتماعی است و وابسته به هیچ فرد خاصی نیست. یک عمل نهادینه شده، رفتاری است که به وسیله چندین نفر در پاسخ به محرک یکسان انجام می شود. عمل نه تنها یک ساخت اجتماعی است، بلکه همچنین در یک زمینه اجتماعی رخ می دهد. افراد در زمینه اجتماعی دانش انجام رفتار هدف را دارند و اینکه دیگران این رفتار را با منطقی مشابه اجرا می کنند. نهایتاً، استمرار یک ویژگی مهم یک عمل نهادینه شده است، بدین معنی که این عمل تمایل به اجرا شدن در طول زمان دارد (۴۶).

از آنجایی که «ورزش همگانی» به عبارتی گرایش به ورزش های همگانی، در زمره رفتارهای مطلوب است و کارکردهای مثبت و گسترده ای در جامعه دارد و برای حفظ نشاط، تندرستی و سلامت جامعه امری لازم، حتمی و اجتناب ناپذیر است، لذا سیستم های مربوط به ورزش همگانی باید طوری تنظیم و استقرار یابد که پرداختن به ورزش های همگانی در بین افراد جامعه نه به عنوان یک پدیده مقطعی، موردی و پراکنده بلکه به عنوان یک پدیده خودجوش در تمام سطوح و ابعاد جامعه و در بین تمام افراد جاری و ساری باشد و به طور فعال و پیوسته پیگیری گردد تا در نتیجه ورزش همگانی در جامعه نهادینه گردد.

«نهادینه شدن ورزش همگانی»^۵ از فرد شروع می گردد ولی هرگز به آن ختم نمی گردد و به علت ماهیت اجتماعی آن در بخش های مختلف جامعه و نهایتاً در کل جامعه فراگیر می گردد. منظور از «فراگیری»، انجام یک عمل به وسیله تعدادی از افراد جامعه است. بنابراین، سوال اصلی این تحقیق این است که عواملی سازمانی موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی؛ یعنی تبدیل آن به عملی مستمر، فراگیر و واقعیت اجتماعی در جامعه کدامند؟

روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر، تحقیق کیفی از نوع اکتشافی است که از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش اجرا جزء تحقیقات میدانی است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه افراد متخصص در زمینه ورزش همگانی و نهادینه کردن که سابقه آموزشی، پژوهشی و اجرایی دارند، تشکیل می دهد.

نمونه آماری

در این تحقیق از ۱۵ نمونه تا رسیدن به اشباع نظری مصاحبه شد. با انجام مصاحبه با این افراد، تشخیص محقق این بود که اطلاعات گردآوری شده به نقطه اشباع رسیده و نیازی به انجام مصاحبه های بیشتر نیست. در انتخاب این تعداد نمونه، مسائلی؛ چون زمان، در دسترس بودن مصاحبه شوندگان و میزان همکاری آنها مورد توجه قرار گرفت. جدول ۲ ویژگی های جمعیت شناختی مصاحبه شوندگان را نشان می دهد. در روش مصاحبه نمی توان از قبل مشخص کرد که چند نفر باید در مطالعه ما انتخاب شوند تا پدیده مورد علاقه در مطالعه کیفی به طور کامل شناسایی شود. به طور ایده آل جمع آوری اطلاعات تا زمانی ادامه می یابد که به نقطه اشباع برسیم، جایی که داده های جدیداً جمع آوری شده با داده هایی که قبلاً جمع آوری شده تفاوتی ندارد و شبیه هم هستند. از سوی دیگر، تعداد نمونه های مورد نیاز برای مصاحبه به هدف مطالعه بستگی دارد. در صورتی که هدف از مصاحبه، اکتشاف و توصیف عقاید و نگرش های مصاحبه شوندگان باشد، با توجه به زمان و منابع قابل دسترس، تعداد (۱۰ ± ۱۵) نمونه برای انجام مصاحبه کافی خواهد بود.

1. Scott

2. Greenwood & Hinings

۳. نهاد دارای چند ویژگی مهم است که عبارتند از: استمرار، انعطاف پذیری، انحلال ناگزیری و الزام و اجبارآوری (قلی پور، ۱۳۹۰).

4. Social Reality

5. Institutionalization of Sport for all

6. Saturation

جدول شماره (۱)، ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان

تعداد	سطح تحصیلات	حوزه فعالیت	رشته تحصیلی	گرایش تحصیلی	سابقه پژوهش در ورزش همگانی	سابقه پژوهش در نهادینه سازی	سابقه اجرایی در ورزش همگانی
۱۵ نفر	دکتری	دانشگاه / فدراسیون ورزش همگانی	تربیت بدنی مدیریت	مدیریت - ورزشی (۱۲) فیزیولوژی ورزشی (۱) مدیریت دولتی (۲)	۱۵ نفر	۲ نفر	۶ نفر

روش نمونه‌گیری

در این تحقیق برای انتخاب نمونه‌های تحقیق از روش نمونه‌گیری گلوله برفی^۱ استفاده شده است. در فرایند انتخاب نمونه، محققان کیفی می‌توانند از روشی نمونه‌گیری گلوله برفی استفاده کنند که در آن یک شرکت کننده در پژوهش، ما را به شرکت کنندگان دیگر یا گلوله برفی هدایت می‌کند.

روایی و پایایی ابزار گردآوری داده‌های تحقیق

پایایی (قابلیت اعتماد) مصاحبه

در طول طبقه‌بندی مصاحبه‌ها توجه به درصدهای گزارش داده شده به وسیله دو نفر کدگذار، روشی برای تعیین پایایی تحلیل است. میزان (درصد) توافق درون موضوعی دو کدگذار (۶۰ درصد یا بیشتر) در مورد یک مصاحبه (کنترل تحلیل) نیز روشی برای پایایی تحلیل است. در تحقیق کنونی از پایایی بازآزمون برای محاسبه پایایی مصاحبه‌های انجام گرفته، استفاده شده است. برای محاسبه پایایی بازآزمون از میان مصاحبه‌های انجام گرفته چند مصاحبه (۳ مصاحبه) به عنوان نمونه انتخاب و هر کدام از آن‌ها در یک فاصله زمانی کوتاه و مشخص (۳۰ روز) دو بار کدگذاری شدند. سپس کدهای مشخص شده در دو فاصله زمانی برای هر کدام از مصاحبه‌ها با هم مقایسه شدند. در هر کدام از مصاحبه‌ها، کدهایی که در دو فاصله زمانی با هم مشابه بودند به عنوان "توافق" و کدهای غیر مشابه به عنوان "عدم توافق" مشخص شدند. روش محاسبه پایایی بین کدگذاری‌های انجام گرفته به وسیله محقق در دو فاصله زمانی بدین ترتیب است^۲:

$$\text{درصد پایایی باز آزمون} = \frac{\text{تعداد توافقات} \times 2}{\text{تعداد کل کدها}} \times 100\%$$

جدول شماره (۲)، محاسبه پایایی مصاحبه به روش بازآزمون

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی بازآزمون (درصد)
۱	P۳	۸۱	۳۴	۱۰	۸۴٪
۲	P۷	۸۲	۳۴	۱۱	۸۳٪
۳	P۹	۶۵	۲۷	۱۱	۸۳٪
	کل	۲۲۸	۹۵	۳۲	۸۳٪

1. Snowball Sampling

۴. اگر تعداد اعضای فضای نمونه (در اینجا تعداد کل کدها) را با $n(S)$ ، تعداد عضوهای پیشامد A (در اینجا تعداد توافقات بین دو مرحله از کدگذاری) را با $n(A)$ و تعداد عضوهای پیشامد B (در اینجا تعداد عدم توافقات بین دو مرحله از کدگذاری) را با $n(B)$ نشان دهیم، آنگاه احتمال A (در اینجا پایایی بازآزمون)؛ یعنی $P(A)$ به این صورت خواهد بود:

$$P(A) = \frac{n(A')}{n(A') + n(B)} = \frac{2n(A)}{2n(A) + n(B)} = \frac{2n(A)}{n(S)}$$

$n(A')$ نشان دهنده تعداد کدهای مرتبط با توافقات است، با توجه به اینکه توافقات با استناد به دو کد و عدم توافقات با استناد به یک کد مشخص می‌شوند، برای در نظر گرفتن این اثر باید تعداد توافقات را در عدد ۲ ضرب کرد:

$$n(A') = 2n(A)$$

همان طور که در جدول شماره (۲)، مشاهده می‌شود تعداد کل کدها در دو فاصله زمانی ۳۰ روزه برابر ۲۲۸، تعداد کل توافقات بین کدها در این دو زمان برابر ۹۵، و تعداد کل عدم توافقات در این دو زمان برابر ۳۲ بود. پایایی بازآزمون مصاحبه‌های انجام گرفته در این تحقیق با استفاده از فرمول ذکر شده، برابر ۸۳ درصد است. با توجه به اینکه این میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد است قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تأیید است.

روش‌های جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، جهت گردآوری داده‌ها در زمینه مبانی نظری و ادبیات تحقیق موضوع، از منابع کتابخانه‌ای، مقالات، کتاب‌های مورد نیاز و شبکه جهانی اطلاعات (اینترنت) استفاده شده است. همچنین به منظور جمع‌آوری اطلاعات برای تجزیه و تحلیل از روش مصاحبه استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از مصاحبه، از روش کدگذاری باز، محوری و گزینشی استفاده گردید. در این روش پس از گردآوری داده‌ها و تنظیم آنها به صورت نوشتاری، بخش‌هایی از این متن‌های نوشتاری مثل عبارت یا جمله انتخاب و به صورت اطلاعات کدگذاری شده، شماره‌گذاری می‌شوند. سپس کدهای تدوین شده مرور و در دسته‌های عمده‌تر اطلاعات ادغام می‌شوند. دسته‌های تکراری حذف و دسته‌های کوچکتر در دسته‌های عمده‌تر (مقوله‌ها) ادغام و این دسته کدها به چند موضوع تبدیل می‌شوند. فرایند نهایی کدگذاری با کدگذاری گزینشی یا به عبارت دیگر با تکوین نظریه سر و کار دارد. این کار شامل مرتبط کردن مقوله‌ها در پارادایم کدگذاری است. انجام آن ممکن است مستلزم بهبود بخشیدن به پارادایم کدگذاری محوری باشد به طوری که به صورت یک مدل (الگو) یا نظریه ای درباره فرایند مورد مطالعه عرضه شود. نتایج و یافته‌ها

جدول شماره (۳)، کد گذاری باز، محوری و گزینشی عوامل سازمانی موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی

مفهوم کدگذاری گزینشی	مفاهیم کد گذاری محوری	مفاهیم کد گذاری باز	کد مصاحبه
	اهداف و راهبرد ها	۱. اهداف و راهبردهای ورزش همگانی ۲. اهداف عملیاتی ورزش همگانی ۳. سیستم ارزیابی اهداف و راهبرد ها	P1, P3, P4, P6, P7, P8, P11, P14
	زیرساخت ها و امکانات	۱. بروز بودن زیرساخت‌های ورزشی ۲. در دسترس بودن زیرساخت ها ۳. کافی بودن زیرساخت ها	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P14, P15
	سیستم پاداش و تشویق	۱. بسته های تشویقی و انگیزشی ۲. بسته های تنبیهی و الزام آور	P2, P6, P7, P8, P9, P11, P15
	واحد تحقیق و توسعه	۱. راهبردها و رویه‌های شفاف پژوهشی ۲. نظام ارزیابی پژوهشی	P3, P7, P8, P9, P11, P15
عوامل سازمانی	منابع انسانی	۱. مدیران شایسته و متخصص ۲. کارکنان متعهد و متخصص ۳. مربیان ماهر و با تجربه ۴. نیروهای داوطلبی	P2, P3, P4, P5, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P15
	بودجه	۱. حمایت مالی دولت ۲. حمایت مالی بخش خصوصی ۳. کمک های مردمی	P2, P3, P4, P7, P8, P9, P10, P11, P13, P15
	قوانین و مقررات	۱. قوانین و مقررات تشویقی و تنبیهی ۲. ضمانت‌های اجرایی مناسب	P3, P4, P7, P9, P10, P11, P14, P15
	آموزش	۱. آموزش همگانی ۲. آموزش مربیان و مدیران	P1, P2, P3, P4, P7, P8, P9, P10, P12, P13, P14
	ویژگی‌های ورزش همگانی	۱. لذت بخش بودن ۲. سادگی ۳. تنوع	P1, P2, P4, P5, P6, P7, P12, P14

جدول شماره (۳)، نتایج کدگذاری باز، محوری و گزینشی عوامل فردی موثر در نهادینه سازی ورزش همگانی را نشان می‌دهد که در مجموع ۹ کد محوری و ۲۴ کد باز و یک کد گزینشی بدست آمده است. نتایج نشان می‌دهد اهداف و راهبردها شامل اهداف و راهبردهای ورزش همگانی، اهداف عملیاتی ورزش همگانی و سیستم ارزیابی اهداف و راهبردها، زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی شامل بروز بودن زیر ساخت‌های ورزشی، در دسترس بودن زیرساخت‌ها و کافی بودن زیرساخت‌ها، همچنین سیستم پاداش و تشویق شامل بسته‌های تشویقی و انگیزشی و بسته‌های تنبیهی و

الزام آور، واحد تحقیق و توسعه، شامل راهبردها و رویه‌های شفاف پژوهشی و نظام ارزیابی پژوهشی، منابع انسانی شامل مدیران شایسته و متخصص، کارکنان متعهد و متخصص، مربیان ماهر و با تجربه و نیروهای داوطلبی همچون بودجه، شامل حمایت مالی دولت، حمایت مالی بخش خصوصی و کمک‌های مردمی، قوانین و مقررات شامل قوانین و مقررات تشویقی و تنبیهی و ضمانت‌های اجرایی مناسب، آموزش ورزش همگانی، شامل آموزش همگان و آموزش مربیان و مدیران و نهایتاً ویژگی‌های ورزش همگانی، شامل لذت بخش بودن، سادگی و تنوع در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران موثر هستند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق شناسایی عوامل موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران است. از این روی، نتایج تحقیق نشان می‌دهد که عوامل مختلفی در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران تاثیر گذارند که این عوامل، شامل عوامل فردی، گروهی، سازمانی و محیطی هستند. عوامل سازمانی، به مجموعه عوامل مربوط به دستگاه‌های اجرایی ورزش همگانی که بر توسعه و گسترش ورزش همگانی در جامعه تاثیر دارند، اشاره دارد. فرض بر این است که این دسته عوامل بر نهادینه شدن ورزش همگانی در افراد و در کل جامعه تاثیر گذارند. این عوامل شامل اهداف و راهبردها، زیرساخت‌ها و امکانات، سیستم پاداش و تشویق، واحد تحقیق و توسعه، منابع انسانی، بودجه، قوانین و مقررات، آموزش و ویژگی‌های ورزش همگانی است.

اهداف و راهبردها

به اعتقاد برخی از مصاحبه‌شوندگان اهداف و راهبردهای ورزش همگانی می‌تواند در نهادینه شدن آن در جامعه بسیار موثر باشد. «ما باید اهداف راهبردی مشخص و قابل دسترسی در ورزش همگانی تدوین کنیم و تمهیدات لازم برای تحقق این اهداف را نیز فراهم سازیم (P۴)». هدف، عبارتند از نتایج مورد انتظار یک رفتار، در حالی که راهبرد یا استراتژی عبارت است از اهداف اصلی بلند مدت یک سازمان، فعالیت‌های مختلف و تخصیص منابع لازم برای اجرای این اهداف. بنابراین استراتژی هم به نتایج و هم به وسایل نیل به اهداف نظر دارد، در صورتی که اهداف به نتایج اشاره دارند (۵۰). به نظر می‌رسد مهمترین عامل، در کسب هر موفقیتی، تدوین و مشخص کردن دقیق اهداف است. هدف‌گذاری مهمترین عامل حرکت و خلق آینده است، به طوری که هدف‌گذاری به مثابه ترسیم جاده‌ای برای آینده است. هدف‌گذاری و تعیین راهبرد در قالب برنامه‌ریزی راهبردی معرفی می‌گردد. تحقیقات بسیاری اهمیت برنامه‌ریزی راهبردی را از جنبه‌های مختلف بررسی کرده است و همگی بر همبستگی برنامه‌ریزی راهبردی با عملکرد مطلوب سازمانها توافق نظر دارند (۵۱، ۵۲). بنابراین، تدوین اهداف و راهبردهای مناسب و مشخص در ورزش همگانی می‌تواند به رشد و گسترش آن در جامعه و نهایتاً نهادینه شدنش در کشور کمک کند. کشورهای مختلف بر این امر واقف شدند و برنامه‌ها و طرح‌های مختلفی را برای رشد و توسعه فعالیت بدنی و ورزش در کشورهای خود طرح کردند که نتایج آن گسترش ورزش و فعالیت بدنی در این کشورها بوده است. کشور استرالیا طرحی به نام "فعال باش استرالیا: چارچوبی برای عمل بخش بهداشت و سلامت برای فعالیت بدنی، ۲۰۱۰-۲۰۰۵"، تدوین کرد که چشم‌انداز آن، این بود که همه استرالیایی‌ها از فواید فعالیت بدنی به عنوان بخش از زندگی روزانه لذت ببرند. سلامت و رفاه تمام استرالیایی‌ها بهبود یابد و بی‌حرکی و معلولیت‌ها و بیماری‌های مربوط به آن با افزایش سطح فعالیت بدنی در بین افراد جامعه کاهش یابد. نتایج تحقیقات نشان داده است که حاصل این طرح‌ها و طرح‌های دیگر در استرالیا افزایش ۳۴ درصدی مشارکت جامعه استرالیایی در ورزش و فعالیت بدنی است. در انگلیس برنامه‌ای با عنوان "فعال باش، سالم باش: طرحی برای فعال ساختن ملت" تدوین شد که برخی از چشم‌اندازهای آن افزایش متوسط مدت زمان هفتگی فعالیت بدنی تا ۵ درصد بالای خط پایه و تبدیل انگلستان به یک کشور پیشرو در ورزش بود. نتایج چنین طرح‌هایی مشارکت ۵۹ درصدی افراد جامعه انگلستان در حداقل یک فعالیت بدنی بوده است. کشور اسکاتلند طرحی به نام "اجازه دهید اسکاتلند را فعال تر سازیم: استراتژی‌ای برای فعالیت بدنی" تدوین کرد که چشم‌انداز آن، این بود که اسکاتلندی‌ها از فواید داشتن زندگی فعال بدنی لذت ببرند. نتایج این طرح و طرح‌های مشابه مشارکت کلی در ورزش و تفریحات بدنی (حداقل یکبار در هفته) در سال ۲۰۰۶-۰۸ در اسکاتلند بین بزرگسالان (۱۶ سال به بالا) ۳۲ درصد و در بین کودکان (۸ تا ۱۵ سال) ۷۹/۵ درصد بود (۵۳). بنابراین، به طور قاطع، مشخص می‌گردد که داشتن هدف و برنامه، به خصوص برنامه و اهداف راهبردی در ورزش همگانی می‌تواند ضمن ایجاد زمینه برای گسترش آن، نهادینه شدن آن را در جامعه در بلند مدت نیز فراهم سازد.

زیر ساخت‌ها و امکانات

به اعتقاد اکثر مصاحبه‌شوندگان برای ورزش کردن، باید زیر ساخت‌ها و امکانات لازم فراهم گردد. به ویژه اکثر مصاحبه‌شوندگان بر استفاده از منابع طبیعی بر گسترش ورزش همگانی در کشور تاکید داشتند. «ما باید در همه محلات شهر بدون استثنا و در برنامه‌ریزی شهری به ساخت و احداث اماکن توجه داشته باشیم، لزوماً نباید سالن سقف‌دار باشد، زمین‌های روباز، چمن مصنوعی و ... باید ایجاد گردد تا فرد هیچ دغدغه‌ای برای

ورزش کردن و پرداخت هزینه برای آن نداشته باشد، از طرفی دیگر، باید فضاهای طبیعی را نیز مورد استفاده قراردهیم (PV)». افراد به دلایل مختلفی در فعالیت بدنی مشارکت می کنند که شامل تشویق و ترغیب خانواده یا دوستان، توصیه متخصصان، قرار گرفتن در معرض بازاریابی اجتماعی یا تبلیغات هدفمند فعالیت بدنی و ... است. تغییر اولیه رفتار ممکن است بیشتر به وسیله عوامل روانشناختی مانند انگیزش و حمایت تاثیر پذیرد. با این وجود، برای کسانی که فعالیت بدنی را شروع می کنند، وجود زیرساخت ها برای فعالیت (مانند پیاده‌روها، مسیرهای دوچرخه سواری، پارک ها) یا دسترسی به مکان هایی که در آنجا بتوانند به انجام فعالیت بدنی بپردازند ممکن است برای انجام فعالیت بدنی مستمر نیاز باشد (۵۴). از این روی، تحقیقات مختلفی نشان داده است که موجودیت زیر ساخت ها و امکانات ورزشی برای شرکت یک فرد در ورزش و فعالیت بدنی مهم است (۵۵، ۵۶، ۵۷). اگر چه وجود اماکن برای گرایش افراد به فعالیت بدنی مهم است اما تحقیقات مختلف نیز نشان داده است که نزدیکی اماکن ورزشی، تاثیر زیادی در سطح فعالیت بدنی افراد دارد (۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱). از طرف دیگر، با توجه به ویژگی های فرهنگی و مذهبی کشور ساخت و تاسیس امکانات ورزشی مناسب بانوان برای حضور این قشر در ورزش و فعالیت های بدنی بسیار مهم و ضروری به نظر می رسد، به ویژه اگر ما بتوانیم مادران را به داشتن فعالیت بدنی عادت دهیم، این عمل تاثیر خود را بر کودکان و فرزندان آنها نشان خواهد داد. بنابراین ایجاد و ساخت زیر ساخت های ورزشی به خصوص ویژه بانوان (اعم از مسیرهای پیاده روی، دوچرخه سواری، پارک ها و ...) و همچنین توجه به نزدیکی و در دسترس بودن این فضاها زمینه مشارکت بیشتر افراد جامعه در ورزش همگانی را فراهم می کند و این باعث شکل گیری عادات بیشتر ورزشی در افراد می گردد و نهایتاً به نهادینه سازی ورزش همگانی در جامعه کمک می کند.

سیستم پاداش و تشویق

عده ای از مصاحبه شوندگان اعتقاد داشتند که عوامل انگیزشی نقش مهمی در پرداختن افراد به ورزش دارد. از این روی، سیستم پاداش و تشویق در ورزش همگانی می تواند نقش مهمی در نهادینه کردن آن در جامعه داشته باشد. «سیستم پاداش و تشویق در ورزش همگانی باید طراحی و اجرا گردد، دولت باید ورزش کردن را الزام کند، مکانیزم های تشویقی بگذارد، امتیازهای مختلف به افراد که ورزش می کنند، اختصاص دهد (P11)، مثلاً قسمتی از شرایط لازم برای کارمند جهت پایه گرفتن، ورزش کردن باشد (PV)». یک سیستم پاداش را می توان بر مبنای انواع انگیزاننده ها، معیارهای پرداخت و فرایند توزیع پاداش تعریف نمود. در یک سیستم پاداش باید دو موضوع اساسی مد نظر قرار گیرد. الف) تعریف و ارزیابی آنچه باید مورد پاداش قرار گیرد و ب) اجرا و مدیریت موفقیت آمیز سیستم پاداش. مدیریت موثر سیستم پاداش می تواند به نهادینه شدن یک رفتار کمک کند. در مدیریت موثر سیستم پاداش عواملی مانند ۱) تنوع پاداش اعم از پاداش های درونی و بیرونی، "مطالعات نشان داده اند که پاداش های دورنی برای نهادینه شدن یک رفتار خیلی موثر هستند"؛ ۲) نگرش کوتاه و بلند مدت در پرداخت پاداش؛ ۳) اطلاع از سطح انتظارات افراد و کارکرد واقعی سیستم پاداش؛ ۴) توجه به عدالت در پرداخت پاداش، "احساس عدالت در دریافت پاداش به نهادینه شدن یک رفتار کمک می کند" (۶۲). در ادبیات نهادینه سازی به بعد انگیزشی توجه خاصی می گردد. بعد انگیزشی در نهادینه کردن بوسیله فرایند اختصاص پاداش تاثیر می پذیرد. از دسته نیروهای اصلی که بر سطح نهادینه شدن تاثیر می گذارند مجموعه ساده پاداش ها و تنبیه های بیرونی هستند. در این حالت، رفتار به منظور دریافت پاداش یا اجتناب از تنبیه پذیرفته و ادامه می یابد. سازگاری بین رفتار و پاداش اختصاص داده شده، نهادینه شدن عمل را تحت تاثیر قرار می دهد (۶۳). همچنین نوع پاداش، حذف نتایج منفی، ترکیب انواع مختلف پاداش بر درجه نهادینه شدن و استمرار یک رفتار تاثیر می گذارند (۶۴). سیستم پاداش و تشویق در ورزش همگانی از دو بعد مد نظر قرار گیرد ۱) سیستم پاداش و تشویق برای افراد مجری ورزش همگانی اعم از مدیران، مربیان و کارکنان که با تخصیص پاداش های به موقع، متناسب و ارزشمند باعث تعهد و رضایت این افراد از کار خود گردد تا حداکثر تلاش را برای اجرای برنامه ها و دستیابی به اهداف کنند و ۲) سیستم پاداش و تشویق عموم مردم برای شرکت در ورزش های همگانی که در این راستا در نظر گرفتن انواع پاداش های ترغیبی و تشویقی برای شرکت افراد در ورزش می تواند در نهادینه شدن ورزش همگانی در کشور کمک شایانی نماید.

واحد تحقیق و توسعه

به اعتقاد برخی از مصاحبه شوندگان واحد تحقیق و توسعه می توانند در نهادینه کردن ورزش همگانی در کشور یاریگر باشد. «ما باید بهترین عمل ها را در کشور های دیگر پیدا کنیم و از آنها استفاده، بررسی، تحلیل کنیم، این موضوع نیازه یک سیستم تحقیقی کارآمد دارد (PV)». انجام تحقیقات در مورد موانع توسعه ورزش همگانی، نیازسنجی از افراد، روندهای مشارکت در ورزش همگانی، شناخت گروه های هدف و ... از یک طرف و انجام تحقیقات تطبیقی و الگوبرداری از کشورهای پیشرفته در بخش ورزش همگانی می تواند زمینه ساز رشد و گسترش ورزش همگانی در جامعه و نهایتاً نهادینه شدن آن گردد. در همین زمینه، آفرینش خاکی و همکاران (۱۳۸۴)، عنوان می کنند که توسعه هر چه بیشتر ورزش در بین اقشار مردم، مستلزم مطالعه و تحقیق و بررسی راه های مختلف آن است. به طوری که گردآوری داده های مورد نیاز در این زمینه، نخستین گام در مسیر تصمیم گیری های بعدی است (۶۵). ممتازبخش و فکور (۱۳۸۶)، نیز توسعه تحقیقات مرتبط را از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان می دانند (۶۶). از طرفی اتقیا (۱۳۸۰)، ناکارآمدی واحد تحقیق و توسعه در بخش ورزش همگانی را از دلایل عدم توسعه آن در کشور می داند. ایشان دلایل ناکارآمدی واحد تحقیق و توسعه در بخش ورزش همگانی کشور را ناکارآمدی در انجام مطالعات و تحقیقات منظم و سازماندهی شده برای

تشخیص نیازهای مردم و رضایتشان از برنامه های ورزش همگانی، فقدان اطلاعات آماری صحیح از تعداد شرکت کنندگان در ورزش همگانی هم در بخش عمومی و هم خصوصی و مشکلات ناشی از آن در برنامه ریزی مناسب بر اساس اطلاعات آماری و شکست در دادن اطلاعات صحیح و سازماندهی شده به عموم مردم از یک طرف و مقامات مسئول توسعه ورزش همگانی از طرف دیگر می داند (۳۰). بنابراین، وجود راهبردها و رویه های شفاف پژوهشی و نظام ارزیابی پژوهشی جهت نهادینه کردن ورزش همگانی در کشور لازم و ضروری است.

منابع انسانی

اکثر مصاحبه شوندگان اعتقاد داشتند که منابع انسانی متخصص و کارآمد می تواند به نهادینه کردن ورزش همگانی در وجود افراد و در نهایت در کل جامعه کمک شایانی کند. «پیشبرد اهداف ورزش همگانی در گرو وجود مدیران متخصص ورزش همگانی، مربیان ورزش همگانی و ... است (P۹)». مهمترین دلیل توسعه کشورهای پیشرفته، نیروی انسانی است. نیروی انسانی متخصص و کارآمد مهمترین سرمایه هر سازمان و جامعه ای محسوب می گردد. بر همین مبنا، منابع انسانی شایسته می تواند از عوامل توسعه ورزش همگانی باشد. منابع انسانی در بخش ورزش همگانی شامل مدیران، کارکنان، مربیان و نیروهای داوطلبی می گردد که هر دسته می تواند نقش مهمی را در ارتقا و توسعه ورزش همگانی در کشور و نهایتاً نهادینه شدن آن در جامعه بازی کنند. در این راستا، نتایج تحقیق آفرینش خاکی و همکاران، (۱۳۸۴)، نشان داد که نیروی انسانی متخصص نقش مهمی در توسعه ورزش همگانی کشور دارد (۶۵). ممتازبخش و فکور (۱۳۸۶)، یکی از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان را تربیت مربیان می داند (۶۶). بروستد (۱۹۹۶)، مربیان ورزشی را از افراد تاثیر گذار بر کودکان جهت گرایش به ورزش و فعالیت بدنی در سال های اولیه زندگی شان می داند (۶۷). ولک (۱۹۹۹)، در مدل ارتقای فعالیت بدنی جوانان، مربیان را عوامل تقویت کننده رفتار فعالیت بدنی در جوانان می داند و بیان می کند که عوامل تقویت کننده تاثیر مهمی بر فعالیت بدنی جوانان دارد (۶۸). همچنین نتایج تحقیق سید عامری و قربان بردی (۱۳۹۱)، نشان داد که استفاده از مربیان متخصص از راهکارهای بهبود بخش مشارکت شهروندان در برنامه های ورزش همگانی است (۶۹). از طرفی نتایج پاره ای از تحقیقات موانع مشارکت یا افزایش فعالیت بدنی در بین افراد را کمبود متخصصان و داوطلبان ماهر در تعدادی از بخش های کلیدی (به عنوان مثال، مربیان ورزشی، نگهبانان پارک ها) می داند (۷۰). اتقیا (۱۳۸۰)، یکی از دلایل پایین بودن نرخ شرکت در ورزش همگانی را فقدان مربیان برای حضور منظم در پارک ها و گردهمایی های ورزشی عنوان کرد (۳۰). موران و بلاک (۲۰۱۰)، نیز از موانع مشارکت افراد معلول در ورزش را فقدان مربیان با دانش و آموزش دیده می داند (۷۱). از دیگر نیروهای انسانی تاثیر گذار بر نهادینه شدن ورزش همگانی در کشور وجود مدیران و کارکنان شایسته و متخصص در بخش ورزش همگانی است. همانطور که در بخش اهداف و راهبردها بحث شد برنامه ها و طرح های راهبردی تاثیر مهمی در توسعه و گسترش ورزش و فعالیت بدنی در جوامع مختلف دارد. طرح و تدوین اهداف و برنامه های راهبردی به مدیران متخصص و کارکنان نیاز دارد و اجرای آنها مستلزم وجود کارمندان متعهد و متخصص است. از طرفی دیگر، استفاده از نیروهای داوطلبی هم در بخش مدیریت، هم در بخش کارکنان و هم در بخش مربیان می تواند به رشد و توسعه ورزش همگانی در کشور و نهایتاً نهادینه شدن آن در جامعه کمک کند.

بودجه

به اعتقاد برخی از مصاحبه شوندگان اختصاص بودجه مناسب و کافی به ورزش همگانی می تواند به نهادینه کردن آن در جامعه کمک کند. «حمایت مالی در ورزش همگانی، عامل بسیار مهمی در رشد و توسعه آن است. برنامه ریزی هزینه دربی دارد، اجرای برنامه ورزشی به نقدینگی وابسته است (P۱۰)». منابع مالی به عنوان عامل توسعه ورزش به راه های مختلف اثربخش در درآمدزایی و هزینه در سازمان های ورزش گفته می شود با توجه به اینکه اجرای طرح ها و برنامه های ورزشی به منابع مالی نیاز دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است (۷۲). از این روی، بودجه از ابزارهای لازم برای توسعه ورزش همگانی در کشور محسوب می گردد. آفرینش خاکی و همکاران (۱۳۸۴)، بودجه کافی را در توسعه ورزش همگانی کشور مهم می داند (۶۵). عادلخانی و همکاران (۱۳۹۱)، نیز اختصاص بودجه به مراکز علمی به عبارتی برپایی خانه ورزش در مراکز علمی جهت تبلیغ و ترویج ورزش همگانی را از سیاست ها و راه کارهای توسعه و گسترش ورزش همگانی عنوان کردند (۷۳). بر این اساس، دولت های مختلف بودجه معینی را برای توسعه ورزش همگانی در کشور خود اختصاص داده اند. دولت مرکزی کانادا حدود ۴۰ تا ۵۰ میلیون دلار به توسعه ورزش همگانی اختصاص داده است. در فرانسه ۲۶ درصد بودجه ورزش این کشور برای حمایت از فعالیت های ورزش اختصاص یافته است و دولت روسیه نیز با پرداخت ۷۰ درصد یارانه به خانواده ها، آنها را در استفاده از اماکن ورزشی و تفریحی کمک می کند (۶۵). با توجه به مشکلات ناشی از صنعتی شدن جوامع و کاهش سطح فعالیت بدنی افراد و تهدید سلامتی جامعه، اهمیت اختصاص بودجه برای توسعه ورزش همگانی به عنوان یک فعالیت ارتقا دهنده سلامتی، روشن و واضح است. از این روی باید اختصاص بودجه بیشتر به ورزش همگانی در دستور کار قرار گیرد تا زمینه رشد و توسعه آن در جامعه و نهایتاً نهادینه شدن آن فراهم گردد. بودجه در این بخش باید صرف تدوین و طراحی برنامه های راهبردی توسعه ورزش همگانی، اجرای این برنامه ها، انجام تحقیقات مناسب، آموزش مدیران و مربیان متخصص در امر ورزش همگانی، آموزش گسترده ورزش همگانی، ساخت و تجهیز اماکن و تاسیسات ورزشی به خصوص در مناطق در دسترس عموم، برگزاری مسابقات ورزش همگانی و ... گردد.

قوانین و مقررات

تعدادی از مصاحبه شونده‌گان اعتقاد داشتند که تدوین قوانین و مقررات مناسب و لازم الاجرا در زمینه ورزش همگانی در نهادینه شدن آن می‌تواند سهم مهمی داشته باشد. «قوانین و مقررات در خدمات شهری باید به سمت درگیر کردن مردم برای حرکت، انگیزش برای ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی برود (P۱۵)». در ادبیات نهادینه سازی، استفاده از قوانین و مقررات به عنوان یکی از راه‌های اساسی نهادینه کردن مطرح است. اغلب متخصصان و محققان بر این نکته اتفاق نظر دارند که نهادینه کردن می‌تواند در اشکال مختلف وابسته به موقعیت و شرایط صورت گیرد. چندین رویکرد مطرح و در پاره‌ای موارد اجرا شده است. یک رویکرد، شامل رشد تدریجی عمل‌های موقت است که پذیرش و استفاده منظم رفتار در طول زمان باعث نهادینه شدن رفتار می‌گردد. رویکرد دیگر تغییر ناکهانی در شرایط بحرانی و اجبار به آن از سوی منابع قدرت شامل قوانین و مقررات یا سیاست‌هاست (۷۴). بنابراین استفاده از قوانین و مقررات مناسب و لازم الاجرا در زمینه ورزش همگانی، به عبارتی اتخاذ قوانین تشویقی و تنبیهی مشارکت افراد در ورزش همگانی به عنوان یک فعالیت ارتقا دهنده سلامتی یا سیاست‌های توسعه ورزش همگانی می‌تواند به نهادینه شدن ورزش همگانی در جامعه کمک کند. در این راستا کینگ و همکاران (۱۹۹۵)، روش‌های ارتقای فعالیت بدنی را شامل تدوین و اجرای سیاست‌ها، قوانین و مقررات محلی، ایالتی و فدرال و حمایت‌های محیطی عنوان کردند (۷۵). انجمن ارزیابی و برنامه ریزی ویکتوریا (۲۰۱۰)، تدوین قانون و سیاست گذاری در بخش‌های مختلف؛ مانند سیاست‌های برنامه ریزی شهری، سیاست‌های حمل و نقل فعال، سیاست‌های آموزشی؛ مانند اختصاص زمان برای کلاس‌های تربیت بدنی، سیاست‌های ورزشی، سیاست‌های سلامتی، سیاست‌های محیط زیست، سیاست‌های محل کار و سیاست‌های سرمایه گذاری را در مشارکت در فعالیت‌های ورزشی موثر و مفید می‌دانند (۷۶).

آموزش

به اعتقاد اکثر مصاحبه شونده‌گان آموزش ورزش همگانی از مهمترین عوامل موثر در نهادینه شدن آن در جامعه است «به نظر من مهمترین اصل در درونی کردن ورزش در افراد، آموزش و ایجاد نیاز (گفتن فواید ورزش) است (P۸)». به نظر می‌رسد آموزش، نقش مهمی در نهادینه سازی ورزش همگانی در جامعه دارد. از طریق آموزش، دانش و آگاهی عمومی از ارزش‌های ورزش و فعالیت بدنی برای کیفیت کلی زندگی افزایش خواهد یافت. به علاوه، نگرش مثبت نسبت به شرکت در ورزش و فعالیت بدنی، همچنین مهارت‌های خاصی که افراد را برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی قادر می‌سازد، از طریق کانال‌های آموزشی مختلف بهبود خواهد یافت (۷۷). آموزش به عنوان یک عامل اثرگذار بر سطوح فعالیت بدنی در بین افراد مناطق محروم است، به طوری که آموزش ناکافی ممکن است بر درک پیام‌های سلامتی تأثیر گذارد (۷۸). از این روی، ممتازبخش و فکور (۱۳۸۶)، تهیه جزوات آموزشی و برگزاری سمینارهای آموزشی را از راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان مطرح کردند (۶۶). همچنین نتایج تحقیق سید عامری و قربان بردی (۱۳۹۱)، نشان داد که آموزش ورزش همگانی در جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی نقش دارد (۶۹). به علاوه، نتایج تحقیق یانگ و همکاران (۱۹۹۶)، نشان داد که آموزش اثر کمی، اگر نگوییم هیچی، بر روی دانش، نگرش یا رفتار فعالیت بدنی در زنان یا مردان دارد (۷۹). از طرفی نتایج تحقیقات احمدی (۱۳۸۸)، پینتر (۲۰۰۲)، اوسمان - گانی و جاکوبز (۲۰۰۴)، نشان می‌دهد آموزش نقش مهمی در فرایند نهادینه سازی دارد (۸۰، ۸۱، ۸۲). بنابراین آموزش ورزش همگانی هم در بخش آموزش عموم مردم و هم آموزش مدیران و مربیان می‌تواند جهت تغییر باور و نگرش افراد جامعه، درک فواید سلامتی ناشی از پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی، یادگیری رفتار مناسب فعالیت بدنی و ... و در کل نهادینه شدن ورزش همگانی به عنوان یک فعالیت بدنی ارتقا دهنده سلامتی در وجود افراد و در جامعه نقش مهمی ایفا کند.

ویژگی‌های ورزش همگانی

به اعتقاد برخی از مصاحبه شونده‌گان ویژگی‌های ورزش همگانی در نهادینه کردن آن در جامعه موثر است. «اگر بخواهیم افراد را جذب فعالیت بدنی و ورزش‌های همگانی کنیم باید ورزش و فعالیت بدنی شادی بخش و متنوع باشند (P۱۲)». هوگز و همکاران (۲۰۰۶)، بیان می‌کنند اگر بزرگسالان و جوانان از تجربه ورزش و فعالیت بدنی لذت ببرند به احتمال بیشتر، مدت زمان طولانی تری به ورزش و فعالیت بدنی ادامه می‌دهند (۸۳). لذت به احساس عاطفی مثبت، خوشی و نشاط ناشی از ورزش اشاره دارد (۸۴). در همین زمینه، محققان نشان داده‌اند که مشارکت مستمر در یک فعالیت زمانی بیشتر می‌گردد که آن فعالیت لذت بخش باشد (۸۵، ۲۱). همچنین تئوری عمل منطقی بیان می‌کند اگر شخص پیش بینی کند که فعالیت بدنی لذت بخش است، احتمال مشارکت فرد در فعالیت بدنی افزایش خواهد یافت (۸۶). از طرفی نتایج تحقیق کیلیاتریک و همکاران (۲۰۰۵)، نشان داد که کسب لذت و نشاط از انگیزه‌های اصلی شرکت افراد در ورزش‌های همگانی و فعالیت بدنی است (۸۷). در ارتباط با تعهد افراد به فعالیت بدنی و ورزش نتایج تحقیق ویس و ویس (۲۰۰۷) و کسپر و همکاران (۲۰۰۷)، نشان داد لذت به عنوان یک پیش بینی معنادار تعهد ورزشی است و اینکه تعهد بیشتر به یک فعالیت مستقیم به وسیله سطوح بالای لذت تأثیر می‌پذیرند (۸۸، ۸۹). به علاوه نتایج تحقیق بیدل و همکاران (۲۰۰۵)، آلدنر و همکاران (۲۰۰۶)، کیسی و همکاران (۲۰۰۹)، و وود (۲۰۱۱)، نشان داد که لذت بر سطح مشارکت در ورزش تأثیر می‌گذارد (۹۰، ۹۱، ۹۲).

۹۳). از طرف دیگر، نتایج تحقیق کارلس (۲۰۰۷)، نشان داد تنوع اشکال فعالیت بدنی بر شروع و حفظ مشارکت در فعالیت بدنی تاثیر گذار است (۹۴). نهایتاً دان (۱۹۹۶)، بیان می‌کند راحتی، انعطاف‌پذیری و مدت کوتاه فعالیت بدنی بر پذیرش فعالیت بدنی توسط افراد تاثیر گذار است (۹۵). بنابراین، طراحی و ارائه ورزش‌های همگانی که لذت بخش، ساده و متنوع باشند بر سطح مشارکت افراد در این ورزش‌ها تاثیر گذار خواهد بود و در نهادهای شدن آن در وجود افراد و نهایتاً جامعه کمک خواهد نمود.

References:

- 1- Khaw, K. T., Wareham, N., Bingham, S., Welch, A., Luben, R., & Day, N. (2008). Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study, *PLoS Med*, Vol. 5, No.1.
- 2- Pan, F. C., & Chen, C-H. (2010). Application of the Transtheoretical Model of Exercise Behavior Change Plan in High School Students, *International Journal of Human and Social Sciences*, Vol. 5, No. 10, Pp: 682-685.
- 3- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects, *The Lancet*, Vol. 380, Pp: 247-257.
- 4- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., & Leetongin, G., et al. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health, *The Lancet*, Vol. 380, Pp: 294-305.
- 5- Robson, S., & McKenna, J. (2008). Sport and health, In K. Hylton & P. Bramham (Eds.), *Sport development: Policy, process and practice* (Pp: 164-185). New York: Routledge.
- 6- Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2004). Actual Causes of Death in the United States, 2000, *JAMA*, Vol. 291, NO. 10, Pp: 1238-1245.
- 7- Lee, I. M., & Skerrett, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Med Sci Sports Exerc*, Vol. 33, Pp: S459-S471.
- 8- Lee, I. M., & Paffenbarger, R. S., Jr. (2000). Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity: The Harvard alumni health study, *American Journal of Epidemiology*, Vol, 151, Pp: 293-299.
- 9- Thompson, P. D., Buchner, D., Pina, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G. F., Gordon, N. F., Pate, R. R., Rodriguez, B. L., Yancey, A. K., & Wenger, N. K. (2003). American Heart Association Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity), Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity), *Circulation*, Vol. 107, Pp: 3109-3116.
- 10- Walker, A. R. P., Walker, B. F., & Adam, F. (2003). Nutrition, diet, physical activity, smoking, and longevity: From primitive hunter-gatherer to present passive consumer – How far can we go? *Nutrition*, Vol. 19, Pp: 169-173.
- 11- Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E.A., & Nathan, D. M. (2002). Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin, *N Engl J Med*, Vol. 346, Pp: 393- 403.
- 12- Vuori, I. M. (2001). Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet, *Public Health Nutr*, Vol. 4, Pp: 517-528.
- 13- Damilakis, J., Perisinakis, K., Kontakis, G., Vagios, E., & Gourtsoyiannis, N. (1999). Effect of lifetime occupational physical activity on indices of bone mineral status in healthy postmenopausal women, *Calcified Tissue International*, Vol. 64, Pp: 112-116.
- 14- Brosse, A.L., Sheets, E. S., Lett, H. S., & Blumenthal, J. A. (2002). Exercise and the treatment of clinical depression in adults: recent findings and future directions, *Sp Med*, Vol. 32, Pp: 741-760.
- 15- Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annu Rev Nutr*, Vol. 21, Pp: 323-341.
- 16- Breslow, R. A., Ballard-Barbash, R., Munoz, K., & Graubard, B. I. (2001). Long-term recreational physical activity and breast cancer in the National Health and Nutrition Examination Survey I epidemiologic follow-up study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, Vol. 10, Pp: 805- 808.
- 17- Slattery, M. L., & Potter, J. D. (2002). Physical activity and colon cancer: confounding or interaction? *Med Sci Sports Exerc*, Vol. 34, Pp: 913-919.
- 18- DiLorenzo, T. M., Bargman, E. P., Stucky-Ropp, R., Brassington, G. S., Frensch, P. A., & LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes, *Preventive Medicine*, Vol. 28, Pp: 75-85.
- 19- Moore, K. A., Babyak, M. A., Wood, C. E., Napolitano, M. A., Khatri, P., Craighead, W. E., . . . & Blumenthal, J. A. (1999). The association between physical activity and depression in older depressed adults, *Journal of Aging and Physical Activity*, Vol. 7, Pp: 55-61.
- 20- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping, *Leisure Sciences*, Vol. 22, No. 3, Pp: 163-181.
- 21- Green, B. C., & Chalip, L. (1998). Sport tourism as the celebration of subculture, *Annals of Tourism Research*, Vol. 25, Pp: 275-291.
- 22- Mair, H. (2009). Club life: Third place and shared leisure in rural Canada. *Leisure Sciences*, Vol. 31, Pp: 450-465.
- 23- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*, State College, PA: Venture Publishing.
- 24- Australian Bureau of Statistics. (2008). Information paper: Defining sport and physical activity, a conceptual model, Cat. No. 4149.0.55.001. Retrieved from <http://www.abs.gov.au/AUSSTATS/abs@.nsf/DetailsPage/4149.0.55.0012008?OpenDocument>.
- 25- Saidi, A. (1390). The investigate of Factors affecting the tendency rate of citizens to participate in sport for all, Sport for all and Tehran citizens, Tehran: Society and Culture Publications.
- 26- Mull, R., Kathryn, F., Bayless, G., Ross, C, M., Jamieson, L, M. (1997). *Recreation Sport Management, Human Kinetics*.

- 27- Detailed study of the development of sport for all and recreational sport, Physical Education Organization, 1382.
- 28- Ghafouri, F. (1386). The study of types of sports for all and desired recreations of community and presents a model for future planning, The National Office of Management and Development of Sports, Physical Education Organization of Islamic Republic of Iran.
- 29- Safari, M. (1391). The Designing Iran Sport for all Model, Ph.D. Dissertation, Tarbiat Modares University.
- 30- Atgha, N. (1380). Analytical study of the history, goals and strategies of sport for all in Iran (from 1359 to 1380), Journal of Sport and Movement Sciences, No. 1, Pp: 81-75.
- 31- Ghara, M. A. (1384). The investigate the situation of sport for all in Iran and comparison it with several countries of world, PhD thesis, Kharazmi University.
- 32- Azarnia. H. (1384). The investigate of tabriz university students' tendency to sport for all, MS Dissertation. University of Tabriz.
- 33- Atarzadeh Hosseini, R., and Sohrabi, M. (1386). The attitude and tendency of Mashhad people to motor and sports activities, Quarterly of Olympic, 15 Year.
- 34- Beram, J. A., & Semotiuk, D. (1991). Sport for All: facts and fantasy in the United States and Canada. In J. Standeven (Eds.) Sport for All in the 90s. Aachen, Germany: Meyer and Meyer Verlag.
- 35- Brinthaupt, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2013). Changes in exercise Commitment Following a Values_Based Wellness Program, Journal of Sport Behavior, Vol. 36, No, 1, Pp: 3-22.
- 36- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., Corso, P., & The Task Force on Community Preventive Services (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. American Journal of Preventive Medicine, Vol, 22, No. 4S, Pp: 73-107.
- 37- Dishman, R. K. (2001). The Problem of Exercise Adherence: Fighting Sloth in Nations with Market Economics, QUEST, Vol. 53, No. 2.
- 38- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. A., McKenzie, T. L., Stone, E. J., Dunn, A. L., and Blair, S. N. (2000). Physical Activity Behavior Change: Issues in Adoption and Maintenance, Health Psychology, Vol. 19, No. 1, Pp: 32-41.
- 39- Aoyagi, Y., Park, H., Watanabe, E., Park, S., Shephard, R. J. (2009). Habitual physical activity and physical fitness in older Japanese adults: The Nakanojo Stu, Gerontology, Vol. 55, Pp: 523-31.
- 40- Hankinson, A. L., Daviglius, M. L., Bouchard, C., et al. (2010). Maintaining a high physical activity level over 20 years and weight gain, JAMA, Vol. 304, Pp: 2603-10.
- 41- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., et al. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, Vol. 116, Pp: 1081-93.
- 42- Kolt, G.S., Driver, R.P., & Giles, L.C. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport", J Aging Phys Act, Apr; 12(2); PP:185-98.
- 43- Maite, L. & Feltz, D. L. (2001). Participant motivation achievement goal orientation and patterns of physical activity involvement among Botswana youths, Journal Sport & exercise psychology, Supplement, Vol.23, S 16.
- 44- Stadulis, R. et al. (2001). "Winning versus playing : Childrens preferences for and perceptions of the competitive setting," Journal Sport & exercise psychology, Supplement, Vol . 23, S 37.
- 45- Goodman, P. S., and Kurke, L. B. (1982). Studies of Change in Organizations: A Status Report, in P. S. Goodman (Ed.), Change in Organizations, San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- 46- Goodman, P. S. (1983). Measuring Institutionalization of planned organizational change, Tepper School of Business. Paper 938.
- 47- Scott, R. W. (2001). Institutions and Organizations, Second ed. Sage, Thousand Oaks, CA.
- 48- Roshandel Arbatani, T. (1386). The determining the position of the mass media in institutionalization of sport for all in country, The Journal of Harakat, No. 33.
- 49- Gholipour, E. (1390). Organizational Sociology, sociological approach to organization and management, Tehran: Samt publication.
- 50- Robbins, S. (1987). Organization Theory, Structures, Design and Applications, Prentice Hall, P. 86.
- 51- Harris, L. C., and Ogbonna, E. (2006). "Initiating strategic planning". Journal of Business Research, Vol. 59, Pp: 100-111.
- 52- Hopkins, W. E., and Hopkins, S. A. (1997). "Strategic planning-financial performance relationships in banks: a causal examination". Strateg manage J, Vol. 18, Pp: 635-52.
- 53- Bornstein, D. B., Pate, R. R., & Pratt, M. (2009). A Review of the National Physical Activity Plans of Six Countries, Journal of Physical Activity and Health, Vol. 6, No. 2, Pp: S245-S264.
- 54- Sugiyama, T. (2012). The Built Environment and Physical Activity Behaviour Change: New Directions for Research?, Res Exerc Epidemiol, Vol. 14, No. 2, Pp: 118-124.
- 55- Atkinson, J. L., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Cain, K. L., & Black, J. B. (2005). The association of neighborhood design and recreational environments with physical activity, American Journal of Health Promotion, Vol. 19, No. 4, Pp: 304-309.

- 56- Lim, S. Y., Warner, S., Dixon, M., Berg, B., Kim, C., & Newhouse-Bailey, M. (2011). Sport participation across national contexts: A multilevel investigation of individual and systemic influences on adult sport participation, *European Sport Management Quarterly*, Vol. 11, No. 3, Pp: 197-224.
- 57- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2004). Understanding environmental influences on walking, Review and research agenda, *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 27, No. 1, Pp: 67-76.
- 58- Wicker, P., Breuer, C., & Pawlowski, T. (2009). Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: the Impact of Sport Infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, Vol.9, No. 2, Pp: 103-118.
- 59- Reed, J. A. & Phillips, A. (2005). Relationships Between Physical Activity and the Proximity of Exercise Facilities and Home Exercise Equipment Used by Undergraduate University Students, *Journal of American College Health*, Vol. 53, No. 6, Pp: 285-290.
- 60- Humbert, M., Chad, K., Spink, K., Muhajarine, N., Anderson, K., Bruner, M., et al. (2006). Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative Health Research*, Vol. 16, Pp: 467-483.
- 61- Gordon-Larsen, P., Nelson, M., Page, P., & Popkin, B. (2006). Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Pediatrics*, VOL. 117, Pp: 417-424.
- 62- Sultani Tirani, F. (1375). Institutionalization innovation in the organization, including institutionalization model of improvement and innovation in industrial organization of Iran, Tehran: Institute of cultural services of rasa.
- 63- Goodman, P, S., Bazerman, M. & Conlon, E. (1980). Institutionalization of Planned Organizational Change, Tepper School of Business. Paper 895.
- 64- Kelman, H. (1958). Compliance, identification and internalization: Three processes attitude change, *The Journal of Conflict Resolution*. 2, Pp: 51-60.
- 65- Afarineshe Khaki, A. Tondnevis, F. and Mozafari, S. A. (1384). The comparison of Attitudes of faculty members, coaches, athletes and administrators on how to developing sport for all, *The Journal of Sport and Movement Science*, Vol. I, No. 5, Pp. 1-22.
- 66- Momtazbakhsh, M. and Fakor, Y. (1386). The strategies to promote and developing the sport for all of Women Police University, *Police Science Quarterly*, Year 9, No. 10, pp. 53-62.
- 67- Brustad, R. (1996) Parental and Peer Influence on Children's Psychological Development Through Sport. In F. Smoll and R. Smith (eds), *Children and Youth in Sport: a biopsychosocial perspective*. Madison, US: Brown and Benchmark.
- 68- Welk, G. J. (1999). The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge Between Theory and Practice, *Quest*, Vol. 51, No.1, Pp: 5-23.
- 69- SeyedAmery, M. and Ghorbanbordi, M. (1391). The explain strategies for attracting and increasing citizen participation in sport for all and recreational programs (Oromiye Case Study), *Sport management and Movement Science Research*, Second Year, No. 4, pp. 23-34.
- 70- Academic Review Sport England (2004). Driving up participation: The Challenge for Sport; Sport England/MORI (2002) – Young People and Sport in England; Henley Centre (The) (2003) Strategic Framework for community sport in England. Meeting the challenge of Game plan: emerging insights on the future of participation in sport in England. London, Sport England; Sport England (2003) Sports Volunteering in England in 2002.
- 71- Moran, T. E. and Block, M. E. (2010). Barriers to Participation of Children with Disabilities in Youth Sports, *TEACHING Exceptional Children Plus*, Volume 6, Issue 3, Pp: 1-13.
- 72- Physical Education Organization, The strategic document of Development of Physical Education and Sports of country, (1382).
- 73- Adelkhany, A., VaezMousavi, S. M., & Farahani, A. (1391). The cultural capital participants in sport for all (policies and practices), *Journal of the Parliament and strategy*, y. 19, No. 69, Pp. 5-32.
- 75- Manring, N. (1987). Institutionalizing Conflict Management Alternatives, Center for Research on Social Organization, <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/51116/1/348.pdf>
- 74- King, A. C., Fridinger, F., Dusenbury, L., et al. (1995). Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: Issues and opportunities. *Health Educ Q*, Vpl. 22, Pp:499-511.
- 76- Victorian Curriculum and Assessment Authority. (2010). VCE physical education (2011-2014). Unit 3: Social Ecological Model. Melbourne: Victorian Curriculum and Assessment Authority.
- 77- Consultancy Study on Sport for All - Participation Patterns of Hong Kong People in Physical Activities Summary Report, The Chinese University of Hong Kong, Department of Sports Science & Physical Education, 2008.
- 78- Barriers to Sports and Physical Activity Participation, Research and Library Services, Northern Ireland Assembly, 2010.
- 79- Young, D. R., Haskell, W. L., Taylor, C. B. and Fortmann, S. P. (1996). Effect of Community Health Education on Physical Activity Knowledge, Attitudes, and Behavior, *American Journal of Epidemiology*, Vol. 144, No. 3, Pp: 264-274.
- 80- Ahmadi, M. (1388). The effect of police organizational culture on the institutionalization of discipline in students of Police University, *Quarterly of Police Management Studies*, Year 4, No. 3, Pp: 384-412.
- 81- Painter, C. N. (2002). Early leader Effects on the Process of Institutionalization Through Cultural Embedding: The Cases of William J. Donovan, Allen W. Dulles, and J. Edgar Hoover, Dissertation, University of Virginia.

- 82- Osman-Gani, A. M., and Jacobs, R. L. (2004). Institutionalization of Organizational Change: A Study of HRD Interventions in Singaporean, US, Japanese, and German Companies, Paper presented at the Academy of Human Resource Development International Conference (AHRD), Pp: 482-489.
- 83- Hughes, A. M., Keane, S., Lyons, D., Quinn, S., & MacPhail, A. (2006). Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: The LISPA Model: The Irish Sports Council.
- 84- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- 85- Buchanan, T. (1985). Commitment and leisure behavior: A theoretical perspective, *Leisure Sciences*, Vol. 7, Pp: 401-420.
- 86- Foster, C., Hillsdon, M., Cavill, N., Allender, S., & Cowburn, G. (2005). Understanding Participation in Sport: a Systematic Review, A study on behalf of Sport England by the University of Oxford British Heart Foundation Health Promotion Research Group, Sport England, 3rd Floor, Victoria House, Bloomsbury Square, London WC1B 4SE.
- 87- Kilpatrick, M., Herbert, E. & Bartholomew, J. (2005). "College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise," *Journal of American College Health*, Vol. 54, No. 2, PP:87-94.
- 88- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(1), 90 - 102.
- 89- Casper, J. M., Gray, D. P., and Stellino, B. M. (2007). A Sport Commitment Model Perspective on Adult Tennis Players' Participation Frequency and Purchase Intention, *Sport Management Review*, Vol. 10, Pp: 253-278.
- 90- Biddle, S. et al (2005). Increasing Demand for Sport and Physical Activity by Girls Published by: Sportscotland Caledonia House, South Gyle Edinburgh, EH12 9DQ, www.sportscotland.org.uk
- 91- Allender, S., Cowburn, G., and Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies, *HEALTH EDUCATION RESEARCH*, Vol. 21, No. 6, Pp: 826-835.
- 92- Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R. and Harvey, J. T. (2009). Using a Socioecological Approach to Examine Participation in Sport and Physical Activity Among Rural Adolescent Girls, *Qualitative Health Research*, VOL. XX, No. X, Pp: 1-13.
- 93- Wood, L. (2011). Continued Sport Participatio and The Negotiation of Constraints, Dissertation, The University of Western Ontario London, Ontario, Canada.
- 94- Carless, D. (2007) Phases in physical activity initiation and maintenance among men with serious mental illness. *International journal of mental health promotion*, Vol. 9, No. 2, Pp: 17-27.
- 95- Dunn, A. L. (1996). Getting started- a review of physical activity adoption studies, *Br J Sports Med*, 30, Pp: 193-199.