

۱۲۵۴۷۹۹

به نام خدا

# انگیزه ها و موانع مشارکت ورزشی درسازمان ها

مؤلف:

زینب فخار

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

چاپ اول - بهار ۱۳۹۴

سرشناسه : فخار، زینب، ۱۳۶۶-  
 عنوان و نام پدیدآور : انگیزه ها و موانع مشارکت ورزشی در سازمان ها  
 مشخصات نشر : تهران: نشر تی آرا، ۱۳۹۴  
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص.  
 شابک : 978-600-7910-14-6  
 وضعیت فهرست نویسی : قیای مختصر  
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است  
 شماره شابک ملی : ۳۸۲۲۹۲۸

عنوان کتاب : انگیزه ها و موانع مشارکت ورزشی در سازمان ها  
 تالیف و گردآوری : زینب فخار  
 ناشر : تی آرا  
 همکار ناشر : مؤسسه پارسا مبتکر گام اوا  
 مدیر مسئول : احسان لامع  
 مدیر اجرایی : محمد صدیق سپهری نیا  
 ناظر فنی : سیده محبوبه حسینی  
 طراح جلد و صفحه آرا : مصطفی حسن نژاد  
 سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۴ / اول  
 شمارگان : ۱۰۰۰  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۰-۱۴-۶  
 قیمت : ۷۵۰۰۰ ریال  
 آدرس : میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی  
 تلفن : ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۲۶۳۹  
 وب سایت : [www.parsamega.ir](http://www.parsamega.ir)

## فهرست

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۹  | فصل اول: مقدمه و کلیات                                                |
| ۱۱ | مقدمه مؤلف                                                            |
| ۱۲ | بی تحرکی عارضه ی قرن                                                  |
| ۱۷ | نقش شغل در چگونگی سلامتی افراد                                        |
| ۱۹ | اهمیت ورزش در سازمان ها                                               |
| ۲۰ | موانع مشارکت ورزشی                                                    |
| ۲۵ | اهمیت ورزش در زندگی امروزه                                            |
| ۲۸ | تعریف واژه ها و اصطلاحات                                              |
| ۲۸ | اوقات فراغت                                                           |
| ۲۸ | فعالیت بدنی                                                           |
| ۲۹ | مشارکت ورزشی                                                          |
| ۲۹ | موانع مشارکت سلسله مراتبی اوقات فراغت (در ن فردی، بین فردی و ساختاری) |
| ۲۹ | عوامل سوق دهنده                                                       |
| ۳۱ | فصل دوم: مطالعه تحقیقات گذشته و پیشینه تحقیق                          |
| ۳۳ | مقدمه                                                                 |
| ۳۳ | مطالب این فصل به چهار دسته تقسیم شده است                              |
| ۳۴ | مبانی نظری                                                            |
| ۳۵ | فعالیت بدنی                                                           |
| ۳۶ | انواع فعالیت بدنی                                                     |
| ۳۶ | فعالیت بدنی با شدت متوسط                                              |
| ۳۶ | فعالیت بدنی با شدت بالا یا شدید                                       |
| ۳۸ | انواع فعالیت بدنی بر حسب مصرف اکسیژن                                  |
| ۳۸ | فعالیت بدنی هوازی                                                     |
| ۳۸ | فعالیت بدنی بی هوازی                                                  |
| ۳۹ | فعالیت بدنی و تقویت ساختار استخوانی                                   |
| ۳۹ | ضرورت اصول آمادگی جسمانی در عصر حاضر                                  |
| ۴۰ | فواید انجام فعالیت های بدنی                                           |
| ۴۱ | میزان انجام فعالیت بدنی                                               |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۴۱  | اوقات فراغت                                  |
| ۴۱  | اهمیت اوقات فراغت در عصر حاضر                |
| ۴۲  | تعاریف اوقات فراغت و دیدگاه های مختلف        |
| ۴۴  | اوقات فراغت و تفریحات سالم از دید صاحب نظران |
| ۴۵  | اوقات فراغت و ورزش های تفریحی                |
| ۴۵  | سودمندی تفریحات سالم و ورزش های تفریحی       |
| ۴۶  | انگیزه برای انجام فعالیت بدنی                |
| ۴۷  | اساس عواقل سوخت دهنده در فعالیت بدنی         |
| ۴۹  | ایجاد انگیزه ورزشی در کارکنان                |
| ۵۲  | انگیزه ورزشی و تفاوت های جنسیتی              |
| ۵۶  | عوامل ایجاد تحلیل رفتگی در کارکنان           |
| ۵۶  | مدل سلسله مراتبی عوامل باز دهنده اوقات فراغت |
| ۶۰  | پیشینه تحقیق                                 |
| ۶۰  | تحقیقاتی که در ایران انجام گرفته است         |
| ۷۴  | تحقیقاتی که در خارج از ایران انجام گرفته است |
| ۸۱  | جمع بندی فصل دوم                             |
| ۸۳  | فصل سوم: نتایج و پیشنهادات                   |
| ۸۵  | مقدمه                                        |
| ۸۶  | نتیجه گیری                                   |
| ۸۷  | نتیجه گیری کلی                               |
| ۸۸  | پیشنهادهات                                   |
| ۹۱  | منابع و مآخذ                                 |
| ۹۳  | (الف) منابع فارسی                            |
| ۱۰۱ | (ب) منابع لاتین                              |