

## مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با ورزشکاران غیر حرفه‌ای

مهرداد محرم زاده<sup>۱</sup>

علی مهري<sup>۲</sup>

هدف از انجام این تحقیق، مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت مردان ورزشکار نخبه با ورزشکار غیر حرفه‌ای شهرستان اردبیل بود. روش مورد استفاده برای تحقیق، روش علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری تحقیق از دو گروه ورزشکاران نخبه و ورزشکاران غیر حرفه‌ای تشکیل شده و تعداد ورزشکاران نخبه ۴۰ نفر و تعداد ورزشکاران غیر حرفه‌ای ۱۰۰ نفر بود. از بین هر گروه ۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و روش مورد استفاده برای نمونه‌گیری، روش تصادفی ساده بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه محقق ساخته اوقات فراغت بود و روایی پرسشنامه و ضریب پایایی آلفای کرونباخ آن به شرح زیر به دست آمد: سوالات میزان اوقات فراغت برابر با ۰/۸۱، سوالات نحوه گذران اوقات فراغت برابر ۰/۷۸ و سوالات میزان رضایت از اوقات فراغت برابر ۰/۸۸. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار آماری spss و برای تحلیل فرضیات از آزمون‌های مجذور کای اسکوئر و آزمون T مستقل استفاده شد. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که بین میزان اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با ورزشکاران غیر حرفه‌ای مرد شهرستان اردبیل تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان اوقات فراغت ورزشکاران غیر حرفه‌ای بیش از ورزشکاران نخبه است. همچنین، بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با ورزشکاران غیر حرفه‌ای مرد شهرستان اردبیل تفاوت معنی‌داری وجود دارد و بیش‌ترین روش مورد استفاده برای گذران اوقات فراغت در بین ورزشکاران نخبه، ورزش است. بین سطح رضایتمندی اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با ورزشکاران غیر حرفه‌ای مرد شهرستان اردبیل تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان رضایت از اوقات فراغت ورزشکاران غیر حرفه‌ای بیش از ورزشکاران نخبه است.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، ورزشکار نخبه و ورزشکار غیر حرفه‌ای

<sup>۱</sup> - دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه

<sup>۲</sup> - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، مدرس گروه تربیت بدنی موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی مقدس اردبیلی (نویسنده مسئول)

## مقدمه

دسترسی فزاینده انسان به فن‌آوری‌های جدید و یافتن راهکارهای ساده‌تر، باعث افزایش اوقات بیکاری تا حدود دو برابر در هفته در کنار کاهش تحرک و فعالیت افراد شده است. از سوی دیگر، آلودگی‌های محیط، پیچیدگی ارتباطات اجتماعی، افزایش فشارهای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامتی جسمی و روحی انسان را آسیب پذیر ساخته است. از جمله مفاهیم نوینی که با پیدایش انواع فناوری و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم معنای واقعی خود را یافته است، اوقات فراغت و نحوه گذران آن است. (کریمیان، شکارچی زاده و افشار، ۱۳۸۹) اوقات فراغت برای افراد مختلف تعاریف گوناگونی دارد. در یک رویکرد، اوقات فراغت به عنوان بازمانده وقت تلقی می‌شود که در آن فراغت به معنی آسودگی و آسایش است و در مقابل مشکلات روزمره که موجب خستگی می‌شود، به کار می‌رود. در تعریفی دیگر، اوقات فراغت به عنوان رشته فعالیت‌هایی است که اشخاص تصمیم می‌گیرند در فرصت‌های آزاد خویش در آن‌ها شرکت جویند. محدودیت‌های شغلی و مشکلات ناشی از زندگی ماشینی را می‌توان به وسیله اوقات فراغت جبران نمود. (سیدمن، ۱۹۹۴) بررسی برنامه‌های اوقات فراغت و استفاده اصولی از آن‌ها جهت چگونگی پر کردن این زمان‌ها برای طراوت، نیرو گرفتن و تلاش دوباره بسیار حائز اهمیت است. بررسی کمی و کیفی این برنامه‌ها، راهنمای خوبی برای کلیه مجریان و اولیای امور خواهد بود تا با بهره‌گیری از نتایج چنین بررسی‌هایی، ضمن آگاهی از نقاط قوت و ضعف برنامه، به طور مداوم به سوی وضعیت مطلوب و هدفمند حرکت کنند. بنابراین، تعریف اوقات فراغت با توجه به شیوه زندگی و شغل افراد متفاوت است. (اشکانی، ۱۳۸۴) اوقات فراغت را می‌توان هم به عنوان عامل رشد در سعادت نوجوان و جوانان و هم به عنوان عامل بدبختی و انحطاط آن‌ها بیان نمود. وقتی فرد سالم باشد و فراغت داشته باشد، وقت او برای کار یا فعالیتی تنظیم شده باشد، احتمال کشش او به جانب دوستان ناباب و رفتارهای نامناسب بیشتر نمی‌شود. پس بی‌توجهی به این امر و رها ساختن جوان به حال خود، مشکلاتی را در جامعه به وجود می‌آورد که به یقین ضرر آن به همه مردم می‌رسد. (آزادی، ۱۳۷۶)

مقایسه نحوه گذران اوقات فراغتی مردان ورزشکار نخبه با ورزشکار غیرحرفه‌ای که باتوجه به فرهنگ و ملیت ایرانی باید طبق آداب و سنن حاکم بر جامعه اوقات فراغت خود را پر نمایند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تحولات اجتماعی و پیشرفت علوم و فناوری، چهره حیات بشری را دگرگون ساخته و نیازها و تمایلات جدیدی به وجود آورده است. از این رو، بررسی اوقات فراغت بدون توجه به این تحولات و اختصاصات زندگی کنونی، معقول و راهگشا نیست. گذران اوقات فراغت و برنامه‌های مطلوب فراغتی، نقش مهمی در تربیت و تعلیم جامعه دارد و از بروز مشکلات فردی، اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی جلوگیری می‌کند. اوقات فراغت، همان اوقاتی است که فرهنگ و تمدن و هنر بشر را زاینده آن می‌داند.

اوقاتی است که باید صرف استراحت تن و رفع خستگی از کار روزانه شود تا حواس پنج‌گانه ما فرصت تجدید قوا پیدا کنند و با برطرف شدن کسالت از اعضا و جوارح، ذهن و فکر آدمی بتواند بعد از یکنواختی کار جولانی بدهد و این بهانه‌ای شود برای کشف سایر ابعاد وجودی انسان. (قدرتی، ۱۳۸۰)

گودرزی و اسدی در سال ۱۳۷۹ تحقیقی با عنوان "نوع فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران" انجام دادند و به نتایجی دست یافتند که به نظر قابل تأمل است. نتایج این تحقیق نشان داد متأسفانه، فقط ۳۳ درصد استادان دانشگاه به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند که علت اصلی آن، ارائه ناکافی امکانات فراغتی و تفریحی مناسب به آنان است. (گودرزی، اسدی، ۱۳۷۹) تندنویس در سال ۱۳۸۰ مقاله‌ای با عنوان "جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایران" انجام داد و به این نتیجه رسید که متغیرهایی نظیر تعداد فرزندان، زمان کار کردن، درآمد ماهیانه، میزان تمرینات ورزشی به عنوان متغیرهای پیشگویی رضایت‌مندی از گذران اوقات فراغت است و باعث رضایت‌مندی افراد از زندگی‌شان می‌شود. (تندنویس، ۱۳۸۰) امیرتاش در سال ۱۳۸۳ پژوهشی با عنوان "فوق‌برنامه و اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیئت‌علمی و کارکنان آن" نشان داد که بیش از ۹۰ درصد از آزمودنی‌ها، این‌گونه فعالیت‌ها را برای سلامتی جسم و روان و همچنین ارتقای روحیه همکاری در محیط کار ضروری می‌دانند. (امیرتاش، ۱۳۸۳) اشکانی در سال ۱۳۸۴ در پایان‌نامه خود با عنوان "مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت کشتی‌گیران تیم ملی ایران با کشتی‌گیران تیم‌های ملی دیگر کشورها" به این نتیجه رسید که زمان فراغت کشتی‌گیران ایرانی بیشتر از ۳ ساعت است و نحوه گذران آن به صورت تماشای تلویزیون، فعالیت‌های متفرقه، خواندن کتاب و روزنامه، فعالیت‌های غیرمذهبی دوستانه، ورزش‌های دیگر غیر از کشتی، گردش در شهر و بیرون از شهر می‌باشد، در حالی که فعالیت‌های فراغتی کشتی‌گیران خارجی به تماشای تلویزیون، خواندن کتاب و روزنامه، رفتن به سینما، گوش دادن به رادیو، فعالیت‌های مذهبی، گردش خارج از شهر، ورزش‌های دیگر غیر از کشتی، گردش در شهر، می‌گذرد. (اشکانی، ۱۳۸۴)

جعفری و همکاران در سال ۱۳۸۴ پژوهشی با عنوان "بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تاکید بر فعالیت بدنی" انجام دادند که نشان داد حدود ۸۰ درصد دانشجویان در ساعات عصر و شب، اوقات فراغت خود را می‌گذرانند و حدود ۲۷ درصد دانشجویان از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه راضی نبودند. همچنین ۴۲ درصد دانشجویان از چگونگی گذران اوقات فراغت خود راضی نبودند و دلیل اصلی شرکت آنان در فعالیت‌های ورزشی در زمان اوقات فراغت، حفظ تناسب اندام بود. (جعفری، شب‌خیز و مشهوری، ۱۳۸۴) رحمانی و همکاران در سال ۱۳۸۵ تحقیقی با عنوان "نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان" انجام دادند. اطلاعات به دست آمده از این

تحقیق، حاکی از این است که میانگین اوقات فراغت دانشجویان ۴ ساعت است که به ترتیب صرف تماشای تلویزیون، شنیدن موسیقی، مطالعه غیردرسی و ورزش می شود. (رحمانی، بخشی نیا، قوامی، ۱۳۸۵)

کریمیان و همکاران در سال ۱۳۸۹ پژوهشی با عنوان "نحوه گذران اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت" انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که تماشای تلویزیون بیشترین فعالیت در اوقات فراغت و رفتن به سینما کمترین فعالیت اوقات فراغت می باشد. (کریمیان، شکارچی زاده و افشار، ۱۳۸۹) کیانی و همکارانش در سال ۱۳۹۱ پژوهشی با عنوان "تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین" انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که عمدهترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین تماشای تلویزیون، عبادات، مطالعه کتاب، مطبوعات و همچنین ورزش است. (کیانی و همکارانش، ۱۳۹۱) عبدالحسین فتح اللهی در سال ۱۳۹۱ به بررسی تفریحات مربوط به نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران تیم والیبال شهرداری ارومیه پرداخت و به این نتیجه رسید که عمدهترین نحوه گذران اوقات فراغت والیبالیست‌ها، ورزش است. پس، پیشنهاد داد که اگر برنامه‌های جدید اوقات فراغت در برنامه‌های تیم ارائه گردد، روند آماده‌سازی فنی تیم رو به مثبت خواهد بود. (فتح اللهی، ۱۳۹۱) همچنین، محرم زاده در سال ۱۳۹۱ به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران حرفه‌ای استان آذربایجان غربی پرداخت و به این نتیجه رسید که آنها بیشترین وقت خود را در ورزش و اردوهای ورزشی سپری می‌کنند و پیشنهاد داد که اگر در ارتباط با غنی‌سازی تیم‌های حرفه‌ای به ویژگی‌های اجتماعی، غیربومی و تنظیم برنامه‌های مشترک توجه شود، امکان رضایت از اوقات فراغت برای ورزشکاران فراهم می‌شود. (محرم زاده، ۱۳۹۱)

والمین<sup>۳</sup> در سال ۲۰۰۵ پژوهشی با عنوان "فعالیت بدنی در اوقات فراغت و ارتباط آن با کیفیت زندگی و سلامت" انجام داد و به این نتیجه رسید که بین فعالیت بدنی در اوقات فراغت و کیفیت زندگی افراد ارتباط معنی‌داری وجود دارد. (والمین، ۲۰۰۵) گانگ هو<sup>۴</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۶ طی مقاله‌ای با عنوان "کاردرمانی و فعالیت بدنی در اوقات فراغت و ارتباط آن با میزان بیماری‌های کرونر قلب"، به این نتیجه دست یافتند که بین کاردرمانی و بیماری‌های کرونر قلب، رابطه وجود دارد. همچنین، بین فعالیت بدنی در اوقات فراغت و بیماری‌های کرونر قلب ارتباط معنی‌داری وجود دارد. (گانگ هو، کانجی، نیسانین، تومیلیتو، ۲۰۰۶) ویتاس<sup>۵</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۸ تحقیقی با عنوان "تأثیرات عامل‌های اجتماعی و اقتصادی و ارزیابی سلامتی در ارتباط با شرکت کردن در فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراغت بین قهرمانان سابق و افراد غیرورزشی" انجام دادند. یافته‌های تحقیق حاکی از این است که کمتر شرکت کردن در اوقات

---

3.Vuillemin  
4.Gang ho  
5.Woitas

فراغت به صورت چشمگیری با ارزیابی منفی سلامتی خود، وضعیت پایین اجتماعی و اقتصادی ارتباط داده می‌شود و در گروه افرادی که سابقه ورزشی مسابقه‌ای ندارند و نیز در گروه ۳۱ تا ۵۱ ساله ها و ساکنین محله حاشیه شهر نیز این چنین است. علاوه بر این، وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین، بر شرکت افراد در اوقات فراغت، میان قهرمانان سابق نسبت به افرادی که هیچ‌گونه سابقه ورزشی ندارند کم‌رنگ دیده شد و نتایج نشان داد موارد مهم در زمینه بهبود بخشیدن افراد در ارتباط با اوقات فراغت عبارت‌اند از: ترویج دادن مسابقات رقابتی بین افراد و از بین بردن محدودیت اجتماعی، اقتصادی در فعالیت فیزیکی. (ویتاس، ۲۰۰۸) تامی ۶ در سال ۲۰۱۰ تحقیقی با عنوان " اثرات فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت در دوره نوجوانی و بلوغ در زمان تحصیل " انجام داد. یافته‌های این تحقیق حاکی از این است که مردان بیشتر از زنان به تجربه‌های آموزشی فعالیت بدنی و تمرین علاقه‌مند هستند و کار سخت برای آموزش مهارت‌های مفید برای آنان، خوشایند است. همچنین، شرکت در فعالیت‌های بدنی فراغتی از کودکی تا بلوغ، بستگی به دوره‌های مختلف زندگی و میزان تحصیلات دارد. (تامی، ۲۰۱۰)

ورزشکاران در محیط‌های اردویی و غیراردویی دارای اوقاتی هستند که استفاده بهینه از این اوقات می‌تواند سبب تجدید قوای بدنی و ایجاد روحیه، نشاط و شادابی گردد. اوقات فراغت را می‌توان با انواع مختلف فعالیت‌های فراغتی پر کرد. آنچه که مهم است پر نمودن اوقات فراغت با فعالیت‌هایی است که ضمن آنکه به ورزشکاران کمک می‌کند، آن‌ها را دچار خستگی‌ها و بی‌میلی‌ها نکند. بنابراین، جایگاه اوقات فراغت و به خصوص فعالیت‌های فراغتی بیش از پیش احساس می‌شود. این موضوع نیازمند توجه جدی مسئولین و دست‌اندرکاران امر است تا با طراحی و تدوین برنامه‌های مناسب، زمینه بهره‌گیری هر چه بهتر از اوقات فراغت را برای ورزشکاران فراهم نمایند. بنابراین، توجه به اوقات فراغت بطورکلی برای همه اقشار جامعه حائز اهمیت است؛ ولی چون جوانان بیشتر در معرض انواع آسیب‌ها قرار دارند و ورزشکاران نیز باید به این امر مهم توجه ویژه داشته باشند تا بتوانند با استفاده از اوقات فراغت بهینه موجب پیشرفت در کسب اهدافشان گردند و از طریق فواید اوقات فراغت، خود را از جهات روانی به آرامش برسانند.

تفاوت در نحوه فعالیت‌های فراغتی دو گروه ورزشکاران نخبه و ورزشکاران غیرحرفه‌ای محقق را بر آن داشت که نوع فعالیت‌هایی را که انجام می‌دهند، دسته بندی و با یکدیگر مقایسه نماید: آیا این گروه‌ها از جنبه‌های فعالیت‌های فراغتی، اطلاعات کافی دارند و از اوقات فراغت خود به نحو بهینه استفاده می‌نمایند تا موجب به دست آوردن پیشرفت در کار حرفه‌ای ورزش گردند و در نتیجه به گذران فعالیت‌های اوقات فراغت نامشروع و مضر که عامل انحطاط ورزشکاران است گرفتار نشوند. بنابراین، با توجه به نقش نحوه گذران اوقات فراغت در ورزشکاران نخبه و ورزشکاران غیرحرفه‌ای سؤال اصلی تحقیق این است :

آیا بین نحوه گذران اوقات فراغت مردان ورزشکار نخبه با ورزشکار غیرحرفه‌ای شهرستان اردبیل تفاوت وجود دارد؟

## روش پژوهش

نوع تحقیق حاضر، توصیفی و کاربردی از نوع حال نگر است و روش مورد استفاده برای آن، روش علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری این تحقیق را ورزشکاران نخبه شهرستان اردبیل که تاکنون توانسته‌اند عناوین اول، دوم و سوم کشوری، آسیایی، جهانی و المپیک را در تمام رده‌های سنی کسب کنند، تشکیل داده‌اند که تعداد آن‌ها حدود ۴۰ نفر می‌باشد. همچنین، تعداد ۱۰۰ ورزشکار غیرحرفه‌ای این جامعه را تشکیل می‌دهند که از این تعداد ۴۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بعد از انتخاب نمونه‌ها پرسشنامه در اختیارشان گذاشته شد و پس از توضیح در مورد موارد پرسشنامه و تکمیل آن توسط ورزشکاران به صورت انفرادی، جمع‌آوری شد- لازم به توضیح است که نمونه آماری تحقیق حاضر در ورزشکاران نخبه همان جامعه آماری ورزشکاران نخبه است.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه محقق ساخته شامل ۳۱ سؤال است: اطلاعات دموگرافیک ۹ سؤال، میزان اوقات فراغت ۱۱ سؤال، نحوه گذران اوقات فراغت ۷ سؤال و سطح رضایت مندی شامل ۴ سؤال. سؤالات پرسشنامه ابتدا با استفاده از تحقیقات مشابه محققان داخل کشور بررسی و به صورت مقدماتی طرح شد. برای تعیین روایی، پس از مطابقت سؤالات با جامعه آماری پژوهش، پرسشنامه در اختیار اساتید مربوطه قرار داده شد تا با استفاده از نظر آن‌ها پرسشنامه نهایی برای تحقیق آماده و مورد استفاده قرار گیرد. برای تعیین پایایی سؤالات نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. پس از جمع‌آوری تعداد ۲۰ پرسشنامه و ورود اطلاعات در نرم‌افزار SPSS ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین همبستگی بین سؤالات پرسشنامه مورد آزمون قرار گرفت. طبق نتایج به دست آمده، برای سؤالات میزان اوقات فراغت، آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱، برای سؤالات نحوه گذران اوقات فراغت، آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۸ و برای سؤالات میزان رضایت از اوقات فراغت، آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۸ بود که این میزان در حد خوبی قرار دارد. در ابتدا اطلاعات و داده‌های تحقیق براساس روش‌های آمار توصیفی (جداول، فراوانی‌ها، میانگین‌ها، درصد و...) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در ادامه برای بررسی نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران شهر اردبیل از روش‌های آمار استنباطی (ضریب کای اسکوتر و T) استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار Spss.v.18 انجام شد.

## یافته‌های پژوهش

اطلاعات گردآوری‌شده در این پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی و با به‌کارگیری نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

## الف. یافته‌های توصیفی

داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که در گروه نمونه، بیشتر ورزشکاران مجردند و در سنین ۱۵-۲۰ سال قرار دارند. مدرک تحصیلی بیشتر آنان، دیپلم و میزان اوقات فراغت برای اکثر ورزشکاران نخبه، ۳ الی ۴ ساعت و برای ورزشکاران غیرحرفه‌ای ۴ الی ۵ ساعت است. زمان اوقات فراغت بیشتر ورزشکاران نخبه شب و برای اکثر ورزشکاران غیرحرفه‌ای این زمان عصر می‌باشد.

جدول ۱: توصیف گروه نمونه بر حسب متغیرهای ویژگی‌های شخصی

جمع		گروه‌ها				متغیر	
		ورزشکار غیر حرفه‌ای		ورزشکار نخبه			
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی		
%۸۱/۲۵	۶۵	%۷۵	۳۰	%۸۷/۵	۳۵	مجرد	وضعیت تأهل
%۱۸/۷۵	۱۵	%۲۵	۱۰	%۱۲/۵	۵	متاهل	
%۵۷/۵	۴۶	%۶۵	۲۶	%۵۰	۲۰	۱۵ تا ۲۰	گروه سنی
۳۷/۵	۳۰	%۳۵	۱۴	%۴۰	۱۶	۲۱ تا ۲۵	
%۵	۴	۰	۰	%۱۰	۴	۲۶ تا ۳۰	
%۶۰	۴۸	%۶۵	۲۶	%۵۵	۲۲	دیپلم	میزان تحصیلات
%۲۲/۵	۱۸	%۲۰	۸	%۲۵	۱۰	فوق دیپلم	
%۱۳/۷۵	۱۱	%۱۵	۶	%۱۲/۵	۵	لیسانس	
%۳/۷۵	۳	۰	۰	%۷/۵	۳	فوق لیسانس	
%۱۲/۵	۱۰	%۱۰	۴	%۱۵	۶	کمتر از ۱ ساعت	میزان اوقات فراغت
%۲۳/۷۵	۱۹	%۲۲/۵	۹	%۲۵	۱۰	۱ تا ۲ ساعت	
%۲۸/۷۵	۲۳	%۱۷/۵	۷	%۴۰	۱۶	۳ تا ۴ ساعت	
%۲۲/۵	۱۸	%۳۲/۵	۱۳	%۱۲/۵	۵	۴ تا ۵ ساعت	
%۱۲/۵	۱۰	%۱۷/۵	۷	%۷/۵	۳	بیش از ۵ ساعت	
%۲۳/۷۵	۱۹	%۱۲/۵	۵	%۳۵	۱۴	صبح	زمان اوقات فراغت
%۱۰	۸	%۵	۲	%۱۵	۶	ظهر	
%۳۳/۷۵	۲۷	%۶۰	۲۴	%۷/۵	۳	عصر	
%۳۲/۵	۲۶	%۲۲/۵	۹	%۴۲/۵	۱۷	شب	

ب. یافته‌های استنباطی

جدول ۲: نتایج آزمون T با دو گروه مستقل جهت تعیین اختلاف میانگین میزان اوقات فراغت در بین گروه‌ها

گروه	میانگین میزان اوقات فراغت	اختلاف میانگین	T	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
ورزشکار نخبه	۱۱/۸۸	۲/۵۶	۵/۴۶	۷۸	۰/۰۱۱
ورزشکار غیر حرفه‌ای	۱۴/۴۴				

طبق نتایج جدول ۲ و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون T با دو گروه مستقل در سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است، می‌توان گفت بین میزان اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با غیر حرفه‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان اوقات فراغت ورزشکاران غیر حرفه‌ای بیش از ورزشکاران نخبه است.

جدول ۳: نتایج آزمون مجذور کای اسکوتر جهت بررسی نحوه گذران اوقات فراغت در بین گروه‌ها

جمع	گروه مورد مطالعه					
	ورزشکار نخبه		ورزشکار غیر حرفه‌ای		نحوه گذران اوقات فراغت	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۸/۷۵٪	۷	۷/۵٪	۳	۱۰٪	۴	مطالعه
۴۵٪	۳۶	۷۰٪	۲۸	۲۰٪	۸	ورزش
۱۲/۵٪	۱۰	۱۰٪	۴	۱۵٪	۶	رادیو و موسیقی
۲/۵٪	۲	۰	۰	۵٪	۲	خانواده
۲/۵٪	۲	۰	۰	۵٪	۲	اقوام
۵٪	۴	۰	۰	۱۰٪	۴	گردش
۲/۵٪	۲	۰	۰	۵٪	۲	پارک
۲۱/۲۵٪	۱۷	۱۲/۵٪	۵	۳۰٪	۱۲	تلویزیون
۱۰۰٪	۸۰	۱۰۰٪	۴۰	۱۰۰٪	۴۰	جمع
سطح معنی‌داری = ۰/۰۰۱			ضریب کای اسکوتر = ۶۲/۸۸			

طبق نتایج جدول ۳ و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون کای اسکوتر در سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۱ است، می‌توان گفت که بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با غیر حرفه‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد. طبق نتایج جدول فوق، در بین ورزشکاران نخبه بیش‌ترین روش مورد



استفاده برای گذران اوقات فراغت ورزش است، این در حالی است که در بین ورزشکاران غیرحرفه‌ای بیش‌ترین فراوانی مربوط به تماشای تلویزیون است.

جدول ۴: نتایج آزمون T با دو گروه مستقل جهت تعیین اختلاف میانگین سطح رضایت مندی اوقات فراغت در بین ورزشکاران نخبه با غیرحرفه‌ای

گروه	سطح رضایتمندی اوقات فراغت	اختلاف میانگین	T	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
ورزشکار نخبه	۵/۹۸	۲/۷۰	۴/۷۸	۷۸	۰/۰۰۱
ورزشکار غیرحرفه‌ای	۸/۶۳				

طبق نتایج جدول ۴ و با توجه به اینکه سطح معنی‌داری خطای آزمون T با دو گروه مستقل در سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است، می‌توان گفت که بین سطح رضایت مندی اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با غیرحرفه‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میانگین رضایت از اوقات فراغت ورزشکاران غیرحرفه‌ای بیش از ورزشکاران نخبه است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین میزان اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با غیرحرفه‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان اوقات فراغت ورزشکاران غیرحرفه‌ای، بیش از ورزشکاران نخبه است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، زمان صرف شده جهت گذران اوقات فراغت برای ۴۰ درصد ورزشکاران نخبه ۳ الی ۴ ساعت بوده است که این یافته با یافته‌های اشکانی (۱۳۸۴)، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵)، صفانیا (۱۳۸۰) و سیدمن (۱۹۹۴) همخوانی دارد. اشکانی در تحقیق خود، زمان صرف شده جهت گذران اوقات فراغت برای ۶۰ درصد کشتی‌گیران ایرانی را بیشتر از ۳ ساعت بیان کرده است. (اشکانی، ۱۳۸۴) رحمانی و همکاران میانگین مدت فراغت دانشجویان را ۴ ساعت در روز بیان کرده بودند. (رحمانی، بخشی‌نیا، قوامی، ۱۳۸۵) صفانیا میانگین ساعات فراغت را برای دانشجویان ۴ ساعت در شبانه‌روز معرفی کرده بود. (صفانیا، ۱۳۸۰) سیدمن زمان اوقات فراغت در روز را ۳ تا ۴ ساعت برای کشورهای توسعه‌یافته بیان نموده بود. (سیدمن، ۱۹۹۴) همچنین، زمان اوقات فراغت برای ۴۲/۵ درصد ورزشکاران نخبه، شب بوده و برای ۶۰ درصد ورزشکاران غیرحرفه‌ای عصر بوده است. این یافته با یافته‌های صفانیا (۱۳۸۰) و جعفری و همکاران (۱۳۸۴) همسوست. صفانیا زمان فراغت برای اکثریت دانشجویان، عصرها و شب‌ها اعلام نموده بود. (صفانیا، ۱۳۸۰) جعفری و همکاران حدود ۸۰ درصد زمان فراغت را برای نمونه‌های تحقیق، عصر و

شب بیان کرده بود. (جعفری، شبخیز، مشهوری، ۱۳۸۴) بنابراین، نتیجه‌گیری می‌شود که با توجه به اینکه حجم تمرینات ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیرحرفه‌ای زیاد است، پس ورزشکاران نخبه زمان کمتری را برای گذران اوقات فراغت دارند.

طبق یافته‌های تحقیق بین نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با غیرحرفه‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در بین ورزشکاران نخبه بیش‌ترین روش مورد استفاده برای گذران اوقات فراغت، ورزش است که این یافته‌ها با تحقیقات ویتاس (۲۰۰۸)، اورت و ساتن (۱۹۹۸)، فتح‌الهی (۱۳۹۱)، محرم زاده (۱۳۹۱) هم خوانی دارد. ویتاس بیش‌ترین روش مورد استفاده برای گذران اوقات فراغت قهرمانان سابق ورزشی را فعالیت بدنی بیان نموده بود. (ویتاس، ۲۰۰۸) اورت و ساتن در یک نظرخواهی، ورزش را بیش‌ترین گذران اوقات فراغت معرفی کرده بودند. (اورت، ساتن، ۱۹۸۸) محرم زاده (۱۳۹۱) و فتح‌الهی (۱۳۹۱) عمده‌ترین روش مورد استفاده برای گذران ورزشکاران حرفه‌ای را ورزش بیان نموده‌اند، درحالی‌که این یافته، نتایج تحقیق اشکانی (۱۳۸۴) را تأیید نمی‌کند.

اشکانی بیش‌ترین گذران اوقات فراغت کشتی‌گیران حرفه‌ای را تماشای تلویزیون بیان کرده بود (اشکانی، ۱۳۸۴) و با توجه به اینکه در بین ورزشکاران غیرحرفه‌ای بیش‌ترین فراوانی مربوط به تماشای تلویزیون است، این یافته با تحقیقات صفانیا (۱۳۸۰)، رحمانی و همکاران (۱۳۸۵) و تندنویس (۱۳۸۰) که نتایج تحقیقات شان، معرف تماشای تلویزیون بود، مطابقت دارد. می‌توان گفت که کمبود فضاهای ورزشی بخصوص در شهرستان‌ها، عدم تشویق به گذران فعالیت فراغتی با فعالیت‌های ورزشی، رایگان بودن استفاده از تلویزیون و دسترسی آسان به تلویزیون، موجب گردیده تا در فعالیت‌های فراغتی از تلویزیون استفاده بیشتری نمایند. همچنین، با توجه به اینکه ورزشکاران نخبه بیشتر در محیط‌های ورزشی با دیگر ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نیز در تعامل‌اند، در گذران اوقات فراغتشان به غیر از رشته تخصصی خودشان از رشته‌های دیگر به صورت تفریحی و سبک در گذران اوقات فراغتشان استفاده می‌نمایند.

طبق نتایج تحقیق، بین سطح رضایتمندی اوقات فراغت ورزشکاران نخبه با غیرحرفه‌ای، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان رضایت از اوقات فراغت ورزشکاران غیرحرفه‌ای بیش از ورزشکاران نخبه است. بر اساس یافته‌های این تحقیق، ورزشکاران غیرحرفه‌ای از نحوه گذران اوقات فراغت خود به طور متوسط رضایت دارند که با تحقیقات اشکانی (۱۳۸۴) همخوانی دارد- اما با تحقیق جعفری و همکاران (۱۳۸۵) همخوانی ندارد. با توجه به اینکه ورزشکاران نخبه روزانه تمرینات سخت و با حجم زیادی انجام می‌دهند ولی زمان کمی برای گذران اوقات فراغت مناسب دارند، بدیهی است که از گذران اوقات فراغتشان چندان راضی نباشند. ورزشکاران غیرحرفه‌ای با توجه به اینکه از فعالیت فراغتی فعال مانند ورزش منظم ولی نه

در حد ورزشکاران نخبه\_ پایین بودن حجم تمرینات و داشتن مدت زمان مناسب برای گذران اوقات فراغت برخوردار می‌باشند، از گذران اوقات فراغتشان راضی تر اند.

با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر درباره میزان اوقات فراغت ورزشکاران نخبه که کمتر از ورزشکاران غیرحرفه‌ای است، توصیه می‌شود که با ایجاد برنامه‌های متنوع فعالیت‌های فراغتی در میان تمرینات اصلی‌شان، برنامه‌ریزی صحیح تری در مورد نحوه گذران اوقات فراغت در مورد ورزشکاران نخبه صورت گیرد. با توجه به زمان کمی که ورزشکاران نخبه برای گذران اوقات فراغت دارند، تغییراساسی در برنامه‌های اوقات فراغت می‌تواند رضایت ورزشکاران نخبه را به دنبال داشته باشد. همچنین، برنامه‌های تمرینی از سوی مربیان باید به شکل فعالیت‌های تفریحی، با کاهش اهمیت نتیجه که بازیکنان از انگیزه و لذت بیشتری برای این تمرینات برخوردار باشند، صورت بگیرد.

سازمان‌های ورزشی اگر از طولانی کردن غیرمعارف زمان اردوها خودداری نمایند، حداقل امکان حضور ورزشکاران را در خانواده‌ها فراهم نمایند، مرخصی‌هایی با زمان کمتر تدارک ببینند، امکان اجرای اردوها و فعالیت‌های تفریحی را با خانواده در داخل اردوگاه فراهم سازند یا نرم‌افزارهای سمعی و بصری نوینی طراحی نمایند، می‌توانند از برنامه‌های اوقات فراغت ورزشکاران نخبه حمایت نمایند. همچنین، لازم است که در برنامه‌ریزی اوقات فراغت به مسئله مهم ارتباطات عاطفی با خانواده و بازی‌های بومی، محلی، آهنگ‌ها و سرودهای محلی توجه ویژه‌ای گردد. پیشنهاد می‌گردد که برای افزایش میزان رضایت ورزشکاران نخبه و غیرحرفه‌ای از نحوه گذران اوقات فراغت، از آنها نظرخواهی شود و نتایج آن مورد توجه مسئولان و دست‌اندرکاران جامعه قرار گیرد.

## منابع

- آزادی، محمد (۱۳۷۶) «توصیف گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه نظام جدید شهر کرمانشاه با تاکید بر تربیت بدنی و ورزش». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- اشکانی، علی (۱۳۸۴) «مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت کشتی‌گیران تیم ملی ایران با کشتی‌گیران تیم های ملی دیگر کشورهای شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی دهه فجر». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رشت.
- امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۳) «فوق برنامه و اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه تربیت معلم تهران از دیدگاه مدیران، اعضای هیئت علمی و کارکنان». المپیک. ۲.
- تندنویس، فریدون (۱۳۸۰) «جایگاه ورزش در اوقات فراغت زنان ایرانی». حرکت. ۱۲.
- جعفری، حجین، شب خیز، فاطمه و مشهوری، مرضیه (۱۳۸۴) «بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تاکید بر تربیت بدنی». حرکت. ۲۷.
- رحمانی، احمد، بخشی نیا، طیبه و قوامی، سیدسعید (۱۳۸۵) «نقش ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تاکستان». پژوهش در علوم ورزشی. ۱۲.
- صفانیا، علی محمد (۱۳۸۰) «نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی». حرکت. ۹.
- فتح‌اللهی، عبدالحسین (۱۳۹۱) «بررسی تفریحات مربوط به نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران تیم والیبال شهرداری ارومیه». طرح پژوهشی آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی.

- قدرتی، غلامرضا (۱۳۸۰) «چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان مرد وزن دانشگاه شهیدچمران اهواز با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- کریمیان، جهانگیر، شکارچی زاده، پیروش و افشار، مینا (۱۳۸۹) «نحوه گذران اوقات فراغت کتابداران شهر اصفهان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ارتباط آن با سلامت». مدیریت اطلاعات سلامت ۷.
- کیانی، مجید، شیروانی، طهماسب، قنبری، هادی و کیانی، سیاوش (۱۳۹۱) «تعیین جایگاه فعالیت ورزشی در نحوه گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین». مجله علمی پژوهشی طب جانباز. سال پنجم، ۱۷.
- گودرزی، محمد و اسدی، حسین (۱۳۷۹) «فعالیت‌های فراغتی و ورزشی استادان دانشگاه تهران». حرکت. ۴.
- محرم زاده، مهرداد (۱۳۹۱) «بررسی نحوه گذران اوقات فراغت ورزشکاران حرفه‌ای استان آذربایجان غربی». طرح پژوهشی، دانشگاه ارومیه.

- A. (2005) «Leisure time physical activity and health-related quality of life». Preventive medicine . Vol. 41.
- Ewert, A. & Sutton, A. (1988) «Leisure sports and American life style ». Joperd .
- Gang, H. Kanji, B. Nissinen, A. Tuomilehto, J. (2006) «Occupational, commuting and leisure-time physical activity in relation to coronary heart disease among middle-aged Finnish men and women». Vol. 194.
- Sideman, P (1994) «A leisure willness guidebook». By Kimeldorf Martin Ten Speed Press. Berkley California, pp:9-10
- Tami, A. (2010) «Effect physical activity in leisure time in set Adolescence and puberty in moment study». Joperd.

- **Woitak, D. (2008) « Factors Determining Participation in Leisure Time physical Activity among Former Athletes and Male non-Athletes ».**  
Human Kinetics .Vol. 20.

## **A Comparative Study of Leisure Time Spent by Elite and Amateur Athletes**

**Mehrdad Moharram zade**

Ph.D, Professor in Physical education, Urumieh university

**Ali Mehri**

Master degree in Sport management

The purpose of this research was to compare male elite athletes' leisure time spending with male amateur athletes' leisure time spending in the city of Ardebil. The research method was causal-comparative. Statistical population included two groups of 40 elite athletes and 100 amateur athletes. 40 people were selected from each group as sample. The method used for sampling was simple random sampling. The data collection tool was researcher-made questionnaire. Validity of the questionnaire and Cronbach's Alpha included 0/81 for the questions concerning the amounts of leisure time, 0/78 for the questions concerning the ways of spending leisure time, and 0/88 for the questions concerning the level of satisfaction from leisure time. SPSS was used for data analysis and Chi-square and independent t-test were used hypothesis analysis. The findings showed that there is a significant difference between the amounts of male elite athletes' leisure time and male amateur athletes' leisure time in Ardebil. that is to say, the elite athletes have more amounts of leisure time than the amateur athletes do. There is a significant difference between the elite and amateur athletes in terms of the ways of spending leisure time. the most common way of spending leisure time among the elite athletes is sports. Finally, there is a significant difference between the elite and amateur athletes in terms of satisfaction from leisure time; that is, the level of satisfaction among the amateur athletes is higher than that of the elite athletes in Ardebil.

**Key words:** leisure time, elite athlete and amateur athlete