

# نقش پارکها در

# ورزش شهروندی

مؤلف : سجاد راجی





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# نقش پارک‌ها در ورزش شهروندی

تالیف :

سجاد راجی

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی - مدیریت ورزشی



انتشارات موجک



سرشناسه	: راجی، سجاد، ۱۳۶۲.
عنوان و نام پدیدآور	: نقش پارک‌ها در ورزش شهروندی / تالیف: سجاد راجی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص؛ وزیری.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۷-۵۰-۱ / ۲۰۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۹ - ۱۷۳.
موضوع	: پارک‌های شهری -- ایران -- تهران
موضوع	: Urban parks – Iran - Tehran
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
رده بندی کنگره	: SB ۴۷۲ / ۷ / ۲ ن ۷ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۷۱۲/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۳۶۳۴

#### انتشارات موجک

مدیر مسئول: دکتر مجید رستمی بشمینی

تلفن مرکز پخش: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

Email: [mojakpublication@yahoo.com](mailto:mojakpublication@yahoo.com)

Web: [www.mojak.ir](http://www.mojak.ir)



عنوان: نقش پارک‌ها در ورزش شهروندی

تالیف: سجاد راجی

طراحی جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد - قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۷-۵۰-۱

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

سخن مولف ..... ۱

## بخش اول: پارک‌ها، ورزش شهروندی و کیفیت زندگی

فصل اول: پارک‌ها ..... ۵

۱-۱ پارک ..... ۵

۲-۱ مفاهیم و تعاریف پارک ..... ۵

۳-۱ اشکال و انواع پارک‌ها ..... ۷

۱-۳-۱ پارک‌های منظم ..... ۷

۲-۳-۱ پارک‌های غیرمنظم ..... ۷

۳-۳-۱ پارک‌های مختلط ..... ۸

۴-۳-۱ پارک‌های فانتری ..... ۸

۵-۳-۱ پارک‌های مدرن ..... ۸

۴-۱ تقسیم‌بندی پارک‌های شهری بر مبنای اصول برنامه‌ریزی شهری ..... ۹

۱-۴-۱ پارک‌های همسایگی ..... ۹

۲-۴-۱ پارک‌های محله‌ای ..... ۹

۳-۴-۱ پارک ناحیه‌ای ..... ۱۰

۴-۴-۱ پارک شهری در مقیاس منطقه ..... ۱۰

۵-۱ نقش پارک‌ها و فضای سبز در بهبود منظر شهری ..... ۱۰

۱-۵-۱ نقش پارک در ساخت کالبد شهر ..... ۱۱

- ۱۲-۵-۲ کارکردهای مختلف پارک .....
- ۱۲-۶ مشخصات عمومی پارک‌های شهری .....
- ۱۸-۷ زیبایی .....
- ۲۰-۸ اصول زیبایی شناسی .....
- ۲۱- فصل دوم: ورزش شهروندی .....
- ۲۱-۱-۲ ورزش همگانی .....
- ۲۲-۲-۲ ضرورت توجه به ورزش شهروندی .....
- ۲۳-۳-۲ شهرداری (مدیریت شهری) و ورزش همگانی .....
- ۲۳-۴-۲ ویژگی‌های خدمات ورزش شهروندی .....
- ۲۳-۵-۲ تاریخچه ورزش‌های همگانی .....
- ۲۷-۶-۲ ورزش‌های تفریحی .....
- ۲۸-۷-۲ سودمندی‌های تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی .....
- ۳۳- فصل سوم: کیفیت زندگی .....
- ۳۳-۱-۳ عوامل موثر بر کیفیت گذران اوقات فراغت .....
- ۳۳-۲-۳ کیفیت زندگی .....

بخش دوم: مطالعه موردی: شهروندان تهرانی

- ۳۷- فصل چهارم: کلیات .....
- ۳۷-۱-۴ مقدمه .....
- ۳۸-۲-۴ بیان مسئله .....
- ۴۰-۳-۴ اهمیت و ضرورت .....



۴۲	۴-۴ اهداف
۴۳	۵-۴ فرضیه‌ها
۴۵	۶-۴ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات
۴۵	۱-۶-۴ پارک‌های شهری
۴۵	۲-۶-۴ ورزش شهروندی
۴۵	۳-۶-۴ کیفیت زندگی

فصل پنجم: تحقیقات داخلی و خارجی ..... ۴۷

۴۷	۱-۵ پارک
۵۷	۲-۵ ورزش شهروندی
۶۴	۳-۵ کیفیت زندگی

فصل ششم: روش ..... ۷۱

۷۱	۱-۶ جامعه آماری
۷۱	۲-۶ نمونه آماری
۷۱	۳-۶ متغیرها
۷۱	۱-۳-۶ متغیر پارک
۷۲	۲-۳-۶ متغیر ورزش شهروندی
۷۲	۳-۳-۶ متغیر کیفیت زندگی
۷۲	۴-۳-۶ ویژگیهای جمعیت شناختی
۷۴	۴-۶ ابزار اندازه گیری
۷۴	۱-۴-۶ پرسشنامه پارک
۷۴	۲-۴-۶ پرسشنامه ورزش شهروندی
۷۵	۵-۶ روایی و پایایی پرسشنامه

- ۷۵..... ۱-۵-۶ روایی پرسشنامه
- ۷۶..... ۲-۵-۶ پایایی پرسشنامه
- ۷۷..... ۶-۶ روش گردآوری داده‌ها
- ۷۷..... ۱-۶-۶ روش کتابخانه‌ای و اینترنت
- ۷۷..... ۲-۶-۶ روش میدانی
- ۷۷..... ۷-۶ روش‌های آماری

فصل هفتم: تجزیه و تحلیل داده‌ها..... ۷۹

- ۷۹..... ۱-۷ توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌ها
- ۸۴..... ۲-۷ تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها
- ۸۴..... ۱-۲-۷ سوال اول (نرمال بودن داده‌ها)
- ۸۶..... ۲-۲-۷ فرضیه دوم
- ۸۷..... ۳-۲-۷ فرضیه سوم
- ۸۷..... ۴-۲-۷ فرضیه چهارم
- ۸۸..... ۵-۲-۷ فرضیه پنجم
- ۸۹..... ۶-۲-۷ فرضیه ششم
- ۹۰..... ۷-۲-۷ فرضیه هفتم
- ۹۱..... ۸-۲-۷ فرضیه هشتم
- ۹۱..... ۹-۲-۷ فرضیه نهم
- ۹۲..... ۱۰-۲-۷ فرضیه دهم
- ۹۳..... ۱۱-۲-۷ فرضیه یازدهم
- ۹۴..... ۱۲-۲-۷ فرضیه دوازدهم
- ۹۴..... ۱۳-۲-۷ فرضیه سیزدهم
- ۹۵..... ۱۴-۲-۷ فرضیه چهاردهم

- ۹۶..... فرضیه پانزدهم ۱۵-۲-۷
- ۹۷..... فرضیه شانزدهم ۱۶-۲-۷
- ۹۸..... فرضیه هفدهم ۱۷-۲-۷
- ۹۹..... فرضیه هجدهم ۱۸-۲-۷
- ۱۰۰..... فرضیه نوزدهم ۱۹-۲-۷
- ۱۰۱..... فرضیه بیستم ۲۰-۲-۷
- ۱۰۲..... فرضیه بیست و یکم ۲۱-۲-۷
- ۱۰۲..... فرضیه بیست و دوم ۲۲-۲-۷
- ۱۰۳..... فرضیه بیست و سوم ۲۳-۲-۷
- ۱۰۴..... فرضیه بیست و چهارم ۲۴-۲-۷
- ۱۰۵..... فرضیه بیست و پنجم ۲۵-۲-۷
- ۱۰۶..... فرضیه بیست و ششم ۲۶-۲-۷
- ۱۰۷..... فرضیه بیست و هفتم ۲۷-۲-۷
- ۱۰۸..... فرضیه بیست و هشتم ۲۸-۲-۷
- ۱۰۸..... فرضیه بیست و نه ۲۹-۲-۷
- ۱۰۹..... فرضیه سی ام ۳۰-۲-۷
- ۱۱۰..... فرضیه سی و یکم ۳۱-۲-۷
- ۱۱۱..... مدل‌ها ۳-۷
- ۱۱۳..... نتایج مدل اول ۱-۳-۷
- ۱۱۵..... نتایج مدل دوم ۲-۳-۷
- ۱۱۹..... فصل هشتم: نتیجه‌گیری و پیشنهادها
- ۱۲۳..... ۱-۸ یافته‌ها و نتایج
- ۱۲۳..... ۱-۱-۸ نتایج توصیفی

۱۲۴ ..... ۲-۱-۸ بحث و نتیجه گیری

۱۲۶ ..... ۳-۱-۸ آزمون فرضیه ها

۱۳۳ ..... ۲-۸ پیشنهادها

۱۳۵ ..... منابع

۱۳۵ ..... منابع فارسی

۱۳۹ ..... منابع لاتین

## سخن مولف

پارک‌ها به عنوان بخش جاندار سخت کالبد شهری تلقی می‌گردند که زنده و پویا هستند و در مسیر تعامل شهروندان با ورزش نقش کلیدی را ایفا می‌کنند. لذا نقش پارک‌های شهر تهران در ورزش شهروندی به عنوان یکی از پدیده‌های جامعه مدرن که همواره مورد تقاضای شهروندان بوده، بی‌بدیل و غیرقابل انکارند لذا هدف از کتاب حاضر بررسی نقش پارک‌ها در ورزش شهروندی و رابطه آن با کیفیت زندگی شهروندان تهرانی با استفاده از فرایند تحلیل مسیر بوده است. این کتاب از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش توصیفی، همبستگی می‌باشد، و برای تجزیه و تحلیل روابط بین متغیرها از روش تحلیل عاملی تاییدی (معادلات ساختاری) و رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نحوه گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و از طریق پرسشنامه جهت تعیین نقش پارک‌ها بر ورزش شهروندی که شامل ۲۲ سوال که ابعاد پارک را که شامل مساحت پارک، زیبایی پارک، دسترسی آسان به پارک، امنیت پارک، وسایل و امکانات ورزشی پارک را اندازه‌گیری نموده و در بخش ورزش شهروندی ۲۶ سوال مطرح که ابعاد مشارکت گروهی و گسترده بودن، آزادانه و انتخابی بودن، کم هزینه بودن، کم اهمیت بودن رقابت‌های ورزشی، محدود نبودن به سن، عدم محدودیت مکانی و زمانی را اندازه‌گیری، و در بخش کیفیت زندگی ۱۸ سوال مطرح که ابعاد سلامت شهروندان، ثبات سیاسی و امنیت، زندگی خانوادگی، زندگی اجتماعی، امنیت شغلی را اندازه‌گیری و در بخش مشخصات فردی با نه سوال سنجیده شده است. روایی پرسشنامه توسط خبرگان حوزی مدیریت ورزشی مورد تایید و روایی سنجی و اعتباریابی گردید و نهایتاً به مورد اجرا گذاشته شد. به منظور پایایی ابزار پرسشنامه محقق تعداد ۳۰ عدد از پرسشنامه را در جامعه آماری توزیع و پس از جمع آوری، پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ برای نقش پارک (۰/۸۳۹)، ورزش شهروندی (۰/۷۹۷) و کیفیت زندگی (۰/۷۶۱) بدست

آمد. جامعه آماری این کتاب را جمعیت بالای ۱۸ سال در پارک‌های شهر تهران تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری ساده و تعیین حجم نمونه به تعداد ۳۸۴ نفر در تحقیق شرکت کردند. در این کتاب برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از دو نرم افزار SPSS و AMOS استفاده گردید. نتایج نشان داد: مولفه‌ها با یکدیگر رابطه معنی‌داری دارند و همچنین نتایج مربوط به متغیرهای پارک و ورزش شهروندی، بیشترین رابطه بین وسایل و امکانات ورزشی پارک و آزادانه و انتخابی بودن ورزش شهروندی و همچنین در نتایج مربوط به متغیرهای پارک و کیفیت زندگی بیشترین رابطه بین امنیت پارک و زندگی خانوادگی است. از این رو شهروندان علاقمند به ورزش در سنین مختلف با استفاده از پارک‌ها به سلامت پایدار خود دست یافته و کیفیت زندگی خانوادگی و اجتماعی خود را در سطح مطلوبی حفظ می‌نمایند. پس این پارک‌ها هستند که به عنوان بخش وسیعی از منابع توسعه شهری با ورزش شهروندی و کیفیت زندگی شهروندان تهرانی ارتباط تنگاتنگی دارند.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر بصورت زیر می‌باشد.

این کتاب به دو بخش فصول آموزشی و فصول پژوهشی تقسیم خواهد شد. بخش اول شامل مباحث آموزشی در زمینه نقش پارک‌ها در ورزش شهروندی می‌باشد. فصول آموزشی شامل سه فصل: پارک‌ها، ورزش شهروندی و کیفیت زندگی می‌باشد. در بخش دوم نقش پارک‌ها در ورزش شهروندی و ارتقاء کیفیت زندگی شهروندان تهرانی بررسی خواهد شد. فصول پژوهشی شامل پنج فصل: کلیات، تحقیقات داخلی و خارجی، روش، تجزیه و تحلیل داده‌ها و نتیجه‌گیری و پیشنهادها می‌باشد.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب مرا یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

سجاد راجی

تابستان ۱۳۹۵



ISBN: 978-600-8307-50-1



انتشارات موجک