

به نام خداوند بخشنده مهربان

مدیریت منابع انسانی در ورزش و اوقات فراغت

مؤلفان:

دکتر محمد احسانی

(استاد مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس)

دکتر سارا کشکر

(دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر غلامعلی کارگر

(دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر رسول نوروزی سید حسینی

(استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس)

نشر علم و حرکت

عنوان و نام پدید آور : مدیریت منابع انسانی در ورزش و اوقات فراغت / مؤلفان محمد احسانی... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۹۰ ص. : مصور، جدول، نمودار.
 شابک : ISBN 978-600-8500-29-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : مؤلفان محمد احسانی، سارا کشکر، غلامعلی کارگر، رسول نوروزی سید حسینی.
 موضوع : ورزش -- نیروی انسانی -- مدیریت Sports--Manpower planning
 موضوع : اوقات فراغت -- مدیریت Leisure--Management
 شناسه افزوده : احسانی، محمد، ۱۳۳۳ -
 رده‌بندی کنگره : G۷۷۱۳
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۰۶۸۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۲۷۴۸۰

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
 تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
 ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
 @ElmoHarekat

مدیریت منابع انسانی در ورزش و اوقات فراغت

دکتر محمد احسانی، دکتر سارا کشکر، دکتر غلامعلی کارگر، دکتر رسول نوروزی سید حسینی

طراح جلد: واگرد یک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN: 978-600-8500-29-2

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۹-۲

فهرست مطالب

بخش اول: رهبری و مدیریت / ۶

- فصل ۱: مقدمه‌ای بر مدیریت منابع انسانی در اوقات فراغت ۷
- ورزش و اوقات فراغت / ۷
 - عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت / ۱۰
 - نقش ورزش در اوقات فراغت / ۱۴
 - مدیریت اوقات فراغت و ورزش / ۱۵
 - مدیریت منابع انسانی در ورزش و اوقات فراغت / ۱۶
- فصل ۲: مدیر منابع انسانی و اصول رهبری مؤثر ۱۹
- تفاوت‌های فردی در منابع انسانی / ۲۰
 - مدیریت و رهبری / ۲۷
 - قدرت و رهبری اثربخش / ۲۹
 - اصول رهبری مؤثر در سازمان‌های ورزشی / ۳۵
 - رهبری در سازمان‌های ارائه‌دهنده خدمات اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی / ۳۸
- فصل ۳: مدیریت ارتباطات بین فردی ۴۱
- مفهوم ارتباطات / ۴۲
 - ارتباط انسانی / ۴۲
 - فرایند ارتباطات / ۴۶
 - نقش ارتباطات در سازمان‌های ورزشی و تفریحی / ۴۹
 - مدیر و ارتباطات سازمانی / ۵۱
 - ارتباطات بین فردی در سازمان‌های ورزشی و تفریحی / ۵۲
 - درک متقابل و ایجاد هماهنگی در ارتباط بین فردی / ۷۳
- فصل ۴: سکوت سازمانی ۷۵
- مفهوم سکوت سازمانی / ۷۶
 - سایر عوامل ایجادکننده سکوت سازمانی / ۸۰
 - انواع سکوت سازمانی / ۸۳
 - پیامدهای سکوت سازمانی / ۸۵
 - پیشاپیندها و پیامدهای سکوت سازمانی در ایران / ۸۵

بخش دوم: مدیریت منابع انسانی / ۸۶

- فصل ۵: برنامه‌ریزی منابع انسانی در اوقات فراغت ۸۷
- برنامه‌ریزی منابع انسانی در سازمان‌های ورزشی و تفریحی / ۸۹

- موانع برنامه‌ریزی منابع انسانی در سازمان‌های ورزشی و تفریحی / ۹۰
 عناصر الگوی برنامه‌ریزی استراتژیک منابع انسانی / ۹۱
 مراحل برنامه‌ریزی نیروی انسانی در سازمان‌های ورزشی / ۹۴

فصل ۶: امور استخدام و کارمندیابی ۱۰۳

- کارمندیابی / ۱۰۳
 استخدام و گزینش / ۱۰۸
 سطوح تأمین کارکنان در ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت / ۱۱۲
 فرایندهای استخدام کارکنان در سازمان‌های ورزشی و تفریحی / ۱۱۵
 تصمیم‌گیری در مورد گزینش کارکنان / ۱۲۴
 انتصابات شغلی و مدیریت کارکنان جدیدالاستخدام / ۱۲۵

فصل ۷: آموزش و توسعه نیروی انسانی در اوقات فراغت ۱۳۳

- اهمیت آموزش نیروی انسانی / ۱۳۵
 فرایند برنامه‌ریزی آموزش ضمن خدمت نیروی انسانی / ۱۳۷
 مدل‌های گوناگون از مراحل و فرایندهای آموزش ضمن خدمت / ۱۳۸
 نیازسنجی آموزشی / ۱۴۱
 تعیین اهداف آموزشی / ۱۴۲
 محتوای برنامه‌های آموزشی / ۱۴۳
 اصول سازمان‌دهی محتوای آموزشی / ۱۴۳
 روش‌های آموزشی کارکنان / ۱۴۴
 آموزش و توسعه سازمانی / ۱۴۶
 تحلیل نیازهای یادگیری / ۱۵۲
 روش‌های یادگیری مرتبط با کار / ۱۵۳
 تفکر سیستمی / ۱۵۷

فصل ۸: مدیریت شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزشی ۱۶۱

- تقسیمات اجتماعی و مشارکت در اوقات فراغت / ۱۶۲

فصل ۹: سلامتی و ایمنی کارکنان مشغول در زمینه اوقات فراغت ۱۷۷

- قوانین دولتی و ایمنی و سلامت کارکنان / ۱۷۸
 روش‌های متداول بررسی سلامت و ایمنی / ۱۷۹
 مدیریت محیط در ایمنی و سلامت کارکنان / ۱۸۰
 ارزیابی عملکرد ایمنی و سلامت / ۱۸۲
 برنامه جامع کنترل مخاطرات بالقوه / ۱۸۳
 ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها / ۱۸۵
 تجزیه و تحلیل خطرات شغلی / ۱۸۶
 آموزش ایمنی در تأسیسات و تجهیزات تفریحی - ورزشی / ۱۹۱

بخش سوم: سازمان‌های ورزشی و منابع انسانی / ۱۹۶

فصل ۱۰: طراحی سازمانی و مدیریت منابع انسانی در سازمان‌های ورزشی ۱۹۷

ساختار سازمانی / ۱۹۹

حیطه نظارت و زنجیره فرماندهی / ۲۰۱

سازمان‌دهی / ۲۰۳

تمرکز و عدم تمرکز / ۲۱۴

تفویض اختیار / ۲۱۵

صف و ستاد / ۲۱۷

فصل ۱۱: مدیریت تنوع در محل کار با رویکرد اوقات فراغت ۲۱۹

انواع تنوع در سازمان / ۲۲۲

نحوه حل تعارض‌های مربوط به تنوع / ۲۲۷

فراهم‌سازی محیط تنوع / ۲۲۸

فصل ۱۲: ویژگی‌های سازمان‌های ورزشی اوقات فراغت از دیدگاه مدیریت منابع انسانی ۲۳۳

انواع خدمات ارائه شده از سوی سازمان‌های ورزشی و متولی اوقات فراغت / ۲۳۷

رویدادهای ورزشی به عنوان محصول / ۲۳۸

انواع سازمان ورزشی / ۲۳۹

محیط‌های سازمان ورزشی و اوقات فراغت / ۲۴۳

جایگاه سازمان‌های ورزشی / ۲۴۶

کمیته بین‌المللی المپیک / ۲۴۶

اتحادیه کمیته‌های ملی المپیک (ANOCs) / ۲۵۲

فدراسیون‌های بین‌المللی ورزشی / ۲۵۵

فدراسیون‌های بین‌المللی غیر المپیکي مورد تأیید (IOC) / ۲۵۷

فدراسیون‌های بین‌المللی غیر المپیکي تأییدنشده توسط (IOC) / ۲۵۸

فدراسیون‌های بین‌المللی ورزش‌های دانشگاهی / ۲۵۸

شورای بین‌المللی ورزش‌های نظامی (سیزم) / ۲۶۱

فدراسیون‌های بین‌المللی ورزشی مدارس (ISF) / ۲۶۲

وزارت ورزش و جوانان / ۲۶۳

کمیته‌های ملی المپیک / ۲۶۶

فدراسیون‌های ملی / ۲۶۹

معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش / ۲۶۹

اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، فناوری و تحقیقات / ۲۷۲

سایر نهاد‌های ورزشی کشوری / ۲۷۳

اساسنامه سازمان ملی ورزشی / ۲۷۳

فهرست منابع ۲۷۷

بخش اول

رهبری و مدیریت

فصل ۱

مقدمه‌ای بر مدیریت منابع انسانی در اوقات فراغت

پیامدهای یادگیری

در پایان این فصل از خواننده انتظار می‌رود:

- مفهوم فراغت و ورزش را توضیح دهد.
- نقش ورزش در اوقات فراغت را شرح دهد.
- مدیریت اوقات فراغت و ورزش را توضیح دهد.
- مدیریت منابع انسانی در ورزش و اوقات فراغت را شرح دهد.

ورزش و اوقات فراغت

در حال حاضر، جوامع انسانی به سوی موقعیتی از تاریخ خویش گام برمی‌دارند که به آن تمدن فراغت نام نهاده‌اند (ولسی، مینتن، آبرامز^۱، ۱۳۹۲). تمدنی که زاینده خودکار شدن وسایل تولید، کالاهای کشاورزی و صنعتی است که افزایش درآمد سرانه و طولانی و مهم شدن اوقات فراغت را سبب شده است. تمدن انسانی از بند کار سنگین برای تولید مورد نیاز ادامه حیات رهایی یافته و تمایل دارد تا اوقات فراغت را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی، اقتصادی به شکلی متفاوت و دلپذیر درآورد. نهضت جدید بهزیستی برای استفاده از اوقات فراغت و کُنش آن در سلامت جسمی و روحی تأکید کرده است و آن را به عنوان پیشگیری قبل از درمان مطرح می‌کند (تندنویس، ۱۳۸۱). افرادی که بر شیوه زندگی کنترلی ندارند با بیماری‌های رنج‌آور و مرگ زودرس مواجه خواهند شد. درصد کمی از مردم به این باور رسیده‌اند که از ساعات کار کاسته و برای حفظ تندرستی و سلامتی و کسب نشاط و لذت ورزش کنند. البته به جرأت می‌توان گفت با گذشت زمان، درصد بیشتری از مردم معتقد به بهبود کیفیت زندگی می‌شوند و شکی نیست رسیدن به این باور مستلزم داشتن تحصیلات عالی، تجربه مفید و تغییر دیدگاه‌ها و جهان‌بینی کلی افراد است. بهبود نسبی کیفیت زندگی و ایجاد رفاه اجتماعی بیشتر، زمینه مناسب تفکر و یافتن راه‌های بهتر زیستن را فراهم می‌سازد. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند، نابسامانی و سرگردانی انسان در اوقات فراغت، به‌ویژه، در محیط‌هایی که آکنده از عامل‌های تنش‌آور است، زندگی

1. Wolsey, Minten and Abrams

شخصی و شغلی انسان‌ها را با بحران‌های متفاوتی روبه‌رو می‌سازد. همچنین این تحقیقات روشن ساخته‌اند که پرداختن به تفریحات سالم در اوقات فراغت به‌ویژه، فعالیت‌های ورزشی، آثار مثبت و فراوانی در بهبود این وضعیت دارد. انواع رشته‌های مختلف ورزشی، پوشش دهنده اوقات فراغت مردم کشورهای مختلف هستند و به جرأت می‌توان اظهار داشت که ورزش بیش از هر فعالیت دیگری پُرکننده اوقات فراغت مردم است و در بعضی از کشورها از چنان جایگاهی برخوردار است که می‌تواند در سرنوشت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها از عوامل تعیین‌کننده باشد. اما اوقات فراغت چیست؟ فرهنگ لاروس^۱، مفهوم اوقات فراغت را چنین بیان کرده است: «سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی است که به هنگام آسودگی از کار عادی باشوق به آنها می‌پردازند». این کلمه شاید از لغت Schole که یک کلمه یونانی است، آمده باشد که معنی آن با لغت لاتین Licere که به معنای آزاد بودن است، ارتباط نزدیک دارد.

یوشیوکا و سیمپسون^۲ (۱۹۸۹) در مقاله‌ای اذعان می‌کنند که در یونان باستان کلمه‌ای که برای فراغت به کار گرفته می‌شده است، Schole بود. این کلمه معمولاً به شرایطی اطلاق می‌گردید که افراد از هر اجباری آزاد بودند؛ یعنی احساسی که هیچ نیازی در زمینه تهیه غذا، پوشاک و... نداشتند. در این زمان افراد نه تنها مشغول کار نبودند؛ بلکه می‌دانستند که لازم نیست کاری را انجام دهند (تامسون و همکاران^۳، ۲۰۰۵). در فرهنگ زبان فرانسوی، Loisir به‌عنوان فرصت و زمانی تعریف شده که پس از به انجام رسانیدن کار و شغل روزانه باقی می‌ماند. معادل انگلیسی لغت فراغت، Leisure است.

بررسی تعاریف اوقات فراغت نشان می‌دهد بیشتر تعاریف مربوط به مفهوم کلی فراغت است و در معنای واژه فراغت چیزی بیش از آنچه ذکر شد، گفته نشده است. اما در مورد مفهوم، عملکرد، ویژگی‌ها، منافع و فعالیت‌های اوقات فراغت مطالب مهم و گفتنی بسیاری وجود دارد، به‌نحوی که امروزه بخشی از جامعه‌شناسی، تحت عنوان جامعه‌شناسی اوقات فراغت را به خود اختصاص داده و در قالب تفریحات سالم با فعالیت‌های ورزشی پیوند خورده است. به‌طور کلی، فراغت را می‌توان براساس چند جنبه تعریف کرد. اول این‌که فراغت در زبان‌ها و فرهنگ‌های مختلف چگونه تعریف شده است و دوم این‌که اندیشمندان و صاحب‌نظران علوم مختلف با توجه به حوزه علمی خود تعاریف متعدد و متنوعی را در زمینه فراغت ارائه داده‌اند. واژه فراغت و فارغ در زبان فارسی به «آسایش، آسودگی، آرامش، ضد گرفتاری، خالی شدن، تهی شدن، فارغ شدن و راحت‌شدگی» معنی شده است. دومازدیبه^۴ جامعه‌شناس فرانسوی در کتاب خود تحت عنوان به سوی یک تمدن فراغت و در تعریف اوقات فراغت می‌گوید:

«اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی به میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و غرضش استراحت، تفریح، توسعه دانش، یا به کمال رسانیدن شخصیت خویش، شکوفاکردن استعدادها، خلاقیت‌ها و یا بسط مشارکت آزادانه در اجتماع است» (بهنام، ۱۳۷۲، ص: ۴۵).

گروه بین‌المللی جامعه‌شناسان، اوقات فراغت را چنین تعریف کرده‌اند:

«فراغت مجموع زمانی از اشتغالاتی است که فرد کاملاً با رضایت خاطر، برای استراحت یا تفریح یا به‌منظور توسعه اطلاعات یا آموزش غیرانتفاعی و یا مشارکت اجتماعی، داوطلبانه بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی در آن به سر می‌برد» (راسخ، ۱۳۷۲).

نقطه‌نظر دیگر از طرف مؤسسه مدیریت ورزش و اوقات فراغت (ISRM)^۱ به شرح زیر است:

«فراغت جستجوی نوعی رفاه است و در عین حال، خصلتی لذت‌جویانه دارد. شادی صرفاً مربوط به فراغت نیست. انسان می‌تواند از انجام وظایف اجتماعی هم شاد شود. احساس رضایت یکی از ویژگی‌های اساسی فراغت است. جستجوی سرگرمی برای فراغت تا آنجا اهمیت دارد که اگر رضایت‌خاطر فراهم نشود مفهوم خود را از دست می‌دهد.»

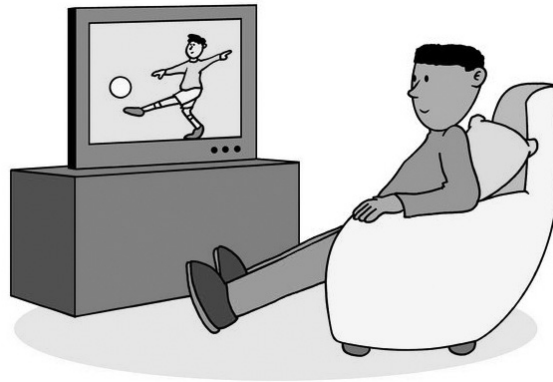
بنابراین، در بررسی تعاریف متعدد می‌توان به این نکته دست یافت که عموماً تعاریفی که از فراغت یا اوقات فراغت ارائه می‌شود وجه اشتراک زیادی دارند. این وجه اشتراک‌ها را می‌توان تحت عنوان شروط تحقق کارکردهای اوقات فراغت به شرح زیر برشمرد:

- فارغ بودن از اجبار و وظایف اجتماعی؛
- احساس رضایت‌مندی و لذت؛
- نداشتن هدف سودجویانه؛
- انتخاب به‌نحو آزاد و دلخواه (ولسی و همکاران، ۱۳۹۲).

اوقات فراغت برای انسان‌ها رفته رفته تبدیل به اصطلاحی شده که در قالب آن هرچه، بیشتر به‌دنبال آزادی و استقلال در عملکرد می‌گردد. سعی و کوشش انسان‌ها در طول تاریخ همواره با این امید همراه بوده و هست که با رهایی از کارهای طاقت‌فرسا به زندگی توأم با آرامش و سعادت‌مند دست یابد و امروزه به‌نظر می‌آید که انسان یک گام به این هدف نزدیک‌تر شده است.

ورزش به‌عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی در حوزه توجه صاحب‌نظران علوم ورزشی و اجتماعی است. واژه ورزش نیز با معانی مختلفی به‌کار رفته است. کاربرد این واژه آنقدر وسیع است که به راحتی نمی‌توان آن را تعریف کرد. اما به هر حال به‌رغم این پیچیدگی، ورزش را می‌توان با چند مشخصه کلیدی شناسایی کرد. این مشخصه‌ها عبارت‌اند از: فعالیت بدنی (قدرت، چابکی، سرعت)، ساختار و قوانینی که فضا و زمان را مورد توجه قرار می‌دهند، رقابت یا سوگیری به سمت هدف حتی با وجود رقبا یا به‌تنهایی و بدون آنها، غیرقابل پیش‌بینی بون نتایج. کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) جنبش المپیک را با شناسایی فدراسیون‌های بین‌المللی که رشته‌های ورزشی را در سطح جهانی اداره می‌کنند و توسط سازمان‌های ملی در بسیاری از کشورها تأسیس می‌شوند، ترویج می‌کند (IOC، ۲۰۰۷).

بسیاری از فعالیت‌های ورزشی در طبقه فراغت و تفریح قرار می‌گیرند. یک نفر ممکن است تحت



داشتن آزادی عمل و پرداختن به فعالیت‌های دلخواه یکی از اصول اولیه در گذراندن اوقات فراغت است

تأثیر انگیزه‌های درونی، در طی زمان آزاد، در چنین فعالیت‌هایی شرکت کند و بنابراین، درگیر تجربه فراغت شده است. فرد دیگری ممکن است برای تجدید توانایی‌های جسمی خود این فعالیت را انجام دهد. رابطه بین ورزش و تفریح بسیار قدرتمند است. چون بسیاری از رشته‌های ورزشی در سطح محلی برگزار می‌گردند و به همین دلیل، به‌عنوان تفریح شناخته می‌شوند (هینچ و هایم^۱، ۲۰۰۱).

عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت

سن

جوانان در مورد چگونگی گذران اوقات فراغت خواسته‌ها و گرایش‌های متفاوت از پدران و مادران خود دارند که بعضی از این تفاوت‌ها طبیعی و ناشی از تفاوت‌های سنی و مقتضیات آن است. آنها مایلند اوقات فراغت را به گونه‌ای سپری کنند تا به بهترین وجه ممکن به نیازهای آنان پاسخ داده شود. در سنین بالاتر آرامش خاطر، تجدید قوا، شرکت در فعالیت‌هایی که باعث رشد و شکوفایی شخصیت می‌شود و احیاناً فعالیت‌های عام‌المنفعه بیشتر مدنظر هستند. در کهنسالی، اغلب افراد به دنبال آرامش، حفظ و نگهداری سلامتی و نیز استفاده حداکثر از تجربیات در طول زندگی هستند. یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهند که خانواده‌های مسن‌تر نسبت به خانواده‌های جوان هزینه کمتری در گذران اوقات فراغت دارند و زمان مصرف شده در تفریحات فعال فراغتی و سرگرمی‌های اجتماعی با بالا رفتن سن از مرز ۴۴ سال کاهش می‌یابد (جلالی فراهانی، ۱۳۸۹). نتایج برخی تحقیقات انجام شده در کشور حاکی از آن است که افراد سالمند در فعالیت‌های اوقات فراغتی شرکت دارند و در بین این فعالیت‌ها، سالمندان بسیاری در فعالیت‌های ورزشی که متناسب با سن و میزان درآمدشان است، شرکت فعال دارند (کشکر، احسانی، قاسمی، ۱۳۸۷؛ صفاری و قره، ۱۳۹۶). به این ترتیب، می‌توان نتیجه گرفت که با بالا رفتن سن هرچند که

قوای جسمانی و همچنین سطح درآمد سالمندان اُفت قابل ملاحظه‌ای می‌یابد، اما این امر مانع شرکت آنها در فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت نمی‌شود و فقط شکل فعالیت، شدت و مدت آن با توانمندی سالمندان تعدیل می‌گردد.

جنسیت

این بحث که جنسیت تا چه اندازه تعیین‌کننده‌گزينش اوقات فراغت است، بسیار مشکل است. زنان دامنه‌گزينش محدودتری برای پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دارند (ولسی و همکاران، ۱۳۹۲)، از طرفی دیگر فضاها و امکاناتی که برای گذران اوقات فراغت آنها موجود است، کمتر است. اگرچه در سال‌های اخیر قدم‌های مثبتی برای به‌وجود آمدن امکانات و تأسیسات ورزشی در کشور ما برای خانم‌ها برداشته شده؛ اما هنوز هم خانم‌ها از این نظر در مضیقه بوده و امکانات برابری با آقایان ندارند و این باعث می‌شود آنها اوقات فراغت خود را بیشتر به تماشای تلویزیون، انجام کارهای دستی، هم‌صحبتی، نشستن در کوچه، شنیدن موسیقی یا نوارهای مذهبی و مطالعه بگذرانند. این در حالی است که مردان اوقات فراغت خود را بیشتر در بیرون از خانه می‌گذرانند. تحقیقات انجام شده در ایران همچنین نشان می‌دهند که مردها بیشتر از زنان در اوقات فراغت، ورزش می‌کنند (تندنویس، ۱۳۸۱) و زنان به دلیل مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی و همچنین محدودیت‌های فرهنگی و کمبود امکانات ورزشی امکان کمتری برای حضور در فعالیت‌های اوقات فراغت و خصوصاً ورزش دارند (کشکر، احسانی، کوزه‌چیان، ۱۳۸۶)

خانواده

نهاد خانواده با توجه به خصوصیاتی که دارد می‌تواند نقش بسیار مهمی در امر گذران اوقات فراغت ایفا کند. هر فرد ساعات متعددی از شبانه‌روز را در خانه به سر می‌برد که از این اوقات برای استراحت، غذا خوردن، رفع خستگی، گفت‌وگو با دیگر اعضای خانواده، مطالعه، بازی و مانند آن استفاده می‌کند. بدیهی است که خانواده به‌عنوان یکی از واحدهای اجتماعی با دیگر واحدها و نهادها در تماس و از آنها متأثر است. مثلاً شرایط فعلی افراد خانواده بر نحوه گذران اوقات فراغت آنها اثر می‌گذارد. افرادی که از کار سخت و فشرده روزانه به خانه برمی‌گردند، نمی‌توانند افراد خلاق، فعال و پراحساسی باشند. علاوه بر تأثیرپذیری نحوه گذران اوقات فراغت از محیط شغلی، این امر به عوامل دیگری نیز وابسته است؛ از جمله، پایگاه اجتماعی خانواده که خود به موقعیت شغلی پدر بستگی دارد و تا حد زیادی حوزه رفت و آمدهای خانوادگی بیرون از محدوده خویشاوندان، میزان درآمد، مسافرت‌های مشترک خانواده، مدت و محل این مسافرت‌ها را مشخص می‌کند. همچنین استفاده از تعطیلات آخر هفته دقیقاً به میزان درآمد خانواده بستگی دارد. علاوه بر این، وجود مراکز متعدد تفریحی، علمی، هنری و آموزشی سبب می‌شود نقش خانواده در امر گذران اوقات فراغت تحت‌الشعاع قرار گیرد. حضور وسائل مانند تلویزیون و ویدئو در خانه‌ها بازهم به‌نوبه خود بر نقش خانواده تأثیر گذارده و آن را کم‌رنگ‌تر می‌کند. با این همه به