

## فرصتی برای زیستن در دنیای پرهیاهو<sup>۱</sup>

از: دکتر یورگن پالم رئیس TAFISA<sup>۲</sup>

ترجمه: واحد آموزش و پژوهش

از یکصد سال پیش مردم مشتاقانه در انتظار تحولات این قرن بودند. دنیا طی این قرن چنان پیشرفتی داشته که هرگز کسی تصورش را هم نمی‌کرد.

اروپا شهرهای بزرگ خود را با سنبله‌های پرشکوهی از غرور ملی متحول ساخت. آمریکا تلاش کرد که در آینده خود را به عنوان یک سرزمین وسیع آزاد معرفی کند. ژاپن در ناحیه «میاجی» درهای خود را به روی منابع تمدن غرب گشود و هنوز هم ارزشها و سنتهای خود را حفظ کرده است. در مستعمره‌نشینان دنیا، طبقات حاکم هیچ شکی برای حضور دائم خود در آن مکانها نداشتند. زمزمه کشورهای در حال توسعه هنوز شنیده نشده بود.

قرن گذشته با خوش بینی متحول گردید در پیکادلی و میدان تایمز در شانزلیزه و در «گران ویا» مردم به جشن و شادی پرداختند. در جشن سال نو مسیحی ۱۹۰۰ مردم دنیا با دلی سرشار از امید

۱. این سخنرانی در سیزدهمین کنفرانس آمادگی جسمانی و ورزش همگانی در آبانماه ۱۳۷۲ در شهر جیبای ژاپن ایراد شده است.

2. Trim and Fitness International Sport for all Association

به استقبال قرن جدید رفتند. ما که یکصد سال پس از آن زمان زندگی می‌کنیم درمی‌یابیم که چه میزان اندک و ناچیزی از عقاید صادقانه و بی‌تزویر مردم آن زمان، در قرن بیستم درست از آب درآمده است.

ما مردم این قرن جنگها و زد و خوردهایی را متحمل شده‌ایم. البته شاهد پیشرفتهای تکنولوژیکی شگفت‌انگیزی نیز بوده‌ایم، اما این پیشرفتها تأثیر بدی بر محیط زیست ما گذاشته‌اند. ما در خیالمان برای خود بهشت موعود ساخته‌ایم، ولی با حقایق تلخی روبرو هستیم. نسل ما در ابتدای دوران جدید با وضع و حالت بسیار بی‌اعتنا به سوی آینده حرکت می‌کند. دیگر دوره داشتن عقاید و نظریات صادقانه و بی‌تزویر برای پیشرفت سپری شده است. امروزه برای غلبه بر مشکلات عظیم باید واقعیتها را جایگزین این عقاید ساخت.

صد سال پیش نجیب‌زاده فرانسوی، پیردو کوبرتین فلسفه پیشرفت انسان را در سعی و کوشش فراوان او می‌دانست. ایده کوبرتین احتمالاً قویترین تأثیر را در ورزش قرن ما به عنوان عامل سازنده اجتماع بر جای گذاشته است.

به هر حال بازیهای المپیک و جنبش المپیک که صدها میلیون طرفدار دارد، هرگز شناخت عملی خود را نسبت به منحصر به فرد بودن یک باشگاه ورزشی درجه اول و متشکل از بهترینها را از دست نداده است. با اینکه امروزه این بازیها به شکل جدید، عنوان گسترده‌ترین بازیهای ورزشی و رویدادهای خبری را دارا هستند، اما هنوز هم تصویر منتخبین اندک جهان را به نمایش درمی‌آورند. از نیم میلیون جمعیت دنیا فقط یک فرد جوان می‌تواند در بازیهای المپیک شرکت کند.

البته ما نمی‌توانیم جنبش المپیک را مسئول این امر بدانیم و ملامت کنیم. این یک نتیجه عاقلانه است که ایده اولیه انتخاب برتر بوده است. انکار نمی‌کنیم که بجز در مورد چنین محدودیتهایی برای شرکت در بازیها، انگیزه‌ای قوی برای بازیهای المپیک وجود دارد و نظر میلیونها نفر را برای ارائه بازی بهتر جلب می‌کند.

ایده کوبرتین از طریق فرهنگ بدنی طرح مجذوب‌کننده‌ای برای آینده بهتر ارائه می‌دهد که رقابت آموزشی به وسیله انتخاب بهترین شناخته می‌شود. مکتب المپیک منعکس‌کننده دو فلسفه خوشبینی و پیشرفت مربوط به پایان قرن نوزدهم است. اما ابعاد آن بی‌تردید از هر نظر برای این معلم دورانیش به حد کافی کامل نیست. به طور کلی این امر در عمل مشخص می‌شود و متوجه

نوع بشر نمی‌گردد. افراد کم استعداد پیرو اکثریتی که در جوامع ثروتمند زندگی نمی‌کنند، از جمله کسانی هستند که فراموش شده‌اند. بنابراین در طی این قرن نظریات جدید را باید در ارتباط با نقش ورزش در جامعه در نظر داشت. واژه درست طرح و برنامه ورزش در جامعه آینده، «ورزش همگانی» است که در کنار ورزش المپیک قرار می‌گیرد.

اگر آینده ورزش در ورود از قرن نوزدهم به بیستم، به مفهوم جنبش ورزشهای المپیک بود - که این با موفقیت روبرو شد - حال در آستانه تغییر قرن ما به سومین هزاره، عبارت دیگری به نام «ورزشهای همگانی» مطرح می‌گردد - که این امر نیز باید با موفقیت روبرو شود.

در شناخت این جنبش جوان و قوی نکاتی مثبت و منفی وجود دارد. یک روی سکه با نام ورزشهای همگانی، می‌درخشد و پشت سکه هنوز مشخص نیست.

ابتدا به قسمت درخشان می‌پردازیم. برای پیشبرد جنبش ورزشهای همگانی هفت موضوع و زمینه وجود دارد و جنبش ورزشهای همگانی با هفت حوزه روبروست. هفت حوزه در حال گسترش عبارتند از:

- تأیید و پشتیبانی از ورزشهای همگانی؛
  - شناسایی و بررسی طرحهای ملی؛
  - افزایش تعداد افراد شرکت کننده در ورزش؛
  - برپایی مسابقات؛
  - شناسایی بازیهای سنتی؛
  - مشارکتهای علمی؛
  - و استفاده از ورزش در توسعه اجتماعی.
- هفت موضوعی که ورزشهای همگانی با آنها روبروست عبارتند از:
- شکاف بین کشورهای پیشرفته و در حال توسعه؛
  - تفاوت در منابع اقتصادی؛
  - تفاوت در فرصتهای یادگیری ورزش؛
  - ناآگاهی مسئولین ورزش؛
  - تهیه تجهیزات و مکانهای ورزشی؛

- آموزش رهبری؛

- و نیاز به ایجاد یک شبکه مسافت راهپیمایی در ورزشهای همگانی.

ابتدا به بحث درباره نکات مثبت می پردازیم:

### پذیرش و تأیید ورزشهای همگانی

برای اینجانب به عنوان فردی که در روزهای ژانویه سال ۱۹۶۹ همراه ۱۱ نماینده از کشورهای مختلف جهان، در اولین کنفرانس آمادگی جسمانی در شهر اسلو شرکت کردم بسیار جالب بود که نظاره گر گسترش و توسعه ایده ورزشهای همگانی در دنیا باشم. در اسلو جلسه ای از کشورهای اروپایی تشکیل شد. اکنون یک گردهمایی از تمام کشورهای دنیا در ژاپن تشکیل داده ایم که شرکت کنندگان آن، افرادی از جزایر اقیانوس آرام، کشورهای آفریقایی، سرزمینهای مرتفع آمریکای لاتین، مراکز و شهرهای بزرگ کشورهای اسکاندیناوی، کشورهای سوسیالیستی سابق و ملل تازه استقلال یافته هستند. سرعت این روند بیشتر از آنی است که قبلاً تصور می شد. «مؤسسه بین المللی آمادگی جسمانی» (TAFISA) سریعترین رشد و شکوفای را در دنیا دارا است. در سه سال اخیر نرخ رشد تعداد اعضای TAFISA از صفر به حدود صد کشور رسیده است.

کمتراز ده سال پیش ما نماینده ای از آفریقا نداشتیم و فقط دارای دو نماینده از آمریکای لاتین بودیم. اما حالا این وضع تا حد زیادی تغییر پیدا کرده است. در ابتدای امر جنبش المپیک از پیشرفت اندکی برخوردار بود و در حال حاضر توسعه و گسترش این جنبش، بسیار بیشتر از سازمان ملل است.

پذیرش ورزشهای همگانی از جانب دولتها، محافل ورزشی، مراکز تربیت بدنی و علوم، خدمات جمعی و امور اجتماعی در اکثر فعالیتهای عمده منعکس می گردد. این امر نه تنها در فهرست اسامی تعداد اعضای TAFISA مشهود است بلکه در وضع قوانین کشورهایایی چون سوئیس، برزیل، اندونزی، ژاپن و کره بی تأثیر نیست. این استقبال همگانی در ایام تعطیل ملی مانند روزهای تعطیلی ما در ژاپن هر ساله به صورت برگزاری جشنواره، کنفرانس، طرحها و رویدادهای خبری خود را نشان می دهد.

## شناسایی طرحها، نظرات و مفاهیم ملی

ورزشهای همگانی بوضوح در هر دو زمینه نظریات و مفاهیم ملی و همکاریهای بین المللی فعالیتهایی را انجام می دهد. امروزه روز تلاش و رقابت نمونه ای از همبستگی و ارتباط بین المللی و بین مراکز محلی است. جنبش ورزشهای همگانی آمیزه ای از پدیده های منطقه ای و جهانی عصر حاضر است. به عنوان مثال این امر در طرحهای ملی نیز مصداق پیدا می کند. یاد آورد می شوم که اولین مسابقه ورزشهای همگانی در سال ۱۹۴۱ بین کشورهای سوئد و فنلاند برگزار شد. این مسابقه دو جنبه داخلی و خارجی داشت. این دو جنبه در اکثر طرحهای بسیار جالب و ایده های تبلیغاتی گسترش یافته نیز صحت دارد. این طرحها ناظر بر مردمی هستند که خودشان آنها را برنامه ریزی می کنند اما در کشورهای دیگر موجب به کارگیری روشهای مشابه می گردند. دوستان ژاپنی ما نظریه جمع آوری اسناد مربوط به ورزشهای همگانی را ارائه کرده اند. ایده پوسترهای هنری با کیفیت بسیار بالا مربوط به کشور کانادا است.

فکر تولید برنامه های ورزشی تلویزیونی با نام «شور و نشاط با ورزشهای همگانی از کشور استرالیا بود؛ همچنین نظریه جمع آوری اسناد، عکسها و بروشورها از سرتاسر دنیا که در طی برپایی این کنفرانس به نمایش گذاشته می شوند. ورزشهای همگانی تنها در سه کلمه خلاصه نمی شود و فقی یک ایده نیست، بلکه یک چیز عملی و بنیادی است. یکی از مفاهیم نوینی است که نشانگر روح زندگی، گرمی، نشاط و خوش بینی است، طرح ورزشهای همگانی فنلاند است که در آن سمبل زندگی ما یعنی خورشید، با سمبل خوش بینی و نشاط، یعنی یک لبخند و سمبل جنبش و تحرک، یعنی دو چشم متحرک است؛ با هم در آمیخته است.

افزایش تعداد افراد شرکت کننده  
در ده سال گذشته، در امر شرکت در ورزش پیشرفتی غیر قابل پیش بینی وجود داشته است و کلیه کشورهایایی که در بررسی رسمی TAFISA در سال ۱۹۹۳ شرکت داشته اند، رشد معینی را در شرکت کنندگان گزارش کرده اند. قبل از اینکه به این وضع عادت کنیم و برای ما امری عادی تلقی گردد، اذعان می کنیم که چند دهه قبل، شرکت در ورزش حتی در اکثر کشورهای فعال حدود ده درصد بوده است. نسل ما یکی از مشخص ترین تغییرات را در نوع فعالیتهای جسمانی در زندگی



خود تجربه می‌کند. در حالی که نسل گذشته دارای زندگی بدون تحرک، راحت و تن‌آسایی بوده است. فیلمهای پنجاه سال اخیر نشان می‌دهند که دستگاههای ماشینی چون اتومبیل، جانشین کار بدنی شده‌اند. امروزه زندگی این نسل همراه با کند و کاو مجددی است در ماجراجوییها و بهره‌گیری از بازیها، کوهنوردی، موج سواری، سرگرمی و رقص به جای جنبش و تحرکی طبیعی که در زندگی روزمره از بین رفته است.

آگاهی از کنفرانسهایی ما که انگیزه و تلاشی است در جهت افزایش تعداد شرکت‌کننده، باعث غرور و افتخار TAFISA است. تصور می‌کنم که این کنفرانس‌گردهمایی شایسته و به‌طور کلی مسابقه بی‌ضرری است بین آنهایی که ۶۰ درصد شرکت‌کننده دارند با آن‌دسته که ۸۰ درصد شرکت‌کننده دارند یا بین آنهایی که ۱۰ درصد شرکت‌کننده دارند با آنهایی که از ۲۰ درصد مشارکت ورزشی برخوردارند.

#### برپایی مسابقات و رویدادهای ورزشی

من هم مثل شما منتظر فرا رسیدن روز ملی ورزش ژاپن هستم. این روز نمونه بسیار خوبی از چگونگی ساخته شدن بهترین مسابقات بین‌المللی در قدیم است. روز ملی ورزش ژاپن ثمره بازیهای عالی المپیک است که در سال ۱۹۶۴ در شهر توکیو برگزار گردید.

ما مسابقات دیگری داریم که در آنها بین مفهوم عالی و تصور بسیار عام و گستردهٔ عموم از ورزش پلی بسته می‌شود. بازیهای سالمندان دانمارک که بزودی در بریسبون استرالیا نیز برگزار خواهد شد و یا بخش آزاد بازیهای جهانی که چند سال پیش در کارلسروهه<sup>۱</sup> برگزار گردید، نمونه‌های خوبی هستند. در این بازیها هر کس توانست ورزشها و فعالیتهای جدیدی را کشف و تجربه کند. به یاد می‌آورم که بخشی از پایتخت اروگوئه و مونته‌ویدئو به پارک والیبال با هزاران بازیکن اختصاص داده شد. روز یکشنبه هفتم ژوئن سال گذشته از اهالی شهر ریودوژانیرو خواستم که به منظور بهره‌گیری از محیط و سلامت جسمانی به راهپیمایی بپردازند. در این راهپیمایی ۲۵۰۰۰۰ نفر شرکت کردند. هیأت مدیره TAFISA امسال گردهمایی خود را با تعدادی از شرکت‌کنندگان در کیکلوباز<sup>۲</sup> در بوگوتا برگزار کرد. این گردهمایی پرجاذبه‌ترین و در واقع ساده‌ترین

1. Karlsruhe

2. Ciclovias

مسابقه ورزشهای همگانی بود. همانطور که در نوار ویدئویی TAFISA مشاهده می شود روز یکشنبه وسایط نقلیه در خیابانها به مسافت ۵۰ کیلومتر خط کشی طولانی تردد نمی کنند و حدود نیم میلیون نفر از مردم از صبح زود تا هنگام ظهر در این مسافت به راهپیمایی آهسته، رقص، اسکیت سواری، دوچرخه سواری، پیاده روی و برقراری ارتباط با یکدیگر می پردازند.

در جزایر فیجی و مناطقی که کاستاریکا مردم از مسابقات ورزشی پرطرفدار استقبال می کنند، این مردم ممکن است عادات و سنن دیرینه ای در ژرفای تاریخ خود داشته باشند؛ مانند بازیهای مناطق کوهستانی اسکاتلند یا مسابقات اسکی WASA در سوئد یا به شکل جدید آن روز بین المللی تلاش. اما غیر از نحوه برگزاری مسابقات که در واقع توده ای از مردم در آنها شرکت می کنند، تفاوت دیگری از نظر سنتهای مسابقه وجود دارد. یک گردهمایی دو و میدانی در چهارچوب و شکل ظاهری خود در وضعیتهای آب و هوایی یکسان، در آرژانتین و استونی برگزار گردید. یک جشنواره ورزشی محلی در پامپاس آمریکایی جنوبی برپا شد که با جشنواره برگزار شده در کشور بالتیک خیلی متفاوت بود. جنبش ورزشهای همگانی خیلی مدبرانه عمل کرده و به دنبال استفاده از روشهای استاندارد نیست. ورزشهای همگانی همانند دسته گلی است با شکوفه هایی از انواع گلها و دارای رنگهای بسیار متفاوت.

### کشف بازیهای سنتی

طی سالهای تدریس در دانشگاه تربیت بدنی در کلن آلمان برای اولین بار دریافتیم که غیره از بازیهای المپیک، فعالیتهای ورزشی دیگری نیز در دنیا وجود دارند. یکی از دانشجویان با خودش از هندوستان یک تیر چوبی به ارتفاع سه متر آورده بود که سطحی صاف داشت و تمرینات ژیمناستیک یوگا مانند مشکلی را روی آن انجام می داد. دانشجوی دیگری از ایران تمرینات قدرتی باستانی را به نمایش گذاشت که در کشورش قدمت هزار ساله دارد. و سال بعد ملاقاتی با قهرمان تیراندازی ژاپن داشتیم.

در عین حال می دانیم که تعداد بازیها و ورزشهای سنتی دنیا بیشتر از ورزشهایی است که در حال حاضر در بازیهای المپیک یا در بازیهای جهانی اجرا می شوند. مورد توجه قرار گرفتن بازیهای سنتی از جانب TAFISA نه تنها به دلیل ارزشهای فرهنگی این سنتها بود، بلکه بسیاری از آنها به

عنوان مرجعی برای ورزشهای همگانی قلمداد گردید. سال گذشته در بن از ۲۴ تا ۲۷ ژوئن اولین جشنواره جهانی ورزشها و بازیهای سنتی مختلف و بسیار جذاب که بیشتر آنها بسیار هم قدیمی بودند به معرض نمایش گذاشته شد. در حال حاضر برای برگزاری دومین جشنواره، دو شهر بوداپست و بانکوک با هم به رقابت می‌پردازند و امیدواریم که جنبه فرهنگی جسمانی آن نقش پایداری در دنیای ورزش امروز ایفا کند.

بسیاری از این بازیها، ورزشها و رقصها امکاناتی را برای عموم مردم فراهم می‌سازند تا آنها بتوانند فعالیتهای ورزشی را در کشور خودشان انجام دهند. بعد از اولین جشنواره بجا است که رهبران و وزرای ورزش، در کشورهای خود با در نظر گرفتن ارزشهای این فعالیتها دیدگاههای خود را تغییر دهند. کمیته تربیت بدنی و ورزش یونسکو علاقه‌مند است که TAFISA بازیهای سنتی را شناسایی کرده، در توسعه و گسترش آنها بکوشد.

### مشارکت عملی

از نظر TAFISA شورای بین المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی (ICSSPE) یک همکار قدرتمند در ارزیابی علمی - تحقیقی پدیده ورزشهای همگانی است. در حال حاضر مقرر رئیس و دبیرخانه ICSSPE در فنلاند است. از نظر ما انتخاب محل، معنا و مفهوم خاصی دارد. فنلاند کشوری است که در سال ۱۹۵۹ اولین کنفرانس جنبه‌های علمی ورزش با حمایت یونسکو و با شرکت نمایندگان علمی رده بالای دنیا در آن زمان، در آنجا برگزار گردید؛ همچنین در سال ۱۹۹۰ کنفرانس علمی جهانی برای اولین بار با موضوع کاربردهای علمی ورزشهای همگانی در تامپرا<sup>۱</sup> فنلاند برگزار شد. مقالات این کنفرانس به صورت مکتوب گردآوری گردید که امروزه به عنوان بهترین مرجع و منبع برای مطالعه و تحقیق در این زمینه است.

اعتقاد ما بر این است که مشارکت ICSSPE و TAFISA برای هر دو طرف و برای محققان در زمینه‌های فیزیولوژی، تعلیم و تربیت، روانشناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد و ... آثار مثبتی دارد. این امر نه تنها ممکن است موجب شود معلومات آنان محدود نماند بلکه باعث خواهد شد از این معلومات در کارهای علمی استفاده کنند و این کار برای انجام کارهای سازمانی کارشناسان

1. Tampere



ورزشهای همگانی مفید است؛ چون نه تنها ارتباطی به افکار انتزاعی ندارد بلکه می‌تواند بر زمینه‌های تحقیق شده بنا شود.

کنگره آینده ورزشهای همگانی که با حمایت کمیته بین المللی المپیک از ۱۰ تا ۱۴ مارس ۱۹۹۴ در اروگوئه برگزار خواهد شد، نقش علمی و مشارکت ICSSPE و TAFISA را منعکس خواهد کرد. در علوم ورزشی، ورزش طراز اول در بسیاری از زمینه‌ها به تحقیقات نیازمند بوده است. اهداف کارهای علمی دانشگاهها و مراکز تحقیقاتی به کندی اما به طور پیوسته، موضوعاتی از جمله ورزشهای همگانی را دنبال می‌کنند. ما با ICSSPE رابطه نزدیک داریم؛ همچنین در این زمینه با فدراسیون بین المللی طب ورزشی (FIMS) و انجمن جهانی بازیهای تفریحی و اوقات فراغت (WLRA) همکاری فعالانه‌ای داریم.

#### کاربرد ورزشهای همگانی در توسعه اجتماعی

برنامه‌های ورزشهای همگانی مورد نظر ما می‌تواند در سلامت و سازگاری اجتماعی سهم مهمی داشته باشند. در واقع این امر بخصوص در نواحی فقیرنشین شهرهای بزرگ دنیا مثل مکزیک، لاگوس، ریو و داکار وظایفی را ایجاب می‌کند. فعالیتهای ورزشهای همگانی فرصتی است برای دختران و پسران جوان و پدران و مادران تا بدون دردسر از با هم بودن لذت ببرند. در برنامه‌های درون شهری شهرهای بزرگ امریکا این مسأله همانقدر جا افتاده است که در جوامع آفریقای جنوبی یا در سئول و یا شهرهای چادرنشین پرو.

اخیراً TAFISA کتابی در زمینه نهضت ورزشهای همگانی پرو دریافت کرده است. مایلم شما این کتاب را که «اوقات فراغت و فقر شهری» نام دارد مطالعه کنید. اگر نتوانستید این کتاب را که به زبان اسپانیولی است بخوانید، با دیدن عکسهای آن پی می‌برید که چه کارهای عظیمی در اجتماع پرو انجام شده است. در بحبوحه بدبختی، بیکاری و زندگی در فقیرانه‌ترین محله‌های شهر لیما، به کمک ساکنین محل یک مرکز تفریحی ساخته شده است که در حال حاضر خود اهالی آن را اداره می‌کنند. نام این شهر ویلا ماریادل توریو نفو است یعنی شهر شادی و نشاط.

بعدها در عکسهای مربوط به این کنفرانس تحسین برانگیزترین و موفق‌ترین کار اجتماعی را مشاهده خواهیم کرد. برنامه‌های ورزشهای همگانی به نحوی آشکار قادرند مهمترین عامل

پیشرفت انسانی در امر یادگیری و نقش آن در بهبود شرایط زیست را شناسایی کنند. شهر شادی در لیما مدلی است که باید از سوی تمام کشورهای که مسائل مشابه دارند، مورد مطالعه قرار گیرد. ورزشهای همگانی نمی‌تواند پاسخگوی مشکلات ناشی از مهاجرت در کشورهای توسعه نیافته باشد، اما در موارد تفریحی و بهبود سلامت و در جهت ایجاد انگیزه برای اداره کردن خود به این کشورها روشهایی ارائه دهد. روی روشن این سکه را که بر آن ورزشهای همگانی حک شده، زیاد مورد توجه قرار داده‌ایم، اما روی دیگر سکه نامشخص و نامفهوم است. در واقع نهضت ما چه موضوعات و مسائلی را پیش رو دارد؟

#### شکاف بین کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه

اختلاف بین غنی و فقیر در زمینه شرکت در ورزش به بزرگی تفاوت اقتصاد ملی نیست، اما این اختلاف هنوز هم بسیار زیاد است. بین شمال و جنوب، بین کشورهای صنعتی و غیر صنعتی، بین غرب و شرق شکاف وجود دارد. باید این حقیقت را بپذیریم و اگر واقعاً به ورزشهای همگانی اعتقاد داریم، باید علیه این تبعیضها مبارزه کنیم. در هنگام ادای دو کلمه ورزشهای همگانی باید گرفته به معنای همه افراد در سائوپولو، در داکار، در لوزاکا یا در شهر مانیل است. خیلی آسانتر است که در اداره‌ای در شهر فرانکفورت یا لندن پشت میز بنشینیم و در مورد افزایش تعداد شرکت کنندگان در ورزش به تبادل نظر بپردازیم تا اینکه بخواهیم این عمل را در ماداگاسکار یا در جزایر فوجی انجام دهیم.

متأسفانه کوششهای مربوط به کمکهای توسعه‌ای از جانب کشورهای صنعتی به کشورهای در حال توسعه، در چهل سال گذشته آنطور که انتظار می‌رفت نتیجه مطلوبی در بر نداشته است. باید از این نارسایی آگاه باشیم و انتظار نداشته باشیم که این مشکل بزودی حل شود. نباید بغلط فکر کنیم که می‌توانیم یک برنامه موفق در شمال کره زمین را به جایی با شرایط کاملاً متفاوت در جنوب منتقل سازیم. هرگز داستانی را که درباره یک کوهنورد اسکانندیناوی شنیده‌ام فراموش نمی‌کنم. او در جلسه عملی که در منطقه صحرائی مانند مصر برگزار می‌شد، مقاله‌ای ارائه کرد. پس از اتمام

توضیحات این کوهنورد درباره جنگلهای کشورش و چگونگی تشکیل و برپایی ورزش کوهنوردی، یکی از شرکت کنندگان که بیرون پنجره را نگاه می کرد از او پرسید: «چگونه توانستید در شن کوهنوردی کنید؟» این مثال ممکن است اغراق آمیز باشد اما در حدی کمتر یا بیشتر چنین انتقال نادرستی اتفاق افتاده است.

در اینجا می خواهم دو نمونه را متذکر شوم که به هر حال همان اشتباه را مرتکب نمی شوند. یکی کمک دولت کانادا به کشورهای آمریکای لاتین است و دیگری کمک نروژ و سوئد به برنامه های ورزشهای همگانی آفریقا. گزارش مربوط به هر دو کمک را در این کنفرانس خواهیم شنید. این نمونه ها باید در کشورهای دیگر طرفدارانی داشته باشد. باید در جستجوی روشی جهت مقایسه یک کشور در حال توسعه با کشوری توسعه یافته و با تجربه باشیم و مثلاً کشور من در طرحهای مربوط به کشورهای نپال، اندونزی و پرو مشارکت و همکاری داشته است و هر دو طرف از آن سود برده اند.

### شکاف بین منابع اقتصادی

شکاف و اختلاف بین غنی و فقیر نه تنها در بین مردم شمال و جنوب بلکه بین غرب و شرق نیز وجود دارد. می خواهم اختلاف و تفاوت های بی حدی را که امروزه از نظر شرایط اقتصادی در قاره قدیمی اروپا وجود دارد برای شما بیان کنم. این مقایسه ای است از تولید سرانه ملی برای هر نفر در کشورهای اروپایی. آیا خریدن یک تخته موج سواری یا عضویت در باشگاه گلف برای یک فرد سوئسی که میانگین تولیداتش در سال بیش از ۳۰۰۰۰ دلار است به مراتب آسانتر از یک فرد مجارستانی نیست که فقط مبلغی در حدود ۳۰۰۰ دلار برای خرید کردن دارد؟ با این وقت کم نمی توان درباره جزئیات امر بحث کرد، اما واضح است که شرایط اقتصادی بر شرکت در ورزش تأثیر قطعی دارد. قبلاً جدولهای آماری دقیق مربوط به اقتصاد اروپا را مشاهده کرده ایم. حال نظری به آمار شرکت در ورزش می اندازیم. در وهله اول در می یابیم همان گروه از کشورها که در کمترین حد در ورزش شرکت می کنند، دوباره در جناح چپ قرار می گیرند و اینها کشورهای سوسیالیستی سابقند.

امیدواریم معجزه اقتصادی که بعد از جنگ جهانی دوم در کشورهای اروپایی غربی به وقوع

پیوست، در اروپای شرقی نیز روی دهد. این امر به زمان نیاز دارد اما نشانه‌هایی از تغییرات مثبت وجود دارد. که باید نسبت به آنها امیدوار باشیم.

### فرصتهای اندک در یادگیری ورزش

در هر دوره از زندگی می‌توان به صورت نظری با یک ورزش آشنا شد. برای مثال در تروژ تعداد بیشماری از جمعیت شهرنشین را افراد مسن تشکیل می‌دهند. همچنین در سوئیس، فرانسه، ایتالیا، کانادا، آمریکا و سایر کشورها این افراد فقط ورزش اسکی طولانی مسافت یا دوچرخه سواری مسافت طولانی را در دوران بازنشستگی خود شروع می‌کنند. این موضوع در خصوص ورزشهای دیگر هم صادق است. اما به‌طور کلی آشنایی به یک ورزش به آنچه در خانواده و همسایگی خود مشاهده می‌کنید و بویژه به یادگیری در دوران دبستان بستگی دارد. تربیت بدنی مدارس هر کشور با کشور دیگر بسیار متفاوت است و هنوز هم منطقه ثروتمندتر دنیا نه تنها برای کودکان دبستانی خود بازیهای اصلی سنتی دو و میدانی، فوتبال، والیبال و... را در نظر می‌گیرد بلکه دوره‌ها و کلاسهای را برای رشته‌های دیگر ورزشی تشکیل می‌دهد. به هر حال این مسأله در کشورهایی که قدرت مالی برگزار کردن چنین برنامه‌های آموزشی پیشرفته را ندارند، امکان‌پذیر نیست.

بنابراین باز هم برای اکثر مردم دنیا فرصت و امکان بهره‌گیری از ورزشهای خاص محدود می‌شود؛ از این رو نهضت ورزشهای همگانی باید در جهت ایجاد فرصتهایی برای کسب تجارب ورزشی در برنامه‌های مدارس و نیز در زندگی روزمره، همگان را یاری کند. در اینجا باید رویدادهای مربوط به ورزشهای محبوب، به اطلاع مردم برسد؛ مقصود من دوره‌ها و برنامه‌های ورزشی رسانه‌های گروهی است. دولتهای منطقه‌ای، محلی و ملی می‌توانند در این کار مشارکت و همکاری کنند. دولتها باید بدانند که چگونه با سرمایه‌گذارهای اندک می‌توانند در مواقعی که فرصتهایی برای انجام ورزشی پیش می‌آید، کیفیت اوقات فراغت مردم را بالا ببرند.

### ناآگاهی مسئولین ورزش

مسئولین ورزش در دنیا به ورزشهای سطح بالا اهمیت می‌دهند. نایب رئیس مجمع عمومی فدراسیونهای جهانی ورزش و فدراسیونهای بین‌المللی ورزش، سمت دبیر کل کمیته ملی المپیک

را هم داراست. اخیراً سه مکان ورزشی به عنوان سه قطب قدرت در ورزش دنیا طبقه‌بندی شده‌اند که به ترتیب عبارتند از: ۱- کمیته بین‌المللی المپیک؛ ۲- اجلاس کمیته‌های ملی المپیک؛ ۳- مجمع عمومی فدراسیونهای جهانی ورزش. در این سه مکان ورزشهای سطح بالا انجام و اجرا می‌شوند. بیشتر ورزشکاران زن و مرد دنیا در کجای این طبقه‌بندی قرار می‌گیرند؟ در هیچ جا! در واقع این وضع مناسب نیست.

وقتی در زمینه بهبود ورزش، دو عامل مهم قدرتمندان و بودجه را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در کشورهای ما هم وضعیت مشابه است. طنین ورزشهای همگانی نسبت به سالهای گذشته رساتر شده، اما هنوز هم اغلب در حد حرف است و هیچ رأی و فکری، اکثریت را شامل نمی‌شود. امروزه به توازنی دست یافته‌ایم که بمراتب برای اکثریت مردم منفی است. امیدواریم که قدرتمندان ورزش در کشورهای ما و در تمام دنیا نسبت به نیازها و مشارکتهایی که ورزشهای همگانی به کل خانواده ورزش ارائه می‌دهد، آگاهی بیشتری پیدا کنند.

### مشکل تجهیزات و فضا

انسان موجودی است که دائم در حرکت و جنبش است. فضایی که در آن حرکت می‌کنیم برای ما ضرورت حیاتی دارد. در حقیقت اگر زندگی بی‌حرکی داشته باشیم، بدن ما حالت بدی پیدا خواهد کرد و کودکان ما نه تنها از نظر جسمی بلکه از حیث عقلی و اجتماعی قادر نخواهند بود با دیگران معاشرت و ارتباط برقرار کنند.

به هر حال طی چند نسل، روش زندگی بشر امروزی با جمعیت روبه افزایش، از یک زندگی خیلی فعال مثل کشاورزی، کارگری، کارمندی به ساکنان شهرهای بزرگ تغییر کرده است و اینان که از روش زندگی بدون تحرک و فعالیت خود هراسانند.

بنابراین زمینهای بازی، میادین ورزشی، سالنهای ژیمناستیک و زمینهای تنیس در پی یک ضرورت انسانی و وابسته به طبیعت انسان به وجود آمده‌اند؛ یعنی حرکت در فضا. بیشترین مشکلات نیاز مالی جمعیت در حال انفجار ساکن شهرهای بزرگ، مربوط به تراکم وسایل نقلیه و زندگی محدود آنهاست. امروزه با توجه به نسل گذشته فضای محدودتری برای بازی و فعالیت در نظر گرفته شده است.



کشورهای پیشرفته در قرن گذشته خیلی زود ضرورت فضا و تحرک در اجتماع را درک کردند و به طرح‌ریزی برای ایجاد پارکها، باغها، فضاهای باز و تجهیزات ورزشی پرداختند. امروزه در کشورهای در حال توسعه تقریباً در این زمینه وضعیت به گونه دیگری است. هر فضای موجودی اشغال می‌شود و اگر تجهیزات ورزشی وجود داشته باشد دور از دسترس است. ما برای ورزش و تحرک انسانها نیاز به تلاش مشابه آنچه در جهت تحرک فضایی با موفقیت تحقق یافته داریم تا دولتهای دنیا را موظف سازد که ضرورت فضا برای بازی و تحرک حیاتی بشر را درک کنند.

### کمبود رهبری واجد شرایط

برای انجام ورزش به طور سالم و ایمن و در واقع برای لذت بردن از آن باید یاد بگیرید که به تمرین پردازید. این امر به کمک نیاز دارد. ورزشهای همگانی فقط خاص قشر کودکان دبستانی نیست، بلکه برای همه مردم است. ما در مدارس فقط به معلمان ورزش نیاز نداریم، به رهبرانی نیازمندیم که بدانند چگونه در افراد بزرگسال، کودکان، افراد خانواده و افراد با استعداد و بی استعداد انگیزه ورزش کردن به وجود آورند و مهارتهای ابتدایی را در اختیار آنها قرار دهند.

در بعضی از کشورها آموزش رهبران در مراکز آموزشی و طبق یک برنامه آموزشی صورت می‌گیرد و افراد زیادی در این کلاسها شرکت می‌کنند؛ مانند آلمان که در آن در دهه اخیر نیم میلیون رهبر آموزش دیده‌اند.

اما توضیح بعدی نشان می‌دهد که در بیشتر کشورها برای آموزش در این مراکز نه فکری وجود دارد و نه پولی که صرف این موضوع بشود.

ما از ورزش راهپیمای مسافت دور هستیم  
کارل دیم فیلسوف آلمانی ورزش و بینانگذار بازیهای المپیک برلین ۱۹۳۶ اعلام کرد که هر مادری حق دارد زمین بازی و محوطه‌ای برای راه رفتن فرزندش داشته باشد.

تصور می‌کنم امروزه هم این نیاز هنوز وجود دارد و برای ورزشهای همگانی ارزشمند است. مسیر معمولی ورزش نباید آلوده به دود اتومبیل باشد. ما باید قادر باشیم در جهت ورزش گام برداریم. اما تقریباً ما در سرتاسر کشورهای خود از قرار گرفتن در چنین وضعیت مطلوبی محروم

هستیم. تعداد کمی از افراد دسترسی به یک زمین تنیس دارند و یا در نزدیکی خانه آنها استخر شنا وجود دارد. ۹۹/۹۰ درصد از مردم جایی زندگی می‌کنند که از زمین ورزش دور هستند.

اما اگر حالا امکان انجام ورزش راهپیمایی وجود ندارد، باید درصدد یافتن مجموعه‌ای از امکانات ورزشی باشیم که در اوقات فراغت طی هفته کاری یا آخر هفته، بتوان به این مجموعه دسترسی پیدا کرد؛ بدین منظور می‌توان مجموعه‌ای ایجاد کرد که تشکیلات آن توسط خود اعضا سازماندهی شود. این مجموعه در قرن گذشته تأسیس گردیده است و «باشگاه ورزشی» نامیده می‌شود. برای رفع ابهام درباره باشگاه ورزشی باید بگوییم منظور ما از باشگاه یک گروه اجتماعی منحصر بفرد نیست بلکه گروهی اجتماعی است که هر فرد علاقه‌مند می‌تواند آزادانه در آنجا ورزش کند. مجموعه باشگاه ورزشی آزادترین و باصرفه‌ترین محل اجرای فعالیتهای ورزشی است. البته پراکندگی آن از کشوری به کشور دیگر بسیاری متفاوت است. می‌خواهم این موضوع را با مثالی از اروپا به شما نشان دهم. همانطور که در نقشه قاره ما مشاهده می‌کنید بین کشورهای انگلستان، سوئد و فرانسه، که تعداد زیادی باشگاههای سطح بالا دارند و کشورهای سوسیالیستی سابق که تعداد باشگاههای آنها اندک است، تفاوت زیادی وجود دارد. اگر نگاهی به ارتباط بین افراد در این باشگاهها بیندازیم این نکته بهتر قابل مشاهده خواهد بود. وقتی کشور سوئد یا استرالیا را در نظر می‌گیریم می‌بینیم فرصت مطلوب ورزشی برای آنها راهپیمایی مسافت است که خیلی هم غیر معقول نیست. در این کشورها برای کمتر از ۳۰۰ نفر یک باشگاه ورزشی وجود دارد.

به هر حال با در نظر گرفتن تمام دنیا آیا ورزشهای همگانی از نظر اهمیت در تقدم قرار دارد؟ آیا در زمان ما با وجود مشکلات و سختیهای زندگی، سوختن در آتش تضادهای قومی، جنگهای وحشتناک، گرسنگی طاقت فرسا، نابودی محیط زیست، بی‌عدالتی و نابرابری بین غنی و فقیر، فکر ورزشهای همگانی برای دنیا موضوع پیش پا افتاده‌ای نیست؟

از طرف دیگر اگر تقویت و بالا بردن تواناییهای بدن انسان یکی از شرایط عمده برای زیستن درست باشد، پس ورزشهای همگانی رویکردی ضروری در زندگی آینده بشری است. زمانی می‌آموزیم که ورزش فقط یک فعالیت جسمی نیست که بتوان آن را در لحظات یا دقایق اندازه‌گیری کرد، بلکه به صورت یک عمل درون انسانی، یک فرایند اجتماعی، یک مشوق سلامت، یک منبع سرشار و فرصتی برای بازی با مشکلات است به جای جنگ و مقابله با آنها. در حقیقت ورزشهای

همگانی پیامی است برای دنیا. پیامی است برای سیاستمداران، دانشمندان، طراحان شهرها، آموزگاران، پزشکان، کارگران شهرداری، طرفداران حفظ محیط زیست و بسیاری از افراد دیگر. سهم ورزش در یک زندگی ارزشمند بیشتر از تأثیر آن روی بدن انسان است. محیط از درون بدن همه ما آغاز می شود، بدنهای ما قسمتی از محیط زیست هستند. این نظام کلی این سیاره است: گیاهان؛ جانوران و موجودات انسانی دنیای ما را تشکیل می دهند. این دنیا در خطر است. با آلودگی که ما به وجود می آوریم، کورکورانه به نابودی صدها هزار نوع گیاه و جانور کمک می کنیم و این امر باعث وحشت ما نسبت به مرگ کره زمین می شود. محیط این کره فقط به کارخانه ها، اتومبیلها و کالاها تعلق ندارد. کره زمین ما در وهله اول دنیای زیست است. باید میلیونها نوع زندگی در این کره در برابر خطرات و نابودیها حفظ شود. بدن ما نمونه خوبی از طبیعت است و نیاز به محیطی دارد که در آن حرکت کند.

بنابراین وقتی درباره ورزشهای هنگامی صحبت می کنیم باید در حفظ این دنیا و فضایی که در آن جنب و جوش انسان صورت واقعی به خود می گیرد، نقش خود را درک کنیم. پس ورزشهای همگانی حامی منطقی و طبیعی حرکت در محیط زیست است. در حقیقت هر دو از بنیان به یکدیگر وابسته اند. هم حرکت و هم محیط زیست دو حافظ زندگی هستند. در آستانه قرن بیست و یکم اطمینان داریم که ورزش در جهت معقول پیش خواهد رفت، اما نه در جهت بهبود و ترقی کامل زندگی بشری. برای مثال معتقدیم که ورزش برای دستگاه گردش خون مفید است و فعالیت بدن در عملکرد دستگاههای هورمونی و مغز ما تأثیر بسزایی دارد.

ولی آیا می توانیم آن را ثابت کنیم؟

بی شک افزایش فعالیت بدنی نویدی است به جامعه بدون تحرک ما و کاهشی است در امراض جهان متمدن و بنابراین ما را از پرداخت بودجه مربوط به سلامت و بهداشت معاف می کند.

اما آیا می توانیم به آن جامعه عمل بیوشانیم؟

ما اطمینان داریم که در زندگی اجتماعی بشر ورزش نقش ارزنده ای دارد.

اما آیا می توانیم آن را ثابت کنیم؟

ما می دانیم که تفریحات سالم بدنی بخصوص به شکل بازیهای سنتی در شناسایی گروههای در اقلیت نقش اساسی دارد و فرصتی است برای این افراد که میراث فرهنگی خود را حفظ کنند.

اما آیا می‌توانیم به این امر جامه عمل بپوشانیم؟  
برای ما هیچ شکی وجود ندارد که حفظ فرهنگ نه فقط بستگی به ادبیات، موسیقی، هنرهای  
زیبا و معماری ندارد بلکه به خلاقیت در بازیها و ورزشهایی بستگی دارد که ما به عنوان سنتها و  
اسناد و مدارک فرهنگی ویژه برای تمام نژادهای دنیا در نظر می‌گیریم.

اما آیا می‌توانیم به این امر جامه عمل بپوشانیم؟  
ارزش یک ماده ممکن است به کوچکی ذرات انرژی آن باشد، یک رقص، یک پرش، یک توپ  
در حال پرواز، یک پیچ و غوص و همه این حرکات به معنای واقعی بیانگر حیات و زندگی هستند؛  
کوچک اما با تأثیر فراوان بر روی زندگی بشر در دنیا.

ورزش به عنوان آنچه که ما در دوره معاصر آن را مترادف «بازی و تفریح انسان» که از کلمه  
"HOMO LUDENS" گرفته شده به کار می‌بریم، مفهوم بسیار گسترده و جدیدی است. اما چگونه؟  
ما دیگر نمی‌توانیم زیاد به اعتقادات خود وابسته باشیم. ما به مدرک و دلیل نیاز داریم. در ضمن  
مدرک علمی کافی گردآوری شده است. بله، ورزش می‌تواند تأثیر بسزایی روی بهداشت، سلامت،  
زندگی اجتماعی و فرهنگ داشته باشد. علم این موضوع را تأیید می‌کند.

بنابراین یک فیزیولوژیست ما را نسبت به نتایج مثبت فعالیت بدنی روی دستگاه قلبی-عروقی،  
انتقال هورمون، فرایندهای سلولی متقاعد می‌سازد، این فیزیولوژیستها، عیارتند از: هولمن،  
آستراند، شفارد و کوپر.

متخصصان ارتوپدی چون شومینن، هس، بوچارد و اوجا تأثیر مثبت فعالیت جسمانی را بر  
ساختمان استخوان، رباطها و مفاصل، و به تعویق انداختن مراحل سالخوردگی تأیید و مشخص  
کرده‌اند.

روانشناسان و روانپزشکانی چون اسکنتون، ابیل - بریهم و ساکی دریافتند که روابط مشخصی  
بین فعالیت جسمانی و سلامت عاطفی، کاهش اضطراب و حتی مشکلات روانی وجود دارد و این  
روابط را توصیف کرده‌اند.

جامعه شناسانی از قبیل الیس، اتیزن، کراوزیک، فولدزی و سایرین در حال مطالعه روابط متقابل  
بازی و ورزش و نقشهای آنها در جامعه بشری هستند و این نقشها را خاطر نشان ساخته‌اند.  
نژادشناسان نقش بازی و سایر فرهنگهای جسمانی را در توسعه و درک شخصی از جوامع بیان

کرده‌اند. دربارهٔ ورزشهای سنتی دنیا که به میراث فرهنگی نوع بشر تعلق دارد، نظریه‌ای قوی موجود است. در این زمینه می‌توانیم از نظریات نژاد شناسانی چون ایچ بورن، رنسون، دایژل و لندری آگاه شویم.

تحقیقات و مطالعات اقتصادی نشان داده‌اند که در جامعه عصر حاضر، ورزش بازارهای بزرگی به‌وجود آورده است. در کشورهای پیشرفته صنعتی، ورزش و محصولات و خدمات آمادگی جسمانی، زمینهٔ اصلی صنعت اوقات فراغت را فراهم ساخته است؛ برای مثال در آمریکا بودجهٔ تجهیز وسایل، خدمات و مسافرتها و ... از ۸۰ بیلیون دلار در سال، محاسبه شده است (آلن). در ژاپن با سپری شدن قرن حاضر هزینه‌ای که صرف کالاهای ورزشی و خدمات خواهد شد ۱۰۰ بیلیون دلار تخمین زده می‌شود (یاگی ما).

ما ثابت می‌کنیم که ورزشهای همگانی در جامعهٔ فعلی و آینده، ما نقش اساسی در سلامت و بهبود نحوهٔ زندگی دارد. بدون شک می‌توانیم وزرای بهداشت، کارخانه‌داران، واسطه‌ها و دلانان پر قدرت و پولدار و سایر افراد و نمایندگان این جامعه را که قدرت در دست آنهاست، مخاطب قرار دهیم. می‌توانیم آنها را برای کمک مالی متقاعد سازیم.

به دلایل زیر ما در یک وضعیت متقاعد کنندهٔ سیاسی قرار داریم:

- کاهش هزینه در امر سلامت و بهداشت ملی؛

- سهم ورزش، به عنوان یک معیار، در مشکلات اجتماعی؛

- نقش ورزش در فرهنگ عامیانهٔ معاصر؛

- توسعهٔ یک بازار کالا و خدمات مربوط به اوقات فراغت همراه با رشدی چشمگیر برای اقتصاد ملی.

سلامت، فرهنگ و بحثهای اجتماعی به همهٔ ملل مربوط می‌شود. البته در بحث توسعهٔ بازارها تضادی وجود دارد و به این صورت است که بازارهای کشورهای در حال توسعه خیلی کوچک هستند. ممکن است هزینهٔ برگزاری یک دوره مسابقات والیبال بیش از درآمد ماهانهٔ تمام افراد یک خانواده در بنگلادش باشد.

بنابراین، به‌طور کلی می‌توانیم سؤال را به این صورت مطرح کنیم که آیا پیام ورزشهای همگانی تنها به ملل ثروتمند صنعتی اختصاص می‌یابد، به این دلیل که بیشتر مردم روی زمین فقیر هستند و



نمی‌توانند پول زیادی صرف ورزشهای گران‌قیمت بکنند؟ با وجود این آیا فرصتی برای شرکت در ورزشهای همگانی وجود دارد؟

در پاسخ به این سؤال تردید ندارم که این فرصت وجود دارد و متعلق به آنهاست، حتی اگر موقعیتهای اقتصادی متفاوت باشد. طبق تحقیق به عمل آمده توسط نگارنده که در آن به مقایسه چند کشور صنعتی بسیار پیشرفته با چند کشور در حال توسعه که روند کندی در پیشرفت دارند پرداختم، به این نتیجه رسیده‌ام که تفاوت سرانه ملی بین غنی و فقیر به میزان ۱ تا ۱۲ است؛ به این معنی که کشورهای غنی با درآمد سرانه ۱۲ برابر می‌توانند پول بیشتری برای هزینه‌های خود پرداخت کنند. اما اختلاف آنها برای شرکت در ورزش سه برابر است که به هر حال بهتر از اختلاف اقتصادی است. بنابراین تحت این اوضاع سخت وقتی قرار است موازنه بهتری در درآمد کلی دنیا به وجود آید نباید منتظر آینده‌ای نامعلوم باشیم. همین حالا می‌توانیم شروع کنیم و بیشتر کشورهای در حال توسعه دنیا برنامه‌های ورزشهای همگانی را با موفقیت چشمگیری آغاز کرده‌اند. این توصیه به دلایل زیادی صورت می‌گیرد که لازم است در اینجا چند دلیل را ذکر کنم:

ضرورتی ندارد که در فعالیتهای بدنی از پروتئین‌های گران‌قیمت استفاده شود؛ چون می‌توان به جای آنها مواد قندی مصرف کرد که براحتی در دسترسند. با خلاقیت و مهارت می‌توان از اماکن عمومی مثل خیابانها، میدین، محله‌های بازار، جنگلها و سواحل برای انجام فعالیت بدنی استفاده کرد. این مکانها فضاهایی را در بردارند که امکان تجهیزات ورزش با تکنیک بالا در آنها وجود ندارد. انجام ورزشهایی با رنگ و آب فریبنده که هزینه‌های مالی هم در بردارد، ضروری نیست. فعالیت بدنی را می‌توان با تمرینات ساده و مفرح مثل راهپیمایی، دویدن آهسته و نرم، ژیمناستیک، رقص، کشتی، بازی راتان بال و ... انجام داد.

لازم نیست که همیشه به ورزشهای غربی مثل آنهایی که در مسابقات المپیک برگزار می‌گردد، پرداخته شود؛ چون می‌توان بازیها و ورزشهای سنتی منطقه‌ای را که از هویت فرهنگی برخوردارند از نظر اقتصادی مقرون به صرفه هستند، برگزار کرد.

در پایان باید عرض کنم با تحول این قرن، ما رؤسای ورزشهای همگانی از سرتاسر دنیا در برابر حق ابتدایی هر انسان برای فعالانه زیستن در این دنیا و لذت بردن از مزایای ورزش و بازی مسئول هستیم. پیردوکوبرتین فردی بود که اولین برنامه موفق را برای پیشرفت و توسعه ورزش طراحی کرد.

بیایید به او ملحق شویم. در حال حاضر با نیروی تازه نفس نسورها و افکار جدید می توانیم نقشی را برای ورزش در اجتماع تعیین کنیم: آن هم ورزش برای همه یا ورزشهای همگانی است.

با تشکر

در این مقاله سعی شده است تا با استفاده از روش‌های علمی و تجربی، به بررسی اهمیت ورزش در اجتماع و نقش آن در ارتقای سلامت و نشاط اجتماعی بپردازد. امید است که این مقاله بتواند به عنوان یک منبع معتبر برای پژوهشگران و علاقه‌مندان در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد.



در ادامه به بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد و همچنین در تقویت روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خواهیم پرداخت. همچنین به بررسی راهکارهای عملی برای توسعه ورزش همگانی در سطح جامعه خواهیم پرداخت.

در این راستا، به بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد و همچنین در تقویت روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خواهیم پرداخت. همچنین به بررسی راهکارهای عملی برای توسعه ورزش همگانی در سطح جامعه خواهیم پرداخت.

در این راستا، به بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد و همچنین در تقویت روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خواهیم پرداخت. همچنین به بررسی راهکارهای عملی برای توسعه ورزش همگانی در سطح جامعه خواهیم پرداخت.

### پروژه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

در این راستا، به بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد و همچنین در تقویت روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خواهیم پرداخت. همچنین به بررسی راهکارهای عملی برای توسعه ورزش همگانی در سطح جامعه خواهیم پرداخت.

### رساله جامع علوم انسانی

در این راستا، به بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد و همچنین در تقویت روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خواهیم پرداخت. همچنین به بررسی راهکارهای عملی برای توسعه ورزش همگانی در سطح جامعه خواهیم پرداخت.

در این راستا، به بررسی نقش ورزش در ارتقای سلامت جسمی و روانی افراد و همچنین در تقویت روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خواهیم پرداخت. همچنین به بررسی راهکارهای عملی برای توسعه ورزش همگانی در سطح جامعه خواهیم پرداخت.