

یادداشتی درباره اهمیت ورزش همگانی

تجربه نشان داده است وقت کم و هزینه بالای در ورزش حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای برای آحاد جامعه، فرصت استفاده را از بعضی اقشار گرفته که در اینجا نقش همگانی ورزش روشن و مبین می‌شود.



شهریار تیریز: در جامعه ما فضای حاکم بر ورزش به گونه‌ای است که آنچه بیشتر در ذهن نقش می‌بندد بعد قهرمانی آن است. توجه بیش از اندازه به کسب مدال و مقام و از طریق آن دستیابی به ثروت، شهرت و اعتبار اجتماعی منجر به کم رنگ شدن ورزش عمومی در جامعه شده است.

با توجه به وضعیت‌های موجود در جوامع انسانی و پیش آمدهای اقتصادی و فرهنگی در جامعه و پایین آمدن تعاملات انسانی و با در نظر گرفتن پیشرفت تکنولوژی (تماس و تعامل مجازی) و تمرکز خاص بر درآمد هر چه بیشتر بین مردم و کم تحرکی یا نداشتن تحرک مناسب، ورزش را به یک امر بدیهی و لازم الاجراء ترسیم کرده است.

تفاوت ورزش همگانی با ورزش قهرمانی

شاید یکی از دلایل استقبال کم مردم از ورزش، ندانستن تفاوت بین ورزش همگانی و ورزش قهرمانی باشد. ورزش همگانی به فعالیتهای ورزشی گفته میشود که بتوان آن را برای تمام افراد جامعه توصیه کرد به طوری که انجام آنها هیچ صدمه‌ای به سلامت فرد وارد نکند، در واقع این ورزش‌ها بیشتر از فعالیت‌های روزانه به فرد فشار می‌آورد اما نه به اندازه‌ای که به قلب و ماهیچه‌ها فشار آورد، کوهنوردی، پیاده روی و شنا از جمله این ورزش‌ها هستند؛ اما در ورزش‌های قهرمانی فرد برای سبک خاصی از ورزش آموزش می‌بیند و تمرینات و فعالیت‌های ورزشی در جهت تقویت عضلات و اندام‌های خاصی از بدن فرد است تا او را برای شرکت در میادین و برای این افراد علاوه بر تمرینات معمولی تمرینات بدنسازی آب درمانی، جلسات روان شناسی و غیره نیز برگزار می‌شود. انجام حرکات جسمی منظم نه تنها به افزایش آمادگی جسمانی می‌انجامد، بلکه برای تقویت روح و روان نیز مفید است. اگر چه این جنبه از ورزش نیز به لحاظ ایجاد و تقویت ارتباطات بین المللی بسیار مهم و حائز اهمیت است اما توجه دولت به مصادیق و آثار جانبی مثبت گسترش تربیت بدنی در جامعه که سلامت جسمانی و روانی و نشاط و تندرستی را برای تمام اقشار جامعه به ارمغان می‌آورد در مقایسه با نتایج گسترش ورزش قهرمانی و حرفه‌ای از اولویت‌های مورد نیاز جامعه است.

ورزش‌های همگانی یکی از بهترین و مهم‌ترین مواردی است که طی آن می‌توان از برنامه‌های جمعی و مشارکت‌های اجتماعی برای بهبود فضای جامعه بهره گرفت. بهبود روحیه جمعی و حفظ نشاط جامعه از جمله مواردی است که در سایه ورزش‌های همگانی تا حدود زیادی برآورده خواهد شد. دوهای همگانی که با مشارکت گروهی مردم صورت می‌گیرد در پرتو اهدافی که در ورای آن تعریف می‌شود می‌تواند به ارتقای روحیه انسانی در میان اقشار مختلف جامعه کمک شایان توجهی نماید.

چنین به نظر میرسد که طی سال‌های اخیر ورزش‌های همگانی با اقبال عمومی بیشتری نیز همراه بودند به همین لحاظ برگزاری ورزش‌های همگانی خود به نوعی وحدت روحی در جامعه منجر خواهد شد.

با توجه به اهمیتی که ورزش‌های همگانی در جوامع امروزی دارند امید آن می‌رود که فدراسیون ورزش‌های همگانی کشور چه در سطح ملی و چه در سطح استان‌ها فعالیت‌های مفید و سازنده‌ای در راستای برگزاری این ورزش‌ها صورت دهد تا گامی استوارتر در جهت بازگرداندن نشاط جمعی به جوامع به ویژه جوامع شهری بردارد.

برگرفته از کتاب فرهنگ شهروندی/ راهنمای تسهیل گران/ پایه دهم