



ورزش کنید، سرگرم شوید!

یادش بخیر بچه که بودیم برای رسیدن فصل تابستان لحظه شماری می کردیم تا مدرسه تعطیل شود و سه ماه تمام در کوچه ها فوتبال گل کوچک بزنیم یا از درخت های باغ بزرگ محله برای کندن میوه های تابستانی بالا برویم.

یادش بخیر بچه که بودیم برای رسیدن فصل تابستان لحظه شماری می کردیم تا مدرسه تعطیل شود و سه ماه تمام در کوچه ها فوتبال گل کوچک بزنیم یا از درخت های باغ بزرگ محله برای کندن میوه های تابستانی بالا برویم.

خیلی وقت ها همین میوه ها انگیزه ای برای کاسبی می شد، پس بساطی پهن می کردیم و انجیر می فروختیم. در بازی هایی که اساس آنها فعالیت بدنی بود شرکت می کردیم؛ هفت سنگ، قایم باشک و... کسی به فکر این نبود با قهر هر فوتبالیستی کنج خانه ماتم بگیرد و به انتظار روزنامه های ورزشی بنشیند که فردا با کدام عنوان و مطلب حال داور مسابقه را می گیرند. ورزش در همان کوچه ها برای بچه های هم دوره ما تعبیر می شد، نه در روزنامه ها و جعبه جادویی که آن سال ها بیشتر از یک و بعدها دو کانال آن هم به صورت نیمه وقت نداشت. ورزش فقط خواندنی نبود، بلکه شور و اشتیاق انجام دادن فعالیت های بدنی به اتفاقات روزمره و وارد شدن به حاشیه های ریز و درشت ورزشی می چربید.

امروز اما زمانه عوض شده است، بچه ها زیر سایه پیشرفت علم، خود به همراه خانواده هایشان توقعات دیگر و البته بیشتری از مفهوم فراغت دارند. بازی های رایانه ای در فراغتی ایستا و بدون تحرک یکه تاز بازی های کودکان و نوجوانان و البته در تمام گروه های سنی هستند. عیبی ندارد، اما متأسفانه مدت استفاده از این بازی ها دغدغه اصلی بسیاری از پدر و مادرهاست، از طرفی برخی ترجیح می دهند برای آن که بچه ها در سنین پایین وارد اجتماع نشوند، سرشان را با همین بازی ها گرم کنند مبادا فرزندشان در ناهنجاری های اجتماعی گرفتار شوند. این تهدیدها از یک سو و از سویی بی برنامه گی در مدیریت فراغت نکاتی است که در پر کردن اوقات فراغت نمی توان بسادگی از کنار آنها گذشت.

گران بودن ابزار و امکانات ورزشی، سرانه محدود ورزشی و هزینه هایی که یک خانواده حتی با داشتن یک فرزند باید برای ثبت نام در کلاس های ورزشی متقبل شود، موانع جدی برای فعالیت های پویای بچه هاست، بنابراین از جهاتی باید به خانواده ها حق داد بچه هایشان سرگرمی های ایستا را انتخاب کنند یا به جای ورزش کردن، ورزشی خوان های مطرحی باشند.

با وجود این می خواهیم برخی ورزش هایی را که در اوقات فراغت می توان روی آنها برنامه ریزی کرد برایتان معرفی کنیم، اما قبل از این کار اصلاً درباره قیمت وسایل مخصوص برخی از آنها، هیچ پرسشی از ما نداشته باشید چون فروشندگان وسایل و لوازم ورزشی به بهانه نوسانات ارزی، حاضر به پاسخگویی نیستند؛ پس قیمت هر وسیله و مکانی برای گذران اوقات فراغت پای خودتان.

دوچرخه سواری

لطفاً به یاد پارک چیتگر و دوچرخه سواری یک روز در هفته نیفتید، چون منظورمان از ورزش در اوقات فراغت داشتن برنامه ای منظم در دو یا سه روز در هفته است. دوچرخه سواری یکی از ورزش هایی است که دسترسی به آن آسان بوده و می تواند جایگزین مناسبی برای استفاده ممتد از خودرو باشد. شهرداری ها در مناطق مختلف دوچرخه کرایه می دهند. کافی است فتوکپی مدارک شناسایی و البته پول اندکی را برای عضویت به این مراکز ببرید. استفاده از دوچرخه موجب کاهش آلودگی هوا با توجه به مصرف نکردن سوخت می شود. دوچرخه سواری یک تمرین و ورزش هوازی است که به استقامت قلب و عروق کمک می کند.

شنا

بلیت استخرها از هفت هزار تومان تا 50 هزار تومان است و اگر با آب استخرها مشکلی ندارید، اوقات فراغت خود را می توانید با شنا یا اگر حال ندارید با سونا و جکوزی سپری کنید. شنا یکی از محبوب ترین ورزش ها در بین اقشار مختلف مردم است.

فردی که شنا می کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می کند، بلکه با شنا کردن قابلیت های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ پا افزایش می دهد. شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا کهنسالی می توان آن را انجام داد، اما به علائم هشداردهنده شنا ممنوع هم توجه داشته باشید.

آی، دو! کجایی که هوایت را نداریم... منظور از هوایت همان هواست و فکر دیگری نکنید، چون حداقل در کلانشهرها با آلودگی هوا، دویدن کار سختی است و قبل از مزیت، معایب زیادی برای بدن دارد. اگر دویدن طبق روال و برنامه منظمی باشد، فواید زیادی را به همراه دارد. بعضی افراد این ورزش را فقط برای تفریح انجام می‌دهند، ولی افرادی که فواید دویدن را بدرستی می‌دانند، به طور حرفه‌ای آن را دنبال می‌کنند. ازجمله آنها می‌توان به کم کردن وزن، سلامت روح، استحکام استخوان‌ها، شادابی و نشاط که باعث ایجاد روابط اجتماعی بهتر می‌شود، اشاره کرد.

پیاده‌روی

پیدا کردیم... یک ورزش ارزان و بی‌دردسر... اما نه، این ورزش هم به هوای پاک نیاز دارد، پس افراد بویژه سالمندان مراقب باشند در کجاها نباید پیاده‌روی کنند. به نظر محققان، اگر همه ما فقط روزی نیم ساعت با سرعت نه‌چندان زیاد راه برویم، خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را در حدود 30 تا 40 درصد کاهش داده‌ایم. براساس تحقیقات، پیاده‌روی دائم می‌تواند در کمک به ترک سیگار و کنترل اشتها کمک کند.

از هوا گفتیم، روی زمین هم بگوییم که به جای آسفالت و سنگفرش، زمین‌های نرم و هموار را برای پیاده روی انتخاب کنید.

کوهنوردی

کوهنوردی، راهپیمایی روی کوه، کوه روی و کوه‌پیمایی اسمش هر چه می‌خواهد باشد، مهم این است از این شرایط جغرافیایی که خداوند در ایران بزرگ به ما ارزانی داشته بدرستی استفاده کنیم. این یکی از تفریحات مناسب است که همراه با دیگر اعضای خانواده می‌توان تا قسمت‌هایی از کوه‌ها را بالا رفت و صبحانه و ناهار صرف کرد. قبل از کوهنوردی از مسئولان مربوط نکات ایمنی را حتماً بپرسید. در پارک‌ها نیز این روزها دیوارهای صخره‌نوردی بنا شده که برای کسانی که وقت کوهپیمایی ندارند توصیه می‌شود.

بازی‌های با توپ

ورزش را خیلی سختش نکنید. با یک توپ از جنس پلاستیک هم می‌شود کلی بازی‌های ورزشی راه انداخت. بازی وسطی که یادتان هست؟ با همان توپ دو تیم از اعضای خانواده درست کنید و گل کوچیک بزنید. دوست ندارید؟ هفت‌سنگ بازی کنید. تنها هستید؟ درجا حرکت کنید و رو به دیوار توپ را مدام به دیوار شوت کنید و... می‌بینید که برای فعالیت بدنی راه‌های مختلفی وجود دارد... برای آشنایی با بازی‌های بومی و سنتی می‌توانید به فدراسیون و هیات‌های این بازی‌ها در شهرها مراجعه کنید.

ورزش‌های آبی

جاذبه‌های گردشگری در دریا‌های شمال و جنوب فرصت‌های خوبی برای اوقات فراغت با قایق‌سواری، موج‌سواری، جت‌اسکی و... به وجود می‌آورد، اما خب ما که نه اهلش هستیم و نه پولش را داریم، پس نوش جان آنهایی که می‌روند و کنار محیط گرم خانواده‌شان حالش را می‌برند. زیاد هم به هر ورزشی که این روزها آبی‌اش کردند مثل بسکتبال در آب توجه نکنید. ورزش‌های آبی به همین چند موردی که برایتان گفتیم کفایت می‌کند.

اسکیت

حتماً کفش مناسب اسکیت به پا داشته باشید. قیمتش خیلی خیلی نا قابل از 300 هزار تومان به بالا شروع می‌شود. اگر هوس کردید با کفش‌های ارزان‌تر اسکیت کنید، هزینه هرگونه شکستگی و پارگی و پیچ‌خوردگی اندام‌های پایین‌تنه به عهده خودتان.

یادآوری می‌شود خوشبختانه فضاهای مناسبی برای انجام اسکیت وجود دارد، بنابراین و لطفاً برای اسکیت به سپر اتوبوس‌ها و کامیون‌ها نچسبید و دنبال خودرو در خیابان‌های شهر راه نیفتید.

اسکی

عجله نکنید. همین روزها با شروع اولین بارش‌ها، پیست‌های اسکی شمال تهران و دیگر شهرها به راه می‌افتد.

خیلی‌ها با عینک مخصوص و چوب اسکی‌های شیک که روی باربند خودروهای لوکس نصب می‌کنند، در خیابان‌ها پز داشتن اوقات فراغت خودشان را به ما می‌دهند. اسکی پرهیجان و باتحرک بسیار بالاست، اما نکات ایمنی آن را باید پس از آموزش‌های لازم دانست، مبدا گرفتار شکستگی‌های اندام‌های مختلف بدن شد.

بدمینتون

این بازی در پارک‌ها خیلی متداول شده و یکی از بهترین تفریحات مردم است. بدمینتون بین اعضای خانواده در فرهنگ اوقات فراغت جامعه بخوبی جا باز کرده است. قیمت یک راکت بدمینتون بین 20 تا 30 هزار تومان است و لازم نیست حتما تور بین افراد قرار بگیرد و جنبه برد و باخت بازی را بیشتر کند، همین که افراد خانواده و دوستان دور هم جمعند و ساعات شادی را با این بازی سپری می‌کنند، کافی است.

پینگ‌پنگ

پینگ‌پنگ بعد از بدمینتون پرطرفدارترین رشته راکتی در ایران است. محبوبیت این رشته مفرح آنقدر در سال‌های اخیر زیاد شده که اکنون می‌توانید در هر جایی میز پینگ‌پنگ و راکت و توپ مخصوص آن را ببینید، از پارک و حیاط خانه گرفته تا مدرسه و حتی پارکینگ منزل. حالا پینگ‌پنگ با محبوبیت روزافزونی که پیدا کرده به یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها برای پر کردن اوقات فراغت تبدیل شده است. برای این‌که پینگ‌پنگ بازی کنید حتی گاهی اوقات به راکت هم نیاز ندارید، یک پیشدستی هم کفایت می‌کند! یکی از فاکتورهای محبوب شدن پینگ‌پنگ این است که آن را هر جایی می‌توان بازی کرد و نیاز به مکان خاصی ندارد.

بازی‌های فکری

یکسری از بازی‌ها رقابتی است، یعنی در این بازی‌ها رقابت نقش مهمی دارد و در آن از هوش و ذکاوت، مهارت، بردباری و تصمیم‌گیری صحیح بویژه در مواقع حساس استفاده می‌شود، مانند شطرنج. یکسری از بازی‌ها هم وجود دارد که در آن شانس دخیل است. بازی‌های تقلیدی مثل بازیگری، سیاه‌بازی و پوشیدن لباس‌های خیال‌انگیز هم در بسیاری از خانواده‌ها رایج است. بازی در پارک‌ها با وسایلی مانند چرخ و فلک، سرسره و... در مجموع انگیزه بازی‌ها در جنبه‌های لذتبخشی و تفریحی آنهاست. در این میان باید چارچوب‌هایی را که به بازی‌ها بعد اخلاقی هم می‌دهد، توجه کرد.