وقت نداریم، باشگاه نداریم یا حال ورزش نداریم؟!

مادران شاغل و خانه‌دار خواستار راه‌اندازی باشگاه‌های ورزشی مادر و کودک هستند

در گذشته‌های دور، بسیاری از ورزش‌ها در ذیل مناسک آیینی، مذهبی یا سلحشوری معنا پیدا می‌کرد. در واقع ورزش در این قالب امری مردانه محسوب می‌شد، اما امروزه به دلیل پیوند عمیق ورزش با مدیریت بدن، فراغت و سلامت، ماهیتی فراجنسیتی به خود گرفته و بخشی از زندگی روزمره زنان را تشکیل می‌دهد، هر چند گاهی به دلیل لذت‌جویی و فانتزی‌های زیبایی است. در واقع به صورت کلی تناسب اندام عمدتاً تنها دلیلی است که این روزها بانوان را به سمت باشگاه‌های ورزشی می‌کشاند. برخی باشگاه‌های معروف و قدیمی هم در بعضی مناطق به ویژه در پایتخت، تبدیل به سالن مد، لباس و برندپوشی و شاید فضایی برای پیداکردن دوستان و حلقه‌های جدید دوستی است تا ورزش کردن! جالب است حتی کسانی که در این فضاها قرار می‌گیرند، خودشان به فضای لاکچری باشگاه اشاره می‌کنند و معتقدند هم فال است و هم تماشا!

در واقع این روزها ورزش کردن بیش از اینکه با هدف هدایت افراد به سلامتی باشد، به لطف فضای مجازی به خصوص اینستاگرام فضایی برای نمایش، خودنمایی و حتی کسب درآمد شده است.

شاید کمتر کسی دغدغه سلامت جسمانی را داشته باشد، در حالی که تناسب اندام بخش مهمی از اهمیت و توجه به ورزش برای بانوان محسوب می‌شود؛ موضوعی که البته باید گفت صرفاً به بانوان خلاصه نمی‌شود بلکه باشگاه‌های ورزشی مردانه را نیز دربرمی‌گیرد.

وقت‌گیر و گران بودن و عوارض جانبی سایر روش‌های مدیریت بدن مانند رژیم غذایی، مصرف مواد آرایشی و بهداشتی، داروهای افزایش و کاهش وزن و جراحی‌های زیبایی عمده دلایلی است که باعث شده ورزش و فعالیت جسمی به منزله یکی از روش‌های درمانی و مدیریت بدن بیش از سایر دلایل مورد توجه قرار گیرد، اما در کنار اهمیت موضوعات عنوان‌شده، ورزش به دلیل اثرگذاری در کیفیت زندگی و نشاطی که با خود به همراه دارد، سایر ابعاد را نیز دربرمی‌گیرد. سازمان بهداشت جهانی به افراد بین ۱۸ تا ۶۲سال توصیه کرده است در هفته حداقل ۱۵۰دقیقه ورزش کنند. این میزان ورزش خطر مرگ زودهنگام را ۳۰درصد کم می‌کند. همچنین یک بار در هفته ورزش کردن احتمال بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی را تا ۴۰درصد کاهش می‌دهد.

جوان به بهانه فرارسیدن ۲۶مهر روز تربیت بدنی و ورزش سراغ بانوان شاغل، خانه‌دار و دختران رفته است تا دغدغه‌ها و دلایل گرایش یا عدم‌گرایش آنها به ورزش را جویا شود.

بچه‌ها را چه کار کنیم؟

فاطمه ۳۷ساله مادر دو فرزند هفت و دو ساله است؛ فردی که به خاطر فرزندان خود و پرداختن به امور منزل، شغل خود را با سابقه چندین ساله رها کرده است. وی در گفت‌وگو با جوان خواستار این است که در سراهای محلات یا باشگاه‌های ورزشی دولتی در محله‌های مختلف شهر، اتاقی برای نگهداری فرزندان اختصاص یابد تا مادران در کنار فرزندان خود به انجام تمرین‌های ورزشی بپردازند.

مرضیه ۳۷ساله و دارای سه فرزند است. یک پسر هشت ساله و دوقلوی چهار ساله دارد. از او می‌پرسم ورزش می‌کنی؟ به من می‌گوید: نه از هیکلم راضی هستم. وقتی بیشتر صحبت می‌کنیم تا او را متوجه این موضوع کنم که ورزش صرفاً تناسب اندام نیست و دلایل دیگری برای ایجاد انگیزه وجود دارد، بیان می‌کند: سال‌ها قبل دوچرخه داشتم و دوچرخه‌سواری می‌کردم. الان هم دارم اما فرصت ورزش ندارم. در حال حاضر اگر همه کائنات هم دست به دست هم بدهند که من ورزش کنم، زمان کافی ندارم و مدیریت سه کودک برای رفتن به پارک و باشگاه بسیار سخت است.

برای ورزش نکردن بهانه نیاوریم!

فرشته ۳۶ساله مادر دو فرزند ۱۱ و ۹ساله است. دختران او همزمان راهی مدرسه می‌شوند و او نیز دو ساعت از وقت خود را در نبود بچه‌ها به ورزش اختصاص داده است. باشگاهی که او انتخاب کرده نزدیک خانه و مربوط به سرای محلات است که ماهی ۳۵۰هزار تومان برای هشت جلسه پرداخت می‌کند. به اعتقاد او کم‌کاری از مادران و زنان خانه‌دار است، وگرنه هیچ بهانه‌ای برای ورزش نکردن قابل پذیرش نیست.

او به جوان می‌گوید: کسی اگر بخواهد ورزش کند، انجام می‌دهد و اگر هم نخواهد همه چیز را برای ورزش‌نکردن بهانه می‌کند، حتی مادری که فرزند کوچک دارد، می‌تواند فرزند خود را در کالسکه بگذارد و پیاده‌روی برود.

از او درباره هزینه‌های باشگاه می‌پرسم که می‌گوید: ۳۵۰هزارتومان هزینه خیلی کم و مناسبی نسبت به سایر مخارج است اما همین هزینه اندک باعث اجبار خواهد شد تا به ورزش برویم در حالی که پیاده‌روی مادر همه ورزش‌هاست و می‌توانیم بدون هزینه ورزش کنیم.

لاله ۴۰ساله مجرد و دارای اضافه وزن است. او نیز شاغل و تنها جمعه‌ها را تعطیل است. وی با صراحت می‌گوید: مشکل من تنبلی است، هنوز هم منتظر شنبه هستم تا از راه برسد و من شروع کنم!

ورزشگاه مادر و کودک راه بیندازید

مهسای ۳۳ساله شاغل است و فرزندی چهار ساله دارد. او ساعت‌های زیادی از روز را به کار مشغول است و در زمان باقی مانده هم مشغول فعالیت‌های مربوط به خانه و رسیدگی به فرزندش است. بسیار علاقه دارد در طول هفته چند ساعتی را به ورزش اختصاص دهد اما محدودیت‌ها و ملاحظات مختلف مانع از این شده است که بتواند به صورت منظم ورزش کند.

از او درباره مطالباتش در این زمینه می‌پرسم، می‌گوید: کسانی که صاحب بچه هستند و فرزندان کوچک دارند، چون امکان سپردن آنها به مهد کودک وجود ندارد، از امکانات ورزشی استفاده نمی‌کنند. وی با ذکر مثالی از راه‌اندازی باشگاه‌های مادر و کودک که در غرب تهران وجود دارد، خواستار این شد ورزشگاه‌های مادر و کودک در همه جا راه اندازی شود تا همه مادران از امکانات و مزیت‌های چنین باشگاه‌هایی برخوردار شوند.

یک مادر شاغل: مادرانی که فرزندانی کوچک دارند، چون امکان سپردن آنها به مهد کودک وجود ندارد از امکانات ورزشی استفاده نمی‌کنند. وی با ذکر مثالی از راه‌اندازی باشگاه‌های مادر و کودک در غرب تهران خواستار این شد که ورزشگاه‌های مادر و کودک در همه جا راه‌اندازی شود تا همه مادران از امکانات و مزیت‌های چنین باشگاه‌هایی برخوردار شوند

نهال ۳۵ساله: سال‌هاست باشگاه ورزشی نمی‌روم، چون جو باشگاه را دوست ندارم. بیشتر شبیه سالن فشن و مد است تا باشگاه ورزشی. دلایل افراد صرفاً تناسب اندام و خوش‌استایل‌بودن است، به همین خاطر بیشتر از هشت سال است به صورت منظم هفته‌ای یک تا دو بار به استخر می‌روم و شنا می‌کنم

زهرا ۲۶ساله و دارای یک نوزاد هشت ماهه است. او می‌گوید: به توصیه دکتر برای درمان افسردگی بعد از زایمان نزدیک‌ترین باشگاه محل را انتخاب کردم. اوایل بچه‌ام را پیش مادرم می‌گذاشتم اما چند وقتی است او را با خودم می‌برم و دست‌به‌دست بین همه می‌چرخد تا من ورزش کنم و کسی هم گلایه‌ای نمی‌کند و اینگونه می‌توانم همزمان او را تروخشک هم کنم.

وقتی اسم باشگاه ورزشی مادر و فرزند را آورد، تعجب کردم که در همین گزارش میدانی کوتاه سومین مادری بود که چنین مطالبه‌ای را داشت و معتقد بود: اگر شرایط نگهداری بچه‌ها در محیط باشگاه فراهم شود، مطمئن باشید مادران بیشتری در باشگاه‌ها حضور خواهند داشت.

به خاطر تناسب اندام باشگاه می‌روم

عاطفه ۳۵ساله، مجرد و شاغل است. او سه روز در هفته به باشگاه می‌رود و دلیل خود از حضورش در باشگاه را صرفاً تناسب اندام می‌داند و برای حضور در باشگاه ماهی یک‌میلیون‌و۲۰۰هزارتومان هزینه می‌کند.

نهال ۳۵ساله است. به تازگی متأهل شده و فرزندی ندارد. وی به «جوان» می‌گوید: سال‌هاست باشگاه ورزشی نمی‌روم، چون جو باشگاه را دوست ندارم. بیشتر شبیه سالن فشن و مد است تا باشگاه ورزشی. دلایل افراد صرفاً تناسب اندام و خوش‌استایل‌بودن است. به همین خاطر بیشتر از هشت سال است به صورت منظم هفته‌ای یک تا دوبار به استخر می‌روم و به صورت نیمه‌حرفه‌ای شنا می‌کنم. اضافه‌وزن ندارم و به شدت در روحیه خودم مؤثر است. اتفاقاً روزهایی که شنا می‌روم با اینکه وقت بیشتری می‌گذارم و زودتر از خواب بیدار می‌شوم اما سرحال‌تر هستم.

ورزش نمی‌کنم، چون تنبل هستم!

مریم ۳۹ساله و دارای یک کودک پنج ساله است. او قبلاً شاغل بوده و در حال حاضر خانه‌دار است. وی در رابطه با مطالبات خود در حوزه ورزش می‌گوید: مطالبه‌ای ندارم. واقعاً اگر کسی بخواهد ورزش کند، شرایط برای او در همه زمینه‌ها و در هر نقطه از شهر فراهم است. راحت‌تر از پیاده‌روی و ورزش صبحگاهی نداریم که هزینه‌ای هم ندارد، اما صرفاً تنبلی مانع از این می‌شود که صبح‌ها خود را به پارک برسانیم و ورزش کنیم. وی بارها و بارها در کلام خود می‌گوید: ما تنبل هستیم و صرف تنبلی ورزش نمی‌کنیم، در نتیجه حرف از مطالبه زدن چه مادی و چه معنوی صرفاً بهانه‌ای بیش نیست.

وسایل ورزشی پارک‌ها را تعمیر کنید

ستاره ۴۵ساله متأهل و دارای دو فرزند نوجوان است. وی می‌گوید: دو سالی می‌شود صبح‌ها با دو نفر از دوستانم به پارک محل می‌رویم و ورزش صبحگاهی انجام می‌دهیم. اوایل به اجبار و زور و سختی می‌رفتم اما تأثیرات روحی، روانی و نشاطی که برایم داشت به قدری در زندگی‌ام محسوس بود که حالا حتی اگر دوستانم هم همراهی نکنند، باز هم خودم به تنهایی می‌روم، اما تنها مطالبه من این است که به وسایل بازی پارک‌ها رسیدگی کنند. عمدتاً برخی وسایل در مناطق پایین شهر خراب و از کارافتاده می‌شود یا احتیاج به روغن‌کاری دارد اما متأسفانه رسیدگی نمی‌شود و برخی از آنها دکوری است.

هزینه باشگاه خصوصی بالاست

زهرا ۳۵ساله، خانه‌دار و دارای دو فرزند هشت و دو ساله است. او می‌گوید: هزینه باشگاه‌های ورزشی خصوصی بالاست و سرای محلات و باشگاه‌های دولتی هم مربی خوبی برای ورزش ندارد یا اینکه استخرهای شنای آنها به شدت کثیف هستند تا جایی که امکان استفاده نیست. به اعتقاد او این هزینه بالای ورزش است که باعث شده از فضای فعالیت جسمانی دور بماند و بر همین اساس در خانه ورزش می‌کند.

وی توضیح می‌دهد: صبح‌ها ساعت ۸ صبح با یک برنامه آنلاین برای نیم‌ساعت ورزش می‌کنم در حالی که شرایط رفتن به باشگاه را دارم اما هزینه زیاد مانع حضور و ثبت‌نام می‌شود.

مزیت‌های باشگاه مادر و فرزند

آنچه در این گزارش میدانی در خصوص باشگاه مادر و کودک از سوی برخی مادران مطرح شد، می‌تواند مزیت‌هایی را داشته باشد که در ادامه می‌خوانید.

- مادران در فضایی نشاط‌آور و مفرح در باشگاه، می‌توانند همراه با فرزند خردسال خود ورزش کنند و همچنین مهارت‌هایی ضروری و جدید را به کودک یاد دهند. همچنین فضای باشگاه‌های اختصاصی مادر و کودک به نحوی طراحی شده که کودک ترغیب به انجام حرکات ورزشی شود و خود را سرگرم کند.
- مادران می‌توانند در باشگاه ورزشی مادر و کودک یک همراهی‌کننده ورزشی خوب برای فرزندان خود باشند. با فعالیت کردن مادر و فرزند در کنار یکدیگر، کودک آرامش بیشتری دارد و می‌تواند علاوه بر تخلیه انرژی به خوبی مهارت‌های جدید بیاموزد.
- باشگاه ورزشی مادر و کودک می‌تواند این شرایط را برای مادران و کودکان فراهم کند تا کودکان در کنار ورزش با مادر، بتوانند با همسن و سالان خود نیز ارتباط برقرار کنند که فرصتی برای اجتماعی‌شدن و واردشدن در جامعه برای کودکان فراهم می‌کند.
- تقویت قدرت عضلات بدن کودک، رشد اندامی درست و متناسب با سن، رفع خستگی و کوفتگی عضلات بدن مادران، سرگرم‌شدن و افزایش فعالیت بدنی کودکان، عضله‌سازی و تقویت قدرت ماهیچه‌های مادر و نیز افزایش توانایی یادگیری مهارت‌های جدید در کودکان از جمله موارد قابل اهمیت و مهمی است که با حضور و مادران و کودکان در کنار یکدیگر عملی می‌شود.

حسین رحیمی‌پور، مشاور ورزشی:

دخترانی که ورزش می‌کنند در تحصیل نیز عملکرد بهتری دارند

حسین رحیمی‌پور از فعالان ورزش کشور و کارشناس ارشد روان‌شناسی است که به صورت تخصصی مشاور ورزشی ارائه می‌کند. به گفته رحیمی‌پور ورزش در هر سن و دوره‌ای مزیت‌هایی دارد که این مهم در تمام عمر استمرار دارد و تجربه زیست موفق، سالم و عمر طولانی در گرو ورزش منظم است، بنابراین چه خوب که آن را از کودکی شروع کنند. گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید.

تأثیرات ورزش منظم در زندگی و سلامت روان چیست؟

فواید ورزش گسترده است و از تقویت خلق و خو تا پیشگیری از بیماری‌های مزمن را در برمی‌گیرد. اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته و از انرژی بیشتری برخوردار باشید و حتی برای مدت طولانی‌تری زندگی کنید، باید ورزش کنید. همچنین ورزش احساس شادی را افزایش می‌دهد، به کاهش وزن کمک می‌کند، برای عضلات و استخوان‌ها مفید است، سطح انرژی بدن را افزایش و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و در نهایت اینکه می‌تواند به سلامت پوست کمک کند.

اینکه می‌گویند ورزش بدن را ورزیده می‌کند، به چه معنی است و چه تأثیراتی در دوران کهنسالی دارد؟

بدون شک جسم و روان از هم جدا نیستند که بخواهیم تک‌تک مورد بررسی قرار دهیم، بلکه به هم وابسته‌اند و اگر برای هر قسمت مشکلی پیش آید، روی قسمت دیگر هم تأثیر می‌گذارد. ورزش عاملی است که می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی را بگیرد. افزون بر این با تحرک و فعالیت بدنی، جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می‌تواند بر جسم و روان ما مستولی شود. ما معتقدیم ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است چراکه موجب بهداشت جسمی و روحی، شادابی خانواده‌ها و اجتماع می‌شود. امید است ورزش در جامعه ما به صورت یک عادت دائمی مثل غذا خوردن درآید و از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است، جامعه‌ای سالم نیز داشته باشیم و جلوی بسیاری از بیماری‌ها و حتی ناهنجاری‌های اجتماعی و اخلاقی را بگیریم.

چرا بسیاری از جوانان علاقه‌مند به ورزش نیستند؟

افراد مختلف به یکسری از موضوعات علاقه دارند و به یکسری از موضوعات هم بی‌علاقه هستند. گاهی ممکن است این موضوع شامل ورزش باشد. شاید انگیزه‌ای برای ورزش نداشته باشند یا به زور و اجبار تن به آن می‌دهند اما نیازی به نگرانی نیست. عمده دلایل این است که به آنها سخت گرفته می‌شود و توقع زیادی دارند. همچنین شاید پای یک مشکل زمینه‌ای وسط باشد. عدم‌تناسب ورزش با روحیه جوانان، تمرین‌زدگی و نیز ترس از شکست از دیگر دلایلی است که می‌توان برای بی‌علاقگی جوانان به ورزش ذکر کرد.

ورزش در سنین پایین‌تر به خصوص نوجوانی چه کمکی به افراد می‌کند؟

برای نوجوانانی که بسیار پرشور و پرانرژی هستند، ورزش بهترین گزینه است تا هیجانات روحی خود را تخلیه و انرژی مثبت زیادی دریافت کنند. انجام ورزش برای نوجوانان، حتی مهم‌تر و ضروری‌تر از ورزش برای کودکان است.

راهکار پیشنهادی شما برای تشویق و ترغیب جوانان به ورزش کردن و تحرک چیست؟

فضا و موقعیت فعالیت بدنی برای آنها باید از سن کم کلید بخورد. همچنین فعالیت فیزیکی را باید به صورت مستمر در برنامه روزانه زندگی اضافه کنند و در نهایت اینکه والدین الگوی مناسبی برای جوانان باشند.

دخترانی که ورزش می‌کنند سطح آمادگی جسمانی بهتری دارند. ورزش به دختران کمک می‌کند شناخت جسمانی مناسبی از خود داشته باشند. ورزش به آنها امکان می‌دهد اهدافی را تعیین و برای رسیدن به آن تلاش کنند

بهترین نوع ورزش برای کودکان و نوجوانان چیست؟

برای هر سنی نمی‌شود یک نسخه نوشت. علاقه‌مندی، سن و جنسیت، تمامی اینها را باید مد نظر داشت و اینکه عنوان شود این فعالیت ورزشی صرفاً انجام شود، صحیح نیست ولی فعالیت ورزشی پیاده‌روی و فعالیت‌های سبک ورزشی را برای همه پیشنهاد می‌کنم. شنا، کاراته، کشتی، تکواندو، دوومیدانی و دوچرخه‌سواری ورزش‌هایی هستند که به تجهیزات کمی نیاز دارند و تقریباً برای همه خانواده‌ها در دسترس است. والدین باید به خاطر داشته باشند که استراحت کافی و تغذیه مناسب برای حفظ عملکرد و کاهش احتمال آسیب نوجوانان ضروری است. اصل اولیه درباره ورزش این است که تمرکز روی سلامت جسم و روح باشد، نه روی نتایج و موفقیت‌های خارق‌العاده. به هیچ وجه ورزش نباید شغلی برای بچه‌ها باشد یا به آنها تحمیل شود. ورزش، علاوه بر کمک به تندرستی و سلامتی، به ایجاد خودکنترلی، آگاهی بدن و اعتمادبه‌نفس کودک کمک می‌کند. کسب این مهارت‌ها برای حضور در ورزش‌های تیمی و انفرادی آینده فرزند شما مفید خواهد بود.

کم‌هزینه‌ترین و اثرگذارترین نوع ورزش برای بانوان و دختران جوان چیست؟

هیچ محدودیتی برای زنان در ورزش وجود ندارد! مشارکت زنان در ورزش در سراسر جهان به طور تصاعدی در حال افزایش است. زنان در بسیاری از زمینه‌ها در حال پیشرفت هستند. سؤال برای برخی این است که یک دختر باید چه ورزش‌هایی انجام دهد؟ این موضوع بر اساس علایق، استعدادها، شخصیت و ترجیحات اجتماعی هر فرد تعیین می‌شود اما چند دلیل وجود دارد که دختران و زنان باید ورزش کنند. دخترانی که ورزش می‌کنند، در مدرسه عملکرد بهتری دارند. دخترانی که ورزش می‌کنند، کار گروهی را یاد می‌گیرند. ورزش دختران را قادر می‌سازد مهارت تعیین هدف و دستیابی به آنها توسعه پیدا کند. دخترانی که ورزش می‌کنند، سطح آمادگی جسمانی بهتری دارند. ورزش، ایجاد شبکه‌های اجتماعی را برای دختران آسان می‌کند. ایجاد محبوبیت از دیگر مزیت‌های ورزش برای دختران جوان است. افزون بر این بدن‌سازی یکی از بهترین روش‌ها برای چربی‌سوزی و جلوگیری از چربی است. ورزش به دختران کمک می‌کند شناخت جسمانی مناسبی از خود داشته باشند. در نهایت اینکه بدنسازی به دختران جوان امکان می‌دهد اهدافی را تعیین و برای رسیدن به آن تلاش کنند؛ نتایجی که بسیار قابل اندازه‌گیری است و دیدن آن نتایج انگیزه‌بخش خواهد بود.

رضا محمدکاظمی، کارشناس ورزشی و مدرس دانشگاه:

ترویج و تسهیل ورزش در جامعه هزینه‌های درمانی را تا ۳برابر کاهش می‌دهد

دکتر رضا محمدکاظمی، عضو هیئت علمی دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران است و در حوزه مدیریت ورزشی و کارآفرینی فعالیت می‌کند.

وی در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: یک رابطه معنادار و مستقیم بین ضریب سلامتی، تندرستی، شادی و رونق در کسب و کار جامعه وجود دارد. ضریب شادی و سلامت به وسیله ورزش همگانی و با مشارکت همه افراد به وجود می‌آید، در نتیجه دولت باید با فراهم ساختن زیرساخت‌ها زمینه مشارکت همه را میسر کند و در کنار آن از طریق آموزش در مدارس و دانشگاه‌ها، ورزش را مثل سایر امور وظیفه خود بداند.

عضو هیئت علمی دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران بیان می‌کند: از قدیم ما مثلی داشتیم که عقل سالم در بدن سالم است. با وضعیت کنونی جامعه که مملو از تنش است، بدن ضعیف به ما اجازه هشت ساعت کار مفید را نمی‌دهد و در نهایت ضعف در کار منجر به ایجاد تنش و اضطراب می‌شود که باید هر احتمالی را متصور شویم و توان کار مفید نداشته باشیم. در واقع ضعف جسمی تنش اعصاب و روان را به دنبال دارد.

وی در پاسخ به این سؤال که برای ترغیب جوانان و نوجوانان به ورزش چه اقداماتی باید صورت گیرد، پاسخ می‌دهد: بهترین راه ارزان کردن ورزش است و طبق قانون اساسی عمل شود. ما بخش خصوصی را با تبصره‌ها و بندهایی اجاره می‌دهیم و به دلیل رایگان‌نبودن اماکن ورزشی، ضریب مشارکت مردم پایین آمده است، بنابراین شهرداری‌ها باید آستین بالا بزنند و مردم را برای انجام ورزش تشویق کنند.

در برخی کشورهای اسکاندیناوی با ورود به پارک برای استفاده از دستگاه‌های ورزشی، کارت شناسایی زده شده و دستگاه برای ما کار می‌کند و در واقع به صورت هوشمند فعالیت ورزشی محک زده می‌شود. برای کسانی که در طول ماه سقف مشخصی ورزش کنند، موارد تشویقی چون افزایش سقف بیمه و کاهش مالیات در نظر گرفته می‌شود

محمدکاظمی با ذکر مثالی می‌گوید: در برخی کشورهای اسکاندیناوی با ورود به پارک برای استفاده از دستگاه‌های ورزشی، کارت شناسایی زده‌شده و دستگاه برای ما کار می‌کند و در واقع به صورت هوشمند فعالیت ورزشی محک زده می‌شود. برای کسانی که در طول ماه سقف مشخصی ورزش کنند، موارد تشویقی چون افزایش سقف بیمه و کاهش مالیات در نظر گرفته می‌شود چراکه می‌دانند در صورت فقدان ورزش در جامعه، دولت باید سه برابر هزینه‌های درمانی و بهداشتی بدهد.

به گفته وی، سه ورزش مادر داریم که شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی هستند و بهترین ورزش برای سنین خردسالی و نوجوانی محسوب می‌شود.

این کارشناس ورزشی می‌گوید: کشورهای قوی در این ورزش سه پایه قطعاً کشورهایی هستند که در قهرمانی المپیک موفق هستند و در جامعه نیز مردم سالم‌تری دارند، بنابراین وزارت ورزش باید به این سه رشته توجه جدی‌تری داشته باشد.

این کارشناس ورزشی می‌گوید: کم‌هزینه‌ترین ورزش برای بانوان ورزش‌های کششی، یوگا و ژیمناستیک ملایم است که در واقع آرام محسوب می‌شوند و مداومت در تمرین این نوع ورزش‌ها هم به سیکل ماهانه آنها کمک خواهد کرد و هم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

به اعتقاد وی ورزش به طور عام و رویدادهای بین‌المللی ورزشی از قبیل جام جهانی به عزت‌نفس، اعتماد و اطمینان و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی جامعه کمک می‌کند.

سرتیپ علی مجدآراء، عضو هیئت رئیسه ورزش‌های همگانی آسیا

مادران اولین آموزگار سواد حرکتی فرزندان هستند

بانوان از جمله افراد مؤثر در ترغیب دیگر اعضای خانواده به ورزش هستند. وقتی مادری ورزشکار است و به باشگاه می‌رود، باعث می‌شود همسر و فرزندان هم میل بیشتری به ورزش پیدا کنند. در غیر این‌صورت همه تمرکز به سمت کلاس‌های تقویتی و آموزش درسی می‌رود و نشاط از خانه دور می‌شود. بنابراین آنها همانطور که برای مهارت‌آموزی درسی فرزندانشان برنامه‌ریزی می‌کنند باید به فکر مهارت‌آموزی ورزشی هم باشند و برای آن نیز برنامه‌ریزی کنند. در این صورت آینده ورزشی کشور نیز تضمین می‌شود.

سرتیپ علی مجدآراء، عضو هیئت رئیسه ورزش‌های همگانی آسیا می‌گوید: «مادران به عنوان عمود خیمه ورزش و سلامتی کشور علاوه بر اینکه به فکر بالا بردن دانش فرزندانشان هستند به نیازهای حرکتی آنها هم باید پاسخ بدهند تا فرزندانی سالم داشته باشند. بعد از والدین، اگر آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و باشگاه‌ها طبق یک برنامه منظم، مهارت‌های ورزشی را به فرزندان آموزش دهند ما شاهد قهرمان‌های بسیار در آینده کشورمان خواهیم بود. این قهرمانی ورزشی همچنین باعث ایجاد انگیزه در همه خانواده‌ها و شرکت آنها در برنامه‌های ورزشی می‌شود. پس به جرئت می‌توان گفت مادران و بانوان عمود خیمه ورزش هستند. بنابراین لازم است به ورزش خود بانوان نیز اهمیت داد و موانع را برطرف کرد.» مشروح گفت‌وگو با وی در ادامه می‌آید.

سرانه محیط‌های ورزشی برای بانوان چقدر است؟

در دنیا و کشورهای پیشرفته برای مکان‌های ورزشی سهم سرانه ورزش سه و نیم تا چهار متر دیده می‌شود که در کشور ما حدود یک تا یک و نیم متر است. این سرانه امروزه برای بانوان رو به بهبودی است. سرانه محیط‌های ورزشی برای بانوان ۵۰ درصد است که این روز به روز بهتر می‌شود، زیرا سیاست‌ها بر این است که مکان‌هایی را برای بانوان درست کنند تا هر جا آقایان هستند بانوان نیز لحاظ شوند. فدراسیون‌های مختلفی از جمله ورزش‌های همگانی و آمادگی جسمانی موظف شدند این کار انجام شود.

میزان حضور بانوان در فدراسیون‌های همگانی چقدر است؟

در فدراسیون همگانی ۹۰ درصد مخاطبان ما بانوان هستند. در رشته‌هایی مثل پیلاتس و طناب‌زنی ما توانستیم رکورد جذب بانوان را در باشگاه‌های مختلف داشته باشیم. در کلاس‌های آموزشی فدراسیون همگانی نیز بانوان بیشتری جذب می‌شوند. مثلاً در هر کلاس، ۹۰ درصد مخاطبان و داوطلبان بانوانی بودند که از سراسر کشور شرکت می‌کردند. به همین دلیل شعار ما در ورزش همگانی این بود: «دختران، بانوان و مادران عمود خیمه ورزش همگانی»

نقش آموزش و پرورش را در ورزش چگونه ارزشیابی می‌کنید؟

هر چند تلخ اما باید گفت آموزش و پرورش در امر ورزش و آینده ورزش کشور خیلی کوتاهی دارد. در سال‌های قبل همه قهرمانی کشور از آموزشگاه‌ها و مدارس شروع می‌شد، بنابراین نیاز به تغییر در روش است و باید حرکتی اصولی داشت. باید از تجربیات کشورهای مختلف بهره برد و آن را پیاده کرد. همانطور که در آموزش و پرورش مدارس غیرانتفاعی را ایجاد کرده‌ایم، باید در ورزش هم سیستمی مثل مدارس غیرانتفاعی تعریف کنیم تا مدارس مختلف ورزشی را همپای مدارس تحصیلی داشته باشیم و بچه‌ها را با مهارت‌های مختلف آشنا کنیم. این باعث می‌شود در آینده ورزشی ذخیره خوبی داشته باشیم. اگر از همان ابتدا مادران و بعد مدارس برای ورزش دانش‌آموزان برنامه‌ریزی درست و حرفه‌ای داشته باشند، سلامتی و آینده ورزشی کشور را می‌توان تضمین کرد.

بهترین سن برای شروع ورزش چه سنی است؟

در همه جوامع پیشرفته ورزشی برای مادر از دوران جنینی فکر ورزش رقم می‌خورد و او باید به فکر انجام ورزش کودکش باشد. توان حرکتی در تمام دنیا حرف اول را می‌زند. مادران به عنوان عمود خیمه ورزش کشور و سلامت فرزندان مسئولیت دارند تا قبل از مدرسه، سواد حرکتی را به او آموزش دهند. بعد مربیان در مدرسه هستند که باید مهارت‌های حرکتی را به فرزندانمان ارائه دهند. فرقی هم ندارد چه دختر چه پسر. آن وقت تزریق خوبی از افراد سالم چه دختر و چه پسر به جامعه خواهیم داشت. پدران و مادران با هماهنگی یکدیگر، به فرزندانشان کمک کنند تا باشگاه‌های تخصصی و برنامه‌های تخصصی را در ورزش آنها بگنجانند.

ورزش‌های همگانی از چه ابعادی اهمیت دارد؟

باید خانواده‌ها را درگیر ورزش کرد. تا آن کوهپایه‌ها نباشد نمی‌توانیم عده‌ای را در قله ببینیم. در یک همایش بزرگ، وقتی از همه جا برای رفتن به قله می‌آیند، می‌بینیم عده‌ای در همان ارتفاع می‌مانند. بنابراین هم لازم و هم ملزوم را باید داشت، یعنی هم قهرمان لازم است که ایجاد انگیزه کند هم این همگانی بودن لازم است که همه شرکت کنند.

موضوع استعدادیابی از چه مسیری باید انجام شود؟

ورزش‌هایی مثل شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی از ورزش‌های مادر و پایه ورزش‌های دیگر هستند، این ورزش‌ها باید از دوران کودکی انجام شوند تا مهارت لازم کسب شود. استعدادیابی از جمله مواردی است که می‌تواند خانواده‌ها را در شناخت کودکانشان کمک کند، اما متأسفانه در کشور سیستم استعدادیابی استانداردی نداریم. استعدادیابی باید از همان زمان مدارس و کودکی انجام شود. بیشتر کشورها سنجش، اندازه‌گیری و استعدادیابی را دارند و تشخیص می‌دهند بدن برای چه رشته‌ای آمادگی دارد تا بچه‌ها در آن رشته تربیت شوند. در کشور ما، بسیاری از قهرمانان ما به صورت اتفاقی استعدادشان کشف شد. در حال حاضر همه فدراسیون‌ها بنا بر شرح وظایفشان استعدادیابی دارند اما این مسئولیت بر عهده آموزش و پرورش است که این امکان هنوز فراهم نشده است. خانواده‌ها می‌توانند فرزندانشان را به کمیته استعدادیابی، به بعضی فدراسیون‌های مختلف و بعضی باشگاه‌ها ببرند که امکان سنجش و اندازه‌گیری دارند.

با هر شرایطی به نیازهای حرکتی پاسخ دهیم

بی‌تردید یکی از دلایل قهر خانواده‌ها با ورزش مشکلات اقتصادی است. طبق اصل سوم قانون اساسی، ورزش و حتی تحصیل باید رایگان باشد. اما در حال حاضر کسی می‌تواند بهترین ورزش، مهارت، باشگاه و تفریحات را داشته باشد که امکانات اقتصادی دارد و کسی که مشکل اقتصادی دارد مجبور است از اماکن سطح پایین‌تری استفاده کند. شهرداری قبلاً با قیمت خیلی مناسب اماکن را در اختیار اقشار و افراد مختلف می‌گذاشت اما بسیاری از اماکن خودگردان شدند. البته اینها نباید بهانه شود و خانواده‌ها باید با هر شرایطی که دارند به نیازهای حرکتی شان پاسخ دهند و از هر امکاناتی بدون محدودیت زمانی و مکانی استفاده کنند حتی اگر امکان تخصصی هم فراهم نشد ورزش را به صورت همگانی، پیاده‌روی در اماکن مختلف، در باشگاه‌ها و پارک‌ها انجام دهند تا سلامتی شان حفظ شود. ورزش به صورت مستمر را در کل روزهای هفته توصیه می‌کنم در غیر این‌صورت سه روز در هفته به اندازه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نرمش یا پیاده‌روی برای سلامتی هر فرد لازم است.

ورزش‌هایی مثل شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی از ورزش‌های مادر و پایه ورزش‌های دیگر هستند، این ورزش‌ها باید از دوران کودکی انجام شوند تا مهارت لازم کسب گردد. استعدادیابی از جمله مواردی است که می‌تواند به خانواده‌ها در شناخت کودکانشان کمک کند، اما متأسفانه در کشور سیستم استعدادیابی استانداردی نداریم

مهدی مهاجر، مدیر روابط عمومی سازمان ورزش شهرداری تهران:

فقرزدایی از ورزش بانوان در سایه همکاری همه دستگاه‌ها رقم می‌خورد

سازمان ورزش شهرداری پایتخت، برنامه‌های ورزشی شهر مربوطه را از دو طریق به شهروندان ارائه می‌دهد. یکی از طریق رویدادها که طبق دستورالعمل‌هایی به مناطق بیست‌ودوگانه تعریف می‌کند که آن برنامه‌ها را چگونه برگزار کند، دیگری از طریق کار میدانی که در سطح محلات یا از طریق مجموعه‌های ورزشی انجام می‌دهد. رویدادها همچنین با محوریت خانواده است مثل جشنواره‌های یک روزه و برنامه‌هایی که در بوستان‌ها برگزار می‌شود. ۲۱۳ مجموعه ورزشی تحت پوشش سازمان ورزش شهرداری تهران است که بعضی از این باشگاه‌ها در دو تایم صبح و بعدازظهر و بعضی از باشگاه‌ها در روزهای زوج یا فرد به بانوان خدمات ورزشی ارائه می‌دهد.

گفت‌وگوی زیر با مهدی مهاجر، مدیر روابط عمومی سازمان ورزش شهرداری است.

همانطور که می‌دانید، زندگی شهروندان تهرانی به دلایل بسیاری به چاقی و اضافه وزن منجر شده است. این سازمان برای حل این مشکل چه راهکار و اهدافی دارد؟

ما در جریان مطالبات شهروندان هستیم و آنها را پیگیری می‌کنیم تا تمامی مشکلات و معضلات شهروندان در زمینه ورزش را برطرف کنیم. بیشترین مطالبات هم قیمت‌هاست. بنابراین، این سازمان همه تمهیدات لازم را برای در اختیار گذاشتن یک ورزش ارزان، ساده و در دسترس انجام داده است. تشویق و ترغیب هم از جمله اقدامات این سازمان است. استقبال مردم از مکان‌های ورزشی در تهران زیاد است، همین باعث شده است در صورت وجود ظرفیت، اماکن ورزشی را توسعه دهیم. ایجاد شهر با نشاط باعث می‌شود فقر حرکتی بین مردم کمتر دیده شود. وقتی فقر حرکتی کمتر شد ما جامعه‌ای با نشاط خواهیم داشت و به دنبال آن بیماری کمتر و هزینه‌های درمان نیز کاهش پیدا خواهد کرد. البته ناگفته نماند حوزه فقر حرکتی و نهادینه کردن ورزش در خانواده‌ها موضوعی است که تنها در حوزه سازمان ورزش نیست و باید همه دستگاه‌ها پای کار بیایند تا اتفاقات خوب برای شهروندان رقم بخورد.

انجام ورزش همگانی در پارک‌ها محدودیت‌هایی را برای بعضی بانوان دارد که باعث کاهش جمعیت آنها می‌شود. چرا این ورزش در سالن مجموعه‌های ورزشی برگزار نمی‌شود؟

ما هزار ایستگاه ورزش تندرستی در بوستان‌های مناطق بیست‌ودوگانه داریم که حدود ۶۵۰ ایستگاه خاص بانوان است. این ایستگاه‌ها به صورت ساماندهی شده از سوی سازمان ورزش در بوستان‌ها فعالیت می‌کنند اما درباره مجموعه‌های ورزشی نمی‌توانیم آنها را موظف به برپایی ایستگاه‌های تندرستی کنیم مگر در فصل‌های سرد سال. این هم به دلیل تفاوت حوزه کاری مجموعه ورزشی با ایستگاه صبحگاهی است چون وقتی کسی وارد مجموعه ورزشی می‌شود می‌خواهد آموزش ببیند، بنابراین هدف یک مجموعه ورزشی، ورزش صبحگاهی نیست و نمی‌توان آنها را اجبار به قبول آن کرد.

از جمله دغدغه بانوان خانه‌دار، شهریه کلاس‌های ورزشی است. این سازمان برای کاهش قیمت‌ها یا رایگان شدن بعضی رشته‌ها برنامه‌ای دارد؟

در تمامی مجموعه‌های ورزشی تعرفه‌ای که از شهروندان دریافت می‌شود کمتر از بهای تمام شده است و نسبت به تعرفه‌ای که دولت اعلام کرده ۳۰ درصد پایین‌تر است چه در بخش آموزش و چه در بخش تفریحی. در همان حوزه‌ها نیز امکانات و تجهیزات مطلوبی داریم که تلاش می‌شود به روزتر شود.

درخواست بسیاری از بانوان برپایی خانه کودک یا سالن ورزشی کودک کنار باشگاه ورزشی است. سازمان چقدر می‌تواند این درخواست را محقق کند؟

این کار به صورت پایلوت در بعضی مجموعه‌ها مثل مجموعه ورزشی شهدای نیاوران و آرش میراسماعیلی که از لحاظ فضا امکان آن فراهم بود، اجرا شد. هرچند نگهداری کودک، یک حوزه بسیار پیچیده و متفاوتی است و شاید ساده به نظر برسد اما یک مسئله فنی است که حوزه‌های حقوقی پیچیده‌ای دارد. طبعاً گسترش این حوزه تمرکز در حوزه ورزش را از ما می‌گیرد و ما را از اهداف دور می‌کند.

برای استعدادیابی کودکان و نوجوانان در حوزه ورزش چه اقداماتی انجام شده است تا دغدغه خانواده‌ها برای انتخاب رشته ورزشی کودکانشان را کاهش دهد؟

هنوز زیرساخت‌های لازم در مباحث آموزشی و حقوقی ایجاد نشده است اما این مهم جزء برنامه‌های بلندمدت است. در حال حاضر استعدادیابی در سرای محلات در موضوعات مختلف ورزشی، هنری انجام می‌شود.

یکی از گله‌های زنان شاغل تداخل ساعت بعضی رشته‌های ورزشی با ساعات کار آنهاست. در این باره چه توضیحی دارید؟

این برنامه‌ریزی بر عهده خود باشگاه است. آنها اگر در یک رشته استقبال خوبی ببینند و تعداد نفرات ثبت‌نامی به حد نصاب برسد حتماً برنامه‌ریزی می‌کنند و این برنامه‌ریزی از عهده سازمان خارج است.

هزار ایستگاه ورزش تندرستی در بوستان‌های مناطق بیست‌ودوگانه تهران داریم که حدود ۶۵۰ ایستگاه خاص بانوان است. این ایستگاه‌ها به صورت ساماندهی شده از سوی سازمان ورزش شهرداری در بوستان‌ها فعالیت می‌کنند اما مجموعه‌های ورزشی را نمی‌توانیم موظف به برپایی ایستگاه‌های تندرستی کنیم

گزارش میدانی از یک گعده ورزش صبحگاهی بانوان در غرب پایتخت

تاوان بی‌تحرکی دوران جوانی را تا آخر عمر باید پس بدهیم

مسئولیت خطیر تربیت روح و جسم نسل آینده بر عهده مادران و زنانی است که نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، بنابراین سلامتی آنها هم برای خانواده و هم برای جامعه مهم است. در تحقیقات به دست آمده یکی از دلایل نبود ورزش در بانوان کشور، کمبود فضاهای ورزشی ویژه آنان است. از جمله دلایل دیگر، نبود فرهنگ سازی، کمبود نیروهای کارآزموده و با تجربه، مشکل دسترسی به فضاهای ورزشی و گران بودن است که مانع رغبت بانوان به ورزش شده است. در نظرسنجی‌های انجام شده با رفع موانعی از جمله ایجاد مکان و فضاهای ورزشی رایگان یا کم هزینه می‌توان بانوان را به سمت و سوی ورزش سوق داد و در پی آن به خانواده و جامعه سلامت دست یافت.

برای بررسی میدانی مشکلات بانوان تصمیم گرفتیم به یکی از سالن‌های ورزشی تهران سر بزنیم، اما...

سپیده محمدی یکی از مربیان ورزش همگانی است. این مربی ۴۱ ساله نزدیک به ۲۵ سال سابقه کار در بسیاری از باشگاه‌های ورزشی در غرب پایتخت دارد و چند سالی است در مهدهای کودک نیز مشغول آموزش است. برای گفت‌وگو به سالنی که این مربی آنجا فعالیت داشت رفتم اما از سکوت سالن معلوم بود تعطیل است. از مسئول باشگاه در این باره سؤال کردم که گفت چند ماهی است این سالن تعطیل شده و مربی همراه شاگردانش به پارک می‌روند. به آن پارک رفتم. خانم محمدی همراه ۲۰ نفر از زنان محله برای انجام ورزش آماده می‌شدند. نزدیکشان شدم و از خانم محمدی خواستم به سؤالاتم پاسخ دهد.

علت تعطیلی سالن ورزش صبحگاهی چه بود؟

آن باشگاه به یک شرکت پیمانکار سپرده شده است. سال‌هاست شرکت بهانه‌های مختلفی می‌گیرد تا اینکه چند ماه قبل او سالن را از ما گرفت و حالا در پارک مشغول ورزش هستیم.

تعداد بانوانی که به سالن می‌آمدند چند نفر بود؟

تعداد در فصل‌های سال تغییر پیدا می‌کرد. مثلاً در فصل تابستان که مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل بود، بیشتر می‌شد.

چه سنی از بانوان به ورزش صبحگاهی می‌آیند؟

بیشتر در رنج سنی ۳۵ تا ۷۰ سال.

یعنی مخاطب جوان کمتر دارید؟

بله. خب طبیعی است. آنها دوست دارند در رشته‌های مورد علاقه فعالیت داشته باشند، اما در تابستان من چند شاگرد دانشجو هم داشتم. حتی محصل ولی تعدادشان کم است.

بانوان حاضر در ورزش صبحگاهی شاغل هستند یا خانه‌دار؟

بیشتر خانه‌دار هستند.

چرا؟

زمان شروع ورزش صبحگاهی ساعت ۷ به مدت یک ساعت است که مناسب خانه‌دارهاست البته چند شاگرد داشتم که شاغل بودند، اما در مشاغل آزاد بودند که تایم کاری آنها دیرتر شروع می‌شد.

استقبال بانوان برای ورزش در سالن بیشتر است یا پارک؟

سالن.

چرا؟

در سالن بدون پوشش می‌توان ورزش کرد و ورزش با لباس ورزشی راحت و دست و پاگیر نیست. استفاده از موسیقی‌های تأیید شده از سوی سازمان ورزش هم نشاط بهتری در سالن می‌دهد. البته ناگفته نماند فضای لطیف پارک هم قابل توجه است اما محدودیت‌هایی دارد که از تعداد ورزشکاران کم می‌کند.

بعد از گفت‌وگو با خانم محمدی، سراغ چند نفر از شاگردان او که دور هم نشسته و بین صحبت‌های خانم محمدی مدام می‌خواستند صحبت کنند رفتم.

یکی از آنها خانمی ۳۵ ساله و خانه‌دار بود. او از تعطیلی سالن ناراحت بود و می‌گفت یکی از دوستانم بعد از اینکه سالن تعطیل شد دیگر نتوانست ورزش را ادامه دهد. به خاطر اینکه شوهرش راضی نبود همراه بقیه در پارک ورزش کند. از طرفی به خاطر فرزندانش نمی‌توانست در کلاس‌های دیگر ثبت نام کند چون در این ساعت شوهرش در خانه بود و فرزندانش را نگه می‌داشت. علت دیگر هم به خاطر شرایط مالی بود که نمی‌توانست هزینه کلاس بپردازد. البته سالن دیگری هست که ورزش صبحگاهی دارد اما از اینجا خیلی دورتر است.

دیگری زنی ۵۴ ساله بود. او بازنشسته بود و به دلیل اینکه آرتروز گردن و پاهایش پیشرفت نکند به ورزش صبحگاهی می‌آمد. او از اینکه در سال‌های جوانی به دلیل شاغل بودن از ورزش محروم شده بود ناراحت بود و می‌گفت تاوان بی‌تحرکی آن سال‌ها را الان باید بدهم. وقتی شاغل بودم خیلی فرصت ورزش نداشتم همان بی‌تحرکی‌ها باعث شده است در این سن آرتروز شدید بگیرم. از ما که گذشت مسئولان فکری به حال زنان شاغل کنند و باشگاه‌ها طوری برنامه‌ریزی کنند که ساعات استفاده در رشته‌های مختلف برای زنان شاغل قابل استفاده باشد. البته به این دسته از بانوان هم سفارش می‌کنم تنبلی را کنار بگذارند و به سلامتی شان اهمیت بدهند. پشت میزنشینی در میانسالی و شروع سالمندی مشکلاتی دارد که آدم را غافلگیر می‌کند.

پروین ۶۰ سال داشت. او می‌گفت افسوس! زمانی که باید ورزش می‌کردیم اهمیت نمی‌دادیم. این فقر فرهنگی باعث شد در این سن و سال تازه رو به ورزش بیاورم که خیلی دیر است. جادارد از زحمات خانم محمدی تشکر کنم. او نسبت به ما که خیلی بدن آماده‌ای نداریم و مشکلات مفاصل هم داریم حواسش جمع است و می‌داند چه حرکاتی را باید انجام دهیم و چه حرکاتی را انجام ندهیم. همین جا به همه خانواده‌ها و والدین توصیه می‌کنم نه تنها فرزندانشان را به ورزش تشویق کنند حتی خودشان هم لباس ورزشی بپوشند و همراه فرزندانشان به ورزش بروند، حتی در حد پیاده‌روی در پارک. سارا نیز مادر دو فرزند ۳ و ۷ ساله است. او می‌گفت خیلی دوست دارم به کلاس والیبال بروم اما به خاطر فرزندانم نمی‌توانم. کسی نیست که بچه‌ها را به آنها بسپارم. ای کاش در محله‌ها حداقل یک باشگاه که در آن ورزش خاص کودکان نیز دارند پیش‌بینی شود تا زنانی که دارای فرزند خردسال هستند از ورزش محروم نشوند.

مادر دو فرزند ۳ و ۷ ساله می‌گوید: خیلی دوست دارم به کلاس والیبال بروم اما به خاطر فرزندانم نمی‌توانم. کسی نیست که بچه‌ها را به آنها بسپارم. ای کاش در محله‌ها حداقل یک باشگاه که در آن ورزش خاص کودکان نیز دارند پیش‌بینی شود تا زنانی که دارای فرزند خردسال هستند از ورزش محروم نشوند

وحید خادمی | ایرنا