



ورزش بعنوان سرگرمی اوقات فراغت



هرکسی می تواند از ورزش های گروهی لذت ببرد. برخی افراد در داخل زمین بازی ضربه می زنند و با هیجان رقابت می کنند، دیگران هم کنار زمین نشسته و دوستان خود را تشویق می کنند. اساسا ورزش انسان ها را با سنین مختلف، جنسیت متفاوت و خواسته های اجتماعی گوناگون به یکدیگر پیوند می دهد. در واقع یک امر همه آنها را متحد می سازد: خوشحالی وصف ناپذیر آنها برای دستیابی به امتیاز و برتری و در نهایت برگزاری جشن پیروزی است. اینگونه دوستی ها به اینصورت توسعه پیدا می کند. انسان ها زندگی و لحظات خود را با دیگران به اشتراک می گذارند، با یکدیگر آشنا می شوند، از همدیگر حمایت می کنند، همدیگر را درک کرده و مراعات می کنند و متقابلا به همدیگر دلگرمی میدهند و مشوق هم می شوند.

کسی که ورزش می کند دوستان زیادی پیدا میکند

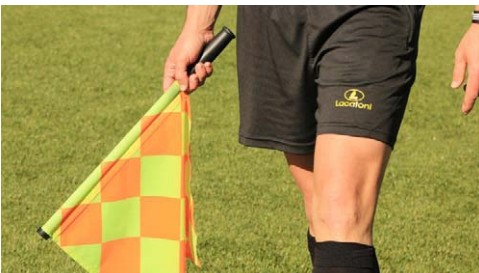


در طول فعالیت های ورزشی خارج از دیار خود، شما به آسانی می توانید با افراد بومی منطقه میزبان آشنا می شوید. روش زندگی آنها، شیوه تفکرشان و البته به تدریج زبان آنها را می آموزید. علاوه بر این، انجام فعالیت ورزشی با سایر افراد و به صورت گروهی برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید و سازنده است. بنابراین هر فردی در زندگی روزمره خود این فرصت را دارد تا به یک امر با ارزش و پرمعنا جامعه عمل بپوشاند و البته بی تردید جلسات و ملاقات های منظم به برنامه هفتگی فرد یک چارچوب مشخص می بخشد و از این رهگذر وی می تواند به یک روال منظم و مدیریت شده دست یابد.

انسان همچنین در مدت زمان ورزش های گروهی چیزهای زیادی در مورد خود فرا میگیرد. فرد ناگزیر است محدودیت ها و مرزهای خویش را تجربه کرده (چه محدودیت های جسمی و فیزیکی و چه مرزهای همگانی) و از این طریق از مرزها فراتر برود. در حقیقت غلبه بر اینگونه محدودیت ها و موانع به فرد احساس اعتماد بنفس و رضایت می دهد.

ورزش موجب پیشرفت کاری اشخاص میشود

مشارکت منظم در فعالیت های ورزشی می تواند در یافتن فرصت های شغلی جدید نیز سودمند باشد. کارفرمایان در بیشتر مواقع در جستجوی افرادی هستند که در شغل و حرفه خود راسخ، هدفمند و پیگیرند. برای مثال زمانیکه کارفرما متوجه می شود فرد جویای کار دوره بیکاری حتی طولانی خود را صرف حفظ سطح آمادگی جسمانی خود نموده و همزمان در جستجو یک موقعیت شغلی رسمی و قانونی بوده است، بی تردید این امر می تواند بر روند استخدامی وی تاثیر مثبتی داشته باشد. مضاف بر آن، تماس با افراد محلی در طول ملاقات های ورزشی فرصتهای تازه ای به همراه دارد، چنانکه ممکن است همین دوستان محلی بتوانند فرد را در یافتن موقعیت های شغلی جدید کمک کنند، به ویژه اینکه آنان احتمالا می دانند کدام شرکت موقعیت شغلی خالی دارد و یا حتی می توانند فرد را به سایر دوستان مطلع و آگاه از این امور معرفی نمایند.



در ضمن باید یادآوری کنیم به طور معمول در هر ورزشی قوانین و مقررات ویژه ای اعمال می شود. ما پیشنهاد می دهیم که از این قوانین شناخت کافی داشته باشید و به آنها احترام بگذارید، چراکه این مقررات برای حفظ انجام تیمی، گروه مهم و حیاتی هستند. جواهری، همبستگی عمیق و احترام متقابل از موارد اساسی به شمار می روند. افزون بر قوانین مختص به هر ورزش خاص، یکسری قوانین و مقررات کلی نیز وجود دارد. برای مثال از کفش مخصوص سالن بدنسازی صرفا باید در سالن بدنسازی استفاده نمود.



مسئولیت پذیری در اجتماع

ورزش این شانس را در اختیار شما قرار می دهد که همزمان هم توانایی های جسمی خود را تقویت نمایید و هم سطح مهارت های شخصی و حرفه ای خویش را توسعه دهید. چنانچه تمایل داشته باشید به شیوه اختصاصی و حرفه ای تمایل به یک ورزش خاص بشوید، می توانید مدرک مربیگری آن ورزش را اخذ نموده و از این طریق خودتان به آموزش کودکان و بزرگسالان در یک باشگاه مشغول شوید. بدینگونه فرد می تواند بر محیط اطراف خود تاثیر مثبت گذاشته و البته بخشی از دین خود به جامعه را نیز اداء نماید.

طبیعتا ورزش های گروهی به هر شخصی برای ایجاد و حفظ ارتباط با افراد محلی کمک شایانی می کند. برخی افراد مطمئن نیستند که چگونه به شکلی راحت با افراد ناآشنا برخورد نمایند و ملاقات کنند و یا چگونه بایستی ارتباط اولیه را برقرار سازند. فعالیت های ورزشی در هر دو زمینه به یاری فرد شتافته و به او یک شانس میدهد. اگر هر فردی به شکلی مناسب بر پایه ی خواسته ها و اصالت فرهنگی خود وارد رابطه شده و با شیوه زندگی فرد مقابل از دیده احترام و اشتیاق برخورد نماید، بی تردید تبادل فرهنگی آغاز می گردد.

ورزش در آلمان

در آلمان تقریبا هر فردی می تواند ورزش کند: خانم ها و آقایان، جوانان و سالمندان، افراد سالم و سرحال. امروزه نزد بزرگسالان اغلب ملاحظیات بهداشتی، منظور سلامتی است، نقش عمده ای در روآوردن به ورزش ایفا می نماید در حالیکه کودکان بیشتر به ورزش از دریچه تفریح و سرگرمی می نگرند. راه های بیشماری برای ورزش کردن وجود دارد. در آلمان افراد بسیاری به شکل انفرادی به ورزش می پردازند، برای مثال با دوچرخه سواری، دویدن و یا مراجعه به باشگاه های بدنسازی و زیبایی اندام. پس از عقد قرارداد شما می توانید از گزینه ها و امکانات گوناگون موجود استفاده نمایید. باید گفت که در کنار شهریه های مناسب و ارزان (برای نمونه 20 یورو به ازای هر ماه)، قیمت های بسیار بالا نیز، برای برنامه های تخصصی و ویژه، وجود دارد، برای مثال برای بدن سازی و یا آموزش های تخصصی عضلانی (ورزش هایی که برای سلامتی یا بهبود مشکلات جسمی مفید هستند).



در آلمان از محبوب ترین ورزش ها می توان به فوتبال، ژیمناستیک و تنیس اشاره کرد. با این حال شنا، جودو و بدمینتون نیز با استقبال عمومی روبرو هستند. پاره ای از باشگاه های ورزشی، به ویژه در شهرهای کوچک، ظرفیت محدودی برای افراد علاقه مند به ورزش های رقابتی دارا می باشند. بنابراین در بیشتر اوقات صرفا افرادی را ثبت نام می کنند که بیشتر در آن ورزش خاص آموزش دیده و تمرین کرده اند. با این حال باشگاه های ورزشی برای بیشتر مردم، گونه ای از ورزشهای گروهی « ورزش برای همه » ارائه میدهند. ورزش هایی که فرد می تواند از انجام آن لذت برده و سرگرم شود بدون اینکه خود را درگیر ورزش های رقابتی کند.

در بسیاری از شهرهای آلمان کلیساها نیز گروه های ورزشی آزاد و باز ارائه میدهند، به گونه ای که هر فرد علاقه مند به ورزش می تواند عضو این گروه ها و تیم ها بشود. در اغلب موارد این خدمات پیشنهادی رایگان بوده و اکثرا در کنار این فعالیت های ورزشی، فرصت های مناسبی را نیز جهت برقراری ارتباط با سایرین فراهم می کند.