

## گزارش موردی:

### شهر و فعالیت بدنی

#### سحر خانی‌زاده\*<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

فضاهای عمومی شهری علاوه بر اجازه دادن به حمل و نقل و تحرک عمومی مردم، همکاری و همزیستی در میان افراد را تسهیل می‌کند، همچنین باعث ایجاد اقدامات خاص و رفتارهایی نظیر فعالیت‌های بدنی و ورزش در شهر می‌شوند. از این رو ارتقا فضاهای عمومی در مقیاس‌های مختلف شهری در دهه‌های اخیر، تلاشی در جهت رفع نیاز اجتماعی انسان در فضاهای عمومی بوده است. فضاهای عمومی خوب، اشخاص را به تعامل تشویق می‌کنند تا رفتارهای ترویجی مانند فعالیت‌های بدنی، ورزشی و تفریحی را ارتقا دهند.

در بین ساکنان شهرها انتخاب نوع فعالیتی خاص ممکن است به عوامل مختلفی بستگی داشته باشد؛ که مهمترین آن‌ها عبارتند از: سن، توانایی‌های جسمی، جنسیت، وضعیت خانواده (مثلاً والدین دارای نوزاد) و همچنین محل زندگی و دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی. اگرچه این عوامل ممکن است مرتبط با تمام افراد جامعه نباشد، اما بر نحوه استفاده از فضاهای عمومی و امکانات ورزشی، برای شناسایی رابطه بین اشکال فعالیت‌هایی که مورد حمایت ساکنان شهر و ویژگی‌های فضاهای عمومی که در آن انجام می‌شود، تأثیر می‌گذارد. فضاهای فعالیت بدنی در شهر را می‌توان به فضاهای رسمی و غیر رسمی تقسیم بندی کرد:

#### فضاهای فعالیت رسمی و غیر رسمی

فضاهای رسمی: فضاهای رسمی شامل مناطقی و امکاناتی است که برای ورزش یا تفریحی طراحی و ساخته شده است، در اصل برای فعالیت‌های بدنی اختصاص داده شده است. از آنجا که این مطالعه امکانات ورزشی حرفه‌ای را در نظر نمی‌گیرد، گروه فضاهای فعالیت رسمی شامل مناطق و زیرساخت‌های زیر است: زمین‌های ورزشی عمومی و زمین‌های بازی، تمرین در

E-mail : [Sahar.Khanizadeh@modares.ac.ir](mailto:Sahar.Khanizadeh@modares.ac.ir)

\*نویسنده مسئول:

فضای باز و ایستگاه های بدنسازی، مسیرهای دوچرخه، پارک اسکیت، مسیرهای پمپ، پارکها و همچنین به عنوان مسیرهای پیاده و گردشگری (S. Nowak, R. Wierzbicki, 2016).

فضاهای غیررسمی: در شهرها فعالیت بدنی نیز در فضاهایی انجام می شود که به طور خاص به آن اختصاص نیافته است. دو دسته از فضاهای غیررسمی قابل تشخیص است. (۱) فعالیت های بدنی مانند اسکیت بورد یا پارکور در فضاهای عمومی مانند میداين، خیابانها و پارکها انجام می شود و از عناصر معماری و قسمت های آن در ساختمانها استفاده می کند، به عنوان مثال. نرده ها، پله ها، دیوارها، رمپها، نیمکتها، چراغ های خیابانی یا ستونها. اگرچه این فعالیتها همیشه پذیرفته نمی شوند، اما به طور فزاینده ای متداول و مکرر هستند. (۲) دسته دوم شامل فضاهایی است که برای ورزش به صورت غیررسمی و از پایین به بالا، به عنوان مثال به عنوان یک پروژه DIY (Do It Yourself) تطبیق داده شده است. ویژگی اصلی این نوع زیرساختها ویژگی و جایگاه اصلی آن در مناطق تخریب شده قبلی است. کاربران آن فضا را به شهر باز می گردانند و آن را با نیازهای خود توسعه می دهند (Kostrzewska, 2017).

در نهایت با توجه به مطالعات گذشت می توان گفت به طور عمومی مهمترین و جهانی ترین ویژگی های معماری، که باید در هنگام طراحی و فضاهای عمومی جهت فعال کردن بیشتر شهروندان مورد توجه قرار گیرد، عبارتند از: استفاده زیبایی شناسی (Cleland, V., Sodergren, M., Otahal, P., Timperio, A., Ball, K., Crawford, D., ... McNaughton, S.A., 2015) و استفاده از رنگها. پاسخگویی به نیازهای کاربران مختلف، بدون تفاوت بین کودکان و بزرگسالان. دسترسی پذیری به امکانات فعالیت بدنی بدون در نظر گرفتن سن و قدم غیره برای تمامی شهروندان. نیمکت برای استراحت و مشاهده؛ فضای سبز (Cleland, V., Sodergren, M., Otahal, P., Timperio, A., Ball, K., Crawford, D., ... McNaughton, S.A., 2015). علاوه بر این، باید رویکردی اتخاذ که به شرایط شهری و معماری موجود احترام گذاشته شود. همچنین باید در نظر گرفت که عناصر خاصی از فضاهای عمومی در بسیاری از روش های غیر رسمی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. از دیگر خصوصیات مطلوب فضاهای عمومی فعال کننده بدنی می توان به موارد زیر اشاره کرد: (۱) نزدیکی آنها به محل زندگی (از اهمیت اساسی برای افراد مسن، کودکان و خانواده های دارای خردسالان برخوردار است بلکه برای بزرگسالانی شلوغ که مایل به گذراندن وقت اضافی برای رفت و آمد نیستند نیز وجود دارد)؛ (۲) اتصال آنها به یک سیستم حمل و نقل منسجم که امکان رفت و آمد فعال را بین مناطق مختلف شهر (خانه های مسکونی، مدارس، گره های حمل و نقل عمومی، ورزش و مناطق تفریحی) فراهم می کند. (۳) ایستگاه های دوچرخه و پارکینگ (به ویژه



در نزدیکی مدارس)، در مناطق فعالیت و در ایستگاه‌های حمل و نقل عمومی، برای تسهیل در سفرهای فعال و ایمن. (۴) چند منظوره کردن و تنوع معماری و امکانات برای تشویق گسترده‌تر طیف کاربران در تمام سنین و سطح آمادگی جسمانی، همچنین توجه به فضاهایی که لزوماً توسط طراحان جهت فعالیت بدنی پیش بینی نشده باشد (استفاده از علائم مختلف ورزش خیابانی نظیر پارکور، اسکیت بورد)؛ (۵) تطبیق با چشم انداز مرتبط فعالیت بدنی با تهیه یک طرح منحصر به فرد، معرفی فضای سبز، و فراهم کردن فضاهای راحت در دسترس و محصور تر.؛ (۶) امکان استفاده از فضاها در تمام طول سال، روز و شب، در کلیه شرایط آب و هوایی، استفاده از روشنایی و سایر عناصر معماری که از باد، خورشید، باران و برف محافظت می‌کند.

## References

- Cleland, V., Sodergren, M., Otahal, P., Timperio, A., Ball, K., Crawford, D., ... McNaughton, S.A. (2015). Associations between the perceived environment and physical activity among adults aged 55-65 years: does urban-rural area of residence matter? *J. Aging Phys. Act.* 23 (1), 55-63.
- Hoehner, C.M., Ramirez, L.K.B., Elliott, M.B., Handy, S.L., Brownson, R.C. (2005). Perceived and objective environmental measures and physical activity among urban adults. *Am. J. Prev. Med.* 28 (2), 105-116 <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.023>.
- Kostrzewska, M. (2017). Activating Public Space: How to Promote Physical Activity in. *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*. IOP Publishing.
- S. Nowak, R. Wierzbicki ., (2016) “*Diagnoza społeczna zapotrzebowania na infrastrukturę sportoworekreacyjną. Raport z badania jakościowego i omnibusowego*”]. ‘Social diagnosis of the demand for sports and recreation infrastructure. Quality and omnibus survey report ,’ GfK.