

خطرات بی تحرکی، استفاده از تبلیغات گسترده در محافل و معابر عمومی از جمله روش های توسعه ورزش در بین مردم است و می تواند انگیزه مشارکت ورزشی افراد را تقویت نماید ( خاکی و همکاران ۱۳۸۴ ).

همچنین ضرورت توجه روز افزون به انواع شدت، کیفیت و شفافیت پیام های تبلیغاتی برای جذب طرفداران، تماشاگران و شرکت کنندگان و از سویی برای جلب اعتماد حامیان مالی می باشد. برای همگانی کردن تکواندو نیز با استفاده از تبلیغات اثر گذار می توان راه های توسعه آنرا هموار کرد.

گسترش رسانه ها و توسعه پخش تلویزیونی رشته های ورزشی غیر فوتبال مانند تکواندو در توسعه همگانی این رشته با اهمیت است.

#### ۴-۸ استفاده از ایده های نوآورانه و جذاب برای توسعه همگانی تکواندو

برنامه نوآورانه فعالیت هایی هستند که در سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۸ برای شهر فعال سازمان بهداشت جهانی قاره اروپا انجام شد ( تسیوروس و آگیس ۲۰۰۸ )، که در زیر جدول ۱ این برنامه آورده شده است، که برنامه هایی از این دست، مخصوص ورزش تکواندو باعث همگانی شدن بیشتر این ورزش خواهد شد.

جدول ۱ - برخی برنامه های نوآورانه در راستای پروژه فعال در کشورهای اروپایی

شهر	برنامه	نکات کلیدی
ایتالیا ( آلبانه )	یک برنامه جامع	به کارگیری شهرداری، مدارس، کلیساها، سازمان های داوطلب، بیمارستانها و مراکز سلامت، این برنامه موجب افزایش کلی فعالیت بدنی مخصوصاً در سالمندان شد ( ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۶ )
ترکیه ( بورسا )	احداث پارک ها با اهداف تفریحی و فرهنگی، برگزاری رویدادهای ویژه	ساخت و توسعه پارک ها برای انجام امور فرهنگی، تفریحی و ورزشی. تاکید بر کاشتن درختان در شهر، جشنواره سالانه ورزش، زندگی سالم، برای کارکنان شهرداری بورسا با بیش از ۳۰۰۰ شرکت کننده ( ۲۰۰۶ )
جمهوری چک ( کواسیک )	پیاده روی کودکان مدرسه ای و والدین	در نیمی از روز یکشنبه، کودکان و والدینشان بصورت پیاده به مکان های تاریخی می روند ( با اهداف آموزشی و سلامتی

<p>(. مسير با برخی جوايز و مسابقات رقابتي جذاب تر می شود ( ۲۰۰۶ ).</p>		
<p>در خلال سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۲، بیش از پنجاه پروژه برای ارتقای دوچرخه سواری اجرا شد که شامل بهبود شرایط فیزیکی، تغییر قوانین و مقررات و اجرای ایده های خلاقانه بود. در انتهای سال ۲۰۰۲، میزان دوچرخه سواری ۲۰ درصد افزایش یافت و تعداد تصادف با دوچرخه سواران نیز در مقایسه با سال ۱۹۹۶ تا ۱۹۹۷ حدود ۲۰ درصد کاهش پیدا کرد. این پروژه باعث صرفه جویی در بخش سلامت شد که ناشی از کاهش ابتلا به بیماری های غیر واگیر و افزایش ایمنی بود.</p>	<p>شهر دوچرخه سواری</p>	<p>دانمارک ( اودنسه )</p>
<p>برنامه ای با همکاری شورای شهر، والدین، پلیس، راهنمایی رانندگی و نمایندگان هر محله. هر اتوبوس پیاده روی به مدرسه شامل یک بزرگسال به عنوان راننده در جلو و یک بزرگسال در انتها بود. در سال ۲۰۰۵ بیش از پنجاه مدرسه ( شامل ۱۳۰۰ کودک و ۱۰۰ اتوبوس پیاده روی ) ایجاد شد و در سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۷ به دیگر مناطق گسترش یافت ( ۲۰۰۸ )</p>	<p>اتوبوس پیاده روی به مدرسه</p>	<p>ایتالیا ( رم )</p>

#### ۹-۴ بهره گیری از نیروهای داوطلب در توسعه همگانی تکواندو

برخی گروه ها و سازمان های داوطلب علاقمندند برنامه هایی را برای افزایش تحرک بدنی شهروندان در سطح شهر اجرا کنند. برای مثال، سالانه تعداد زیادی برنامه پیاده روی برای کمک به بیماران قلبی یا دیابتی توسط گروه های داوطلب در ایران و سراسر جهان برگزار می شود. نمایندگان گروه های خاص از قبیل کودکان، سالمندان، معلولان و اقلیت های نژادی می توانند صدای آنها باشند و در طراحی و اجرای برنامه های ویژه مشارکت داشته باشند. برای مثال گروه مادران جوان در بسیاری از شهرهای اروپایی، بازی های مبتنی بر

فعالیت بدنی را در پارک ها، مدارس و سایر اماکن برای کودکانشان به اجرا می گذارند. به کارگیری گروه های داوطلب و استفاده از ظرفیت آنها روش مفیدی برای ارتقای همگانی ورزش تکواندو در سطح جامعه است.

#### ۱۰-۴ استفاده از طراحی شهری با رویکرد توسعه همگانی تکواندو

طراحی شهری از قبیل کاربری زمین، جانمایی اماکن تفریحی، پارک ها و ورزشگاه ها از عواملی هستند که افراد را به فعالیت بدنی ترغیب می کنند و یا از آن باز می دارند. تحقیقات نشان داده اند، افرادی که در محیط های دوستدار فعالیت زندگی می کنند تمایل بیشتری به انجام فعالیت بدنی در محیط خویش دارند. محیط دوستدار فعالیت، محیطی است که امکان فعالیت بدنی را از طریق فعالیت های روزمره و یا ورزش های برنامه ریزی شده به افراد می دهد. مواردی چون مکان های ورزشی و محیط طبیعی و زیبا در شکل گیری این محیط و افزایش تمایل شهروندان به فعالیت موثرند.

#### ۵ احداث اماکن ورزشی، پارک ها و فضاهای باز و تجهیز آنها به وسایل ورزشی و تفریحی

پارک ها، فضای سبز و منابع طبیعی از جمله عواملی هستند که می توانند در سلامت عمومی مردم نقش داشته باشند. تحقیقات نشان می دهد دسترسی به این منابع سبب افزایش فعالیت بدنی افراد می شود ( صرف نظر از سن، درآمد و جنسیت ) به این دلیل است که پارک ها و فضاهای سبز اغلب برای بیشتر شهروندان قابل دسترس هستند. افزون بر این، فضاهای باز شرایط ویژه ای برای فعالیت افراد فراهم می آورند که اغلب در محیط های سرپوشیده، از قبیل سالن ها و باشگاه ها امکان پذیر نیستند. کازینسکی و هندرسون ( ۲۰۰۷ ) به بررسی پنجاه مطالعه در زمینه پارک ها و اماکن تفریحی و ارتباط آنها با فعالیت بدنی پرداختند. نتایج نشان داد پارک ها، مکان های تفریحی، اماکن روباز، بیش از اماکن ورزشی دیگر با فعالیت بدنی مردم ارتباط دارند. استاندارد سازی اماکن و فضاهای ورزشی کشور با استانداردهای بین المللی از عوامل مهم توسعه ورزش تکواندو است.