



به نام حق
مدرس: نفیسه گل شیرازی
دکتر تربیت بدنی (گرایش مدیریت ورزشی)



پر کردن هوشمندانه اوقات فراغت بهترین محصول تمدن است.

برتراند راسل

تفریح و ورزش به ویژه برای افراد جوان وسیله‌ای برای توسعه آموزش، موفقیت‌های آکادمیک، آمادگی شغلی، و کاهش رفتارهای ضد اجتماعی محسوب شده است.



فعالیت بدنی

- تعریف فعالیت بدنی از نظر فیزیولوژیکی، به عنوان تمام حرکت بدن که باعث افزایش مصرف انرژی بیش از حد استراحت می شود.
- هنگامی که مصرف انرژی به میزان استراحت نزدیک می شود، عدم تحرک بدنی به عنوان عدم حرکت بدن توصیف می شود.
- بیش از ۷۶٪ کل بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد.
- یک استراتژی اساسی برای کاهش شیوع بیماری‌های غیرواگیر کاهش نرخ رشد کم تحرکی از طریق افزایش فعالیت بدنی

ورزش



- مجموعه فعالیت بدنی که
- برنامه ریزی شده
- ساختار یافته
- تکرار شونده



فعالیت بدنی و ورزش (تاکید بر نوجوانان)



وضعیت نوجوانی

- **بلوغ:** بزرگ شدن، رشد کردن و رسیدن به تکامل جنسی است.
- در این مرحله تغییرات زیادی وجود دارد، اما صرفاً جسمی نیستند.
- بدن برای تولید مثل و بزرگسالی آماده می‌شود: تغییرات هورمونی عظیم در بدن به این معناست که نوجوان شدیداً دچار تحول می‌شود.
- زمان شروع بلوغ برای هر فرد متفاوت است، اما در کل بلوغ در دختران زودتر از پسران شروع می‌شود. این امر بخصوص در ۱۱-۱۲ سالگی مشهود است. در حالت کلی، **دختران** در آن زمان نسبت به پسران **قد بلندتری** دارند، اما **این تفاوت** در زمان شتاب گرفتن رشد پسران از بین می‌رود.
- رشد باشتاب در حدود ۲ سال به طول می‌انجامد و بدن رشدی غیر خطی دارد.

رفتار نوجوان



- از نظر اجتماعی حساسیتشان بیشتر
- علاقمند به عضویت در گروه
- شرایط، هنجارها و ارزش‌های مختلف توسط نوجوانان کشف شده و هنجارهای والدین دیگر مقدس نیستند.
- توانایی انتخاب هنجار و سبک زندگی را ندارند (متزلزل، آسیب‌پذیر و تدافعی)

A photograph of a cyclist in a blue jersey riding a road bike on a paved path that winds through a hilly, grassy landscape. The path is dark asphalt and curves to the right. The background shows rolling hills under a clear sky. The image is partially obscured by a dark blue gradient overlay at the bottom.

اهداف ورزش در دوران نوجوانی

- ۱- سازگاری مفاصل و تاندون ها نسبت به قدرت بدن
- ۲- سلامت بودن به لحاظ وضع اندام ها و سبک غذا
- ۳- لذت بردن از فعالیت ها



مراحل رشد

- تفاوت‌های فردی در سرعت مراحل مختلف رشد نشان می‌دهد که نوجوانان را می‌توان در سه گروه قرار داد: **بلوغ زودرس، میانگین و دیررس**
- پسران، اوج سرعت رشد قد بین ۱۲ و ۱۵ سال و میانگین آن ۱۴ سال است.
- دختران، اوج سرعت رشد قد بین ۹ و ۱۵ سال و میانگین آن ۱۲ سال است.

چه افراد یا نهادهایی در فعال نمودن نوجوانان نقش دارند؟

- اداره کل ورزش و جوانان (استفاده از بودجه سازمان برنامه و بودجه در جهت پویا نمودن مدارس)
- آموزش و پرورش (برنامه ریزان و معلمان ورزش)
- بهداشت (نظارت بر فعالیت معلمان)
- شهرداری (فراهم نمودن بستر مناسب در محلات برای فعالیت بدنی نوجوان)
- والدین فعال
- دوستان همراه (تقویت کانون های ورزشی در مدارس)



هم افزایی اداره کل ورزش و جوانان، بهداشت، آموزش و پرورش، شهرداری

- آموزش معلمان ورزش
- تغییر چگونگی برگزاری کلاس های ورزش
- تبدیل زنگ تفریح منفعل به فعال از طریق برگزاری رویداد
- برگزاری گردشگری های علمی
- تغییر آموزش برخی دروس از منفعل به فعال
- تقدیر از معلمان خلاق
- استفاده از پتانسیل پارک ها
- ساخت پارک های جدید با کاربری ورزش های به روز مورد مطالبه

A person wearing a blue jacket and a helmet is riding a bicycle on a paved path that winds through a grassy field. The path is dark and contrasts with the lighter green grass. The background shows rolling hills under a clear sky.

والدین

- نوجوانی دوره‌ای است که در آن کودک فکر می‌کند والدینش سختگیر هستند.
- شایستگی ورزشی ادراک شده (درک افراد از توانایی های ورزشی)، آمادگی جسمی تنفسی، ورزش خارج از مدرسه و داشتن پدر فعال **در کودکی و نوجوانی** با فعال بودن مداوم در طول انتقال از نوجوانی به بزرگسالی ارتباط مثبت دارد.

A person wearing a blue jacket and a helmet is riding a bicycle on a paved path that winds through a hilly, grassy landscape. The path is dark asphalt with a white line on the left side. The background shows rolling hills under a clear sky.

توصیه هایی برای والدین

- مشورت با مشاورین حوزه نوجوان در خصوص تصمیم گیری صحیح
- آگاهی از وضعیت بدنی و رفتاری در دوران نوجوانی
- لیست کردن فعالیت های مورد علاقه نوجوان
- هدایت نوجوان به سمت انتخاب صحیح
- همراه بودن با نوجوان در فعالیت ها
- محترم شمردن علایق نوجوان

توصیه هایی برای معلمان ورزش (آموزش و پرورش)

- تنوع در حین آموزش و بار تمرین بیش از حد به میزان قابل توجهی احتمال آسیب را افزایش می دهد.
- تمام مهارت های حرکتی پایه باید از **ابتدای اوج سرعت رشد قد** به شکلی سازمان یافته ارائه شوند.
- مهارت های حرکتی، پایه ی تحرک و جابجایی حرکتی در جست و خیز، سینه خیز رفتن، خزیدن، راه رفتن روی دست و پا، لنگان لنگان راه رفتن و سریع دویدن هستند.
- به دلیل افزایش فشار روی مفصل از **پرش بیش از حد** و همچنین **حرکات چرخشی** در این دوران باید اجتناب کرد.
- استفاده از موسیقی راه خوبی برای ترکیب مهارت های مختلف از قبیل **کنترل بدن و کنترل عضله** در طول تمرین است.



توصیه هایی برای معلمان ورزش

- هر فعالیتی را در قالب تفریح تعریف کنید.
- بازی های گروهی ابزار مناسبی برای ایجاد یک فعالیت مفرح هستند.
- نوجوانان چگونه می نشینید؟ چگونه می ایستید؟ چگونه جسمی را بلند می کنند؟

(آموزش در ساعت ورزش)

- آیا می توانید شانه های افتاده، یا کف پای صاف و یا پشت گود و ... تشخیص دهید؟
- افرادی که در مدرسه نقش رهبر را دارند لازم است قضاوت نکنند و خوش اخلاق باشند.

توصیه هایی برای معلمان ورزش



از آنجاییکه رشد منجر به اختلال مداوم در هماهنگی می شود، وضع اندامی بدن را نیز مختل می کند. این امر بر پایداری مفاصل نظیر آرنج، زانو، لگن خاصره، کمر و شانه ها تاثیر می گذارد و **در نتیجه بر حرکت و عملکرد** تأثیر می گذارد.

- رایج ترین اختلال در مرحله ی نوجوانی **افتادگی شانه و بدشکلی سینه** است. در صورتیکه برای برطرف کردن این مشکل اقدامی صورت نگیرد، عادات های بد همچنان باقی خواهد ماند.
- قرار دادن بدن در یک وضعیت پایدار و کارکردی بخش مهمی از **آموزش محسوب می شود. (برخی را می توان در حین کلاس های دیگر با آموزش به سایر معلمان تکرار نمود)**
- زمانی که این کار انجام نشود، حرکت کارایی لازم را نداشته و احتمال **آسیب دیدگی بالا** می رود. (راه رفتن، نشستن، دویدن، پریدن، ...)



توصیه هایی برای کارشناسان

- بین زنان و مردان تفاوت های ساختاری در **استخوان بندی** وجود داشته که در دوره ی نوجوانی آشکارتر هستند. (بلوغ زودرس، میانگین یا دیررس)
- زانوی دختران اغلب اوقات به سمت داخل انحراف دارد چرا که لگن خاصره ی دختران پس از جهش رشد، بزرگتر است.
- پرش و جهش های مکرر ممنوع



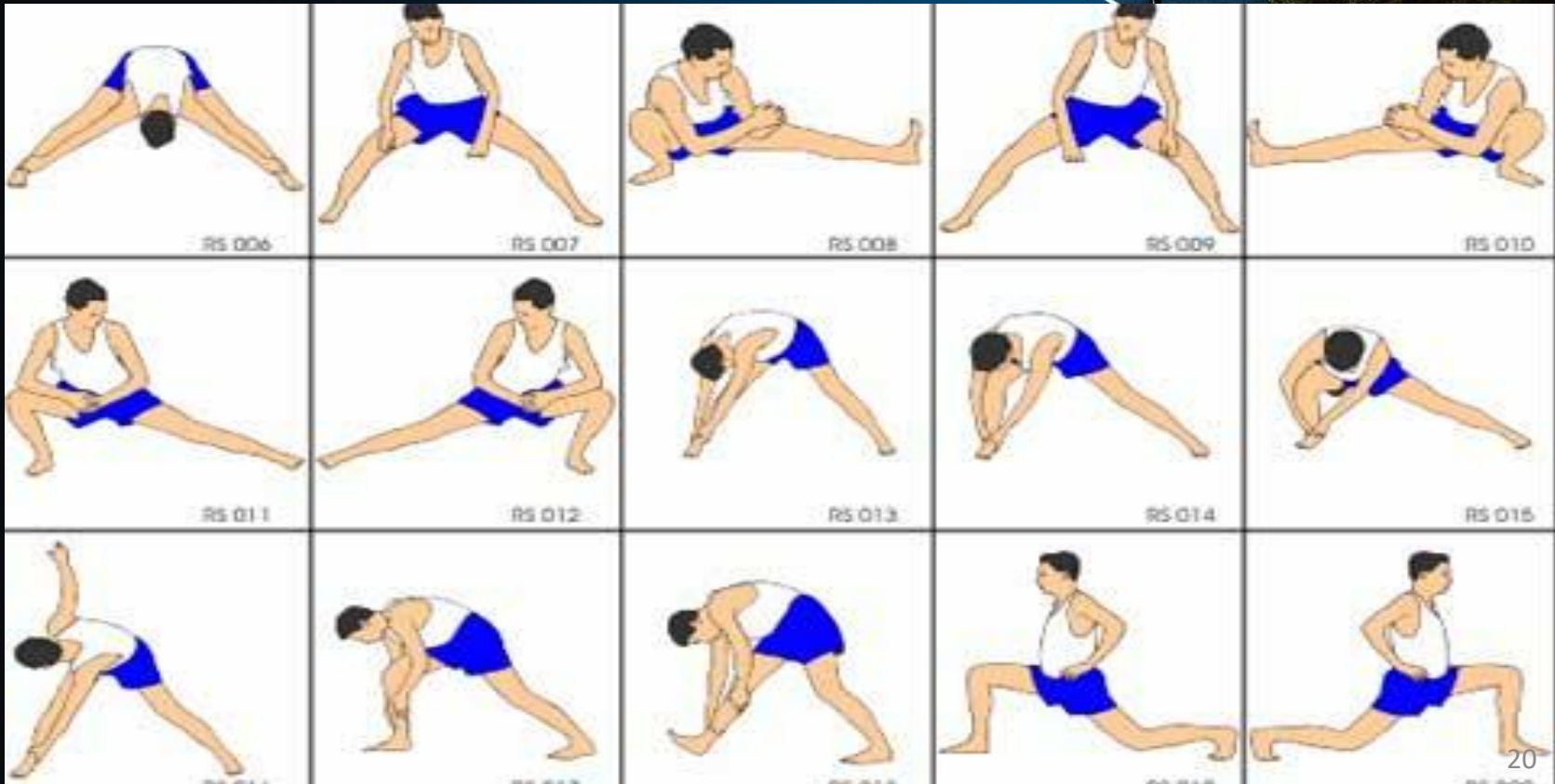
نوصیه هایی برای کارشناسان

- مفاصل دختران نسبت به پسران تحرک بیشتری داشته و این امر آسیب پذیری رباط های زانو را افزایش می دهد.
- قدرت بیشتر و کنترل کمتر یک ترکیب خطرناک در دوران بلوغ است.
- در مرحله ی رشد، دختران از نظر جسمانی در مقایسه با پسران تعادل بیشتری دارند. علت این است که در ابتدا پا و مفصل ران دختران رشد کرده که منجر به پایین آمدن مرکز ثقل بدن می شود. در مقابل، پسران از نظر شانه رشد بیشتری داشته که منجر به بالا آمدن مرکز ثقل شده و بنابراین پایداری آنها را کاهش می دهد.

توضیحاتی برای کارشناسان

- به علت شتاب رشد، چابکی و تحرک در دوران بلوغ کاهش می یابد.
- استخوان سریعترین رشد را داشته و مفاصل، رباطها و تاندونها در جایگاه بعدی قرار دارند.
- در مرحلهی رشد باشتاب، اتصال میان تاندونها و استخوانها قدرت کمتری دارد.
- به این دلیل، انجام مداوم حرکات کششی ایستا مطلوب نیست.
- تاکید آموزش باید روی سازگاری سریع یا آموزش هماهنگی باشد. (بازی های گروهی)

حرکات کششی ایستا



نمونه فعالیت



- دستورات پیرامون وضع اندامی را می‌توان به شکلی تلویحی و ضمنی ارائه کرد که عبارتند از: **(مهم بودن خلاقیت کارشناس یا معلم)**
- صاف نشستن، فرض کنید یک کتاب روی سر شما قرار دارد.
- عقب دادن شانه‌ها
- صاف ایستادن، فرض کنید کفش اسکی پوشیده‌اید.



نکاتی برای والدین و مربیان

- هورمون ملاتونین باعث می‌شود که فرد در شب خواب‌آلوده شود؛ یعنی در واقع آماده برای به خواب رفتن می‌شود.
- نوجوان برای ساعات آخر روز فعالیت‌هایی نظیر کار با رایانه را قرار می‌دهد.
- کار با رایانه برای خواب فرد مضر است؛ نور صفحه‌ی نمایش منجر به کاهش تولید ملاتونین می‌شود.
- در جمعیت نوجوان، این ماده در اواخر روز ترشح شده که ریتم خواب و بیداری را تغییر می‌دهد. به این دلیل، نوجوانان اغلب بر طبق زمان درخواستی والدین نمی‌خوابند.
- نوجوانان دیرتر به رختخواب می‌روند، تا دیروقت بیدار می‌مانند و در نهایت کمتر می‌خوابند. در آخر هفته هم بیشتر می‌خوابند. اگر روی استراحت یا خواب تمرکز نشود، نمی‌توان کمبود خواب را جبران کرد.



نکاتی برای والدین و مربیان

- چرت زدن اثر مثبتی روی تمرکز و خلاقیت داشته و می‌تواند استرس را کاهش دهد.
- چرت باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد و بهتر است که بین ساعت ۱ تا ۳ بعد از ظهر باشد.
- اگر چرت بیشتر از این زمان طول بکشد و یا در سایر ساعات روز باشد، ممکن است خواب شب را به هم بزند.
- تشویق کودکان به فعالیت بدنی توسط والدین، در الویت قرار دادن ورزش در دوران نوجوانی تأثیرگذار است.



نکاتی برای والدین و مربیان

- به نوجوان توضیح بدهید که چرا به حداقل ۸ ساعت خواب نیاز دارد.
- در صورت امکان به نوجوان اجازه بدهید تا آخر هفته بیشتر بخوابد.
- به او توضیح بدهید که چرا کار با رایانه در آخر شب کار خوبی نیست.
- به جای مجازات به او پاداش بدهید. (وقتی کار خوبی انجام داد پاداش دهید)
- با او شوخی کنید و خوش اخلاق باشید.



هدف تغذیه در نوجوانی

- انرژی بیشتر (چگونه؟) (چند ساعت؟)
- سلامتی بیشتر (چگونه؟)
- طبق آکادمی اطفال آمریکا، پسران روزانه به حدود ۲۸۰۰ کالری و دختران به ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز دارند.
- غلات کامل (دانه‌هایی هستند که سبوس و جوانه آن‌ها جدا نشده است. مانند: آرد سبوس دار، نان سنگک، بلغور گندم، بلغور جو دو سر، بلغور ذرت کامل، پرنج قهوه‌ای) انرژی را بیشتر از کربوهیدرات‌های ساده و همچنین فیبر و ویتامین‌ها تأمین می‌کنند.
- غلات کامل نیز منبع غنی آهن هستند که برای نوجوانان مهم است.

تغذیه مناسب



- در رشد اسکلت، طول استخوان و همچنین تراکم و توده‌ی استخوان افزایش می‌یابد.
- بدن برای تضمین رشد بهینه‌ی اسکلت بدن به انرژی کافی نیاز دارد.
- کودکان و نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان برای رشد به پروتئین بیشتری نیاز داشته و این نیاز در بین کودکان فعال یا ورزشکار بیشتر است.
- فرد باید از این مسئله آگاه باشد که رژیم‌های غذایی با انرژی محدود یا رژیم گیاهخواری ممکن است ارزش پروتئینی پایینی داشته باشند. چون تمام اسیدآمینوهای ضروری بدن را ندارند.



- ویتامین D در سلامت استخوان، کارکرد عضلات و ایمنی بدن نقش مهمی داشته و جذب کلسیم در روده‌ی کوچک را بهبود می‌بخشد.
- زمانی که ذخیره‌ی ویتامین D در بدن پایین باشد، کلسیم کمتری جذب می‌کند. بنابراین، ویتامین D با افزایش توده‌ی استخوانی و کانی‌زایی مرتبط است.
- آسیب‌دیدگی نظیر شکستگی استخوان با کمبود ویتامین D مرتبط بوده است.



- نوجوانان باید روزانه دو تا سه وعده غذای غنی از پروتئین مصرف کنند.
- گوشت غنی از آهن و روی است که تمرکز **ماده معدنی روی** مهم است زیرا غالباً کمبود این مواد معدنی دارند.
- چربی نقش مهمی در تأمین انرژی و کمک به بدن در جذب ویتامین های محلول در چربی از جمله ویتامین های A، D، E و K دارد.
- مصرف بیش از حد چربی می تواند باعث بزرگ شدن جوانان شود و حتی ممکن است باعث افزایش وزن شود.
- کلسترول منابع سالم چربی، مانند آجیل، دانه ها، روغن های گیاهی را انتخاب کنید.

هرم مواد غذایی نوجوانان گروه سنی ۱۸-۱۲

متفرقه
واحد۱۲



شیر و فرآورده ها
واحد ۳



گوشت و تخم مرغ
واحد ۲

حبوبات و مغزها
واحد ۱

سبزی ها
واحد ۴-۵



میوه ها
واحد ۳-۴



نان و غلات
واحد ۹-۱۱

نان و غلات: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم)، انواع نان ها مثل نان بربری، سنگک یا ۴ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم)، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا ۳ عدد پیسگویی ساده بخصوص سیوس دار

سبزی ها: یک لیوان سبزی های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و یا هویج خرد شده

میوه ها: یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی و ...) یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور و دانه های انار یا نصف لیوان میوه پخته یا کمیوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان

شیر و لبنیات: یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد)، یا ۲۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی یاستوریزه

گوشت و تخم مرغ: ۶۰ گرم گوشت (یا دو تکه خورشتی)، تخم و بی جریبی پخته اعم از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه سائز دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک)، یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته (کف دست بدون انگشت)، یا دو عدد تخم مرغ

حبوبات و مغزها: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه)

A person wearing a blue jacket and a helmet is riding a bicycle on a paved path that curves through a grassy field. The path is dark asphalt with a white line on the edge. The background shows rolling hills and a clear sky.

پیشنهادات تغذیه ای

- برگزاری جلسات نشست تغذیه ای برای نوجوانان
- نوجوان باید به باور تغذیه ای برسد بنابراین از نهی کامل نسبت به خوراکی های پرکالری دوری کنید.
- خوراکی های هم تراز را معرفی کنید.
- افرادی که به طور منظم از برچسب حقایق تغذیه ای استفاده می کنند، از کیفیت رژیم غذایی بالاتری برخوردار هستند.

ورزش های تفریحی

اهداف:

تندرستی

تفریح

افزایش مشارکت اجتماعی

کاهش استرس از نظر جسمی و روانی



تندرستی

- معاینه پزشکی
- ارزیابی بدنی و توان بدنی؛ مشخص کردن BMI
- چه غذاهایی دوست دارید؟
- مزاج شناسی
- در یک روز چه فعالیت هایی دارید؟
- به چه گروه ورزش هایی علاقمند هستید (توپي، راکتی، ماجراجویانه، رزمی،...)
- اصلاح سبک غذا (والدین)، آیا والدین اطلاعات کافی دارند؟

تفریح: فعالیتی با هدف لذت بردن و نه کار کردن

- پیاده روی؛ کوه پیمایی
- شنا
- دوچرخه سواری
- بازی های گروهی (طناب کشی، ایستگاه های پرتابل،...)
- اردو
- قایق سواری
- بازی های الکترونیکی



ورزش های ماجراجویانه

ورزش های Action، ورزش های ماجراجویی یا ورزش های شدید فعالیت هایی هستند که با خطر بالایی درگیر می شوند. این فعالیت ها غالباً شامل سرعت، ارتفاع، سطح بالایی از فشار بدنی و تجهیزات بسیار تخصصی است.





35



The Miyoworld



متمایزترین ویژگی مشارکت‌کنندگان در ورزش‌های ماجراجویانه در زندگی روزمره این است که تنها ۴۰٪ از آنها تلویزیون نگاه می‌کنند در حالیکه ۹۰٪ مردم عادی به تماشای تلویزیون می‌پردازند.



تقریباً ۴۰٪ از آنها هر روز دوستان خود را ملاقات می‌کنند که نشان
دهنده این است که زندگی اجتماعی برای آنها از اهمیت بالایی
برخوردار است. افراد کمتر در خطر تنهایی در طول زندگی خود هستند.
درخواست بیشتری برای تفریحات و رویدادهای اجتماعی نشان
می‌دهند از نظر آنها ورزش در انتقال ارزش‌های اجتماعی اهمیت
بالایی دارد.



بسیاری مشارکت کنندگان ورزش‌های ماجراجویانه گروه‌ها و قلمروهای برای یک خرده فرهنگ و تأثیرگذار در خود تشکیل می‌دهند به گونه‌ای که معرف سبک زندگی هستند.



از لحاظ عملی فعالیتهای ورزشی ماجراجویانه، خیابان را به عنوان جایی برای شرکت در ورزش و مشارکت اجتماعی معرفی می کند. چون به افراد اجازه می دهد تا در ارتباط با افرادی باشند که نگرش، علایق و سبک زندگی مشابهی با هم دارند و آن را به اشتراک می گذارند.





انگیزه شمار بسیار بالایی از افراد برای شرکت کردن در این حوزه، تفریح و لذت بردن و ترویج یک سبک زندگی کامل است.



محققین: مشارکت در فعالیت‌های ماجراجویانه می‌تواند در رشد جنبه‌های مختلف شخصیتی و خصوصاً مهارت‌های اجتماعی افراد تأثیرگذار باشد، به خصوص اگر هدفمند باشد.



این فعالیت‌های هدفمند را می‌توان در دوره‌های آموزشی جای داد و نتایج مطلوب را کسب نمود. به عنوان مثال می‌توان با قراردادن فعالیت‌های ماجراجویانه در دوره‌های آموزش ابتدایی به آموزش غیرمستقیم و ارتقای مواردی از قبیل مسئولیت پذیری اجتماعی، مسئولیت‌پذیری شخصی، حمایت از دیگران، کار گروهی، توانایی حل مسأله، تعیین هدف و درک مفاهیمی از قبیل خطر و ایمنی اقدام نمود.



ماجراجویی درمانی در کانادا، آمریکا، استرالیا، بریتانیا و اروپا رشد قابل توجهی داشته‌اند.



برخی افراد ژنی دارند که آنها را به پذیرش ریسک (انجام کارهای حاوی ریسک) سوق می‌دهد. از طرفی سطح سروتونین با مولکول دیگری تحت عنوان مونوآمین اکسید تنظیم می‌شود. افراد ریسک‌پذیر یک سوم کمتر از دیگران MAO دارند. جالب است که در میان افراد ضد اجتماعی مانند مجرمین، الکلی‌ها و معتادین به مواد مخدر هم سطح MAO پایین است.



گردشگری یکی دیگر از بخش‌های مهم فعالیت‌های ماجراجویانه می‌باشد که بسیار نیز مورد توجه و در حال رشد می‌باشد. گردشگری ماجراجویانه، نوعی گردشگری غالباً مبتنی بر طبیعت‌گردی است، که عنصری ریسک‌پذیر، سطح بالای تقلای جسمانی و نیاز به مهارت تخصصی را می‌طلبد گردشگری ماجراجویانه یکی از پر رشدترین بخش‌ها در صنعت گردشگری است.



بر اساس تخمین اخیر بررسی استفاده کنندگان نشان می‌دهد از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۰، میزان رشد داشته است. بر اساس گزارش سازمان جهانی گردشگری ۶۹٪ از کل درآمد گردشگری سال ۲۰۱۳ را به خود اختصاص داده است و بیشترین رشد در چین و کره جنوبی مشاهده شده است.



محبوبیت و رشد بسیاری از ورزش‌های ماجراجویانه در اغلب کشورها در حال سبقت گرفتن از ورزش‌های مرسوم می‌باشد. برای مثال در آمریکا رشد اسکیت‌برد از لیگ‌های بزرگ ورزش‌های سنتی از جمله بیسبال سبقت گرفته است. در انگلستان نیز موج‌سواری یکی از ورزش‌هایی است که در ورود به قرن بیست و یکم دارای رشد سریع بوده است.



بیش از ۹۹۰ پارک اسکیت در استرالیا وجود دارد و از سال ۲۰۰۵ به طور متوسط هفته‌ای دو پارک ایجاد شده است.

نیوزلند پایتخت ورزش‌های ماجراجویانه با جذب نیم میلیون گردشگر در سال معرفی شده است.

شعار این شهر : "به مرگ خیره شوید و به زودی دوباره احساس زنده بودن خواهید کرد"



در مجموع رشد همه ورزش‌های مرسوم با هم ۲ درصد است، در عوض
ورزش‌های ماجراجویانه ۲۴۵ درصد رشد داشته‌اند.



ران کاوک صخره‌نورد حرفه‌ای

"فکر کنم اگر وارد این ورزش‌ها نمی‌شدیم، احتمالاً درگیر کارهای خلاف و ضد اجتماعی می‌شدیم، احتمالاً همه زندان می‌بودیم. اگه یک بچه ناهنجار باشید باید جایی برای تخلیه خودتون به شیوه مثبت پیدا کنید. بعضی‌ها اسکیت‌برد برداشتند، بعضی‌ها هم طناب برداشتیم و به کوه آمدیم".

موفق و پایدار باشید.

