



"مبانی مدیریت اوقات فراغت"

تالیف:

مهدی محمد رحیمی (دانشجوی هنر تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

سیمین نورمحمدی (کارشناس ارشد تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

نوشین هدایتی (دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

ویراستار علمی:

سید ابوالفضل حسینی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

فهرست مطالب

مقدمه	۹
-------------	---

فصل اول : تعریف لغوی اصطلاحی

تعریف لغوی اصطلاحی	۱۲
--------------------------	----

فصل دوم: موقعیت‌های فراغت

موقعیت‌های فراغت	۱۸
زمان‌بندی اوقات فراغت	۲۲
بازی	۲۶
ورزش	۲۸

فصل سوم: گردشگری در ورزش

گردشگری در ورزش	۳۶
تعریف توریسم ورزشی	۳۸
انواع گردشگر ورزشی	۳۹
دسته بندی فعالیت‌های گردشگر ورزشی	۴۱
چالش‌های روبه روی گردشگری	۴۶
ورزش‌های زمستانی	۵۰
سفر به سواحل	۵۲

گرایش های جدید در زمینه گردشگری ۵۴

آینده گردشگری ۵۶

فصل چهارم: مدل های مدیریت اوقات فراغت

مدل های مدیریت اوقات فراغت ۶۰

مدل اوقات فراغت گرین شیپوری ۶۰

عوامل زمینه ای در اوقات فراغت ۶۱

فصل پنجم: ورزش و آسیب اجتماعی

ورزش و آسیب های اجتماعی ۷۴

نیاز به آموختن قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزش های فرهنگی ۷۷

نیاز به درک ارزش خود (خویش شناسی) ۷۷

نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی ۷۸

نیاز به نمایش استعداد های وجودی و ظاهری ۷۸

اهمیت امکانات فرهنگی هنری و ورزشی ۸۰

تفریح به منزله ی پاسخگویی به نیازها ۸۱

اوقات فراغت و تامین نیازها ۸۲

نیازهای تجویزی و فراغت ۸۷

نیازهای نسبی و فراغت ۸۸

نیازهای خلق شده و فراغت ۸۸

نیازهای کاذب و فراغت ۸۹

نیازهای در حال تغییر در فراغت ۹۰

فصل ششم: اوقات فراغت گروه‌های خاص

اوقات فراغت گروه‌های خاص ۹۴

وقایع فراغت و ورزش‌های تفریحی سالمندان ۹۴

اوقات فراغت سالمندان ۹۷

نیازهای فراغت سالمندان ۹۸

وظایف در قبال سالمندان ۱۰۰

ورزش‌های تفریحی و سالمندان ۱۰۱

فواید ورزش‌های تفریحی برای سالمندان ۱۰۱

ورزش‌های مناسب برای سالمندان ۱۰۲

اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی معلولان ۱۰۴

نیازهای معلولان در اوقات فراغت ۱۰۹

اهمیت اوقات فراغت و تفریحات سالم برای معلولان ۱۱۱

فصل هفتم: اوقات فراغت و عوامل اجتماعی و محیطی

اوقات فراغت و عوامل اجتماعی و محیطی ۱۱۹

اوقات فراغت و عوامل اجتماعی و محیطی ۱۲۰

طبقه‌بندی اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ۱۲۰

محیط اجتماعی و شرکت در فعالیتهای فراغتی.....	۱۲۱
جامعه اوقات فراغت و کسب تجربه.....	۱۲۲
تفریح به عنوان مشغولیت اوقات فراغت.....	۱۲۶
تفریح به منزله ی ارزشی برای فرد و اجتماع.....	۱۲۷
تفریح به منزله ی یک بازآفرینی.....	۱۳۰
تحصیلات و فراغت.....	۱۳۳
درآمد و مشارکت در فعالیتهای فراغتی.....	۱۳۴
ادراک و مشارکت در فعالیتهای فراغتی.....	۱۳۷
اوقات فراغت، آید رهنم به.....	۱۳۹
فرصت یا تهدید.....	۱۴۰
افزایش گرایش به سمت رسانه های صوتی و تصویری.....	۱۴۱
برنامه ریزی در اوقات فراغت و ورزش های.....	۱۴۳
اوقات فراغت، فرصت یا تهدید.....	۱۶۱
آینده اوقات فراغت و ورزش های تفریحی.....	۱۶۳

فصل هشتم: ورزش های تفریحی و سلامت

ورزش های تفریحی و سلامت.....	۱۶۶
چاقی و افزایش وزن.....	۱۶۶
بیماری های قلبی.....	۱۷۴

۱۷۵	فعالیت بدنی و بیماری کرونر قلبی
۱۷۸	آرتروز
۱۸۰	تمرین جسمانی و آرتروز
۱۸۲	چربی خون و کلسترول
۱۸۴	تأثیر فعالیت بدنی و ورزشی در چربی خون
۱۸۵	فشار خون
۱۸۶	اثر فعالیت جسمانی در کاهش فشار خون بالا
۱۸۸	ورزش سبک و تمرین و صرگامی در اوقات فراغت
۱۹۴	فواید ورزش صبحگاه بر پیشگیری از بیماری های مختلف

فصل نهم: اوقات فراغت و ورزش در هنگام آلودگی هوا

۱۹۹	ورزش های مناسب در هوای آلوده
۲۰۰	منابع تغذیه ورزشکاران در هنگام آلودگی هوا
۲۰۱	توصیه هایی برای ورزش کردن در هنگام آلودگی هوا
۲۰۳	مضرات ورزش در هوای آلوده
۲۰۶	منابع فارسی

مقدمه

بدون شک ورزش و فعالیت بدنی به یک پدیده جهانی تبدیل شده است. تغییرات سریع و شگفت‌انگیز علوم، ورزش را نیز متحول کرده است. تن‌آوری ارتباطات، این تحول را عمیق‌تر کرده و آن را به نقاطی از جهان برده که پیش از این، تصور آن هم برای انسان در حد رویا بود. چنین تحولاتی، ارزش‌ها و نیازهای انسان قرن جدید را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. ورزش به دلیل پیوند آن با فرهنگ، اقتصاد و سیاست ابتدا از تغییرات اجتماعی، تأثیر می‌شد و اینک خود نیز به یکی از عوامل اثرگذار تبدیل شده است. با چنین وضعیتی، اهمیت شناخت ماهیت ورزش، نیازهای اجتماعی، برنامه‌ریزی، رای آن کاملاً روشن می‌شود. مگر می‌شود چنین پدیده جهانی را به حال خود وا گذاشت، تا سرنوشت خود را رقم زند؟! عوامل مختلف روی ورزش اثر دارند و از آن تأثیر می‌پذیرند. وضعیت اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی از آن جمله‌اند. امروزه نه تنها در ایران بلکه در سراسر دنیا، وابسته ماشینی شدن امور زندگی، افراد تمایل دارند زمانی را برای اوقات فراغت خود و انجام ورزش اختصاص دهند چرا که این موضوع هم به سلامت جسم و روان آنها ختم می‌گردد و هم با پر کردن اوقات فراغت‌شان شادابی و نشاط بیشتری برای ورود به کارهای روزمره و شغلی خود پیدا می‌کنند، به همین منظور نویسندگان این مجموعه با تألیف این کتاب سعی

نموده‌اند بطور کامل همه حیطه های ورزش و اوقات فراغت را مورد بررسی قرار دهند. این کتاب با عنوان "مبانی مدیریت اوقات فراغت" می‌باشد، که فصول این کتاب شامل ؛ مبانی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، نحوه گذران اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، اثرات درمانی تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی، اوقات فراغت گروه‌های خاص، اوقات فراغت و عوامل اجتماعی و محیطی، برنامه ریزی در اوقات فراغت، ورزش‌های تفریحی، ورزش صبحگاهی و عصرگاهی، اوقات فراغت و تفریح هوا، ورزش‌های تفریحی و سلامت می‌باشد. در پایان امید می‌رود که مطالعه این کتاب بتواند راهنمای مفیدی برای دانشجویان رشته علوم ورزشی و خوانندگان عام و علاقه‌مندان به ورزش باشد.