

اوقات فراغت و ورزش

مؤلفان:

دکتر مریم منصوری

(دکتری مدیریت ورزشی)

دکتر فرزاد فرزاد

(دانشیار دانشگاه مازندران)

دکتر مهرزاد حمیدی

(دانشیار دانشگاه تهران)

سرشناسه	:	منصوری، مریم، ۱۳۶۳ اسفند-
عنوان و نام پدیدآور	:	اوقات فراغت و ورزش / مولفان: مریم منصوری، فرزانه فرزانه، مهرزاد حمیدی.
مشخصات نشر	:	گرمگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۸ ص.
شابک	:	978-622-020886-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فینا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۶۹.
موضوع	:	اوقات فراغت -- برنامه ریزی -- نمونه پژوهی Leisure -- Planning-- Case studies
موضوع	:	اوقات فراغت -- مدیریت Management -- Leisure
موضوع	:	ورزش Sports
شناسه افزوده	:	فرزانه، فرزانه، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	:	حمیدی، مهرزاد، ۱۳۳۷ -
رده بندی کنگره	:	۱۸۱G۷
رده بندی دیویی	:	۳۰۱۲/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۵۱۳

اوقات فراغت و ورزش

تألیف: دکتر مریم منصوری - دکتر فرزانه فرزانه - دکتر مهرزاد حمیدی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۹۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۰-۰۸۸۶-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرمگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۷	فصل اول: مقدمه
۸	مقدمه
۱۰	پیش آیندها و پیامدها
۱۵	فصل دوم: اوقات فراغت
۱۶	فراغت
۲۱	اوقات فراغت
۲۳	رویکردهای مختلف در تعریف اوقات فراغت
۲۴	تعیین حد و مرز بین کار و فراغت
۲۵	بررسی مفاهیم همگن فراغت
۳۳	فصل سوم: تاریخچه اوقات فراغت
۳۴	انقسام فراغت
۳۴	نظریه‌ی پیدایش اوقات فراغت
۳۶	تاریخچه‌ی اوقات فراغت
۴۰	تحولات اوقات فراغت
۴۵	سطوح مختلف فراغت
۴۶	کارکردهای اوقات فراغت
۴۷	نیاز به استراحت و رفع خستگی
۴۷	نیاز به تفریح و سرگرمی
۴۸	شکوفایی استعدادها و بروز خلاقیت‌ها
۴۹	رشد اجتماعی فرد
۴۹	کسب اطلاع و تکمیل معلومات
۵۱	فصل چهارم: دیدگاه‌ها و نظریات در زمینه اوقات فراغت
۵۲	اوقات فراغت از دیدگاه مکاتب مختلف و اندیشمندان
۵۳	مکاتب فلسفی و اوقات فراغت
۵۴	فراغت از دیدگاه جامعه‌شناسان

دیدگاه ها و نظریه های موجود در زمینه ی اوقات فراغت	۵۷
نظر اسلام در رابطه با اوقات فراغت	۶۰
فصل پنجم: عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت	۶۱
مقدمه	۶۲
تأثیرات فردی و خانوادگی بر مشارکت در امور فراغت	۶۲
محیط اجتماعی و مشارکت در فعالیت های فراغتی	۶۴
موقعیت و شرکت در فعالیت های فراغتی	۶۶
روش های گذران اوقات فراغت	۶۷
گونه های مختلف گذراندن اوقات فراغت	۶۸
تقسیم بندی کلی انواع گذران اوقات فراغت	۶۹
انواع و نحوه ی گذراندن اوقات فراغت از جوانان و جوانان	۷۰
فواید اوقات فراغت	۷۳
فصل ششم: ورزش و اوقات فراغت	۷۵
مقدمه	۷۶
تأثیرات مثبت ورزش و تفریحات سالم در اوقات فراغت	۷۹
راهکارهای استفاده ی درست از اوقات فراغت	۸۲
اهمیت طرحی اساسی برای اوقات فراغت	۸۳
فصل هفتم: فرآیند جهانی شدن اوقات فراغت	۸۵
مقدمه	۸۶
تکنولوژی و فراغت	۸۷
رایانه و بازیهای رایانه ای	۹۰
گردش در فضای مجازی	۹۰
فصل هشتم: دیگر مطالعات انجام شده در زمینه اوقات فراغت	۹۳
جمع بندی	۱۶۳
منابع	۱۶۹