



ورزش همگانی و اوقات فراغت

نویسندگان:

سیدابوالفضل حسینی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

مهدی محمدرحیمی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

منیر جعفری (مدرس تربیت بدنی آموزش و پرورش)

معصومه عبدالملکی (کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش)

عنوان و نام پدیدآور : ورزش همگانی و اوقات فراغت/ نویسندگان سیدابوالفضل حسینی ... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۵۹ ص.: مصور (رنگی)، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۵۳-۴

یادداشت : نویسندگان سیدابوالفضل حسینی، مهدی محمدرحیمی، منیر جعفری، معصومه عبدالملکی.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۵۶ - ۲۵۹.

موضوع : ورزش همگانی

مرسوع : اوقات فراغت

موضوع : اوقات فراغت — مدیریت

موضوع : — مدیریت

رده بندی کنگره : G ۳۴۱

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی : ۵۹۳۰۰۷۰

ملی

ورزش همگانی و اوقات فراغت

مؤلف: سید ابوالفضل حسینی، مهدی محمدرحیمی، منیر جعفری، معصومه عبدالملکی



تعداد صفحات: ۲۶۳ سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت جلد: ۲۰۰۰ تومان

انتشارات: امین نگار شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۵۳-۴

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد »

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۷۰ واحد ۲ تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱-۶۶۴۶۲۱۴۴

فهرست مطالب

بخش اول

۷	ورزش همگانی
۸	مقدمه
۱۰	ورزش در گذر زمان
۱۳	ورزش همگانی و شکل آن
۱۵	تعاریف و ابعاد ورزش همگانی
۲۰	مشارکت ورزشی و مفهوم ورزش همگانی
۲۴	پیشگامان طرح ورزش همگانی
۳۲	ویژگیهای ورزش همگانی
۳۴	فواید ورزش همگانی
۳۹	اهداف ورزش همگانی
۴۲	سیاست دولتها در توسعه ورزش همگانی
۴۷	حمایت دولتها از ورزش همگانی
۵۱	نقش دولت در سیاستگذاری ورزش همگانی
۶۳	جنبه های حمایت دولت از ورزش همگانی
۶۹	برنامه ریزی برای ورزش جری و چگونه؟
۷۲	عوامل مرتبط با برنامه ریزی و سیاست گذاری برای ورزش

- تقاضای اجتماعی برای ورزش همگانی ۷۷
- انگیزه های شرکت در ورزش همگانی ۸۴
- انگیزه و گرایش مردم کشورهای مختلف جهان به ورزش همگانی ۸۵

بخش دوم

- اوقات فراغت ۸۹
- مقدمه ۹۰
- تعاریف، طریقه ها، نمونه ها و ابعاد مختلف اوقات فراغت و ورزش های تفریحی ۹۴
- اوقات فراغت - تنوع از دیدگاهها، شرح ها و تعریف ها ۹۶
- اوقات فراغت از دیدگاه روانی ۹۸
- اوقات فراغت به منزله ی فعالیت ۱۰۰
- اوقات فراغت به منزله ی یک عامل فائز با ذات عالی از بودن ۱۰۳
- اوقات فراغت یک مفهوم فراگیر کل نگر با یک ارزش ۱۰۶
- تقسیم بندی اوقات فراغت ۱۰۹
- انواع تفریح ۱۱۰
- بهترین زمان برای انجام ورزش های تفریحی ۱۱۲
- فلسفه ی زندگی و اوقات فراغت ۱۱۷
- دوگانگی کار - فراغت ۱۱۹
- کار، فراغت و بیکاری ۱۲۵
- بازی، ورزش و فراغت ۱۲۷
- اوقات فراغت و بازی ۱۲۹

۱۳۱	نتایج و هدف های بازی
۱۳۳	انواع بازی
۱۳۶	ورزش در اوقات فراغت
۱۴۳	اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی
۱۴۴	شبتهای بین بازی، تفریح و فراغت
۱۴۹	آیا نیاز به فراغت وجود دارد؟
۱۵۲	اوقات فراغت و دانشجویی
۱۵۶	مدل سلسله مراتبی اوقات فراغت مول

بخش سوم

۱۵۹	تاریخچه و نحوه گذران اوقات فراغت در کشورهای
۱۶۰	تاریخچه اوقات فراغت در ایران
۱۶۳	عوامل موثر بر نحوه گذران اوقات فراغت
۱۷۸	نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان
۱۸۳	نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه
۱۸۶	نحوه گذران اوقات فراغت مردم اتریش
۱۸۹	نحوه گذران اوقات فراغت مردم ژاپن
۱۹۱	نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران
۲۰۰	اهمیت وقت و عمر از دیدگاه قرآن و روایات (اسلام)

بخش چهارم

- ۲۰۵..... اثرات سودمند تفریحات سالم و ورزش های تفریحی
- ۲۰۶..... تفریح، تندرستی و اوقات فراغت
- ۲۰۷..... سودمندی های تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی
- ۲۰۸..... تأثیر مثبت تفریحات سالم و ورزش های تفریحی بر جسم و بدن انسان
- ۲۳۲..... تأثیر ورزشهای تفریحی بر ذهن و روان
- ۲۳۷..... تأثیر ورزشهای تفریحی بر افزایش بهره وری و کاهش هزینه ها
- ۲۳۹..... سلامت رکنان رفیقت اقتصادی
- ۲۴۱..... هزینه های سلامت رکنان در اثر بیماری و آسیب دیدگی
- ۲۴۳..... تأثیر تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی بر جلوگیری از آسیب های اجتماعی
- ۲۴۸..... تأثیر تفریحات سالم، فعالیت های هنری و ورزشی بر همبستگی ملی
- ۲۵۱..... نقش ورزش در همبستگی اجتماعی و ملی
- ۲۵۸..... منابع