
مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

جواد صفری
سمیه دستی گردی
الهام حاجی پور

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	صفری، جواد، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی / جواد صفری، سمیه دستی گردی، الهام حاجی پور
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۱۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۸۸-۲۳۸-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در http://opac.nlai.ir دسترس است.
شناسه افزوده	:	دستی گردی، سمیه، ۱۳۶۳-
شناسه افزوده	:	حاجی پور، الهام، ۱۳۶۳-



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷
www.zarnevesht.com

مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

نویسندگان: جواد صفری، سمیه دستی گردی، الهام حاجی پور

• چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۸-۲۳۸-۹

قیمت: ۳۵.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

فصل اول: تعریف ها و نظریه های اوقات فراغت	۹
مقدمه	۹
ریشه لغوی اوقات فراغت	۱۰
عناصر مهم اوقات فراغت	۱۱
کارکردهای اوقات فراغت	۱۲
نظر اسلام درباره اوقات فراغت و نحوه گذران آن	۱۴
نقش اوقات فراغت در تکامل انسان	۱۶
اهمیت اوقات فراغت در تعلیم و تربیت	۱۶
نظریه های اوقات فراغت	۱۹
نظریه اسمیت	۱۹
نظریه بورديو	۲۰
مدل نظری گریندورفر	۲۱
مدل نظری گویند	۲۲
مدل نظری ویز و شومتون	۲۲
اشتراک نامطلوب نظریه های شناختی فعالیت بدنی و ورزش	۲۳
نظریه عاطفی-انعکاسی عدم فعالیت بدنی و اوقات فراغت	۲۴
نظریه به حداقل رساندن هزینه انرژی	۲۵
فصل دوم: عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت	۲۷

۲۷.....	مقدمه
۲۸.....	راهکارهای گذران اوقات فراغت
۳۱.....	عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان گذران اوقات فراغت جوانان
۳۳.....	اهمیت طرحی اساسی برای اوقات فراغت
۳۴.....	وظیفه برنامه ریزی برای اوقات فراغت
۳۵.....	میل و اشتیاق در فراغت
۳۶.....	سیاست ها، راهبردها و برنامه های اوقات فراغت جوانان
۳۶.....	الف- سیاست ها
۳۶.....	ب- راهبردها
۳۷.....	ج- برنامه ها
۳۷.....	موانع و مشکلات موجود در گذران اوقات فراغت
۳۸.....	گذران اوقات فراغت از ابعاد مختلف
۴۰.....	تأثیرپذیری فراغت از روندهای جهانی
۴۱.....	مصرف رسانه ای و اوقات فراغت
۴۵.....	تئوری های تبیین کننده تأثیر رسانه ها بر اوقات فراغت
۵۰.....	تأثیر شبکه های اجتماعی مجازی بر اوقات فراغت جوانان
۵۷.....	فصل سوم: اثرات مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی
۵۷.....	مقدمه
۵۸.....	اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در کشورهای مختلف
۶۰.....	اثرات و کارکردهای گسترش ورزش های همگانی در جامعه
۶۱.....	کارکردهای بهداشتی و سلامتی عمومی ورزش همگانی
۶۲.....	دستاوردهای بهداشتی ورزش همگانی برای گروهی خاص
۶۲.....	ورزش همگانی و توسعه مهارت های کودکان، نوجوانان و جوانان
۶۳.....	کارکرد ورزش همگانی در بهبود کیفیت زندگی و رفاه اجتماعی
۶۴.....	کارکردهای اجتماعی ورزش همگانی و نقش آن در پیشگیری از جرائم اجتماعی

- ورزش همگانی و اثرات اقتصادی آن ۶۵
- فصل چهارم: نقش ورزش های تفریحی در اوقات فراغت ۶۷
- مقدمه ۶۷
- نقش ورزش همگانی در گذراندن اوقات فراغت ۶۷
- ورزش و فعالیت بدنی ۶۸
- جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت ۶۹
- سودمندی های تفریحات سالم و ورزش همگانی ۷۲
- تأثیرات مثبت تفریحات سالم و ورزش همگانی بر جسم، ذهن و روان ۷۳
- تأثیر تفریحات سالم و ورزش همگانی در جلوگیری از آسیب های اجتماعی ۷۴
- تأثیر ورزش همگانی بر هر يك از عوامل خطرزا ۷۵
- فقر حرکتی ۷۵
- اضافه وزن ۷۵
- فشارهای عصبی ۷۶
- بالا بودن سطح چربی خون ۷۶
- ورزش همگانی و محیط زیست ۷۷
- مزایای فعالیت های ورزشی ۷۷
- مزایای فیزیولوژیک ۷۷
- مزیت اجتماعی ۷۹
- مزیت روان شناختی ۸۰
- ورزش همگانی یا ورزش برای همه ۸۱
- ورزش قهرمانی در مقابل ورزش همگانی ۸۲
- مزایای ورزش همگانی در بزرگ سالی ۸۳
- سبك زندگی فعال در بزرگسالی ۸۶
- مشارکت زنان در ورزش همگانی اوقات فراغت ۸۷
- عوامل موثر بر مشارکت بانوان در ورزش ۸۸

فصل پنجم: اوقات فراغت افراد با نیازهای ویژه	۹۱
مقدمه	۹۱
قطعه نامه اوقات فراغت و ورزش معلولان	۹۲
اوقات فراغت و ورزش	۹۳
ماده ۱۱: تأثیر ورزش در افراد معلول	۹۴
فراغت و گروه های خاص	۹۵
نیازهای معلولان در اوقات فراغت	۹۵
تجدید قوا و انبساط خاطر	۹۵
تعادل جبران	۹۵
آموزش و تکامل	۹۶
درک خود	۹۶
برقراری ارتباط و پیدا کردن هم صحبت	۹۶
شرکت در اجتماع	۹۶
رشد خلاقیت ها و نشان دادن آن	۹۶
هدف های اختصاصی در برنامه ریزی اوقات فراغت معلولان	۹۷
اصول و روش های سازماندهی اوقات فراغت معلولین	۹۸
تربیت بدنی برای دانش آموزان معلول جسمی	۹۹
الف) فعالیت های ورزشی مناسب برای معلولانی که معلولیت جسمی دارند	۱۰۰
ب) فعالیت های مناسب برای معلولانی که بر اثر اختلالات مغزی، دچار ناتوانی حرکتی شده اند	۱۰۱
منابع	۱۰۳
منابع فارسی	۱۰۳
منابع لاتین	۱۱۰