

مدیریت اوقات فراغت

و

ورزش‌های تفریحی

www.ketab.ir

مؤلف:

دکتر حجت مردانه طالشمکائیل



- سرشناسه : مردانه طالشمکائیل، حجت، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور : مدیریت اوقات فراغت و ورزشی های تفریحی / مؤلف دکتر حجت مردانه
طلالمکائیل.
مشخصات نشر : اردبیل: سپهر فروزان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۳۰ ص. : جدول، نمودار(رنگی).
شابک : ۶۰۰۰۰۰ ریال ۴-۳-۵۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۳۰.
موضوع : اوقات فراغت--مدیریت
Leisure-- Management
تفریح--مدیریت
Recreation-- Management
رده بندی کنگره : GV۱۸۱ :
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۴۸۱۲ :
شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۶۸۹۹۶ :



- عنوان کتاب: مدیریت اوقات فراغت و ورزشی های تفریحی
مؤلف: دکتر حجت مردانه طالشمکائیل - ۹۱۴۳۵۷۳۲۹۷
ناشر: انتشارات سپهر فروزان
طرح و گرافیکست جلد: سید غلامرضا طالبی
صفحه بندی و صفحه آرایی: فاطمه طاحونی
نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰
شمارگان: ۴۰۰
شابک: ۴-۳-۵۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال
کلیه حقوق قانونی، مادی و معنوی نشر و حق چاپ برای مؤلف محفوظ است، هیچ شخص حقوقی یا حقیقی حق تکثیر تمام یا قسمتی از این مجموعه را ندارد. در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

۱۱	فصل اول: گونه‌های مختلف گذران اوقات فراغت و عوامل تأثیرگذار بر آن
۱۳	مقدمه
۲۰	فعالیت‌هایی که در زمان فراغت انجام می‌گیرند
۲۴	سازمان‌های درگیر در اوقات فراغت
۲۷	فصل دوم: مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی
۲۹	مقدمه
۳۰	وظایف مدیران و دست‌اندرکاران
۳۱	چهار مهارت اصلی مدیران دست‌اندرکار اوقات فراغت
۳۱	برنامه‌ریزی در اوقات فراغت
۳۲	فرایند تصمیم‌گیری
۳۳	رهبری
۳۳	کنترل (ارزشیابی و نظارت)
۳۴	نحوه تأمین منابع مالی فعالیت‌های فراغتی و ورزش‌های تفریحی
۳۷	فصل سوم: آسیب‌های اوقات فراغت
۳۹	مقدمه
۳۹	علل به وجود آمدن مشکلات در اوقات فراغت
۳۹	اوقات فراغت، ورزش‌های تفریحی چاقی
۴۰	رابطه تغذیه نامناسب و گذران اوقات فراغت
۴۱	وزن مناسب چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت
۴۲	کاهش وزن با استفاده از سونا
۴۲	فواید سونا
۴۴	ورزش‌های تفریحی و دوپینگ
۴۵	تحریک‌کننده‌ها
۴۸	مکمل‌های غذایی

۴۸	راه های استراحت فعال و تجدید قوا
۴۹	ورزش های تفریحی و معضلی به نام جشنواره های ورزشی
۵۰	راه های مقابله با کم تحرکی
۵۲	موانع ارتقای ورزش همگانی
۵۲	کمبود اماکن و زیرساخت های ورزشی
۵۳	عدم دسترسی آسان به اماکن ورزشی
۵۳	موانع مربوط به عوامل محیطی و ساختاری محل سکونت
۵۴	موانع مربوط به بودجه
۵۴	موانع مربوط به وضعیت اجتماعی-اقتصادی و تحصیلات
۵۴	موانع مربوط به عوامل روانشناختی و انگیزشی
۵۴	موانع مربوط به سبک زندگی
۵۵	عدم حمایت کافی اطرافیان
۵۵	موانع مربوط به دانش و آگاهی
۵۶	موانع مربوط به ایمنی و امنیت
۵۶	موانع مربوط به ویژگی های فعالیت بدنی
۵۷	انواع برنامه ریزی اوقات فراغت
۵۸	عوامل مؤثر در برنامه ریزی گذراندن اوقات فراغت
۵۹	رهنمودهای عملی
۶۰	تفریحات سالم در آینده
۶۱	فصل چهارم: ورزش های تفریحی فضاهای روباز و بسته
۶۳	مقدمه
۶۵	تعریف اماکن شنا و ورزش های آبی
۶۶	انواع استخر
۶۹	نحوه اجرای مسابقات
۷۱	مهارت ها
۷۱	تعداد بازیکنان
۷۲	نحوه مسابقه

فصل پنجم: ارتقای ورزش همگانی برنامه ها، راهکارها و شیوه های نو آورانه.....	۷۳
مقدمه.....	۷۵
نمونه‌هایی از چشم انداز برنامه ورزش همگانی.....	۷۵
برنامه‌ریزی جهت ورزش همگانی.....	۷۵
ویژگی‌های ساختار شهری متناسب با ورزش همگانی.....	۷۶
سایر راهکارها و شیوه های نو آورانه ارتقای ورزش همگانی.....	۷۶
فصل ششم: مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش همگانی.....	۷۷
مقدمه.....	۷۹
طبقه بندی های مختلف.....	۸۰
تأثیر ورزش همگانی بر ورزش قهرمانی.....	۸۱
فعالیت بدنی و سلامت.....	۸۲
منافع اقتصادی ورزش و فعالیت بدنی.....	۸۲
فصل هفتم: فعالیت‌های فراغتی سالمندان.....	۸۳
فعالیت‌های فراغتی.....	۸۵
اوقات فراغت.....	۸۵
اهمیت اوقات فراغت.....	۸۵
فصل هشتم: نیروی انسانی متخصص در اوقات فراغت.....	۸۹
مقدمه.....	۹۱
وظایف مدیریت منابع انسانی.....	۹۱
پرورش نیروی کار توانمند.....	۹۱
نگهداری نیروی کار توانمند.....	۹۱
فصل نهم: آینده ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت.....	۹۵
مقدمه.....	۹۷
آینده ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت.....	۹۷
روند تکامل اجتماعی.....	۹۸
جامعه اوقات فراغت و کسب تجربه.....	۹۸
آینده ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت.....	۱۰۱

توسعه روز افزون تحصیلات دانشگاهی در جهان کنونی در رشته‌های مختلف به خصوص علوم انسانی و افزایش پویندگان این رشته‌ها مستلزم ایجاد امکانات، تسهیلات و تجهیزات مناسب خصوصاً از لحاظ منابع و مآخذ علمی به روز می باشد. این رسالتی است بسیار بزرگ که می بایست توسط اساتید محترم دانشگاه‌ها و مراکز علمی و پژوهشی ذربط بخصوص دانشگاه‌ها و مؤسسات علمی و فرهنگی کشور جامه عمل پوشیده گردد.

امید است این کتاب بتواند نیاز دانشجویان رشته‌های مختلف تربیت بدنی و علوم ورزشی بخصوص مدیریت ورزشی و سایر رشته‌های مدیریت را برآورده نماید.

هر فصل این کتاب بر اساس آخرین یافته‌های علوم ورزشی و مطالب مرتبط با موضوع فصل‌ها و مباحث به رشته‌ی تحریر در آمده است و لذا مطالب این کتاب علاوه بر تجربیات اساتید، برگرفته از یافته‌های روز آن مبحث نیز تهیه شده است.

برخود لازم می دانم از کلیه کسانی که در تهیه، تدوین، جمع آوری و نگارش این کتاب مرا یاری رسانده اند تشکر و قدردانی نمایم.

در خاتمه، بر آن باورم که هرکاری عاری از نقص نمی‌باشد و لذا از کلیه‌ی اساتید، دانشجویان و دانش پژوهان انتظار می‌رود در رفع این معایب به هر طریق که لازم می دانند مرا مطلع نمایند و بنده نیز با دیده‌ی منت پذیرای انتقادات، پیشنهادات خواهم بود.

توفیق همگان را از پروردگار عالمیان مسئلت دارم.

دکتر حجت مردانه طالش‌مکائیل