

مبانی ورزش و گردشگری



تالیف:

علی نیک نام فور

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر حجت حاتمی

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بویین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین زهرا، استان البرز

ابراهیم رنگرز

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بویین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین زهرا، ایران

سکینه بابایی

دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی

نادر سلیمانی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول: کلیات تربیت بدنی و ورزش و حوزه‌های وابسته به آن.....
۱۳	مقدمه.....
۱۴	تاریخچه پیوند تن و ذهن.....
۱۵	تاریخچه تربیت بدنی.....
۱۶	تربیت بدنی در یونان باستان.....
۱۷	نظرات افلاطون (فیلسوف یونان) درباره تربیت بدنی.....
۱۹	تربیت بدنی و ورزش در اسلام.....
۲۰	تربیت بدنی از نگاه برخی اندیشمندان بزرگ اسلام.....
۲۱	ورزش از نگاه حکیم ابوالقاسم فردوسی.....
۲۱	ورزش از نگاه ابن سینا.....
۲۲	ورزش از نگاه خواجه نصیر الدین طوسی.....
۲۳	تربیت بدنی در قرون وسطی.....
۲۴	نورایش در تربیت بدنی و ورزش.....
۲۵	ورزش و تربیت بدنی پس از رنسانس.....
۲۶	نگاه کلی به رشته تربیت بدنی.....
۲۶	اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش.....
۲۷	هدفهای تعلیم و تربیت و ارتباط آن با اهداف تربیتی.....
۲۷	فلسفه تعلیم و تربیت و مؤندگی خوب.....
۲۸	تربیت بدنی، ابزار تعلیم و تربیت.....
۲۸	سهم تربیت بدنی در تعلیم و تربیت.....
۲۸	آماده کردن مربیان شایسته.....
۲۹	اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی از دیدگاه ادیان مختلف.....
۲۹	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین زرتشت.....
۲۹	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین یهود.....
۳۰	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین مسیح.....

۳۰	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین اسلام
۳۱	فلسفه و مبانی تعلیم و تربیت و تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب مختلف
۳۱	ایده آلیسم
۳۱	رنالیسم
۳۲	پراگماتیسم
۳۲	اگزیستانسیالیسم
۳۲	ناتورالیسم
۳۳	ماتریالیسم
۳۳	ایمانیسم
۳۳	تندرستی و ارتباط آن با تربیت بدنی و ورزش
۳۵	اهداف عینی تربیت بدنی
۳۵	اخلاق
۳۵	اخلاق فردی
۳۶	اخلاق شغلی
۳۶	مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی تربیت بدنی
۳۶	مبانی فیزیولوژیکی و حرکتی تربیت بدنی
۳۷	مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
۳۷	تعریف تربیت بدنی معاصر
۳۹	حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی
۳۹	تندرستی (بهداشت)
۳۹	تفریحات سالم
۴۰	حرکات ریتمیک
۴۰	مفاهیم مرتبط با تربیت بدنی
۴۰	تربیت
۴۱	بدن
۴۱	تربیت بدنی
۴۱	ورزش
۴۳	انواع ورزش‌ها
۴۳	ورزش قهرمانی
۴۴	ویژگی‌های ساختاری انواع ورزش‌ها
۴۵	ورزش و آمادگی جسمانی

۴۸	تقسیمات آمادگی جسمانی
۴۹	اندازه‌گیری آمادگی جسمانی
۵۱	بازی
۵۲	مشخصات اساسی بازی
۵۴	اهداف تربیت بدنی
۵۵	اهداف عاطفی و روانی تربیت بدنی
۵۶	اهداف اجتماعی تربیت بدنی
۵۶	اهداف قهرمانی - بلوغ در تربیت بدنی و ورزش
۵۷	ماهیت ورزش
۵۸	تقسیم‌بندی ورزشها (حرفه‌ای - قهرمانی - همگانی - پرورشی)
۵۹	تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۶۰	مشارکت در فعالیت‌های ورزشی
۶۳	اهمیت ورزش
۶۳	فواید فعالیت حرکتی و ورزش
۶۴	فواید فیزیولوژیک ورزش
۶۴	فواید اجتماعی و فرهنگی ورزش
۶۵	دوست‌یابی و توسعه دوستی‌ها با ورزش
۶۶	ورزش مکمل فعالیت‌های اوقات فراغت
۶۶	توسعه مهارت‌های فردی
۶۷	فواید روانشناختی ورزش
۶۷	تأثیر ورزش در رشد شخصیت
۶۹	فصل دوم: گردشگری یا توریسم
۶۹	مقدمه
۷۰	تاریخچه گردشگری در جهان
۷۰	گردشگری در ایران
۷۱	گردشگران ایرانی
۷۱	گردشگری در اروپا قبل از قرن بیستم
۷۲	اهمیت گردشگری
۷۲	افزایش درآمد
۷۲	اشتغال‌زایی

۷۲	گونه‌شناسی گردشگری
۷۲	گردشگری تاریخی
۷۳	گردشگری مجازی
۷۳	گردشگری درمانی
۷۴	گردشگری تفریحی
۷۴	گردشگری زمستانی
۷۵	گردشگری انبوه یا گردشگری گروهی
۷۶	گردشگری ملی بین‌المللی
۷۸	سایر دسته‌های گردشگری
۸۳	پیشرفت‌های اخیر گردشگری
۸۵	چشم‌انداز گردشگری
۸۶	گردشگری پایدار
۸۷	فصل سوم: گردشگری ورزشی
۸۷	مقدمه
۸۹	جایگاه گردشگری ورزشی در جهان معاصر
۹۱	تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی
۹۱	۱- تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در جهان
۹۲	۲- تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در ایران
۹۳	مفهوم ورزش همگانی - تفریحی و تفریحات سالم
۹۳	الف - ورزش همگانی
۹۵	ب - تفریحات سالم
۹۶	انواع ورزش همگانی
۹۸	پیوند بین گردشگری و ورزش
۱۰۰	سودمندی‌های تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی
۱۰۱	دستاوردهای ورزش همگانی
۱۰۱	دستاوردهای بهداشتی
۱۰۱	دستاوردهای اجتماعی
۱۰۱	دستاوردهای اقتصادی
۱۰۲	انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی
۱۰۲	انگیزش درونی و بیرونی

۱۰۳	چرا افراد در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند؟
۱۰۴	دلایل گرایش مردم به ورزش همگانی از دید مردم جهان
۱۰۶	موانع شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزش
۱۰۷	عوامل بازدارنده فردی
۱۰۷	عوامل بازدارنده بین فردی
۱۰۸	عوامل بازدارنده ساختاری
۱۰۹	تئوری‌ها در سطح فردی
۱۰۹	مدل عقیده سلا
۱۰۹	تئوری‌های سطح بین فردی
۱۰۹	تئوری شناخت اجتماعی (اسرا، ۱۹۸۶)
۱۱۰	حمایت اجتماعی
۱۱۱	نظریه‌های سطح اجتماعی
۱۱۱	تئوری سازمان اجتماعی و مدل‌های مشارکت دیگر
۱۱۲	تئوری ارتباطات
۱۱۳	سخن آخر
۱۱۶	پیشنهادهایی برای توسعه گردشگری ورزشی
۱۱۷	منابع و مآخذ
۱۱۷	منابع فارسی
۱۲۲	منابع انگلیسی

پیشگفتار

تغییر و تحولات جهانی در مقوله‌های زندگی معاصر، تربیت بدنی و ورزش را از ضروریاتی ساخته که دوری از آن اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. اهداف تربیت بدنی و ورزش با تجارب و علایق افراد در ارتباطند و تعیین‌کننده مقاصد و جهت برنامه‌ها هستند و با توجه به اهمیت و توسعه حیطه علم تربیت بدنی و ورزش، اهداف آن محدود به رده‌های جمعیتی خاصی نیست بلکه به تمام رده‌ها جمعیتی گسترش یافته است.

بنابراین نقش ورزش و فعالیت بدنی به عنوان راهبردی که توانایی بالقوه‌ای در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی، اقتصادی دارد، بسیار حائز اهمیت می‌باشد. از ورزش‌های همگانی (ورزش برای همه) و تفریحی می‌توان به عنوان بخش مهمی از این راهبرد یاد کرد. زیرا ورزش همگانی دارای ماهیتی تفریحی-آرمانی و انتخابی بوده و همین امر سبب شکل‌گیری اثرات مختلف آن از قبیل سلامت جسمانی و روانی، لذت بخشی و با نشاط بودن گردیده است.

از طرف دیگر به واسطه نیاز روحی-روانی انسان امروز، به تفریح در طبیعت و ورزش‌هایی که در عرصه طبیعی قابل انجام است، با برنامه‌ریزی مناسب شده ضمن بهره‌گیری از استعداد مناطق مختلف و لحاظ کردن شرایط مختلف، می‌توان در پیشبرد اهداف اقتصادی و اشتغال‌زایی گام برداشت و محیط‌های مناسبی برای گردشگران به وجود آورد. برنامه‌ریزی بر روی این جاذبه‌ها و هدایت گردشگران ورزشی به این جاذبه‌ها، بسیار مفید خواهد بود و از هدر رفتن وقت، سرمایه، بودجه و منابع و امکانات انسانی و مادی جلوگیری کرده و در برابر کشورهای رقیب برای کشور ما یک مزیت رقابتی ایجاد خواهد کرد زیرا با توجه به بررسی‌های صورت گرفته و اثبات شده، ایران یکی از ده کشور اول جهان از نظر جذابیت برای گردشگری است.

به عنوان مثال در ساحل شمالی، خزر بزرگترین دریاچه جهان، میعادگاه تابستانی اغلب علاقه‌مندان به سفر در کشور پهناور ایران است. باریکه ساحلی ایران در این منطقه، مابین دامنه‌های شمالی البرز و ساحل جنوبی خزر مجموعه‌ای از زیباترین چشم‌اندازهای طبیعی ایران را در خود جای داده است. ترکیبی آرمانی از ساحل دریا، کوهستان و جنگل در این منطقه موجب شده است تا اصلی‌ترین قطب‌های سیاحتی ایران در این منطقه شکل گیرد. مردم و مسافران به راحتی می‌توانند از این مواهب خدادادی و امکانات رایگان شرکت در ورزش‌های

تفریحی، استفاده نمایند. البته مشارکت در ورزش‌های تفریحی بستگی به عوامل مختلفی، از جمله داشتن انگیزه قوی برای شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزش تفریحی در همه فضاها مانند سواحل دریا، مناطق کوهستانی، جنگل و بیابان دارد.

بر این اساس در این کتاب مساعی مؤلفین بر این بوده است تا با برشمردن عمده‌ترین مزایا و محدودیت‌های مشارکت افراد در فعالیت‌های گردشگری ورزشی، دریچه‌ای برای بهره‌گیری از این ظرفیت بالقوه جهت توسعه اهداف تندرستی و اقتصادی ورزش در کنار تعاملات اجتماعی و فرهنگی برای مدیران، کارشناسان ورزشی و اقتصادی و نیز سیاست‌گذاران عرصه توریسم به طور عام و گردشگری ورزشی به طور خاص گشوده شود.

دکتر حجت حاتمی و همکاران

اردیبهشت ۹۶