

مدیریت اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی

دکتر عباس شعبانی

استادیار و مدیر مرکز تحقیقات سلامت و تندرستی

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رودهن

سماعیل مرادی

مهندسین کریمی

مهدی سبزواری



انستات آرون

عنوان و نام پدیدآور : مدیریت اوقات فراغت ورزش های تفریحی / عباس شعبانی... [و دیگران]

مشخصات نشر : تهران، آرون، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۳۱۸ ص.

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۱ - ۶۰۹ - ۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مولفین: عباس شعبانی، اسماعیل مرادی، محسن کریمی، مهدی سبزواری

موضوع : اوقات فراغت - مدیریت

موضوع : Leisure- Management

موضوع : تفریح - مدیریت

موضوع : Recreation - Management

شماره روده : شعبانی - عباس، ۱۳۶۲

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ م ۴ ۷۳ ش / ۱۸۱ GV

رده بندی دیبی : ۳۰۶ / ۴۸۱۲

شماره کتابخانه : ۵۲۹۵۳۸۴



آرون

مدیریت اوقات فراغت ورزش های تفریحی

مولفین: دکتر عباس شعبانی، اسماعیل مرادی، محسن کریمی، مهدی سبزواری

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۷

چاپ صدف: ۱۱۰۰ نسخه

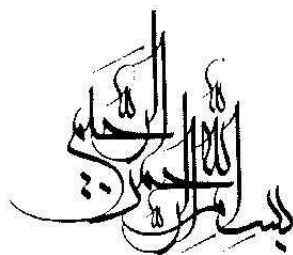
۳۵۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به پل بیان منیری جاوید

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واحد ۳

وبسایت: www.Ar vannashr.ir ایمیل: Ar vannashr@yahoo.com



فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	مقدمه

فصل اول مبانی اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی

۱۹.....	تعاریف اوقات فراغت.....
۱۹.....	تعریف لغوی - اصطلاحی.....
۲۰.....	اوقات فراغت - تنوعی از نگرش‌ها، شرح‌ها و تعاریف‌ها.....
۲۱.....	اوقات فراغت از دیدگاه زمانی.....
۲۲.....	اوقات فراغت به‌منزله‌ی فعالیت.....
۲۲.....	اوقات فراغت به‌منزله‌ی یک هدف قائم‌به‌ذات، حالتی از بودن.....
۲۴.....	اوقات فراغت یک مفهوم فراگیر کل‌نگر یا یک ارزش.....
۲۶.....	تقسیم‌بندی اوقات فراغت.....
۲۷.....	انواع تفریح.....
۲۸.....	موقعیت‌های فراغت.....
۳۰.....	بهترین زمان برای انجام ورزش‌های تفریحی.....
۳۲.....	فلسفه‌ی زندگی و اوقات فراغت.....
۳۳.....	دوگانگی کار - فراغت.....
۳۵.....	کار، فراغت و بیکاری.....
۳۶.....	بازی، ورزش و فراغت.....
۳۷.....	اوقات فراغت و بازی.....
۳۹.....	انواع بازی.....
۴۰.....	ورزش در اوقات فراغت.....
۴۳.....	اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی.....

۴۴	شباهت‌های بین بازی، تفریح و فراغت.....
۴۶	آیا نیاز به فراغت وجود دارد؟.....
۴۸	اوقات فراغت و گردشگری.....
۵۰	چالش‌های روبه‌روی گردشگری.....
۵۲	ورزش‌های زمستانی.....
۵۳	سفر به سواحل.....
۵۵	آینده گردشگری.....
۵۶	مدل سلسله‌مراتبی اوقات فراغت مول.....
۵۸	مدل اوقات فراغت گرین - شیبوری.....

فصل دوم: تاریخچه و نحوه گذران اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی

۶۳	نگاهی گذرا به روند تاریخ اوقات فراغت.....
۶۵	تاریخچه اوقات فراغت در ایران.....
۶۶	عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت.....
۶۸	نقش سن.....
۶۸	نقش جنسیت.....
۶۹	نقش امکانات.....
۷۱	نقش خانواده.....
۷۱	نقش وضعیت اقتصادی.....
۷۲	نقش موقعیت اجتماعی در فعالیت‌های اوقات فراغت.....
۷۳	نقش شرایط ناشناخته زندگی.....
۷۳	نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان.....
۷۶	نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه.....
۷۷	نحوه گذران اوقات فراغت مردم اتریش.....
۷۷	مسافرت‌های کوتاه‌مدت.....
۷۸	نحوه گذران اوقات فراغت مردم ژاپن.....
۸۰	نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایران.....
۸۳	اهمیت وقت و عمر از دیدگاه قرآن و روایات (اسلام).....

فصل سوم: اثرات سودمند تفریحات سالم ورزش‌های تفریحی

تفریح، تندرستی و اوقات فراغت.....	۸۹
سودمندی‌های تفریحات سالم ورزش‌های تفریحی.....	۸۹
تأثیر مثبت تفریحات سالم ورزش‌های تفریحی بر جسم و بدن انسان.....	۹۰
سکته قلبی و علل بروز آن.....	۹۱
عوامل خطرزا کدام اند؟.....	۹۱
آیا عوامل خطرزا همیشه موجب سکته قلبی می‌شوند؟.....	۹۲
تأثیر ورزش بر هر یک از عوامل خطرزا.....	۹۳
فقر حرکت.....	۹۳
فشارخون.....	۹۴
اضافه‌وزن.....	۹۴
فشارهای عصبی.....	۹۵
انزوا و گوشه‌گیری.....	۹۵
زیاد بودن چربی خون.....	۹۶
مصرف دخانیات.....	۹۷
خلاصه‌ای از رابطه ورزش‌های تفریحی و سلامت.....	۹۹
ناراحتی‌های ستون فقرات، آرتروز گردن و زانوها.....	۱۰۰
تأثیر ورزش‌های تفریحی بر ذهن و روان.....	۱۰۱
تأثیر ورزش‌های تفریحی بر افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها.....	۱۰۳
سلامت کارکنان و موفقیت اقتصادی.....	۱۰۴
هزینه‌های غیبت کارکنان در اثر بیماری و آسیب دیدگی.....	۱۰۴
تأثیر تفریحات سالم ورزش‌های تفریحی بر جلوگیری از آسیب‌های جسمانی.....	۱۱۱
نیاز به بدن سالم و نیرومند.....	۱۱۲
نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی.....	۱۱۳
نیاز به آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزش‌های فرهنگی.....	۱۱۳
نیاز به درک ارزش خود (خویش‌نمایی).....	۱۱۳
نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی.....	۱۱۳
نیاز به نمایش استعدادها و وجودی و ظاهری.....	۱۱۴
تأثیر تفریحات سالم، فعالیت‌های هنری ورزشی بر همبستگی ملی.....	۱۱۴
اهمیت امکانات فرهنگی - هنری ورزشی.....	۱۱۵
نقش ورزش در همبستگی اجتماعی و ملی.....	۱۱۵
نقش رویدادهای هنری ورزشی.....	۱۱۶
بازی‌های المپیک و جام جهانی فوتبال به عنوان نمونه.....	۱۱۶
اثر ورزش‌های تفریحی بر محیط زیست، رشد اقتصادی و توسعه پایدار.....	۱۱۸

فصل چهارم: اوقات فراغت و نیازها

۱۲۷	تفریح به‌منزله‌ی پاسخگویی به نیازها
۱۲۷	اوقات فراغت و تأمین نیازها
۱۳۰	نیازهای تجویزی و فراغت
۱۳۰	نیازهای نسبی و فراغت
۱۳۰	نیازهای خلق‌شده و فراغت
۱۳۱	نیازهای کاذب و فراغت
۱۳۱	نیازهای در حال تغییر در فراغت

فصل پنجم: اوقات فراغت گروه‌های خاص

۱۳۵	اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی سالمندان
۱۳۶	اوقات فراغت سالمندان
۱۳۷	نیازهای فراغتی سالمندان
۱۳۸	وظایف در قبال سالمندان
۱۳۸	ورزش‌های تفریحی و سالمندان
۱۳۸	فواید ورزش‌های تفریحی برای سالمندان
۱۳۹	ورزش‌های مناسب برای سالمندان
۱۴۰	اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی معلولان
۱۴۲	نیازهای معلولان در اوقات فراغت
۱۴۳	هدف‌های اختصاصی در برنامه‌ریزی اوقات فراغت معلولان
۱۴۵	اهمیت اوقات فراغت و تفریحات سالم برای معلولان
۱۴۵	موانع احتمالی گذران اوقات فراغت معلولان
۱۴۵	اصول و روش‌های سازمان‌دهی اوقات فراغت معلولان

فصل ششم: اوقات فراغت و عوامل اجتماعی و محیطی

۱۵۱	تفریح به‌عنوان یک فرآیند اجتماعی
۱۵۱	تفریح به‌منزله‌ی یک نهاد اجتماعی
۱۵۲	طبقه‌ی اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های فراغتی
۱۵۳	محیط اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های فراغتی
۱۵۳	جامعه اوقات فراغت و کسب تجربه

تفریح به عنوان مشغولیت اوقات فراغت.....	۱۵۵
تفریح به منزله‌ی ارزشی برای فرد و اجتماع.....	۱۵۶
تفریح به منزله‌ی یک باز آفرینی.....	۱۵۷
آن چیزی که تفریح نامیده می‌شود، چیست؟.....	۱۵۸
آیا تفریح نوعی تجربه‌ی رضایت‌بخش است؟.....	۱۵۹
جنسیت و مشارکت در فعالیت‌های فراغتی.....	۱۶۱
تحصیلات و فراغت.....	۱۶۳
درآمد و مشارکت در فعالیت‌های فراغتی.....	۱۶۳
ادراک و مشارکت در فعالیت‌های فراغتی.....	۱۶۴
اوقات فراغت آینده فرهنگ جامعه.....	۱۶۵
فرصت یا تهدید.....	۱۶۶
افزایش گرایش به سمت رسانه‌های صوتی و تصویری.....	۱۶۷
دسترسی به مشارکت در فعالیت‌های فراغتی.....	۱۶۷
آگاهی و مشارکت در فرآیندهای فراغتی.....	۱۶۹
مدیریت و مشارکت در فرآیندهای فراغتی.....	۱۶۹

فصل هفتم: برنامه‌ریزی در اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی

تفریح و مدیریت.....	۱۷۳
وظایف مدیران و دست‌اندرکاران اوقات فراغت، تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی.....	۱۷۴
فرآیند تصمیم‌گیری.....	۱۷۷
ضرورت برنامه‌ریزی اوقات فراغت.....	۱۸۱
نقش کلیدی آموزش و پرورش.....	۱۸۱
سیاست‌گذاری‌های فرهنگی، هنری ورزشی اوقات فراغت.....	۱۸۲
نحوه تأمین منابع مالی فعالیت‌های فراغتی ورزش‌های تفریحی.....	۱۸۵
اوقات فراغت، فرصت یا تهدید.....	۱۸۸
آینده اوقات فراغت ورزش‌های تفریحی.....	۱۸۹
روند تکامل اجتماعی.....	۱۸۹

فصل هشتم: ورزش برای همه

مقدمه.....	۱۹۳
ورزش همگانی.....	۱۹۴

۱۹۶	ورزش همگانی آرمان یا واقعیت.....
۱۹۸	سیاست‌گذاری در زمینه رشد و توسعه ورزش.....
۲۰۱	تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در جهان.....
۲۰۲	تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در ایران.....
۲۰۳	اجزای ورزش همگانی.....
۲۰۵	اهداف ورزش‌های همگانی.....
۲۰۷	نظریه‌های تفریحات سالم.....
۲۰۷	سبزه مانع رشد ورزش همگانی در ایران.....
۲۱۰	ورزش در گذر زمان.....
۲۱۲	ورزش همگانی و شکل‌گیری آن.....
۲۱۳	تعاریف و ایجاد ورزش همگانی.....
۲۱۴	ورزش همگانی از دیدگاه کمیته بین‌المللی المپیک.....
۲۱۵	واژگان اختصاصی مربوط به ورزش همگانی.....
۲۱۶	مشارکت ورزشی و مفهومی ورزش همگانی.....
۲۱۶	پیشگامان طرح ورزش همگانی.....
۲۲۰	ویژگی‌های ورزش همگانی.....
۲۲۱	فواید ورزش همگانی.....
۲۲۳	اهداف ورزش همگانی.....
۲۲۴	مدیریت و برنامه‌ریزی در ورزش همگانی.....
۲۲۵	سیاست دولتها در توسعه ورزش همگانی.....
۲۲۸	حمایت دولتها از ورزش همگانی.....
۲۳۰	نقش دولت در سیاست‌گذاری ورزش همگانی.....
۲۳۵	جنبه‌های حمایت دولت از ورزش همگانی.....
۲۳۸	برنامه‌ریزی برای ورزش چرا و چگونه؟.....
۲۳۹	عوامل مرتبط با برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای ورزش.....
۲۴۱	سلامت جسمانی و اجتماعی و توجه به ورزش.....
۲۴۴	نقش ورزش همگانی بر ابعاد جسمانی، اجتماعی و اقتصادی.....
۲۴۶	تقاضای اجتماعی برای ورزش همگانی.....
۲۴۹	ماهیت تقاضای اجتماعی در قرن بیست و یکم.....
۲۵۱	دلایل عدم شرکت در ورزش همگانی.....
۲۵۲	انگیزه‌های شرکت در ورزش همگانی.....
۲۵۲	انگیزه و گرایش مردم کشورهای مختلف جهان به ورزش همگانی.....
۲۵۴	بررسی وضعیت ورزش همگانی در چند کشور منتخب.....
۲۵۴	ورزش‌های همگانی در اتریش.....
۲۵۵	ورزش‌های همگانی در هند.....

۲۵۶	ورزش‌های همگانی در مالزی
۲۵۶	اقدامات دولت مالزی جهت گسترش ورزش‌های همگانی
۲۵۷	ورزش همگانی در چین
۲۵۸	سیر تکاملی ورزش‌های همگانی در چین
۲۵۸	ورزش‌های همگانی در فنلاند
۲۶۰	روش‌های همگانی نمودن ورزش در فنلاند
۲۶۱	وضعیت ورزش همگانی در ایران
۲۶۲	وضعیت ورزش همگانی کشور در سال‌های (۱۳۷۹-۱۳۷۵)
۲۶۳	تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش همگانی
۲۶۴	وضعیت اجتماعی - اقتصادی شرکت‌کنندگان در ورزش همگانی

فصل نهم: ورزش صبحگاهی و عصرگاهی

۲۷۰	خلاصه اهداف عمومی ورزش صبحگاهی
۲۷۰	فواید ورزش صبحگاهی
۲۷۳	فواید ورزش صبحگاهی بر پیشگیری از بیماری‌های مختلف
۲۷۴	بیماری‌هایی با منشأ کم‌تحرکی
۲۷۵	راهکارهای مبارزه با کم‌تحرکی
۲۷۶	افزایش خطر مرگ نابهنگام
۲۷۷	کاهش امید به زندگی
۲۷۷	راهکارهایی برای کاهش خطرات ناشی از نشستن طولانی مدت

فصل دهم: ورزش آلودگی هوا

۲۸۱	ورزش‌های مناسب در هوای آلوده
۲۸۱	منابع تغذیه ورزشکاران در هنگام آلودگی هوا
۲۸۲	توصیه‌هایی برای ورزش کردن در هنگام آلودگی هوا
۲۸۴	ورزش‌های مناسب در هوای آلوده
۲۸۵	مضرات ورزش در هوای آلوده

فصل یازدهم: ورزش‌های تفریحی و سلامت

۲۸۹	چاقی و افزایش وزن.....
۲۹۰	آیا پیاده‌روی باعث لاغری می‌شود؟.....
۲۹۲	بهترین زمان ورزش برای لاغری.....
۲۹۲	ارتباط ورزش با کاهش وزن و خواب بهتر.....
۲۹۳	دیابت.....
۲۹۴	پیشنهادهای حرکتی ورزشی.....
۲۹۶	بیماری‌های قلبی.....
۲۹۷	فعالیت بدنی و بیماری کرونر قلبی.....
۲۹۸	افسردگی.....
۲۹۹	تأثیر فعالیت جسمانی بر سردگی.....
۳۰۱	آرتروز.....
۳۰۲	علل.....
۳۰۲	تمرین جسمانی و آرتروز.....
۳۰۲	فعالیت جسمانی و تمرین برای درمان استئوآرتریت.....
۳۰۳	تمرینات حرکتی برای مبتلایان به آرتروز ران.....
۳۰۴	پوکی استخوان (استئوپورز).....
۳۰۵	توصیه‌های ورزشی برای پیشگیری از بیماری پوکی استخوان.....
۳۰۵	چربی خون و کلسترول.....
۳۰۶	تأثیر فعالیت بدنی ورزشی در چربی خون.....
۳۰۷	فشارخون.....
۳۰۷	اثر فعالیت جسمانی در کاهش فشارخون بالا.....
۳۰۹	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

اوقات فراغت شامل شماری از مشغولیت‌هاست که ممکن است شخص از اختیار خود در آن‌ها برای استراحت، سرگرم ساختن خود، افزودن دانش خود یا توسعه دادن مهارت‌هایش یا اینکه پس از انجام وظایف کاری، خانوادگی و اجتماعی، برای افزودن بر مشارکت داوطلبانه‌اش در فعالیت اجتماعی سود ببرد. اما بحث و نگاه اصلی کتاب ما برنامه‌ریزی هدفمند و اجرای صحیح این برنامه حول محور ورزش‌های تفریحی در زمان‌های اوقات فراغت می‌باشد. امروزه نه تنها در ایران بلکه در سایر دنیا با واسطه ماشینی شدن امور زندگی، افراد تمایل دارند زمانی را برای اوقات فراغت خود و سلام و ورزش اختصاص دهند چرا که این موضوع هم به سلامت جسم و روان آنها ختم می‌گردد و هم به پر کردن اوقات فراغت‌شان شادابی و نشاط بیشتری برای ورود به کارهای روزمره و شغلی خود به‌کار می‌کنند.

این کتاب نگاهی کامل و جامع نسبت به مفاهیم اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی و تاریخچه آن‌ها داشته و با بیان انواع ورزش‌ها از دیدی متفاوت بر ارزشمندی این موضوع صحه گذاشته است.

کتاب ذیل حاصل ساعت‌های مطالعه و پژوهش توسط افراد زبده و دانشمند و توانمند بوده که توصیه می‌شود اقشار مختلف جامعه نظیر دانشجویان، کادری، مدیران، مربیان، ورزشکاران، مربیان، نوجوان و جوانان و ... مطالعه کرده و ترویج دهند.

اسماعیل مرادی