



دانشگاه پیام نور

مدیریت ورزش های هوای آزاد

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

دکتر سارا کشکر دکتر حمید قاسمی

سرشناسه	کشکر، سارا، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدید آور	مدیریت ورزش های هوای آزاد/ مولفان سارا کشکر، حمید قاسمی.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	چهارده، ۱۷۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
فروست	دانشگاه پیام نور؛ ۲۱۱۰. گروه تربیت بدنی؛ ۹۵/۱
شابک	978 - 964 - 14 - 0157 - 5
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۴-۱۷۱.
موضوع	سرگرمی های هوای آزاد - آموزش برنامه های
موضوع	سرگرمی های هوای آزاد - مدیریت - آموزش برنامه های
شناسه افزوده	قاسمی، حمید، ۱۳۵۰-
شناسه افزوده	دانشگاه پیام نور
رده بندی کنگره	GV۱۹۱/۶/ک۵م۴ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۷۹۶/۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۷۰۶۴۴



مدیریت ورزش های هوای آزاد

مولفان: دکتر سارا کشکر - دکتر حمید قاسمی

ویراستار علمی: دکتر لقمان کشاورز

تهیه و تولید: مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول دی ۱۳۹۳

شابک: ۵ - ۰۱۵۷ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0157 - 5

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از مرکز چاپ و توزیع دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

قیمت: ۴۷۰۰۰ ریال

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چند هزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیارد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برآیمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نمودند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌ظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاوردهای انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جوای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلت‌گاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست

پیشگفتار

سیزده

فصل اول: شناخت انواع ورزش های هوای آزاد

۱

۱-۱. مقدمه

۱

۱-۲. ورزش های هوای آزاد

۴

۱-۳. آشنایی با انواع ورزش های هوای آزاد

۹

۱-۳-۱. چالش های هوای آزاد

۹

۱-۳-۲. ترکیب (پیاده روی در مسیرهای دشوار)

۱۰

۱-۳-۳. دره نوردی

۱۱

۱-۳-۴. سفر با کوله پشتی

۱۲

۱-۳-۵. صعود از درختان

۱۲

۱-۳-۶. پارک های ماجراجویی

۱۳

۱-۳-۷. اسکی روی برف

۱۳

۱-۳-۸. ماهیگیری ورزشی

۱۴

۱-۳-۹. ورزش های بومی محلی ایران

۱۵

۱-۴. کشتی های محلی

۱۶

۱-۴-۱. کشتی گیلکی (گیله مردی)

۱۶

۱-۴-۲. کشتی ترکمنی

۱۷

۱-۴-۳. کشتی ایلپاتی

۱۸

۱-۴-۴. کشتی کردی

۱۸

۱-۴-۵. کشتی لری

۱۸

۱-۴-۶. کشتی مازندرانی

۱۹

۱-۵. سوارکاری و حرکات نمایشی با اسب

۲۰

۲۱	۶-۱. رزم چوبی
۲۲	۷-۱. هفت سنگ
۲۳	۸-۱. طناب کشی
۲۴	خودآزمایی
۲۷	فصل دوم: موارد ایمنی در مورد ورزش های هوای آزاد
۲۷	۱-۲. مقدمه
۲۷	۲-۲. تعریف حادثه
۲۸	۳-۲. ایمنی
۲۸	۱-۳-۲. کنترل خطرات یعنی ایمنی
۲۹	۲-۳-۲. ارشاهای ایمنی یا پیشگیری از آسیب؟
۲۹	۳-۳-۲. حادثه و آسیب
۲۹	۴-۳-۲. آیا حوادث غیر قابل پیش بینی هستند؟
۳۰	۴-۲. آسیب چیست؟
۳۰	۵-۲. حوادث و پیشگیری از آسیب
۳۱	۶-۲. نظریه های مربوط به حوادث
۳۱	۱-۶-۲. مدل حوادث هاینریش
۳۴	۲-۶-۲. مدل حوادث فیرنز
۳۳	۳-۶-۲. فرمول پویایی حوادث
۳۴	۷-۲. نمونه هایی از خطرات:
۳۴	۱-۷-۲. خطرات محیطی
۳۵	۲-۷-۲. خطرات مربوط به عوامل انسانی
۳۶	۸-۲. حفظ سوابق
۳۶	۱-۸-۲. گزارش حوادث
۳۷	۲-۸-۲. گزارش اطلاعات حادثه احتمالی
۳۷	۳-۸-۲. گزارش اورژانس
۳۷	۹-۲. برنامه ریزی پیش از اقدام به سفر
۳۷	۱-۹-۲. برنامه ریزی مسیر حرکت
۳۸	۲-۹-۲. فرم های کاربردی برای همه اعضای گروه
۳۸	۳-۹-۲. برنامه آموزشی
۳۸	۴-۹-۲. امکانات و تجهیزات
۳۸	۵-۹-۲. بررسی گروه و وسایل
۳۸	۶-۹-۲. نحوه استفاده
۳۸	۱۰-۲. برنامه ریزی در حین سفر
۳۹	۱۱-۲. برنامه ریزی پس از سفر
۳۹	۱۲-۲. اجرای تغییرات در برنامه

۳۹	۱۳-۲. ایمنی و کمک‌های اولیه
۴۰	۱-۱۳-۲. جعبه کمک‌های اولیه
۴۱	۱۴-۲. حشرات
۴۲	۱-۱۴-۲. کنه
۴۴	۲-۱۴-۲. زنبور
۴۶	۳-۱۴-۲. عقرب‌زدگی
۴۸	۱۵-۲. حیوانات وحشی
۴۸	۱-۱۵-۲. مارها
۵۰	۲-۱۵-۲. خرس‌ها
۵۲	۱۶-۲. از دست دادن آب بدن (دهیدراسیون)
۵۲	۱۷-۲. نوشیدن آب بهداشتی
۵۳	۱۸-۲. رعد و برق
۵۵	۱۹-۲. سرمازدگی یا هیپوترمی
۵۶	۲۰-۲. گرم‌زدگی
۵۷	۱-۲۰-۲. کرامپ‌های عضلانی ناشی از گرما
۵۷	۲-۲۰-۲. خستگی مفرط ناشی از گرما
۵۷	۳-۲۰-۲. هیپوترمی در گرم‌زدگی
۵۸	۲۱-۲. خونریزی
۵۸	۱-۲۱-۲. خونریزی‌های خارجی
۵۹	۲-۲۱-۲. خونریزی داخلی
۶۰	۲۲-۲. گم شدن
۶۱	۱-۲۲-۲. پیش‌گیری از گم شدن
۶۱	۲-۲۲-۲. اقدامات اساسی هنگام گم شدن
۶۳	۲۳-۲. پوشاک و ایمنی
۶۳	۱-۲۳-۲. پوشاک هوای سرد
۶۴	۲-۲۳-۲. پوشاک هوای گرم
۶۴	۲۴-۲. کفش
۶۴	۱-۲۴-۲. پونین یا چکمه
۶۵	۲-۲۴-۲. صندل
۶۵	خودآزمایی

۶۷	فصل سوم: شناخت امکانات و ظرفیت‌های کشور برای ورزش‌های هوای آزاد
۶۷	۱-۳. مقدمه
۶۸	۲-۳. اقلیم ایران
۶۹	۱-۲-۳. اقلیم خشک
۶۹	۲-۲-۳. اقلیم معتدل

۷۰	۳-۳. جنگل‌های ایران
۷۱	۳-۴. ورزش‌های هوای آزاد در جنگل‌های ایران
۷۱	۳-۴-۱. جنگل نوردی در جنگل‌های گلستان
۷۲	۳-۴-۲. پیاده‌روی در جنگل ابر
۷۳	۳-۴-۳. فعالیت‌های ورزشی در جنگل‌های ارسباران
۷۴	۳-۴-۴. پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در جنگل‌های سوادکوه
۷۴	۳-۵. بیابان‌های ایران
۷۶	۳-۶. جاذبه‌های ورزشی بیابان‌های ایران
۷۶	۳-۶-۱. کویر مصر
۷۶	۳-۶-۲. کویر مرنجاب
۷۸	۳-۷. کوهستان‌های ایران
۸۰	۳-۷-۱. پیست اسکی دیزین
۸۱	۳-۷-۲. پیست اسکی سهند
۸۱	۳-۷-۳. پیست اسکی کاکان
۸۱	۳-۷-۴. پیست اسکی پرلاد کف
۸۲	۳-۷-۵. پیست اسکی شمشک
۸۲	۳-۷-۶. پیست اسکی ابله
۸۳	۳-۷-۷. پیست اسکی موجال
۸۴	۳-۸. دریاها و دریاچه‌ها و رودخانه‌های ایران
۸۵	۳-۹. آب‌های ایران و ورزش‌های هوای آزاد
۸۶	۳-۹-۱. دریاچه سد لتیان
۸۶	۳-۹-۲. دریاچه‌های تار و هویر
۸۷	۳-۹-۳. سد کرج (امیرکبیر)
۸۷	۳-۹-۴. جزیره کیش
۸۸	۳-۹-۵. محدوده ورزش‌های آبی چهارمحال و بختیاری
۸۹	خودآزمایی

فصل چهارم: ورزش صبحگاهی همگانی و مدیریت آن

۹۱	۴-۱. مقدمه
۹۱	۴-۲. فواید ورزش صبحگاهی
۹۲	۴-۳. برگزاری و مدیریت ورزش همگانی
۹۳	۴-۴. نکاتی برای شرکت‌کنندگان در ورزش صبحگاهی
۹۳	۴-۴-۱. خوب بخوابید
۹۴	۴-۴-۲. آب بنوشید
۹۴	۴-۴-۳. برنامه‌ریزی کنید
۹۵	۴-۴-۴. صبحانه بخورید

۹۵	۴-۵. زمان کافی به خودتان بدهید
۹۵	۴-۶. چه ساعتی از روز باید ورزش کرد؟
۹۶	۴-۵. نکاتی برای برگزارکنندگان ورزش صبحگاهی
۹۶	۴-۵-۱. شناخت اهداف سازمان ورزشی
۹۷	۴-۵-۲. سازماندهی
۹۷	۴-۵-۳. به کارگیری منابع انسانی و مالی
۹۸	۴-۵-۴. هدایت و کنترل
۹۸	۴-۵-۵. ارزیابی
۹۹	۴-۵-۶. انتخاب محل برگزاری ورزش
۱۰۰	۴-۵-۷. توجه به گروه‌های سنی مختلف
۱۰۰	۴-۵-۸. زمان و مدت تمرین
۱۰۰	۴-۶. نقش روابط عمومی در توسعه ورزش صبحگاهی
۱۰۱	خودآزمایی

۱۰۳	فصل پنجم: مدیریت راه‌اندازی اجتماعات بزرگ ورزشی
۱۰۳	۵-۱. مقدمه
۱۰۴	۵-۲. رویداد ورزشی
۱۰۴	۵-۳. طبقه‌بندی رویدادهای ورزشی
۱۰۹	۵-۴. مراحل برنامه‌ریزی رویداد ورزشی
۱۰۹	۵-۴-۱. تعیین اهداف و مقاصد
۱۰۹	۵-۴-۲. برنامه‌ریزی رویداد
۱۱۰	۵-۵. به کارگیری داوطلبان
۱۱۳	۵-۶. برنامه‌ریزی مالی و کنترل
۱۱۴	۵-۷. روابط عمومی
۱۱۴	۵-۷-۱. روابط رسانه‌ای در ورزش
۱۱۵	۵-۷-۲. روابط اجتماعی در ورزش
۱۱۶	۵-۸. حمایت مالی
۱۱۷	۵-۸-۱. هدف‌گیری حمایت مالی
۱۱۷	۵-۸-۲. انتخاب حامی مالی مناسب (قربانیت در حمایت)
۱۱۸	۵-۸-۳. طرح حمایت مالی
۱۱۸	۵-۹. ارزیابی رویداد
۱۱۹	خودآزمایی

۱۲۱	فصل ششم: اصول جهت‌یابی در فضاهای طبیعی و کوهستانی
۱۲۱	۶-۱. مقدمه
۱۲۱	۶-۲. جهت‌یابی با کمک لوازم و تجهیزات

۱۲۱	۶-۲-۱. سیستم محل یابی جهانی GPS
۱۲۳	۶-۲-۲. قطب نما
۱۲۴	۶-۲-۳. نقشه
۱۲۵	۶-۳. انواع جهت یابی با استفاده از امکانات طبیعی
۱۲۵	۶-۳-۱. جهت یابی به کمک ستارگان
۱۲۷	۶-۳-۲. جهت یابی به کمک ماه
۱۲۸	۶-۳-۳. جهت یابی به کمک خورشید
۱۲۹	۶-۳-۴. جهت یابی با استفاده از درختان
۱۳۰	۶-۳-۵. جهت یابی به کمک لانه مورچه ها
۱۳۱	۶-۳-۶. جهت یابی به کمک سایه
۱۳۱	۶-۳-۷. جهت یابی به وسیله ابرها
۱۳۲	۶-۳-۸. یخ زدگی دریا و جهت یابی
۱۳۳	۶-۳-۹. جهت یابی از روی باد
۱۳۳	۶-۳-۱۰. جهت یابی به کمک ساعت مچی
۱۳۴	خودآزمایی

فصل هفتم: راهنمای کاربردی برای شرکت در کمپینگ و طبیعت گردی

۱۳۷	۷-۱. مقدمه
۱۳۷	۷-۲. کمپینگ (اقامت در طبیعت)
۱۳۸	۷-۳. انتخاب محل کمپینگ
۱۴۰	۷-۴. مواردی که رعایت آن ضروری است:
۱۴۲	۷-۵. شما می توانید به حفظ و نگهداری طبیعت کمک کنید
۱۴۳	۷-۶. گزینه های کمپینگ
۱۴۶	۷-۷. چادر
۱۴۶	۷-۷-۱. انواع چادر
۱۴۶	۷-۷-۲. انتخاب یک چادر مناسب
۱۴۷	۷-۷-۳. انتخاب یک محل مناسب برای استقرار چادر
۱۴۹	۷-۷-۴. روش صحیح برپایی چادر
۱۵۰	۷-۷-۵. نظم و پاکیزگی چادر
۱۵۱	۷-۷-۶. جمع آوری و بسته بندی چادر
۱۵۲	۷-۸. وسایل لازم برای جهت یابی
۱۵۲	۷-۹. کیسه خواب و بالش تنک
۱۵۲	۷-۱۰. کیسه های خواب و درجه بندی آنها
۱۵۲	۷-۱۰-۱. کیسه خواب های تابستانی
۱۵۳	۷-۱۰-۲. کیسه خواب های سه فصله
۱۵۴	۷-۱۰-۳. کیسه خواب های زمستانی

۱۵۴	۷-۱۰-۴. کیسه‌های خواب بانوان
۱۵۵	۷-۱۰-۵. ساک کیسه‌خواب
۱۵۵	۷-۱۰-۶. بالش
۱۵۶	۷-۱۰-۷. نگهداری از کیسه‌خواب
۱۵۶	۷-۱۱-۱۱. کوله‌پشتی
۱۵۶	۷-۱۱-۱. مختصات کوله‌پشتی
۱۵۷	۷-۱۱-۲. کالبدشناسی یک کوله‌پشتی
۱۵۸	۷-۱۱-۳. خرید کوله‌پشتی مناسب
۱۵۹	۷-۱۱-۴. گنجایش
۱۵۹	۷-۱۱-۵. اندازه
۱۶۰	۷-۱۱-۶. طرز قرارگیری کوله‌پشتی بر روی بدن
۱۶۱	۷-۱۱-۷. مراقبت از کوله
۱۶۱	۷-۱۲-۱. عینک آفتابی
۱۶۱	۷-۱۳-۱۳. ملاحظات ضروری برای روشن کردن آتش در کمپ
۱۶۲	۷-۱۳-۱. اصول اولیه تهیه آتش
۱۶۲	۷-۱۳-۲. روشن کردن آتش
۱۶۴	۷-۱۴-۱. مواد غذایی
۱۶۵	۷-۱۵-۱. پخت‌وپز روی آتش کمپ
۱۶۶	۷-۱۶-۱. جعبه کمک‌های اولیه
۱۶۶	خودآزمایی
۱۶۹	پاسخنامه
۱۷۱	فهرست مراجع (کتابنامه)

پیشگفتار

ورزش های هوای آزاد که به تفریحات ورزشی هوای آزاد نیز معروف است، شامل آن دسته از فعالیت های ورزشی می شود که در هوای آزاد و در دامن طبیعت انجام می شود. این رشته از فعالیت های ورزشی در اکثر کشورهای غربی از نظر اقتصادی بسیار مورد توجه است و در واقع یکی از ارکان رشد اقتصاد کشورهاست. ایران کشوری است که از نظر دارایی های جغرافیایی بسیار غنی است و پتانسیل مطلوبی برای فعال سازی فعالیت های تفریحی - ورزشی در محیط های طبیعی دارد.

فعالیت ورزشی در دامن طبیعت متنوع و زیبای ایران، موجب می شود تا افراد جامعه با طبیعت ارتباط بیشتری ببانند و از حضور در آن لذت روحی و جسمی ببرند، اما جذب مشارکت جامعه در چنین فعالیت هایی نیاز به فرهنگ سازی و مدیریت اثربخش برای برگزاری این فعالیت ها دارد. کتاب ها و سایر منابع درسی ابزار بسیار مفیدی در نیل به این هدف هستند. کتاب حاضر با توجه به هدف فوق و به منظور ارائه اطلاعات کاربردی در این زمینه تهیه شده است.

کتاب حاضر، باهدف شناخت انواع ورزش های هوای آزاد و امکانات عملی و طبیعی کشور برای اجرای آنها و همچنین ارائه اطلاعات مناسب برای شرکت در یک اردوی ورزش های هوای آزاد به نسبت امکانات محلی نگاشته شده است و به همین منظور فصل های این کتاب به موارد مختلفی که تأمین کننده هدف فوق است، اختصاص داده شده است. فصل اول کتاب به شناخت انواع ورزش های هوای آزاد پرداخته است. این فصل به مفاهیم اساسی اوقات فراغت و تفریحات ورزشی پرداخته و ضمن ارائه

مهم‌ترین نظریات در زمینه اوقات فراغت، خواننده را با انواع و اقسام ورزش‌های هوای آزاد آشنا می‌سازد. در فصل دوم موضوعات مهمی در خصوص ایمنی در ورزش‌های هوای آزاد ارائه شده است. در فصل سوم امکانات و ظرفیت‌های کشورهای ورزش‌های هوای آزاد معرفی شده و فصل چهارم به ورزش صبحگاهی همگانی و مدیریت آن اختصاص دارد. فصل پنجم مدیریت راه‌اندازی اجتماعات بزرگ ورزشی مورد توجه قرار گرفته است، در فصل ششم اصول جهت‌یابی در فضاهای طبیعی و کوهستانی برای دانشجویان معرفی شده است و در فصل هفتم راهنمای کاربردی برای شرکت در کمپینگ و طبیعت‌گردی ارائه گردیده است.

این کتاب به عنوان منبع آموزشی درس مدیریت ورزش‌های هوای آزاد برای دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور نوشته شده است که با استفاده از سیستم آموزش از راه دور به یادگیری این درس اقدام می‌کنند. این درس به صورت واحد درس عملی و نظری می‌باشد و به همین منظور سعی شده تا محتوای کتاب برای تأمین اهداف این درس تنظیم شود.

با توجه به کمبود منابع فارسی در زمینه مدیریت ورزش‌های هوای آزاد، امید است این اثر که با رویکردی کاربردی - آموزشی تهیه شده، برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، مدیران ورزش کشور و هم‌وطنان عزیزمان مفید باشد.

در پایان از دکتر ابوالفضل فراهانی برای پیشنهاد تألیف کتاب و راهنمایی ایشان سپاسگزاری می‌شود.

سارا کشکری - حمید قاسمی