

۱۴۷۸۵۵۱

بسم الله الرحمن الرحيم

مدیریت ورزش‌های هوای آزاد

مؤلفان:

پیشام صبح‌نوا

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)

مژده خجو

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گره‌سار)

ویراستار علمی: محمد سررشته‌داری

سرشناسه	:	صالح‌نیا، بهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت ورزش‌های هوای آزاد/ مولفان بهرام صالح‌نیا، مژده خجو؛ ویراستار علمی محمد سررشته‌داری.
مشخصات نشر	:	تهران: پادینا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۴ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۱۰۰۰۰۰ ریال 3-15-600-978
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	سرگرمی‌های هوای آزاد - مدیریت / Outdoor recreation -- Management
شناسه افزوده	:	خجو، مژده، ۱۳۵۵، مولف
شناسه افزوده	:	سررشته داری، محمد، ۱۳۵۵، ویراستار
رده یه کنگر	:	۱۳۹۵ م۴ص/۶۱۹۱/۶ GV
۱ بند یوی	:	۷۹۶/۵
شما کتابشناسی ملی	:	۴۵۹۳۶۶۶



مدیریت ورزش‌های هوای آزاد

مولفان: بهرام صالح‌نیا و مژده خجو

ویراستار علمی: محمد سررشته‌داری

شابک: ۳-۱۵-۸۵۸۸-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد - نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۵ - قطع: وزیری

چاپ و صحافی: واژه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

www.padinapub.com تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۸۰۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com

فهرست:

۷.....	فصل اول: آشنایی با ورزش های هوای آزاد
۷.....	۱- ۱- مقدمه
۸.....	اهمیت ورزش در هوای آزاد
۹.....	۱- ۲- تعاریف و اصطلاحات
۱۰.....	مدیریت:
۱۲.....	نظریه های عمومی در مدیریت و رهبری
۱۳.....	سبک های مدیریت و رهبری
۱۵.....	حرفه ای شدن مدیریت ورزشی
۱۵.....	مکان ورزشی:
۱۷.....	ورزش در هوای آزاد
۱۹.....	فصل دوم: کلیات فیزیولوژیکی تمرینات ورزشی در هوای آزاد
۱۹.....	۱- ۲- تمرینات آمادگی عضلانی و انرژی
۲۰.....	۲- ۲- تمرین و فعالیت بدنی در گرما
۲۱.....	- تنظیم و کنترل دمای بدن
۲۲.....	- پاسخ های فیزیولوژیک به فعالیت در گرما
۲۳.....	- اختلالات ناشی از گرما
۲۵.....	- سازگاری با گرما
۲۶.....	۳- ۲- تمرین در سرما
۲۸.....	۲- ۵- فعالیت بدنی در محیط های کم فشار (ارتفاع)
۳۰.....	۲- ۶- فعالیت بدنی در محیط های پر فشار (فعالیت بدنی در زیر آب)
۳۳.....	فصل سوم: انواع ورزش های هوای آزاد
۳۳.....	مقدمه
۳۳.....	۳- ۱- پیاده روی و دویدن
۳۸.....	۳- ۲- کوهنوردی
۳۹.....	الف - مراحل پیش از اجرا (پیش از برنامه)
۴۴.....	ب - مرحله دوم: هنگام برنامه

ج - مرحله سوم: پس از برنامه	۴۵
۳-۳ تیراندازی	۴۶
۳-۵ اسکی	۵۳
۳-۶ ورزش‌های ساحلی	۵۷
۳-۶-۱ مقدمه	۵۷
۳-۶-۲ والیبال ساحلی	۵۸
۳-۶-۳ فوتبال ساحلی	۶۱
۳-۶-۴ هندبال ساحلی	۶۶
۳-۶-۵ فوتبال	۷۴
۳-۷ ورزش‌های آبی	۷۶
۳-۷-۱ مقدمه	۷۶
۳-۷-۲ قایقرانی	۷۷
۳-۷-۳ اسکی روی آب	۸۱
۳-۸ ورزش‌های تفریحی و مهیج	۸۲
۳-۸-۱ جت اسکی	۸۳
۳-۸-۲ پاراسل	۸۳
۳-۸-۳ سقوط آزاد یا بانجی جامپینگ	۸۴
۳-۸-۴ فلای بورד	۸۷
۳-۸-۵ ماهیگیری	۸۸
۳-۸-۶ اکوتوریسم یا طبیعت‌گردی	۸۹
۳-۹ ورزش و بازی‌های بومی، محلی و سنتی	۱۰۰
فصل چهارم: آشنایی با کمپینگ (اردو)	۱۰۴
الف) مقدمات اردو	۱۰۵
ب) اجرای اردو	۱۰۷
مراسم اردو	۱۰۸
ج) جمع‌آوری اردو	۱۰۹
فصل پنجم: ایمنی در ورزش‌های هوای آزاد	۱۱۴

۱-۶	- تعاریف ایمنی و حادثه و آسیب	۱۱۴
۵-۲	- نکات مهم ایمنی ورزش‌های هوای آزاد در هوای سرد، گرم و آلوده	۱۱۵
۱۲۲	فصل ششم: ورزش همگانی (صبحگاهی و عصرگاهی)	۱۲۲
۱۲۲	فدراسیون ورزش‌های همگانی	۱۲۲
۱۲۳	کمیته‌ها	۱۲۳
۱۲۳	ورزش صبحگاهی	۱۲۳
۱۲۷	سازمان‌ها و نهادها	۱۲۷
۱۳۶	فصل هفتم: ورزش و محیط زیست	۱۳۶
۱۳۶	زمین و محیط زیست	۱۳۶
۱۳۸	جنبش‌های زیست‌محیطی، روز زمین پاک	۱۳۸
۱۴۱	تشکیل کمیسیون ورزش و محیط زیست در ایران	۱۴۱
۱۴۲	المپیک و محیط زیست	۱۴۲
۱۴۶	فعالیت‌های کمیسیون ورزش و محیط زیست ایران	۱۴۶
۱۴۷	آثار بالقوه ورزش بر محیط زیست	۱۴۷
۱۵۲	فصل هشتم: آشنایی با GPS	۱۵۲
۱۵۲	جی پی اس (GPS) چیست و چگونه کار می‌کند؟	۱۵۲
۱۵۳	GPS چگونه کار می‌کند؟	۱۵۳
۱۵۵	کاربردهای GPS چیست؟	۱۵۵
۱۵۸	فواید: GPS	۱۵۸
۱۵۹	معرفی قابلیت‌های GPS	۱۵۹
۱۵۹	تعریف واژه‌ها:	۱۵۹
۱۶۲	گیرنده GPS پیشنهادی مناسب کوه و طبیعت:	۱۶۲
۱۶۴	منابع:	۱۶۴