

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های همگانی

تالیف

دکتر حسن اسدی-دکتر کیوان شعبانی مقدم

توجه

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



انتشارات دانشگاه تهران

شماره ۳۳۶

شماره مسلسل ۷۵۵۷

سرشناسه	۱۳۵۹ - شیمانی مقدم، کیوان
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت اوقات فراغت و ورزش همگانی / حسن اسدی.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	ن، ۲۵۸ ص: مصور، جدول.
فروست	انتشارات دانشگاه تهران: شماره انتشار ۳۳۶.
شابک	978-964-03-65-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا:
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	اوقات فراغت - مدیریت
موضوع	تفریح - مدیریت
شناسه افزوده	دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۲ م ۴۱۵ / GV
رده‌بندی بی‌سی	۳۰۶ / ۴۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۸۱۷۱۵

ISBN:978-964-03-6485-9



0 789640 364859

عنوان: مدیریت اوقات فراغت و ورزش همگانی
تألیف: دکتر حسن اسدی - دکتر کیوان شیمانی مقدم

ویراستار: علیرضا استواری

نویس: چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف است»

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

بها: ۱۲۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - سایت: <http://press.ut.ac.ir>

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۰۱۲۰۷۸

فهرست

مقدمه.....	۵
فصل اول: مفاهیم اوقات فراغت و تفریح.....	۱
اوقات فراغت.....	۲
ریشه واژه اوقات فراغت.....	۲
شناخت مفهوم اوقات فراغت.....	۳
نگرش‌ها و دیدگاه‌های مختلف درباره اوقات فراغت.....	۳
صنعت اوقات فراغت.....	۸
تفریح.....	۹
تاریخچه اجمالی تفریح.....	۱۱
فواید تفریح.....	۱۳
ورزش‌های تفریحی.....	۱۴
بازی.....	۱۵
ورزش.....	۱۵
ارتباط میان اوقات فراغت، تفریح و بازی.....	۱۶
کار.....	۱۷
رابطه کار و تفریح.....	۱۷
عوامل موثر بر شیوه گذران اوقات فراغت.....	۱۸
چرا اوقات فراغت و تفریح اهمیت دارند؟.....	۲۱
نقش اوقات فراغت در کاهش استرس.....	۲۲
آموزش اوقات فراغت.....	۲۳
آموزش اوقات فراغت به نوجوانان و جوانان.....	۲۴
خدمات اوقات فراغت در کشورهای توسعه یافته.....	۲۵
ارزش اجتماعی اوقات فراغت.....	۲۸
اوقات فراغت و توسعه فناوری‌ها.....	۲۸
هیجان و اوقات فراغت.....	۲۹
برخی فعالیت‌های بدنی مناسب در اوقات فراغت.....	۳۰

خلاصه ۳۹

فصل دوم: مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش همگانی..... ۴۱

مفاهیم فعالیت بدنی، ورزش و ورزش همگانی..... ۴۲

تأثیر ورزش همگانی بر ورزش قهرمانی..... ۴۵

زبان‌های عدم فعالیت بدنی..... ۴۵

فعالیت بدنی و سلامت..... ۴۸

برخی منافع ورزش و فعالیت بدنی..... ۵۰

منافع روانی ورزش و فعالیت بدنی..... ۵۰

منافع اقتصادی ورزش و فعالیت بدنی..... ۵۱

خلاصه..... ۵۳

فصل سوم: بازی و اوقات فراغت..... ۵۵

بازی و رشد کودک..... ۵۶

نقش بازی در رشد عقلی و شناختی..... ۵۶

نقش بازی در رشد شخصیت..... ۵۶

نقش بازی در رشد جسمی..... ۵۷

نقش بازی در رشد اجتماعی..... ۵۷

اصول مشارکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی..... ۵۹

ارزیابی پیش از شرکت در ورزش..... ۵۹

همسان‌سازی کودکان..... ۶۰

پیشگیری از آسیب‌های محیطی..... ۶۱

پیشگیری از آسیب‌های بدنی..... ۶۱

عدم تأکید بر پیروزی..... ۶۲

انتخاب تمرینات مناسب و به اندازه..... ۶۴

والدین و فعالیت بدنی کودکان..... ۶۴

بازی کودک با همسالان..... ۶۵

محیط بازی..... ۶۷

فعالیت بدنی در محیط بیرون از خانه و فضای باز..... ۶۷

۶۹.....	ایجاد محیط مناسب بازی برای کودکان.....
۷۰.....	بازی با آب.....
۷۱.....	بازی با شن.....
۷۲.....	بازی با گِل رس.....
۷۳.....	نقش اسباب بازی در ارتقای فعالیت بدنی.....
۷۳.....	کودکان و بازی های رایانه ای.....
۷۸.....	کودکان و مماشای تلویزیون.....
۷۹.....	بازی درمانی.....
۸۰.....	خلاصه.....

۸۱.....	چهارم: فعالیت بدنی و ورزش برای گروه های مختلف.....
۸۲.....	کودکان.....
۸۳.....	عوامل برانگیزنده مشارکت کودکان در ورزش.....
۸۴.....	فعالیت های مناسب برای کودکان و توصیه های ویژه.....
۸۵.....	نوجوانان و جوانان.....
۸۷.....	عوامل موثر بر فعالیت بدنی نوجوانان و جوانان.....
۸۹.....	دانش آموزان و فعالیت بدنی.....
۹۰.....	زمان اختصاص یافته به کلاس های تربیت بدنی در کشورهای مختلف.....
۹۵.....	بزرگسالان.....
۹۷.....	سالمندان.....
۹۸.....	سالمندان و فعالیت بدنی.....
۱۰۰.....	چگونگی ارتقای فعالیت بدنی در سالمندان.....
۱۰۱.....	تأثیر حمایت اجتماعی بر افزایش فعالیت بدنی سالمندان.....
۱۰۲.....	آگاهی بخشی سالمندان از فعالیت بدنی و منافع آن.....
۱۰۳.....	زنان و دختران.....
۱۰۳.....	تفاوت های جنسیتی در پرداختن به فعالیت بدنی.....
۱۰۴.....	نقش نگرش اجتماعی به جنسیت بر فعالیت بدنی دختران.....
۱۰۶.....	موانع انجام فعالیت بدنی توسط زنان در برخی کشورها.....
۱۱۰.....	افراد چاق.....

- ۱۱۰..... چاقی چیست؟
- ۱۱۱..... شیوع چاقی در جهان
- ۱۱۱..... چاقی کودکان و نوجوانان
- ۱۱۱..... چاقی بزرگسالان
- ۱۱۲..... عوارض نامطلوب چاقی
- ۱۱۲..... علل بروز چاقی
- ۱۱۳..... شیوه‌های مبارزه با چاقی
- ۱۱۵..... معلولان
- ۱۱۶..... مشارکت معلولان در فعالیت بدنی و اوقات فراغت
- ۱۱۸..... موانع مشارکت ورزشی معلولان
- ۱۱۸..... مقررات تسهیل‌کننده حضور معلولان در فضاهای ورزشی
- ۱۲۰..... پارالمپیک، بالاترین سطح رقابت ورزشی معلولان
- ۱۲۰..... روستائیان
- ۱۲۲..... خلاصه

- ۱۲۳..... فصل پنجم: موانع ارتقای ورزش همگانی و افزایش مشارکت ورزشی
- ۱۲۴..... تعریف موانع یا محدودیت‌ها
- ۱۲۵..... موانع مربوط به سن و جنس
- ۱۲۶..... کمبود اماکن و زیرساخت‌های ورزشی
- ۱۲۷..... عدم دسترسی آسان به اماکن تفریحی ورزشی
- ۱۲۹..... موانع مربوط به عوامل محیطی و ساختاری محل سکونت
- ۱۳۰..... نقش طراحی شهری در افزایش فعالیت بدنی
- ۱۳۱..... وجود پارک‌ها و فضاهای باز
- ۱۳۳..... موانع مربوط به بودجه
- ۱۳۴..... موانع مربوط به وضعیت اجتماعی-اقتصادی و تحصیلات
- ۱۳۶..... موانع مربوط به عوامل روانشناختی و انگیزشی
- ۱۳۷..... ادامه فعالیت بدنی در طول زندگی
- ۱۳۸..... ترک فعالیت ورزشی
- ۱۴۰..... موانع مربوط به سبک زندگی

۱۴۱	عدم حمایت کافی اطرافیان.....
۱۴۷	موانع مربوط به دانش و آگاهی.....
۱۴۸	موانع مربوط به ایمنی و امنیت.....
۱۵۱	امنیت و طراحی شهر.....
۱۵۲	نقش ایمنی و امنیت بر فعالیت بدنی گروه‌های مختلف.....
۱۵۶	موانع مربوط به ویژگی‌های فعالیت بدنی.....
۱۵۹	خلاصه.....

فصل ششم: ارتقای ورزش همگانی، برنامه‌ها، راهکارها و شیوه‌های نوآورانه..... ۱۶۲

۱۶۲	چرا برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در خصوص فعالیت بدنی اهمیت دارد.....
۱۶۴	حمایت مالی دولت و پرداخت یارانه.....
۱۶۶	همکاری دولت با بخش خصوصی.....
۱۶۷	قرار دادن اماکن ورزشی در اختیار سایر گروه‌ها در ساعات بدون استفاده.....
۱۶۹	طراحی محیط‌های اجتماعی فعال.....
۱۷۰	ارائه برنامه‌های ورزشی متنوع برای گروه‌های مختلف.....
۱۷۲	ارتقای فعالیت بدنی از طریق هیأت‌های ورزشی و باشگاه‌ها.....
۱۷۳	میزبانی مسابقات و رویدادهای بزرگ ورزشی.....
۱۷۴	ترغیب مردم به کاهش استفاده از خودرو.....
۱۷۸	سایر راهکارها و شیوه‌های نوآورانه ارتقای ورزش همگانی.....
۱۸۳	خلاصه.....

فصل هفتم: نقش رسانه‌ها در ارتقای ورزش همگانی..... ۱۸۵

۱۸۶	تأثیر رسانه‌ها در الگوسازی.....
۱۸۷	رسانه‌ها و ورزش همگانی.....
۱۸۸	شناخت جامعه هدف، اولین گام فعالیت رسانه‌ای.....
۱۸۹	انواع رسانه‌ها.....
۱۸۹	رسانه‌های چاپی.....
۱۹۰	رسانه‌های الکترونیک.....
۱۹۱	رسانه‌های نوین.....

نکاتی درباره نقش آفرینی رسانه در ارتقای ورزش همگانی..... ۱۹۲

نکاتی درخصوص تبلیغات رسانه‌ای..... ۱۹۴

خلاصه..... ۱۹۵

فصل هشتم نقش نهادها و سازمان‌های مختلف در ارتقا و توسعه ورزش همگانی..... ۱۹۷

مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی..... ۱۹۸

محلها..... ۲۰۲

محیط کار..... ۲۰۳

شهرداری‌ها و نهادهای برنامه‌ریزی و طراحی شهری..... ۲۰۵

نهادهای مسئول حمل و نقل..... ۲۰۸

نهادهای مسئول امنیت و ایمنی..... ۲۱۰

بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی..... ۲۱۰

گروه‌های داوطلب..... ۲۱۱

خلاصه..... ۲۱۲

فصل نهم: انجمن بین‌المللی ورزش همگانی و برنامه‌های خلاقانه آن..... ۲۱۳

برنامه شهر سالم..... ۲۱۴

روز جهانی پیاده‌روی..... ۲۲۰

روز جهانی تلاش..... ۲۲۰

روز ورزش اروپا..... ۲۲۱

برنامه ورزش برای همه..... ۲۲۱

خلاصه..... ۲۲۴

ضمیمه: آجیتا، معرفی یک برنامه موفق ورزش همگانی..... ۲۲۵

منابع..... ۲۳۷

مقدمه

اهمیت اوقات فراغت تا بدان جاست که اندیشمندان عقیده دارند هر جامعه‌ای از شش نهاد اصلی سیاست، اقتصاد، مذهب، خانواده، آموزش و پرورش و نهادهای فراغتی-تفریحی تشکیل می‌شود و نقص یا مشکل در عملکرد هر یک از این نهادها، عملکرد سایر نهادها و در نتیجه، عملکرد کل جامعه را تحت تأثیر قرار خواهد داد. ما در فرهنگ خویش نیز وقت را بسیار ارزشمند می‌دانیم. غنی‌سازی و جهت‌دهی بهینه به وقت و عمر افراد به مثابه حفظ این سرمایه گرانبها در تمام سطوح اجتماع است که در نهایت، همه اعضای جامعه از آن بهره‌مند خواهند شد. از این رو، مسئولیت بهینه‌سازی اوقات فراغت بر دوش همه متولیان جامعه و نهادهای مختلف قرار دارد.

امروزه صنعت اوقات فراغت به یکی از مهم‌ترین مولفه‌های اقتصادی بسیاری از کشورهای جهان مبدل شده است. صنعت اوقات فراغت از بزرگترین صنایع جهان به شمار می‌آید و میلیون‌ها شغل را در حیطه‌های مختلفی چون گردشگری (توریسم)، سرگرمی‌ها، هنرها، سلامت، برنامه‌های آمادگی جسمانی و ... ایجاد کرده است. از میان ۵۰۰ شرکت برتر جهان، ۵۴ شرکت در زمینه اوقات فراغت فعالیت می‌کنند. همچنین، فعالیت‌های اوقات فراغت از بزرگ‌ترین صنعت‌های ایالات متحده است و سالانه بیش از ۴۰۰ میلیارد دلار درآمد برای افراد ایجاد می‌کند. تعداد کارکنان شاغل در این بخش پس از بخش درمان در رتبه دوم قرار دارد.

بدیهی است که شیوه استفاده از اوقات فراغت در هر جامعه‌ای برحسب شرایط و مختصات ویژه اجتماعی و فرهنگی آن جامعه متفاوت است. برای مثال، مفهوم مدیریت اوقات فراغت در ایالات متحده اساساً در بسیاری جنبه‌ها تعمیم‌پذیر به ایران نیست. عقیده ما بر آن است که در این حیطه ترجمه صرف متون خارجی ثمربخش نخواهد بود. متأسفانه باید گفت امروزه مسائلی چون گرایش به کلی‌گویی، تکرار مکرر تئوری‌های منسوخ، تقلید صرف و پرداختن به مواردی که چه از لحاظ نظری و چه عملی قابل تعمیم و استفاده در کشور نیست؛ دامنگیر خیل عظیمی از جامعه دانشگاهی کشور شده است.

نبود منبعی کارآمد و به‌روز در زمینه ورزش همگانی که با شرایط کشور سازگار باشد ما را بر آن داشت که دست به تالیف کتاب حاضر بزنیم. کتاب حاضر براساس آخرین تحقیقات موجود در زمینه اوقات فراغت و ورزش همگانی و نیز، سال‌ها تجربه مدیریتی و پژوهشی مولفان در داخل کشور تالیف شده است. مسلم آنکه باوجود تلاش زیاد، نوشته پیش رو خالی از نقص و ایراد نیست. امید آنکه به همت سایر عزیزان، آثار متعدد دیگری در این زمینه به زیور طبع آراسته شود و در بالندگی مدیریت و ورزش کشور موثر باشد.

حسن اسدی (عضو هیأت علمی دانشگاه تهران) - کیوان شعبانی مقدم (عضو هیأت علمی دانشگاه

رازی)