

ورزش های هوای آزاد

Outdoor Sports



دکتر مهدی شریعتی

تابستان ۱۳۹۶

فهرست

تعاریف ورزش تفریح و اوقات فراغت

کمپینگ و تجهیزات مورد نیاز

حادثه و انواع آن در ورزش های هوای آزاد

کمک های اولیه در کمپینگ

انواع خطرات در طبیعت گردی و نحوه مقابله با آن

جهت یابی در طبیعت

انواع ورزش های بومی و محلی

آشنایی با مناطق و جاذبه های طبیعی ایران

ورزش

اوقات فراغت

تفریح

ورزش هوای آزاد

اوقات فراغت

تفریح

ورزش

فراغت

فراغت یا زمان آزاد موقعیت هایی است که در آن فرد گزینه های زیادی برای خوش گذرانی دارد؛ فراغت فعالیت هایی لذت بخش هدفمند و داوطلبانه است.

از دید **دومازیر** فراغت به معنای فعالیت بدون اجبار در انجام کار، یا الزامات خانوادگی و اجتماعی است که به دلیل علاقه، استراحت و برای آرامش، سرگرمی یا توسعه دانش فردی و **مشارکت های اجتماعی** بطور **خودجوش** صورت می گیرد.

اوقات فراغت

تفریح

ورزش

تفریح

تفریح فعالیتی داوطلبانه و به دور از اشتغال است که به منظور کسب منافع شخصی و اجتماعی نظیر تجدید قوا و همبستگی اجتماعی سازماندهی می شود؛ ۶ شاخص اصلی تفریح از دیدگاه سزومز (Sessoms):

1. تفریح با فعالیت سروکار دارد
2. اشکال متنوع دارد
3. در زمان فراغت اتفاق می افتد
4. احساس رضایت به همراه دارد
5. شبیه بازی
6. دارای تولیدات جانبی

اوقات فراغت

تفریح

سزومز

ورزش

- ویژگی های ورزش:
1. فعالیت بدنی
 2. ساختار و قوانین
 3. رقابت
 4. هدفمند
 5. غیرقابل پیش بینی

فهرج

ورزش

اوقات فراغت



Definitions

- **Leisure**: any freely chosen activity or experience that takes place in non-work time.
- **Recreation**: a leisure-time activity undertaken voluntarily and for enjoyment. It includes individual pursuits, organised outings and events, and non-paid (non-professional) sports.
- **Sport**: a physical activity involving events and competitions at the national and international scale with professional participants.

ورزش هوای آزاد

ویژگی ها ورزش های هوای آزاد :

1. درک ارزش طبیعت : اکولوژی (بوم شناسی)
2. لذت و رضایت فردی
3. آمادگی جسمانی
4. الگوهای رفتاری مثبت
5. نظارت
6. انجام در دوران فراغت
7. بروز در محیط تغییر نیافته
8. آگاهی

اوقات فراغت

فهرج

ورزش

مراحل تجربه ورزش های هوای آزاد از دید کلاسون و نتش Clawson Knetsch

پیش بینی: برنامه ریزی درباره سفر

سفر به مقصد

تجربه فعالیت در مقصد: تجربه ورزش هوای آزاد و مشارکت واقعی در فعالیت

بازگشت

تجدید خاطره و یادآوری

اوقات فراغت

تفریح

ورزش

انواع ورزش های هوای آزاد

اوقات فراغت

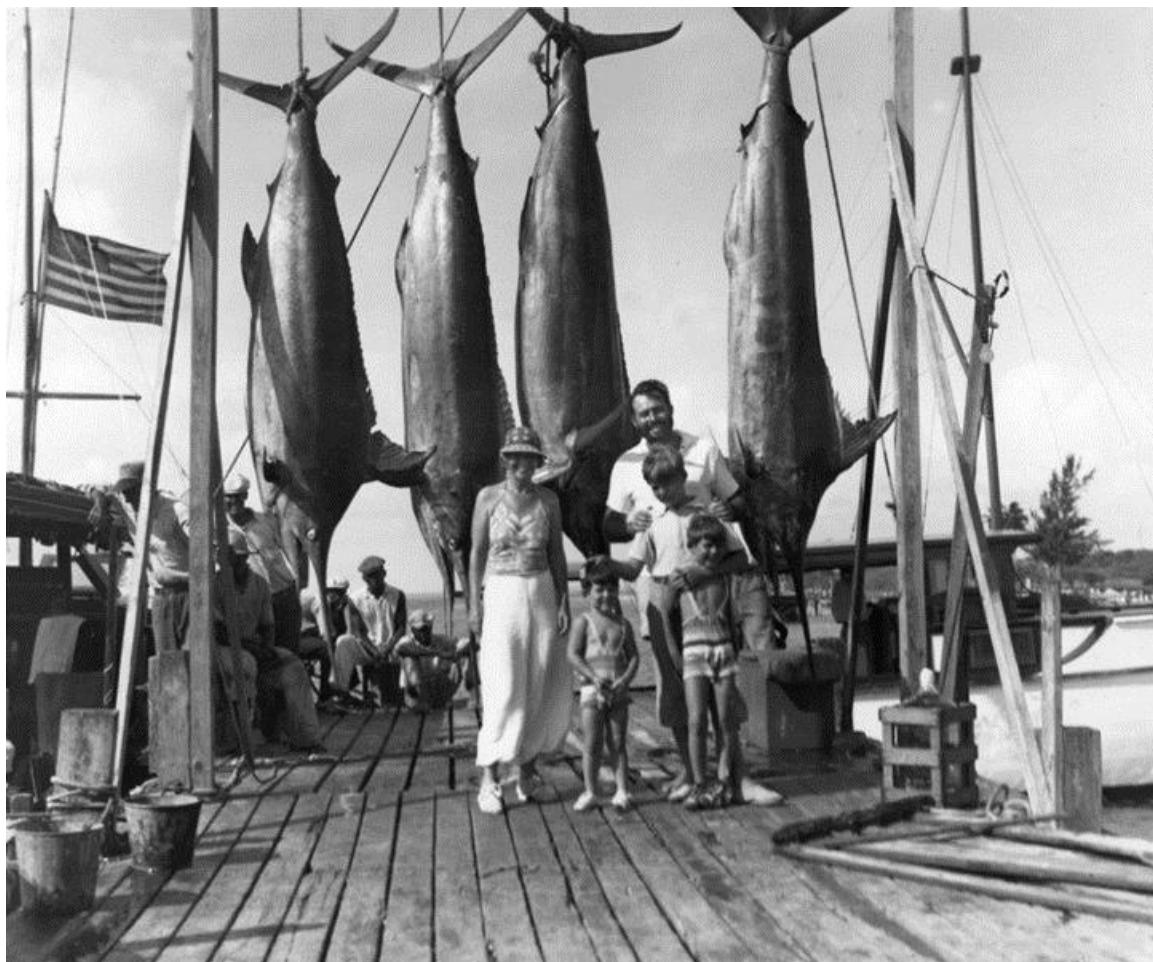
تفریح

Mountain	Forest	Beach and sea	Freshwater	Air	Desert	Family	Cultural and historical	Exercise
Trekking	Wildlife safari	Snorkeling	Angling/fly fishing	Gliding	Safari	Amusement park	Indigenous culture	Outdoor fitness
Rock climbing	Camping	Scuba diving	Canyoning	Ballooning	Safari park			Outdoor gym
Mountain biking	Birdwatching	Parasailing	Whitewater rafting	Flying	Sandboarding	Off-leash dog park	Metal detecting	Fitness trail
Motorbike expedition	Elephant safari	Sport fishing	Water sports	Paramotoring		Bungee jumping	Benchmarking (geolocating)	Plogging
Skiing	Tree climbing	Windsurfing	Kayaking	Skydiving		Picnicking	Sightseeing	
Snowboarding	Adventure park	Water sports	Canoeing	Paragliding		Corn maze		
Snowshoeing	Mushroom hunting	Clam digging	Waterskiing	Wingsuit flying		Plogging		
Ice climbing	Orienteering	Running	Jetskiing					
Mountain climbing	ATV riding	Swimming						
Canyoning	Paintball	Plogging						
Skylarking	Hunting							
Abseiling	Horseback riding							
Backpacking	Plogging							



ورزش

ارنست همینگوی؛ یکی از رکورد داران ورزش ماهی گیری (۱۹۳۵)



اوقات فراغت

تفریح

ورزش

کمپینگ

با اردو متفاوت است
اردو فعالیتی نظامند سازمان یافته و هدفمند که دسته جمعی با منظور کسب دانایی
توانایی سازگاری اجتماعی و تفریح همراه است.
کمپینگ بصورت انفرادی و خانوادگی بمنوثر تفریح نشاط و افزایش ارتباط
روحانی با طبیعت صورت می گیرد.

اوقات فراغت

تفریح

ورزش

انواع چادر؛ مهمترین بخش تجهیزات کمپینگ

- کمپینگ
- کوهنوردی
- دیواره نوردی

تجهیزات

اوقات فراغت

تفریح

ایمنی در هوای آزاد

تعریف حادثه:

رویدادی که بدون آگاهی قبلی و موجب آسیب های مادی، جسمانی، روانی مانند جراحت، شکستگی، شوک روحی روانی و به همراه دارد.

فرآیند خاصی که طی نوعی درهم ریختگی بوجود می آید و یک فعالیت پایدار و پویا را دچار تغییرات ناخواسته همراه با پیامدهای زیان آوری می نماید.

اوقات فراغت

فریح

ورزش

مدل دومینوی هاینریش در تفسیر علل حوادث

سوابق فرهنگی و محیطی

قصور و کوتاهی فرد و عمل غیرایمن

مشکلات مکانیکی و فیزیکی

بروز حادثه

وقوع آسیب

اوقات فراغت

تفریح

ورزش

انواع خطرات

فعالیت

مکان

فصل / آب و هوا

شرکت کنندگان

رانندگان

گروه

راهنمای گروه

محیطی

انسانی

اوقات فراغت

تفریح

سفر و تفریح

کمک های اولیه در هنگام خطر

ابزار مورد نیاز برای کمک های اولیه:

دستکش یکبار مصرف

چاقوی تیز

انبرک

قیچی

ید

گاز

مسکن

قرص ضد اسهال

انتی بیوتیک

تامپون مخصوص

باند چسب دار

اوقات فراغت

فهرج

ورزش

مقابله با جانوران موذی در کمپینگ

کنه
زنبر
عقرب
مارها

خرس و حیوانات درنده دیگر

تفریح

ورزش

اوقات فراغت

آب بهداشتی

بهترین راه جوشاندن آب است

جلوگیری از ژیا ردیا



اوقات فراغت

تفریح

ورزش

رعد و برق در طبیعت؛ راه های حفظ جان

اوقات فراغت

تفریح

ورزش



سرمایه‌دگی / هیپوترمی در طبیعت



اوقات فراغت

تفریح

ورزش

گرم‌زدگی / هیپرترمی در طبیعت



اوقات فراغت

تفریح

ورزش

خونریزی داخلی/ خارجی در طبیعت

اوقات فراغت

تفریح

ورزش



روشن کردن آتش در طبیعت



اوقات فراغت

تفریح

ورزش

چادر، کیسه خواب، بالشتک، کوله پشتی و ... در کمپینگ

اوقات فراغت



کسب اطلاعات و انواع آن از دیجیکالا

[https://www.digikala.com/search/?q=%DA%A9%D9%85%D9%B
E%DB%8C%D9%86%DA%AF%20%20&key=%DA%A9%D9%85%
D9%BE%DB%8C%D9%86%DA%AF&pos=1](https://www.digikala.com/search/?q=%DA%A9%D9%85%D9%B
E%DB%8C%D9%86%DA%AF%20%20&key=%DA%A9%D9%85%
D9%BE%DB%8C%D9%86%DA%AF&pos=1)

تفریح

سفر و تفریح

جهت یابی در فضاهای طبیعی و کوهستانی

اوقات فراغت



GPS
قطب نما
نقشه
به کمک ستارگان
ماه
خورشید
درختان
لانه مورچه
سایه شخص
ابرها
ساعت مچی

تفریح

ورزش

انواع ورزش های بومی و محلی در هوای آزاد

اوقات فراغت

تفریح

فدراسیون ورزش های بومی و محلی (روستایی و عشایری)

<http://roostasport.ir/index.aspx?fkeyid=&siteid=1&pageid=510>



۳۶.....	شاه وزیر		مقدمه دبیر کل کمیسیون ملی یونسکو
۳۸	شتر سواری		مقدمه نماینده یونسکو در ایران
۴۰.....	آدیل مانج (پنجره بازی)		مقدمه مؤلف
۴۲	عمو زنجیر باف		بازی ها:
۴۴.....	قیقاج	۸	آسیاب بجرخ
۴۶	کش بازی	۱۰	الک دولک
۴۸.....	کشتی چوخه	۱۲.....	الخثر
۵۰.....	کشتی لوچو	۱۴.....	بالا بلندی
۵۲.....	کلاه بران	۱۶	بیل گردانی
۵۴.....	کوشک ملاق	۱۸.....	تازادان انزلی
۵۶.....	گرگم و گله می برم	۲۰	ترنا بازی (کمر بند بازی)
۵۸.....	لافند بازی	۲۲.....	ترکه بازی (چوب بازی)
۶۰.....	خر سوز پالون سوز (خر پلیس)	۲۴.....	تنور گرمه
۶۲.....	نجات بازی	۲۶	جورابین
۶۴.....	وسطی	۲۸	جوزان
۶۶	هفت سنگ	۳۰.....	دال پلان
۶۸.....	یه قل دو قل	۳۲	زو (کیددی)
		۳۴.....	سوارکاری و تاختن اسب

دریافت فایل اصلی از طریق لینک زیر:

<https://www.irunesco.org/images/baziha-lowdpi.pdf>

پیش و

جهت یابی در فضاهای طبیعی و کوهستانی

اوقات فراغت



GPS
قطب نما
نقشه
به کمک ستارگان
ماه
خورشید
درختان
لانه مورچه
سایه شخص
ابرها
ساعت مچی

تفریح

ورزش

جاذبه های طبیعی ایران

اوقات فراغت

کسب اطلاعات در وبسایت زیر :

<https://choonak.com/Blog/Post/87/-۲۳-جاذبه-طبیعی-زیبا-و-بکر-ایران>



روستای درک

نمک آبرود

پل معلق پیرتقی

جواهرده

ییلاق اولسبلانگاه

جزیره کیش

پارک جنگلی گیسوم

جزیره قشم

دهکده جهان نما

جزیره هرمز

گردنه حیران

کوه دماوند

کویر مرنجاب

دریاچه ارومیه

پارک جنگلی سراوان

غار علیصدر

کلوت شهداد

جاده اسالم به خلخال

دریاچه اوان

باداب سورت

آبشار شوی

ییلاق فیلبند

تفریح

سفر و گردش



مطالب برگرفته از وبسایت ها و کتاب مدیریت ورزش های هوای آزاد دکتر کشکر و قاسمی است؛ شایسته است دانشجویان پیش از مطالعه مطالب این پاورپوینت به کتاب مراجعه نمایند تا درکی کامل از موضوع داشته باشند.