



دانشگاه سям نور

مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

(کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

دکتر مرتضی رضائی صوفی

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 چندهزارساله 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 نیاورد. 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، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

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 بی‌نظیر، 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: «إِقْرَأْ وَرَبُّكَ 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 جویای 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 منزلگاه 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 مطالب

پیشگفتار.....	یازده
فصل اول. تعاریف و مفاهیم مدیریت ورزش تفریحی و اوقات فراغت.....	۱
هدف کلی.....	۱
هدف‌های یادگیری.....	۱
مقدمه.....	۱
۱-۱ انسان، پویایی و فراغت.....	۲
۲-۱ تعاریف اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۶
۱-۲-۱ تعریف لغوی- اصطلاحی.....	۶
۳-۱ مبانی نظری اوقات فراغت.....	۸
۱-۳-۱ کار و اوقات فراغت.....	۱۵
۲-۳-۱ زمانی برای تجدید قوا.....	۱۷
۳-۳-۱ زمانی برای رفع خستگی.....	۱۷
۴-۳-۱ زمینه‌ای برای تکامل شخصیت.....	۱۸
۵-۳-۱ اوقات فراغت پدیده‌ای مستقل در زندگی.....	۱۸
۶-۳-۱ اوقات فراغت از دیدگاه زمانی.....	۲۰
۷-۳-۱ اوقات فراغت به منزله فعالیت.....	۲۱
۸-۳-۱ اوقات فراغت به منزله یک هدف قائم‌به‌ذات و حالتی از بودن.....	۲۲
۹-۳-۱ اوقات فراغت یک مفهوم فراگیر کل‌نگر یا یک ارزش.....	۲۳
۴-۱ اوقات فراغت از دیدگاه دین مبین اسلام.....	۲۷
خلاصه فصل اول.....	۳۸
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول.....	۳۹

فصل دوم. تاریخچه و نحوه گذران اوقات فراغت در دنیا.....	۴۱
هدف کلی.....	۴۱
هدف‌های یادگیری.....	۴۱
مقدمه.....	۴۱
۱-۲ تاریخچه اوقات فراغت.....	۴۲
۲-۲ تاریخچه ورزش همگانی و تفریحی در جهان و ایران.....	۴۴
۳-۲ تاریخچه اوقات فراغت در ایران.....	۴۶
۴-۲ وضعیت گذران اوقات فراغت مردم ایران.....	۵۱
۵-۲ انواع فعالیت‌های مرتبط با اوقات فراغت در ایران.....	۵۱
۱-۵-۲ فعالیت‌های فردی.....	۵۲
۲-۵-۲ فعالیت‌های جمعی و گروهی.....	۵۵
۶-۲ اوقات فراغت در سایر کشورها.....	۵۶
۱-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم آلمان.....	۵۶
۲-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم ایتالیا.....	۵۹
۳-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم فرانسه.....	۶۱
۴-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم انگلیس.....	۶۲
۵-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم سوئد.....	۶۳
۶-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم اتریش.....	۶۴
۷-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم اسکاتلند.....	۶۵
۸-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم آمریکا.....	۶۶
۹-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم کانادا.....	۶۷
۱۰-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم برزیل.....	۶۸
۱۱-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم چین.....	۶۸
۱۲-۶-۲ نحوه گذران اوقات فراغت مردم ژاپن.....	۷۰
خلاصه فصل دوم.....	۷۱
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم.....	۷۳
فصل سوم. مدیریت و برنامه‌ریزی در اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۷۵
هدف کلی.....	۷۵
هدف‌های یادگیری.....	۷۵
مقدمه.....	۷۵
۱-۳ اهمیت اوقات فراغت.....	۷۶
۲-۳ مدیریت و برنامه‌ریزی در اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۷۷
۳-۳ انواع برنامه‌ریزی اوقات فراغت.....	۷۹
۴-۳ مراحل برنامه‌ریزی فعالیت‌های اوقات فراغت عبارت‌اند از:.....	۸۱
۵-۳ برنامه‌ریزی شهری اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۸۲

۸۸	۶-۳ تقسیم‌بندی اوقات فراغت.....
۸۹	۷-۳ انواع تفریح.....
۹۱	۸-۳ تقسیم‌بندی ورزش‌های تفریحی.....
۹۱	۱-۸-۳ ورزش آموزشی.....
۹۲	۲-۸-۳ ورزش غیررسمی.....
۹۲	۳-۸-۳ ورزش درون بخشی.....
۹۲	۴-۸-۳ ورزش برون بخشی.....
۹۲	۵-۸-۳ ورزش باشگاهی.....
۹۳	۹-۳ دوگانگی کار- فراغت.....
۹۵	۱۰-۳ کار، فراغت و بیکاری.....
۹۶	۱۱-۳ اوقات فراغت و بازی.....
۹۷	۱-۱۱-۳ غیر جدی بودن.....
۹۷	۲-۱۱-۳ انجام آزادانه.....
۹۷	۳-۱۱-۳ نظم.....
۹۷	۴-۱۱-۳ محدودیت زمانی و مکانی.....
۹۸	۵-۱۱-۳ عدم قطعیت و غیرقابل پیش‌بینی بودن.....
۹۸	۱۲-۳ نتایج و هدف‌های بازی.....
۹۸	۱-۱۲-۳ هدف‌های فیزیولوژیکی.....
۹۸	۲-۱۲-۳ هدف‌های ذهنی روانی.....
۹۹	۳-۱۲-۳ هدف‌های اجتماعی.....
۹۹	۱۳-۳ انواع بازی.....
۹۹	۱-۱۳-۳ بازی‌های آزاد.....
۹۹	۲-۱۳-۳ بازی‌های رقابتی.....
۱۰۰	۳-۱۳-۳ بازی‌های شانسی.....
۱۰۰	۴-۱۳-۳ بازی‌های تقلیدی.....
۱۰۰	۵-۱۳-۳ بازی‌های دورانی.....
۱۰۰	۶-۱۳-۳ بازی‌های نمایشی.....
۱۰۰	۷-۱۳-۳ بازی‌های آموزشی.....
۱۰۱	۸-۱۳-۳ بازی‌های سازنده.....
۱۰۲	۱۴-۳ بهترین زمان برای انجام ورزش‌های تفریحی.....
۱۰۳	۱-۱۴-۳ ورزش و تمرین در صبح.....
۱۰۴	۲-۱۴-۳ ورزش و تمرین ساعاتی پس از غذا.....
۱۰۴	۳-۱۴-۳ ورزش و تمرین در بعدازظهر.....
۱۰۵	خلاصه فصل سوم.....
۱۰۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم.....

فصل چهارم. عوامل اجتماعی، محیطی و اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۱۰۹
هدف کلی.....	۱۰۹
هدف‌های یادگیری.....	۱۰۹
مقدمه.....	۱۰۹
۱-۴ فلسفه زندگی و اوقات فراغت.....	۱۱۰
۲-۴ اوقات فراغت و سلامت اجتماعی.....	۱۱۱
۳-۴ عوامل اثرگذار بر مشارکت در اوقات فراغت.....	۱۱۳
۱-۳-۴ سن.....	۱۱۳
۲-۳-۴ جنسیت.....	۱۱۴
۳-۳-۴ تحصیلات.....	۱۱۵
۴-۳-۴ درآمد.....	۱۱۵
۵-۳-۴ امکانات تفریحی.....	۱۱۶
۶-۳-۴ دسترسی و موقعیت.....	۱۱۶
۷-۳-۴ عوامل اجتماعی و اقتصادی.....	۱۱۷
۴-۴ جایگاه ورزش در اوقات فراغت.....	۱۱۹
۵-۴ اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۱۲۴
۶-۴ شباهت‌های بین بازی، تفریح و فراغت.....	۱۲۵
۷-۴ اثرات تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی.....	۱۲۷
۸-۴ رسانه‌ها و اوقات فراغت در دنیای مدرن.....	۱۲۸
خلاصه فصل چهارم.....	۱۳۴
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم.....	۱۳۵
فصل پنجم. اثرات سودمند تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی.....	۱۳۷
هدف کلی.....	۱۳۷
هدف‌های یادگیری.....	۱۳۷
مقدمه.....	۱۳۷
۱-۵ کیفیت زندگی و اوقات فراغت.....	۱۳۸
۲-۵ اثرات سودمند تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی.....	۱۴۴
۳-۵ تأثیر اوقات فراغت و ورزش در شادکامی و خودسودمندی.....	۱۴۸
۴-۵ شاخص‌های عمده شادکامی.....	۱۵۲
۵-۵ عوامل تأثیرگذار بر شادکامی.....	۱۵۲
۶-۵ تأثیر سلامتی بر شادکامی.....	۱۵۳
۷-۵ تأثیر چگونگی گذران اوقات فراغت و تفریح بر شادکامی.....	۱۵۴
۸-۵ تأثیر اوقات فراغت و ورزش در کاهش اضطراب.....	۱۵۶
۹-۵ تأثیر اوقات فراغت و ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....	۱۵۸
۱۰-۵ تأثیر ورزش و اوقات فراغت در شخصیت.....	۱۵۹

۱۱-۵	تأثیر اوقات فراغت و ورزش بر ارتباط با دیگران.....	۱۶۱
	خلاصه فصل پنجم.....	۱۶۲
	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم.....	۱۶۳
	فصل ششم. نیازها و اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۱۶۵
	هدف کلی.....	۱۶۵
	هدف‌های یادگیری.....	۱۶۵
	مقدمه.....	۱۶۵
۱-۶	نیازهای انسانی و نوع زندگی.....	۱۶۶
۲-۶	نیازهایی که از طریق گذران اوقات فراغت تأمین می‌شود.....	۱۶۹
۱-۲-۶	نیاز به تفریح.....	۱۶۹
۲-۲-۶	نیاز به تحرک و ورزش.....	۱۷۰
۳-۲-۶	نیاز به سرگرمی و ایجاد تنوع.....	۱۷۱
۴-۲-۶	نیاز به رشد فرهنگ.....	۱۷۱
۵-۲-۶	شکوفایی فردی و اجتماعی.....	۱۷۲
۳-۶	تفاوت نحوه گذران در نسل‌های مختلف.....	۱۷۲
۴-۶	اوقات فراغت و سالمندان.....	۱۷۵
۱-۴-۶	وضعیت سالمندان در ایران و جهان.....	۱۷۶
۲-۴-۶	اهمیت امکانات برای گذران اوقات فراغت سالمندان.....	۱۸۰
۳-۴-۶	اهمیت فعالیت حرکتی سالمندان.....	۱۸۰
۴-۴-۶	فناوری اطلاعات و فراغت سالمندان.....	۱۸۲
۵-۶	عوامل بازدارنده اوقات فراغت.....	۱۸۳
۱-۵-۶	عوامل بازدارنده فردی.....	۱۸۶
۲-۵-۶	عوامل بازدارنده بین فردی.....	۱۸۷
۳-۵-۶	عوامل بازدارنده ساختاری.....	۱۸۷
	خلاصه فصل ششم.....	۱۹۱
	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم.....	۱۹۳
	فصل هفتم. منابع مالی، انسانی و وسایل و تسهیلات ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت.....	۱۹۵
	هدف کلی.....	۱۹۵
	هدف‌های یادگیری.....	۱۹۵
	مقدمه.....	۱۹۵
۱-۷	وظایف دولت‌ها در اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی.....	۱۹۶
۲-۷	امکانات و تسهیلات شهری در چگونگی گذران اوقات فراغت.....	۱۹۹
۱-۲-۷	فعالیت قابل تکرار.....	۲۰۱
۲-۲-۷	طرح خاصی از محیط یا محیط کالبدی.....	۲۰۱

۲۰۲	 ۳-۲-۷ هم‌ساختی
۲۰۲	 ۴-۲-۷ دوره زمانی
۲۰۷	 ۳-۷ منابع انسانی در اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی
۲۰۹	 ۴-۷ ورزش همگانی و وظایف دولت در توسعه زیرساخت
۲۱۲	 ۵-۷ ورزش‌های تفریحی
۲۱۲	 ۱-۵-۷ ورزش فریزی
۲۱۴	 ۲-۵-۷ ورزش داژبال
۲۱۵	 ۳-۵-۷ ورزش دوچرخه‌سواری
۲۱۶	 ۴-۵-۷ پرواز بادبادک
۲۱۸	 ۵-۵-۷ ماهیگیری
۲۱۹	 ۶-۵-۷ هفت‌سنگ
۲۲۱	 ۷-۵-۷ ورزش کبدی
۲۲۳	 خلاصه فصل هفتم
۲۲۵	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۲۲۷	 فصل هشتم. آشنایی با تحقیقات انجام‌شده در خصوص اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی ...
۲۲۷	 هدف کلی
۲۲۷	 هدف‌های یادگیری
۲۲۷	 مقدمه
۲۲۸	 ۱-۸ تحقیقات انجام‌شده ملی چگونگی گذران اوقات فراغت در ایران
۲۳۱	 ۲-۸ تحقیقات انجام‌شده در خصوص عوامل اثرگذار بر اوقات فراغت
۲۳۳	 ۳-۸ تحقیقات انجام‌شده تأثیر اوقات فراغت در زندگی افراد
۲۳۴	 ۴-۸ تحقیقات انجام‌شده اوقات فراغت زنان
۲۳۶	 ۵-۸ تحقیقات انجام‌شده اوقات فراغت سالمندان
۲۳۷	 ۶-۸ تحقیقات انجام‌شده امکانات و تسهیلات در اوقات فراغت
۲۳۸	 ۷-۸ تحقیقات انجام‌شده عوامل بازدارنده گذران اوقات فراغت
۲۳۹	 ۸-۸ تحقیقات انجام‌شده خانواده و اوقات فراغت
۲۴۱	 خلاصه فصل هشتم
۲۴۱	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۲۴۳	 پاسخنامه خودآزمایی‌های چهارگزینه‌ای
۲۴۵	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۴۷	 منابع

پیشگفتار

تاریخ هیچ تمدنی خالی از کتاب و کتابت نبوده است، همه فرهنگ‌ها با کتاب آغاز می‌شوند و با کتاب رشد می‌کنند. در این میان آیین مقدس اسلام بیشترین بهره را از کتاب برده است، چرا که پیامبر عظیم‌الشان اسلام رسالتش را با فرمان «خواندن» از سوی خداوند آغاز می‌کند و در همین فرهنگ مقدس است که خداوند منان به قلم سوگند یاد می‌کند و معجزه آخرین فرستاده‌اش را یک کتاب قرار داده است.

تربیت‌بدنی رشته میان رشته‌ای است که از علوم مختلف برای تقویت و تربیت جسم و روان انسان استفاده می‌کند. این رشته از یک سو مشتمل بر یکسری رشته‌های پایه پزشکی است تا جایی که فارغ‌التحصیل آن تا حد یک پزشک با جسم انسان آشنا می‌شود و از سوی دیگر بخشی از دروس این رشته شامل علوم تربیتی است تا دانشجوی این رشته با تنش و واکنش انسان‌ها آشنا شود و بتواند به عنوان یک مربی با عموم مردم برخورد کند. امروز دانشگاه‌ها مأمور شناخت نواقص زندگی بشر بوده و با آگاهی به دنبال ایجاد فرصت‌های بهتر و بیشتر جهت شکوفایی زندگی انسان‌ها می‌باشند. کتاب حاضر به عنوان یک منبع درسی جهت تحقق این مهم نگاشته شده است. هدف این کتاب آگاهی از آخرین یافته‌های بشر در تحقق نیازهای ثانویه انسان‌ها است.

این کتاب شامل هشت فصل بوده که در فصل اول ابتدا به تعارف اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی اشاره شده و دیدگاه‌های صاحب‌نظران این حوزه در خصوص اهمیت اوقات فراغت و راه‌های غنی‌سازی آن مطرح شد و در ادامه اوقات فراغت از دیدگاه دین مبین اسلام و از زبان مبارک پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار ذکر شده است. در فصل دوم

تاریخچه اوقات فراغت در ادوار گذشته و تا امروز در دنیا و وضعیت گذران اوقات فراغت مردم ایران و برخی کشورهای قاره‌های مختلف موردبحث و بررسی قرار گرفته است. در فصل سوم یکی از بخش‌های مهم و اساسی در اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی یعنی مدیریت و برنامه‌ریزی در این حوزه موردبحث قرار گرفته و ضمن بیان انواع برنامه‌ریزی‌های مربوطه در بخش اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، به اهداف و انواع بازی‌های مربوط به زمان اوقات فراغت پرداخته شد.

در فصل چهارم به عوامل اجتماعی، محیطی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی پرداخته و با توجه به تأثیرپذیری و تأثیرگذاری اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی بر زندگی، به بررسی عوامل اثرگذار بر مشارکت در اوقات فراغت پرداخته و موضوع تأثیر رسانه و فناوری‌های امروزه بر چگونگی گذران اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی موردبحث قرار گرفته است. فصل پنجم کیفیت زندگی را تشریح کرده و تأثیر اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در شادکامی، خودسودمندی، شخصیت، کاهش اضطراب، رعایت حقوق دیگران و همچنین برقراری ارتباط با دیگران را تجزیه و تحلیل کرده است. در فصل ششم نیاز و انواع آن در زندگی انسان‌ها موردبحث قرار گرفته و با توجه به تفاوت نیاز در فرایند زندگی انسان‌ها، موضوع اوقات فراغت سالمندان به‌طور اختصاصی موردبحث و بررسی قرار گرفته و درباره انواع عوامل بازدارنده اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی توضیح داده شده است. در فصل هفتم وظایف دولت‌ها در ایجاد فرصت‌های برابر و امکانات و ایجاد زیرساخت‌های مناسب جهت هرچه بهتر شدن گذران اوقات فراغت شهروندان بحث شده و در ادامه به برخی از ورزش‌های تفریحی در زمان گذران اوقات فراغت شهروندان که زیرمجموعه فدراسیون ورزش‌های همگانی است، پرداخته شده و در نهایت در فصل هشتم نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در داخل و خارج کشور که آگاهی از این نتایج و کاربست آن‌ها در رفع موانع موجود در هرچه بهتر شدن گذران اوقات فراغت شهروندان کمک فراوانی خواهد کرد ذکر شده است.

این کتاب منطبق با سرفصل تعیین‌شده وزارت علوم تحقیقات و فناوری نوشته شده است. امید آن دارم اساتید، دانشجویان و خوانندگان محترم این اثر، نظرات ارزشمند خود را جهت غنی‌تر شدن این کتاب به آدرس ایمیل اینجانب ارسال کنند.

دکتر مرتضی رضائی صوفی
mrsoufi@pnu.ac.ir

فصل اول

تعاریف و مفاهیم مدیریت ورزش تفریحی و اوقات فراغت

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با تعاریف و اهمیت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

هدف‌های یادگیری

از خواننده انتظار می‌رود که پس از مطالعه دقیق این فصل بتواند:

۱. اهمیت پویای و اوقات فراغت را تبیین کند.
۲. اوقات فراغت را از جنبه لغوی و فنی تعریف کند.
۳. اوقات فراغت و تحرک را از دیدگاه صاحب‌نظران بیان کند.
۴. جنبه‌های مختلف اوقات فراغت را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.
۵. دیدگاه اسلام در خصوص اوقات فراغت را تبیین کند.

مقدمه

تغییراتی که در کارکردهای اصلی اوقات فراغت (یعنی استراحت و رفع خستگی، تجدید قوا و تمدد اعصاب، شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها، تفریح و سرگرمی، رشد فکری و فرهنگی و ارتقای آگاهی‌ها) شاهد هستیم، پیامدها و تبعات گسترده‌ای داشته است. این امر درباره‌ی فرهنگ رایج جامعه که هم امکاناتی را در اختیار افراد خود می‌گذارد، هم محدودیت‌هایی براساس ارزش‌ها و هنجارهای جاری جامعه را دارد،

صدق می‌کند. چون فرد می‌تواند در اوقات فراغت همان چیزی را که می‌پسندد انجام دهد، شخصیت نهایی خود را بازیابد و آن را ابراز کند؛ بنابراین قابلیت‌های فرد غالباً در عرصه‌ی اوقات فراغت جلوه‌گر می‌شود درواقع از اهمیت اوقات فراغت می‌توانیم بگوییم که از آن به‌مثابه‌ی آینه فرهنگ یاد کرده‌اند؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین چالش‌های جوامع بشری امروز در سراسر دنیا، استفاده صحیح و مؤثر از وقت‌های آزاد یا همان اوقات فراغت است. با افزایش روزافزون تولید و عرضه ابزار مدرن و فوق مدرنی که قادرند در کمترین زمان ممکن، بیشترین خدمات خواسته‌شده را ارائه دهند و همچنین کاهش ساعات کار روزانه یا زمزمه تصویب طرح‌های بازنشستگی زودهنگام، مسئله اوقات فراغت روزبه‌روز لاینحل و غامض می‌شود. اکنون بسیاری از مردم و حتی صاحب‌نظران به این نتیجه رسیده‌اند که مدارس و مؤسسه‌های آموزشی، مسئولیت‌های بیشتر و روشن‌تری را در این زمینه بایستی بر عهده بگیرند و گاهی از این فراتر رفته و پیشنهاد می‌کنند که درس جدیدی برای آموزش استفاده بهینه از اوقات فراغت در برنامه‌های پرورشی آنان طراحی و گنجانده شود.

۱-۱ انسان، پویایی و فراغت

با وقوع پدیده‌هایی مانند تغییرات پرشتاب فناوری، جهانی‌شدن^۱، معنویت‌گرایی و بی‌عدالتی‌های مستمر، تعادل زندگی فردی و اجتماعی انسان آسیب جدی دیده و برای درمان آن، ساختار کار و فراغت نیاز به مهندسی مجدد دارد. نقش فراغت در این رابطه می‌تواند از طریق جامعه‌پذیری^۲ و نیروهای هویتی^۳ در قالب فرهنگ کشورهای جهان بررسی شود که یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مهم حکومت‌ها در دهه‌های گذشته نیز بوده است. انسان از دیرباز به دنبال این بود که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند و چه چیزی بیشتر موجبات رضایتش را فراهم می‌سازد و با چه سازوکارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد. همه این‌ها به‌نوعی به مفهوم شادمانی و نشاط مربوط می‌شود. هر موجود زنده‌ای برای ادامه حیات خود با توجه به شرایط محیطی و وضع جسمی خود باید تلاش کند. از این جهت در میان موجودات زنده، انسان وضعیت

1. Globalization
2. Socialization
3. Identites Power

تعاریف و مفاهیم مدیریت ورزش تفریحی و اوقات فراغت ۳

پیچیده‌ای دارد، به گونه‌ای که انسان به اقتضای شرایط اقلیمی، نوع تولید و میزان نیازها به شکلی متفاوت از موجودات زنده تلاش می‌کند. همچنین پایگاه اجتماعی-عقیدتی، وابستگی به گروه و سازمان یا تشکیلات گوناگون و متغیرهایی از این دست در چگونگی و میزان تلاش‌های انسان مؤثر است.

برخی علمای اجتماعی معتقدند که اوقات فراغت با داشتن دو شرط در تمدن‌های صنعتی و پسا صنعتی وجود دارد و نبود آن در تمدن‌های باستانی و کشاورزی سنتی به معنای نبود فراغت در این جوامع است. این دو شرط عبارت‌اند از: الف) فعالیت‌های جامعه اعم از کار و فراغت تحت تأثیر مراسم اجباری و الزامات و تعهدات فرهنگی - اجتماعی جامعه قرار نگرفته بلکه باراده و اختیار فرد سپری می‌شود.

ب) فراغت از سایر فعالیت‌های انسان چون کار جدا می‌شود.

برخی از دانشمندان اجتماعی عقیده دارند که زمان فراغت از ابتدای زندگی اجتماعی بشر و دوران گوناگون همه تمدن‌ها وجود داشته است. اوقات فراغت به این معنا می‌تواند متعلق به جوامع قدیمی و ابتدایی باشد چرا که اولاً فراغت در آن زمان شکل اجبار اجتماعی داشت از طرف دیگر با دیگر فعالیت‌های انسان نظیر کار در ارتباط بود درحالی‌که این امر با آنچه به عنوان دو ویژگی اساسی فراغت ذکر شد متفاوت است. لذا با بررسی تاریخ می‌بینیم که بشر اولین نبوغ خود را به صورت نقاشی بر دیوارها و در جریان اوقات فراغت خود ظاهر ساخته است.

آنچه به صورت واقعیت مشترک بین همه انسان‌ها با هر شغل و حرفه و مقتضیات گوناگون وجود دارد، این است که هر انسانی با توجه به شرایط خود به اندازه‌ای کار می‌کند که بتواند نیازهای اولیه خود را تشفی کند. البته هیچ انسانی وجود ندارد که در تمام فصول به طور شبانه روز کار کند و یا به طور کلی کار نکند، لذا با توجه به این واقعیت است که پدیده اوقات فراغت مطرح می‌شود. به عبارت دیگر وقتی انسان در طول روز ساعاتی به کار می‌پردازد و پس از پایان کار بقیه وقت خود را به گونه‌ای سپری می‌کند که برخی آن را برای رشد و شکوفایی شخصیت خود، جمعی به صورت تفریح و سرگرمی و عده‌ای دیگر طی این زمان، به استراحت می‌گذرانند، اوقات فراغت شکل می‌گیرد.

با متمدن شدن انسان و گذر زمان و زندگی در شهرها و اختراع اولین ماشین بخار در سال ۱۷۷۷ میلادی و سپس ورود ماشین‌های متنوع به عنوان مکمل یا جانشین نیروی

انسانی به تدریج از فشاری که زندگی روزمره بر بدن وارد می‌آورده، کاسته شد به گونه‌ای که در حال حاضر اغلب وسایل ماشینی و الکترونیکی جایگزین فعالیت‌های عضلانی انسان شده است؛ بنابراین اوقات فراغت و نحوه گذران آن از مباحثی است که پس از انقلاب صنعتی به موضوعی مهم بدل شده است. پس از انقلاب صنعتی دسترسی فزاینده انسان به فناوری جدید باعث شده است اوقات فراغت در هفته تا حدود دو برابر افزایش یابد و انسانی که برای تأمین معاش خود و ادامه بقا ناچار بود هر روز مسافت‌های طولانی را به دنبال خوراک و شکار بدود، در قرن ۲۱ فعالیتش به حداقل ممکن رسیده به گونه‌ای که اکنون باتوجه پیشرفت ماشین‌آلات می‌تواند و از یک نقطه جهان به هزاران کیلومتر دورتر، به آن طرف کره زمین مسافرت کند.

با توجه به این دگرگونی که در شیوه زندگی انسان به وقوع پیوسته و زندگی پرتحرک او که میلیون‌ها سال در ابعاد وجودی‌اش نهادینه شده و به‌طور وراثتی نسل به نسل انتقال یافته بود، در ظرف دویست سال به سکون تبدیل شد. لذا انسان نتوانست از نظر عادت، خلیات، روحیات، غریزه و ژنتیک زندگی خود را با فقر حرکتی حاصل از زندگی ماشینی تطبیق دهد و سلامت و تعادل جسمی و روانی خود را حفظ کند و لذا این شیوه زندگی او را از خود دور کرده است.

با ظهور مدرنیته و خلق تمایزات اجتماعی از طریق مصرف و نه طبقه، الگوهای متفاوت مصرف و به تبع آن سبک‌های گوناگون زندگی و انواع و الگوهای متفاوت گذران اوقات فراغت، منبعی برای تعریف و باز تعریف هویت‌های جدید در افراد شدند، با گذر از اجتماعات سنتی به جوامع مدرن، مقوله اوقات فراغت به عنوان یک نیاز ویژه نمایان تر شده است، تا حدی که اغلب صاحب نظران، جامعه معاصر را «جامعه فراغتی» نام نهاده‌اند (هریس، دیوید، ۱۳۹۳)؛ بنابراین اوقات فراغت امروزه از جمله شاخص‌های جدید رفاه اجتماعی است که وجود و اهمیت بخشی به آن‌ها هم نتیجه رشد صنعت و هم نتیجه جامعه مصرفی بوده است، فعالیت‌های فراغتی از چنان اهمیتی برخوردار است که حتی از آن به مثابه آیین فرهنگ جامعه یاد می‌کنند (یاری، ۱۳۹۰).

در جوامع سرمایه‌داری و به‌ویژه با توسعه صنعت و فناوری، رشد تولید، تقسیم اجتماعی کار، کاهش نیاز جامعه به کار انسانی و نیز جدایی فرد از جماعت و برخوردار شدن از هویت فردی، زمان فراغت از زمان کار متمایز شد و در تعامل با آن قرار گرفت. به تدریج کار آن فعالیت دانسته شد که به‌طور عمده کار دستمزدی و

تعاریف و مفاهیم مدیریت ورزش تفریحی و اوقات فراغت ۵

استخدامی نامیده می‌شود. فراغت نیز فعالیتی شناخته شد که فرد جدا از کار موظف و اجباری‌اش انجام دهد.

در عصر حاضر ورزش یکی از شیوه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای عصبی فائق آیند. اشخاصی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند کمتر از سایرین دچار حمله قلبی می‌شوند، مغزشان استراحت بیشتری می‌کند، ضربان قلبشان هنگام استراحت کاهش می‌یابد، احساس فشار کمتر و اعتماد به نفس بیشتری دارند، خوش‌بین‌تر هستند و کمتر به افسردگی دچار می‌شوند.

تحقیقات نشان داده که بیکاری و نبودن تفریح و تنوع، کارکنان را از نظر سلامتی روحی و جسمی، همچنین شادابی و نشاط در محیط کار آسیب‌پذیر می‌سازد و تنیدگی شغلی را در آن‌ها سرعت می‌بخشد در این زمینه محققانی چون آرنه^۱، پرداختن به فعالیت شاد ورزشی را برای تقویت روحیه و بهبود خلق و خوی کارکنان مؤثر دانسته‌اند.

در جهان امروز زندگی ماشینی تحرک بدنی را کم کرده و به‌خصوص در بین شهرنشین‌ها باعث ایجاد ناراحتی‌ها و بیماری‌های مختلف شده است. ورزش تنها عاملی است که می‌تواند کمبود فقر حرکتی را جبران کند و سلامتی را تأمین کند. از طرف دیگر برخورداری از یک زندگی پرثمر و لذت‌بخش در صورتی میسر می‌شود که شخص در سنین بالا از سلامتی برخوردار باشد؛ بنابراین در دوران بزرگسالی، سلامتی اهمیت فراوانی دارد و ورزش عاملی است که می‌تواند آن را تأمین کند؛ اما حقیقت این است که ورزش عمومی و به‌ویژه ورزش میان‌سالان و بزرگسالان مورد کم‌توجهی قرار می‌گیرد. چنانچه به همگانی کردن ورزش توجه شود و برای تمام گروه‌های سنی برنامه‌های ورزشی مناسب در نظر گرفته شود، یا میدین و امکانات ورزشی توسعه یابد، مردم هر چه بیشتر به ورزش کردن روی می‌آورند. با توسعه ورزش بین اقشار مختلف جامعه، هزینه‌های مربوط به دارو و درمان کاهش می‌یابد، اعتیاد و سرگرمی‌های ناسالم بسیار کم می‌شوند و کارایی بیشتر افراد به زندگی آن‌ها رونق می‌بخشد.

بدون شک ورزش و فعالیت بدنی به یک پدیده جهانی تبدیل شده است. تغییرات سریع و شگفت‌انگیز علوم، ورزش را نیز متحول کرده است. فناوری ارتباطات، این تحول را عمیق‌تر کرده و آن را به نقاطی از جهان برده که پیش‌ازاین، تصور آن هم برای انسان

در حد رؤیا بود. چنین تحولاتی، ارزش‌ها و نیازهای انسان قرن جدید را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. ورزش به دلیل پیوند آن با فرهنگ، اقتصاد و سیاست ابتدا از تغییرات اجتماعی متأثر می‌شد و اینک خود نیز به یکی از عوامل اثرگذار تبدیل شده است. با چنین وضعیتی، اهمیت شناخت ماهیت ورزش، نیازهای اجتماعی و برنامه‌ریزی برای آن کاملاً روشن می‌شود. مگر می‌شود چنین پدیده جهانی را به حال خود وا گذاشت تا سرنوشت خود را رقم زند؟ البته در سال‌های ابتدای قرن بیستم، چنین کاری ممکن و حتی مجاز بود چون ورزش در آن زمان تحت تأثیر تغییرات اجتماعی بود. اینک این تأثیر متقابل است. عوامل مختلف روی ورزش اثر دارند و از آن تأثیر می‌پذیرند. وضعیت اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی از آن جمله‌اند.

ورزش به استفاده درست و مثبت از زمان‌های آزاد و وقت‌های بیکاری کمک می‌کند و باعث می‌شود افراد دور هم جمع شوند و از فردگرایی جلوگیری می‌کند. ورزش همچنین تا حدی از رفتارهای ضد بشری و ضد اخلاقی جلوگیری می‌کند. ورزش همگانی را می‌توان از جنبه‌های مختلف مانند وضعیت مشارکت افراد، تنوع فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های تفریحی مورد بررسی قرار داد.

در زندگی ماشینی، برای انجام بسیاری از امور نیازی به فعالیت جسمانی نیست. زندگی با این روش باعث شده است که بر افراد چاق افزوده شده و در اثر زندگی بی‌تحرك قوای جسمانی کاهش یابد؛ بنابراین، مشکلاتی از قبیل بیماری‌های قلب و عروق، افزایش چربی خون، چاقی و... مسئله‌ای جدا از زندگی روزمره نباشد. در بیانیه مشترک سازمان بهداشت جهانی (WHO)^۱ و فدراسیون بین‌المللی پزشکی ورزشی (Fims)^۲ ضمن اعلام این مطلب که تقریباً نیمی از جمعیت جهان فاقد فعالیت بدنی و تحرک مناسب هستند، از دولت‌ها خواسته شده است تا به عنوان بخشی از سیاست‌های بهداشتی خود، برنامه‌های فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی را در سطح جامعه مورد حمایت قرار دهند.

۱-۲ تعاریف اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

۱-۲-۱ تعریف لغوی - اصطلاحی

در فرهنگ دهخدا، فراغت به معنای آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله،

1. World health organization(WHO)

2. Fedration of International Medicine Sport

فراغت داشتن و فراموش کردن آمده است. در فرهنگ معین نیز در بیان فراغت چنین ذکر شده است: آسایش، استراحت، آسودگی، آرامش، بی‌اعتنایی، وارسنگی، فرصت مجال در حقیقت در این فرهنگ لغت به فراغت داشتن به معنای آسوده‌بودن و آرامش داشتن تعبیر شده است. فرهنگ عمید «فراغت» را آسودگی و آسایش از کار و شغل معنی کرده است. فراغت در زبان انگلیسی از *Licere, Leisure* و نیز *Edse* به معانی سهولت، آسانی، راحت، فراغت و آسایش گرفته شده است.

واژه انگلیسی *Leisure* به نظر می‌آید که از واژه لاتین *Licere* مشتق شده به معنی «مجاز بودن» یا آزاد بودن است. از این رو واژه فرانسوی *Loisir* به معنی وقت آزاد و واژه *Licence* به معنی مجوز یا آزادی عمل است؛ بنابراین واژه فراغت در زبان ما با پیچیدگی معانی همراه است. به طور معمول بر حسب «آزادی از اجبار»، «فرصت انتخاب»، «زمان اضافه‌ای که پس از انجام کار باقی‌مانده باشد»، یا به عنوان «زمان آزادی که پس از وظایف ضروری اجتماعی باقی می‌ماند»، تعریف می‌شود. به هر حال، طبق نظر پاریز، اوقات فراغت خود به منزله پدیده‌ای اجتماعی در الزامات و ضرورت‌های اجتماعی درگیر شده و به خوبی می‌تواند تجسمی از روش کلی زندگی به حساب آید. چنین عقیده‌ای بلافاصله مفهوم فرهنگ را به میان می‌آورد.

در فرهنگ لاروس اوقات فراغت این گونه تعریف شده است: سرگرمی‌ها، تفریحات فعالیت‌هایی که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازد. از این منظر اوقات فراغت با اوقات آزاد و بیکاری تفاوت دارد. اگر فراغت از جهتی زیر سلطه هدف‌های تجاری، انتفاعی یا عقیدتی باشد و تنها بخشی از خصلت خود را حفظ کرده باشد، به آن نیمه فراغت می‌گویند.

بنابراین اوقات فراغت به برهه‌ای از زندگی شخصی اطلاق می‌شود که صرف تلاش معاش نشده یا به حفظ موقعیت زیستی بدن اختصاص نیافته است، لذا اوقات فراغت به برهه‌ای از زمان گفته می‌شود که در آن حق انتخاب (آزادی گزینش) وجود دارد.

اما در خصوص ورزش‌های تفریحی در کتاب مدیریت تفریحات سالم آمده است «ورزش‌های تفریحی در مجموع به ورزش‌های داخل سالن، برنامه‌های تفریحات سالم، فعالیت‌های جسمانی در محیط طبیعی و فعالیت‌های تفریحی یا برنامه‌های آمادگی جسمانی اطلاق می‌شود». ورزش‌های تفریحی که مترادف با ورزش‌های همگانی است، پرداختن به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی ساده، کم‌هزینه، بدون رسمیت،

فرح‌بخش و بانشاط است که فرصت و امکان شرکت در آن‌ها برای همه افراد وجود داشته باشد. در فرهنگ لغت جامعه‌شناسی، تفرج را به‌صورت هرگونه فعالیت که در اوقات فراغت دنبال می‌شود تعریف می‌کند که به‌صورت فردی یا دست جمعی بوده و آزاد و خوشایند و لذت‌بخش است و تقاضای فوری خاص خودش را دارد که به‌وسیله یک پاداش به تأخیر افتاده و در آن‌سو خودش به‌اجبار تحریک نشده است (صفانیا و همکاران، ۱۳۹۲).

۱-۳ مبانی نظری اوقات فراغت

اهمیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست، بدون تردید فعالیت‌های اوقات فراغت دوران بچگی و نوجوانی به‌طور معمول برای رفتارهای اوقات فراغت در دوران بزرگسالی بسیار مهم تلقی می‌شوند.

آدامز و گوتا براین باورند که اوقات فراغت تنها نهادی است که امروزه در زندگی نوجوانان می‌تواند با مدرسه و خانواده رقابت داشته باشد. اگنیو و پترسون^۱ نیز معتقدند که اوقات فراغت تأثیر قاطعی بر رشد اجتماعی و روانی نوجوانان می‌گذارد (خواجانه‌نوری و هاشمی نیا، ۱۳۸۹).

مارکس^۲ اوقات فراغت را در حقیقت فضای رشد و پیشرفت انسان تعریف می‌کند. اندرسون فراغت را زمان فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند. وی می‌گفت که کار در جامعه غربی کمتر نیازهای انسان را پاسخ می‌دهد و بیشتر تابع منافع شغلی است. اندرسون در فراغت نوعی فعالیت خودانگیخته و آزادی‌گزینی مشاهده کرد.

دوگرازا فراغت را به معنای رها بودن از ضرورت‌های زندگی روزمره می‌داند. او معتقد است که فراغت زنان و مردان را به کمال رسانده و دریچه‌ای را به آینده می‌گشاید. اوژه هم در نظر مشابهی اوقات فراغت را این‌گونه تعریف می‌کند: منظور از فراغت، سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت، به سمت آن رو می‌آورند. دامیز دایر می‌گوید: اوقات فراغت شامل سه کنش است. تنش‌زدایی، سرگرمی و تحول شخصی.

1. Agnew and Petersen

2. Marks

تعاریف و مفاهیم مدیریت ورزش تفریحی و اوقات فراغت ۹

برگرمی گوید: فراغت رفتاری است که به گونه داوطلبانه در وقت آزاد صورت می‌گیرد و در تضاد با کار است. اسپنسر، لازاروس، یونگ و فروید هدف از فراغت را «استراحت و کسب لذت» دانسته‌اند. آنان معتقدند که فراغت نوعی رهایی از وظایف است که جنبه غیرانتفاعی دارد و جویای نوعی رفاه به معنای رضایت خاطر است. فرانسیس دوکه می‌گوید: به من بگویید اوقات فراغت را چگونه می‌گذرانید تا بگویم شما که هستید و فرزندان را چگونه تربیت می‌کنید؛ و یا تاگور شاعر معروف هندی معتقد است که تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت متجلی گذشته‌اند. (قلیچ خانلو مقدم، ۱۳۸۷). جان فوراسیته می‌گوید: فراغت هدیه ایست که به ما عطا کرده‌اند، اما شیوه استفاده از آن را نمی‌دانیم. تاگور دانشمند هندی می‌نویسد: تمدن‌های انسانی سرمایه‌های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت‌های صحیح اوقات فراغت متجلی گشته و تمدن بشر نتیجه استفاده درست از اوقات فراغت است. (کریمیان ۱۳۸۸).

هانیس گونتر وستر (۱۹۹۵) معتقد است اوقات فراغت، موضوعی چندبعدی است که عوامل مختلفی در آن نقش دارند. او این عوامل را این‌گونه برمی‌شمرد: در ابتدا رابطه بین کار و اوقات فراغت، و بعد از آن تقسیم‌بندی اوقات فراغت با توجه به موقعیت اجتماعی، سن و نحوه استفاده از اوقات فراغت و در نهایت جنبه‌های مکانی، اقتصادی و اجتماعی اوقات فراغت در رابطه با سیاست‌گذاری‌ها.

به عقیده ماکس کاپلان اوقات فراغت از رشته فعالیت‌های تجربیاتی درست‌شده که تاندازه‌ای خود شخص تصمیم به انجام یا کسب آن‌ها گرفته و در محدوده وقت آزاد شخص قرار می‌گیرد و شرکت‌کنندگان در این امور آن را اوقات فراغت تلقی می‌کنند. همچنین وی، فراغت را به‌خاطرهای دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، ادراک روانی، آزادی و فعالیت فرهنگی و سرشتی از بازی و تفریح تعریف می‌کند و آن را شامل دو جنبه می‌داند، جنبه فردی که می‌تواند رضایت درونی را شامل شود و جنبه اجتماعی که مبتنی بر ارزشی است که جامعه برای آن قائل است. کاپلان فراغت را در شش گونه معاشرت، شرکت در انجمن‌ها، بازی، هنر، فعالیت‌های پرتحرک و فعالیت‌های بی‌تحرک (نظیر استراحت) جای می‌دهد. این جامعه‌شناس آمریکایی در کتاب «فراغت در آمریکا»، فراغت را در مقابل کار در نظر گرفته است. به نظر او فراغت،