



مدیریت ورزش‌های هوای آزاد

(رشته تربیت بدنی)

دکتر سارا کشکر دکتر حمید قاسمی

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 دستاورد 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 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 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

سیزده

پیشگفتار

۱	فصل اول: شناخت انواع ورزش های هوای آزاد
۱	۱-۱. مقدمه
۴	۲-۱. ورزش های هوای آزاد
۹	۳-۱. آشنایی با انواع ورزش های هوای آزاد
۹	۱-۳-۱. چالش های هوای آزاد
۱۰	۲-۳-۱. ترکیب (پیاده روی در مسیرهای دشوار)
۱۱	۳-۳-۱. دره نوردی
۱۲	۴-۳-۱. سفر با کوله پشتی
۱۲	۵-۳-۱. صعود از درختان
۱۳	۶-۳-۱. پارک های ماجراجویی
۱۳	۷-۳-۱. اسکی روی برف
۱۴	۸-۳-۱. ماهیگیری ورزشی
۱۵	۹-۳-۱. ورزش های بومی محلی ایران
۱۶	۴-۱. کشتی های محلی
۱۶	۱-۴-۱. کشتی گیلکی (گیله مردی)
۱۷	۲-۴-۱. کشتی ترکمنی
۱۸	۳-۴-۱. کشتی ایلیاتی
۱۸	۴-۴-۱. کشتی کردی
۱۸	۵-۴-۱. کشتی لری
۱۹	۶-۴-۱. کشتی مازندرانی
۲۰	۵-۱. سوارکاری و حرکات نمایشی با اسب

- ۶-۱. رزم چوبی ۲۱
 ۷-۱. هفت سنگ ۲۲
 ۸-۱. طناب کشی ۲۳
 خودآزمایی ۲۴

فصل دوم: موارد ایمنی در مورد ورزش های هوای آزاد

- ۱-۲. مقدمه ۲۷
 ۲-۲. تعریف حادثه ۲۷
 ۳-۲. ایمنی ۲۸
 ۱-۳-۲. کنترل خطرات یعنی ایمنی ۲۸
 ۲-۳-۲. ارتقای ایمنی یا پیشگیری از آسیب؟ ۲۹
 ۳-۳-۲. حادثه و آسیب ۲۹
 ۴-۳-۲. آیا حوادث غیر قابل پیش بینی هستند؟ ۲۹
 ۴-۲. آسیب چیست؟ ۳۰
 ۵-۲. حوادث و پیشگیری از آسیب ۳۰
 ۶-۲. نظریه های مربوط به حوادث ۳۱
 ۱-۶-۲. مدل حوادث هایرنیش ۳۱
 ۲-۶-۲. مدل حوادث فیرنز ۳۴
 ۳-۶-۲. فرمول پویایی حوادث ۳۳
 ۷-۲. نمونه هایی از خطرات: ۳۴
 ۱-۷-۲. خطرات محیطی ۳۴
 ۲-۷-۲. خطرات مربوط به عوامل انسانی ۳۵
 ۸-۲. حفظ سوابق ۳۶
 ۱-۸-۲. گزارش حوادث ۳۶
 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 ۳۷
 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 ۳۸
 ۱۱-۲. برنامه ریزی پس از سفر ۳۹
 ۱۲-۲. اجرای تغییرات در برنامه ۳۹

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

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

۷۰	۳-۳. جنگل های ایران
۷۱	۴-۳. ورزش های هوای آزاد در جنگل های ایران
۷۱	۳-۴-۱. جنگل نوردی در جنگل های گلستان
۷۲	۳-۴-۲. پیاده روی در جنگل ابر
۷۳	۳-۴-۳. فعالیت های ورزشی در جنگل های ارسباران
۷۴	۳-۴-۴. پیاده روی و دوچرخه سواری در جنگل های سوادکوه
۷۴	۳-۵. بیابان های ایران
۷۶	۳-۶. جاذبه های ورزشی بیابان های ایران
۷۶	۳-۶-۱. کویر مصر
۷۶	۳-۶-۲. کویر مرنجاب
۷۸	۳-۷. کوهستان های 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 پولاد کف
۸۲	۳-۷-۵. پیست اسکی شمشک
۸۲	۳-۷-۶. پیست اسکی آبعلی
۸۳	۳-۷-۷. پیست اسکی توچال
۸۴	۳-۸. دریاها و دریاچه ها و رودخانه های ایران
۸۵	۳-۹. آب های ایران و ورزش های هوای آزاد
۸۶	۳-۹-۱. دریاچه سد لتیان
۸۶	۳-۹-۲. دریاچه های تار و هویر
۸۷	۳-۹-۳. سد کرج (امیرکبیر)
۸۷	۳-۹-۴. جزیره کیش
۸۸	۳-۹-۵. محدوده ورزش های آبی چهارمحال و بختیاری
۸۹	خودآزمایی

۹۱	فصل چهارم: ورزش صبحگاهی همگانی و مدیریت آن
۹۱	۴-۱. مقدمه
۹۲	۴-۲. فواید ورزش صبحگاهی
۹۳	۴-۳. برگزاری و مدیریت ورزش همگانی
۹۳	۴-۴. نکاتی برای شرکت کنندگان در ورزش صبحگاهی
۹۳	۴-۴-۱. خوب بخوابید
۹۴	۴-۴-۲. آب بنوشید
۹۴	۴-۴-۳. برنامه ریزی کنید
۹۵	۴-۴-۴. صبحانه بخورید

۹۵	۴-۴-۵. زمان کافی به خودتان بدهید
۹۵	۴-۴-۶. 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

فصل پنجم: مدیریت راه‌اندازی اجتماعات بزرگ ورزشی

۱۰۳	۵-۱. مقدمه
۱۰۳	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 (قرابت در حمایت)
۱۱۸	۵-۸-۳. طرح حمایت مالی
۱۱۸	۵-۹. ارزیابی رویداد
۱۱۹	خودآزمایی

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 محل‌یابی جهانی GPS
۱۲۳	۶-۲-۲. قطب‌نما
۱۲۴	۶-۲-۳. نقشه
۱۲۵	۶-۳. انواع جهت‌یابی با استفاده از امکانات طبیعی
۱۲۵	۶-۳-۱. جهت‌یابی به کمک ستارگان
۱۲۷	۶-۳-۲. جهت‌یابی به کمک ماه
۱۲۸	۶-۳-۳. جهت‌یابی به کمک خورشید
۱۲۹	۶-۳-۴. جهت‌یابی با استفاده از درختان
۱۳۰	۶-۳-۵. جهت‌یابی به کمک لانه مورچه‌ها
۱۳۱	۶-۳-۶. جهت‌یابی به کمک سایه
۱۳۱	۶-۳-۷. جهت‌یابی به وسیله ابرها
۱۳۲	۶-۳-۸. یخ‌زدگی دریا و جهت‌یابی
۱۳۳	۶-۳-۹. جهت‌یابی از روی باد
۱۳۳	۶-۳-۱۰. جهت‌یابی به کمک ساعت مچی
۱۳۴	خودآزمایی

۱۳۷	فصل هفتم: راهنمای کاربردی برای شرکت در کمپینگ و طبیعت‌گردی
۱۳۷	۷-۱. مقدمه
۱۳۸	۷-۲. کمپینگ (اقامت در طبیعت)
۱۴۰	۷-۳. انتخاب محل کمپینگ
۱۴۲	۷-۴. مواردی که رعایت آن ضروری است:
۱۴۲	۷-۵. شما می‌توانید به حفظ و نگهداری طبیعت کمک کنید
۱۴۳	۷-۶. گزینه‌های 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. جمع‌آوری و بسته‌بندی چادر
۱۵۲	۷-۸. وسایل لازم برای جهت‌یابی
۱۵۲	۷-۹. کیسه‌خواب و بالش‌تک
۱۵۲	۷-۱۰. کیسه‌های خواب و درجه‌بندی آنها
۱۵۲	۷-۱۰-۱. کیسه‌خواب‌های تابستانی
۱۵۳	۷-۱۰-۲. کیسه‌خواب‌های سه فصله
۱۵۴	۷-۱۰-۳. کیسه‌خواب‌های 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. 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. عینک آفتابی
۱۶۱	۷-۱۳. 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. مواد غذایی
۱۶۵	۷-۱۵. پخت‌وپز روی آتش کمپ
۱۶۶	۷-۱۶. 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 بیابند 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 کشور برای 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 کشکر - حمید قاسمی

فصل اول

شناخت انواع ورزش‌های هوای آزاد

اهداف کلی

- انتظار می‌رود خوانندگان با مطالعه این فصل:
- مفهوم ورزش‌های هوای آزاد را دریابند.
- ارتباط ورزش‌های هوای آزاد را با ورزش، فراغت و تفریح درک کنند.
- ویژگی‌های ورزش‌های هوای آزاد را بشناسند.
- با انواع ورزش‌های هوای آزاد آشنا شوند.
- با انواع ورزش‌های بومی - محلی به عنوان ورزش‌های هوای آزاد آشنا گردند.

۱-۱. مقدمه

ورزش در هوای آزاد^۱ یا به عبارتی دیگر، تفریحات ورزشی در هوای آزاد^۲ شامل فعالیت‌های ورزشی مختلفی است که عموماً به شکل غیررقابتی انجام می‌شود و البته در برخی رشته‌ها امکان برگزاری فعالیت‌های رقابتی نیز وجود دارد. در اکثر رشته‌های ورزشی مختلفی که در هوای آزاد برگزار می‌شود، افراد با تیم‌های رقیب رقابت نمی‌کنند، بلکه تنها حریف آنها خودشان هستند و درواقع آنها فقط با خودشان رقابت می‌کنند و برای اینکه بیشتر پیش بروند خودشان را مجبور به پیشروی می‌کنند و این

1. Outdoor sports

2. Outdoor Recreational sport

کار با دستاوردهای زیادی همراه است. تحمل سختی‌های حضور در طبیعت و تلاش برای موفقیت بر دشواری‌ها با یادگیری‌های ارزشمندی همراه است.

ورزش در هوای آزاد از فعالیت‌های بسیار مهم برای گذران اوقات فراغت افراد جامعه است. در تمام جوامع انسانی افراد در تلاش‌اند تا زمان‌های آزاد خود را به شکلی بهینه مورد استفاده قرار دهند و در این بین گذران وقت به اشکال مختلف نظیر کمپینگ، کوه‌پیمایی، قایق‌رانی، دوچرخه‌سواری، ورزش‌های پرهیجان، ماهیگیری، اسب‌سواری و ... جایگاه مهمی را در بین انواع فعالیت‌های فراغتی انسان‌ها به خود اختصاص داده است.

اوقات فراغت به عنوان بخش مهمی از زندگی انسان امروز، نیاز به توجه و برنامه‌ریزی مناسب دارد و از آنجا که این زمان می‌تواند دربردارنده فعالیت‌های مختلفی از جمله ورزش‌های هوای آزاد باشد، شناخت مختصری در خصوص آن می‌تواند زمینه مناسبی را برای فهم بهتر ادامه فصول این کتاب فراهم سازد.

فعالیت‌های اوقات فراغت با واژه‌های مختلفی از جمله، فراغت، ورزش، تفریح، بازی و امثال آن پیوند دارد. در ادامه تلاش می‌شود تا برخی از این واژه‌ها توضیح داده شود تا چارچوب مفهومی مناسبی برای بحث اصلی این کتاب، یعنی ورزش‌های هوای آزاد که با جنبه‌های مختلفی از ورزش، بازی، تفریح و فراغت همراه است، ارائه گردد. «فراغت^۱» با «زمان آزاد^۲» یا موقعیت‌هایی که در آن فرد گزینه‌های زیادی برای خوش‌گذرانی و تفریح دارد، همراه است. این همراهی بین فراغت و زمان آزاد آن قدر قوی است که گاهی به جای یکدیگر استفاده می‌شوند.

فراغت به معنای فعالیت‌هایی است که فرد در زمان آزاد خود انجام می‌دهد. از این منظر فراغت فعالیت‌هایی است که لذت‌بخش، هدفمند، و داوطلبانه است. دومازدیر^۳ معتقد است که «فراغت به معنای فعالیت است. فعالیت‌هایی بدون اجبار در انجام کار، یا الزامات خانوادگی و اجتماعی، که به دلیل علاقه، استراحت و برای آرامش، سرگرمی یا توسعه دانش فردی و مشارکت‌های اجتماعی به‌طور خودجوش

1. Leisure
2. free time
3. Dumazedier

انجام می‌شود.»

واژه تفریح نیز که در ورزش‌های هوای آزاد یا به عبارتی دیگر، تفریحات ورزشی هوای آزاد بسیار پرکاربرد است، اغلب به جای واژه فراغت استفاده می‌شود. واژه تفریح که معادل انگلیسی آن recreation است، از کلمه لاتین recreatio و recreare مشتق شده است که به ترتیب به معنای «تازه و با طراوت شدن» و «ذخیره کردن» است. این واژه به عنوان مفهومی متضاد با واژه کار و دریافت دستمزد در دوران انقلاب صنعتی توسط کارکنان و کارفرمایانی به کار برده شد که به دنبال راهی برای تجدید قوا در کارگرانی بودند که ساعت‌های متمادی کار پرحمت انجام داده بودند:

تفریح «فعالیتی داوطلبانه و به دور از اشتغال است که به منظور کسب منافع شخصی و اجتماعی نظیر تجدید قوا و همبستگی اجتماعی سازمان‌دهی می‌شود». بر طبق نظر سزومز^۱ تفریح با ۶ مشخصه تعریف می‌شود: تفریح با فعالیت سروکار دارد؛ اشکال متنوعی دارد؛ در طی فراغت رخ می‌دهد؛ با احساس رضایت انجام می‌شود؛ شبیه بازی است و دارای تولیدات جانبی است.

واژه ورزش نیز به عنوان یکی از مفاهیم مورد توجه در ورزش‌های هوای آزاد، با معانی مختلفی به کار می‌رود. کاربرد این واژه آن قدر وسیع است که به راحتی نمی‌توان آن را تعریف کرد. اما علی‌رغم این پیچیدگی، ورزش را می‌توان با چند مشخصه کلیدی شناسایی کرد. این مشخصه‌ها عبارتند از: فعالیت بدنی (قدرت، چابکی، سرعت)؛ ساختار و قوانینی که فضا و زمان را مورد توجه قرار می‌دهند و رقابت یا سوگیری به سمت هدف با حضور یا عدم حضور رقبا و غیرقابل پیش‌بینی بودن نتایج. ورزش در مقایسه با تفریح، بر فعالیت‌هایی تمرکز دارد که ویژگی‌های محدودتری از این مشخصات را دارد.



شکل ۱-۱ کودکان و تلفیق مفهوم ورزش و تفریح

بسیاری از فعالیت‌های ورزشی جزء فعالیت‌های تفریحی محسوب می‌شوند. رابطه بین ورزش و تفریح آن چنان قدرتمند است که گاه تفکیک آنها از یکدیگر دشوار است و این مسأله در مورد ورزش‌های هوای آزاد هم صدق می‌کند. با توجه به ویژگی‌هایی که از واژه ورزش ارائه شد، در ورزش‌های هوای آزاد گاه تشخیص اینکه فرد برای تفریح یا شرکت در ورزش فعالیتی را انجام می‌دهد، بسیار دشوار است. صخره‌نوردانی را در نظر بگیرید که از شکاف کوه‌ها بالا می‌روند، واقعاً انگیزه آنها چیست؟ شرکت در یک فعالیت ورزشی یا کسب لذتی که از صرف وقت آزاد خود برای مبارزه با دشواری‌های عبور از کوه‌های صعب‌العبور تجربه می‌کنند؟

۲-۱. ورزش‌های هوای آزاد

حال که با مفاهیم فراغت، ورزش و تفریح آشنا شدیم، نوبت به پرداختن به مفهوم ورزش‌های هوای آزاد رسیده است که درواقع دربردارنده سه واژه «فراغت»، «ورزش» و «تفریح» است. ورزش‌های هوای آزاد نوعی مشارکت داوطلبانه در فعالیت اوقات فراغت است که در هوای آزاد انجام می‌شود و دربرگیرنده تعامل بین مردم و طبیعت است. در جدول ۱ ویژگی‌ها و مشخصه‌های ورزش‌های هوای آزاد درج شده است. هرچند این ویژگی‌ها روشی را برای شناسایی ورزش‌های هوای آزاد فراهم می‌سازد، اما نمی‌تواند قصد و منظور از انجام دادن چنین تجربه‌هایی را نشان دهد. به همین دلیل،

یانسن^۱ معتقد است که اهداف ورزش‌های هوای آزاد باید مشخص و روشن باشد. بدین منظور او اهداف پنج‌گانه زیر را برای ورزش‌های هوای آزاد ارائه کرد:

۱- **درک ارزش طبیعت:** ورزش‌های هوای آزاد باید در مورد فرآیند اکولوژی (بوم‌شناسی) ایجاد آگاهی کند و فهم و درک افراد را درباره آن بسط دهند و همچنین باید این آگاهی را به وجود آورند که محیط طبیعی نسبت به حضور و فعالیت انسان‌ها حساس است و از آن تأثیر می‌پذیرد.

۲- **لذت و رضایت فردی:** ورزش‌های هوای آزاد وسیله‌ای است برای اینکه افراد طبیعت را به شکلی مثبت تجربه کنند؛ از آن لذت ببرند و یا قدرت بصیرت خود را غنا بخشند.

۳- **آمادگی جسمانی:** ورزش‌های هوای آزاد به‌طور مداوم فرصت‌هایی را برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی فراهم می‌سازد.

۴- **الگوهای رفتاری مثبت:** ورزش‌های هوای آزاد باید در افراد شرکت‌کننده و مدیران منابع احترام، توجه، ملاحظه و صمیمیت به وجود آورد.

۵- **نظارت:** ورزش‌های هوای آزاد فرصتی را برای به کار بستن ارزش‌های اخلاقی و معنوی در رابطه با محیط فراهم می‌سازد. نظارت باید هدف اصلی و روح ورزش‌های هوای آزاد باشد که در افراد با شرکت در این فعالیت‌ها پرورش می‌یابد.

جدول ۱-۱. ویژگی‌ها و مشخصه‌های ورزش‌های هوای آزاد

- لذت‌بخش
- اجرا در هوای آزاد
- درک محیط طبیعی
- شرکت در فعالیت
- آگاهی
- استفاده از محیط طبیعی
- انجام در دوران فراغت
- بروز در محیط تغییر نیافته به دست انسان
- تعامل با محیط طبیعی

ماهیت تجربه ورزش‌های هوای آزاد بسیار پیچیده است. کلاوسون و نتش^۱ مدلی برای تجربه ورزش‌های هوای آزاد ارائه دادند که یکی از بهترین مدل‌های گردشگری و ورزش‌های هوای آزاد است. در این مدل تجربه ورزش‌های هوای آزاد از پنج مرحله مجزا تشکیل شده است. این تجربه با پیش‌بینی و برنامه‌ریزی آغاز می‌شود. در خلال این زمان، فرد مشتاقانه درباره فعالیت‌های آینده خود می‌اندیشد؛ ممکن است در مورد آنچه می‌خواهد انجام دهد، مطالعه کند و یا با سایرین مشورت کند تا بتواند وسایل و تجهیزات مناسبی را برای خود در نظر بگیرد. مرحله دوم با مسافرت به محلی که قرار است فعالیت‌های موردنظر او در آن اتفاق بیفتد، آغاز می‌شود. مرحله سوم شامل مشارکت واقعی در فعالیت موردنظر و تجربه ورزش‌های هوای آزاد است. مرحله چهارم شامل برگشت از مسافرت است. این مرحله با مرحله دوم که رفتن به سفر است، متفاوت است. چون فرد به دلیل تجربه فعالیت هوای آزاد با زمان رفتن به سفر تفاوت کرده و در او تغییراتی به وجود آمده است. تجدید خاطره و یادآوری جنبه‌های مختلف تجربه ورزش در هوای آزاد پنجمین و درواقع آخرین مرحله از تجربه ورزش‌های هوای آزاد را تشکیل می‌دهد. این مرحله که معمولاً با دیدن عکس‌های خاطره‌انگیز همراه با خانواده و یا یادآوری خاطرات سفر همراه است، اهمیت بسیاری در تکرار این تجربه و برنامه‌ریزی برای تجربه جدید ورزش‌های آزاد دارد.

واژه‌های فراغت، تفریح، ورزش و ورزش‌های هوای آزاد، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، معانی متفاوتی دارند؛ اما از سویی دیگر دارای مشترکاتی می‌باشند و درواقع هم‌پوشانی مفهومی دارند؛ به‌طور مثال ورزش کبده را در نظر بگیرید. اگر فردی داوطلبانه و به دلیل تمایل، اقدام به بازی کبده نماید، می‌توان گفت که بازی کبده در این شرایط، فراغت محسوب می‌شود. از طرفی چون بازی کبده فعالیت است که ذاتاً کیفیت تفریحی دارد و با مزایای بیرونی مثل آمادگی جسمانی و تعلق اجتماعی فرد به گروه همراه است، می‌توان گفت که بازی کبده تفریح محسوب می‌شود. از سوی دیگر بدیهی است که بازی کبده منعکس‌کننده مشخصه‌های ورزش (فعالیت بدنی، قوانین، مهارت‌ها و رقابت) است. درعین حال اگر فرد برای شرکت در این بازی مجبور به طی

۷ شناخت انواع ورزش‌های هوای آزاد

مسافتی بیش از ۸۰ کیلومتر شود، می‌توان گفت بازی کبندی یک فعالیت گردشگری است و در نهایت از آنجا که معمولاً این نوع بازی در هوای آزاد انجام می‌شود و به میزان قابل توجهی با تعامل محیطی همراه است، پس نوعی ورزش هوای آزاد محسوب می‌شود. پس همان‌طور که مثال فوق نشان می‌دهد یک فعالیت ممکن است مفاهیم مختلفی را در برداشته باشد.

مرحله ۱: پیش‌بینی => مرحله ۲: سفر به مقصد=> مرحله ۳: تجربه فعالیت در مقصد=>
مرحله ۴: بازگشت=> مرحله ۵: سفر به مقصد

شکل ۱-۲. مراحل تجربه ورزش‌های هوای آزاد



شکل ۱-۳. ورزش‌های هوای آزاد با حضور شرکت‌کنندگانی از جنسیت و سنین مختلف

فعالیت‌های هوای آزاد بسیار متنوع است و شامل مواردی است چون: مسابقه اتومبیل‌رانی ماجراجویانه، مسافرت با کوله‌پشتی، دوچرخه‌سواری، کمپینگ، قایقرانی، غارنوردی، ماهیگیری، کوه‌پیمایی، اسب‌سواری، شکار، کایاک‌رانی، کوه‌نوردی، پیاده‌روی در برف، عکاسی، پارک‌های ماجراجویی، صخره‌نوردی، دو، قایقرانی بادبانی، اسکی و موج‌سواری و قایق‌رانی در رودخانه وحشی و ... همچنین، ورزش‌های هوای آزاد می‌تواند دربردارنده بازی‌های تیم‌های ورزشی در هوای آزاد باشد. جدول ۱-۲. انواع ورزش‌های هوای آزاد را نشان می‌دهد.

جدول ۱-۲. انواع ورزش‌های هوای آزاد

نوع فعالیت	کوهنوردی	جنگلی	ساحل و دریا	آب شیرین	هوایی	کویری	خانوادگی
انواع ورزش‌های هوای آزاد	ترکینگ	سفر در طبیعت وحشی	تنفس زیرآب	ماهگیری با قلاب	گلایدینگ	سفر با شتر	پارک‌های سرگرمی
	صخره‌نوردی	کمپینگ	غواصی	قایقرانی	بالن سواری	سفر با جیب در کویر	پارک‌های سفری
	دوچرخه سواری کوهستان	تماشای پرندگان	پاراسایلینگ	رفتینگ		جدال‌های هوای آزاد	
	موتورسواری نمایشی	سفر با فیل	ماهگیری با قایق	ورزش‌های آبی			
	اسکی	صعود از درختان	باد سواری	کایاکینگ در دریا			
	اسنوبرد	پارک ماجراجویی	ورزش‌های آبی				
	یخ‌نوردی	جدال‌های هوای آزاد					
	دره‌نوردی						
	چالش‌های هوای آزاد						

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، ورزش‌های هوای آزاد طیف وسیعی از فعالیت‌های متنوعی را در برمی‌گیرد که فقط به تعدادی از آنها در جدول ۱-۲. اشاره شده است و بدیهی است که تعداد آنها خیلی بیشتر از آنچه این جدول نمایش می‌دهد، است، محتویات این جدول براساس نوع فعالیت هوای آزاد طبقه‌بندی شده است ولی ممکن است برخی از فعالیت‌ها در بیش از یک طبقه قرار گیرند و مشترکاً در طبقات مختلف جای گیرند. آیا شما می‌توانید خانه‌های خالی جدول را با رشته‌های ورزشی قابل برگزاری در هوای آزاد که با آن آشنا هستید، پر کنید؟

از آنجا که تمرکز ما در این کتاب بر فعالیت‌های ورزشی و تفریحی هوای آزاد است، در این فصل به معرفی تعدادی از فعالیت‌های ورزشی هوای آزاد می‌پردازیم. با

توجه به اینکه در این کتاب مجالی برای پرداختن به تمامی ورزش‌های هوای آزاد نیست و از طرفی چون تنوع و تعداد این گروه از ورزش‌ها بسیار متعدد و متنوع است، در این بخش ورزش‌هایی معرفی شده است که برای جوانان قابل استفاده می‌باشد.

۳-۱. آشنایی با انواع ورزش‌های هوای آزاد

همان‌طور که کمی پیشتر اشاره شد، ورزش‌های هوای آزاد تنوع بسیاری دارد. این نوع فعالیت‌ها از نظر دشواری، امکانات موردنیاز، توانایی و قابلیت‌های جسمانی موردنیاز، با یکدیگر متفاوت بوده و دارای ویژگی‌های منحصر به فردی هستند. در ادامه برخی از رشته‌های ورزشی هوای آزاد به اختصار معرفی می‌گردند.

۱-۳-۱. چالش‌های هوای آزاد^۱

چالش‌های هوای آزاد شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌های منظم و برنامه‌ریزی شده است که در آن فعالیت ورزشی-تفریحی، کار تیمی، همکاری گروهی، زندگی در کمپ، آموزش و پرورش و ماجراجویی وجود دارد. چالش‌های هوای آزاد دستاوردهای ورزشی، تندرستی و رشد فردی را وسعت می‌بخشد.

برگزاری برنامه‌های چالش‌های هوای آزاد در سازمان‌های مختلف باعث می‌شود تا رویکردی مستقیم و تحریک‌کننده برای دستیابی به اهداف مدیریتی سازمان فراهم شود. همچنین موجب رشد فردی، تشکیل تیم‌ها و ایجاد همبستگی گروهی می‌گردد. حضور در چالش‌های هوای آزاد باعث می‌شود تا توانایی‌های هر فرد نمود یابد و علاوه بر این موجب ایجاد انعطاف در فعالیت‌های تیمی برای دستیابی به اهدافی که مورد توافق اعضای تیم است، می‌گردد.



شکل ۱-۴. چالش‌های هوای آزاد

۱-۳-۲. ترکینگ^۱ (پیاده‌روی در مسیرهای دشوار)

ترکینگ به‌طور کلی عبارت است از: پیاده‌روی طولانی‌مدت در مکان‌هایی که امکان استفاده از وسایط نقلیه وجود ندارد. ترکینگ با ماجراجویی همراه است و از این جهت با کوهنوردی تفاوت دارد و می‌تواند چند روز طول بکشد و یا اینکه در طی روز انجام شود و شب‌هنگام افراد به سمت پناهگاه مراجعت کنند. وقتی افراد شرکت‌کننده در این فعالیت از آمادگی بدنی کافی برخوردار باشند، بسیار از آن لذت خواهند برد. آمادگی جسمانی لازم برای ترکینگ شامل دوچرخه‌سواری، شنا، جاگینگ و پیاده‌روی طولانی‌مدت است.



شکل ۱-۵. ترکینگ

1. Trekking

برای ترکینگ هنوز واژه فارسی مناسبی تعیین نشده است و معادل فارسی آن که در متون مختلف استفاده می‌شود عبارت است از « پیاده‌روی در مسیرهای دشوار » و از آنجا که این معادل به‌صورت عبارت است و جایگزینی آن به سلیس بودن متن آسیب می‌زند، مؤلفین واژه ترکینگ را در متن استفاده کرده‌اند.

۱-۳-۳. دره‌نوردی^۱

دره‌نوردی عبارت است از: عبور از دره‌ها و تنگه‌ها با جهش، ترکینگ، غارنوردی، صعود و فرود از ارتفاعات موجود در دره‌ها. این رشته از غارنوردی سرچشمه گرفته است. دره‌نوردان برای عبور از تنگه‌ها گاه مجبور به عبور از رودخانه‌ها هستند.



شکل ۱-۶. دره‌نوردی

۱-۳-۴. سفر با کوله‌پشتی^۲

سفر با کوله‌پشتی به نوعی از مسافرت اشاره دارد که با کمترین هزینه و برای گشت‌وگذار در مسیر کشورهای مختلف صورت می‌گیرد. تفاوت سفر با کوله‌پشتی با گردشگری در این است که در این نوع فعالیت از کوله‌پشتی و وسایل نقلیه شهری برای رفتن به مکان‌های مختلف استفاده می‌شود، به‌جای اقامت در هتل‌های شهری از مهمانسراها و خوابگاه‌ها استفاده می‌گردد؛ افراد علاوه بر دیدن مناظر به دیدن محل‌های مختلف داخل هر شهر نیز می‌روند. مدت زمان سفر نیز می‌تواند بسیار طولانی باشد و فقط منحصر به تعطیلات نیست. افرادی که با کوله‌پشتی سفر می‌کنند با حداقل هزینه به شهرها و کشورهای مختلف می‌روند.