**فهرست مطالب**

**عنوان صفحه**

چکیده 1

**فصل اول مقدمه 2**

مقدمه 2

1-1. طرح مسأله 3

2-1. ضرورت مسأله 3

3-1. روش تحقیق 4

4-1. اهداف تحقیق 4

**فصل دوم : مطالعات نظری 6**

1-2. تربیت بدنی و ورزش 6

2-2. پیشینه تربیت بدنی در ایران 7

الف)ایران قبل از اسلام ( ایران باستان ) 7

ب)ایران بعد از اسلا م 8

3-2. ورزش های بومی محلی 8

4-2. ورزش های سنتی استان خراسان 9

5-2. لزوم بررسی ورزش از دیدگاه فرهنگی 9

6-2. ورزش از دیدگاه اسلام 10

7-2. نقش ورزش در توسعه و تحکیم روابط اجتماعی 11

8-2. تأثیر پذیری ورزش از علم و تکنولوژی 11

9-2. گروه بندی ورزش ها 12

1-9-2. بر حسب محیط انجام ورزش 12

2-9-2. بر حسب تعداد نفرات شرکت کننده 12

هشت

10-2. انواع مکان های ورزشی 13

1-10-2. زورخانه 13

2-10-2. زمین ورزش 13

3-10-2. سالن ورزشی 13

4-10-2. باشگاه ورزشی 13

5-10-2. استادیوم ورزشی 13

6-10-2. مجموعه ورزشی 14

7-10-2. پارک ورزشی-تفریحی 14

8-10-2. ورزشگاه 14

11-2. ورزش در گروه های مختلف سنی 14

12-2. نقش ورزش در ارضای نیازهای جوانان 15

13-2. تأثیرات مثبت ورزش از دیدگاه روانشناسی 15

14-2. بررسی نقش ورزش در جامعه امروزی ایران 16

15-2. مطالعه و بررسی رهنمودهای برنامه اول جمهوری اسلامی ایران 16

الف) اهداف 16

ب) استراتژیها 17

16-2. بررسی وضعیت کنونی ورزش و تربیت بدنی در کشور 17

17-2. چگونگی تخصیص زمین به ورزش در شهرهای ایران 18

1-17-2. ورزش در محل کار 18

2-17-2. ورزش در مدارس 19

3-17-2. نفش مسجد در ورزش 20

4-17-2. ورزش در محلات 20

5-17-2. ورزش در اماکن عمومی 20

18-2. تفریح و فراغت 21

1-18-2. تفریح 21

2-18-2. تفاوت تفریح با فراغت 22

نه

3-18-2. فعالیت های تفریحی 22

4-18-2. سلامت تفریح 22

5-18-2. تعریف فراغت 24

6-18-2. کارکردهای اوقات فراغت در دوران باستان 24

7-18-2. کارکردهای اوقات فراغت در دوران معاصر 25

8-18-2. دیدگاه اسلام در مورد اوقات فراغت 26

9-18-2. عوامل مؤثر بر کیفیت گذران اوقات فراغت 26

10-18-2. فراغت در گذر زمان 27

11-18-2. چگونگی گذران اوقات فراغت در عصر حاضر 27

12-18-2. اهداف همسان ورزش و گذران اوقات فراغت 28

13-18-2. ورزش تفریحی 28

14-18-2. اهمیت ورزش تفریحی در زندگی امروز 29

15-18-2. وجه تفریحی ورزش 29

16-18-2. عوامل مؤثر بر افزایش بعد تفریحی ورزش 30

17-18-2. انسان زدگی فزاینده طبیعت در چهار چوب فعالیت های ورزشی-تفریحی 31

18-18-2. تفرج 31

19-2. پارک 31

1-19-2. فضای سبز 32

2-19-2. پارک 32

3-19-2. بررسی سرانه فضای سبز در کشورهای مختلف دنیا 33

**فصل سوم : مطالعات پایه 37**

1-3. سابقه تاریخی 37

1-1-3. موقعیت جغرافیایی و تقسیمات کشوری 37

2-1-3. سابقه تاریخی 39

2-3. مطالعات جمعیتی 42

ده

1-2-3. تحولات جمعیت و کالبدی شهر خواف 42

2-2-3. سرانه کاربری ورزشی 44

3-3. مطالعات اقلیمی 46

1-3-3. آب وهوای منطقه خواف 46

2-3-3. بادهای خواف 46

3-3-3. نامگذاری بادها 47

1-3-3-3. باد فراه 47

2-3-3-3. باد نیشابور 47

3-3-3-3. باد راست زمستانی 47

4-3-3-3. باد راست تابستانی 47

5-3-3-3. باد شیسشو 48

4-3-3. کوه های خواف 48

5-3-3. رودهای خواف 49

6-3-3. ساعات آفتابی 50

7-3-3. رطوبت نسبی 50

8-3-3. بارندگی 52

9-3-3. علائم بارندگی و حرکت ابرها 52

4-3. بررسی اهمیت اقلبم در ورزش 55

1-4-3. فعالیت های ورزشی در هوای آزاد (رو باز ) 55

2-4-3. فعالیت های ورزشی در ساختمان های ورزشی (سالن) 57

**فصل چهارم : معرفی و تحلیل سایت 59**

1-4. معرفی اجمالی و بیان موقعیت سایت در شهر خواف 59

1-1-4. موقعیت طبیعی 59

2-1-4. موقعیت فعلی 59

2-4. دلایل انتخاب سایت 60

یازده

3-4. دسترسی های سایت 61

4-4. دید از درون به بیرون سایت 62

5-4. تعیین محدوده طراحی 63

6-4. وضعیت طبیعی زمین (توپوگرافی) 64

**فصل پنجم : بررسی نمونه های موجود در ایران و جهان 65**

1-5. بررسی نمونه های موجود در جهان 65

1-1-5. مجموعه ورزشی –تفریحی فلین 65

2-1-5. نحوه طراحی و ساخت مجموعه 65

3-1-5. امکانات مجموعه 66

2-5. بررسی نمونه های موجود در ایران 68

1-2-5. مجموعه ورزشی – تفریحی کوهسنگی 68

2-2-5. نحوه طراحی و ساخت مجموعه 69

3-2-5. اهداف طراحی مجموعه 70

**فصل ششم : برنامه فیزیکی 71**

1-6. تدوین برنامه فیزیکی 71

2-6. پیشنهادها 73

3-6. ورزش های متداول در جهان و ایران 74

4-6. معیارهای گزینش فعالیت های ورزشی-تفریحی 82

1-4-6. میزان جذابیت و فرح بخشی 83

2-4-6. نوگرایی 83

3-4-6. امکانات و پتانسیل های ویژه سایت 83

4-4-6. معیارهای اقلیمی 83

5-6-6. معیارهای اقتصادی و قابلیت اجرایی 84

6-6-6. سابقه تاریخی 84

دوازده

5-6. ترکیب فضایی 85

**فصل هفتم : معرفی استانداردهای ورزشی منتخب،مقررات و موازین فنی 89**

1-7. معرفی فعالیت های ورزشی-تفریحی منتخب 89

1-1-7. کوهنوردی 89

2-1-7. دوچرخه سواری 89

3-1-7. اسکیت 90

4-1-7. فوتبال 92

5-1-7. فوتبال گل کوچک 94

6-1-7. هندبال 95

7-1-7. مینی هندبال 97

8-1-7. بسکتبال 98

9-1-7. والیبال 99

10-1-7. بدمینتون 102

11-1-7. تنیس 104

12-1-7. تنیس روی میز 107

13-1-7. ورزش های آبی 109

2-7. مطالعه وضع موجود موازین و مقررات فنی 116

1-2-7. موازین و مقررات شهری 116

2-2-7. مقررات طراحی و ساخت 116

3-2-7. مقررات ومشخصات فنی انواع ورزش ها 116

3-7. چند منظوره بودن سالن ها 117

4-7. مقررات و معیارهای طراحی سالن ها 118

1-4-7. مشخصات فضایی و معماری سالن های ورزشی 118

2-4-7. ابعاد و اندازه های سالن های ورزشی چند منظوره 119

5-7. ملاحظات طراحی برای سازه سالن های ورزشی 124

سیزده

1-5-7. معرفی سیستم های سازه ای مناسب سالن های ورزشی 124

1-1-5-7. سازه های بادی 124

2-1-5-7. سازه های قاب دار و سبک 125

3-1-5-7. کارهای فلزی 126

2-5-7. مقایسه اجمالی انواع مختلف سازه جهت سالن های ورزشی 126

چکیده 130

منابع 131

پیوست (طراحی) 132