

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

# شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی

رشته تربیت بدنی

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

با همکاری : دانشگاه شهید رجایی

نام کتاب : کتاب معلم، شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی - ۵۵۳/۸

مؤلف : علیرضا رضایی

ناظر : علی اصغر خلاق، غلامعلی احمدی

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، علی شاه‌محمدی، فریبا حسین آبادی، حمیده نظری تاج آبادی و

معصومه سلطان رضوانفر

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ : لیدا نیک‌روش

صفحه‌آرا : زهره بهشتی شیرازی

حروفچین : فاطمه سادات محسنی، کبری اجابتی

مصحح : شاداب ارشادی، پری ایلخانی‌زاده

امور آماده‌سازی خیر : فریبا سیر

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، فاطمه رئیس‌یان فیروز آباد

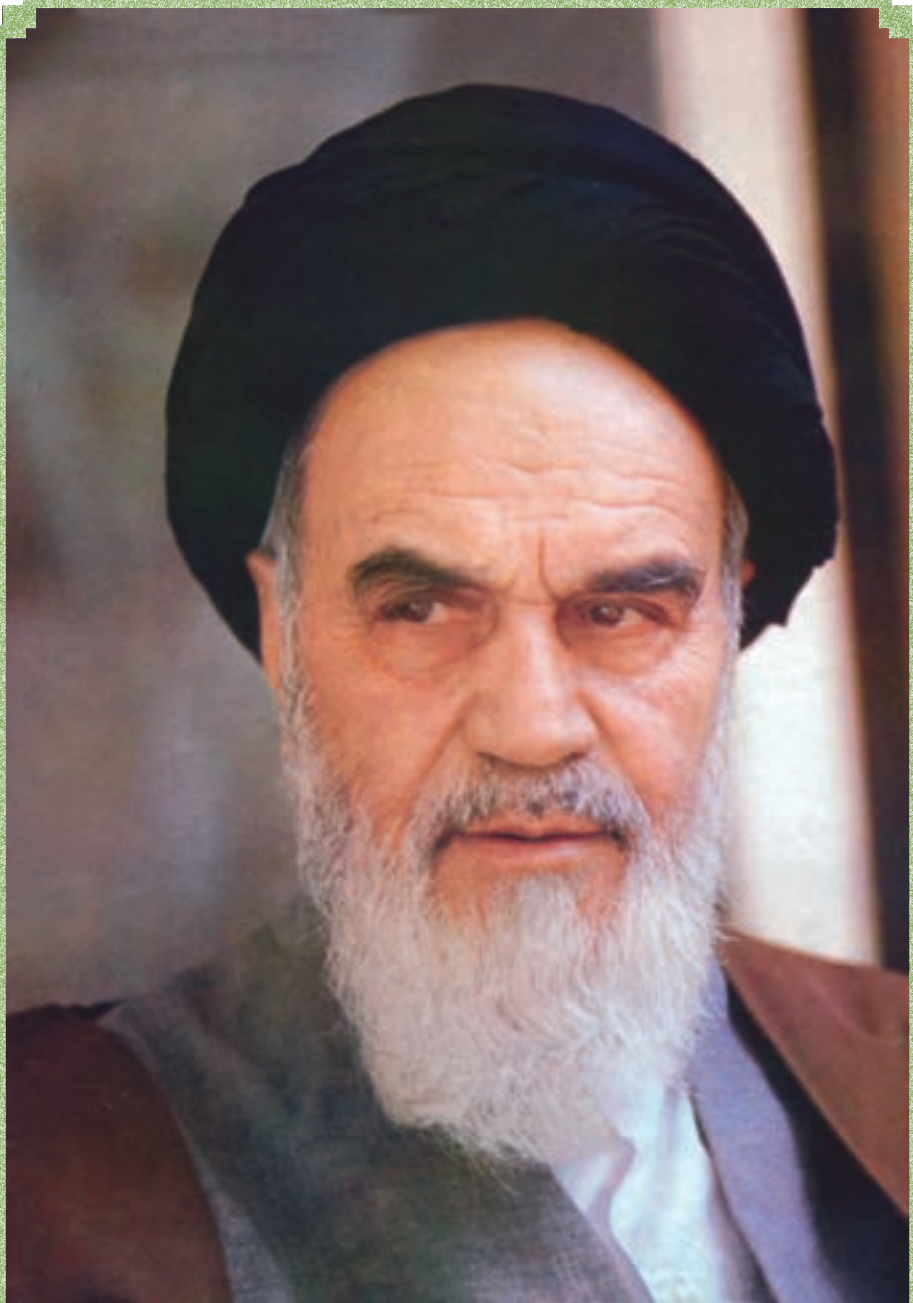
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.



فرهنگ، سایه‌ای از نبوت است، فرهنگی‌ها باید، ظلّ انبیاء باشند.

# فهرست

۱	تاریخچه ورزش تربیت بدنی	فصل ۱
۲۰	تاریخچه احداث تأسیسات و اماکن ورزشی	فصل ۲
۲۷	مفاهیم تأسیسات و اماکن ورزشی	فصل ۳
۳۴	نحوه انتخاب اماکن ورزشی براساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی	فصل ۴
۴۲	مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی (کف پوش، درب، دیوار و سقف)	فصل ۵
۵۳	ابعاد و اندازه‌های زمین ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم‌های آن	فصل ۶
۱۰۸	مشخصات و شرایط محیطی و فضاهای اماکن ورزشی	فصل ۷
۱۲۶	وضعیت امکانات و فضاهای ورزشی	فصل ۸
۱۴۱	وسایل و تجهیزات ورزشکاران، وسایل و تجهیزات بازی در اماکن ورزشی	فصل ۹
۱۶۴	چگونگی حفظ و نگهداری اماکن ورزشی	فصل ۱۰
۱۷۷	نحوه ایمن‌سازی فضاها و وسایل بازی	

## مقدمه

رشد و توسعه شهرنشینی جوامع پیشرفته، باعث توجه روزافزون بر فعالیت‌های بدنی و ورزشی در اقصای جامعه شده است.

ورزش دانش‌آموزی، همگانی، قهرمانی و حرفه‌ای هر کدام دارای ویژگی‌هایی هستند که از نظر یک کارشناس امور تربیت بدنی و ورزش در عین پیوستگی به دلایل متعدد از یکدیگر متمایزند، یکی از وجوه فعالیت‌های بدنی ورزشی فضاها و تجهیزات مورد نیاز برای هر کدام از این ورزش‌ها است.

بزرگ‌ترین فضای ورزشی طبیعت بکر است. کوه‌ها، دریاها، رودها، صحراها و... همگی مکان‌های مناسبی برای ورزش و فعالیت بدنی هستند. شناخت ویژگی‌های هر کدام از فضاها به بهره‌برداری مطلوب از آنها کمک کرده و خطرات بالقوه آن‌را کاهش می‌دهد. فضاها را باز و سرپوشیده اگر با استانداردهای تعریف شده همراه باشد، می‌تواند به محلی ایمن برای فعالیت‌های بدنی و ورزشی تبدیل شود.

کتاب حاضر در قالب پنج بخش و ده فصل به بررسی تأسیسات و اماکن ورزشی در قالب قرون و اعصار پرداخته و دلایل وجودی، ساختاری و اهداف ساخت اماکن ورزشی در دوره‌های تاریخی و جوامع مختلف را مورد بررسی قرار داده و دلایل هر کدام را از نظر تاریخی، سیاسی و جغرافیایی ارائه می‌دهد. سپس انواع تقسیم‌بندی تأسیسات و اماکن و ملاحظات مختلف و انواع بهره‌برداری از فضاها را بررسی می‌کند. شرایط و چگونگی استقرار ورزشگاه‌ها با توجه به وضعیت و موقعیت جغرافیایی از نکات دیگری است که در جانی‌های ورزشگاه‌ها مورد بررسی قرار گرفته است و بر اساس پتانسیل محیطی توصیه‌های لازم در این زمینه شده است. بدیهی است مشخصات کالبدی فضاها و ورزشی (کف‌پوش، در، دیوار و سقف) از نکاتی است که به دلایل متعدد همچون ایمنی و کیفیت فعالیت‌های بدنی و ورزشی و نوع آنها باید به دقت مورد بررسی قرار گرفته و با توجه به تکنولوژی روزآمد به استفاده از آنها پرداخت که در این کتاب سعی شده آنها را مورد توجه قرار دهد. البته با توجه به رشد سریع فناوری‌های تکنولوژیک پایانی بر این بخش متصور نیست و در هر لحظه احتمال تغییرات جدید وجود دارد.

یکی از نکات مهم برای معلمان تربیت بدنی، مربیان ورزش و ورزشکاران اطلاع از ابعاد و اندازه‌های استاندارد مسابقاتی و تمرینی فضاها و ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم‌های آن است. با توجه به رشته‌های ورزشی مورد استفاده در آموزش و پرورش در این کتاب به نحوه ترسیم خطوط زمین‌های ورزشی والیبال، بسکتبال، فوتبال، هندبال، بدمینتون و زمین تنیس که بیشترین کاربرد را در فضاها و آموزش دارند پرداخته است. مشخصات و شرایط محیطی و فضاها و اماکن ورزشی همچون انتخاب نور، پیش‌بینی عایق کاری صوتی (آکوستیک) رطوبت و دما با توجه به نوع فعالیت بدنی و ورزشی در ایجاد و ساخت فضاها و اماکن ورزشی باید مد نظر قرار گیرند. پیش‌بینی رخت‌کن مناسب، کافی و در دسترس با در نظر گرفتن سرویس‌های بهداشتی (توالت‌ها) و در نظر گرفتن سرویس‌های رفاهی و

خدماتی (پارکینگ، اتاق کمک‌های اولیه و...) از نکات دیگری است که تماشاگران، برگزارکنندگان و ورزشکاران انتظار دارند به اندازه کافی و با توجه به فناوری‌های روز پیش‌بینی شده باشد. بدون شک یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت مسابقات ورزشی، تمرینی و آموزشی وسایل و تجهیزات ورزشکاران و بازی در اماکن ورزشی است. خوشبختانه کارخانه‌های ساخت وسایل و تجهیزات با استفاده از فناوری روز دنیا و استقبال جوامع مختلف از فعالیت‌های ورزشی مسابقاتی، تمرینی و آموزشی به ساخت کیفی وسایل روی آورده‌اند و پیشرفت‌های اعجاب‌آور و تحسین‌برانگیزی در این زمینه‌ها صورت گرفته و امروزه ساخت و تجارت این وسایل بخش عمده‌ای از درآمدهای برخی کشورها را تشکیل می‌دهد. سعی شده است با توجه به محدودیت فضای کتاب و نیاز بخش‌های مرتبط در زمینه ورزش‌های دسته جمعی تویی، راکتی، آبی، دو و میدانی، زورخانه‌ای (باستانی) و ورزش‌های طبیعی سرزمینی (اسکی، کوه نوردی، دوچرخه سواری) توضیحات مختصری داده شود. البته، با پیشرفت سریع تکنولوژی و تنوع آنها تغییر و بهبود کیفیت آنها غیر منتظره نخواهد بود. اگر چه ساخت و تجهیز فضاهای ورزشی با اهداف مختلف ضروری و اجرا می‌شود ولی حفظ و نگهداری، ایمن‌سازی فضاها، تسهیلات و وسایل از موارد ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. تنوع فضاها، وسایل و ورزش‌ها، حفظ و نگهداری آنها را پیچیده و حرفه‌های مرتبط را در این بخش‌ها به ارمغان آورده است. حفظ و نگهداری استخرها، مراحل ایمن‌سازی فضاهای ورزشی، عوامل ایمنی در انتخاب محل، ایمنی در ساختمان‌های ورزشی (اماکن سرپوشیده)، ایمنی در فضاهای تربیت بدنی (اماکن رو باز) و ایمنی وسایل و تجهیزات بازی از عناوینی است که در این بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در خاتمه لازم می‌دانم از همکاران گرامی سرکار خانم حمیده نظری تاج‌آبادی، آقای علی شاه‌محمدی (اعضای کمیسیون برنامه‌ریزی رشته تربیت بدنی) و آقای محمدزمان کابلی، سرکار خانم ناهید قناتی و هنرجوی هنرستان دخترانه تربیت بدنی کمیل سرکار خانم حدیث کجویی (در تهیه تصاویر) که با همکاری خود تهیه کتاب حاضر را مقدور ساخته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.

مؤلف

## سخنی با هنر آموزان

همکار گرامی، راهنمای برنامه درسی به عنوان محصول فرایند طراحی برنامه درسی سندی رسمی، مکتوب و راهنمای عمل برای تولیدکنندگان مواد آموزشی شامل، کتاب درسی، کتاب راهنمای معلم، کتاب کار و دانش آموزی، فیلم و لوح فشرده آموزشی و... است.

راهنمای برنامه درسی به عنوان یک رسانه، از مهم ترین اجزاء یک بسته آموزشی به شمار می رود و هدف عمده آن، کمک به معلم در اجرای مطلوب برنامه درسی جهت تحقق اهداف آموزشی است.

توجه به مطالب کتاب راهنما راهکارهای نظری و عملی لازم را برای دستیابی معلم فراهم می آورد. جهت تجزیه و تحلیل بخش های مختلف، راه های آموزش و ارزشیابی را در اختیار معلم قرار می دهد. معلم ضمن دریافت مطالبی فراتر از موضوع کتاب درسی، تمرین های ضروری برای فرایند یاددهی - یادگیری را در دو بخش نظری و عملی مشاهده می کند.

در کلیه بخش های کتاب فعالیت های یاددهی - یادگیری پیش بینی شده است. در این بخش سعی شده با توجه به نوع فعالیت ها و با استفاده از روش های مشارکتی فعال، تعامل لازم بین دانش آموزان و معلم به شکلی پیش بینی شود که قدرت تفکر و خلاقیت در دانش آموزان تقویت شود. از طرف دیگر ارائه نکات برگزیده در فصول مختلف راهکار مناسبی برای دنبال کردن مطالب کلیدی است که دانش آموزان را به تعقل وادار می دارد و زمینه را برای بحث و گفتگوی فعال در کلاس درس فراهم می آورد و شاید بتوان آن را جزئی از مفاهیم اصلی در هر بخش توصیف کرد. مطالب کتاب عموماً در سه حیطه شناختی (آشنایی و آگاهی از مطالب) حیطه نگرشی (ایجاد گرایش و تمایل یادگیرنده) و حیطه مهارتی (افزایش توانایی های مورد نظر) ارائه شده است، که هدف آن جهت دهی فعالیت های یاددهی - یادگیری است.

ارزشیابی کانالی است منحصر به فرد به سمت کیفیت، آنچه باید آموخته شود و آنچه آموخته شده است و شاید کلید راهیابی به مراحل بعدی آموزش، به شرطی که به درستی از آن استفاده شود، که ارزشیابی و کاربرد آن هنر است. جدول ارزشیابی در هر بخش و به صورت مختصر تهیه شده که انشاء الله مورد استفاده همکاران گرامی قرار گیرد. تاریخچه، روش و آنچه باید یک معلم بداند تا در آموزش موفق تر باشد در دانستنی های معلم ارائه شده است.

بدیهی است که همکاران گرامی فعالیت‌های بیشتر و کاملتری را به تناسب موضوع پیش‌بینی خواهند کرد و شاید با پیشنهاد شما بزرگواران کتاب تکمیل‌تر شود که می‌توان آن را در فعالیت‌های پیشنهادی معلم نگارش کرد.

یادداشت معلم جایگاه مناسبی است که معلم کلیات مورد نظر خود را در آن یادداشت کند. بدیهی است نظرات ارزشمند همکاران گرامی در تکمیل مطالب بعدی راهگشا خواهد بود.