

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۷۴

خواجوی، داریوش	۷۹۶
شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی / مؤلف : داریوش خواجوی. - تهران : شرکت	/۰۶۸
چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۴.	ش ۷۶۵ خ
۱۱۱ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۷۴)	۱۳۹۴
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی	
رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ورزشگاه‌ها - تأسیسات. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های	
درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و  
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

این کتاب براساس نظرات هنرآموزان در مرداد ماه ۸۶ بازنگری و اصلاح شده است.

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

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

نام کتاب : شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی - ۴۸۶/۳

مؤلف : داریوش خواجوی

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 : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

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

عکاس : نسرین اصغری

صفحه‌آرا : صغری عابدی

طراح جلد : مریم کیوان

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

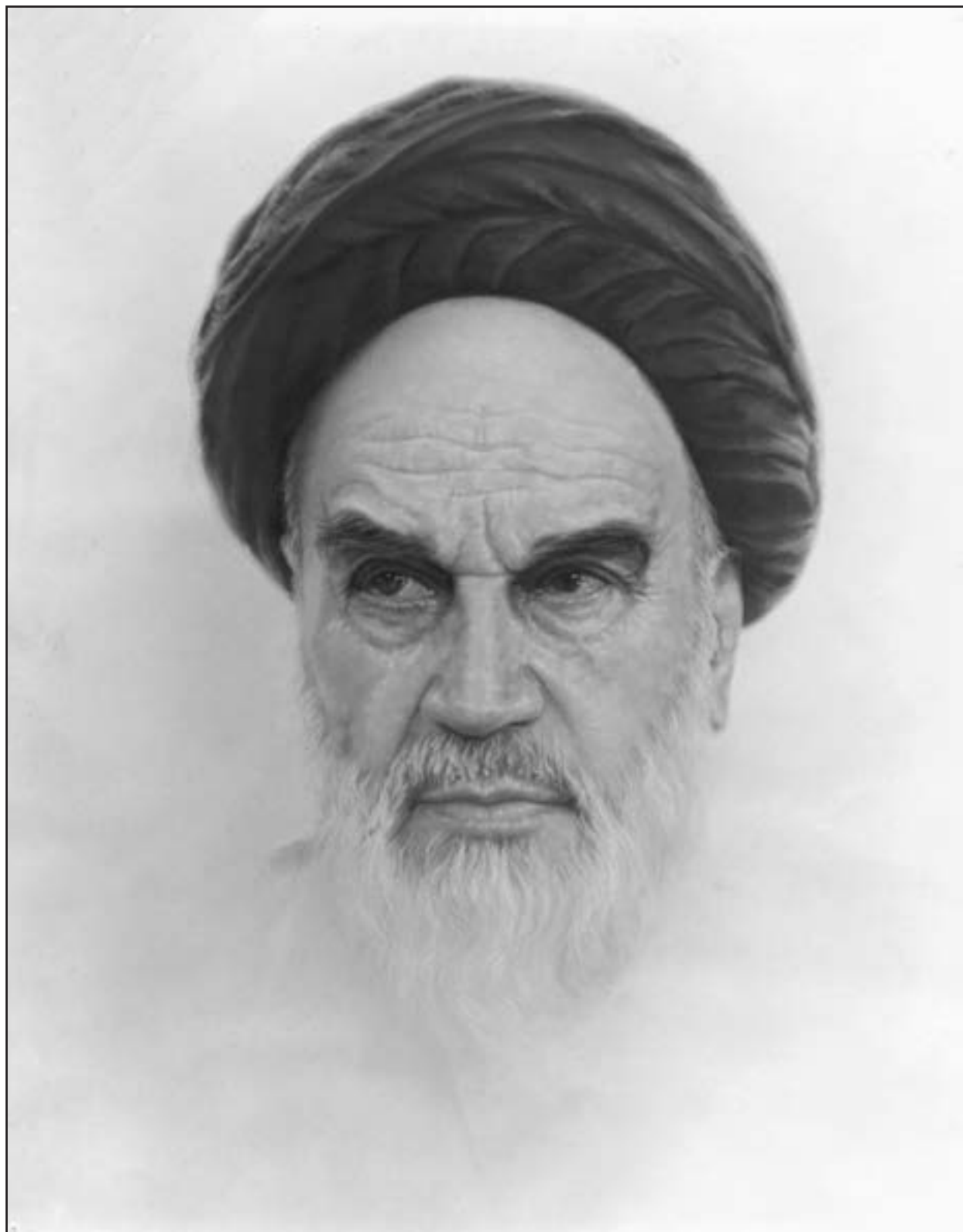
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

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

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سیزدهم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۵-۸۳۶-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0836-5



جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی (ره)



## فهرست مطالب

### الف) تأسیسات و اماکن ورزشی

۲	فصل یکم : تاریخچهٔ احداث تأسیسات و اماکن ورزشی
۲	۱-۱- تاریخچهٔ اماکن ورزشی جهان
۵	۱-۲- تاریخچهٔ اماکن ورزشی ایران
۱۱	فصل دوم : تأسیسات و اماکن ورزشی
۱۱	۲-۱- تقسیم‌بندی کلی اماکن ورزشی از نمای بالا
۱۲	۲-۲- انواع اماکن ورزشی
۱۴	۲-۳- انواع فضاهای ورزشی به لحاظ بهره‌برداری
۱۶	فصل سوم : نحوهٔ انتخاب اماکن ورزشی براساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی
۱۶	۳-۱- شرایط و چگونگی استقرار ورزشگاه‌ها
۱۷	۳-۲- انتخاب اماکن ورزشی براساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی
۲۳	فصل چهارم : مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی (کف پوش، در، دیوار و سقف)
۲۳	۴-۱- مشخصات کف پوش سالن‌ها
۲۶	۴-۲- مشخصات در، دیوار سالن‌ها
۲۸	۴-۳- مشخصات سقف سالن‌ها
۲۹	۴-۴- رنگ کف پوش، دیوار و سقف سالن‌های ورزشی چند منظوره
۲۹	۴-۵- مشخصات کالبدی اماکن مرطوب

## ب) ابعاد و اندازه‌های زمین ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم‌های آن

فصل پنجم : ابعاد و اندازه‌های استاندارد مسابقاتی و تمرینی فضاهای ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و

۳۳	حریم‌های آن
۳۳	۵-۱- نحوه ترسیم خطوط زمین‌های ورزشی
۳۴	۵-۲- ترسیم زمین والیبال
۳۶	۵-۳- ترسیم زمین بسکتبال
۳۹	۵-۴- ترسیم زمین فوتبال
۴۱	۵-۵- ترسیم زمین هندبال
۴۴	۵-۶- ترسیم زمین بدمینتون
۴۶	۵-۷- ترسیم زمین تنیس

## ج) مشخصات و شرایط محیطی و فضاهای جانبی اماکن ورزشی

۵۱	فصل ششم : مشخصات و شرایط محیطی اماکن ورزشی
۵۱	۶-۱- نور
۵۴	۶-۲- عایق کاری صوتی (اکوستیک)
۵۵	۶-۳- رطوبت
۵۷	۶-۴- دما
۶۰	فصل هفتم : وضعیت امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی
۶۰	۷-۱- رخت‌کن
۶۴	۷-۲- سرویس‌های بهداشتی (توالت‌ها)
۶۴	۷-۳- سرویس‌های رفاهی و خدماتی (پارکینگ، اتاق کمک‌های اولیه و ...)

## د) وسایل و تجهیزات ورزشکار و بازی

۷۱	فصل هشتم : وضعیت وسایل و تجهیزات ورزشکاران و وسایل و تجهیزات بازی در اماکن ورزشی
۷۲	۸-۱- ورزش‌های دسته‌جمعی توپی
۷۴	۸-۲- ورزش‌های راکتی
۷۵	۸-۳- ورزش‌های قدرتی و مبارزه‌ای
۷۷	۸-۴- ورزش زورخانه‌ای (باستانی)
۷۷	۸-۵- ورزش‌های آبی

- ۷۸ ۸-۶- ورزش‌های طبیعی سرزمینی (اسکی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری)
- ۷۹ ۸-۷- دوومیدانی

## هـ) حفظ و نگهداری و ایمن‌سازی فضاها، تسهیلات و وسایل

- ۸۲ فصل نهم : چگونگی حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
- ۸۳ ۹-۱- حفظ و نگهداری فضاهای ورزشی
- ۹۰ ۹-۲- حفظ و نگهداری استخر
- ۹۵ ۹-۳- حفظ و نگهداری وسایل و تجهیزات
- ۱۰۳ فصل دهم : نحوه ایمن‌سازی فضاها و وسایل بازی
- ۱۰۳ ۱۰-۱- مراحل ایمن‌سازی فضاهای ورزشی
- ۱۰۴ ۱۰-۲- عوامل ایمنی در انتخاب محل
- ۱۰۴ ۱۰-۳- ایمنی در ساختمان‌های ورزشی (اماکن سرپوشیده)
- ۱۰۷ ۱۰-۴- ایمنی در فضاهای تربیت بدنی (اماکن روباز)
- ۱۰۸ ۱۰-۵- ایمنی وسایل و تجهیزات بازی
- ۱۱۰ منابع و مأخذ

## مقدمه

دانش آموزان رشته تربیت بدنی در آینده ممکن است به عنوان ورزشکار، معلم تربیت بدنی، مربی ورزش، مدیر ورزشی و ... نقشی را ایفا کنند. بنابراین، آنان باید علاوه بر آشنایی با رشته ورزشی تخصصی خود، با بعضی از مسائل مربوط به تربیت بدنی و ورزش نیز آشنایی کافی داشته باشند. همان طور که یک دانش آموز رشته تربیت بدنی باید تا حدودی با تاریخچه تربیت بدنی و ورزش آشنا باشد بدون این که تاریخ دان باشد و یا تا حدودی با طب ورزشی آشنا باشد بدون این که طبابت کند، باید با مشخصات و ویژگی های ساختمان های ورزشی، فضاهای جانبی اماکن ورزشی، ابعاد و اندازه های زمین و حریم زمین های ورزشی، وضعیت وسایل و تجهیزات ورزشکاران، نحوه مدیریت و حفظ و نگهداری اماکن ورزشی، چگونگی ایمن سازی فضاهای ورزشی و ... آشنایی لازم را داشته باشد تا در صورت پذیرش یکی از مسئولیت های فوق، به ورزشکاران و یا افراد زیردست نیز چگونگی استفاده از آن ها را آموزش دهد. هم چنین، در صورت لزوم، با معمار سازنده اماکن ورزشی همکاری نماید و نتایج تحقیقات تجربی خود را برای پیشبرد بهتر ورزش و فعالیت های ورزشی در اختیار گروه طراحان قرار دهد.

هدف این کتاب، آشنا ساختن دانش آموزان رشته تربیت بدنی با تأسیسات و اماکن ورزشی است که در پنج بخش تنظیم شده است. بخش (الف) مربوط به تأسیسات و اماکن ورزشی است. در بخش (ب) ابعاد و اندازه های استاندارد مسابقاتی و تمرینی و نحوه ترسیم خطوط و حریم زمین های ورزشی بیان شده است. بخش (ج) مشخصات و شرایط محیطی اماکن ورزشی و چگونگی وضعیت امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی را توضیح می دهد. در بخش (د) وضعیت وسایل و تجهیزات ورزشکاران و وسایل و تجهیزات بازی در اماکن ورزشی شرح داده شده است و در آخرین بخش (ه) نیز چگونگی حفظ و نگهداری اماکن ورزشی ارائه گردیده است.

مؤلف

## هدف کلی

شناخت تأسیسات، اماکن و تجهیزات ورزشی و آشنایی با نگهداری، بهره برداری و ایمن سازی آن ها