

### ۷- وضعیت امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیران باید بتوانند:

- وضعیت رخت‌کن بازی‌کنان را بیان کنند.
- وسایل و تجهیزات اتاق رخت‌کن را نام ببرند.
- وضعیت رخت‌کن مربیان و معلولان را توضیح دهند.
- گروه‌های استفاده‌کننده از سرویس‌های بهداشتی را نام ببرند.
- انواع پارکینگ‌ها را نام ببرند و به اختصار توضیح دهند.
- وضعیت پارکینگ تماشاگران را شرح دهند.
- ملاحظات طراحی پارکینگ استادیوم‌های جدید را نام ببرند و توضیح دهند.
- شرایط، ویژگی‌ها، و موقعیت قرارگیری اتاق کمک‌های اولیه را شرح دهند.
- شرایط مورد توجه برای تعیین محل تسهیلات کمک‌های اولیه را نام ببرند.

#### موقعیت و فاصله‌ی رخت‌کن تا زمین بازی: راهروهای

منتهی به رخت‌کن‌ها باید در دسترس باشند. بنابراین، باید آن‌ها را در انتهای راهروهای ساخت که کم‌ترین تردد در آن‌ها صورت گیرد. توصیه می‌شود رخت‌کن‌ها در همان طبقه‌ای که سالن ورزش، زمین بازی و یا سالن استخر قرار دارد، طراحی و ساخته شوند. در این صورت، از تردد بیش از حد و حتی از وقوع آسیب‌های احتمالی ناشی از بالا رفتن از پله‌ها پیش‌گیری می‌شود.

در مواردی که رخت‌کن برای فضاهای روباز ساخته

می‌شود، بهتر است فاصله‌اش با این گونه فضاها در کم‌ترین حد ممکن باشد. در این صورت، ورزشکار مجبور نخواهد بود از راهروها عبور کند تا به رخت‌کن برسد.

در جایی که استخر و رخت‌کن نزدیک هم قرار گرفته‌اند، بهتر است بازی‌کنان در فاصله‌ی بین رخت‌کن و استخر، از

به فضاهایی هم‌چون رخت‌کن، سرویس‌های بهداشتی،

سرویس‌های رفاهی و خدماتی مثل پارکینگ، اتاق کمک‌های اولیه، تلفن عمومی و ... «امکانات و فضاهای جانبی» گفته می‌شود. این امکانات و فضاها، در کنار زمین اصلی بازی، سالن ورزش و یا سالن استخر، و به منظور ارائه‌ی خدمات بهداشتی، رفاهی، و ... به بازی‌کنان، مربیان، تماشاگران، کارکنان و سایر مراجعه‌کنندگان طراحی و ساخته می‌شود.

#### ۱-۷- رخت‌کن

##### ۱-۱-۷- رخت‌کن استفاده‌کنندگان: مهم‌ترین

مسئله‌ای که در مورد ساخت محل رخت‌کن باید به آن توجه کرد این است که به‌راحتی در دسترس استفاده‌کنندگان باشند. برای تمام فعالیت‌هایی که به تعویض لباس نیاز باشد - هم ورزش‌های داخل سالن و هم ورزش‌های روباز - این اتاق مورد نیاز است.

محل مخصوص که دوش و حوضچه‌ی ضد عفونی کننده قرار دارد عبور کنند تا موارد بهداشتی رعایت شود. گاهی اوقات رخت‌کن‌ها، در اطراف استخر ساخته می‌شوند. به خصوص زمانی که به جز گروه‌های اصلی، عموم مردم نیز از آن استفاده می‌کنند (شکل ۷-۱).



شکل ۷-۱

**اندازه و تعداد اتاق رخت‌کن:** اندازه‌ی اتاق رخت‌کن، به مسائلی هم چون سیستم و روش به کارگیری وسایلی مانند یونيفرم، استفاده از حوله، ابزار و ... و تعداد افرادی که از رخت‌کن استفاده می‌کنند، بستگی دارد.

اگر افراد مختلف، مثلاً ورزشکاران و افرادی که برای تفریح ورزش می‌کنند، همه با هم از مکان ورزشی استفاده می‌کنند، اندازه‌ی رخت‌کن (رخت‌کن عمومی) باید بسیار بزرگ باشد. در طراحی و ساخت رخت‌کن معمولاً ۲ مترمربع جا برای هر فرد در نظر گرفته می‌شود. برای محاسبه‌ی تعداد رخت‌کن‌ها از قاعده‌ی

کلی زیر استفاده می‌شود:

تعداد افرادی که در هر رشته یا فعالیت، در هر سانس از یک مکان ورزشی استفاده می‌کنند ضرب در ۲.  
(برای اینکه گروهی که وارد می‌شوند و گروهی که خارج می‌شوند بتوانند همزمان از رخت‌کن استفاده کنند.)

تعداد افراد در هر رشته یا فعالیت در هر نوبت = تعداد رخت‌کن مورد نیاز  
× ۲

**درها:** برای جلوگیری از تردد بیش از حد و ممانعت از برخورد بازی‌کنان در رخت‌کن، بهتر است در ورودی و خروجی جداگانه‌ای برای رخت‌کن‌ها در نظر گرفت. جنس درها باید بسیار محکم و مقاوم باشد و در برابر رطوبت به خوبی مقاومت کند.

**دیوارها:** دیوارهای رخت‌کن باید از مواد مقاوم در برابر رطوبت ساخته شود؛ رنگ روشن داشته باشد و بهتر است گوشه‌های آن به صورت گرد و قوسی شکل در آید. هم‌چنین، فاصله‌ی بین سطح زمین و دیوارها نیز باید پر باشد تا از وقوع هرگونه آسیب احتمالی جلوگیری شود.

**سطوح:** معمولاً برای ساخت سطوح باید از موادی استفاده کرد که امکان سُر خوردن بر روی آن‌ها وجود نداشته باشد و نظافت و تمیز کردن آن‌ها آسان و راحت صورت گیرد. کاشی‌ها و سرامیک‌ها برای این کار مناسب‌اند اما باید در انتخاب نوع کاشی دقت کرد تا از ایجاد هرگونه لغزش جلوگیری شود. سطوح رخت‌کن بهتر است به طرف آب روها یا فاضلاب شیب داشته باشد تا تمیز کردن آن‌ها آسان باشد. امروزه، پوشش‌های ترکیبی<sup>۱</sup> بر روی سیمان بسیار متداول است. چرا که از هرگونه لغزش و ایجاد سر و صدا جلوگیری می‌کند. ضمناً، دوام آن‌ها نیز بیش‌تر است.

**سقف، چراغ‌ها و پنجره‌ها:** سقف‌ها را باید از موادی با رنگ روشن و مقاوم (در برابر رطوبت) ساخت. برق اضطراری همیشه باید وجود داشته باشد. هم‌چنین، باید سعی شود که چراغ‌ها مستقیماً بر بالای رخت‌کن نصب شود تا روشنایی کافی وجود داشته باشد.

پنجره‌های نصب شده بر دیوارهای کناری باید (تقریباً ۶۰ سانتی‌متر) (۲۴ اینچ) بلندی و (تقریباً ۹۰ سانتی‌متر) (۳۶ اینچ) از سقف فاصله داشته باشد. در مواردی که به باز و بسته کردن پنجره‌ها نیاز باشد، باید فاصله‌ی آن‌ها از سطح زمین به قدری باشد که بتوان آن‌ها را از سطح زمین به خوبی کنترل کرد. البته، اگر وسایل تهویه‌ی کافی وجود داشته باشد، به باز و بسته کردن پنجره‌ها نیاز نیست. جنس شیشه‌های پنجره‌ها بهتر است از مواد ترکیبی مثل تلق انتخاب شود. تلق‌ها در رنگ‌های مختلف وجود دارند و قابل تعویض‌اند. برای تهویه‌ی هوا نیز می‌توان از هواکش سقفی استفاده کرد. زیرا بخار هوا در سقف جمع می‌شود و چون پنجره‌ها ۹۰ سانتی‌متر از سقف فاصله دارند، هواکش دیواری آن‌چنان مفید نخواهد بود.

**وسایل و تجهیزات:** آینه، موخشک‌کن (سشوار)، آب‌سردکن و ... وسایل و تجهیزات مورد نیاز اتاق‌های رخت‌کن



شکل ۷-۲

است. نصب آینه در رخت‌کن ضروری است و بهتر است تمام قد باشد و فاصله‌ی آن‌ها از سطح زمین، (تقریباً ۳۰ سانتی‌متر) (۱۲ اینچ) در نظر گرفته شود. علاوه بر این، روی دست‌شویی‌ها نیز باید آینه نصب شود. نصب آینه بر در خروجی نیز باعث می‌شود تا استفاده‌کنندگان، هنگام ترک استخر، عکس خود را ببینند. قرار دادن آب‌سردکن در محل عبور و مرور استفاده‌کنندگان باید مورد توجه قرار گیرد و نصب آن نباید در رخت‌کن‌ها باعث ازدحام جمعیت و شلوغی شود.

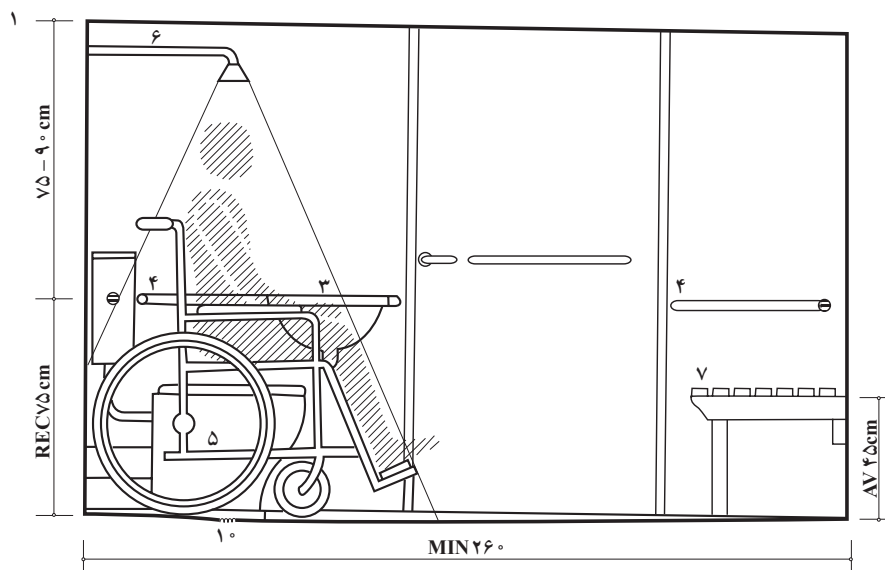
نصب وسایل خشک‌کننده‌های مو (سشوار) نیز لازم است. چنان‌چه وجود نداشته باشد ممکن است افراد، دیگر به استفاده از آن مکان ورزشی تمایلی نشان ندهند.

**رنگ:** برای این که به زیبایی رخت‌کن اضافه شود، می‌توان از رنگ‌های متنوع، که جذابیت زیادی دارند، استفاده کرد.

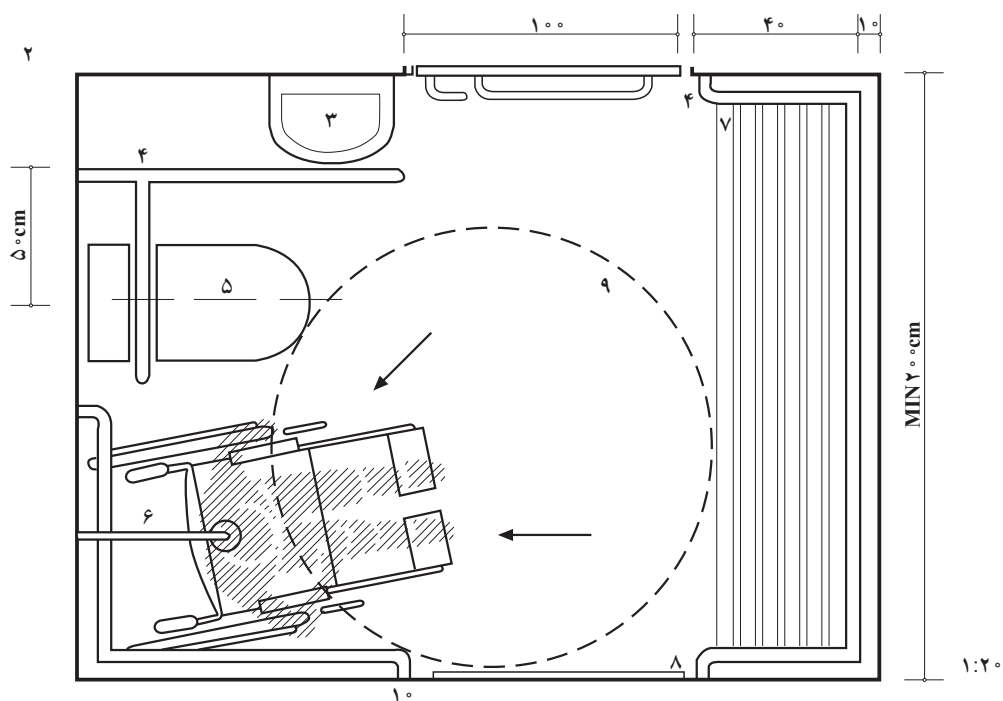
**۱-۷-۲- رخت‌کن برای مربیان و مدرسان:** در طراحی و ساخت اتاق‌های رخت‌کن برای مربیان و مدرسان، باید رفاه و آسایش این گروه در نظر گرفته شود. در این اتاق‌ها باید فضای کافی و مناسب وجود داشته باشد. حتی در مواردی که افراد زیادی از این گونه اتاق‌ها استفاده می‌کنند، تسهیلاتی نیز در نظر گرفته شود. در اتاق رخت‌کن مربیان، هر فرد باید فضای مشخص و مناسبی برای آماده شدن، در اختیار داشته باشد. امکاناتی مانند سیستم ارتباطات و تلفن، مرکز اطلاعات، تخته سیاه و ساعت از وسایل مورد نیاز این گونه فضاهاست. هم‌چنین، قفسه‌های مخصوص نگهداری مواد آموزشی و فضایی برای بحث‌ها و گفت‌وگوهای خصوصی باید وجود داشته باشد.

**۳-۱-۷- رخت‌کن معلولان:** رخت‌کن معلولان باید با توجه به شرایط خاص جسمانی آن‌ها طراحی شود. در نظر گرفتن فضایی به اندازه‌ی ۱۵۰ سانتی‌متر برای چرخش صندلی‌های چرخدار، در رخت‌کن‌ها ضروری است. هم‌چنین، رخت‌کن و دوش‌ها باید در کنار هم ساخته شوند و دسترسی به هر دو آسان باشد. دوش‌ها باید به تعداد کافی فراهم باشد و رخت‌کن و دوش‌ها باید در مجاورت زمین بازی، استخر و یا

سالن ورزشی و هم سطح با آن ساخته شود، در نظر گرفتن نرده هایی در رخت کن و در کلیه ی سرویس های بهداشتی و ... ضروری است (شکل ۷-۳).



شکل ۷-۳- ابعاد و اندازه های اتاق دوش معلولان (از نمای جانبی)



شکل ۷-۴- ابعاد و اندازه های اتاق دوش معلولان (از نمای بالا)

- ۱- برش ۲- پلان ۳- آبگیر ۴- نرده های محافظ ۵- توالت ۶- دوش ۷- نیمکت ۸- آینه ۹- دایره ی برگشت (۱۵۰ سانتی متر) برای صندلی های چرخدار ۱۰- کف شور
- تذکرات:

- بهتر است دوش و رخت کن در کنار هم قرار گیرند.
- دسترسی راحت به امکانات از اهمیت خاصی برخوردار است.
- اگر امکانات تخصصی تهیه نشود، دوش به اندازه کافی ضروری است.

## ۷-۲- سرویس‌های بهداشتی (توالت‌ها)

### ۷-۲-۱- فراهم ساختن توالت‌ها (به طور عمومی):

توالت‌ها یا تسهیلات دست‌شویی ممکن است مورد نیاز گروه‌ها و افراد متعدد باشد. این افراد ممکن است علاوه بر جمعیت تماشاگران از گروه‌های زیر باشند.

- لژ نشین‌ها (جایگاه مهمانان و افراد ویژه)
- گروه تلویزیونی، گزارشگران و مفسران
- مدیریت و کارکنان ورزشگاه
- برگزارکنندگان مسابقه و پلیس
- بازی‌کنان و داوران
- گروه آزمایش‌های پزشکی

چنین تسهیلاتی (سرویس‌های بهداشتی) باید متناسب با تعداد تماشاگران و گروه‌های یاد شده ساخته شوند، به‌طوری که مورد استفاده‌ی کلیه‌ی گروه‌ها و تماشاگران قرار گیرند.

در ورزشگاه‌های کوچک، ساختن توالت مجزا برای هر کدام از گروه‌های مذکور غیراقتصادی و نسبتاً غیرضروری به‌نظر می‌رسد. در عین حال، ساختن توالت برای کلیه‌ی گروه‌ها باید همگانی، در دسترس، و مناسب و راحت باشد. برعکس، در ورزشگاه‌های بزرگ ممکن است ضرورت پیدا کند که تسهیلات مجزایی برای گروه‌های مذکور فراهم شود. علاوه بر این، گروه طراح باید تعادل مناسبی را بین دو مقوله‌ی زیر برقرار کنند:

۱- صرفه‌جویی مالی با فراهم کردن تنها یک منبع فاضلاب مرکزی (که کاری پر هزینه است به‌ویژه برای سطوح بالاتر سکوهای پلکانی).

۲- راحتی و آسایش استفاده‌کنندگان با حداکثر پراکندگی توالت‌ها در سراسر استادیوم، با فاصله‌ی کم (کم‌تر از ۶۰ متر تا محل نشستن) و حداقل تغییر طبقه‌ی استفاده‌کنندگان.

توالت‌های مطلوب آن‌هایی هستند که برای فضایی شلوغ و پرجمعیت ساخته شده باشند. بنابراین، تعداد ناکافی توالت‌ها، توزیع نامناسب و پایین بودن کیفیت آن‌ها از عواملی است که موجب نارضایتی تماشاگران می‌شود. نظر به این که تعداد ناکافی

توالت‌ها یا آبریزگاه‌ها نیاز جمعیت زیادی از حامیان و طرفداران باشگاه را برآورده نمی‌کند، می‌تواند تماشاگران بالقوه و اعضای باشگاه را بی‌انگیزه و دل‌سرد نماید و از این طریق باعث کاهش درآمد ورزشگاه شود.

### محل استقرار توالت‌ها: توالت‌ها، دستشویی‌ها، و

آبریزگاه‌ها باید به تعداد زیاد و با اندازه‌های کوچک ساخته شوند و در سراسر ورزشگاه توزیع شوند (نه این که اندازه‌ها بزرگ و تعداد کم باشد). هزینه‌ی سیستم فاضلاب مرکزی باید مورد توجه قرار گیرد و بین هزینه و راحتی، تعادلی نسبی برقرار شود.

چنین واحدهایی باید به طور یک‌نواخت در تمامی طبقات سکوهای پلکانی، بدون داشتن بیش از ۶۰ متر فاصله تا محل نشستن و ترجیحاً در همان طبقه، توزیع شوند. توالت‌ها باید در فضاهای پرجمعیت مستقر گردند؛ دسترسی به آن‌ها آسان و ایمن باشد؛ هم‌چنین، باید پشت به دیوار بیرونی ورزشگاه ساخته شود تا در معرض نور و تهویه‌ی طبیعی باشد.

### توالت ویژه‌ی افراد معلول: درصد معینی از توالت‌ها

باید برای استفاده‌ی افراد معلول در نظر گرفته شود. این تناسب هم از نظر محل قرار گرفتن توالت‌ها و هم از نظر شیوه‌ی طراحی، باید مورد توجه قرار گیرد. این درصد ممکن است براساس قوانین و مقررات محلی تعیین شود. «تسهیلات توالت در ورزشگاه‌ها» توصیه می‌کند که در هر محل برای هر ده نفر معلول ورزشکار، حداقل دو توالت پیش‌بینی شود. در منبعی دیگر، نسبت یک توالت ویژه برای ۱۲ تا ۱۵ تماشاگر دارای صندلی چرخدار، پیش‌نهاد شده است. این گونه توالت‌ها باید در سرتاسر ورزشگاه توزیع شوند و در عین حال، در دسترس باشند. ضمن این که از دست‌شویی افراد معلول هر دو جنس می‌توانند استفاده کنند.

## ۷-۳- سرویس‌های رفاهی و خدماتی (پارکینگ،

### اتاق کمک‌های اولیه و ...)

### ۷-۳-۱- پارکینگ: وجود پارکینگ برای اتومبیل‌ها

اصل مهمی است که در طراحی و ساخت تسهیلات و فضاهای



ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد. پارکینگ جزو فضاهای جانبی اماکن ورزشی محسوب می‌شود که خود دارای مشخصات و ویژگی‌هایی است. در ادامه، انواع پارکینگ‌ها و مشخصات هر کدام توضیح داده خواهد شد.

### انواع پارکینگ از لحاظ ساختاری

انواع پارکینگ از لحاظ ساختاری عبارت‌اند از: پارکینگ طبقاتی، پارکینگ مشترک<sup>۱</sup>، پارکینگ خیابانی و پارک سوار. راحت‌ترین وضعیت، این است که پارکینگ در فضای گرداگرد ورزشگاه و نزدیک به آن و هم‌سطح با درهای ورودی و خروجی واقع شود. اما ممکن است به استفاده‌ی غیرمفید از زمین منجر شود (که در فضای شهری گران و کم‌یاب است)، از طرف دیگر، فضای وسیع آسفالت پارکینگ می‌تواند بر روی محیط اطراف تأثیر منفی داشته باشد.

**مسیرهای دسترسی:** ساختن تعداد معقولی از فضاهای

پارکینگ برای اطمینان از دسترسی آسان ضروری است. زیرا

احتمال دارد که بازدیدکنندگان به دلیل تراکم ترافیک قبل و بعد از مسابقه، از آمدن به ورزشگاه دل‌سرد شوند. باید سیستم جاده‌ای شناخته شده‌ای موجود باشد که تمامی راه‌های منشعب از بزرگراه‌های عمومی را از طریق مسیرهایی به فضاهای پارکینگ متصل کند. در نظر گرفتن چنین مسیر واضح و آشکاری، برای خروج نیز ضروری است. وارد شونده‌ها به ورزشگاه ممکن است به طور تدریجی و در طول دو یا چند ساعت قبل از شروع مسابقه به ورزشگاه بیایند ولی در پایان مسابقه، تمامی آن‌ها سعی می‌کنند سریعاً ورزشگاه را ترک کنند. چنین الگوی ترافیکی قابل پیش‌بینی است و برای آن‌ها باید برنامه‌ریزی کرد و بر این اساس، الگوهای قبلی را تغییر داد.

فضاهای پارکینگ و راه‌های تغذیه‌کننده‌ی آن نباید با فضاهای خروج اضطراری ورزشگاه، یا فضای مربوط به ماشین‌های آتش‌نشانی، آمبولانس‌ها، وسایط نقلیه‌ی پلیس و ... تداخل داشته باشند.



شکل ۵-۷

۱- پارکینگ مشترک بین تمامی کاربران، انواع ماشین‌ها (پارکینگ عمومی).

جدول ۷-۱- نمونه‌هایی از پارکینگ ورزشگاه‌های عمده‌ی جهان

ورزشگاه و شهر	ظرفیت	تعداد فضای پارکینگ ماشین	تعداد فضای پارکینگ اتوبوس	توضیحات
۱- آمریکای شمالی - اسکای دام، تورنتو	۶۸۰۰۰	۷۷۵	-	یک ورزشگاه درون شهری است و ۱۷۰۰۰ فضای پارکینگ اضافی در مرکز شهر در دسترس است. اما اکثر تماشاگران از وسایط نقلیه‌ی عمومی استفاده می‌کنند. یک پیاده‌رو سرپوشیده، اسکای دام را به ایستگاه راه آهن مرکزی مرتبط می‌سازد.
- آتلانتا - فولتن کانتی، آتلانتا	۶۰۷۴۸	۶۵۰۰	-	-
- هوستون آسترودام، هوستون	۶۶۰۰۰	۲۸۰۰	-	-
۲- اروپا - ورزشگاه باری	۵۵۰۰۰	۹۰۰۰	۱۵۸	در این جا سرویس اتوبوس موجود است.
- ورزشگاه تورین	۷۰۰۰۰	۴۰۰۰	۱۰۰	در این جا واگن برقی و سرویس اتوبوس موجود است.
- ورزشگاه مونیخ	۶۹۳۰۰	۴۵۰۰	(شامل پارکینگ اتوبوس)	در این جا دو مسیر راه آهن، و مسیرهای اتوبوس موجود است.
- انگلستان - ورزشگاه ویمبلی، لندن	۸۰۰۰۰	۷۵۰۰	(تقریباً) ۵۰	در این جا دو خط مترو، یک خط راه آهن، مسیرهای اتوبوس، و پارک سوار موجود است.

## انواع پارکینگ از لحاظ نوع کاربری

**پارکینگ تماشاگران:** می‌توان نصف کل زمین را به پارکینگ وسایل نقلیه اختصاص داد. کمیت و کیفیت آن به تماشاگران بستگی دارد. جدول بالا اطلاعاتی را درباره‌ی بعضی از ورزشگاه‌های معتبر امروزی دنیا در اختیار ما می‌گذارد. (این اطلاعات، شاخص و معیار نیست بلکه تصویری از نیاز به چنین فضاهایی را به دست می‌دهد).

در کشورهای اروپایی برخلاف کشور آمریکا، در اکثر ورزشگاه‌ها سرویس‌های انتقال عمومی فراهم است. در این کشورها، زمین برای پارکینگ‌های بزرگ به آسانی در دسترس

نیست و بیش‌تر سرویس‌های انتقال عمومی رواج دارد. تنها برای تنی چند از مسئولان پارکینگ موجود است.

در طراحی پارکینگ استادیوم‌های جدید، نیاز تماشاگران می‌تواند از طریق تجزیه و تحلیل ملاحظات زیر تخمین زده شود: ظرفیت ورزشگاه، برنامه و انواع مسابقات، نیاز رقابتی به فضای پارکینگ، ماشین‌ها (عمومی و خصوصی)، اتوبوس‌های شهری و بین شهری، موتورسیکلت و دوچرخه، و تماشاگران معلول.

**پارکینگ بازی‌کنان:** فضای پارکینگ باید برای اتوبوس‌های کلبه‌ی تیم‌ها پیش‌بینی شود و مستقیماً و بدون برخورد

با جمعیت، به رخت کن بازی کتان دسترسی داشته باشد.

**پارکینگ کارکنان:** مدیران، برگزار کنندگان مسابقات و کارکنان ورزشگاه باید پارکینگ داشته باشند که مجزا، مشخص، ایمن، تحت مراقبت و کنترل شدید و دارای تلویزیون مدار بسته باشد.

**پارکینگ رسانه‌های گروهی:** برای استقرار وسایط نقلیه فراوان تلویزیونی و اطلاع‌رسانی باید فضای وسیعی

پیش‌بینی شود. تعداد ده قطعه فضا برای هر مسابقه مورد نیاز است و عواملی که باید در نظر گرفت نه تنها شامل موقعیت فضاها می‌شود بلکه وسعت مسیرهای دسترسی و شعاع دایره‌های چرخش این گونه وسایط نقلیه سنگین را نیز دربر می‌گیرد.

فضایی به وسعت ۲۴ متر در ۴ متر باید به هر یک از این گونه وسایط نقلیه اختصاص داده شود، و کف و سطح پارکینگ باید قادر باشد بیش از ۱۵ تن وزن را تحمل کند.

جدول ۲-۷- دسته‌بندی پارکینگ‌ها

پارکینگ از لحاظ ساختار	پارکینگ از لحاظ نوع کاربری
۱- پارکینگ طبقاتی	۱- پارکینگ تماشاگران
۲- پارکینگ مشترک	۲- پارکینگ بازی کتان
۳- پارکینگ خیابانی	۳- پارکینگ کارکنان
۴- پارک سوار	۴- پارکینگ رسانه‌های گروهی

**۲-۳-۷- اتاق کمک‌های اولیه:** اگرچه رعایت کلیه اصول ایمنی در تمامی مراحل طراحی، ساخت و بهره‌برداری از اماکن و فضاها و ورزشی الزامی است، ولی پیش‌گیری از وقوع کلیه حوادث احتمالی تقریباً غیرممکن است. در این گونه فضاها، بنابه ماهیت فعالیت‌های ورزشی، همیشه احتمال وقوع آسیب وجود دارد. بنابراین، ابتدا باید سعی شود فضاها به گونه‌ای ساخته شود که احتمال وقوع حوادث و آسیب‌ها به حداقل برسد. سپس، در صورت وقوع آسیب، در سریع‌ترین زمان ممکن به فرد آسیب‌دیده کمک شود و اقدامات لازم بر روی وی انجام گیرد.

**فراهم ساختن کمک‌های اولیه در اماکن ورزشی:** براساس مصوبه‌ی مقررات بهداشت و ایمنی (کمک‌های اولیه) در سال ۱۹۸۱، مدیریت مراکز ورزشی مسئولیت حقوقی دارند که برای شرکت کنندگان در مسابقات که ممکن است دچار

بیماری یا آسیب شوند، به طور کافی کمک‌های اولیه فراهم سازند. این مقررات تنها برای شرکت کنندگان (بازی کتان، مربیان و داوران) به کار می‌رود ولی مدیریت هم‌چنین باید مطمئن شود که کمک‌های اولیه‌ی انواع اتفاقات قابل پیش‌بینی، برای سایر استفاده کنندگان از فضاها و تسهیلات (تماشاگران و...) فراهم باشد.

در سالن‌های ورزشی بزرگ و نیز سالن‌هایی که افراد زیادی از آن استفاده می‌کنند (چه از نظر تعداد تماشاگر و چه بازی کن)، همیشه باید اتاقی مخصوص و مجهز، برای کمک‌های اولیه موجود باشد. دسترسی آمبولانس به ورودی این اتاق باید آسان باشد و از فضای بازی و مسیرهای دسترسی عمومی، نمایان باشد.

جدول زیر اندازه و نوع اتاق‌های کمک‌های اولیه را که برای تسهیلات مختلف مناسب‌اند، پیش‌نهاد می‌کند:



جدول ۳-۷- تدارک کمک‌های اولیه برای سالن‌های ورزشی با اندازه‌های متفاوت

اندازه و نوع سالن	تماشاگر	اتاق کمک‌های اولیه
– مراکز ورزشی بزرگ، سرگرمی یا تفریحی	بالای ۲۰۰۰ بدون تماشاگر	۳۵m <sup>۲</sup> ۲۰m <sup>۲</sup>
– مراکز ورزشی با مقیاس بزرگ	بالای ۱۵۰۰ بدون تماشاگر	۲۰m <sup>۲</sup> ۲۰m <sup>۲</sup>
– با مقیاس متوسط و روباز	بالای ۱۰۰۰ بدون تماشاگر	۲۰m <sup>۲</sup> ۱۵m <sup>۲</sup>
– با مقیاس متوسط و سرپوشیده	بالای ۱۰۰۰ بدون تماشاگر	۱۵m <sup>۲</sup> ۱۵m <sup>۲</sup>

شوند. محلّ تجهیزات کمک‌های اولیه و تسهیلات، اسامی و محل امدادگران ماهر در ساختمان و چگونگی دسترسی به آن‌ها باید مدنظر قرار گیرد.

ب) در دسترس بودن سرویس‌های بهداشتی: فضاهای کمک‌های اولیه باید به سرویس‌های بهداشتی (توالت‌ها) نزدیک باشد.

ج) دسترسی به مسیرها: مسیرهای منتهی به کمک‌های اولیه (مثل آسانسور، درها و ...) و ورودی به اتاق کمک‌های اولیه باید به قدر کافی پهن باشد تا برانکارها، صندلی‌های چرخدار و ... فضای لازم را برای دسترسی در اختیار داشته باشند. پهنای ۹۰ سانتی‌متر برای درها و ۱۲۰ سانتی‌متر برای راهروها، حداقل ابعادی است که باید در نظر گرفته شود.

د) دسترسی به آمبولانس: توصیه می‌شود مسیرهای مستقیمی در بیرون ساختمان، از اتاق کمک‌های اولیه تا محل آمبولانس پیش‌بینی شود. چنین مسیرهایی نباید در محل دسترسی به فضای بازی یا محل پذیرش قرار گیرد. تمامی راهروها در مسیرهای خروجی بالقوه باید این ظرفیت را داشته باشند که برانکاری با ابعاد ۵۶×۱۹۰ سانتی‌متر را در خود جا دهند.

ترکیب ساختمان باید به گونه‌ای باشد که به آمبولانس اجازه دهد تا با قرار گرفتن در نزدیک‌ترین نقطه به ساختمان، فاصله‌ی بین برانکار تا آمبولانس را کوتاه کند. پهنای یک مسیر دسترسی، جهت آمد و رفت یک آمبولانس، حداقل شش متر است.

ه) اندازه و طرح اتاق کمک‌های اولیه: اندازه و طرح

بنابراین، نوع استفاده، تعداد استفاده‌کنندگان (به اضافه‌ی استفاده‌کنندگان از تسهیلات روباز هم‌جوار) و تحت پوشش قرار گرفتن به وسیله‌ی آمبولانس محلی، همگی باید به هنگام تصمیم‌گیری برای ساخت اتاق کمک‌های اولیه، در نظر گرفته شود.

**استفاده از تسهیلات کمک‌های اولیه:** از اتاق کمک‌های اولیه برای درمان آسیب‌های جزئی از قبیل بریدگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها، خون‌دماغ شدن، تاول و ... استفاده می‌شود. فراهم ساختن جعبه‌ی ذخیره‌ی مواد کامل کمک‌های اولیه شامل بانداز، قیچی، پنبه، کرم یا مایع ضدعفونی‌کننده، سنجاق قفلی و چسب زخم و موادی از این قبیل برای مواجهه شدن با چنین اتفاقات جزئی ضروری است.

برای هرگونه اتفاق جدی از قبیل شکستگی احتمالی یا حمله‌ی قلبی، آمبولانسی فراخوانده و درمان، عموماً به آرام کردن فرد آسیب دیده محدود می‌شود. شخص آسیب دیده را تنها در حالی می‌توان حرکت داد که امدادگر برای این کار خطری احساس نکند. در موارد مشکوک، جابه‌جایی فرد آسیب دیده به عهده‌ی کارکنان آمبولانس است زیرا آن‌ها از تجربه‌ی بیش‌تری برخوردار هستند.

**تعیین محل کمک‌های اولیه:** در نظر گرفتن مکان برای کمک‌های اولیه‌ی نزدیک و هم‌سطح با فضای بازی یا سالن استخر مهم و قابل توجه است. در تعیین محلّ اتاق کمک‌های اولیه موارد زیر باید به دقت مورد توجه قرار گیرد:

الف) داشتن تابلو: فضاهای کمک‌های اولیه باید با نصب تابلو به طور واضح در تمامی قسمت‌های ساختمان مشخص

اتاق کمک‌های اولیه، به مساحت ساختمان و این که آیا قصد داریم آن را در سالن تماشاگر جا دهیم یا خیر، بستگی دارد.

## خودآزمایی

- ۱- وضعیت رخت‌کن بازی‌کنان را بیان کنید.
- ۲- وسایل و تجهیزات اتاق رخت‌کن را نام ببرید.
- ۳- وضعیت رخت‌کن مربیان و معلولان را توضیح دهید.
- ۴- گروه‌های استفاده‌کننده از سرویس‌های بهداشتی را نام ببرید.
- ۵- انواع پارکینگ را نام ببرید.
- ۶- وضعیت پارکینگ تماشاگران را شرح دهید.
- ۷- ملاحظات طراحی پارکینگ استادیوم‌های جدید را نام ببرید و توضیح دهید.
- ۸- وضعیت پارکینگ رسانه‌های گروهی، و اندازه و ابعاد آن‌ها را شرح دهید.
- ۹- موقعیت قرارگیری اتاق کمک‌های اولیه را بیان کنید.
- ۱۰- شرایط مورد نیاز برای تعیین محل تسهیلات کمک‌های اولیه را نام ببرید.

د) وسایل و تجهیزات ورزشکار و بازی

## ۸- وضعیت وسایل و تجهیزات ورزشکاران و وسایل و تجهیزات بازی در اماکن ورزشی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیران باید بتوانند:

- اهمیت و نقش وسایل و تجهیزات را در ورزش درک کنند.
- وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی، بازی‌کنان و داوران را در گروه ورزش‌های توبی دسته‌جمعی نام ببرند.
- وسایل و تجهیزات بازی و بازی‌کنان را در ورزش‌های راکتی توضیح دهند.
- ابزار و وسایل ضروری بازی و ورزشکاران در گروه ورزش‌های قدرتی و مبارزه‌ای را نام ببرند.
- وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی و بازی‌کن را در گروه ورزش‌های آبی و طبیعی سرزمینی نام ببرند.
- وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی، بازی‌کن و داوران در ماده‌های مختلف رشته‌ی ورزشی دو و میدانی را نام ببرند.

امکانات مطلوب‌تر، باعث تسهیل فرایند یاددهی - یادگیری می‌شود. استفاده از وسایل مناسب ورزشی به فراگیران امکان می‌دهد تا مهارت‌های پایه را بهتر فراگیرند.

ب) ایمنی و آسیب‌شناختی: در ورزش‌هایی که احتمال برخورد‌های بدنی در آن زیاد است، رعایت جوانب ایمنی و حفاظتی در تهیه و ساخت ابزار، وسایل و لباس‌های ورزشی الزامی است. ورزش‌های رزمی، اسکی، هاکی و فوتبال از این نوع‌اند.

ج) بهداشت محیط ورزش: رنگ لباس و وسایل، جنس و وزن آن‌ها از عواملی هستند که باید در ساخت و تولید به آن‌ها توجه کرد. پارچه‌های نایلونی ممکن است باعث ایجاد حساسیت‌ها و یا عوارض پوستی شوند. هم‌چنین، استفاده از لباس‌های روشن در مناطق گرم معقول‌تر به نظر می‌رسد.

د) ایجاد انگیزه: عواملی هم‌چون رنگ، طرح و کیفیت

به اقلام دائمی و مصرفی، که برای برگزاری و اجرای رشته‌های مختلف ورزشی مورد نیاز هستند، «تجهیزات»<sup>۱</sup> گفته می‌شود. تجهیزات دائمی می‌تواند ماشین چمن‌زنی، تخته‌ی بسکتبال، پایه‌های والیبال، وزنه‌های وزنه‌برداری و ... باشد. تجهیزات مصرفی نیز می‌تواند شامل موادی از قبیل توپ تنیس روی میز، چوب‌هاکی، تور و ... باشد.

«وسایل»<sup>۲</sup> شامل اقلام مکمل و مصرفی‌ای هستند که برای برگزاری منظم برنامه‌های ورزشی مورد نیازند، از جمله برگ امتیازات در رشته‌های بسکتبال، هندبال و والیبال، مداد و گچ مخصوص خط‌کشی در اکثر رشته‌های ورزشی، حوله در رشته‌های شنا، شیرجه، واترپلو و ...

وسایل و تجهیزات مکمل هم‌دیگرند و از چند جنبه می‌توانند اهمیت داشته باشند:

الف) آموزش و یادگیری: بدیهی است که ابزار و

ابزار، وسایل، تجهیزات و فضاهای ورزشی، می‌توانند برای شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی، تربیت بدنی و تفریحی ایجاد انگیزه کنند و باعث حفظ و افزایش آن شوند.

هـ) سایر موارد: اجرای مهارت‌ها در سطوح بالای عملکردی، مستلزم وجود استانداردهایی است. وجود لوازم و ابزار مناسب تا حدود زیادی از بروز حوادث ورزشی پیش‌گیری می‌کند. وسایل و ابزار مناسب می‌تواند عاملی مؤثر در ارتقای کیفی ورزش باشد. پوشیدن کاور هنگام تمرین باعث آسان‌تر شدن کار بازی‌کن و مربی می‌شود. زمین چمن مناسب، در تسهیل حرکت توپ و بازی‌کن مؤثر است.

وسایل و تجهیزات ورزشی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

#### ۱- ابزار و تجهیزات ورزشکاران

#### ۲- ابزار و تجهیزات بازی

#### ۳- ابزار و تجهیزات داوران

در این فصل، از وسایل و تجهیزات مورد نیاز ورزشکاران، داوران و رشته‌های مختلف ورزشی، نام برده خواهد شد.

### ۸-۱- ورزش‌های دسته‌جمعی توپی

#### ۱-۱-۸- فوتبال: در قرن سوم و چهارم پیش از

میلاد، نوعی بازی به نام تسوجو<sup>۱</sup> در چین اجرا می‌شد. گوی یا توپی که در این بازی به کار می‌رفت از هشت تکه چرم به هم دوخته ساخته می‌شد که آن را از پشم یا پر، پر می‌کردند.

### مطالعه‌ی آزاد

در ۲۶ اکتبر ۱۸۶۳، نمایندگان هفت کلوپ فوتبال انگلیسی در شهر لندن اجتماع کردند و اتحادیه یا در واقع فدراسیون فوتبال انگلستان را به وجود آوردند. از آن زمان، فوتبال و راگبی از یکدیگر جدا شدند و ورزش فوتبال با قوانین امروزی فعالیت خود را آغاز کرد. فدراسیون بین‌المللی فوتبال، فیفا<sup>۲</sup> نام دارد و بر مسابقات فوتبال در سطوح مختلف به طور مستقیم یا غیرمستقیم به گونه‌ای نظارت دارد. بازی فوتبال بین دو تیم یازده نفره (ده نفر بازی‌کن و یک نفر دروازه‌بان) انجام می‌شود. بازی در دو نیمه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای اجرا می‌شود و زمان استراحت بین دو نیمه نباید بیش‌تر از ۱۵ دقیقه باشد. سه داور (یک داور و دو کمک داور) وظیفه‌ی قضاوت این بازی را بر عهده دارند. ورود توپ به دروازه، زمانی گل محسوب می‌شود که تمام توپ از روی خط دروازه بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی گذشته باشد، به شرطی که توپ از سوی یکی از بازی‌کنان تیم حمله‌کننده به‌طور عمدی با دست و یا بازو، پرتاب یا حمل نشده باشد.

#### وسایل و تجهیزات بازی: توپ (در اندازه‌های مختلف

برای رده‌های سنی مختلف و از جنس چرم)، تیر دروازه، تور دروازه و پرچم‌های کناری (با ارتفاع ۱/۵ متر)، تابلوی تعویض بازی‌کنان و تعیین‌کننده‌ی وقت اضافه و ...

#### ۲-۱-۸- والیبال: این بازی را در سال ۱۸۹۵

ویلیام مورگان به عنوان «مینونت»<sup>۳</sup> در استادیوم «وای. ام. سی. ای.»<sup>۴</sup> در ماساچوست آمریکا ابداع کرد.

#### وسایل و تجهیزات ورزشکاران: کفش مخصوص،

جوراب ساق بلند، ساق بند (و شاید زانو بند)، شورت ورزشی (یا شورت و شلوار مخصوص دروازه‌بان) و پیراهن ورزشی شماره‌دار از وسایل مورد نیاز بازی‌کنان فوتبال است.

#### وسایل و تجهیزات داوران: لباس مخصوص داوری،

سوت، کارت (زرد و قرمز)، ساعت، دفترچه‌ی یادداشت، ساعت جیبی اضافی و سکه برای داور و لباس مخصوص داوری، پرچم و ساعت برای کمک داوران.

## مطالعه‌ی آزاد

در سال ۱۹۷۴، انجمن بین‌المللی والیبال در پاریس تشکیل شد. تعداد بازی‌کنان حاضر در زمین بازی در هر تیم شش نفر است. بازی در پنج گیم برگزار می‌شود. هر گیم ۲۵ امتیاز دارد و به صورت رالی بازی می‌شود. هر تیمی که سه گیم از پنج گیم را ببرد، برنده‌ی بازی است (در آموزشگاه‌ها و مدارس، برنده‌ی دو گیم از سه گیم، برنده‌ی بازی است) فدراسیون بین‌المللی والیبال FIVB است و به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر مسابقات نظارت دارد.

### وسایل و تجهیزات ورزشکاران: کفش مخصوص

والیبال، جوراب ورزشی ساق کوتاه، زانو بند، شورت ورزشی و پیراهن ورزشی شماره‌دار، وسایل مورد نیاز بازی‌کنان والیبال است.

### وسایل و تجهیزات داوران: لباس مخصوص داوری،

سوت، کارت قرمز و زرد برای داور اول، لباس مخصوص داوری، برگه‌های ارنج و سوت برای داور دوم، لباس مخصوص داوری و پرچم برای داوران خط، برگ مخصوص ثبت امتیازات

۳-۱-۸- بسکتبال:

## مطالعه‌ی آزاد

ورزش «آلا مالیتزلی»<sup>۱</sup> را که در قرن شانزدهم بین آرتک‌های مکزیک رواج داشت، می‌توان منشأ بسکتبال دانست. در آن بازی، توپ لاستیکی توپری را وارد حلقه‌ی سنگی می‌کردند که در یک طرف زمین قرار داشت. اما نخستین بازی با قوانین و مقررات تعدیل شده در سال ۱۸۹۲ اجرا شد. فدراسیون بین‌المللی بسکتبال آماتور (فیبا)<sup>۲</sup> در سال ۱۹۳۲ تأسیس گردید و در سال ۱۹۳۶ در رشته‌ی مردان، در زمره‌ی ورزش‌های المپیک درآمد. این رشته‌ی ورزشی بین دو تیم که هر کدام دارای پنج بازی‌کن است بازی می‌شود. هدف تیم‌ها وارد کردن توپ به درون سبد حریف و ممانعت از گل خوردن است. سبده‌ی که تیم به سوی آن حمله می‌کند، «سبد حریف» و سبده‌ی که تیم از وارد شدن توپ به آن جلوگیری می‌نماید، «سبد خودی» نامیده می‌شود. از توپ ممکن است به صورت پاس، انداختن، زدن، قل دادن یا دریبل کردن به هر سمت، با در نظر گرفتن مقررات بسکتبال استفاده شود. تیم برنده تیمی است که در پایان بازی بیش‌ترین امتیاز را به دست آورده باشد.

### وسایل و تجهیزات ورزشکاران: کفش مخصوص

بسکتبال (ساق بلند)، جوراب ورزشی ساق کوتاه، شورت ورزشی و پیراهن رکابی مخصوص بازی بسکتبال (شماره‌دار) از جمله وسایل مورد نیاز بازی‌کنان این رشته‌ی ورزشی است.

### وسایل و تجهیزات داوران: لباس مخصوص داوری،

سوت برای داوران بازی، زمان‌سنج (کرونومتر)، برگ ثبت نتایج و ... برای داور ثبت‌کننده‌ی اتفاقات بازی، پنج تابلوی قرمز برای اعلام خطاها با شماره‌های یک تا پنج و ...



**وسایل و تجهیزات بازی:** توپ، حلقه، تخته و پایه‌ی تخته (جنس پایه از فلز است) و ...

۴-۱-۸- هندبال: فدراسیون بین‌المللی هندبال، (I.H.F) نام دارد و فعالیت‌های بین‌المللی هندبال را نظارت و مدیریت می‌کند. تعداد بازی‌کنان در هر تیم هندبال در حین بازی، هفت نفر است (شش نفر بازی‌کن و یک نفر دروازه‌بان) بازی در دو نیمه‌ی سی دقیقه‌ای صورت می‌گیرد که بین دو نیمه، ده دقیقه استراحت داده می‌شود.

پرتاب کردن، دریافت کردن، متوقف ساختن، هل دادن و یا ضربه‌زدن به توپ با استفاده از دست‌ها (بازو یا مشت)، سر، بالاتنه، ران‌ها و زانوها مجاز است. گل در صورتی قبول می‌شود که تمام محیط توپ از خط دروازه بگذرد و قبل یا هنگام ضربه‌ای که منجر به گل شده است، پرتاب کننده و یا یاران او خطایی انجام نداده باشند.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** کفش ورزشی، جوراب ورزشی ساق کوتاه، شورت ورزشی، پیراهن ورزشی شماره‌دار و ... جزو وسایل مورد نیاز بازی‌کنان این رشته‌ی ورزشی است.

**وسایل و تجهیزات داوران:** لباس مخصوص داور، سوت، کارت زرد و قرمز برای داوران، زمان‌سنج، و برگ ثبت نتایج برای داور، ثبت نتایج (منشی) و تابلوی ثبت امتیاز. **وسایل و تجهیزات بازی:** توپ بازی، دروازه‌ی هندبال،

تور دروازه و ... از جمله وسایل و تجهیزات رشته‌ی ورزشی هندبال هستند.

## ۲-۸- ورزش‌های راکتی

منظور از ورزش‌های راکتی ورزش‌هایی است که در آن‌ها از راکت برای ضربه‌زدن به توپ استفاده می‌شود. در این ورزش‌ها که عبارت‌اند از: تنیس روی میز (پینگ‌پنگ) و تنیس و بدمینتون و اسکواش<sup>۱</sup>، از تور استفاده می‌شود و ترسیم زمین‌ها تقریباً شبیه هم است (به جز رشته‌ی پینگ‌پنگ).

فدراسیون بین‌المللی پینگ‌پنگ «(I.T.T.F)»، فدراسیون تنیس «(I.T.F)»، فدراسیون بین‌المللی بدمینتون «(I.B.F)» و فدراسیون بین‌المللی اسکواش «(I.S.R.F)» نام دارد.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** کفش مخصوص، جوراب ورزشی ساق کوتاه، شورت مخصوص این دسته از بازی‌ها، پیراهن ورزشی (تی‌شرت) و ... از وسایل مورد نیاز ورزش‌های راکتی هستند.

**وسایل و تجهیزات داوران:** پرچم، لباس مخصوص داور، برگ ثبت امتیازات، تابلوی امتیازات، زمان‌سنج و ... **وسایل و تجهیزات بازی:** توپ<sup>۲</sup> بازی مخصوص هر رشته، راکت، پایه‌ی تور و تور در ابعاد و اندازه‌های مخصوص هر کدام از این رشته‌ها (برای پینگ‌پنگ میز و گیره‌ی تور و تور) (شکل ۱-۸).

۱- زمین اسکواش شبیه زمین تنیسی است که اطراف آن را دیوار کشیده باشند. یکی از دیوارها (دیوار مقابل) به جای تور تنیس محسوب می‌شود و به جای این که توپ از روی تور رد شود و به حریف برسد، در این جا توپ پس از برخورد با دیوار برمی‌گردد و به حریف می‌رسد. سالن اسکواش چهار دیواری است به طول ۹ متر و ۷۵ سانتی‌متر و عرض ۶ متر و ۴۰ سانتی‌متر.

۲- توپ بدمینتون، «شاتل» نامیده می‌شود و پایه‌ی آن از جنس چوب‌پنبه است.



شکل ۱-۸

دسته از ورزش‌ها هستند.

### ۸-۳- ورزش‌های قدرتی و مبارزه‌ای

کشتی، وزنه‌برداری، شمشیربازی و ژیمناستیک جزو این

۸-۳-۱- کشتی:

#### مطالعه‌ی آزاد

این رشته ورزشی ترکیبی است از قدرت و تکنیک که از قدیمی‌ترین ورزش‌های دنیا به شمار می‌آید. مسابقات کشتی در دو ماده‌ی آزاد و فرنگی برگزار می‌شود. فدراسیون بین‌المللی کشتی «فیلا»<sup>۱</sup> نام دارد، که در سال ۱۹۱۲ تشکیل شده است. نخستین نقاشی‌ها و حکاکی‌های روی دیوار و نیز مجسمه‌ای که یافت شده، دلالت دارد که کشتی در سال‌های حدود ۲۷۵۰ تا ۲۶۰۰ قبل از میلاد وجود داشته است. این ورزش در المپیک‌های باستان بسیار مورد توجه بوده و نام قهرمانان آن از سال ۷۰۸ قبل از میلاد ثبت شده است.

وسایل و تجهیزات ورزشکاران: این وسایل عبارت‌اند

از: دوبنده، کفش، جوراب، زانوبند و دستمال.

وسایل و تجهیزات داوران: لباس مخصوص داوری،

سوت، برگ ثبت امتیازات، تابلوی ثبت امتیازات، میچ‌بند و تاس و...

وسایل و تجهیزات بازی: زمان‌سنج (وقت نگه‌دار)

الکترونیکی، دستگاه تعیین امتیاز در دو رنگ، برگ داوری،

برگ جدول، برگ وزن‌کشی، برگ نتیجه، باسکول و... از وسایل

مورد نیاز ورزش کشتی هستند.

۸-۳-۲- وزنه‌برداری: یکی از کهن‌ترین ورزش‌های

تاریخ بشری، ورزش وزنه‌برداری است. بشر اولیه برای ادامه‌ی زندگی ناچار بود اجسام سنگین مثل سنگ‌ها، تنه‌ی درختان و... را بلند کند و یا از جایی به جای دیگر منتقل نماید. شکل متحول شده‌ی چنین حرکاتی، امروز در قالب وزنه‌برداری ظهور یافته است.

## مطالعه‌ی آزاد

نخستین مسابقه‌ی قهرمانی جهان در ۱۸۹۱ در «کافه مونیکو» در پیکادلی لندن برگزار شد. پیش از این تاریخ، وزنه‌برداری فقط به صورت نمایشی اجرا می‌شد و صحت وزنه‌های ادعا شده قابل اعتماد نیستند. امروزه، فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری با نام «I.W.F.» شناخته شده است. اولین دوره‌ی مسابقات این رشته در بازی‌های ۱۹۲۰ آنتروپ بلژیک در سه حرکت پرس، یک ضرب و دو ضرب اجرا شد.

شمشیر به اندازه‌ی ۵۰° گرم به حریف وارد کند. در اسلحه‌ی «اپه» هدف، تمام بدن حریف، یعنی از سر تا نِگ پاست. در این اسلحه، شمشیرباز باید با نِگ شمشیر، ضربه‌ای به اندازه‌ی ۷۵° گرم به حریف وارد کند.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** کفش مخصوص شمشیربازی، جوراب ساق بلند، شلوار و لباس مخصوص، دستکش، لباس الکتریکی و ماسک الکتریکی از وسایل مورد نیاز شمشیربازان محسوب می‌شود.

**وسایل و تجهیزات بازی:** شمشیر (سابر، فلوره و اپه)، دستگاه الکتریک، سیم رابط بین ماسک و بدن و سیستم رابط بین شمشیر و قرقره متحرک که به دستگاه الکتریک وصل می‌شود، در رشته‌ی ورزشی شمشیربازی مورد نیاز هستند.

**۳-۸-۴- ژیمناستیک:** یکی از زیباترین ورزش‌های انفرادی است که در دو بخش حرکات زمینی و حرکات روی اسباب و وسایل اجرا می‌شود.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** کفش مخصوص، جوراب ساق کوتاه، دو بنده، کمربند، میچ بند و زانوبند.

**وسایل و تجهیزات داوران:** برگ ثبت امتیازات، تابلوی ثبت امتیاز، چراغ‌های مخصوص پذیرش یا رد حرکات و ...

**وسایل و تجهیزات بازی:** وزنه (با وزن‌های ۱/۵، ۲/۵، ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰ و ۲۵ کیلوگرمی)، لایه‌های لاستیک فشرده (محل افتادن وزنه‌ها پس از بلند کردن)، پودر، جعبه‌ی پودر و میله‌ی وزنه (با وزن ۲۰ کیلوگرم)، قفل‌ها (هر کدام ۲/۵ کیلوگرم) و چراغ‌های امتیاز برای اعلام خطا یا صحیح بودن حرکت.

**۳-۳-۸- شمشیربازی:** امروزه، فدراسیون شمشیربازی به «F.I.E.» معروف است. مسابقات شمشیربازی در سه ماده‌ی اسلحه‌ی سابِر، فلوره و اپه برگزار می‌شود. در اسلحه‌ی «سابِر» هدف، برخورد شمشیر از کمر به بالاست. در این رشته، شمشیرباز با تمام شمشیر به خصوص با لبه‌های آن به حریف ضربه می‌زند. در اسلحه‌ی «فلوره» هدف، برخورد شمشیر با سینه و پشت حریف است. در این ماده، شمشیرباز باید ضربه‌ای با نوک

## مطالعه‌ی آزاد

این رشته‌ی ورزشی در اولین دوره‌ی بازی‌های المپیک آتن در سال ۱۸۹۶ وارد این مسابقات شد و ژیمناستیک بانوان نیز در سال ۱۹۲۹ به آن اضافه گردید. مسابقات ژیمناستیک در سه مرحله، یعنی مرحله‌ی اول یا مسابقه‌ی تیمی، مرحله‌ی دوم یا مسابقه‌ی انفرادی همه‌ی وسایل، و مرحله‌ی سوم یا مسابقه‌ی نهایی انفرادی در هر وسیله، برگزار می‌شود. فدراسیون بین‌المللی ژیمناستیک به «F.I.G.» معروف است.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** لباس مخصوص ژیمناستیک شامل: پیراهن رکابی و شلوارکشی<sup>۱</sup> برای آقایان و مایو آستین دار برای بانوان (در دو اسباب پرش خرک و حرکات زمینی، ورزشکاران مرد مجاز به استفاده از شورت ورزشی هستند)، جوراب، کفش مخصوص ژیمناستیک و شلوارکشی در مسابقات ژیمناستیک مورد نیاز است.

**وسایل و تجهیزات داوران:** لباس مخصوص داوری، برگ ثبت امتیاز، تابلوی ثبت امتیازات و ...

**وسایل و تجهیزات بازی:** برای آقایان، خرک حلقه، دارحلقه، خرک پرش، و پیش تخته، بارفیکس، پارالل، زمین با ابعاد و اندازه و جنس مخصوص (به ویژه برای حرکات زمینی)؛ و برای بانوان، چوب موازنه، خرک پرش و پیش تخته، پارالل بانوان (بارفیکس بانوان)، زمین با ابعاد و اندازه و جنس مخصوص (تشک)، در برگزاری مسابقات ژیمناستیک ضروری هستند (شکل ۲-۸).



شکل ۲-۸ تجهیزات و وسایل مورد نیاز رشته ی ژیمناستیک

#### ۸-۴ ورزش زورخانه ای (باستانی)

در ایران قدیم، زورخانه مرکز فعالیت های ورزشی محلات و شهرها بوده است و در آن جا ورزشکاران به اجرای انواع ورزش ها و نرمش های باستانی می پرداخته اند. قدمت این ورزش به پیش از اسلام می رسد ولی با رواج تصوف اسلامی در ایران، ورزش زورخانه ای با تصوف آمیخته شد. ورزش های زورخانه ای شامل هنرهای فردی و کشتی پهلوانی است. هنرهای فردی شامل لنگ گرفتن، میل بازی، چرخیدن (تیز- چمنی) و کبادزدن است.

**وسایل و تجهیزات ورزش های زورخانه ای:** وسایل

این رشته عبارت اند از: شلوار باستانی و پیراهن آستین بلند.

**وسایل و تجهیزات بازی:** از وسایلی که در زورخانه مورد نیاز است می توان به کباد، تخته شنو (شنا)، میل، سنگ، زنگ، ضرب، منبر مرشد و گود زورخانه اشاره کرد.

#### ۸-۵ ورزش های آبی

ورزش هایی که در این دسته بندی قرار می گیرند عبارت اند از: ورزش های آبی مثل شنا، شیرجه و واترپلو و قایقرانی.

۸-۵-۱ شنا، شیرجه و واترپلو: آشنایی انسان با

ورزش‌های آبی به دلیل مفرح بودن، به‌ویژه در فصل گرم سال، طرفداران زیادی دارد. هم‌چنین، ورزش شیرجه بنابه شرایط اجرای حرکات، از جذابیت خاصی (به‌ویژه برای نوجوانان و جوانان) برخوردار است.

آب، شاید به روزهای اولیه زندگی نوع بشر برگردد. شیوه‌ی زندگی انسان اولیه به گونه‌ای بود که وی را مجبور می‌ساخت تا برای رسیدن به هدف و مقصود خود، گهگاهی از عرض رودخانه، برکه و یا دریاچه‌ای بگذرد.

## مطالعه‌ی آزاد

مسابقات شنا در چهار رشته‌ی کرال سینه، کرال پشت، پروانه و قورباغه، و در ماده‌های ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متر و ... برگزار می‌شود. انجمن بین‌المللی شنای آماتور با نام اختصاری «فینا»<sup>۱</sup> شناخته می‌شود و فدراسیون بین‌المللی قایق‌رانی (کانوئینگ) F.I.C و (روئینگ) F.I.S.A نام دارد.

### ۶-۸- ورزش‌های طبیعی سرزمینی (اسکی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری)

به جز دوچرخه‌سواری، که علاوه بر جاده در پیست نیز برگزار می‌شود، این دسته از ورزش‌ها در طبیعت و در هوای آزاد اجرا می‌شوند و به همین دلیل دارای جذابیت خاصی هستند.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** در رشته‌ی اسکی عبارت‌اند از: کلاه، لباس مخصوص اسکی، جوراب و کفش و چوب اسکی.

در رشته‌ی کوه‌نوردی عبارت‌اند از: کفش (کفش کوه‌پیمایی، کفش سنگ‌نوردی و ...)، جوراب، شلوار، پیراهن، زیرشلواری، پلوور (استفاده از نوع یقه‌اسکی بهتر است)، آنراک (کت کوه‌نوردی است که به جای دکمه در جلو زیب دارد)<sup>۲</sup>، کلاه، و دست‌کش و رویه‌ی دست‌کش، کیسه خواب و نیم کیسه خواب، کوله‌پشتی، چادر کوه‌نوردی، طناب و وسایل ایمنی، عینک آفتابی، زیرانداز، باطوم، قمقمه، فلاسک، ظروف غذا، کلنگ و ...

در رشته‌ی دوچرخه‌سواری عبارت‌اند از: پیراهن، شورت، دست‌کش، عینک، کلاه و کفش.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** مایو، عینک (فقط برای شنا و واترپلو)، حوله، کلاه مخصوص شنا و واترپلو (در رشته‌ی واترپلو کلاه هر تیم باید یک رنگ و متمایز با تیم مقابل باشد)، بینی‌بند (فقط در نمایش‌های آبی) و ... از وسایل مورد نیاز شناگران، بازی‌کنان واترپلو و شیرجه‌روها به شمار می‌روند.

**وسایل و تجهیزات داوران:** از وسایل داوران نیز می‌توان لباس داور، برگ ثبت رکورد و زمان‌سنج (کرونومتر) را نام برد. داوران واترپلو از سوت و پرچم<sup>۳</sup> نیز استفاده می‌کنند.

**وسایل و تجهیزات بازی:** برای شیرجه عبارت‌اند از: سکوهای شیرجه با ارتفاعات مختلف، تخته‌ی شیرجه و دستگاه ثبت امتیاز.

برای شنا عبارت‌اند از: استخر، طناب‌های تعیین‌کننده‌ی مسیر شنای ورزشکاران، سکوی شروع مسابقه، دستگاه ثبت امتیاز و ...

برای واترپلو عبارت‌اند از: توپ مخصوص، دروازه‌ی واترپلو (تیر و تور دروازه)، دستگاه ثبت امتیاز.

۱- Fina

۲- پرچم داور در واترپلو با پرچم داوران سایر رشته‌های ورزشی مثل فوتبال، والیبال و ... تفاوت دارد. این پرچم دو سر است، یعنی دو پرچم به یک دسته وصل شده‌اند که یکی آبی و دیگری سفید است.

۳- کُت‌پر

**وسایل و تجهیزات بازی:** وسایل و تجهیزات رشته‌ی اسکی عبارت‌اند از: پرچم‌های راهنما، چوب‌های دروازه و دستگاه حرکت.

وسایل و تجهیزات رشته‌ی دوچرخه سواری عبارت‌اند از: دوچرخه (دوچرخه‌ی استقامت، دوچرخه‌ی سرعت، دوچرخه‌ی جاده، دوچرخه‌ی کوهستان و ...).

## ۷-۸- دوومیدانی

پیدایش دوومیدانی به زمانی برمی‌گردد که انسان اولیه به دست حیوانات وحشی شکار می‌شده و برای دفاع از خود مجبور به فرار بوده است. ورزش‌های دوومیدانی عبارت است از فعالیت‌های بدنی، شامل حرکات طبیعی مثل دویدن، جهیدن و پریدن و پرتاب کردن. دوومیدانی، ورزش چندگانه‌ای است که هر نوع آن، کاملاً با انواع دیگر تفاوت دارد. انواع ماده‌های دوومیدانی نه تنها از لحاظ اجرا با هم متفاوت‌اند، بلکه از نظر وسایل و امکانات تمرین و مسابقه نیز اختلاف زیادی دارند. فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی «I.A.A.F» نام دارد.

**وسایل و تجهیزات ورزشکاران:** پیراهن رکابی شماره‌دار (در مسابقات بانوان از مایوهای کشی یک‌پارچه نیز استفاده می‌شود) جوراب، کفش‌های مخصوص (نه تنها کفش دهنده‌ها، پرنده‌ها و پرتاب‌کننده‌ها با هم متفاوت است بلکه کفش دهنده‌های سرعتی و استقامتی، کفش انواع پرش‌ها و نیز انواع پرتاب‌ها هم از نظر نوع و ترکیب با هم تفاوت دارد)، که تفاوت عمده‌ی آن‌ها در تعداد و محل قرار گرفتن میخ‌ها یا پیچ‌های ته آن است، شورت ورزشی مخصوص دوومیدانی و ... از وسایل و تجهیزات مورد نیاز ورزشکاران رشته‌ی دوومیدانی است.

**وسایل و تجهیزات بازی:** پرچم برای داوران خط، زنگ

شماره‌ی دور مسابقه، خط کش (وسیله‌ی خط‌کشی)، نیزه‌ی مخصوص پرش با نیزه، میله و پایه‌های میله‌ی پرش با نیزه، چاله‌ی محل کاشتن نیزه، تشک پرش، وسیله‌ی مخصوص برای گذاشتن میله‌ی پرش بر روی پایه‌ها، تخته‌ی جلوی چاله‌ی پرش، متر نواری و میخ، تشک پرش ارتفاع، میله‌ی پرش ارتفاع، پایه‌ی میله، وزنه‌ی مخصوص پرتاب وزنه، دایره‌ی پرتاب، تخته‌ی جلوی دایره‌ی پرتاب وزنه، نیزه‌ی مخصوص پرتاب نیزه، دیسک مخصوص ماده‌ی پرتاب دیسک (ترکیبی از چوب و فلز)، چکش مخصوص ماده‌ی پرتاب چکش (وزنه‌ی چکش و دسته‌ی چکش)، حصار دور محوطه‌ی پرتاب (برای رشته‌ی پرتاب دیسک)، دست‌کش، مانع‌های دوومیدانی (جنس پایه‌ها از فلز و قسمت افقی از چوب) برای ماده‌های ۱۱۰ متر، ۴۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر بامانع، چاله‌ی آب در قسمت مانع آب برای دوی ۳۰۰۰ متر بامانع و ... از وسایل و تجهیزات برای بازی در ماده‌های مختلف دوومیدانی هستند.

**وسایل و تجهیزات داوران:** لباس مخصوص داوری، تیپانچه یا سوت شروع مسابقه و اعلام خطای دهنده‌ها، دستگاه فتوفینیش (دستگاهی برای ثبت زمان مسابقه، گرفتن تصویر از خط پایان، تعیین نفر برتر - در صورتی که تشخیص نفر برتر با چشم غیرمسلح مشکل باشد - و ...)، پرچم برای داوران خط و تعیین خطای پرنده‌ها و پرتاب‌کننده‌ها، زمان‌سنج (کرونومتر) برای داوران وقت‌نگه‌دار، زنگ شماره‌ی دور مسابقات، خط‌کش و متر نواری (برای پرش طول و سه‌گام)، بلندگوی دستی، سکوی پلکانی شکل (محل نشستن داوران)، سکوی استارت‌ر در کنار خط پایان و ... از جمله وسایل و تجهیزات داوران رشته‌ی دوومیدانی هستند.



## خودآزمایی

- ۱- وسایل و تجهیزات ورزشی از چه جهانی می‌توانند اهمیت داشته باشند؟
- ۲- وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی، بازی‌کنان و داوران در رشته‌های ورزشی توبی دسته جمعی را شرح دهید.
- ۳- چه وسایل و تجهیزاتی برای بازی و بازی‌کن در ورزش‌های راکتی مورد نیاز است؟
- ۴- وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی و بازی‌کن را در ورزش‌های گروه قدرتی و مبارزه‌ای نام ببرید.
- ۵- وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی و بازی‌کن را در ورزش‌های گروه آبی و طبیعی سرزمینی نام ببرید.
- ۶- در رشته‌ی ورزشی دوومیدانی، چه ابزار، وسایل و تجهیزاتی برای بازی، بازی‌کنان و داوران مورد نیاز است؟