

## تاریخچه ورزش تربیت بدنی

مطالعه تاریخ ورزش و تربیت بدنی راهنمای خوبی برای درک تغییرات اجتماعی و شناخت ماهیت ورزشی و تربیت بدنی است. آغاز فعالیت بدنی انسان‌ها را باید در اعماق تاریخ و همزمان با تلاش او برای ادامه حیات و سازگاری با طبیعت جستجو نمود، گزینه طبیعی میل به زندگی، بشر اولیه را وادار ساخت برای به دست آوردن غذا، مسکن، پوشاک و نیز مقابله با دشمن به تلاش و کوشش بپردازد و به تدریج توانایی‌های خود را در رفع نیازها بهبود بخشد و تدریجاً به مهارت‌هایی برای محافظت از خود در برابر دیگر انسان‌ها، طبیعت و جانوران دست یابد. بنابراین مهم‌ترین گزینه انسان‌های اولیه برای ادامه زندگی پرورش قدرت و توانایی‌های بدنی بوده است، و بر همین اساس نخستین قبایل انسانی وجود مردان قوی و جنگجو در جمع خود را مایه امنیت و اقتدار و افراد ضعیف و ناتوان را چالشی در جهت زندگی جمعی می‌دانسته‌اند.

اسناد و شواهد جدید به دست آمده از دوران ما قبل تاریخ (دوران غارنشینی) در فرانسه، آفریقا و استرالیا شواهدی را مبنی بر وجود مراسم و آئین‌های خاص در آن روزگار به دست می‌دهد. قدمت برخی از این منابع که از طریق «تاریخ‌گذاری کربنیک<sup>۱</sup>» مشخص شده است به بیش از ۳۰ هزار سال می‌رسد. نقش و نگارهای سنگی کشف شده در لیبی حکایت از رواج ورزش‌هایی مانند شنا و تیراندازی در دوران ما قبل تاریخ در این کشور دارد. برخی از شواهد نشان دهنده وجود ورزش‌هایی مانند ماهیگیری و شنا در هزارسال پیش به برکت وجود رود نیل در کشور مصر است. از دیگر ورزش‌های رایج در مصر باستان می‌توان به پرتاب نیزه، پرش ارتفاع و کشتی اشاره کرد.

چنین ورزش‌هایی در آن زمان از ارتباط بسیار نزدیک زندگی با فعالیت‌های روزمره افراد حکایت دارد.

یافته‌های تاریخی نشان می‌دهد که یک سری فعالیت‌های منظم بدنی که امروزه ما از آنها به عنوان رشته‌های ورزشی نام می‌بریم در حدود ۴ هزار سال قبل از میلاد در چین رواج کامل داشته است که این ورزش‌ها عمدتاً با تولید، کار، جنگ و تفریح در این دوران ارتباط داشته و به نوعی به دلیل نیاز جوامع به آن پرداخته می‌شده است. کشتی، کمان‌گیری (تیراندازی با کمان)، شمشیربازی، ارابه‌رانی، مشت‌زنی، فوتبال و چوگان از ورزش‌های متداول در کشور چین بوده است که یا خود مبتکر آن بوده‌اند و یا از کشورهای دیگر (مثل چوگان از ایران) به این کشور راه یافته‌اند.

مهم‌ترین ویژگی تربیت بدنی در هند قدیم ارتباط آن با احساسات و مراسم مذهبی بوده است. در اعیاد و جشن‌های مذهبی حرکات ورزشی و فعالیت‌های بدنی به اجرا درمی‌آمد. برخی از تمرین‌های بدنی همچون «پرانایام<sup>۲</sup>» و «سوریا ناماسکار<sup>۳</sup>» از عادات روزانه هندیان قدیم بوده است. ورزش یوگا که اکنون شهرت بین‌المللی دارد به وسیله مرتاضان هندی ابداع شده است.

در بررسی تاریخی ورزش و تربیت بدنی به نقش عظیم یونان قدیم در شکل‌گیری بسیاری از ورزش‌ها و مسابقاتی که امروزه رواج دارند، بر می‌خوریم، کشتی، دو، مشت‌زنی، پرتاب نیزه و دیسک، اسب‌سواری و بسیاری از ورزش‌های دیگر در یونان باستان رواج داشته است. وجود فرهنگ نظامی در امپراطوری یونان قدیم یکی از عوامل اصلی گسترش این ورزش‌ها بوده است. بهره‌گرفتن از فعالیت‌های ورزشی به عنوان بهترین وسیله تعلیم و تربیت سپاهیان و جنگجویان از دیر باز شناخته شده بود، اما فلاسفه و هنرمندان یونانی ادراک نوینی از کمال مطلوب زیبایی را که از طریق ورزش و فعالیت‌های بدنی به دست می‌آید به جهانیان شناساندند. مسابقات دو، مشت‌زنی، ارابه‌رانی، پانکریشن و «پنتاتلون<sup>۴</sup>» که شامل پرتاب نیزه، پرتاب دیسک، دوی دویست متر، پرش طول و کشتی بود مسابقات المپیک را تشکیل

۱- Carbon dating

۲- Pranayam

۳- Suryanamasker

۴- Pentathlon

می‌دادند و از مهم‌ترین فعالیت‌های ورزشی آن روزگار به حساب می‌آمدند. ورزش‌های آبی مانند شنا و قایق‌رانی اگر چه جزء موارد ورزشی مسابقات بزرگ و فستیوالی نبودند ولی جزء برنامه تربیت بدنی آتن قدیم به حساب می‌آمدند. مسابقات ورزشی المپیک از سال ۷۷۶ پیش از میلاد آغاز شد و از آن به بعد هر چهار سال یک بار تا سال ۳۹۴ میلادی ادامه داشت و تا این سال ۲۹۳ دوره از این بازی‌ها به‌طور مرتب برگزار گردید. این دوره را «المپیک عهد باستان» می‌نامند. در سال ۳۹۴ میلادی که رومی‌ها یونان را به تصرف درآوردند، دوستان و نود و سومین دوره بازی‌های المپیک سیری شده بود. این مسابقات به دستور «تئودوسیوس» امپراتور روم تحریم و تعطیل شد. این تعطیلی حدود هزار و پانصد سال به طول انجامید تا اینکه سرانجام در سال ۱۸۹۶ با همت و کوشش «پی‌یر دو کوبرتین» فرانسوی بار دیگر برگزاری بازی‌های المپیک از سر گرفته شد و به غیر از سه دوره از سال‌های ۱۹۱۶، ۱۹۴۰ و ۱۹۴۴ که به خاطر جنگ‌های جهانی تعطیل بود، بقیه مسابقات در سطح بین‌المللی با موفقیت در حال برگزاری است. این دوره از بازی‌های المپیک را «المپیک نوین» می‌نامند. در سال ۱۹۲۴ المپیک زمستانی نیز به بازی‌های المپیک نوین اضافه شد و هم‌اکنون این بازی‌ها با حضور پنج قاره، هر چهار سال یک بار برگزار می‌گردد. ایرانیان نیز همانند دیگر مردم مشرق زمین به حفظ و استحکام جامعه و نظام اجتماعی خویش می‌اندیشیدند. تربیت خدمتگزارانی لایق و شایسته برای کشور هدف اصلی آنها بود. هدف‌های آموزش ایران باستان در پنج دسته جای می‌گیرند.

۱- هدف دینی و اخلاقی که بر اساس تعالیم زرتشت (گفتار نیک، کردار نیک، پندار نیک) بود.

۲- هدف نیرومندی و بهداشت که جوانمردی، راستی، پاکدلی و پاک‌تنی را تعلیم می‌داد.

۳- هدف جنگی که به منظور نگاهداری مرز و بوم و حفظ آرامش و دامداری، بازرگانی و غیره را شامل می‌شد.

۴- هدف اقتصادی که تعلیم حرفه‌ها، صنایع کشاورزی، دامداری و بازرگانی را شامل می‌شد.

۵- هدف سیاسی که عبارت از تعلیم کشورداری، چه از نظر تأمین امنیت داخل و چه از نظر روابط با دیگر کشورها بود.

از ورزش‌های مرسوم در ایران قدیم می‌توان کشتی‌گیری، چوگان بازی، اسب سواری، تیراندازی و شکار حیوانات وحشی را نام برد که هنوز هم در برخی از مناطق در ایام عید نوروز، مراسم عروسی و جشن‌ها رایج است و از طریق آن قدرت، همت و تهور جوانان مورد آزمایش قرار می‌گیرد. در سراسر شاهنامه اشعاری را می‌توان یافت که حاکی از رواج عملیات زورآزمایی، زوبین افکنی، چابک سواری، شمشیر بازی و کشتی‌گیری در ایران قدیم می‌باشد.

بازی چوگان یکی از مهم‌ترین بازی‌های ایران باستان است که بعدها به چین، هندوستان و انگلستان راه یافته است. این ورزش برای چابک و جسور شدن جوانان و ایجاد حس همکاری و تربیت اسبان اصیل بوده است و مهارت ایرانیان در زوبین افکنی مورد تأیید مورخان و صاحب‌نظران می‌باشد. این رشته ورزشی بیشتر کاربرد نظامی داشته است. مورخین یکی از دلایل مهم پیروزی ایرانیان بر مصریان را مهارت در زوبین افکنی آنها دانسته‌اند. به گفته گزنفون کودکان ایران تا ۱۶ سالگی به تعلیم تیراندازی با کمان می‌پرداخته‌اند. آنها ورزش و تربیت بدنی را وسیله‌ای برای دوستی و پاکی می‌دانستند. هردوت مورخ یونانی می‌گوید ایرانیان دارای سه صفت مردانگی بارز بودند: راست می‌گفتند، راست بر اسب می‌نشستند و راست تیر می‌انداختند. در زمان مادها پرورش اسب، استفاده از تیر، کمان و شمشیر برای قشون سپاه ایران که مرکب از پیاده نظام و سواره نظام بود، امری عادی بود. دوران هخامنشیان دوره شکوفایی و رونق تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان بود، چنان‌که برجسته‌ترین بخش تربیت بدنی و فعالیت‌های جسمانی بوده است. انواع ورزش‌ها نه تنها به منظور بهداشت و نیرومندی و رشد جسمانی بوده بلکه متضمن تربیت پرهیزکاری و چالاکی، شکیبایی، تحمل سختی‌ها، مشقت‌ها و ایجاد روح قهرمانی بوده است.

سحرخیزی، شنا، اسب سواری، چوگان بازی، زوبین اندازی، کشتی و ارا به رانی از ورزش‌های رایج دوره هخامنشی بوده است. با پیروزی اسکندر بر هخامنشیان و روی کار آمدن سلوکیان در ایران ورزش‌های دو کشور ایران و روم در هم آمیخته شد و همین موضوع

تعیین خاستگاه اصلی برخی رشته‌های ورزشی در ایران و روم را با مشکل مواجه کرد. با پیروزی پارت‌ها بر سلوکیان، سلطه خارجیان بر ایران در آن زمان خاتمه پذیرفت. مطالعه جنگ‌های پانصد ساله این قوم نشانگر علاقه و دانش آنها در مورد تربیت بدنی و ورزش است. کلمه پهلوان از «پرتو» که همان «پارتی» و «اشکانی» می‌باشد گرفته شده است. ورزش‌های متداول در دوره پارت‌ها راه‌پیمایی، دویدن، شمشیرزنی، نیزه‌اندازی، کشتی و اربابه رانی بود. در زمان ساسانیان ورزش در ایران نظام‌مندتر شد. ورزش‌های صبحگاهی برای افراد ارتش جهت آمادگی جنگی - که البته در دوران هخامنشیان نیز وجود داشت به‌طور منظم‌تر برگزار می‌شد و تربیت بدنی و ورزش در برنامه درسی منظم دوره ساسانیان دیده می‌شد و حتی برای درس ورزش مربی و معلم خاص وجود داشت. در قسمتی از لوح داریوش که از حفريات کانال سوئز به‌دست آمده است چنین آمده «خدای بزرگی است اهورامزدا، که آسمان را آفریده، که این زمین را آفریده، که خوشی را به بشر اهدا کرده، که داریوش را شاه کرد، داریوش را به سلطنت مملکتی رسانده که بزرگ است و اسب‌ها و مردان خوب دارد».

از مطلب بالا می‌توان جایگاه اسب سواری و اسب را در فرهنگ ایرانیان باستان درک نمود. با ورود اعراب به ایران و به دنبال آن، گسترش اسلام در ایران، همچنان ورزش و تربیت بدنی در متن زندگی مردم دارای جایگاه خاصی بوده است و با الهام از پیام‌های اسلام راستین و پرورش آن، بیش از پیش ورزش مورد توجه ایرانیان بوده است.

مهم‌ترین پدیده در زمینه ورزش در ایران پس از اسلام، پیدایش زورخانه‌ها می‌باشد که در آنها عملیاتی همچون شنای روی زمین، نرمش، میل گرفتن، بازی با میل، چرخ زدن، کباده، چرخ با کباده، سنگ گرفتن و غیره معمول بوده و تا امروز نیز رواج دارد. زورخانه‌ها در دوران بنی‌امیه و بنی‌عباس رونق و وسعت فراوانی در ایران پیدا کرد. البته بیشتر رشته‌های ورزشی در ایران بعد از اسلام متأثر از ورزش‌های باستان بود که ورزش‌هایی مانند کشتی، اسب‌سواری، تیراندازی و سایر فعالیت‌های بدنی قبل از اسلام هم دارای رونق ویژه‌ای بوده‌اند. به‌طور خلاصه، تحلیل ورزش و فعالیت‌های بدنی در ایران چه قبل و چه بعد از اسلام نشانگر آن است که انگیزه اصلی از فعالیت‌های جسمانی را می‌توان در دو دسته خلاصه نمود: یکی اهداف نظامی و دفاع از کشور، به ویژه در دوران باستان که ایران کشوری وسیع و متشکل از قومیت‌های گوناگون بود، که جز با در اختیار داشتن ارتشی ورزیده و جسور میسر نبود، علاوه بر این آرمان کشورگشایی‌های آن زمان ایرانیان پرورش جسم و تندرستی را مایه مباهات و درستکاری افراد می‌دانسته‌اند و ورزشکار و پهلوان در فرهنگ ایرانی همواره دارای منزلت ویژه‌ای بوده است.

## نکات:

- وجود افراد ضعیف و ناتوان چالشی برای زندگی جمعی به شمار می‌رفته است.
- یونان قدیم در شکل‌گیری بسیاری از ورزش‌ها و مسابقات قابل توجه است و فلاسفه و هنرمندان یونانی ادراک نوینی از کمال مطلوب زیبایی را که از طریق ورزش و فعالیت‌های بدنی حاصل می‌شود، به جهانیان شناساندند.
- مسابقات ورزشی المپیک از سال ۷۷۶ پیش از میلاد آغاز شد.
- ایرانیان ورزش و تربیت بدنی را وسیله‌ای برای دوستی و پاکی می‌دانستند.
- مهم‌ترین پدیده در زمینه ورزش پس از اسلام در ایران، پیدایش زورخانه‌ها است.
- هردوت مورخ یونانی گفته است، ایرانیان دارای سه صفت مردانگی بارز بودند، راست می‌گفتند، راست بر اسب می‌نشستند و راست تیر می‌انداختند.
- ورزشکار و پهلوان در فرهنگ ایرانی همواره دارای منزلت ویژه‌ای بوده است.

## فلسفه ورزش و تربیت بدنی

به طور کلی، فلسفه ورزش به تجزیه و تحلیل عقلی و طرح سؤال درباره مفاهیم و موضوعات کلیدی ورزش و شیوه‌های کاری مربوطه می‌پردازد. در عمومی‌ترین سطح، این دانش طبیعت و اهداف ورزش را بیان می‌کند.

فلسفه ورزش نه تنها در بردارنده نگرش موجود در زمینه‌های مختلف فلسفه برای فهم بهتر شیوه‌های کاری و نمادهای ورزشی است، بلکه زاینده نظریات بنیادی و مشروح در مورد خود ورزش است. فلسفه ورزش هیچگاه ثابت نیست، روش‌های آن به شخصیتی نیاز دارد که به طور ذاتی فعالیت‌های فکری خود را شخصاً به بوته نقد بگذارد. به این معنا که پیش‌پنداری‌های خود را به مبارزه بطلبد و بر اساس اصول برآمده از سرشت و اغراض فلسفه ورزش راه خود را بیابد. فلسفه ورزش، به عنوان شکلی از مباحث فلسفی در بردارنده ویژگی‌های شکلی و متنی فلسفه بنا بر تعریف گسترده آن می‌باشد. بر خلاف علوم طبیعی یا زیست - پزشکی (ورزش)، فلاسفه استعداد بیشتری در تولید پژوهش‌هایی دارند که عمدتاً نشانگر بی‌طرفی غیر تئوریک آنهاست. دقیقاً همچون علوم انسانی و اجتماعی ورزش، می‌توان بدون داشتن تفکر خطی (یا لا اقل نمای عمدتاً مشترک دانش فزاینده و متناسب که در علوم طبیعی یا زیستی ورزش دیده می‌شود) به پیشرفت فکری دست یافت. پس فلسفه ورزش یا تحقیقات عقلی در زمینه سرشت ورزش و مفاهیم، حوزه‌ها و حرفه‌های وابسته تعیین می‌یابد. مکاتب فلسفی مختلف از دیدگاه خود به تربیت بدنی و ورزش در دوره‌های مختلف پرداخته‌اند، که به شرح آنها می‌پردازیم:

**ایده آلیست‌ها:** ایده آلیست‌ها به حقایق به عنوان معرفت‌های جهانی و مطلق می‌نگرند. تعلیم و تربیت در ایده آلیسم شامل دو قسمت است: موسیقی که شامل همه زمینه‌های هنر و ادبیات نیز می‌شود و تربیت بدنی که شامل همه تمرین‌های بدن برای ورزیدگی و نیرومندی است. ایده آلیست‌ها معلم مدار هستند.

**رنالیست‌ها:** رنالیست‌ها در تعلیم و تربیت بر کلیت فرد (جسمانی، روانی، اخلاقی و اجتماعی) تأکید و توجه دارند. رنالیست‌ها بر خلاف ایده آلیست‌ها شاگرد مدار هستند و به ارزشیابی معتقدند که کاملاً عینی و کمی باشد. در این روش تربیت بدنی جایگاهی شایسته در تعلیم و تربیت دارد. ورزش و تربیت بدنی باید علاوه بر تقویت جسم، رشد و تکامل ابعاد دیگر فرد را نیز در پی داشته باشد. **پراگماتیسم:** اندیشه را با عمل پیوند می‌دهد. در این فلسفه برنامه درسی بر محور عمل استوار و شاگرد محور است و علائق او حرف نخست است و روش انجام آزمایش، تجربه، عمل و اکتشاف در تدریس استفاده می‌شود. در حیطه تربیت بدنی علاقه شاگرد به رشته ورزشی یا نوع فعالیت بدنی مورد علاقه وی دارای اهمیت است و معلم نقش راهنما را به عهده دارد و نتایج فردی و اجتماعی حاصل از شرکت در برنامه‌های ورزشی بسیار مهم ارزیابی می‌شود.

**گزیستانسیالیسم:** اصالت وجود مهم است و هر فرد مسئول عملکرد و اقدامات شخص خود است. نقش معلم طرح سؤال و تحریک افکار دانش‌آموز است. در حیطه تربیت بدنی دانش‌آموزان در انتخاب فعالیت‌های ورزشی و بدنی آزاد و دانش‌آموز ضمن کسب تجارب فردی به خود آمادگی و خود مسئولیتی دست می‌یابد و معلم تنها نقش مشاور و راهنما را بر عهده دارد.

**ناتورالیسم:** در حیطه تعلیم و تربیت نیز همه چیز بر محور طبیعت‌گرایی است. جسم به عنوان مأوا و منزل قوای روانی و دماغی باید قوی باشد زیرا قدرت، عامل تنازع بقا در طبیعت است و تکامل قوای روانی نیز در گرو پرورش جسم است. ژان ژاک روسو معتقد بود تا حواس از طریق بازی و تربیت بدن به طور کامل پرورش نیابد، تعلیم و تربیت و آموزش به تکامل دست نمی‌یابد و معلم نقش مشاور و راهنما را بر عهده دارد.

ماتریالیسم: در حیطه تعلیم و تربیت همه چیز رنگ و بوی مادی دارد. لذا فرهنگ، اخلاق و دین تابعی از اقتصاد هستند. اگرچه تربیت بدنی و ورزش در این نظام از اهمیت برخوردار است اما توجه محض به استعدادهای فیزیولوژیکی و عدم توجه به تمایلات فردی این اهمیت را خنثی می‌کند.

اومانیسیم: معلم به نقش محوری شاگردان، کاملاً واقف است و در انتخاب رشته ورزشی آزاد و مختار است و تربیت بدنی و ورزش وسیله‌ای برای تکامل ابعاد جسمانی، روانی، عاطفی و ذهنی فرد است.

اسلام: جسم و روح در یکدیگر تلفیق شده، فکر و روح سالم را در بدن و جسم سالم می‌توان جستجو کرد. همانگونه که تهذیب و تزکیه نفس واجب است، تربیت جسم نیز ضروری است.

تاریخ تربیت بدنی و ورزش نشان می‌دهد که ایجاد و ساختار فضاها و تجهیزات ورزشی در هر دوره انعکاس نگرش و نیازهای مردم در آن دوره بوده است. بنابراین دلایل وجودی فضاها به فلسفه و اهداف آن عصر برای انجام فعالیت‌های بدنی برمی‌گردد. در دوران پیش از تاریخ، از آنجایی که حیات مردم وابسته به تربیت بدنی و توانایی افراد برای پیدا کردن غذا بود، برنامه مجزا برای تربیت بدنی لازم نبوده است. به تدریج جوامع کهن در چین، مصر، یونان و روم تربیت بدنی را به‌عنوان قسمتی از تمرینات نظامی پذیرفتند. هرچه جوامع بیشتر توسعه یافتند و به زندگی علمی (ماشینی) روی آوردند، به تربیت بدنی توجه کمتری شد. بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته مجبور شدند بین علایق جسمی و ذهنی یک نوع تعادل برقرار کنند.

تاریخ تربیت بدنی همواره متأثر از الگوهای نظامی، اجتماعی و سیاسی بوده است. یونانی‌ها در جشنواره‌های متعدد برای افزایش زیبایی شکل بدن به برگزاری مراسم مذهبی، بازیگری و ورزشی می‌پرداختند. آتنی‌ها همراه با اولین بازی‌های المپیک، خدای کوه المپ به ویژه زئوس را گرامی می‌داشتند. بازی‌های المپیک یک تأثیر بدنی ارائه داد که با چشم پوشی از رده‌های اجتماعی همه مردم با رقابت‌های ورزشی قضاوت می‌شدند. در طول بازی‌های المپیک جنگ‌ها متوقف می‌شدند. بیشتر مورخ‌ها آتنی‌ها را به‌عنوان بالاترین سطح تربیت بدنی اولیه در نظر می‌گیرند. اما مانند چینی‌های قدیم، آتنی‌ها هم از خردگرایی تأثیر رقابتی گرفتند. با مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش در تمدن‌های باستان به بازی‌هایی از قبیل چوگان، ارابه رانی، تیراندازی، شکار، شنا، اسب دوانی، یوگا و... بر می‌خوریم که هر کدام با هدف خاصی برگزار می‌شده است. مثلاً در ایران باستان، ارابه رانی قسمت عمده‌ای از برنامه «جشن مهرگان» را به خود اختصاص می‌داده است. آموزش شنا، کشتی،... و تیراندازی نیز اهداف نظامی داشته است. شکار نیز برای رفع نیازهای غذایی و یا دفاعی در برابر حمله حیوانات وحشی آموزش داده می‌شده است. در تمدن هند نیز ورزش یوگا برای رهایی از شر و شور دنیا اجرا می‌شده است.

در جوامع اسلامی نیز به اسب دوانی، شنا و تیراندازی به‌عنوان ورزش‌های خاص توجه و توصیه شده است.

ساخت اماکن خاص مسابقات اسب دوانی در دوران بنی‌امیه، بنی‌عباس و خلفای اندلس و در مصر از اهمیت این دوره به فعالیت‌های بدنی و ورزشی حکایت دارد.

در دوره اسپارت بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی و حرفه نظامی‌گری رابطه نزدیکی بوده است. تأسیسات ورزشی، در واقع مراکز فعالیت‌های رزمی، قهرمانی و پرورش اندام در خدمت جوانان مملکت بود. تعلیمات اختصاصی نظامی‌گری برای خدمات سپاهی‌گری در مدارس شبانه روزی به نام «اگوگ» اجرا می‌شد.

قرون وسطی شاهد سقوط امپراطوری روم و گسترش مسیحیت بود. نفوذ مسیحیت باعث عدم پذیرش فعالیت‌های بدنی به جز در کارهای دستی شد. مسیحیان، ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی را زشت و غیر اخلاقی می‌دانستند و از سال ۳۹۴ میلادی بازی‌های المپیک را متوقف کردند.

در طول رنسانس شرایط دوباره تغییر کرد. زمانی که هنرمندان بدن انسان را به‌عنوان موضوعی برای تحسین نشان دادند.

انسان‌گرایانی که در ایتالیا متمرکز بودند برای تحصیل در رشته‌های ورزشی مانند شمشیربازی، تیر و کمان، شنا، دو و بازی‌های توپ‌ارزشی قائل شدند. در طول این دوره بیشتر اروپا هنوز کاتولیک بودند و کاتولیک‌ها از فعالیت‌های ورزشی تفریحی با این دید که این فعالیت‌ها باید انجام شود تا از بدن به عنوان نگه‌دار روح محافظت شود، طرفداری می‌کردند. گروه اکثریت دیگر در رنسانس رئالیسم بود که از فعالیت‌های بدنی به دلیل «عقل سالم در بدن سالم» طرفداری می‌کردند.

در قرن نوزدهم در اروپا، کشورهای مثل آلمان و سوئد به ساخت اولین سالن‌های سرپوشیده ورزشی و ایجاد برنامه‌های منظم ژیمناستیک اقدام نمودند. در کشور فنلاند علاوه بر ساخت سالن‌های سرپوشیده ورزشی برای اولین بار از فعالیت‌های بدنی برای توانبخشی جسمانی نیز استفاده کردند. محققان شروع به مطالعه بر روی آناتومی و فیزیولوژی در ارتباط با ورزش کردند. دانمارک در میان اولین کشورهای بود که تربیت بدنی در مدارس را دایر کرد.

تربیت بدنی بعد از کمونیسم در اوایل قرن بیستم در روسیه نقش سیاسی ایفا کرد. آمادگی جسمانی به ضمانت قدرت نظامی تولید و ناسیونالیسم کمک کرد به ورزش به عنوان راهی برای به‌دست آوردن شهرت جهانی نگاه شد. ایالات متحده هم از دیگر کشورها در دیدگاهش به تربیت بدنی پیروی کرد. در طول دوران استعمار نیازهای بدنی به عنوان یک فعالیت غیر ضروری مطرح شد.

پس از جنگ داخلی آمریکا سیستم‌های مدارس بزرگ شروع به پذیرفتن برنامه‌های تربیت بدنی کردند و تعدادی از ایالات قوانین مورد نیاز آموزش برنامه‌های تربیت بدنی را قرار دادند. برای نخستین بار تمرینات تخصصی معلمان تربیت بدنی پیشنهاد شد و باز برای نخستین بار دانشگاه‌ها پیشنهاد ورزش‌های درون دانشگاهی از قبیل قایقرانی، فوتبال و دو میدانی را دادند.

با توجه به توضیحات و تاریخچه‌ای که از ورزش و تربیت بدنی ارائه گردید می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزش و فعالیت بدنی، پدیده‌های نوظهوری در جامعه امروز نمی‌باشند، بلکه ریشه در تمدن‌های گذشته بشر دارند و انسان‌ها همواره فعالیت بدنی و ورزش را به عنوان یکی از گزینه‌های برتر در زندگی فردی و اجتماعی می‌دانسته‌اند و مطالعه این زمینه‌ها و خاستگاه‌های تاریخی می‌تواند، شناخت جامع‌تر و صحیح‌تری از ورزش و فعالیت بدنی را ممکن سازد.

## مبانی جامعه‌شناختی ورزش

در قدیم الایام از ورزش به منظور تربیت افراد برای خوب جنگیدن، استفاده می‌شده است، زیرا مهارت و نیروی بدنی در جنگ‌ها، اثرات زیادی داشته است. اما در قرن اخیر که زندگی ماشینی و وسایلی که برای راحت زندگی کردن به وجود آمده و موجب کم شدن تحرک بدنی افراد شده و ناراحتی‌ها و بیماری‌هایی را ایجاد کرده است، ورزش نقش تازه‌ای پیدا کرده است و آن عبارت از جبران فقر حرکتی و تأمین سلامتی افراد انسانی به همین علت، همگانی کردن آن جزء برنامه‌های اجتماعی کشورهای پیشرفته و در حال پیشرفت قرار گرفته است. به‌طور کلی جامعه‌شناسی ورزش، مسایلی مربوط به طبقات اجتماعی، جنسیت، نژاد، مذهب، اقتصاد، آسیب‌های اجتماعی، معلولیت‌های جسمانی و روانی، اعتیاد و غیره و ارتباط آنها و اثرات دو جانبه آنها را با ورزش مطالعه می‌نماید.

## مبانی روانشناختی

در محیط‌ها و اماکن ورزشی می‌تواند به تحلیل و تفسیر رفتار دانش‌آموزان و اثرات ورزش بر سلامت آنها و بالعکس به مطالعه بپردازد.

همچنین اثرات مثبت ورزش بر سلامت روحی و جسمی است که شکل‌گیری جامعه‌ای سالم، بهداشتی، ایمن، مشارکتی، فعال و کارآمد را تضمین می‌نماید.

## نکات:

- تربیت بدنی همواره متأثر از الگوهای اجتماعی، سیاسی و نظامی بوده است.
- مظاهر زندگی مدرن، دست به دست هم داده و کارکرد سنتی ورزش را تغییر داد.
- ورزش و فعالیت بدنی، پدیده‌ای نوظهور نبوده و ریشه در تمدن‌های گذشته دارد.
- فلسفه ورزش نه تنها دربر دارنده نگرش موجود در زمینه‌های مختلف می‌باشد، بلکه زاینده نظریات بنیادی و مشروح در مورد خود و ورزش است.
- اکنون دیگر رشد اقتصادی به تنهایی نشانگر سلامت و رفاه یک جامعه نیست، بلکه سبک زندگی افراد و سلامت جسمی و روانی یکی از عوامل اصلی نمایانگر توسعه یک کشور است.

الف) هدف کلی این درس آشنایی دانش‌آموزان رشته تربیت بدنی با تأسیسات، تجهیزات و اماکن ورزشی است.

ب) اهداف جزئی این درس عبارتند از:

- ۱- آشنایی با تاریخچه احداث تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۲- آشنایی با تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۳- آشنایی با ابعاد و اندازه‌های زمین ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم‌های آن
- ۴- آشنایی با مشخصات و شرایط محیطی و فضاهای جانبی اماکن ورزشی
- ۵- آشنایی با وسایل و تجهیزات ورزشکار و بازی
- ۶- آشنایی با حفظ و نگهداری و ایمن سازی فضاها و تسهیلات و وسایل از فارغ التحصیلان رشته تربیت بدنی انتظار می‌رود بتوانند:
  - ۱- تاریخچه اماکن ورزشی جهان را شرح دهند.
  - ۲- اماکن ورزشی مربوط به دوره‌های مختلف تاریخی و معاصر را نام ببرند.
  - ۳- پیدایش استانداردهای ورزشی را توضیح دهند.
  - ۴- انواع اماکن ورزشی را شناخته و نام ببرند.
  - ۵- زمین ورزشی، وسایل ورزشی و باشگاه ورزشی را تعریف کنند.
  - ۶- انواع فضاهای ورزشی را تعریف و چگونگی بهره برداری هر کدام را تشریح نمایند.
  - ۷- مکان‌یابی احداث ورزشگاه‌ها را بر اساس موقعیت اقلیمی توضیح دهند.
  - ۸- هم‌جواری‌های «متناسب» و «نامتناسب» ورزشی را نام ببرند.
  - ۹- انواع کاربری و خصوصیات و ویژگی‌های کف پوش‌های ورزشی را توضیح دهند.
- ۱۰- مشخصات دیوارها، درب‌ها و پنجره‌های سالن‌های ورزشی را شناخته و توضیح دهند.
- ۱۱- عوامل تعیین کننده در انتخاب کف و دیوارهای اماکن مرطوب را نام ببرند.
- ۱۲- دلایل ضرورت آشنایی با ابعاد و اندازه‌های استانداردهای زمین‌های ورزشی را توضیح دهند.
- ۱۳- ضرورت و نحوه ترسیم زمین‌های ورزشی را توضیح دهند.
- ۱۴- اندازه‌های حریم و اجزای زمین‌های ورزشی را شرح دهند.

- ۱۵- عایق کاری صوتی و زیر ساخت اماکن و فضاهای ورزشی را توضیح دهند.
- ۱۶- روش های تأمین روشنایی، شرایط و ویژگی های نور مصنوعی و طبیعی سالن و فضاهای ورزشی را توضیح دهند.
- ۱۷- سیستم حرارت مرکزی و دمای پیشنهادی سالن های ورزشی و استخرها را در انواع استخرها بیان کنند.
- ۱۸- وضعیت، وسایل و تجهیزات مورد نیاز اتاق رخت کن را نام ببرند.
- ۱۹- وضعیت، وسایل و تجهیزات مورد نیاز اتاق رخت کن مریدان و معلولان را توضیح دهند.
- ۲۰- گروه های استفاده کننده از سرویس های بهداشتی را نام ببرند.
- ۲۱- انواع ملاحظات پارکینگ ها را نام برده، توضیح دهند.
- ۲۲- شرایط، ویژگی ها، موقعیت ها و تسهیلات کمک های اولیه را نام ببرند.
- ۲۳- اهمیت و نقش وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی، بازیکنان و داوران را در ورزش های مختلف نام برده، توضیح دهند.

- ۲۴- عوامل تعیین کننده نوع اماکن و زمان بندی و انواع آن را شناخته، توضیح دهند.
- ۲۵- تصفیه سازی (فیلتراسیون) و انواع صافی ها (فیلترها) را نام ببرند.
- ۲۶- نحوه گندزدایی و بهداشتی کردن آب استخر و خصوصیات شیمیایی آب استخر (pH) را به اختصار توضیح دهند.
- ۲۷- ابزار آزمایش آب استخر را نام برده و نحوه کار آن را توضیح دهند.
- ۲۸- زمان مطلوب برای افزایش مواد شیمیایی و اشکالات آب استخر را با ذکر راه حل شرح دهند.
- ۲۹- مواد سازنده، تجهیزات ورزشی و نحوه اتاق وسایل و تجهیزات را شرح دهند.
- ۳۰- حفظ و نگهداری انواع وسایل و تجهیزات و شیوه های توزیع وسایل را توضیح دهند.
- ۳۱- عوامل ایمنی و ایمن سازی فضاها و اماکن ورزشی را توضیح دهند.
- ۳۲- ایمنی در فضاها و سرویس های روباز و شرایط آن را توضیح دهند.
- ۳۳- جنبه های چهارگانه رعایت اصول ایمنی وسایل و تجهیزات را شرح دهند.

## روش های تدریس

درس شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی مانند سایر درس ها در انتخاب روش تدریس مناسب تحت تأثیر عوامل زیر است :  
همانگی با اهداف، روش ارزیابی، خصوصیات دانش آموزان و امکان مشارکت آنها در روند یاددهی - یادگیری فضای آموزش، جمعیت دانش آموزی و امکانات.

در یک تقسیم بندی کلی روش های یاددهی - یادگیری را می توان به شکل زیر تقسیم کرد :

الف) روش تدریس مستقیم که روش سخنرانی، توضیحی، پرسش و پاسخ، مباحثه ای و... می باشد را می توان در این رده قرار داد.

ب) روش تدریس غیر مستقیم که از زیر مجموعه های آن می توان به روش اکتشافی، حل مسئله، کارگاهی، آزمایش و خطا و... اشاره کرد.

ج) روش ترکیبی که بر اساس شرایط موجود می توان ترکیبی از روش تدریس مستقیم و غیر مستقیم را در تدریس به کار گرفت. به این ترتیب با شناخت محاسن و معایب هر یک از روش های سه گانه فوق و توجه به عوامل اثر گذار که در بند یک به آنها اشاره شد، می توان انتخاب صحیح را انتظار داشت.



## نکات مهم در مورد روش تدریس :

معلم می‌تواند از امکانات مختلفی برای تفهیم موضوع آموزشی در شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی استفاده کند.

برخی از این راه‌ها عبارتند از :

(الف) بیان و توضیح چگونگی نقش تأسیسات و اماکن ورزشی در فعالیت‌های بدنی، ورزشی در قرون و اعصار مختلف.

(ب) پیش‌بینی بازدهی‌های محلی و منطقه‌ای، استانی و ملی از تأسیسات و اماکن ورزشی موجود.

(ج) استفاده از فیلم و تصویر و پاورپوینت از تأسیسات و اماکن ورزشی و در ضمن نمایش مهارت معلم در توضیحات تکمیلی

از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدیهی است استفاده از روش‌های مختلف نمایش از یکنواختی آموزش می‌کاهد و انگیزه بیشتری به دانش‌آموز می‌دهد.

(د) به واسطه ماهیت متفاوت این درس با سایر دروس لازم است دانش‌آموزان نیز وقت کافی برای مرور تصویرها، فیلم‌ها و پاورپوینت‌ها داشته باشند تا بتوانند به بررسی ابعاد مختلف فضاها بپردازند. این تکرار و تمرین باید با نظارت، توضیح و راهنمایی معلم صورت پذیرد تا اطمینان حاصل شود که دانش‌آموزان به درک صحیح از موضوع درس رسیده‌اند و همه دانش‌آموزان در حد قابل قبول آنها را آموخته‌اند.

(ه) نمایش تصاویر، فیلم‌ها و پاورپوینت‌ها با کمال دقت و صحت و توضیحات کافی انجام گیرد و در نمایش آنها از هر گونه عجله ای خودداری شود.

(و) پرده نمایش به گونه‌ای باشد که همه دانش‌آموزان به راحتی بتوانند آن را ببینند.

(ز) بین آموزش‌های ارائه شده، ارتباط منطقی حفظ شود.

(ح) از تکرار آموزش‌های خسته کننده خودداری شود.

## فعالیت‌های یاددهی – یادگیری

پیش از این معلم بود که نحوه تدریس را مشخص می‌کرد، ولی امروزه، نظر بر این است که روش تدریس باید با نحوه یادگیری فرد آموزنده همخوان باشد. تبعیت نکردن از این اصل به معنای غفلت کردن از امکاناتی است که معلم بر پایه آنها می‌تواند به غنی سازی فرآیند یاددهی و یادگیری بپردازد. در این جا ۸ شیوه یادگیری و راهکارهای مربوط به هر یک بیان می‌گردد.

### ۱- مشارکت فعال (یادگیری، مستلزم مشارکت فعال و سازنده یادگیرنده است).

یادگیری در مدرسه، مستلزم توجه، مشاهده، یادسپاری، فهمیدن، تنظیم هدف‌ها و مسئولیت پذیری دانش‌آموزان است. چنین فعالیت‌های شناختی بدون مشارکت و درگیری فعال یادگیرنده امکان پذیر نیست. ایجاد محیط‌های یادگیری چالش‌انگیز که دانش‌آموزان را برای مشارکت فعال ترغیب کند، یکی از وظایف معلمان است، بنابراین :

– نباید اجازه داد که دانش‌آموزان برای مدتی طولانی صرفاً شنونده باشند.

– می‌توان برای دانش‌آموزان فرصت فعالیت‌های عملی، نظیر تجربه، آزمایش و مشاهده را مهیا کرد.

– می‌توان به دانش‌آموزان اجازه داد که درباره آنچه یاد می‌گیرند و نیز درباره شیوه یادگیری خود تصمیم بگیرند.

– برای کمک به دانش‌آموزان، فرایند یادگیری، علایق و آرمان‌های آنان را هم مدنظر قرار داد.

### ۲- مشارکت اجتماعی (یادگیری اساساً یک فعالیت اجتماعی است و مشارکت در محیطی اجتماعی نظیر مدرسه زیر بنای

یادگیری است).

به نظر ویگوتسکی (روان‌شناس) کودکان زمانی یاد می‌گیرند که فعالیت‌ها، عادت‌ها، واژگان و افکار اعضای جامعه در آنان

نهادینه شود. شکل‌گیری روحیه همکاری اساسی‌ترین بخش یادگیری در محیط مدرسه است. وقتی دانش‌آموزان بدانند در کنار همسالان خود به فعالیت می‌پردازند، جدی‌تر کار می‌کنند تا کیفیت کارشان را بهبود بخشند. بنابراین:

- دانش‌آموزان را باید به انجام فعالیت‌های گروهی تشویق و ترغیب نمود.
- محیط کلاس را برای انجام فعالیت‌های گروهی آماده و امکانات لازم را برای دانش‌آموزان فراهم کرد.
- از طریق الگو سازی به دانش‌آموزان شیوه همکاری با یکدیگر را آموزش داد.
- پیوند مدرسه و اجتماع را تقویت کرد، زیرا مهمترین جنبه یادگیری اجتماعی، ایجاد پیوند بین مدرسه و اجتماع است. بدین ترتیب فرصت‌های دانش‌آموزان برای مشارکت اجتماعی بیشتر می‌شود.

**۳- فعالیت‌های معنادار** (افراد زمانی بهتر می‌آموزند که بتوانند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که از نظر فرهنگی مناسبند و برای زندگی واقعی سودمند انگاشته می‌شوند).

- بسیاری از فعالیت‌های مدرسه‌ای معنادار نیستند، زیرا دانش‌آموزان نه فقط دلیل انجام آنها را نمی‌دانند، بلکه از هدف و سودمندی آنها هم آگاهی ندارند. تفاوت‌های فرهنگی نظام‌داری وجود دارد که در قالب فعالیت‌ها، عادات، نقش‌های اجتماعی و غیره، بر یادگیری اثر می‌گذارند. گاه فعالیت‌های معنادار دانش‌آموزان از یک گروه فرهنگی، برای دانش‌آموزان از گروه فرهنگی دیگر، معنادار نیستند، بنابراین:
- می‌توان فعالیت‌های کلاسی را از طریق انجام آنها در سیری عینی معنادار ساخت.
  - مدرسه می‌تواند با متخصصان محلی در ارتباط باشد و از تجربیات آنها استفاده کند.
  - می‌توان به دانش‌آموزان فرصت داد که از محل‌هایی که به یادگیری کمک می‌کند، بازدید کنند.

**۴- خودنظم‌جویی و فکور بودن** (یادگیرندگان باید نحوه برنامه‌ریزی و پایش یادگیریشان، شیوه دست‌یابی به اهداف یادگیریشان و نحوه تصمیم‌خطاهایشان را بدانند).

- خودنظم‌جویی، راهبردهای خاصی را در برمی‌گیرد که به یادگیرندگان کمک می‌کند فراگیریشان را ارزشیابی کنند، درک و فهمشان را واریسی کنند و خطاهایشان را در زمان مناسبی اصلاح کنند. بنابراین:
- می‌توان با ایجاد فرصت‌هایی به دانش‌آموزان برای خودنظم‌جویی و متفکر شدن کمک کرد.
  - می‌توان طراحی روش حل مسایل را به آنها آموزش داد.
  - به ارزشیابی نحوه بیان، مجادلات و حل مسایل از سوی سایرین و نیز از سوی خودش کمک کرد.
  - باید به تنظیم اهداف یادگیریشان کمک کرد.

**۵- سازمان‌دهی مجدد پیش‌دانسته** (برخی وقت‌ها پیش‌دانسته می‌تواند در قالب شیوه یادگیری چیز جدیدی ظاهر شود) دانش‌آموزان باید چگونگی حل ناسازگاری‌های درونی و سازمان‌دهی مجدد مفاهیم موجود را برای هنگامی که ضرورت دارد، بیاموزند. برخی وقت‌ها، دانش موجود می‌تواند در قالب شیوه درک اطلاعات جدید جلوه‌گر شود. با این که اغلب این مورد در یادگیری ریاضیات و علوم پیش می‌آید، ولی می‌تواند در همه زمینه‌های موضوعات درسی به کار بسته شود. دلیل وقوع آن، درک و فهم از دنیای فیزیکی و اجتماعی، از تاریخ، از نظریه پردازی درباره اعداد و غیره است. مثلاً این ایده که زمین مثل یک کلوچه گرد است یا مانند کره‌ای که قسمت بالای آن صاف شده است به این دلیل شکل می‌گیرد که بین اطلاعات علمی که کسب شده است با این باور شهودی که زمین صاف است و مردم بر روی آن زندگی می‌کنند تطابق حاصل نمی‌گردد. چنین کژفهمی‌هایی نه فقط در نزد دانش‌آموزان دوره ابتدایی، بلکه در دانش‌آموزان دبیرستان و کالج هم دیده می‌شود، بنابراین:

- نیاز است معلمان آگاه باشند که دانش‌آموزان دارای باورهای قبلی و درک و فهم ناقصی هستند که می‌تواند با آنچه تدریس

می‌شود در تعارض باشد.

– مهم است شرایطی را ایجاد کرد که در آن باورهای جایگزین و توضیحات مورد نیاز ابراز شوند.

– نیاز است معلمان بر مبنای ایده‌های موجود دانش‌آموزان کار کنند و به تدریج آنها را به درک و فهمی روشن‌تر و پخته‌تر راهنمایی کنند.

– برای دانش‌آموزان باید مشاهدات و آزمایش‌هایی را تدارک دید که توانایی نشان دادن نادرستی برخی باورهایشان را داشته باشند.

۶– کمک به دانش‌آموزان برای یادگیری انتقال (زمانی که یادگیری حاصل از دروس در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار بسته می‌شوند یادگیری بیشتر معنادار می‌گردد).

دانش‌آموزان اغلب نمی‌توانند آنچه را در مدرسه آموخته‌اند برای حل مسایل واقعی به کار گیرند، بنابراین:

– تأکید ورزیدن بر کسب تسلط بر موضوع درس، بدون درک و فهم کافی از دروس، امکان انتقال آموخته‌هایشان به موقعیت‌های واقعی.

– کمک به دانش‌آموزان برای فهم الزامات انتقال اطلاعاتی که آموخته‌اند.

– نشان دادن شیوه استخراج اصول عام از مصادیق ملموس به دانش‌آموزان

– کمک به دانش‌آموزان برای پایش یا بازنگری یادگیریشان و شیوه جستجو و بهره‌گیری از بازخوردها برای دستیابی به پیشرفت.

– آموزش درک و فهم به جای یادسپاری واقعیت‌ها، روش‌ها یا روندها.

۷– ارتباط دادن اطلاعات جدید به دانش پیشین (دانش جدید بر مبنای آنچه پیش‌تر درک، فهم و باور شده است ساخته

می‌شود).

تفکر درباره میزان توانایی افراد برای یادگیری چیز جدیدی نیست اما توانایی ارتباط دادن اطلاعات جدید با دانش پیشین برای یادگیری حیاتی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند دانش‌آموزان همیشه نمی‌توانند بین مواد جدیدی که آموزش می‌بینند و آنچه پیش‌تر می‌دانستند ارتباط برقرار کنند. همچنین وقتی معلمان به دانش پیشین یادگیرنده توجه جدی می‌کنند و آن را به مثابه نقطه آغازین آموزش به کار می‌برند، یادگیری ارتقاء می‌یابد، بنابراین:

– برای اطمینان از آن که دانش‌آموزان دانش پیشین را ضروری می‌دانند و نیز برای فعال کردن آن معلمان می‌توانند محتوای درسی را قبل از تدریس به بحث بگذارند.

– امکان دارد برای پیش نیاز فهم دانش‌آموزان به عقب برگشت یا از دانش‌آموزان خواست برای آماده شدن کارهایی را انجام دهند.

– می‌توان به شیوه‌ای سؤال پرسید که به دانش‌آموزان کمک کند بین آنچه می‌خوانند و آنچه پیشتر می‌دانستند ارتباطی بیابند.

۸– راهبردی بودن (افراد با استفاده اثرگذار و انعطاف‌پذیر از راهبردهایی که به آنان در درک و فهم، استدلال، به یاد سپاری

و حل مسائل یاری می‌کنند دست به فراگیری می‌زنند.)

از سنین اولیه، کودکان راهبردهایی را تدوین می‌کنند که به آنان در حل مسایلشان کمک می‌کنند. برای مثال وقتی به کودکان

پیش دبستانی گفته می‌شود به فروشگاه بروند و اقلام غذایی را بخرند، آنان اغلب اقلام را به شیوه خود تکرار می‌کنند تا آنها را به خوبی

به یاد بسپارند. این کودکان «تمرین و تکرار ذهنی» را بدون آنکه کسی برایشان چنین کاری را گفته باشد به مثابه راهبردی برای بهبود

حافظه‌شان کشف کرده‌اند. راهبردها دارای اهمیت‌اند چون آنها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند مسایل را به شیوه‌های مناسب موقعیت

موجود درک کرده و حل کنند، بنابراین:

– معلمان باید اهمیت آگاهی دانش‌آموزان از راهبردهای متنوع و کاربرد آنها را بازشناسند.

- تدریس راهبردها می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم انجام شود، معلم می‌تواند تکلیفی به دانش‌آموزان بدهد و الگویی از فرآیند کاوشگری فراهم آورد یا سؤال‌هایی کلیدی بپرسد.
- باید اطمینان حاصل شود دانش‌آموزان استفاده از این راهبردها را آموخته‌اند.
- به تدریج باید از مقدار کمک معلم به دانش‌آموزان کاسته و برای دانش‌آموزان فرصت مسئولیت عظیم و مهم یادگیری را ایجاد کرد.

## ارزشیابی

در بیشتر کشورهای دنیا ارزشیابی در همه دوره‌های تحصیلی در حیطه‌های آمادگی جسمانی، سلامت، آمادگی مهارتی و آمادگی ذهنی از دانش‌آموزان به عمل می‌آید. این ارزشیابی‌ها به صورت ورودی، مستمر و پایانی است. با ارزشیابی ورودی میزان مهارت و آمادگی جسمانی و نیز دانسته‌های ورزشی دانش‌آموزان در ابتدای ورود سنجیده می‌شود. ارزشیابی مستمر برای اندازه‌گیری میزان پیشرفت دانش‌آموز در زمینه مهارت‌های آموزشی و دانسته‌های وی در طی دوره آموزشی می‌باشد. ارزشیابی پایانی نیز برای سنجش میزان پیشرفت دانش‌آموز نسبت به مهارت‌ها و دانسته‌های اولیه (در آغاز ورود) او انجام می‌شود. از جمله آزمون‌های اختصاصی درس تربیت بدنی و ورزش مدارس کشورهای توسعه یافته در زمینه آمادگی جسمانی و روانی، حرکتی می‌توان آزمون‌های کوپر، ایفرد و ماریا نام برد. آزمون‌های مهارتی برای هر رشته ورزشی به‌طور خاص طراحی شده‌اند. برای نمونه در آموزش رشته ورزشی والیبال، آزمون‌های پنجه و ساعد به لحاظ شناختی و حرکتی ارزشیابی و دانستن آزمون به‌کار گرفته می‌شود. به‌طور کلی منابع درسی سایر کشورها نشان می‌دهد که اکثر کشورها تقریباً یک دوره یکسان برای ارزشیابی محتوای آموزشی درس تربیت بدنی طی می‌نمایند.

جدول بودجه بندی فرآیند اجرای برنامه درسی

محل اجرای درس	مواد آموزشی مورد نیاز	امکانات، تجهیزات، رسانه‌های مورد نیاز	مدت تدریس	سر فصل مطالب	عنوان درس	نوبت تدریس	هفته
داخل کلاس یا سمعی بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، رایانه، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– تاریخچه اماکن ورزشی جهان و تمدن‌ها	تاریخچه احداث	فصل اول	اول
داخل کلاس یا سمعی بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– تاریخچه اماکن ورزشی ایران	تاریخچه احداث	فصل اول	دوم
داخل کلاس یا سمعی بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– تقسیم‌بندی کلی اماکن ورزشی	تأسیسات و اماکن ورزشی	فصل دوم	سوم
داخل کلاس یا سمعی بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، رایانه، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– انواع اماکن ورزشی	تأسیسات و اماکن ورزشی	فصل دوم	چهارم
داخل کلاس یا سمعی بصری	تفشه جهان، کتاب درسی، تفشه سیاسی، تفشه هوایی	تخته، گچ، ویدئو، رایانه، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– شرایط و جگونگی استقرار ورزشگاه‌ها – انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی	نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی	فصل سوم	پنجم
داخل کلاس یا سمعی بصری	تفشه سیاسی، تفشه هوایی	تخته، گچ، ویدئو، رایانه، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– ورزش‌های مطلوب هر منطقه و موقعیت جغرافیایی کشور – انواع همجواری	نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی	فصل سوم	ششم
داخل کلاس یا سمعی بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، رایانه، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– مشخصات کف پوش سالن‌ها – مشخصات و ویژگی‌های کف پوش‌های ورزشی	مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی (کف پوش، دیوار و سقف)	فصل چهارم	هفتم
داخل کلاس یا سمعی بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروچکشن و رایانه	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	– مشخصات درب و دیوار سالن‌ها – مشخصات درزها و چارچوب‌ها – مشخصات سقف‌ها	مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی (کف پوش، دیوار و سقف)	فصل چهارم	هشتم

داخل کلاس یا سمعی، بصری	کتاب درسی	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروجکشن و رایانه	کلاس	یک جلسه (۹۰)	شخصیات سالن ها - مشخصات کالبدی اماکن مرطوب	مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی (کف پوش، دیوار و سقف)	فصل چهارم	نهم
کلاس و سمین زمین ورزشی	گچ، رنگ، طاب بلند، کتاب درسی، طاب کوتاه، و قلم برای رنگ زدن	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروجکشن و رایانه	کلاس	یک جلسه (۹۰)	- نحوه ترسیم خطوط زمین های ورزشی و زمین والیبال	ابعاد و اندازه های استاندارد مسابقاتی و تمرین فضاهای ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم های آنها	فصل پنجم	دهم
کلاس و سمین زمین ورزشی	گچ، رنگ، طاب بلند، کتاب درسی، طاب کوتاه، و قلم برای رنگ زدن	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروجکشن و رایانه	کلاس	یک جلسه (۹۰)	- ترسیم زمین بسکتبال	ابعاد و اندازه های استاندارد مسابقاتی و تمرین فضاهای ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم های آنها	فصل پنجم	یازدهم
کلاس و سمین زمین ورزشی	گچ، رنگ، طاب بلند، کتاب درسی، طاب کوتاه، و قلم برای رنگ زدن	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروجکشن و رایانه	کلاس	یک جلسه (۹۰)	- ترسیم زمین فوتبال و هندبال	ابعاد و اندازه های استاندارد مسابقاتی و تمرین فضاهای ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم های آنها	فصل پنجم	دوازدهم
کلاس و سمین زمین ورزشی	گچ، رنگ، طاب بلند، کتاب درسی، طاب کوتاه، و قلم برای رنگ زدن	تخته، گچ، ویدئو، پوستر، پروجکشن و رایانه	کلاس	یک جلسه (۹۰)	ترسیم زمین بدمیتهون	ابعاد و اندازه های استاندارد مسابقاتی و تمرین فضاهای ورزشی و نحوه ترسیم خطوط و حریم های آنها	فصل پنجم	سیزدهم
کلاس درس، فضاهای ورزشی و استخر	تجهیزات مورد بحث	تخته، گچ، مازیک، تخته	کلاس	یک جلسه (۹۰)	- نور مصنوعی - طبیعی و روشنائی سالن ها	مشخصات و شرایط محیطی و فضاهای اماکن ورزشی	فصل ششم	چهاردهم
کلاس درس فضاهای ورزشی و استخر	تجهیزات مورد بحث	تخته، گچ، مازیک، تخته	کلاس	یک جلسه (۹۰)	- انواع عایق کاری صوتی، حرارتی، رطوبتی	مشخصات و شرایط محیطی و فضاهای جانی اماکن ورزشی	فصل ششم	پانزدهم

کلاس درس فضاهای ورزشی و استخر	تجهیزات مورد بحث	تخته، ماژیک، گچ	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	دما و رطوبت و سیستم حرارت مرکزی	مشخصات و شرایط محیطی و فضاهای جانبی اماکن ورزشی	فصل هشتم	شانزدهم
کلاس درس فضاهای ورزشی و استخر	تجهیزات مورد بحث	گچ، نخ، ماژیک، تخته، خط کش، گونیا، قاله	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	رخکن، سرویس های رفاهی و خدماتی	وضعیت و امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی	فصل هفتم	هفدهم
کلاس درس فضاهای ورزشی و استخر	تجهیزات مورد بحث	گچ، نخ، ماژیک، تخته، خط کش، گونیا، قاله	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	پارکینگ و اتاق کمک های اولیه	وضعیت و امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی	فصل هفتم	هجدهم
کلاس درس سمعی و بصری و ورزشی، استخر	تجهیزات مورد بحث	گچ، نخ، ماژیک، تخته، خط کش، گونیا، قاله	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	شناخت وسایل و تجهیزات و اهمیت آن	وسایل و تجهیزات ورزشکاران، داوران و بازی	فصل هشتم	نوزدهم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاهای تجهیزات ورزشی	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	ورزش های دسته جمعی تویی - و مبارزهای	وسایل و تجهیزات ورزشکاران، داوران و بازی	فصل هشتم	بیستم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاهای تجهیزات ورزشی	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	ورزش های راکتی، قدرتی - زورخانه، آبی	وسایل و تجهیزات ورزشکاران و بازی	فصل هشتم	بیست و دوم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاهای تجهیزات ورزشی	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	ورزش های طبیعی، سرزمینی، اسکی، کوهنوردی، دوچرخه سواری و دو و میدانی	وسایل و تجهیزات ورزشکاران و بازی	فصل هشتم	بیست و سوم

کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاها و تجهیزات ورزشی مورد بحث	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	حفظ و نگهداری فضاهای ورزشی - زمان بندی	حفظ و نگهداری و اینم سازی فضاها و تسهیلات و وسایل	فصل نهم	بیست و چهارم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاها و تجهیزات ورزشی مورد بحث	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	انواع زمان بندی و حفظ و نگهداری استخر	حفظ و نگهداری و اینم سازی فضاها و تسهیلات و وسایل	فصل نهم	بیست و پنجم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاها و تجهیزات ورزشی مورد بحث	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	انواع زمان بندی و حفظ و نگهداری استخر	حفظ و نگهداری استخر و وسایل و تجهیزات	فصل نهم	بیست و هفتم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاها و تجهیزات ورزشی مورد بحث	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	مراحل اینم سازی فضاهای ورزشی سرپوشیده	نحوه اینم سازی فضاها و وسایل بازی	فصل دهم	بیست و هشتم
کلاس درس سمعی و بصری و بازدید از فضاها و تجهیزات ورزشی مورد بحث	تجهیزات مورد بحث	گچ، تخته، ماژیک	کلاس	یک جلسه (۹۰ دقیقه)	مراحل اینم سازی فضاهای ورزشی رو باز و اصول اینم سازی	نحوه اینم سازی فضاها و وسایل بازی	فصل دهم	بیست و نهم







# تأسیسات و اماکن ورزشی



## تاریخچه احداث تأسیسات و اماکن ورزشی

### هدف کلی

آشنایی با تاریخچه ورزش و احداث تأسیسات و اماکن ورزشی در دوره‌های مختلف تاریخی.

### اهداف جزئی

- توانایی دانش‌آموزان برای تشریح تاریخچه اماکن ورزشی جهان.
- توانایی دانش‌آموزان برای توضیح اماکن ورزشی در دوره‌های تمدن اسپارت، آتن، روم، قرون وسطی، جوامع اسلامی و ایران.
- توانایی دانش‌آموزان برای توضیح تاریخچه چگونگی پیدایش استانداردهای اماکن ورزشی.

### سر فصل‌ها

#### الف) تاریخچه اماکن ورزشی جهان

- ۱- اماکن ورزشی در تمدن اسپارت
- ۲- اماکن ورزشی در تمدن آتن
- ۳- اماکن ورزشی در روم
- ۴- پیدایش تدریجی استاندارد اماکن ورزشی (تعریف استاندارد و استانداردهای ورزشی)
- ۵- اماکن ورزشی جوامع اسلامی

#### ب) تاریخچه اماکن ورزشی ایران

- ۱- تاریخ ورزش و اماکن ورزشی در ایران تا انقراض حکومت قاجار
- ۲- تاریخ اماکن ورزشی نوین در ایران

### پیام‌های اصلی

- در ایران قدیم ارابه‌رانی بخش عمده جشن مهرگان بوده است.
- در اعصار و قرون مختلف انواع فضاهای ورزشی وجود داشته است.
- طبیعت بکر و دست نخورده اولین و قدیمی‌ترین مکان برای فعالیت‌های بدنی بوده است.
- فعالیت‌های بدنی و ورزشی یا فرهنگ، رسوم، شرایط اقلیمی و نیازهای طبیعی آن منطقه مرتبط است.

- برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی در تمدن‌های اسپارت، آتن و روم با حرفه نظامی گری دارای رابطه نزدیکی بوده است.
- پیدایش استاندارد اماکن ورزشی تدریجی و با هدف سروسامان دادن به اوضاع اماکن و فضاهای ورزشی شکل گرفت.
- ایرانیان به تربیت بدنی و ورزش اهمیت زیادی داده و اماکن خاصی را برای آن در نظر گرفته بودند.

## حیطه شناختی

- ۱- آشنایی مقدماتی با تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۲- آشنایی با برخی مفاهیم اساسی در تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۳- آشنایی با برخی مفاهیم حفظ، نگهداری و ایمن سازی فضاها، تسهیلات و وسایل
- ۴- آگاهی از ابعاد و اندازه‌های استاندارد مسابقاتی و تمرینی فضاهای ورزشی
- ۵- آگاهی از فضاهای کالبد فضاهای ورزشی (کف پوش، درب، دیوار و سقف)
- ۶- آشنایی با اماکن و تجهیزات ورزشی
- ۷- آشنایی با اماکن ورزشی در تمدن‌ها و دوره‌های مختلف

## حیطه نگرشی

- ۱- تمایل به مطالعه تاریخچه احداث تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۲- تمایل به شناسایی انواع اماکن ورزشی
- ۳- تمایل به شناسایی نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی
- ۴- تمایل به رعایت اصول ایمنی در تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۵- تمایل به رعایت ابعاد و اندازه‌های استاندارد مسابقاتی و تمرینی فضاهای ورزشی
- ۶- تمایل به انتخاب وسایل و تجهیزات استاندارد
- ۷- گرایش به رعایت مشخصات و شرایط محیطی اماکن ورزشی
- ۸- گرایش به رعایت امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی

## حیطه مهارتی

- ۱- مهارت در تقسیم‌بندی اماکن ورزشی و چگونگی بهره‌برداری از آنها
- ۲- مهارت در نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی
- ۳- مهارت در کاربری و خصوصیات و ویژگی‌های کالبدی فضاهای ورزشی
- ۴- مهارت در ترسیم زمین‌های ورزشی
- ۵- مهارت در روش‌های تأمین روشنایی سالن‌ها و اماکن ورزشی
- ۶- مهارت در حفظ و نگهداری و ایمن‌سازی فضاها و تسهیلات
- ۷- مهارت در ایمن‌سازی فضاها و وسایل
- ۸- بهبود و توسعه توانایی در ملاحظات مربوط به فضاهای جانبی اماکن ورزشی
- ۹- کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشکار و بازی

## دانستنی‌های معلم

تاریخ برگزاری بازی‌ها، ژیمناستیک و ورزش سابقه‌ای طولانی دارد. پدران ژیمناستیک یعنی کاستموس رویان، از منابع تاریخی به‌منظور یافتن و گزیدن تمرینات و فعالیت‌ها سود جستند. در آلمان و در اواسط قرن نوزدهم، درس تاریخ به‌عنوان بخشی از برنامه معلمان تربیت بدنی بود.

تفکر پشت پرده طراحی و ساخت تسهیلات ورزشی در عصر نوین به آغاز قرن نوزده میلادی باز می‌گردد. این تفکرات در ابتدا به شدت تحت تأثیر ورزش در انگلستان بودند و بعد از آن جنبش ژیمناستیک در آلمان و کشورهای اسکاندیناوی و نهایتاً گسترش ورزش شنا در کل اروپا به‌عنوان راهی برای جلوگیری از غرق شدن افراد و روشی برای تندرستی موضوعات تأثیرگذار در این زمینه بودند.



شکل ۱-۲- استادیوم ورزشی در تمدن آتن



شکل ۱-۱- اماکن ورزشی تمدن اسپارت‌ها



شکل ۱-۴- آمفی تئاتر فلاوین (تمدن روم)



شکل ۱-۳- اماکن ورزشی تمدن روم

اصول برنامه‌ریزی تسهیلات در ابتدای قرن بیستم پایه‌ریزی شد. بخش اعظمی از این اصول در سال‌های ۱۹۲۰ تا ۱۹۴۰ و پس از جنگ جهانی دوم ارائه شدند. تبادل اطلاعات در سطح اروپا در سال ۱۹۵۷ آغاز شد. این امر بعدها موجب شد تا انجمن جهانی تسهیلات تفریحی و ورزشی در سال ۱۹۶۵ شکل بگیرد. به استثنای چند رشته ورزشی که در فضای سبز بیرون شهرها انجام می‌شوند (مثلاً جهت‌یابی) و (دوچرخه‌سواری کوهستان) سایر رشته‌های ورزشی عموماً نیاز به زیرساخت عمرانی ویژه دارند. برای برآوردن نیازمندی‌های تسهیلات ورزش لازم است شبکه‌ای از اطلاعات علمی در زمینه‌های آموزش مرتبط با ورزش پزشکی، روانشناسی، جامعه‌شناسی، بیومکانیک، پیشگیری از حوادث، معماری، طراحی و محوطه‌سازی، مهندسی، آزمایش مواد، اقتصاد و بوم‌شناسی فراهم باشد.

## فعالیت‌های یاددهی – یادگیری

- از امکانات مختلف برای تفهیم موضوع شناخت تأسیسات و اماکن ورزش می‌توان استفاده کرد.
- بیان و توضیح چگونگی نقش تأسیسات و اماکن ورزشی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی در قرون و اعصار مختلف.
- استفاده از فیلم، تصویر و پاورپوینت از تأسیسات و اماکن ورزشی (با توجه به امکانات مدرسه) به درک تاریخی دانش‌آموزان کمک می‌کند.
- دانش‌آموزان انواع اماکن ورزشی قرون مختلف را نام برده توضیح دهند.
- دانش‌آموزان به تناسب علاقه و اطلاعات تاریخی خود به چند گروه تقسیم شده و هر گروه با مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش در تمدن‌های باستان به توضیح و بازسازی آن دوره‌ها در کلاس بپردازند.
- دانش‌آموزان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و پس از تحقیق در مورد اهداف و چگونگی بازی‌های دوره‌های مختلف تاریخی (چوگان، اربه رانی، تیراندازی، اسب سواری، شکار، شنا و...) برای کلاس توضیح دهند.
- دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف به تهیه روزنامه دیواری، بروشور، کاتالوگ و... به ارائه عکس، تاریخچه اماکن ورزشی در دوره‌های مختلف تاریخی و کشورهای مختلف بپردازند.
- دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف به بررسی تصاویر، عکس‌ها و ویژگی‌های اماکن ورزشی در دوره‌های مختلف پرداخته و نتایج آن‌را در کلاس به بحث بگذارند.

### نکات:

- روابط نزدیکی بین تاریخ ورزش، تندرستی، اوقات فراغت و طب وجود دارد.
- تفکر پشت پرده طراحی و ساخت تسهیلات ورزشی در عصر نوین به آغاز قرن نوزده میلادی باز می‌گردد.
- هدف از تاریخ نگاری ورزشی، بازسازی پیشرفت‌ها، فرآیندها و ارتباطات بین فعالیت‌های جسمانی و شرایط اجتماعی، فرهنگی است.

جدول ارزشیابی از تاریخچه احداث تأسیسات و اماکن ورزشی

درصد (امتیازات) و زمان	ابزار اندازه‌گیری	روش‌های پیشنهادی برای ارزشیابی	محتوا و فعالیت‌های یادگیری	هدف‌ها، دانش، مهارت و نگرش	قلمرو و هدف‌ها	عنوان فصل
۵۰ درصد	پرسش‌های کتبی و شفاهی	طرح پرسش‌های مناسب برای بررسی دانستنی‌های دانش‌آموز	تاریخچه اماکن ورزشی جهان اسپارت آتن روم اماکن ورزشی جوامع اسلامی پیدایش استاندارد تعریف استانداردها تاریخچه اماکن ورزشی ایران تا انقراض قاجار در ایران نوین	– آگاهی از انواع فضاهای ورزشی – آگاهی از ارتباط بین نوع فعالیت‌های ورزشی و فرهنگ، آداب رسوم و... – آگاهی از برنامه‌های تربیت بدنی در تمدن‌های مختلف (اسپارت، آتن، روم و قرون وسطی) – آگاهی از چگونگی پیدایش تدریجی استاندارد اماکن – آگاهی از تاریخ ورزشی اماکن در ایران تا انقراض حکومت قاجار	دانشی	تاریخچه احداث تأسیسات و اماکن ورزشی
۳۰ درصد	عمل	رسم نمودار	ارائه عکس‌های ورزشگاه‌ها در دوره‌های مختلف و تقسیم‌بندی تاریخی و اقلیمی آنها	– مهارت در تقسیم‌بندی اماکن ورزشی از نظر تاریخی – مهارت در نحوه انتخاب اماکن ورزشی از نظر اقلیمی	مهارتی	
۲۰ درصد	کتبی و شفاهی	مشاهده پاسخ‌های دانش‌آموز در زمان‌های مختلف آموزش	مطالعه تاریخچه ورزش‌ها و اماکن ورزشی	– به مطالعه تاریخچه اماکن ورزشی جهان تمایل دارد. – به مطالعه تاریخچه اماکن ورزشی در ایران تمایل دارد.	نگرشی	

فعالیت‌های پیشنهادی معلم

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# مفاهیم تأسیسات و اماکن ورزشی

# مفاهیم تأسیسات و اماکن ورزشی

## هدف کلی

آشنایی با تقسیم‌بندی کلی اماکن ورزشی و فضاهای ورزشی به لحاظ بهره‌برداری.

## اهداف جزئی

- توانایی دانش‌آموزان برای توضیح اماکن طبیعی سرزمینی
- توانایی دانش‌آموزان برای توضیح اماکن روباز
- توانایی دانش‌آموزان برای توضیح اماکن سرپوشیده
- توانایی دانش‌آموزان برای توضیح اماکن ورزشی از جمله: زورخانه، سالن ورزشی، زمین ورزشی، استادیوم، مجموعه ورزشی، پارک‌های تفریحی

## پیام‌های اصلی

- اماکن ورزشی بستر اجرای فعالیت‌های ورزشی است و کیفیت آنها بر اجرای تمرینات و برگزاری مسابقات و رقابت‌های ورزشی تأثیر مستقیم دارد.
- اماکن ورزشی بر اساس نمای بالا و نوع کاربری تقسیم‌بندی می‌شوند.

## حیطه شناختی

- آگاهی دانش‌آموزان از انواع تقسیم‌بندی اماکن ورزشی
- آگاهی دانش‌آموزان با تقسیم‌بندی اماکن ورزشی از نمای بالا
- آگاهی دانش‌آموزان با انواع اماکن ورزشی از نظر کاربری

## حیطه نگرشی

- تمایل به مطالعه در مورد انواع تقسیم‌بندی اماکن ورزشی
- تمایل به مطالعه در مورد انواع اماکن ورزشی روباز
- تمایل به مطالعه انواع اماکن ورزشی سرپوشیده

- مهارت در بیان انواع تقسیم‌بندی اماکن ورزشی
- مهارت در تقسیم‌بندی اماکن ورزشی از نمای بالا
- مهارت در توضیح انواع اماکن ورزشی از نظر کاربری

### دانستنی‌های معلم

افزایش آگاهی‌های اجتماعی درباره اثرات فعالیت‌های ورزشی در حفظ و ارتقاء سلامتی و توجه افشار مختلف مردم از جمله جوانان به اندام مناسب و موزون باعث تغییر رفتار ورزشی مردم شده است در این زمینه رویکرد فردگرایی ایجاد شده، سبب جذاب‌تر شدن فعالیت‌های ورزشی متنوع موجود گردیده است. و این روال باعث تغییر دیدگاه‌های عرضه‌کنندگان خدمات ورزشی شده، و به همین دلیل فعالیت‌های ورزشی آینده در اماکن و تأسیسات بسیار متنوع‌تری نسبت به اماکن و تأسیسات سنتی انجام خواهد گرفت. زیرا نوع ورزش‌ها و زمان بهره‌مندی از آنها خصوصاً در اوقات فراغت به فضاهای با کیفیت بالا و لوکس نیاز دارد. البته همزمان با این تغییرات متنوع نباید از احداث اماکن و تأسیسات سنتی نیز غافل شد. به طور کلی ضروری است که ساخت انواع اماکن ورزشی، با طرح‌های مهندسی همراه باشد و به طور کلی اماکن ورزشی به اشکال زیر ساخته می‌شوند.

الف) عمدتاً تک سالن‌های ورزشی با ظرفیت پایین، که با توجه به اهداف کاربری و نظر مدیران به صورت‌های زیر ساخته می‌شوند.

۱- طرح‌های سوله‌ای<sup>۱</sup> (سایبانی) که متداول‌ترین سالن‌های ورزشی هستند.

۲- سالن‌های بادی<sup>۲</sup> که خیلی سریع به بهره‌برداری می‌رسند، هزینه ساخت آنها پایین‌تر از سایر سازه‌ها است، تخلیه هوای آنها به سهولت انجام گرفته و قابل تعمیر می‌باشند و می‌توانند دارای عرضی زیاد و ارتفاع بلند باشند، قوه کشش<sup>۳</sup> آنها سبک و کم وزن می‌باشند و به راحتی قابل حمل هستند. البته این سالن‌ها دارای معایبی مثل بهره‌وری کم و کوتاه مدت، پوشش گرمایی ضعیف، انعکاس ضعیف صدا و در بلند مدت ایمنی لازم را ندارند.

ب) مجموعه‌های ورزشی با ظرفیت بالا که در پروژه‌های سنگین و در سطوح ملی و منطقه‌ای اجرا گردند. البته در حال حاضر ساخت برخی از ورزشگاه‌ها در قالب مجموعه‌های ورزشی که امکان ارائه خدمات آموزشی، تمرینی و حتی مسابقاتی در رشته‌های مختلف را برای گروه‌های مختلف یا جنسیت‌های متفاوت را دارند که با استفاده از زمین کم و در ارتفاع مورد توجه می‌باشند که عمدتاً در شهرهای بزرگ که زمین کمیاب و جمعیت فراوان می‌باشند، می‌تواند اجرا شوند. این ساختمان‌های ورزشی را می‌توان به انواع ذیل تقسیم‌بندی نمود.

در طراحی و ساخت اماکن اگر چه می‌توان از سوله یا ساختمان‌های بادی هم استفاده نمود ولی کارایی لازم را بر اساس دیدگاه‌های تخصصی معماری و مهندسی و همچنین ورزشی را نخواهند داشت. بنابراین لازم است با توجه بر خصوصیات سازه‌های موجود برای احداث اماکن ورزشی متناسب با شرایط آب و هوایی و ویژگی‌های زمین اقدام شود. نکته قابل توجه در ساخت و ساز کلیه اماکن رعایت موارد زیست محیطی و توسعه پایدار است.

۱- Salon canopy

۲- Halls wird

۳- Tensity

به طور کلی و عام به تمام فضاهایی که امکان اجرای ورزش، فعالیت‌های جسمانی و حرکات ورزشی و تفریحی برای کلیه افرادی که جامعه در آنها وجود داشته باشد، می‌تواند اماکن ورزشی محسوب گردد. اماکن ورزشی دارای تقسیم‌بندی کلی و انواع از نظر میزان امکانات و تجهیزات و از نظر بهره‌برداری به شرح زیر می‌باشد:

### الف) تقسیم‌بندی کلی اماکن ورزشی

- ۱- اماکن طبیعی سرزمینی، مثل کوه‌ها مناطق و سرزمین‌های برف‌گیر، دریاچه‌ها و دریاها
- ۲- اماکن روباز احداثی، مثل زمین فوتبال، پیست دو و میدانی و استخرهای روباز
- ۳- اماکن سرپوشیده، مثل سالن‌های ورزشی، زورخانه‌ها و استخرهای سرپوشیده.



شکل ۱-۲- تقسیم‌بندی اماکن ورزشی از نمای بالا

### ب) انواع اماکن ورزشی

- ۱- مجموعه ورزشی<sup>۱</sup>: مجموعه ورزشی جامع‌ترین واژه برای یک مکان ورزشی است که انواع ورزش‌های میدانی و سالنی نظیر سوارکاری، فوتبال، دو و میدانی، قایقرانی، شنا، ورزش‌های رزمی، راکتی و... در آن وجود داشته باشد.
- ۲- سالن ورزشی<sup>۲</sup>: مکان سرپوشیده‌ای که براساس ضوابط فنی ورزشی برای انجام فعالیت‌های یک یا چند رشته ورزشی احداث شده باشد. این سالن‌ها برای برگزاری کلاس‌های رزمی، ژیمناستیک، تنیس روی میز، آمادگی جسمانی، والیبال، بسکتبال و... مورد استفاده قرار می‌گیرند که نحوه استفاده از این سالن‌ها تک منظوره یا چند منظوره است.
- ۳- زمین ورزشی<sup>۳</sup>: رایج‌ترین مکان ورزشی است که در شهرها و روستاها وجود دارد. زمین مذکور روباز و مسطح است و دارای کاربری ورزشی بوده و دارای خط‌کشی‌هایی است که محدوده بازی را مشخص می‌کنند. زمین بازی از ضوابط فنی لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی مانند تنیس، بسکتبال، هندبال و... برخوردار است و مورد استفاده قرار می‌گیرد. از سوی دیگر نقش مردمی، خصوصی یا شهرداری موقتاً برای ورزش جوانان داده شد.

۱- Sport Complex

۲- Gymnasium / Field house

۳- Sports ground / court

۴- استخر ورزشی<sup>۱</sup>: سازه‌ای است که به شکل مستطیل در درون زمین ساخته شده و از آب پر می‌شود تا برای شنا مورد استفاده قرار گیرد. البته امکان دارد از نظر شکل مستطیل نباشد ولی مکانی است که دارای ضوابط فنی ورزشی لازم بوده و در آن امکان فعالیت رشته‌های ورزشی آبی وجود داشته باشد.

۵- استادیوم ورزشی: سازه‌ای بیضی یا دایره‌ای شکل است و معمولاً روباز که ویژه بازی‌ها و مسابقاتی مانند فوتبال و دو و میدانی می‌باشد و ردیف‌های پلکانی برای نشستن تماشاگران در اطراف آن ساخته می‌شود و زیر جایگاه هم ممکن است مکان‌های سرپوشیده ورزشی تعبیه شود. همچنین امکان دارد مکان‌های روباز برای ورزش‌هایی نظیر تنیس را هم در کنار داشته باشد. در تعریفی دیگر مکانی است مجهز به سکوی تماشاچی، سازه‌ها و امکانات جانبی محصور شده با استانداردها و ضوابط فنی لازم برای برگزاری رویدادهای ورزشی که در آن فضایی برای دویدن در مسیر مشخص وجود دارد.

۶- باشگاه ورزشی<sup>۲</sup>: به مکانی اطلاق می‌شود که توسط سازمان‌های دولتی و یا بخش خصوصی به منظور اشاعه ورزش به وجود آمده باشد و افراد علاقه‌مند را به عضویت بپذیرد. باشگاه ورزشی هویت و موقعیت اجتماعی دارد و تیم‌هایی برای شرکت در مسابقات بین باشگاهی در ورزش‌های گوناگون معرفی می‌کند.

۷- زورخانه<sup>۳</sup>: در ایران قدیم، زورخانه مرکز فعالیت‌های ورزشی محلات و شهرها بود. در آنجا ورزشکاران به انجام انواع ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی می‌پرداختند. زورخانه به مکانی اطلاق می‌شود که در آن، انواع ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی با رعایت تمامی سنت‌ها و آداب آن اجرا می‌شود. و به‌طور کلی به هر مکانی گفته می‌شود که عملیات ورزش زورخانه‌ای در آن انجام می‌گیرد. این مکان عموماً سرپوشیده است و در وسط آن گود هشت ضلعی قرار دارد و در اطراف آن برای مرشد، و ورزشکاران و تماشاگران محل‌هایی تعبیه شده است.

۸- پارک‌های تفریحی ورزشی: بیشتر جنبه تفریحی دارند، مانند: پارک ملت، بوستان مادران و کودکان و...

#### ج) بهره‌برداری از اماکن ورزشی

از نظر بهره‌برداری اماکن ورزشی به شرح زیر می‌باشد:

۱- مراکز ملی: امکانات جهت برگزاری مسابقات، جایگاه تماشاچی، تربیت مربی و...

۲- مراکز ورزشی استان: غالباً چند منظوره برای جمعیت متناسب با استان و برای استفاده‌های غیر ورزشی

۳- مراکز ورزشی منطقه‌ای: برای فعالیت در چند رشته ورزشی که غالباً دارای استخر است و متناسب با جمعیت یک منطقه است.

۴- مراکز ورزشی ناحیه‌ای: برای جمعیت‌های ۲۵ نفر تا ۱۰۰ هزار نفر

۵- مراکز تفریحی ورزشی محلی: برای ۲ تا ۱۰ هزار نفر، دسترسی آسان، انعطاف‌پذیری و آمادگی برای استفاده‌های دیگر و چند منظوره بودن از خصوصیات آن می‌باشد.

۶- مراکز آموزشی یا چند منظوره: برای فعالیت چند رشته ورزشی به صورت همزمان که گنجایش کافی برای تماشاگران و کلبه فضاهای جانبی نظیر دوش، اداری، پارکینگ... و طرح‌های توسعه‌ای را داشته باشد.

۷- سالن‌های ورزشی سقف بلند: معمولاً برای رشته‌های ورزشی تویی که در این سالن‌ها آموزش، تمرین و اجرا می‌شوند، اختصاص دارد. البته این ورزش‌ها در زمین‌های بازی روباز نیز ارائه می‌شوند، ولی عمدتاً آنها را رشته‌های سالنی می‌شناسند.

۱- Swimming pool

۲- Sport club

۳- Zurkhane



شکل ۲-۲- استادیوم ملی لانه پرنده بکن

## فعالیت‌های یاددهی - یادگیری

- می‌توان از دانش‌آموزان خواست اطلاعات خود را در مورد تقسیم‌بندی کل اماکن ورزشی بیان کنند.
- می‌توان از دانش‌آموزان خواست که اطلاعات خود را در مورد انواع اماکن ورزشی ارائه نمایند.
- می‌توان از دانش‌آموزان خواست که اطلاعات خود را در مورد بهره‌برداری از انواع فضاهای ورزشی بیان کنند.
- با توجه به دانسته‌های دانش‌آموزان معلم می‌تواند در مورد انواع تقسیم‌بندی اماکن و فضاهای ورزشی برای دانش‌آموزان توضیح دهد.
- معلم می‌تواند با توجه به اطلاعات دانش‌آموزان در مورد کاربری انواع فضاهای ورزشی توضیح دهد.
- می‌توان دانش‌آموزان را به گروه‌های مختلف تقسیم کرد و از آنها خواست که در قالب کار گروه‌های کلاسی انواع اماکن ورزشی را شناسایی و ضمن تهیه عکس، فیلم و پاورپوینت (به تناسب امکانات) آنها را به کلاس ارائه دهند.
- معلم می‌تواند با توجه به امکانات محل و با هماهنگی با دستگاه‌های ذی‌ربط، دانش‌آموزان را جهت بازدیدهای علمی به انواع اماکن ورزشی برده و از دانش‌آموزان بخواهد با توجه به بازدیدها نظرات خود را به صورت یک گزارش تهیه کرده و به همراه عکس، فیلم و پاورپوینت و در قالب کار گروه‌های کلاسی آنها را تنظیم و به کلاس ارائه نمایند.
- می‌توان از دانش‌آموزان خواست که گزارش‌های خود را از طریق کارگروه‌های کلاسی به صورت پوستر، نقاشی‌های دیواری یا روزنامه دیواری تهیه و در اختیار مدرسه قرار دهند.
- می‌توان از دانش‌آموزان خواست که گزارش‌های خود را به صورت مجلات مدرسه تنظیم و در اختیار دیگر دانش‌آموزان قرار دهند.

## نتایج یادگیری :

- اکثر دانش‌آموزان تقسیم‌بندی اماکن ورزشی را خواهند داشت.
- اکثر دانش‌آموزان نام انواع اماکن ورزشی را خواهند داشت.
- اکثر دانش‌آموزان انواع فضاهای ورزشی به لحاظ بهره‌برداری را دانسته و توضیح خواهند داد.

## نکته :

□ هر گونه اشتباه و غفلت در برنامه ریزی، طراحی، ساخت و تجهیز تأسیسات و اماکن ورزشی باعث می شود دقت، انرژی و بودجه به هدر رود و این خود می تواند بر عملکرد آینده، به ویژه بر مجموعه برنامه های ورزشی و تفریحات سالم تأثیر نامطلوبی داشته باشد.

جدول ارزشیابی تأسیسات و اماکن ورزشی

درصد امتیازات زمان	روش پیشنهادی برای ارزشیابی	محتوا و فعالیت های یادگیری وسایل و تجهیزات	هدف ها	قلمرو	عنوان فصل
۴۰٪	– ارزشیابی از کار کلاسی – پرسش های کتبی و شفاهی	– تقسیم بندی از نمای بالا – اماکن طبیعی سرزمینی – اماکن روباز و سرپوشیده – انواع اماکن ورزشی	– آگاهی از تقسیم بندی کلی اماکن ورزشی – آگاهی از انواع اماکن ورزشی – انواع فضاهای ورزشی به لحاظ بهره برداری	دانشی	تأسیسات و اماکن ورزشی
۳۰٪	– ارزشیابی از کار کلاسی – پرسش های کتبی و شفاهی	– انواع فضاهای ورزشی و توضیح ویژگی های آنها – انواع فضاهای ورزشی و توضیح انواع بهره برداری از آنها	– مهارت در تقسیم بندی کل اماکن ورزشی – مهارت برای توضیح انواع اماکن ورزشی – مهارت در توضیح انواع فضاهای ورزشی به لحاظ بهره برداری	مهارتی	
۳۰٪	مشاهده انواع کتب پوسترها و مدارک مورد مطالعه	– انواع ساختار کتب در مورد فضاهای ورزشی	– تمایل به مطالعه انواع اماکن ورزشی و تقسیم بندی آنها – تمایل به مطالعه درباره انواع اماکن ورزشی به لحاظ بهره برداری	نگرشی	

## فعالیت های پیشنهادی معلم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی

#### هدف کلی

آشنایی با شرایط کلی استقرار، نحوه انتخاب بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی شهری و کشوری و هم جواری‌های فضاهای ورزشی.

#### اهداف جزئی

- توانایی دانش‌آموزان برای تشریح شرایط کلی استقرار ورزشگاه‌ها و اماکن ورزشی.
- توانایی دانش‌آموزان برای نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی کشوری.
- توانایی دانش‌آموزان برای نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی شهری.
- توانایی برای تشریح هم جواری‌های «متناسب» و «نامناسب» فضاهای ورزشی.

#### سرفصل‌ها

- ۱- شرایط و چگونگی استقرار ورزشگاه‌ها
- ۲- انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی

#### پیام‌های اصلی

- در ساخت فضاهای ورزشی باید موقعیت و شرایط استقرار و ورزشگاه‌ها توجه داشت. در تعیین و استقرار ورزشگاه‌ها باید به عوامل مصنوعی توجه داشت.
- در هنگام تعیین و انتخاب مکان اصلی استقرار ورزشگاه‌ها باید به زمین، عوامل طبیعی و آب و هوا همواره توجه داشت.
- در ساخت و استقرار فضاهای ورزشی فراهم کردن محیطی سالم، پاکیزه و بدون آلودگی مدنظر است.

#### حیطه شناختی

- ۱- آگاهی از تقسیم‌بندی کل اماکن ورزشی
- ۲- شناخت ویژگی‌های اماکن ورزشی
- ۳- شناخت انواع اماکن ورزشی
- ۴- آگاهی از تعاریف انواع اماکن ورزشی
- ۵- آگاهی از انواع فضاهای ورزشی به لحاظ بهره‌برداری

## حیطه مهارتی

- ۱- مهارت در تقسیم بندی کل اماکن ورزشی
- ۲- مهارت در شناخت ویژگی های اماکن ورزشی
- ۳- مهارت در تعریف انواع اماکن ورزشی
- ۴- مهارت در تعریف انواع فضاهای ورزشی به لحاظ بهره برداری

## حیطه نگرشی

- ۱- تمایل به مطالعه تأسیسات و اماکن ورزشی
- ۲- تمایل به مطالعه تقسیم بندی اماکن ورزشی
- ۳- تمایل به مطالعه انواع اماکن ورزشی
- ۴- تمایل به مطالعه انواع فضاهای ورزشی به لحاظ کاربری

## دانستنی های معلم

طبیعت بکر و دست نخورده اولین و قدیمی ترین مکان برای فعالیت های بدنی است. اشکال بسیار قدیمی فعالیت بدنی و بعد از آن فعالیت های بدنی جدیدتر مانند هاکی، اسکی، اسب سواری، اسکیت و بسیاری دیگر از ورزش ها اصولاً در محیط های طبیعی دست نخورده انجام گرفته است. از زمان هایی که تغذیه انسان ها به شکار و ماهی گیری متکی بوده است تا زمانی که انسان ها برای لذت بردن از طبیعت و استفاده از آن جاده های زمینی و دریایی را ایجاد نمودند، همواره ارتباط بین طبیعت و انسان ناگسستنی بوده است. در بسیاری از کشورها فرهنگ فعالیت بدنی ارتباط نزدیکی با طبیعت دارد. در فرهنگ های گوناگون به قصه های مختلف برمی خوریم که نشان از پیکار انسان ها با طبیعت آن دارد. انسان های نخستین چه برای امرار معاش و چه برای در امان ماندن از دست تهدیدهای محیط اطراف همواره با محیط طبیعی دست و پنجه نرم کرده اند و می توان گفت که اولین فعالیت های بدنی در طبیعت بکر و دست نخورده انجام گرفته است.



اما با صنعتی شدن جوامع و به ویژه در قرن نوزدهم و بیستم آرام آرام انسان ها از طبیعت فاصله گرفته و با گسترش شهرنشینی و استفاده از ماشین و فناوری مدرن کمتر خود را محتاج درگیر شدن با طبیعت می دانند و مکان های ورزشی در داخل شهرها و به دور از طبیعت ساخته شد.

شکل ۱-۳- مکان ورزشی داخل شهر



شکل ۲-۳- استادیوم و باشگاه‌ها

از دیدگاه ورزشی محیط‌های مورد استفاده به سه دسته تقسیم می‌شوند :

- ۱- محیط بکر و دست‌نخورده طبیعی که برای فعالیت‌های بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد (مانند کوه‌ها، دشت‌ها، رودخانه‌ها و...).
- ۲- محیط‌های طبیعی که در آن دستکاری شده و با توجه به نوع ورزش مورد نظر توسعه یافته‌اند.
- ۳- محیط‌های مصنوعی که برای فعالیت‌های بدنی خاص ایجاد شده‌اند (مانند استادیوم‌ها و باشگاه‌ها) در بررسی انواع محیط‌های ورزشی شواهد نشان‌دهنده آن است که :

۱- فعالیت بدنی در طبیعت هنوز هم دارای جایگاه ویژه‌ای است.

۲- در اثر توسعه فناوری و تجارت، توجه به فعالیت بدنی در طبیعت کم‌رنگ شده و تمرکز اصلی توسعه و سرمایه‌گذاری بر ایجاد محیط‌های مصنوعی است.

۳- فعالیت بدنی در طبیعت باعث ایجاد ارتباط بین کودکان و بزرگسالان شده و علائق مشترک برای هر دو دسته ایجاد می‌نماید. در فرهنگ فعالیت بدنی سه حوزه متفاوت را در ارتباط با محیط طبیعی می‌توان مورد بررسی قرار داد :

- ۱- ورزش‌های حرفه‌ای
- ۲- ورزش‌های رقابتی
- ۳- ورزش‌های همگانی

تصمیمات و گرایش‌ها به سمت این سه حوزه میزان دستکاری در طبیعت و نیز انواع محیط ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر کدام از سه حوزه فوق دارای یک سری الزامات است که محیط خاص خود را می‌طلبد. بنابراین یکی از مهم‌ترین قدم‌های اولیه در ساخت اماکن ورزشی، انتخاب محل مناسب است. ظاهراً این اماکن در هر منطقه‌ای ساخته شوند قابلیت استفاده فراوانی خواهند داشت ولی با توجه به محدودیت زمین‌های مناسب شهری، محدودیت اعتبارات مالی و همچنین استفاده مؤثر از این گونه فضاها بسیاری



شکل ۳-۳- یک شهر صنعتی

را بر آن داشته است تا در انتخاب محل مناسب دقت زیادی نمایند. همجواری‌های مطلوب و همچنین دور از همسایگی‌های نامطلوب از خصوصیات مهم انتخاب زمین برای احداث این فضاهاست. برای مثال نزدیکی به فضاهای آموزشی، فضاهای سبز و دسترسی‌های مناسب شهری به مراکز درمانی از همجواری‌های مطلوب است. محل‌های ناصاف، وجود تخته سنگ‌های حجیم، نزدیک بودن به فاضلاب‌های درون شهری، نزدیک بودن به کارخانه‌های پرسروصدا و دودزا و مراکز غیر بهداشتی نظیر کارگاه‌های غیر استاندارد یا آزمایشگاه‌های اتمی و

شیمیایی، هم چنین نزدیکی بیابان‌ها، خط آهن، بزرگراه‌ها، پایانه‌ها و سرانجام تردد اتوموبیل‌ها و... باعث هدر رفتن نیروهای انسانی متخصص، بودجه و به خطر افتادن سلامتی استفاده‌کننده‌ها و همچنین اتلاف وقت می‌شود.

در مقابل چنانچه انتخاب محل در زمینی مناسب و هموار و نورگیر باشد، فضایی مشجر داشته باشد که از وزش باد و صدای اطراف جلوگیری کند، اکسیژن ضروری در محیط را تأمین سازد، وضعیت محل شمالی جنوبی باشد، توانایی قابلیت حداکثر جذب آب باران و ذوب برف را داشته باشد، در ارتباط با فضاهای روباز خاکی و چمن باشد، قابلیت دسترسی اقشار مختلف مردم به محل زیاد باشد، قابلیت تغییر و تبدیل بنا به شرایط و امکانات آینده در آن وجود داشته باشد، قابلیت دراز مدت داشته باشد و بتوان آن را در مراحل بعدی و حداقل در پنجاه سال آینده به صورت مجموعه‌ای کامل تکمیل کرد و... در صورت وجود چنین ویژگی‌هایی آن محل به حداکثر توانایی و ظرفیت کمی و کیفی خود خواهد رسید. متناسب بودن فضاهای ورزشی با فضاهای طبیعی در هر منطقه، بخش و یا استان با توجه به نوع آب و هوای منطقه‌ای و اقلیمی (سرد، معتدل مرطوب، معتدل و معتدل خشک، گرم معتدل و گرم مرطوب) نکته مهمی است که در ایجاد و توسعه فضاهای ورزشی باید مد نظر قرار گیرد. برای توسعه ورزشی معمولاً در مناطقی که از پوشش فضای سبز مناسبی برخوردار نیستند، سعی می‌شود با ایجاد فضاهای ورزشی این کمبود جبران شود. بنابراین وجود یک برنامه جامع برای توسعه فضاهای ورزشی و همچنین حفاظت و استفاده از فضاهای طبیعی برای ورزش و تفریح اقشار جامعه الزامی است.

یکی دیگر از موارد مهم در ساخت و نگهداری فضاهای ورزشی، رعایت نمودن استانداردهای مربوطه است. در ساخت فضاهای ورزشی، کاربری، تقسیمات کالبدی، شعاع دسترسی، الگوی توزیع و ظرفیت (ورزشکار، تماشاگر) فضاهای ورزشی از جمله مواردی است که باید طبق ضوابط و معیارهای خاص مد نظر قرار گیرد.

کشورهای مختلف با توجه به بافت فرهنگی و اقلیمی خود برای هر یک از موارد اشاره شده ضوابط و معیارهایی تعیین می‌کنند. به طور کلی در سه مرحله برای فضاهای ورزشی معیار و استاندارد تعیین می‌شود (طراحی و کاربری، ساخت و اجرا، نگهداری و تعمیر) در نحوه انتخاب اماکن ورزشی با توجه به نکات یاد شده بعضی از استانداردهای جهانی با بررسی‌های انجام شده با بوم ایران تطبیق داده شده است ولی بقیه آن بدون هیچ تغییری تأیید و به اجرا گذاشته شده است. نمونه بارز این گونه استانداردها، استانداردهای ایمنی فضاهای ورزشی است. در بررسی وضعیت موجود استانداردهای فضاهای ورزشی مشخص شده است که در مرحله طراحی و کاربری فضاهای ورزشی رعایت استاندارد بیشتر است.

## فعالیت یاددهی – یادگیری

– دانش‌آموزان در مورد موقعیت جغرافیایی کشور و انواع تقسیم‌بندی‌های اقلیمی در مورد اطلاعات خود توضیح دهند.  
– دانش‌آموزان را می‌توان به گروه‌های مختلف تقسیم کرد و از آنها خواست در قالب کار کلاسی در مورد انواع موقعیت جغرافیایی و مشخصه‌های هر کدام توضیح دهند و حتی الامکان با نقشه‌های مربوطه وضعیت استان‌های مختلف را از نظر جغرافیایی و وضعیت آب و هوایی توضیح دهند.

– معلم می‌تواند در مورد وجوه مشترک و افتراق موقعیت‌های جغرافیایی توضیح داده و از عوامل مختلف (آفتاب، باد، بارندگی، سرما، گرما، رطوبت و...) در انتخاب اماکن ورزشی توضیح دهد.

– دانش‌آموزان می‌توانند با بررسی و تهیه روزنامه دیواری، بروشور، کاتالوگ و... نتایج آثار ظاهری موقعیت‌های جغرافیایی مختلف را به نمایش بگذارند.

– معلم می‌تواند با بررسی اماکن ورزشی در کشورهای توسعه یافته در زمینه تربیت بدنی و ورزش به دلایل ایجاد و ساخت فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده با توجه به موقعیت جغرافیایی و آب و هوایی آنها بپردازد.

- معلم می‌تواند به تشریح عوامل مصنوعی و اثر گذاری آن بر تعیین و استقرار ورزشگاه‌ها بپردازد و توجه دانش‌آموزان را به نکاتی مثل تراکم جمعیت، اقتصاد و فرهنگ جلب کند.
- دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف به بررسی اثر عوامل مصنوعی در ورزشگاه‌های موجود پرداخته و در قالب کار کلاسی یافته‌های خود را ارائه نمایند.
- در برنامه‌های آموزشی بازدیدهای محلی، منطقه‌ای، استانی و ملی (به تناسب امکانات مدرسه) از تأسیسات و اماکن ورزشی پیش‌بینی نمایند و حتی الامکان یک فرد متخصص ساخت فضاهای ورزشی به توضیح و تشریح این موارد با هماهنگی قبلی معلم بپردازد.
- در صورت امکان فردی که در ساخت فضاهای ورزشی متخصص است در یک یا دو جلسه کلاس به توضیح استانداردها در مورد فضاهای جانبی، درب‌های ورودی اصلی، رعایت ویژگی‌های فرهنگی و تاریخی محلی، سهولت دسترسی به راه‌های اصلی و... بپردازد.
- معلم می‌تواند به توضیح ضرورت توجه به اماکن همجوار فضاهای ورزشی پرداخته و در مورد هم‌جواری‌های متناسب و نامتناسب توضیحات لازم را به کلاس ارائه نمایند.
- دانش‌آموزان در قالب گروه‌های کاری به بررسی فضاهای ورزشی موجود پرداخته و نظرات خود را در مورد هم‌جواری‌های متناسب و نامتناسب به کلاس ارائه نمایند.
- دانش‌آموزان در قالب گروه‌های کاری به بررسی فضاهای محلی پرداخته و پیشنهادات خود را برای ایجاد اماکن ورزشی با توجه به انواع هم‌جواری ارائه نمایند و دانش‌آموزان آن‌را مورد نقد و بررسی قرار دهند.
- در پایان کلاس دانش‌آموزان می‌توانند منابع تهیه گزارشات و تحقیقات خود را در اختیار هم‌کلاسی‌های خود قرار دهند.
- اطلاعات جمع‌آوری شده در طی کلاس می‌تواند در قالب یک مجله برای محله یا شهر تهیه و جهت ارائه به بخش‌های ذی‌ربط در اختیار مدرسه قرار گیرد.

### نکات:

- ارتباط بین طبیعت و انسان ناگسستنی بوده است.
- در بسیاری از کشورها فرهنگ فعالیت بدنی ارتباط نزدیکی با طبیعت دارد.
- با گسترش رونق ورزش رقابتی طبیعت هر روز بیش از پیش به فراموشی سپرده شد.
- تمرکز اصلی توسعه و سرمایه‌گذاری برای ایجاد محیط‌های مصنوعی است.
- با توجه به محدودیت زمین‌ها در شهرهای بزرگ، انتخاب محل و فضاهای مناسب باید با دقت انجام شود.
- رعایت استانداردها از نکات مهم در مکان‌یابی، ساخت و نگهداری فضاهای ورزشی است.
- وجود یک برنامه جامع برای توسعه فضاهای ورزشی جامعه الزامی است.

## جدول ارزشیابی تأسیسات و اماکن ورزشی

عنوان فصل	قلمرو	هدف‌ها	محتوا و فعالیت‌های یادگیری	روش‌های پیشنهادی برای ارزشیابی	درصد امتیازات و زمان
نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی	دانشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آگاهی از شرایط کل استقرار ورزشگاه‌ها و اماکن ورزشی</li> <li>- آگاهی از نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی شهر و کشور</li> <li>- آگاهی از همجواری‌های (متناسب) و (نامتناسب) فضاهای ورزشی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- موقعیت و شرایط جغرافیایی محل استقرار ورزشگاه‌ها</li> <li>- توجه به عوامل مصنوعی</li> <li>- توجه به عوامل طبیعی و آب و هوا</li> <li>- بررسی همجواری‌های متناسب و نامتناسب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارزشیابی از کار کلاسی</li> <li>- پرسش‌های کتبی و شفاهی</li> </ul>	۵۰٪
	مهارتی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارت در تشریح شرایط کلی استقرار ورزشگاه‌ها و اماکن ورزشی</li> <li>- مهارت در تشریح نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی شهری و کشوری</li> <li>- مهارت در توضیح همجواری‌های «متناسب و نامتناسب» فضاهای ورزشی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهیه و ارائه عکس‌ها، بروشورهای فضاهای مختلف ورزشی با توجه به نحوه استقرار ورزشگاه‌ها، موقعیت و وضعیت جغرافیایی شهری و کشوری و همجواری‌های متناسب و نامتناسب</li> </ul>	کتبی و شفاهی	۳۰٪
	نگرشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمایل به مطالعه در مورد شرایط کلی استقرار ورزشگاه‌ها و اماکن ورزشی</li> <li>- تمایل به مطالعه نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی شهری و کشوری</li> <li>- تمایل به مطالعه همجواری‌های متناسب و نامتناسب بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مطالعه کتب، نقشه‌ها و نقشه‌های مربوط به تأسیسات و اماکن ورزشی</li> </ul>	کتبی و شفاهی	۲۰٪

### واژه‌ها و اصطلاحات

- وضعیت و موقعیت جغرافیایی: انواع آب و هوا (بیابانی، کوهستانی، معتدل خزری و معتدل مرطوب)
- همجواری متناسب: شرایط همسایگی با اماکن ورزشی را دارند.
- همجواری نامتناسب: شرایط همسایگی با ورزشگاه‌ها و اماکن ورزشی را ندارند.
- مجموعه ورزشی: محلی که انواع ورزش‌های میدانی، توپی، شنا، رزمی، قایقرانی، سالی، سوارکاری و... در آن وجود داشته باشد.

- استادیوم ورزشی: مکانی ورزشی که معمولاً در اطراف یک میدان بازی (فوتبال و یا دومیدانی) به وجود می‌آید دور تادور میدان، جایگاهی پلکانی برای تماشاگران ساخته می‌شود و زیر جایگاه هم ممکن است مکان‌های سرپوشیده ورزشی تعبیه شود. همچنین امکان دارد مکان‌های سرباز برای ورزش‌هایی نظیر تنیس را هم در کنار داشته باشد. معمولاً استادیوم‌ها مکان برگزاری مسابقات ورزشی هستند.

— عوامل طبیعی : خاک :

— انجام مطالعات پوشش گیاهی

— توان بالقوه خاک

— مکانیک خاک

توپوگرافی :

— توجه به هموار بودن و ناهموار بودن زمین

جهت گیری :

— مطالعه استقرار به منظور دریافت بهینه انرژی خورشید

— بادهای مطلوب

گونه های گیاهی :

— ایجاد سایه

— کاهش دمای محیط

— تنظیم رطوبت

— ممانعت از بازتاب اشعه خورشیدی

— هدایت بادهای مطلوب

### فعالیت های پیشنهادی معلم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی (کف پوش، درب، دیوار و سقف)

#### هدف کلی

آشنایی با انواع کف پوش ها، دیوارها و سقف ها و کاربرد آنها در فضاهای ورزشی مختلف (روباز، سرپوشیده و مرطوب).

#### اهداف جزئی

- توانایی دانش آموزان در توضیح کاربری انواع کف پوش های ورزشی
- توانایی دانش آموزان برای تشریح خصوصیات و ویژگی های کف پوش های ورزشی
- توانایی دانش آموزان در تشریح انواع کف پوش ها و ارائه مثال های مناسب
- توانایی دانش آموزان در توضیح مشخصات انواع دیوارهای سالن های ورزشی
- توانایی دانش آموزان در تشریح خصوصیات، ویژگی ها و شرایط درب ها، چارچوب و انواع پنجره های سالن های ورزشی
- توانایی دانش آموزان در توضیح انواع سقف ها و مزایا و معایب آنها
- توانایی دانش آموزان در تشریح عوامل تعیین کننده در انتخاب اماکن مرطوب
- توانایی دانش آموزان در تشریح عوامل تعیین کننده در ساخت و انتخاب دیوارهای اماکن مرطوب

#### سر فصل ها

- مشخصات کف پوش سالن ها
- مشخصات درب و دیوار و سالن ها
- مشخصات سقف سالن ها
- مشخصات کالبدی اماکن مرطوب

#### پیام های اصلی

- در ساخت فضاهای ورزشی با توجه به نوع کاربری کف پوش های ورزشی انتخاب و نصب می شوند.
- در ایجاد فضاهای ورزشی باید به خصوصیات و ویژگی های کف پوش های ورزشی توجه داشت. کف پوش ها با توجه به ساختار و کاربرد دارای انواع مختلفی هستند.
- در ساخت فضاهای ورزشی مشخصات دیوارها با توجه به ساختار و کاربرد متفاوت هستند.
- در ایجاد فضاهای ورزشی خصوصیات، ویژگی ها و شرایط درب ها، چارچوب و پنجره ها متفاوت هستند.

- در ساخت فضاهای ورزشی باید انواع سقف‌ها را شناخت و مزایا و معایب آنها را برشمرد.
- در ساخت فضاهای مرطوب باید عوامل تعیین کننده در انتخاب کف این اماکن را شناخت.
- در ایجاد فضاهای ورزشی عوامل تعیین کننده در ساخت و انتخاب دیوارهای اماکن مرطوب را باید در نظر داشت.

### حیطه شناختی

- ۱- آشنایی با انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۲- آگاهی از کاربرد انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۳- شناخت خصوصیات و ویژگی‌های کف پوش‌های ورزشی
- ۴- آشنایی با مشخصات انواع دیوارهای ورزشی
- ۵- شناخت خصوصیات و ویژگی‌های انواع درب‌ها، چارچوب‌ها و پنجره‌های سالن‌های ورزشی
- ۶- آگاهی از انواع سقف‌ها و مزایا و معایب هر کدام از آنها
- ۷- آشنایی با عوامل تعیین کننده در انتخاب کف اماکن مرطوب
- ۸- آشنایی با عوامل تعیین کننده در ساخت و انتخاب دیوارهای اماکن مرطوب

### حیطه مهارتی

- ۱- توانایی شناسایی انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۲- مهارت در کاربرد انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۳- مهارت در شناسایی خصوصیات و ویژگی‌های کف پوش‌های ورزشی
- ۴- مهارت در ارائه مشخصات انواع دیوارهای ورزشی
- ۵- توانایی ارائه خصوصیات و ویژگی‌های انواع درب‌ها، چارچوب‌ها و پنجره‌های سالن‌های ورزشی
- ۶- مهارت در شناسایی انواع سقف‌ها، مزایا و معایب هر کدام از آنها
- ۷- توانایی ارائه عوامل تعیین کننده در انتخاب کف اماکن مرطوب
- ۸- مهارت در ارائه عوامل تعیین کننده در ساخت و انتخاب دیوارهای اماکن مرطوب

### حیطه نگرشی

- ۱- تمایل به توضیح انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۲- علاقه‌مندی به تشریح کاربرد انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۳- علاقه‌مندی به توضیح خصوصیات و ویژگی‌های انواع کف پوش‌های ورزشی
- ۴- تمایل به توضیح انواع دیوارهای ورزشی
- ۵- تمایل به توضیح خصوصیات و ویژگی‌های انواع درب‌ها، چارچوب‌ها و پنجره‌های سالن‌های ورزشی
- ۶- علاقه‌مندی به توضیح انواع سقف‌های فضاهای ورزشی و مزایا و معایب هر کدام از آنها
- ۷- تمایل به تشریح عوامل تعیین کننده در انتخاب کف اماکن مرطوب
- ۸- علاقه‌مندی به تشریح عوامل تعیین کننده در ساخت و انتخاب دیوارهای اماکن مرطوب

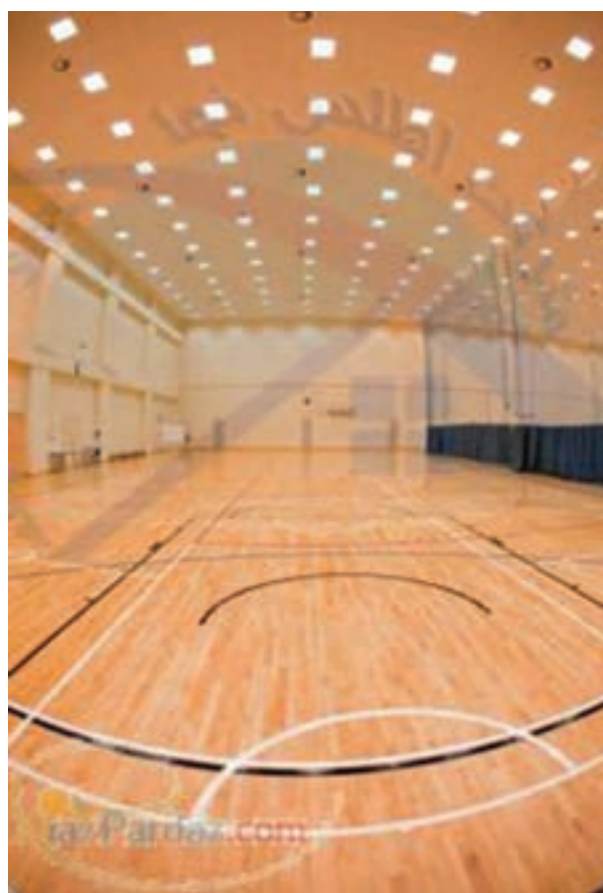
## دانستنی‌های معلم

کف پوش سالن‌های ورزشی با توجه به چند منظوره و یا اختصاصی بودن آن شامل تنوع و تکنولوژی ساخت متنوعی می‌باشد که با زیرکاری بتنی یا موزاییک انجام می‌گیرد. بنابراین استفاده از جدیدترین فناوری‌ها در کف سالن ورزشی ضروری است. برای کف سالن‌های ورزشی هزینه زیادی می‌شود. اکثر سالن‌های ورزشی با تراکم جمعیت، استفاده روزانه و تنوع ورزش‌ها روبرو هستند و جای تعجب ندارد اگر به شدت در معرض آسیب و پارگی باشند و به همین دلیل حساسیت در انتخاب کف پوش بسیار زیاد است و تعویض آن احتیاج به صرف زمان و هزینه زیاد دارد. به طور کلی می‌توان کف پوش سالن‌ها را بر اساس نوع استفاده کنندگان (حرفه‌ای، آماتور و تمرینی) تقسیم‌بندی کرد.

۱- کف پوش‌های اماکن ورزشی حرفه‌ای: در این اماکن از پوشش‌هایی برای سطوح استفاده می‌گردد که استانداردهای مورد نظر در سطح بین‌المللی در آن لحاظ گردیده باشد و با رعایت موازین و قوانین تدوین شده سطوح مربوطه پوشش داده شود.



شکل ۲-۴- انواع کف پوش (پلاستیکی)



شکل ۱-۴- انواع کف پوش (بارکت)

رعایت استانداردهای تدوین شده در این خصوص موارد زیر را مطرح می‌نماید:

- حفظ ارگونومی بدن و بهداشت ورزشکاران
- پوشش خارجی مناسب در محافظت از بدن ورزشکاران
- درصد تراکم و قابلیت ارتجاع مناسب

- عدم تغییر رنگ و اندازه در شستشو
- عدم وجود سطح‌های خراشنده
- سازگار با طبیعت و پوست
- ضرایب تست برگشت توپ
- ضرایب آنتی‌الکتروستاتیک
- ضرایب اصطکاک کفش‌های ورزشکاران
- سرعت حرکت توپ روی کف پوش
- محاسبه وزن بالاترین و کمترین بارگذاری متمرکز به صورت نقطه‌ای و متحرک (وزن ورزشکاران و تجهیزات مورد استفاده)
- ضرایب خستگی کف پوش نسبت به فرورفتگی و برگشت مجدد به حالت اولیه در لایه‌های مختلف
- نوع و شکل عاج‌های به کار رفته در لایه پوشش نهایی کف پوش جهت جلوگیری از لیز خوردن و سوختگی ناشی از اصطکاک بدن ورزشکار با سطح کف پوش

- عدم تولید صدای جیغ کفش ورزشکاران از تماس و اصطکاک با سطح کف پوش

**۲- کف پوش‌های اماکن ورزشی آماتور:** در این اماکن میزان آسیب‌های وارد شده به ورزشکاران به لحاظ آماده‌بودن به مراتب بیشتر از ورزشکاران حرفه‌ای خواهد بود. بر این اساس پوشش‌های مورد استفاده در این اماکن باید از نظر میزان ارتجاعی کامل مناسب باشد و به سبب عدم رعایت استفاده از تجهیزات و ادوات مناسب و استاندارد ورزشی و فرهنگ بهره‌برداری حرفه‌ای از حیث ضرایب سایشی و فرسایشی باید مقاومت بیشتری داشته باشند. معمولاً این گونه از فضاهای ورزشی ترافیک و تردد بالاتری دارند زیرا به صورت فضاهای ورزشی چند منظوره (والیبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون، تنیس روی میز، ژیمناستیک، ایرویک، هاکی، شمشیربازی، آمادگی جسمانی، اسکیت و ورزش معلولین) و گروه‌های کاربر متفاوت مورد استفاده قرار می‌گیرند، همیشه از نظر سهولت و سرعت در نظافت نیز مورد توجه مسئولین نگهداری از این اماکن می‌باشند.

**۳- کف پوش‌های اماکن ورزشی تمرینی:** در این نوع اماکن استانداردها با تغییراتی تقریباً مطابق با همان استانداردهای تدوین شده جهت فضاهای حرفه‌ای می‌باشد. با در نظر گرفتن اینکه ورزشکاران حرفه‌ای بتوانند شرایط مناسبی بر روی کف پوش مربوطه حس کنند، استفاده از تکنولوژی‌های جدید با استفاده از مواد مناسب در لایه‌های مختلف می‌تواند قابلیت ارتجاعی مناسب را جهت گام‌های ورزشکاران بر روی آن ایجاد نماید. کف پوش‌ها باید کاملاً سازگار با کفش‌های ورزشی بوده و اصطکاک مناسبی را در برابر لیز خوردن و چرخش ورزشکاران در جهات مختلف ایجاد نمایند. ضمناً باید محافظت لازم از سلامتی بافت‌ها و استخوان‌های حساس در قسمت پنجه، پاشنه و ساق پای ورزشکار در هنگام دویدن و ضربه زدن را بنماید. معمولاً کف پوش‌ها از لایه‌های مختلف درست شده‌اند که در لایه اول یا لایه زیرین از بی‌وی سی یکنواخت و فشرده جهت مقاومت در مقابل سایشی و فرسایشی استفاده شده است و در لایه دوم یا لایه میانی شبکه‌ای فایبرگلاس است که فشار ناشی از پاهای ورزشکاران در کف پوش پخش شده و استحکام آن افزایش یابد.

لایه سوم یا لایه زیرین معمولاً از فوم، پلی‌اتیلن و بی‌وی سی می‌باشد و مانند یک بالش هوا سطح لازم را برای جذب ضربان وارده و برگشت انرژی آن تأمین می‌نماید.

در ساخت این کف پوش‌ها استفاده از تکنولوژی‌هایی که از رشد قارچ و باکتری جلوگیری می‌نماید ضروری است. همچنان میزان ضریب برگشت‌پذیری در برخورد با کفش باید بیش از ۹۰٪ باشد و همچنین میزان جذب صدا و عدم برگشت آن بیشتر از ۲۰ دسی بل باشد و مقاومت حرارتی بین ۰ تا ۸۰ درجه سانتی‌گراد باشد و عدم اشتعال آن باید بر اساس استانداردهای بین‌المللی باشد.

## درب‌ها



شکل ۳-۴- درب شیشه‌ای

درب‌های مجموعه‌های ورزشی کاربری و تنوع بسیاری دارد مثلاً درب‌های ورودی و خروجی سالن باید مقاوم و ضد آتش و دارای دستگیره‌های اتوماتیک در مقابل آتش (Panic Bar) باشد که تا چند ساعت در مقابل دمای ۱۲۰۰ - ۸۰۰ درجه سانتی‌گراد مقاوم می‌باشند. درب‌های بادبزی و ثابت چوبی، آلومینیومی و یا شیشه‌ای سکوریت اتوماتیک نیز هرکدام در فضای مناسب خود می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. درب باید دارای عایق‌های صدا، بادوام، مقاوم در مقابل آتش و به لحاظ دیداری زیبا باشد. آنها باید با توجه به صدای موجود در محیط مورد استفاده قرار گیرند.

به‌طور کلی درب‌ها باید دارای ویژگی‌هایی باشند که هر کدام دارای استانداردهای خاصی هستند که با توجه به کارخانه سازنده درب و رعایت استانداردها دارای درجه‌بندی‌های خود می‌باشند که این استانداردها توسط فدراسیون‌های تخصصی جهانی و قاره‌ای به تصویب رسیده‌اند. این ویژگی‌ها شامل مواردی چون مقاومت در مقابل حریق، عایق بودن در مقابل صدا (متناسب با عایق دیواری که به آن متصل شده‌اند)، رعایت نکات ایمنی و امنیتی، مقاومت در مقابل ضربات و فشار، مقاومت در مقابل شرایط محیطی (باران، باد، طوفان، رطوبت، مواد شیمیایی، دود و خاک) و مقاومت در مقابل ضربات (توپ) و فشار (هجوم افراد مقیم در محل مثل تماشاچیان مسابقات ورزشی).

البته نصب صحیح درب با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای مرتبط دارای اهمیت بالایی است. به‌همین دلیل توصیه می‌شود که در نصب صحیح درب‌ها به آموزش‌ها و نکاتی که توسط کارخانه سازنده ارائه شده است توجه شود و حتی‌المقدور از کارشناسان و متخصصان کارخانه سازنده در نصب درب‌ها کمک گرفته شود.

درب سالن ورزشی باید به گونه‌ای طراحی شده باشد که در محل نصب دارای برآمدگی و تیزی نباشد به‌خصوص در زمانی که در گوشه قرار می‌گیرد. همچنین این درب‌ها باید در مقابل ضربات توپ مقاوم بوده و در زمان برخورد تماشاچی یا بازیکن با آن، حداقل آسیب به آنها وارد شود و ضمناً دارای روکش مناسب و متناسب با نوع فعالیت و ورزش بوده و هماهنگی لازم را با بدنه سالن داشته باشد و درب‌ها باید ضد حریق و نسبت به آن مقاوم باشند.

تجارب مرتبط با فرار از سالن‌های ورزشی در هنگام حوادث غیر مترقبه به‌طور عمومی بیانگر اهمیت نصب صحیح و مناسب و برنامه‌ریزی شده درب و تجهیزات آن می‌باشد. به دلیل اینکه این سالن‌ها عموماً دارای کاربری‌های دیگری مثل مجامع مدارس، مجامع اداری، همایش‌های مختلف و... بوده و در زمان حریق و حادثه اگر پیش‌بینی‌های لازم نشده باشد، خسارات جبران‌ناپذیری را به دنبال دارند، این پیش‌بینی‌ها باید به گونه‌ای باشد که افراد مقیم بتوانند با حداکثر سرعت، حداقل زمان به راحتی از محل سالن خارج شوند. از طرف دیگر در ساخت این فضاها باید ویژگی‌های امنیتی را نیز در نظر گرفت تا افراد با مقاصد مختلف (دزدی، جرم و...) نتوانند با سرعت و به راحتی وارد این مجموعه‌ها شوند. این دو هدف متضاد نکته بسیار حساسی در طراحی و ساخت سالن‌های ورزشی است ضمن اینکه پیش‌بینی‌های لازم برای کودکان، زنان، افراد مسن و معلول نیز شده باشد. البته در زمانی که گروه‌های آموزش دیده با این موارد مواجه می‌شوند با توجه به آموزش‌های مورد استفاده واکنش مناسب‌تری را نشان می‌دهند و



شکل ۴-۴- جمعیت در حال ورود و خروج از ورزشگاه

با توجه به شناسایی محل احتمالی تلفات و خسارت‌های کمتری را می‌بینند.

همچنین باید در نظر داشت که دستگیره‌های درب و پنجره‌ها باید با توجه به کاربران تنظیم شده باشند و دسته آن به صورت اهرمی افقی تنظیم شده باشد و با فشار به طرف بیرون به راحتی باز شود. عرض درب‌ها به اندازه کافی و به تناسب جمعیت پیش‌بینی شده در سالن ورزشی در نظر گرفته شود و قابلیت تحمل فشار ناشی از جمعیت وحشت زده را داشته باشند.

## سقف سالن‌ها

امروزه با توجه به پیشرفت روزافزون علم و تکنولوژی، توجه ویژه مهندسين طراح سازه‌ها و ساختمان‌های صنعتی و دقت نظر خاص در طراحی فضایی سبک‌تر، مستحکم‌تر، زیباتر و اهمیت ذخیره‌سازی انرژی، منجر به ظهور و تولید محصولاتی شده است که دارای کاربردهای چندگانه در مکان‌های سرپوشیده باشند که آنها را پانل می‌نامند. این پانل‌ها به صورت سقفی و دیواری در ضخامت‌های مختلف جهت استفاده در انواع مکان‌های ورزشی و استخرهای پوشیده ساخته شده‌اند. از مهم‌ترین ویژگی‌های این پانل‌ها عایق در برابر حرارت و برودت، عایق در برابر صوت، سبک، مقاوم در برابر زلزله، بهداشتی و قابل شستشو، سرعت و دقت در نصب و سهولت در حمل و نقل است. فوم پلی‌پورتان نیز با حداکثر پنج درصد جذب رطوبت یکی از بهترین عایق‌های رطوبتی می‌باشد و این مزیت باعث می‌شود که پانل یکی از بهترین گزینه‌ها برای شرایط خاص آب و هوایی باشد. فوم پلی‌پورتان با ضریب هدایت حرارتی بسیار پایین از نوع بهترین مواد از نظر عدم انتقال حرارت می‌باشد و با دارا بودن ضخامت و وزن کم جهت اماکن استفاده از پوشش‌های مقاوم در برابر خوردگی در آب و هوای مختلف یکی از بهترین گزینه‌ها می‌باشد.

سقف‌ها می‌توانند نمایان (غیر کاذب) یا غیر نمایان (کاذب) باشند، سقف‌های نمایان در هنگام ساخت اقتصادی هستند و از نظر نگهداری، رسیدگی و دستیابی آسان می‌باشند. ساختار این سقف‌ها و نحوه قرار گرفتن کانال‌ها به گونه‌ای است که باعث جمع شدن



شکل ۴-۵- انواع سقف (سقف کاذب)

گرد و خاک و وارد آمدن ضرر و زیان به توپ‌ها می‌شود و نور طبیعی را به طور یکنواخت در تمام سالن پخش نمی‌کنند. سقف‌های معلق (کاذب) نیز در سالن‌های ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند که مزایای آن عبارتند از:

- مانند یک صافی مسطح باعث جذب صدا می‌شوند.
- زمینه تلفیق نور طبیعی و مصنوعی را فراهم می‌کنند.
- لبه‌ها و قسمت‌هایی که برای توپ‌ها خطرناک هستند، حذف و پنهان می‌شوند.

- کانال‌ها و لوله‌های توکار به نحو دلخواه در آنها قابل نصب هستند.

این سقف‌ها دارای معایبی نیز هستند که عبارتند از:



شکل ۴-۶- کانال‌های ورود و خروج با سقف‌های متفاوت

– کانال‌ها و تجهیزاتی که نیازمند حمایت می‌باشند و هزینه زیادی دارند.

– کنترل و رسیدگی مداوم به وضعیت سقف مشکل است.

– نصب چنین سقف‌هایی پر هزینه و گران است. از این سقف‌ها به‌خاطر مزایایی که دارند برای مسابقات رسمی استفاده می‌شود.

### فعالیت‌های یاددهی – یادگیری

– می‌توان از دانش‌آموزان درباره اطلاعاتشان در مورد فضاهای ورزشی و اجزاء کالبدی آن پرسید و پاسخ‌های ارائه شده را یادداشت کرد.

– می‌توان از دانش‌آموزان در ارتباط با انواع ورزش‌ها در ابعاد قهرمانی، آماتوری و تمرینی پرسید و پاسخ‌های ارائه شده را یادداشت کرد.

– می‌توان از دانش‌آموزان خواست که با توجه به ماهیت هر کدام از ورزش‌های مرسوم راجع به عمل آن و نیز کف‌پوش نظر خود را اعلام نمایند.

– می‌توان با توضیحات دانش‌آموزان دلایل نصب انواع کف‌پوش و کاربردهای هر کدام را توضیح داد.

– می‌توان دانش‌آموزان را با توجه به علاقه ورزشی به گروه‌های مختلف تقسیم کرد و از آنها خواست در مورد انواع کف‌پوش‌های ورزشی مرتبط با آن ورزش برای گروه‌ها نظرات خود را در کلاس ارائه نمایند.

– دانش‌آموزان در گروه‌های کار راجع به انواع درب‌ها (ورودی، ضدحریق، رختکن‌ها، مکان‌های بهداشتی و...) بررسی و تحقیق کرده و نتیجه کار خود را به کلاس ارائه نمایند.

– دانش‌آموزان در قالب کارگروهی در مورد انواع دیوارهای مورد نیاز بررسی کرده و نتیجه کار خود را به کلاس ارائه نمایند.

– با توجه به ویژگی‌ها و خصوصیات هر ورزش دانش‌آموزان به گروه‌های مختلف کاری تقسیم شده راجع به چارچوب‌ها و پنجره‌های فضاهای ورزشی مورد علاقه خود بررسی و نتیجه کار خود را به کلاس ارائه نمایند.

– دانش‌آموزان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و در مورد انواع سالن‌های ورزشی و انواع سقف‌های آن بررسی کرده و نتایج آن را به کلاس ارائه نمایند.

– دانش‌آموزان با توجه به تجربیات خود در مورد اماکن مرطوب و خصوصیات این فضاها در کلاس به بحث و بررسی و گفتگو بپردازند و راجع به این مکان‌ها و ورزش‌های آبی و محل اجرای آنها به گروه‌های مختلف تقسیم شده و نتایج حاصله را به کلاس ارائه نمایند.

– می‌توان یادداشت‌های مربوط به اجرای کالبدی (کف‌پوش، سقف، درب و چارچوب، اماکن مرطوب) که در کلاس ارائه کارهای کلاسی جمع‌آوری شده را در کلاس مطرح کرده و سپس راجع به هر کدام ضمن دریافت نظرات کلاس توضیحات تکمیلی را ارائه نمود.

– می‌توان با پیش‌بینی و هماهنگی قبلی دانش‌آموزان را به یک فضای ورزشی که دارای فضاهای مختلف است بُرد و همه موارد را از نزدیک بررسی و توضیحات لازم را به کلاس ارائه نمود.



## نتایج یادگیری :

- اکثریت دانش‌آموزان بتوانند اجزای کالبدی ساختمانی را نام ببرند.
- اکثریت دانش‌آموزان بتوانند انواع کف پوش‌ها و کاربری آنها را توضیح دهند.
- تعدادی از دانش‌آموزان بتوانند ویژگی‌های انواع کف پوش‌ها را تشریح کنند.
- تعدادی از دانش‌آموزان بتوانند مشخصات دیوار و ساخت آن را شرح دهند.
- تعدادی از دانش‌آموزان بتوانند خصوصیات و ویژگی‌های درب‌ها، چارچوب و پنجره‌ها را توضیح دهند.
- اکثریت دانش‌آموزان بتوانند انواع سقف‌ها در سالن‌های ورزشی را نام ببرند.
- تعدادی از دانش‌آموزان بتوانند مزایا و معایب هر کدام از سقف‌ها را شرح دهند.
- تعدادی از دانش‌آموزان بتوانند ویژگی‌های اماکن مرطوب و کف آن را نام ببرند.

## ارزشیابی

شناخت اجزای کالبدی فضاهای ورزشی و انواع کاربری‌های آن با توجه به فعالیت ورزشی و سطح آن به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هر فعالیتی را در فضای مناسب انجام دهد. ارزشیابی از موارد توضیح داده شده به مقدار یافته‌های دانش‌آموز کمک می‌کند.

- ۱- اطلاعات دانش‌آموزان درباره اجزاء کالبدی فضاهای ورزشی چه مقدار است؟
- ۲- یافته‌های دانش‌آموزان درباره انواع کف پوش‌ها و کاربری آن در سالن‌های ورزشی چگونه است؟
- ۳- آیا دانش‌آموزان می‌توانند درباره انواع درب‌ها و پنجره‌های فضاهای ورزشی توضیح دهند؟
- ۴- آیا دانش‌آموزان انواع سقف‌ها و مزایا و معایب آن را می‌دانند؟
- ۵- آیا دانش‌آموزان اماکن مرطوب و انواع کف آن را می‌توانند تشریح نمایند؟

## نکات :

- استفاده از جدیدترین فناوری‌ها در همه سالن‌های ورزشی ضروری است.
- کف پوش‌ها باید کاملاً سازگار با کفش‌های ورزشی بوده و اصطکاک مناسبی را در برابر لیز خوردن و چرخش ورزشکاران در جهات مختلف ایجاد نمایند.
- درب‌های ورودی و خروجی سالن‌های ورزشی باید مقاوم و ضدآتش و دارای دستگیره‌های اتوماتیک در مقابل آتش باشد.
- کیفیت و چگونگی کارکرد درب‌ها، لولاها، دستگیره‌ها و... در دوره‌های شش ماهه تا یک ساله باید مورد بررسی قرار گیرند.

جدول ارزشیابی در مورد اجزای کالبدی سالن‌های ورزشی

عنوان فصل	قلمرو	هدف‌ها	محتوا و فعالیت‌های یادگیری	روش پیشنهادی برای ارزشیابی	درصد امتیازات و زمان
مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی	دانشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>آگاهی از خصوصیات و ویژگی‌های کف‌پوش‌ها</li> <li>آگاهی از خصوصیات و ویژگی‌های درب‌ها، دیوارها و چارچوب‌ها</li> <li>آگاهی از ویژگی‌های سقف سالن‌ها</li> <li>آگاهی از ویژگی‌های اماکن مرطوب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>شرایط، عکس العمل نسبت به توپ، غلتش، لغزش، ارتجاع و غیر ارتجاع، برخورد، ایمنی و... کف پوش</li> <li>جذب صدا، عایق حرارتی، مقاومت در برابر ضربات سنگین توپ سطوح صاف صیقلی هنگام آتش‌سوزی، انبارها</li> <li>سقف نمایان، معلق (کاذب)</li> <li>کف پوش، مقاومت در برابر لغزش، اختلاف شیب، رفع آب و...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارزشیابی از کار کلاسی</li> <li>پرسش‌های شفاهی</li> <li>پرسش‌های کتبی</li> </ul>	۴۰٪
	مهارتی	<ul style="list-style-type: none"> <li>مهارت در توضیح خصوصیات و ویژگی‌های کف‌پوش‌ها</li> <li>مهارت در توضیح ویژگی‌های درب و دیوارها</li> <li>مهارت در توضیح و ترویج ویژگی‌های سقف‌ها</li> <li>مهارت در توضیح ویژگی‌های اماکن مرطوب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تهیه و ارائه عکس‌ها، بروشورهای مختلف ورزشی و سایت‌های اینترنتی از انواع کف پوش‌ها، درب‌ها و دیوارها، سقف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارزشیابی از عکس‌ها، بروشورها و کارهای عملی و مهارتی</li> </ul>	۳۰٪
	نگرشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمایل به مطالعه در مورد انواع کف‌پوش‌ها</li> <li>تمایل به مطالعه در مورد انواع سقف‌ها</li> <li>تمایل به مطالعه در مورد انواع درب‌ها و دیوارها</li> <li>تمایل به مطالعه در مورد انواع اماکن مرطوب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مطالعه کتب، بروشورها، سایت‌ها و بازدید از سالن‌ها و مجموعه‌های ورزشی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>کتبی و شفاهی</li> </ul>	۳۰٪

**نکات:**

- مشخصات کالبدی: ویژگی‌های اجزای ساختمانی (کف پوش، درب، سقف و دیوارها)
- کف پوش ورزشی: انواع کف پوش که بر روی آنها فعالیت‌های بدنی ورزشی انجام می‌شود.
- کف پوش‌های ارتجاعی: کف‌هایی که حالت ارتجاعی داشته و عمدتاً از جنس مواد نفتی هستند (کف پوش سالن‌های بسکتبال و والیبال).
- کف پوش‌های غیر ارتجاعی: کف‌هایی که حالت غیر ارتجاعی دارند و ثابت هستند (آسفالت، خاکی، چمن و...).

