

۲۲۱۹۱۵



تهیه و کاربرد مواد آموزشی در تربیت بدنی

دکتر داود نصر اصفهانی

دکتر بهزاد پورفرهمند

ویراستار علمی

دکتر سید محمد کاشف

(استاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه ارومیه)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

تهیه و کاربرد مواد آموزشی در تربیت بدنی

دکتر داود نصرافهانی - دکتر بهزاد پورفرهمند

ویراستار علمی: دکتر سیدمحمد کاشف

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰ نسخه

قطع: وزیری - ۳۲۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۴۶-۴

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروست: ۳۰۱

ناشر همکار: نشر ورزش

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

چاپ و صحافی: درجیتال هوران

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵-۱۶۶۴۸۱۲۴۲

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	نصرافهانی، داود، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	تهیه و کاربرد مواد آموزشی در تربیت بدنی / داود نصرافهانی، بهزاد پورفرهمند؛ ویراستار علمی سیدمحمد کاشف.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ص: مصور، جدول.
شابک	978-964-206-146-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ورزشگاه‌ها -- ایران -- طراحی و ساخت -- مدیریت -- ورزش -- وسایل و تجهیزات
موضوع	Stadiums -- Iran -- Design and construction -- Management -- Sporting goods--
شناسه افزوده	پورفرهمند، بهزاد، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	کاشف، سیدمحمد، ۱۳۳۷ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	GV۴۱۳
رده‌بندی دیویی	۷۲۵/۸۰۴۳۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۱۷۸۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی فیا	

فهرست مطالب

۱۳		سخن ناشر
۱۴		سخن مؤلفان
۱۵		پیشگفتار
۱۷		فصل ۱/ آشنایی با مدیریت اماکن ورزشی
۱۷		مقدمه
۱۹		تاریخچه‌ای مختصر از اماکن ورزشی جهان
۲۱		تاریخچه‌ای مختصر از اماکن ورزشی در ایران
۲۳		انواع اماکن ورزشی
۲۶		تقسیم‌بندی اماکن ورزشی
۳۰		مسئولیت‌ها و وظایف مدیریت اماکن ورزشی
۳۴		چگونه مدیریت مطلوب و مناسب اماکن و تجهیزات ورزشی محقق می‌شود؟
۳۴		مکان‌یابی در اماکن ورزشی
۳۵		انتخاب محل احداث اماکن ورزشی
۳۸		ملاحظات کلی در رابطه با شیوه انتخاب مکان
۳۹		ملاحظات ویژه هنگام انتخاب مکان و فضاهای ورزشی روباز
۴۱		شرایط و موقعیت‌های کلی برای استقرار اماکن ورزشی
۴۲		انتخاب اماکن ورزشی بر اساس موقعیت جغرافیایی
۴۶		گسترش و توسعه اماکن ورزشی در آینده
۵۱		چرخه رفت‌وآمد و کنترل ترافیک حاصل از آن
۵۱		ارتباطات مکانی
۵۴		مشخصات درب‌ها و چهارچوب آنها
۵۵		فضاهای جانبی الزامی برای اماکن ورزشی
۵۵		مکان‌های آموزشی
۵۶		فضای اداری
۵۷		رختکن
۵۸		سرویس بهداشتی
۵۹		اتاق پزشکی و کمک اولیه
۵۹		محل تمرین و آمادگی ورزشکاران پیش از مسابقه
۶۰		محل وزن‌کشی ورزشکاران
۶۰		انبیاری
۶۰		محل‌های استقرار تماشاگران
۶۱		پارکینگ
۶۲		رستوران و بوفه
۶۳		سطوح و کفپوش اماکن و فضاهای ورزشی
۶۴		سطوح اماکن و زمین‌های روباز
۶۵		چمن
۶۶		کاربری چمن

۶۶	شرایط یک چمن خوب
۶۷	نگه‌داری چمن زمین فوتبال
۶۸	آبیاری
۶۹	خاک
۶۹	سنگ‌فرش
۶۹	بتن
۶۹	آسفالت
۷۰	سطوح اماکن و سالن‌های سرپوشیده
۷۰	طبقه‌بندی انواع کفپوش‌های ورزشی
۷۱	خصوصیات و ویژگی‌های کفپوش‌های ورزشی
۷۳	ساختار کفپوش با قابلیت ارتجاعی منطقه‌ای یا گسترده
۷۴	اصول کلی در مورد سطوح زمین‌های فضاهای ورزشی سرپوشیده
۷۷	خط‌کشی زمین‌های ورزشی
۷۸	ترکیب رنگ‌ها در زمین‌های ورزشی روباز
۷۸	ترکیب رنگ‌ها در زمین‌های ورزشی سرپوشیده
۷۹	روش ترسیم خطوط زمین‌های ورزشی
۸۰	جهت‌یابی زمین‌های ورزشی روباز
۸۱	دیوارها
۸۲	اصول کلی در مورد دیوارها
۸۳	تضاد پس‌زمینه و کنترل نور شدید
۸۳	مسائل مربوط به گرما
۸۴	سقف‌ها
۸۴	مشخصات سقف سالن‌ها
۸۶	اصول کلی در مورد سقف‌ها
۸۶	کنترل صدا
۸۷	عایق‌کاری صوتی (اکوستیک)
۸۸	تاثیر اجزای کالبدی بر عایق‌کاری صوتی
۸۹	سیستم‌های الکترونیکی و سرویس آنها
۸۹	روشنایی
۹۱	نور مصنوعی
۹۲	نور طبیعی
۹۳	تاثیر اجزای کالبدی بر روی کیفیت روشنایی
۹۴	نور سالن استخر
۹۵	سیستم نورافکن
۹۶	روشنایی اماکن ورزشی روباز
۹۷	روشنایی اماکن عمومی
۹۸	نیازمندی‌های تلویزیونی

۹۹	فاصله دوربین‌های تلویزیونی در هر ورزش
۱۰۰	اتاق کنترل وسایل الکتریکی
۱۰۰	برق اضطراری
۱۰۱	سیستم‌های هشداردهنده آتش‌سوزی
۱۰۲	تلفن‌ها
۱۰۲	تابلوه‌های راهنما
۱۰۲	سرویس‌های دیداری و شنیداری
۱۰۳	مشخصه‌های اماکن ورزشی برای افراد خاص
۱۰۵	مدیریت ایمنی در اماکن ورزشی
۱۰۷	ایمنی اماکن ورزشی
۱۰۷	مراحل ایمن‌سازی فضاهای ورزشی
۱۱۳	ایمنی آتش
۱۱۷	آسیب‌ها و حوادث برخوردی
۱۱۸	ظرفیت‌های ایمنی
۱۱۸	پرسنل ایمنی
۱۱۹	اتاق‌های کنترل
۱۲۲	جایگاه مطمئن برای استقرار تماشاگران
۱۲۳	امنیت محیط
۱۲۳	ایمنی وسایل و تجهیزات ورزشی
۱۲۴	مبانی عملی مدیریت ایمنی در اماکن ورزشی
۱۲۸	نظارت و کنترل اماکن ورزشی
۱۲۹	انواع کنترل
۱۳۱	فصل ۲/ آشنایی با برخی از رشته‌های ورزشی و استانداردهای مربوط
۱۳۱	مقدمه
۱۳۴	بدمیتون
۱۳۴	تعریف
۱۳۴	تاریخچه
۱۳۵	شرایط، مقررات، ابعاد و اندازه‌ها
۱۳۵	ابعاد زمین
۱۳۶	حریم زمین بازی
۱۳۶	پایه‌ها و تورها
۱۳۷	توپ و راکت
۱۳۸	ملاحظات محیطی ویژه ورزش
۱۳۸	بسکتبال
۱۳۸	تعریف
۱۳۸	تاریخچه
۱۴۱	شرایط، مقررات، ابعاد و اندازه‌ها

پیشگفتار

امکان، فضاها و تجهیزات ورزشی از جمله نیازهای سخت‌افزاری مدیریت سازمان‌ها و مجموعه‌های ورزشی هستند که نقش بسیار حساسی در امر برگزاری رویدادها و کلاس‌ها و دوره‌های مختلف ورزشی در اقصی نقاط جهان دارند.

امروزه عامل بسیاری از حوادث و اتفاقات ناگوار ورزشی، غیراستاندارد بودن و بهره‌برداری نامناسب و نادرست از امکان و تجهیزات ورزشی و بی‌توجهی به نواقص و کمبودهای فنی موجود در این فضاها و تاسیسات است. به‌طور قطع مدیران و دست‌اندرکارانی که با دقت و نظارت و توجه کافی به این موضوع، به فعالیت می‌پردازند، اغلب با کمترین دردسر و مشکل وظایف خود را به انجام رسانیده و با موفقیت نسبت به برگزاری مسابقات، رویدادها و برنامه‌های ورزشی اقدام می‌کنند.

این کتاب با هدف معرفی نکات اساسی و مهم مربوط به مدیریت و بهره‌برداری از امکانات، فضاها و تجهیزات ورزشی تهیه گردیده است و آشناسازی مربیان، مدرسان و مدیران تربیت‌بدنی و ورزش با ویژگی‌های ضروری مکان‌ها و سالن‌ها و زمین‌های رشته‌های ورزشی و انواع تجهیزات و امکانات پیشرفته مورد استفاده در ورزش‌های گوناگون را مدنظر قرار داده است.

در فصول پایانی این کتاب وسایل و امکانات کمک آموزشی که به‌طور متداول و در کشورهای مختلف جهان به‌منظور تسهیل در امر آموزش فراگیران و ورزشکاران مورد استفاده اساتید و مربیان قرار می‌گیرد، به روش مناسبی معرفی گردیده و ضمن بیان استانداردهای فنی، کاربرد هر کدام تشریح شده‌اند.

مطالعه این کتاب که می‌تواند منبع مناسبی برای ارتقای دانش کارشناسان و مربیان رشته‌های مختلف ورزشی و همچنین دانشجویان مقاطع کاردانی و کارشناسی تربیت‌بدنی باشد، به تمامی علاقه‌مندان توصیه می‌شود.

دکتر سیدمحمد کاشف

استاد تمام مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه