

آشنایی با استانداردها و تأسیسات ورزشی

به انضمام

طرز ترسیم زمین های ورزشی و نحوه ساخت و نصب وسایل ورزشی

مؤلفین:

دکتر آتسا تیموری

(عضو هیأت علمی دانشکده آزاد اسلامی واحد زنجان)

رضا صادقی

(دکترای مدیریت ورزشی)

محمد رضا چنگیزی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی)

سرشناسه: تیموری، آتوسا، ۱۳۶۰

عنوان و نام پدیدآورندگان: آشنایی با استانداردها و تاسیسات ورزشی/

آتوسا تیموری، رضا صادقی، محمدرضا چنگیزی

مشخصات نشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۴۱ ص، مصور، جدول

شماره شابک: ۵-۲-۱۱۱-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: منابع: ص ۲۳۹

شناسه افزوده: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان

موضوع: تربیت بدنی - تاسیسات ورزشی - راهنمای آموزشی (عالی)

ردیف ملی کتاب: ۵: ۱۳۹۱ / ۹۱ / GV۴۰

شناسنامه کتاب

نام کتاب: آشنایی با استانداردها و تاسیسات ورزشی

نویسندگان: تیموری، آتوسا

نوبت چاپ: ۱ / ۱۳۹۳

ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

مقدمه

ح

فصل اول: آشنایی با استانداردهای رشته های مختلف ورزشی

۱

- بخش اول: ورزش های انفرادی

۳

بیرانبری

۴

اسکواش

۶

کشتی

۸

شنا

۱۰

شیرجه

۱۱

تنیس روی میز

۱۲

تنیس

۱۵

تیراندازی با کمان

۲۰

دو و میدانی

۲۴

ژیمناستیک

۳۶

وزنه برداری

۴۴

دوچرخه سواری

۴۶

بدمینتون

۵۲

سوارکاری

۵۷

- بخش دوم: ورزش های تیمی

۶۱	
۶۲	چوگان
۶۳	فوتسال
۶۵	بسکتبال
۷۰	مینى بسكتبال
۷۳	دببال
۷۷	دببال ساحلى
۷۸	مینى بسكتبال
۷۹	هاكى روى چمن
۸۶	هاكى داخل سالن
۹۱	سپك تاكرا
۹۳	هوپ تاكرا
۹۴	سپك تاكرا ساحلى
۹۴	فوتبال
۱۰۰	فوتبال ساحلى
۱۰۱	واليبال
۱۰۹	واليبال ساحلى
۱۱۱	مینى واليبال
۱۱۲	واليبال نشسته

فصل دوم: نحوه ترسیم خطوط و حریم های زمین های ورزشی

والیبال

۱۱۹

بسکتبال

۱۲۱

تنیس

۱۲۳

هندبال

۱۲۶

بدمینتون (دو نفره - فرد)

۱۲۸

تنیس (دو نفره - فرد)

۱۳۰

فصل سوم: آشنایی با تأسیسات ورزشی

۱۳۳

- بخش اول: آشنایی با اماکن و تأسیسات ورزشی

۱۳۴

تقسیم بندی کلی اماکن ورزشی

۱۳۵

طبقه بندی مکان های ورزشی

۱۳۶

انواع ساختمان

۱۴۰

انواع ساختمان از لحاظ مصالح مصرفی

۱۴۰

ساختمان های بتنی

۱۴۰

ساختمان های فلزی

۱۴۱

انواع ساختمان از لحاظ کاربرد

۱۴۳

۱۴۳	اماکن ورزشی با ظرفیت پایین
۱۴۴	اماکن ورزشی با ظرفیت بالا
۱۴۷	استانداردهای کلی ورزشگاه ها
۱۴۸	فضاهای جنبی مورد نیاز کلیه اماکن ورزشی
۱۵۰	مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی
۱۵۰	رر و سیستم روشنایی
۱۵۳	کنترل آلودگی صوتی
۱۵۳	چراغ های پنجمی
۱۵۳	عایق صدا
۱۵۴	دمای اماکن و فضاهای ورزشی
۱۵۴	عایق کاری رطوبتی
۱۵۴	عایق کاری حرارتی
۱۵۵	تهویه مناسب
۱۵۵	سقف سالن ها
۱۵۶	دیوارها
۱۵۶	کف و کفپوش
۱۶۱	خاک ها
۱۶۲	بتون
۱۶۲	روکش اسفالت

۱۶۳	چمن مصنوعی
۱۶۴	بررسی اجزای چمن مصنوعی
۱۷۴	چمن طبیعی
۱۷۴	مسائل و مشکلات مشترک در توسعه اماکن ورزشی
۱۷۵	شیوه بندی
۱۷۵	آبروی زهکشی
۱۷۵	زیباسازی محوطه ها
۱۷۶	آب و برق
۱۷۶	حصارکشی
۱۷۶	نرده کشی
۱۷۹	- بخش دوم: استانداردهای مربوط به اماکن ورزشی
۱۸۰	مروری بر تعاریف و تاریخچه استخر
۱۸۱	آب
۱۸۳	انواع استخر
۱۸۳	انواع استخر از لحاظ استقرار
۱۸۴	انواع استخر بر حسب شیوه تصفیه آب
۱۸۶	انواع استخر بر حسب نوع کاربری
۱۹۰	انواع استخر بر حسب عوامل تصفیه گر
۱۹۲	انواع استخر بر حسب تکنولوژی ساخت

۱۹۲	جانمایی استخرها
۱۹۲	استخرهای روباز
۱۹۴	استخرهای سرپوشیده
۱۹۴	خطوط شنا
۱۹۵	سکوی شروع مسابقات
۱۹۵	یواره استخر
۱۹۵	آب های سطحی استراحت
۱۹۶	آب های سطحی کنار استخر
۱۹۶	لبه های استخر
۱۹۶	حوضچه آب کلر
۱۹۶	کیفیت آب استخرهای شنا
۱۹۷	خصوصیات فیزیکی
۱۹۷	خصوصیات شیمیایی
۱۹۸	خصوصیات باکتریایی
۱۹۹	تأسیسات عمومی استخرها
۱۹۹	دستگاه های تصفیه آب
۲۰۶	نحوه و زمان شستشوی فیلترها
۲۰۶	گندزدایی و دستگاه های گندزدا
۲۰۷	کاربرد ازن در تصفیه آب

۲۱۱	انواع سیستم های گرمایش استخر
۲۱۲	تأسیسات روشنایی داخل کاسه استخرها
۲۱۲	تأسیسات روشنایی استخرها
۲۱۵	مقررات ایمنی استخرهای شنا
۲۱۷	آب و هوا: طرز ساخت و نصب انواع وسایل ورزشی، آموزشی و کمک آموزشی
۲۱۹	طرز ساخت و نصب سبدهای مختلف والیبال
۲۲۲	سبد بسکتبال
۲۲۲	تخته بسکتبال
۲۲۴	دروازه هندبال
۲۲۵	دروازه فوتبال
۲۲۵	دروازه فوتسال
۲۲۸	نحوه ساخت جعبه انعطاف پذیری
۲۲۹	نحوه ساخت بارفیکس اصلاح شده
۲۳۱	پیوست
۲۳۹	منابع

ورزش به لحاظ نقشی که در سلامتی جسمانی و بهداشت روانی جامعه دارد، از جمله نیازهای اساسی انسان ها محسوب می شود. نقش تربیتی آن نیز می تواند مانع انحرافات اخلاقی و اجتماعی و باعث شکوفایی استعدادهای بالقوه افراد شود. ورزش علاوه بر تقویت جسمانی، از جهت روان شناختی نیز ارزشمند است و از جهتی دیگر، فشارها و استرس های دنیای ماشینی جهان حاضر، ارزش آن را دو چندان کرده است.

با مسلم دانستن اثربخشی مثبت ورزش، باید افراد جامعه به طرق مختلف جذب ورزش شده و انگیزه آنان با بهره گیری مناسب از امکانات و برنامه های گوناگون ورزشی افزایش یابد. بدیهی است کسب و بکارگیری دانش و اصول صحیح ورزشی توسط مربیان و ورزشکاران رعایت استانداردهای مربوط به اماکن و فضاهای هر رشته ورزشی، نقش مهم و تعیین کننده ای در نیل به این اهداف دارند.

کتاب حاضر به بر اساس آخرین پیشرفت های علمی و تغییرات در سطح جهان نگرارش گردیده، در چهار فصل سازماندهی شده است که شامل فصل اول آشنایی با استانداردهای رشته های مختلف ورزشی، فصل دوم نحوه ترسیم خطوط و حریم زمین های ورزشی، فصل سوم آشنایی با سیستمات ورزشی و فصل چهارم طرز ساخت و نصب انواع وسایل ورزشی، آسایشی و کمک آموزشی می باشد. امید است مجموعه حاضر، نیازهای مربیان، اساتید، ورزشکاران، دانشجویان علوم ورزشی و سازندگان اماکن ورزشی را برآورده سازد.

در پایان از زحمات کلیه عزیزانی که در تهیه این کتاب همراه و همیار اینجانبان بوده اند، بخصوص ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی، تبریک و معاونت محترم پژوهشی دانشگاه، کمال تشکر را داریم.

دریافت نظرات و انتقادات خوانندگان، جهت اصلاح و افزایش کیفیت کمیت این کتاب، همواره موجب امتنان خواهد بود.