فهرست مطالب

[فصل اول:کلیات پژوهش 1](#_Toc13586192)

[1-1-بيان مسأله 1](#_Toc13586193)

[1-2-فرضيه ها 2](#_Toc13586194)

[1-3-اهداف تحقيق 3](#_Toc13586195)

[1-4-موقعيت فضايي و مکانی 4](#_Toc13586196)

[1-5-ماهيت و مقياس پروژه 5](#_Toc13586197)

[1-6-پیشینه تحقیق: 5](#_Toc13586198)

[1-7-جنبة نوآوری و جديد بودن تحقيق 8](#_Toc13586199)

[1-8-روش کار 8](#_Toc13586200)

[فصل دوم.مبانی نظری و بررسی مصادیق و نمونه ها 9](#_Toc13586201)

[بخش اول: مبانی نظری 9](#_Toc13586202)

[1-2-تعریف ورزش 9](#_Toc13586203)

[1-1-2-تعریف ورزش تعریف تربیت بدنی 9](#_Toc13586204)

[2-1-2-تاريخچه لغوي ورزش 9](#_Toc13586205)

[3-1-2-منشاء ورزش 10](#_Toc13586206)

[4-1-2-تاثيرات ورزش (فوايد عمومي) 10](#_Toc13586207)

[5-1-2-اثرات رواني ورزش 11](#_Toc13586208)

[6-1-2-ورزش و جامعه 13](#_Toc13586209)

[7-1-2-ورزش و دين اسلام 15](#_Toc13586210)

[8-1-2-ديدگاههاي انديشمندان اسلامي درباره ورزش 15](#_Toc13586211)

[9-1-2-ورزش در تمدنهاي بشري 16](#_Toc13586212)

[10-1-2-ايران باستان: 18](#_Toc13586213)

[11-1-2-تاریخچه ورزش 19](#_Toc13586214)

[12-1-2-تاریخچه ورزش در ایران 20](#_Toc13586215)

[13-1-2-سابقه تاريخي ورزش در ايران 23](#_Toc13586216)

[14-1-2-ورزش علمي 28](#_Toc13586217)

[15-1-2-ورزش و علم فيزيولوژي 28](#_Toc13586218)

[16-1-2-ورزش و علم پزشكي: 29](#_Toc13586219)

[17-1-2-ورزش و علم تغذيه: 29](#_Toc13586220)

[18-1-2-ورزش و علم روانشناسي: 30](#_Toc13586221)

[بخش دوم: بررسی نمونه های موردی 32](#_Toc13586222)

[1-2-2-مجموعه ورزشی مونترال کانادا 32](#_Toc13586223)

[2-2-2-مجموعه ورزشی ندرگلت سوئیس: 41](#_Toc13586224)

[3-2-2-مجموعه ورزشی مانی کپیتال امریکا 43](#_Toc13586225)

[4-2-2-مجموعه ورزشی شارلوت امریکا 47](#_Toc13586226)

[5-2-2-مجموعه ورزشی ملی چین 54](#_Toc13586227)

[6-2-2-مجموعه ورزشي آزادي تهران 57](#_Toc13586228)

[7-2-2- مجموعه ورزشي چند منظوره سايتاما ژاپن ـ رنزوپيانو 61](#_Toc13586229)

[بخش سوم: رویکرد تعاملات اجتماعی 64](#_Toc13586230)

[3-2-الگوی انسانی در حوزه رفتار و محیط 64](#_Toc13586231)

[1-3-2-الگوی ماشین انگاری 64](#_Toc13586232)

[۲-3-۲- الگوی رفتار انسان 64](#_Toc13586233)

[3-۵-2-الگوی بوم شناختی یا الگوی نظام های اجتماعی انسان 64](#_Toc13586234)

[3-3-۲- صاحب نظران با رویکرد تقویت تعاملات اجتماعی 66](#_Toc13586235)

[4-3-۲- تعاملات اجتماعی و امکان شکل گیری رویدادها 68](#_Toc13586236)

[5-3-۲- دسته بندی فاکتورهای موثر برشکل گیری و افزایش تعاملات اجتماعی 69](#_Toc13586237)

[6-3-۲- ساختار اجتماعی- سیاسی شهر 69](#_Toc13586238)

[7-3-۲- ساختار کالبدی-فضایی 70](#_Toc13586239)

[8-3-۲- عاملی روانی-اجتماعی استفاده کنندگان از فضا 72](#_Toc13586240)

[9-3-۲- بررسی فاکتورهای موثر برشکل گیری و افزایش تعاملات اجتماعی 73](#_Toc13586241)

[10-3-۲- قلمرو 73](#_Toc13586242)

[11-3-۲- انواع قلمرو: 74](#_Toc13586243)

[12-3-۲- قلمرو ثانویه 75](#_Toc13586244)

[13-3-۲- قلمرو عمومی 76](#_Toc13586245)

[14-3-۲- واکنش به تجاوز به قلمرو 77](#_Toc13586246)

[15-3-۲- رفتار قلمروی سازوکاری برای نظارت بر روابط اجتماعی 77](#_Toc13586247)

[16-3-۲- ازدحام 78](#_Toc13586248)

[17-3-۲- خلوت 79](#_Toc13586249)

[18-3-۲- حس تعلق 80](#_Toc13586250)

[19-3-۲- نیاز تعلق به مکان: 81](#_Toc13586251)

[20-3-۲- تعلق روحی-روانی: 83](#_Toc13586252)

[فصل سوم: مطالعات بستر طرح و معرفی و تحلیل موقعیت سایت 84](#_Toc13586253)

[3-1- تهران 85](#_Toc13586254)

[3-2- ويژگيهاي جغرافيائي شهر تهران 85](#_Toc13586255)

[3-2-1- موقعيت طبيعي شهر تهران 85](#_Toc13586256)

[3-2-2- ويژگي‌هاي اقليمي‌‌شهر تهران 86](#_Toc13586257)

[3-2-3- بارندگي 87](#_Toc13586258)

[3-2-4- وزش باد 88](#_Toc13586259)

[شکل 1-3- بررسي جهت قرار گيري ساختمان و خيابانها با توجه به جهت وزش باد 90](#_Toc13586260)

[تصویر 2-3- نمودارهاي جهت و سرعت وزش باد در فصول مختلف 90](#_Toc13586261)

[3-2-5- شرايط حرارتي در فضاهاي آزاد 91](#_Toc13586262)

[3-2-7- شرايط حرارتي در فضاهاي داخلي 92](#_Toc13586263)

[3-3- توپوگرافي 94](#_Toc13586264)

[3-4- آب هاي سطحي 95](#_Toc13586265)

[3-5- آب هاي زيرزميني 96](#_Toc13586266)

[تصوير 4-3- آبهاي زير زميني دشت تهران 97](#_Toc13586267)

[3-6- جهت گيري ساختمان در رابطه بااقليم: 97](#_Toc13586268)

[3-6-1- فرم ساختمان در رابطه با اقليم 97](#_Toc13586269)

[2-6-3-مکانیابی سایت: 98](#_Toc13586270)

[فصل چهارم .ظوابط و استاندارد های طراحی و برنامه فیزیکی 99](#_Toc13586271)

[1-4-ملاحظات محيطي ويژه ورزش 99](#_Toc13586272)

[1-1-4-نور طبيعي 99](#_Toc13586273)

[2-1-4-ساير ويژگيها وشرايط استفاده ازنورمصنوعي: 99](#_Toc13586274)

[3-1-4-عايق كاري 100](#_Toc13586275)

[4-1-4-تهويه مناسب 101](#_Toc13586276)

[5-1-4-مقررات ايمني از حريق 102](#_Toc13586277)

[6-1-4-ساختمانهاي جنبي استخر 105](#_Toc13586278)

[7-1-4-رختكن وكفشداري 106](#_Toc13586279)

[8-1-4-ابعاد و اندازه رختكن و كفشداري 106](#_Toc13586280)

[9-1-4-سرويسهاي بهداشتي 107](#_Toc13586281)

[10-1-4-دوشها 107](#_Toc13586282)

[11-1-4-اطاق كار و رختكن اختصاصي منجيان و مربيان 108](#_Toc13586283)

[12-1-4- اتاق )احيا(كمكهاي اوليه 108](#_Toc13586284)

[13-1-4-سونای خشک 108](#_Toc13586285)

[14-1-4- سوناي بخار 109](#_Toc13586286)

[15-1-4- اصول ايمني در استخرها 110](#_Toc13586287)

[16-1-4- ويژگيهاي بوفه يا رستوران ها استخرها 110](#_Toc13586288)

[17-1-4- استاندارد هاي سالن هاي بدنسازي 111](#_Toc13586289)

[18-1-4- استانداردهای تنیس روی میز 113](#_Toc13586290)

[19-1-4- استانداردهای فضاهای ورزشی 116](#_Toc13586291)

[21-1-4- خرپاها : 131](#_Toc13586292)

[22-1-4-تيرها و دالها: 133](#_Toc13586293)

[23-1-4- سازه هاي كابلي : 134](#_Toc13586294)

[24-1-4-سازه هاي چادري : 136](#_Toc13586295)

[25-1-4- سازه هاي فضا كار : 137](#_Toc13586296)

[26-1-4- سازه هاي هواي فشرده: 138](#_Toc13586297)

[27-1-4- سازه هاي گنبدي: 140](#_Toc13586298)

[فصل پنجم: معرفی روند طراحی و ارایه طرح پیشنهادی 141](#_Toc13586299)

[1-5-روند شکل گیری طرح: 142](#_Toc13586300)

[1-1-5-توضیح پیرامون طرح: 142](#_Toc13586301)

[تصویر5-1-جهت ساختمان با توجه به اقلیم در منطقه گرم و خشک 142](#_Toc13586302)

[2-1-5-سازه و تاسیسات: 143](#_Toc13586303)

[3-1-5-سازه: 143](#_Toc13586304)

[2-5-سقف عرشه فولادی سبک 145](#_Toc13586305)

[3-5-دیوارها از جنسICF 146](#_Toc13586306)

[4-5-سقف کاذب 147](#_Toc13586307)

[2-5-تاسیسات 148](#_Toc13586308)

[5-3-مراحل و روند طراحی معماری 150](#_Toc13586309)

[5-4-تعریف و تشریح موضوع پروژه 150](#_Toc13586310)

[5-5-جمع آوری اطلاعات و شناخت سایت (زمین) پروژه 151](#_Toc13586311)

[5-6-جمع آوری اطلاعات و شناخت اقلیم منطقه 151](#_Toc13586312)

[5-7-شکل گیری کانسپت و ایده های طرح 151](#_Toc13586313)

[5-8-طراحی فضا و حجم ساختمان 152](#_Toc13586314)

[فهرست منابع 153](#_Toc13586315)