فصل اول:مطالعات پایه

 عنوان صفحه

  **(1-1)ورزش وسلامت.....................................................................................................................................1**

 **(1-2)کاهش جهانی امراض غیر مسمری..........................................................................................................1**

 **(1-3)منافع اقتصادی ورزش برای سلامت.......................................................................................................2**

 **(1-4)تاریخچه شنا...........................................................................................................................................2**

**(1-4-1)تاریخچه شنادرجهان.......................................................................................................................2**

**(1-4-2)شنا** : **شنای مسافت..........................................................................................................................3**

**(1-4-3)شنای رقابتی**   **..........................................................................................................................**......4

**(1-5)تاریخچه شنا در ایران.............................................................................................................................5**

**(1-6)آب استخر وآبدرمانی..............................................................................................................................6**

 **(1-6-1)آب استخر چگونه درمان میکند........................................................................................................10**

 **(1-6-2-) انواع آب درمانی.........................................................................................................................10**

 **(1-7)قرآن وآب وشنا....................................................................................................................................11**

 **(1-8)انواع ورزش های آبی..........................................................................................................................12**

 **(1-9)معرفی استخر.......................................................................................................................................12**

 **(1-10)انواع ورزش هاوتمرینات باآب..........................................................................................................12**

 **(1-10-1)حرکات ریتمیک در آب................................................................................................................12**

 **(1-10-2)حرکات موزون در آب :تمرینات قدرتی......................................................................................12**

 **(1-10-3)تمرینات انعطاف پذیری...............................................................................................................13**

 **(1-10-4)یوگای آب و ریلکسیشن..............................................................................................................13**

 **(1-10-5)ورزش در قسمت عمیق...............................................................................................................13**

 **(1-10-6)جاگینگ(بالاوپایین دویدن)در قسمت عمیق دویدن......................................................................13**

 **(1-10-7)ورزش هایی با دیواره استخر.......................................................................................................13**

 **(1-10-8)آمادگی جسمانی لازم در آب.......................................................................................................13**

 **(1-10-9)کشش...........................................................................................................................................14**

 **(1-11-1)تاثیرات موثر شنا بر بدن..............................................................................................................14**

 **(1-11-2)پیشگیری و درمان پوکی استخوان................................................................................................14**

 **(1-11-3)فشرده کردن استخوان ها وجلوگیری از ضایعات استخوانی ........................................................14**

 **(1-12)انواع حرکت های شنا.......................................................................................................................15**

 **(1-13)آموزش انواع شنا..............................................................................................................................16**

 **(1-13-1)شنای قورباقه...............................................................................................................................16**

 **(1-13-2)شنای پروانه.................................................................................................................................17**

 **(1-13-3)شنای کرال پشت..........................................................................................................................17**

 **(1-14)انواغ شنای مسابقات.........................................................................................................................17**

 **(1-14-1)شنای امدادی...............................................................................................................................18**

 **(1-14-2)شنای استقامت.............................................................................................................................18**

 **(1-14-3)شنای مختلط...............................................................................................................................18**

 **(1-14-4)شنای آزاد....................................................................................................................................18**

 **(1-15)شیرجه وتاریخچه آن.........................................................................................................................18**

**نتیجه گیری ....................................................................................................................................................20**

**فصل دوم مطالعات تکمیلی**

 **(2-1-1)علوم ورزش...................................................................................................................................21**

 **(2-1-2)** فضاهای اصلی (مجموعه ورزشی- تفریحی) **.............................................................................22**

 **(2-1-3) تعریفی از فضاها: ........................................................................................................................23**

**(2-1-3-1)** سولاریوم یا**اتاق ماساژ...............................................................................................................23**

**(2-1-3-2)** **سونا خشک...............................................................................................................................24**

**(2-1-3-3)** **سونا بخار و عملکرد آن............................................................................................................24**

**(2-1-3-4) کمک های اولیه........................................................................................................................28**

**(2-1-3-5) دردسرهاي ورزش آبي.............................................................................................................28**

 **(2-2)ضوابط و استاندارد های طراحی وبرنامه فیزیکی.................................................................................28**

 **(2-2-1)استخر های آموزشی خردسالان......................................................................................................29**

 **(2-2-2)استخر شنای تفریحی.....................................................................................................................30**

 **(2-2-3)استخرهای شنای حرفه ای ومسابقات.............................................................................................30**

 **(2-2-4)استخر های چندمنظوره..................................................................................................................31**

 **(2-2-5)استخر غواصی...............................................................................................................................31**

 **(2-2-6)شنای گروهی ونمایشی..................................................................................................................32**

 **(2-2-7)پارکینگ.........................................................................................................................................32**

 **(2-2-8)تعداد فضاهاوابعاد (گنجه"حوضچه های ضد عفونی) ..................................................................33**

 **(2-2-9)اتاقک های تعویض لباس..............................................................................................................33**

 **(2-2-10)سرویس های بهداشتی................................................................................................................33**

 **(2-2-11)ابعاد استخر.................................................................................................................................34**

 **(2-2-12)ترتیب قرار گیری فضاها (سلسله مراتب فضا ها) ........................................................................36**

**(2-2-13) نوراستخر ...................................................................................................................................37**

**(2-2-14) اقدامات بهداشتي........................................................................................................................40**

**(2-2-15) رعايت نکات بهداشتي توسط شناگران........................................................................................41**

**(2-2-16) پيشگيري از حوادث....................................................................................................................41**

**(2-2-17) سیستم گرمایش استخرها: ...........................................................................................................42**

**(2-2-18) گرمایش آب استخر.....................................................................................................................42**

**(2-2-19) تهویه استخر: ..............................................................................................................................43**

 **(2-2-20) در سیستم تهویه استخر مواردی که باید در نظر گرفته شود........................................................43**

**(2-2-21) سیستم ایمنی مجموعه.................................................................................................................44**

**(2-3-1) معرفی سیستم سازه ای:.................................................................................................................44**

**(2-3-2)** **خصوصیات سازه های فضایی عبارتند از : ...................................................................................45**

**(2-3-3) هندسه های پیچیده: ......................................................................................................................49**

**نتیجه گیری.....................................................................................................................................................52**

**فصل سوم مطالعات تطبیقی**

 **برسی نمونه های موردی طرح......................................................................................................................53**

**(3-1) مجموعه ورزشی آبی المپیک لندن......................................................................................................53**

**(3-2)مرکز مجموعه ورزشهای آبی پکن.......................................................................................................59**

**(3-3)مجموعه ورزشی انقلاب......................................................................................................................66**

**فصل چهارم مطالعات زمینه**

**(4-1)تاریخچه فرهنگ وهنر استان قزوین......................................................................................................69**

**(4-1-1)مروری برپیشینه تاریخی و پراکندگی اقوام قزوین............................................................................70**

**(4-1-2)تاریخ نام قزوین وریشه آن..............................................................................................................70**

**(4-1-3)تاریخچه تشکیل استان....................................................................................................................71**

**(4-1-4)جاذبه های گردشگری وآثارباستانی استان قزوین............................................................................71**

**(4-1-5)جغرافیای طبیعی استان قزوین.........................................................................................................72**

**(4-1-6)توپوگرافی استان قزوین..................................................................................................................72**

**(4-1-7)جغرافیای انسانی استان قزوین........................................................................................................75**

**(4-1-8)دین مردمان استان قزوین................................................................................................................76**

**(4-1-9)زبان مردمان استان قزوین................................................................................................................76**

**(4-1-10)نژاد مردم استان قزوین..................................................................................................................77**

**(4-1-11)جمعیت استان قزوین....................................................................................................................77**

 **(4-1-12) مطالعات اقلیمی.........................................................................................................................78**

 **(4-2)تحلیل وبرسی های سایت...................................................................................................................82**

**فصل پنجم مبانی نظری ومعماری**

**(5-1)مبانی نظری.........................................................................................................................................87**

**(5-2)مبانی نظری معماری............................................................................................................................90**

**(5-3)مبانی نظری عام طرح..........................................................................................................................92**

**(5-4) مبانی طراحی معماری پروژه..............................................................................................................94**

**(5-4-1) سیمای قابل تفکیک.......................................................................................................................94**

**(5-4-2) برسی فضا در معماری...................................................................................................................97**

**(5-4-2-1) فضای باز..................................................................................................................................97**

**(5-4-2-2) فضای نیمه باز...........................................................................................................................97**

**(5-4-2-3) فضای بسته................................................................................................................................98**

**(5-4-3) وحدت بیرون ودرون.....................................................................................................................99**

**(5-4-4) مسیر ها ومکان ها..........................................................................................................................99**

**(5-4-5) هماهنگی فرم و عملکرد..............................................................................................................100**

**(5-4-6) نور وحرکت................................................................................................................................101**

**(5-4-7) ریتم موسیقی فضا........................................................................................................................101**

**(5-4-8) کل وجز......................................................................................................................................102**

**(5-4-9) ایستایی وپویایی فضا...................................................................................................................102**

**(5-4-10) مقیاس وتناسبات.......................................................................................................................103**

**فصل ششم برنامه فیزیکی**

**(6-1) جدول ریز فضا ها............................................................................................................................105**

**(6-2) دیاگرام ها........................................................................................................................................109**

 **منابع...........................................................................................................................................................112**

**فهرست شکل ها**

**عنوان صفحه**

**شکل(1-4) تاریخچه شنا.................................................................................................................................**

**شکل(1-12-1) شنای پروانه.........................................................................................................................15**

**شکل(1-12-2) شنای کرال پشت.................................................................................................................51**

**شکل(1-12-3) شنای غورباقه......................................................................................................................51**

**شکل(1-12-4) شنای آزاد.......................................................................................................................... 16**

**شکل(1-12-5) شنای کودکان.................................................................................................................... 16**

**شکل(1-15-1) تخته شیرجه....................................................................................................................... 20**

**شکل(2-1-1)ورزش کششی........................................................................................................................21**

**شکل(2-1-3-2-1)سونا بخار.....................................................................................................................42**

**شکل(2-2-5-1)آموزش غواصی.................................................................................................................23**

**شکل(2-2-11-1)چگونگی شیب استخر.....................................................................................................63**

**شکل(2-2-12-1)چگونگی قرار گیری تماشا گران......................................................................................73**

**شکل(2-2-13-1)نوراستخر........................................................................................................................83**

**شکل(2-2-13-2)نوراستخر........................................................................................................................38**

**شکل(2-2-13-3)نوراستخر........................................................................................................................39**

**شکل(2-2-13-4)نوراستخراز سقف...........................................................................................................39**

**شکل(2-3-1)انواع سازه های فضا کار.........................................................................................................47**

**شکل(2-3-2)نوعی دیگراز سازه های فضا کار............................................................................................48**

**شکل(2-3-3-1)هندسه های سازه های فضا کار..........................................................................................50**

**شکل(2-3-3-2)نمایی داخلی از سازه های فضا کار....................................................................................51**

**شکل(2-3-3-3)لایه خارجی شبکه سقف سالن ورزشی پالافوس...............................................................51**

**شکل(3-1-1)مجموعه ورزشی آبی المپیک لندن..........................................................................................53**

**شکل(3-1-2) قسمتی از مجموعه المپیک لندن.............................................................................................54**

**شکل(3-1-3)استخر شیرجه مجموعه المپیک لندن........................................................................................55**

**شکل(3-1-4)جایگاه تماشا گران..................................................................................................................56**

**شکل(3-1-5)نمایی از سقف مجموعه ورزشی آبی المپیک لندن..................................................................56**

**شکل(3-1-6)پلان مجموعه ورزشی آبی المپیک لندن..................................................................................57**

**شکل(3-1-7)سقف سازه فضا کارمجموعه آبی المپیک لندن........................................................................58**

**شکل(3-1-8)تصویری سه بعدی مجموعه ورزشی آبی المپیک لندن............................................................58**

**شکل(3-2-1)ورودی مجموعه آبی پکن.......................................................................................................59**

**شکل(3-2-2) مجموعه آبی پکن یا مکعب آبی............................................................................................61**

**شکل(3-2-3)نمایی بر گرفته از حباب های کف صابون مجموعه آبی پکن...................................................61**

**شکل(3-2-4)فرم سازه ای مجموعه آبی پکن...............................................................................................62**

**شکل(3-2-5)ساختار کف صابون.................................................................................................................63**

**شکل(3-2-6)ساختار سازه ای مکعب آبی....................................................................................................63**

**شکل(3-2-7)پروژه بر اساس حباب های آب...............................................................................................63**

**شکل(3-2-8)سازه فضایی بنای مکعب آبی..................................................................................................64**

**شکل(3-2-9)(3-2-10)قاب های درونی وبیرونی سازه.............................................................................64**

**شکل(3-2-11)قاب مسطح درونی مجموعه.................................................................................................66**

**شکل(3-2-12)نمای داخلی از استخر مکعب آبی........................................................................................65**

**شکل(3-2-13)(3-2-14)مراحل نصب نمای بیرونی پوسته........................................................................65**

**شکل(3-2-15)پلان مجموعه آبی پکن.........................................................................................................66**

**شکل(3-3-1)استخر مجموعه ورزشی انقلاب..............................................................................................67**

**شکل(3-3-2)استخر مجموعه ورزشی انقلابدر حال باز سازی.....................................................................68**

**شکل(4-1-5-1)نقشه ایران..........................................................................................................................72**

**شکل(4-1-7-1)نقشهاستان قزوین...............................................................................................................76**

**شکل(4-2-1)همجواری سایت....................................................................................................................82**

**شکل(4-2-1-1)سایت پلان.........................................................................................................................83**

**شکل(4-2-1-2)مرکز خرید.........................................................................................................................83**

**شکل(4-2-1-3)میدان میر عماد...................................................................................................................83**

**شکل(4-2-1-4)خیابان کنار سایت..............................................................................................................83**

**شکل(4-2-1-5)میدان عدل.........................................................................................................................83**

**شکل(4-2-1-6)بلوار عدل.........................................................................................................................84**

**شکل(4-2-1-7)میدان عدل.........................................................................................................................84**

**شکل(4-2-1-8)بلوار عدل.........................................................................................................................84**

**شکل(4-2-1-9)سایت انتخابی...................................................................................................................84**

**شکل(4-2-1-10)آنالیز اقلیم.......................................................................................................................85**

**شکل(4-2-1-11)آنالیزدسترسی ها.............................................................................................................86**

**شکل(5-1-1)شناگر.....................................................................................................................................87**

**شکل(5-1-2)ورزش واتر پلو.......................................................................................................................89**

**فهرست جدول هاو نمودار ها**

**عنوان صفحه**

**جدول(2-2-10-1)تجهیزات بهداشتی.........................................................................................................34**

**جدول(2-2-11-1)مشخصات انواع استخر..................................................................................................35**

**جدول(2-2-11-2)استاندارد استخر ها........................................................................................................35**

**جدول(2-2-18-1)دمای مناسب آب استخر ها............................................................................................42**

**نمودار(4-1-11-1)نمودار جمعیت استانقزوین............................................................................................87**

# خلاصه اي از علل انتخاب موضوع

# مقدمه

غريبه شدن تدريجي فضاهاي شهري ، در اثر عدم توجه عدم توجه به رويکرد - فرهنگي – ورزشي در طراحي اين گونه فضاها ، که منجر به تضعيف تعاملات اجتماعي شده ، دستمايه اي است براي توجه به يک فضاي شهري که هنوز از پتانسيل هاي بالاي به عنوان يک فضاي تعامل بالا بر خوردار است. در دنياي امروز ورزش جزيي از فلسفه زندگي شده و معماري ورزشي به عنوان سمبل اقتصادي و بازتاب يک فرهنگ در حال رشد ، شناخته مي شود و طراحي مجموعه هاي فرهنگي ورزشي بر پايه ارتقاء ابعاد جسمي - روحي انسان و نيز تسهيل روابط فرهنگي اجتماعي - ورزشي در قالب هاي جمعي مورد توجه است.

# چکيده :

زندگي مردمان هر جا با فرهنگشان پيوندي ناگسستني دارد و در بستر آن معنا پيدا مي کند، لذا براي ترقّي و تعالي فرهنگ، پرداختن به زير ساخت هاي فرهنگي ضروري است. تحقيق حاضر به دنبال اين است تا به مقولاتي که پيش از طراحي يک بناي فرهنگي ورزشي شايان توجّه اند بپردازد.يکي از اين مقولات ويژگيهاي ابنيه فرهنگي ورزشي است. ابنيه فرهنگي بايد انعطاف پذيرو قابل گفتار باشند،در ابنيه ورزشي پويا و در حرکت و ترکيب اي دو ميتواند مسائل جديدي را مطرح نمايد و مقوله ديگر توجّه به فرهنگ مردم سرزميني است که بناي فرهنگي در آن احداث مي شود. احترام به باورها، تلاش در جهت ارتقاي فرهنگ عامه و ايجاد فضايي در جهت ارتباط با فرهنگ­هاي مختلف ملزومات چنين بنايي است. در ضمن چنين بناي خود بايد نمايي از فرهنگ مردمي است که در آن شکل گرفته است.سوّمين مقوله توجّه به وضعّيت اقليمي منطقه و هماهنگ سازي ساختمان در جهت حداکثر استفاده از طبيعت منطقه است.موضوع اين پايان­نامه طراحي مجموعه فرهنگي-ورزشي مي باشد.

در اين رساله مجموعه فرهنگي-ورزشي مکاني است که در آن جوان از يک سو به بيان و مطرح کردن خويش و احساسات و انديشه­هايش مي پردازد و از سوي ديگر بر ذخيره فرهنگ ملّي مي افزايد. و همچنين به جنبه حرفه ايي ورزش خود خواهد پرداخت.

بنابراين اين مرکز به گونه اي طراحي شده است که بطور همه جانبه در برانگيختن روحيه کشف و ابداع خلّاقّيت در جوانان و گسترش روحيه ورزشي موثّر بوده و نماد فرهنگ و حوزه نفوذ خود باشد.

با توجّه به اينکه پروژه يک مجموعه فرهنگي-ورزشي ،تفريحي است و بطور مستقيم با امور فرهنگي و ورزشا سرو کار دارد و با توجّه به موقعّيت سايت و از آنجائيکه تهران خود يکي از قطب­هاي فرهنگي کشور است، از اين­رو در اين پايان­نامه سعي شده است که تهران، آن ،فرهنگ حاکم بر آن و نيز مسائلي از اين دست مورد توجّه قرار گيرد ،از اين جهت بخشي از پايان نامه بر شناخت موارد فوق اختصاص داده شده است.

همچنين مفهوم فراغت ،امري است که در100 سال اخير به ويژه پس از تحوّلات فکري و صنعتي روي داده در اروپا و آمريکا و بدست آمدن فرصت بيشتري پس از کار براي افراد بدست آمده است و در واقع در ارتباط مستقيم با موضوع شهرنشيني و کارکردها و ويژگي­هاي حاکم بر شهر و شهرنشيني شکل گرفته است و البته مسئله فراغت و پر شدن اوغات فراغت با برنامه­هاي ويژه فرهنگي و تفريحي مورد علاقه جوانان و مردم يکي از علل بوجود آمدن مراکز فرهنگي و تفريحي در دوره معاصر بوده­اند. از اين­رو در مطالعات به اين مباحث نيز پرداخته شده است.در بخشي از اين رساله به مباني نظري پروژه­ها پرداخته شده است، با توجّه به اينکه هدف ايجاد مرکزي فرهنگي-هنري براي جوانان مي باشد، بنابراين در مباحث اين بخش عوامل گوناگوني نظير جوانان و ويژگي­هاي آن و نيا­زها و ارتباطات جوانان و غيره مورد بررسي قرار گرفته اند و همچنين فرهنگ که در ارتباط مستقيمي با پروژه قرار دارد و خود مقوله اي گسترده را دربر مي گيرد که داراي مولّفه­ها و زير مجموعه­هاي بسياري است، مورد توجّه قرار گرفته است در بخش سوّم نيز نمونه­هايي از مراکز فرهنگي ورزشي داخلي و خارجي با استفاده از عکس و نقشه­هاي موجود مورد بررسي قرار گرفته است. امّا پيش از آنکه بتوانيم طراحي کنيم و طرح مقبول و مناسبي را ارائه کنيم بايد اطلاعات کافي و علمي مناسب در ارتباط با موضوعات و عملکردهاي گوناگون پروژه داشته باشيم. بنابراين به برخي از قوانين و استانداردهاي مورد نياز براي طراحي و فضاهاي گوناگون اشاره شده است.

در بخش آخر اين پايان نامه نيز به پروژه مورد نظر پرداخته شده است و در قسمت آناليزسايت، علت انتخاب سايت، ويژگي­ها و پتانسيل­هاي موجود در سايت و جمعّيت افرادي که با اين پروژه سروکار خواهند داشت و نيز ساختارهاي موجود در اطراف سايت مطرح شده است. و در قسمت توضيح طرح نيز نحوه سازماندهي فضاهاي پروژه و ترکيب و کانسپت کلي حاکم بر پروژه توضيح داده شده است. در اين بخش همچنين برنامه ريزي فضايي و عملکردي و مساحت­ها و زيربناهاي فضاهاي مختلف آمده است و همچنين در مورد معماري و علل قرارگيري فضاهاي گوناگون توضيح داده شده است.در جهت شناخت نظام موجود فرهنگي ورزشي و اجتماعي ارائه تعريفي از فرهنگ ضروري است. فرهنگ به معناي کلّ آن، هر آنچه را که دست ساخت و يا تفکّر ساخت انسان است شامل مي شود؛ هر ملتي فرهنگ خاصّ خود را دارد که جوهره آن­را تشکيل مي دهد. جوهره­اي که در حدّي گسترده از طبقات اجتماعي و سطوح مختلف زندگي تبعّيت نمي کند که زمان طولاني از ريشه­هاي خود جدا بماند، فرهنگ ميراثي در هم آميخته از زبان، مذهب، ادبيات، تاريخ ميراث معماري، شيوه تزئينات، سنّت­ها و عادات است.

فرهنگ همچنين بصورت­هاي مختلف در سيماي شهر متجلّي مي شود:

با سبک­ هاي معماري، شيوه تزئينات، نوع مصالح ساختماني، شکل­ها، پل­ها، رنگ­ها، بوها، چهره­ها، صداها، نوشته­ها، و خلاصه از طريق فضايي که شهرها را از يکديگر متفاوت مي سازد.

 کلیات تحقیق

**تفریح در زندگی بشر سابقهای بس طولانی دارد، تفریح برای تجدید نیرو و کاستن از یکنواختی زندگی حرفه ای و تحصیلی و تقویت استعدادها ضروری است و هر فرد متناسب با سن خود به نوعی نیازمند به تفریح می باشد.**

**امروزه در کشورمان با عنایت به نرخ رشد قابل توجه جوانان و اینکه درصد قابل توجهی از جمعیت را گروه سنی جوانان تشکیل می دهند، لزوم ایجاد شرایط مناسب و ایده آل برای تکامل فکری و جسمی این نسل برای نیل به رشد سالم جامعه الزامی می گردد. ایجاد تفریحات در زیرگروه های مختلف با گرایش های مختلف یکی از اقدامات مفید برای این منظور است. تفریحات ورزشی و گرایش به نفس ورزش یکی از مهمترین اهداف کارشناسان برای حفظ سلامت و رشد جوان و ایجاد بیمه زندگی برای دوران کهولت سن می باشد. امروزه ثابت شده که ورزش در بازدهی آموزشی، چه کوتاه مدت و چه بلند مدت مؤثر است و یکی از دلایلی که در جوامع پیشرفته در سنین کودکی به ورزش در آموزش اهمیت بیشتری داده می شود همین است.**

**ورزش به فعالیتها یا مهارتهای عادی جسمانی ای گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جویی یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد. ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت نیز درآمده است.**

**از این رو در ورزش نه تنها جنبه تفریحی بلکه آموزشی آن نیز دارای اهمیت می شود. ایجاد تفریحگاه های ورزشی با امکانات استفاده از ورزش های متنوع یکی از راه هایی است که ما را به هدف نهایی نزدیکتر می کند. انسان برای حفظ تعادل عصبی و سلامت و دوستی بدن خود احتیاج به انبساط دارد و این انبساط جبران کننده و ضروری را از طریق ورزش بدست می آورد. ورزش موجب می گردد که اعضای بدن کار اصلی خود را بهتر انجام دهند و بیشتر تحت نظارت انسان قرار بگیرند. از این گذشته ورزش تأثیر نیکویی در متابولیسم دارد. انسان با تمرین های ورزشی بهتر می تواند در برابر خستگی مقاومت کند و با افزایش کارآیی و شکوفایی استعداد بالقوه بدنی و عصبی خود به عمر خویش بیفزاید و در نتیجه به یک نوع آزادی یعنی آزادی بدنی که بسیاری از مردم از آن غافلند دست می یابد.**

**ورزش مایه تفریح و سرگرمی نیز هست. ورزش چشمه نشاط و خوش بینی و مایه ذوق و شوق حرکت و عمل هم می باشد. با این وضع ورزش که "تسلط بر زمان و فضا است ولی تسلطی که هر آن از هم می پاشد". طبیعتاً روی مظاهر و صور فرهنگ اثر گذاشته و الهام بخش کسانی بوده است که می کوشند شور و هیجان لحظه ای را برای همیشه در آثارشان جاویدان سازند. ورزش گذشته از این جنبه هنری که مختص آن نیست و میزان اهمیت آن در ادوار مختلف تغییر کرده است. بنابر ماهیت و حکم طبیعت خود محتوای فرهنگی خاصی دارد که امروزه برجستگی و اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. ورزش از این گذشته توده های مردم را با اخلاق و طرز زیستن و منش روحی آشنا می کند و انسان را تشویق می کند طرز زندگی بدیع و مخصوص به خود پیدا کند. در نتیجه افراد می توانند آنچه را که در وجودشان بدیع است بپرورانند و از قید متحدالشکل شدن که بار آن غالباً بر دوششان سنگینی می کند رهایی یابند.**

**بالاخره ورزش انسان را به مبنا و حدود واقعی آنجه وجود دارد و آنچه ممکن است وجود پیدا کند واقف می سازد. از این جهت ورزش می تواند در پیشرفت یک "فرهنگ مردمی" و یک "فرهنگ آمیخته به زندگی روزمره" اثر داشته باشد. همه کس احساس می کند فرمانروای فرهنگ مردمی حتماً مقارن با گسترش تمدن فراغت خواهد بود.**

**ورزش فعالیتی است آزاد و فرعی از این جهت موانع و اختلافات اجتماعی را از میان بر می دارد و بر اساس برابری میان همه و بی غرضی و دوستی استوار است. ورزش جوابگوی نیاز مشارکت اجتماعی است و در کنار و به موازات سلسله مراتب روزمره که غالباً به افراد تحمیل می گردد و سلسله مراتب دیگری که با اولی ربطی ندارد بوجود می آورد. در دنیای امروز سستی و بی فعالیتی و گمنامی و یکنواختی و متحدالشکلی حکومت می کند. اگر بخواهند انسان را که قدرت خلاقش را در معرض تهدید قرار گرفته است حفظ کنند اگر بخواهند او را از استیلای نیروهای خارجی که به صورت بازیچه اش درآورده اند خلاص کنند باید ذوق و شوق عمل و فعالیت بدنی و خطر کردن را به او بازگردانند باید به او امکان و اجازه بدهند شخصیت خود را به منصه ظهور برساند.**

**ورزش چشمه سلامتی و تفریح است فرصت و ذوق فعالیت و مشارکت می بخشد عادت به کوشش و رعایت انظباط را پدید می آورد. ورزش فراغتی است غنی و پر و پیمان و می تواند در چشم انداز ترقی و اعتلای انسان و در بازسازی واقعی جامعه سهمی داشته باشد.**