**فهرست مطالب**

فصل اول 1

ورزش 1

1-1 ورزش 2

1-2 ریشه ومعنی لغوی ورزش : 2

1-3 تعریف ورزش و تندرستی 3

تاريخچه‌ كلی ورزش‌ 4

1-6 تاریخچه ورزش در ایران 5

‌1-6-1 فتيان‌ 6

‌1-6-2 عياران‌ 7

‌1-6-3 شطاران‌ 8

1-7 تاریخچه پیدایش زورخانه 8

1-8 ساختار ومعماری زورخانه : 9

1-8-1 آداب زورخانه 11

1-8-2 در زورخانه 12

1-8-3- گود زورخانه‌ 13

‌ 1-8-4 حرکات ورزشی 13

1-9 ورزش وسلامتی : 14

1-10 اثرات ورزش 14

1-10-1 اثرات ورزش بر قلب و گردش خون: 14

1-10-2 اثرات ورزش بر ششها : 15

1-10-3 اثرات ورزش بر کنترل وزن بدن : 15

1-10-4 تأثیر ورزش در اجتماعی شدن 15

1-10-5  تأثیر ورزش در شخصیت 16

1-10-6  تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران 17

1-10-7  تأثیر ورزش در کاهش افسردگی 18

1-10-8  تأثیر ورزش در کاهش اضطراب 19

1-10-9  نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت 20

1-10-10  تأثیر ورزش بر فرهنگ 21

1-10-11 تأثیر ورزش بر حافظه 22

1-11  نتیجه گیری 23

منابع کتابی 24

منابع اینترنتی 26

فصل دوم 27

فیزیوتراپی 27

**1- 2 فیزیوتراپی** physiotherapy 28

2-2 **فیزیوتراپیست** 28

2 3-بخش فیزیوتراپی 29

4-2 طب ورزشی 30

5 -2عملکرد بخشهای مختلف فیزیوترا 30

6 -2 حرکت درمانی 31

7-2سالن تمرین درمانی 32

8-2گستره کار فیزیوتراپی 33

9-2متخصصین سالمندان یا کودکان 34

10-2متخصصین نرولوژی ( اعصاب) 34

11-2نقش خانواده 35

12-2آب درمانی 35

13-2تاریخچه ی ” آب درمانی” 36

2-14اب درمانی چگونه باعث رفع خستگی ورزشکاران می شود؟ 37

2-14-1 آب و رفع خستگی 37

2-14-2افزایش درجه حرارت بدن 37

2-14-3اتساع عروق 37

2-15افزایش میزان فعالیت قلب 38

2-16موارد کاربرد آب درمانی در ورزش 39

2-16-1از دیدگاه دانش پزشکی امروز: 40

2-17روشهای “آب درمانی” 42

2-18قرآن و “هیدروتراپی” 42

2-19موارد استفاده نکردن از آب درمانی 46

2-20دوش گرفتن ورزشکاران 47

2-20-1نکات مورد توجه در هنگام دوش گرفتن 47

2-21انرژی در آب درمانی 49

2-22برق درمانی 50

2-23تغذیه 50

2-24 نقش تغذیه در ورزش 51

2-25 نتیجه گیری 51

منابع 52

فصل سوم 53

نمونه موردی 53

مجتمع ورزشی رفسنجان 54

Mokpo cultural and sport center در سئول 57

Shanghai Oriental Sports Centerدر چین 60

Sports and cultural center در کره 64

فصل چهارم 66

ضوابط وروابط طراحی 66

4-1ضوابط وروابط طراحی 67

4-2ابعادواندازه ی سالن های ورزشی چند منظوره : 68

4-3ارتفاع سالنهای ورزشی 69

4-4تجهیزات ورزشی سالن ها 69

4-5انبارهای سانهای ورزشی 70

4-6سرویس های بهداشتی ورختکن ها 71

4-7فضای اداری 72

4-8فضای استراحت عمومی وتجدید قوا 72

4-9اتاق جلسات وملاقات رسمی 73

4-10محل نگهداری کودکان 73

4-11خصوصیت اصلی کف سالنها 74

4-11-1دوام واستحکام 74

4-11-2قابلیت برجهندگی 74

4-11-3مقاومت گردشی 74

4-11-4سختی 75

4-11-5مقاومت سرندگی 75

4-11-6قابلیت چرخش 75

4-11-7مقاومت نشست 75

4-11-8خصوصیت انعکاس کف ها 75

4-11-9اکوستیک سالن 76

4-12بررسی نیازهای ورزشی : 77

4-12-1سالن آمادگی جسمانی وبدنسازی: 77

4-12-2سالن کشتی : 78

4-12-3جودو: 78

4-12برنامه فیزیکی 78

فصل پنجم 80

اقلیم وتحلیل سایت 80

اقلیم وموقعیت جغرافیایی شهر تهران 81

5-1ساختار کالبدی شهر تهران : 81

5-2وضعیت توپوگرافی زمین 81

5-3سه اقلیم استان تهران 82

5-3-1اقلیم ارتفاعات شمالی: 82

5-3-2اقلیم کوهپایه: 83

5-3-3اقلیم نیمه خشک و خشک 83

5-4منابع آبی 84

5-5معرفی سایت 85

5-6سایت در چه منطقه ای است 87

5-7عناصر همم اطراف سایت 88

5-8نشانه های شهری 89

5-9آدرس سایت **Error! Bookmark not defined.**

5-10دسترسی ها ومعابر 90

5-11شیب زمین 91

5-12فضای سبز 92

5-13ساختمان کجای زمین قرار بگیرد بهتر است **Error! Bookmark not defined.**

فصل ششم 97

نقشه ها وپلان ها 97

**فهرست جداول**

جدول 2-1 تجهیزات سالن تمرین درمانی ...................................................... .

جدول 2-2 تجهیزات آب درمانی .........................................................

جدول 3-4 تجهیزات ورزشی سالن .........................................................

جدول 4-4 رنگ کف سالن های ورزشی ........................................................

جدول 5-4 برنامه فیزیکی ..........................................................................

**فهرست تصاویر**

**1-نمونه موردی ها**

1-3 مجموعه ورزشی رفسنجان

2-3 مجموعه ورزشی رفسنجان

3-3 پلان مجموعه ورزشی رفسنجان

4-3 mokpo

5-3mokpo

6-3mokpo

7-3 mokpo

8-3 mokpo

9-3 shanghai

10-3 shanghai

11-3 shanghai

12-3 shanghai

13-3 shanghai

14-3 shanghai

15-3 sport

16-3 sport

17-3 sport

18-5 برنامه فیزیکی

19-5 تحلیل سایت

20-5 معرفی سایت

21-5 منطقه سایت

22-5 عناصر مهم اطراف سایت

23-5 نشانه های شهری

24-5 دسترسی ومعابر

25-5 دسترسی ومعابر

26-5 دسترسی ومعابر

27-5 شیب زمین

28-5 فضای سبز سایت

29-5 فضای سبز سایت