



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر ملیت کتاب‌های درسی و برنامه‌های و کار و دانش



استادیوم ورزشی امام رضا (ع) مشهد

برنامه ریزی ورزشی در فضاهای سرپوشیده و روباز

استاندارد عملکرد: تهیه و اجرای یک برنامه یک ساعت و نیم متناسب با فضای ورزشی و نوع رشته

فهرست:

فصل : برنامه ریزی فضاهای سرپوشیده و روباز

مفهوم برنامه ریزی

فضاها و اماکن ورزشی رسمی

برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی سرپوشیده

برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی روباز

طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه

طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت های ورزشی

فضاها و اماکن ورزشی غیررسمی

برنامه ریزی در رشته کوه پیمایی

طبقه بندی بر اساس مکان

طبقه بندی بر اساس رشته های ورزشی انفرادی و گروهی

ارائه يك الكوي فعالیت

نمودار طبقه بندی اماکن و فضاهای ورزشی

ارزشیابی

مفهوم برنامه ریزی

در برنامه ریزی ، برای اجرای یک فعالیت در **امکان و فضاهای ورزشی** به چه نکاتی باید توجه کرد؟

برنامه ریزی فرایندی است برای دستیابی سریع و آسان به هدف ، که در آن علاوه بر مسیر ، مراحل رسیدن و نحوه دستیابی به آن برنامه تعیین شده است .

اصول اولیه برنامه ریزی :

✓ **تعیین اهداف**

✓ **تعیین نیازها (نیازسنجی)**

✓ **تعیین زمان**

✓ **تعیین اولویت ها**

با توجه به تعریفی که از برنامه ریزی و اصول اولیه آن در بالا مشاهده نمودید، اکنون اصول اولیه برنامه ریزی در امکان و فضاهای ورزشی را بررسی می نمایم .

زمانی که هدف از اجرای برنامه در **فضاها و امکان ورزشی**¹، قهرمانی و یا حرفه ای است ، آن مکان باید از نظر داشتن شرایط در کلیه بخش ها ، آمادگی اجرای برنامه را داشته باشد .

اگر اجرای برنامه در آن فضای ورزشی با هدف کسب شادی و نشاط برای شرکت کنندگان و به منظور توسعه ورزش همگانی باشد نیز، لوازم و وسایل و تجهیزات مورد نیاز ضروری بایستی به گونه ای طراحی شده باشد که بتواند پاسخگوی نیازهای هدف فوق باشد . همان طور که می دانید، امکان و فضاهای ورزشی همواره امکاناتی را برای اجرای فعالیت های مرتبط و روزمره خود پیش بینی کرده اند و هر برنامه جدید مستلزم مهیا نمودن نیازهای مخصوص به خود را دارد . بنابراین باید تمامی ملزومات با امکانات آن فضای ورزشی برای انجام فعالیت مطابقت داشته و در صورت نبود امکانات، تجهیزات و لوازم مورد نیاز تامین گردد .

کلیه فضاها و امکان ورزشی با توجه به نیاز و تقاضای جامعه، معمولاً زمان های خود را به انجام برنامه های مختلف اختصاص می دهند و اجرای برنامه جدید ، نیازمند هماهنگی و تطبیق آن با برنامه های روزمره دارد ، لذا تصمیم گیری راجع

¹ Sport places

به زمان هر برنامه در فضاهای ورزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و کم یا اضافه نمودن یک فعالیت به زمان کاری آن مکان ، برنامه ریزی خاص خود را می خواهد . چه بسا برنامه ای جامع و مطلوب طراحی و تهیه شود و برای اجرای آن به یک مکان ورزشی خاص نیاز باشد. لکن در زمان اجرا ، اگر از پیش مقدمات لازم پیش بینی و تامین نشده باشد، اجرای برنامه در آن مکان دچار مشکل شده و قابلیت انجام آن نباشد .

درانجام برنامه در یک فضای ورزشی باید الویت بندی کلیه فعالیت ها در دستور کار باشد تا برنامه های مهم و بسیار مهم در زمان و مکان خود، به موقع انجام شود و اگر این مهم تحقق نیابد قطعاً باعث هدر رفتن امکانات، تجهیزات ، نیروی انسانی و می شود و ممکن است آن فضای ورزشی از درآمدهایی که به منظور بالا بردن سطح کیفیت آن فضا به لحاظ فیزیکی و محتوایی محروم گردد.



فرض کنید یک تیم می خواهد بعد از برپایی یک اردوی ورزشی (مسابقات کشتی)، از امکانات مجموعه فرهنگی ورزشی شهید چمران واقع در شهرستان رامسر ازتوابع استان مازندران استفاده نموده تا اعضای تیم آمادگی لازم را برای اعزام به مسابقات نوجوانان جهان کسب و به کشور روسیه برود، قاعدتاً بخشی از مسیر از طریق دریا و بخشی دیگر از طریق خشکی انجام خواهد شد .

لذا سوالات زیر برای برنامه ریزی این مسافرت تفریحی یا کاری در ذهن ما به وجود خواهد آمد:

➤ نحوه تهیه بلیط برعهده چه شخص یا ارگانی خواهد بود ؟

➤ سفر در چه تاریخی انجام می گردد ؟

➤ آغاز و پایان سفر از چه نقطه ای خواهد بود؟

➤ آیا هماهنگی لازم برای خروج از کشور و تهیه ویزا انجام شده است ؟

➤ تدارکات مورد نیاز برای این سفر چیست ؟

➤ وسایل سفرو ایاب و ذهاب برای تمامی اعضای تیم پیش بینی شده است ؟

➤ و.....

بنابراین ضروری است برای انجام این فعالیت، از قبل کلیه اطلاعات و هماهنگی های لازم (برنامه ریزی) صورت

پذیرد .

شروع این اقدام از یک مکان سرزمینی به نام دریا آغاز می شود و لازمه خوب انجام شدن آن، توجه به نکات زیر می

باشد:

➤ باید به توانایی اعضای تیم که تا حدودی در تمرینات ورزشی در فضاها و اماکن مجموعه ورزشی شهید چمران تقویت شده است توجه نمود .

➤ به سازگاری افراد در سفر ، که به عنوان یک **فضای ورزشی** غیر رسمی محسوب می شود توجه نمود .

➤ پیش بینی لازم در رابطه با نوع پوشش و تغذیه اعضای گروه بعمل آید.

➤ پیش بینی اقدامات اولیه برای مواقع ضروری و اضطراری از قبیل آفتاب زدگی، گرما زدگی و یا برخی از بیماری ها

که خاص این نوع فضاها می باشد، بعمل آید .

➤ و.....

به نظر شما تا چه میزان، امکانات و تجهیزات يك **فضای ورزشی** در اجرای موثر یک برنامه نقش دارد؟

چرا بعضی از فضاهاي ورزشي با گذشت زمان هاي متمادی و طولانی، تا کنون میزبان خوبی برای انجام برنامه هاي مختلف در سطح آسیایی و جهانی هستند ؟

پاسخ های خود را در گروه های دو یا سه نفره به بحث و گفتگو گذاشته و بعد از جمع بندی به کلاس ارائه دهید .

یکی از عوامل موثر در برنامه ریزی ورزشی^۲ " مکان"^۳ می باشد و نیازهای هر برنامه، برنامه ریزان را مجبور می نماید قبل از اجرا، اشراف کامل به امکانات و تجهیزات **فضای ورزشی**^۴ مورد نظر داشته باشند زیرا این امکانات در نحوه اجرا و کیفیت برنامه نقش بسزایی دارد، چه بسا برنامه ای خیلی خوب طراحی شده باشد و به علت نبود امکانات مناسب در اماکن و فضاهای ورزشی در زمان اجرا، برنامه را با مشکلاتی مواجه خواهد نمود . البته بعضی از اوقات در فضای ورزشی با تغییرات و امکانات جدید، محیط را برای اجرای مطلوب برنامه آماده می نمایند . بطور مثال: میزبانی برگزاری مسابقات مختلف قهرمانی آسیایی یا جهانی که فدراسیون های مختلف میزبانی را از پایتخت به شهرستان هایی که علاقمندان زیادی در آن رشته ورزشی وجود دارند منتقل و با تجهیز منابع و امکانات آن فضا و مکان ورزشی و با کمک از مسئولین استانی مانند استاندار، شرایط مطلوب و استاندارد آن رشته ورزشی را مهیا برای برگزاری مسابقه می نمایند.

حال که با نقش و تاثیر "مکان" در اجرای برنامه های ورزشی بیشتر آشنا شدید، انواع آن ر بررسی می نمائیم .

در ورزش بطور کلی فضاها و اماکن ورزشی را به دو دسته تقسیم می کنند:

الف) اماکن و فضاهای ورزشی رسمی

ب) اماکن و فضاهای ورزشی غیر رسمی

الف: اماکن و فضاهای ورزشی رسمی

به نظر شما چرا به یک مکان ، فضای رسمی گفته می شود؟

اماکن و فضاهای ورزشی رسمی دارای مشخصات زیر می باشند :

² Sport planning

³ place

⁴ Sport spaces

1- از نظر فنی دارای استاندارد فدراسیون های ورزشی مربوطه باشند.

2- دارای امکانات و فضاهای جانبی باشند .

3- دارای سازه^۵ و تاسیسات مناسب باشند .

سازه به معنی اسکلت ساختمان یا فنداسیون^۶ یا به معنی عامیانه تر آن پی و ستون های ساختمان است . مهندس طراح، علاوه بر مکان یابی مناسب برای احداث ساختمان با تخصص ، خلاقیت و ابتکار در طراحی نقشه دربخش معماری، سازه و تاسیسات در پایان نیزنمای زیبایی را بر روی ساختمان خلق می کند .

سازه ها غالبا به گونه ای طراحی می گردند که بایستی بر اساس قوانین و ضوابط موجود علاوه بر زیبایی ، در مقابل حوادث و بلایایی طبیعی نیز مقاوم باشند تا بتوانند در مواقع ضروری انواع فشار و اضافه بار را تحمل نمایند . شایان ذکر است که فضاهای ورزشی رسمی ، عموما پذیرای افراد زیادی از جمله تماشاچیان می باشند لذا ، ایمنی و امنیت آن فضاها (امکانات و تجهیزات) در اولویت تمامی برنامه قرار دارد .

موضوع طراحی سازه همواره با رعایت کلیه اصول معماری و خلق آفرینش یک هنرهمراه است و در طول تاریخ و در هر زمان این دو هنر در تکمیل یکدیگر به کار گرفته شده اند باعث بوجود آمدن بناهای ماندگاری بوده اند .

بنابراین در طراحی معماری و تهیه نقشه بایستی به گونه ای عمل شود که فضای پرت در مکان ورزشی مشاهده نشود و حتی المقدورستون ها در دل ساختمان جانمایی شده و کمتر دیده شوند .



⁵ structure
⁶ fondation

تصویر دو مکان و فضای ورزشی زیبا و جذاب در جهان با سازه مناسب ، تهیه و به کلاس ارائه دهید .

استانداردهای فدراسیون های ورزشی^۷ از نظر فنی:

با توجه به افزایش نرخ رشد جمعیت در کشور، فقر حرکتی و محدودیت فعالیت های بدنی ، خصوصا در شهرها، زندگی ماشینی و... ضرورت و نیاز به تامین سلامت جسمانی و روانی اقشار مختلف ، نسبت به گذشته بیشتر احساس می شود. لذا پرداختن به فعالیت های ورزشی در کنار سایر فعالیت ها می تواند این نیازو ضرورت را تامین کند .

از آنجا که کسب مدال های مرغوب و رنگارنگ در رقابت های مختلف ورزشی و در رویدادهای متنوع داخلی و خارجی، باعث افزایش غرور و همبستگی ملی می گردد، از اینرو توجه به ابعاد مختلف برنامه های مرتبط با فعالیت های ورزشی بسیار حائز اهمیت می باشد . لذا ساخت ، حفظ و نگهداری اماکن و فضاهای ورزشی با ابعاد و اندازه های استاندارد مورد تایید فدراسیون های ورزشی اقدامی ضروری برای تامین سلامت و شادابی مردم و کشور است .

بدنبال ایجاد بناهای ورزشی مورد نیاز ، استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی استاندارد و ایمن ، مکمل فعالیت های ورزشکاران ، مربیان، سرپرستان، داوران و عوامل اجرایی و... بوده و باعث ارتقاء سطح مهارت، اجرای فعالیت های مطلوب در حین آموزش، تمرین و برگزاری با کیفیت مسابقات داخلی و خارجی می باشد .



⁷ Sport federations

استانداردهای فدراسیون های جهانی و ملی :

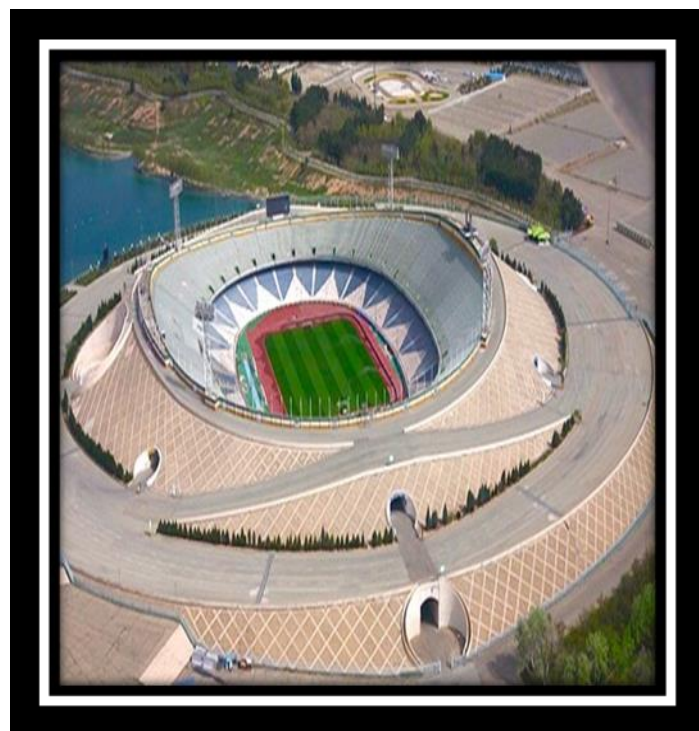
منظور از استاندارد فدراسیون های ملی و جهانی، استانداردهای داخل زمین (مانند مستطیل سبز در فوتبال، درون مستطیل 18*9 والیبال، پیست دوومیدانی و...) و مشخصات کالبدی فنی آنان است .

استانداردهای داخل زمین در فضاها و اماکن ورزشی متفاوت می باشد لذا گاهی :

بیان مجموعه ورزشی^۸، جامع ترین واژه برای یک مکان ورزشی را در ذهن تداعی می کند چرا که در آن امکانات انواع رشته های ورزشی تک منظوره، چند منظوره، میدانی، سوارکاری، شنا، قایقرانی و... را در خود جای می دهد مانند، مجموعه ورزشی آزادی که علاوه بر ورزش های توپی، غیر توپی، اماکن و فضاهای ورزشی روباز و سرپشیده را با کلیه امکانات جانبی در آن ایجاد نموده اند .



مجموعه ورزشی المپیک ریو- برزیل



مجموعه ورزشی آزادی تهران- ایران

⁸ complex

فعالیت در خانه :

با توجه به تعریف مجموعه ورزشی، تصویر يك مجموعه ورزشي داخل و خارج از ايران را تهيه و به کلاس ارائه دهید .

در جایی دیگر مکان ورزشی که استانداردهای فنی را کاملاً رعایت نموده است می تواند یک استادیوم⁹ باشد و آن مکانی است که، از یک میدان بازی در ابعاد مختلف و برای انجام رشته های گوناگون ورزشی مرتبط درست شده است (مانند فوتبال، دوچرخه سواری، دوومیدانی). دورتادور میدان، جایگاه یا سکوی تماشاگران واقع شده است. این سکوها به صورت پلکانی ساخته شده است و زیراین سکوها، مکان های سرپوشیده برای بدنسازی، ژیمناستیک، انباری، سرویس های بهداشتی، دوش، رختکن و... طراحی و تعبیه شده است.

به عنوان مثال می توان استادیوم لانه پرنده پکن (آشیانه پرنده) و یا در ایران استادیوم امام رضا (ع) در مشهد را نام

برد .



استادیوم امام رضا (ع) مشهد - ایران

استادیوم آشیانه پرنده پکن - چین

و گاهی نیز استانداردها در سالن های ورزشي¹⁰ تـك منظـوره و چند منظـوره تعریف می شود .

⁹ studiuom
¹⁰ Sport hall

این سالن ها مکانی است برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات مختلف (سالن های بسکتبال، والیبال، استخر شنا و...) . فضایی طراحی شده بایستی دارای امکانات مختلفی از قبیل رختکن، سرویس بهداشتی، دوش، بوفه و رستوران و غیره باشد .



سالن ورزشی روباز والیبال شهر رم- ایتالیا

سالن ورزشی والیبال مجموعه ورزشی آزادی تهران

فعالیت کلاسی :

با کمک هم کلاسی خود انواع سالن های تک منظوره و چند منظوره ای را که تا کنون مشاهده و یا از آن استفاده کرده اید به کلاس ارائه دهید .

و در برخی اوقات نیز این استانداردها در فضاهای ورزشی به نام gym تعریف میشود. این کلمه مخفف واژه عامیانه gymnasium می باشد و شامل باشگاه بدنسازی و فضاهایی است که برای رشته ژیمناستیک و کشتی در نظر می گیرند است.

البته شایان ذکر است که در بحث استانداردها ، نکات فنی در ساخت فضاها و اماکن ورزشی به عنوان انواع مشخصات از قبیل کالبدی، محیطی باید لحاظ شود که در صفحات 49 تا 60 کتاب دانش فنی پایه دهم راجع به آن بحث شده است .

فعالیت کلاسی :

در منطقه شهرداری محل سکونت خود، چند مکان یا فضای ورزشی رسمی که در آن برنامه های متنوعی اجرا می شود نام برده و مشخصاً يك برنامه آن را ذکر کنید .

فضا و اماکن ورزشی رسمی	نام فضا و اماکن	منطقه شهرداری	برنامه اجرا شده
مجموعه ورزشی			
استادیوم ورزشی			
سالن ورزشی			
Gym			

امکانات و فضاهای جانبی:

به فضاهایی همچون جایگاه خبرنگاران، تماشاچیان، مقامات رسمی، رختکن ، اتاق مربیان و داوران و تیم ها، سرویس های بهداشتی، سرویس های رفاهی، خدماتی مانند پارکینگ ، اتاق کمک های اولیه، تلفن عمومی و... امکانات و فضاهای جانبی گفته می شود .

این امکانات و فضاها در کنار زمین اصلی بازی، سالن ورزشی یا استخر... به منظور ارائه خدمات بهداشتی و رفاهی و... به بازیکنان ، مربیان و تماشاگران ، کارکنان و سایر مراجعه کنندگان طراحی و ساخته می شود .



فعالیت در خانه :

يك فضاي ورزشي در محله خود را در نظر بگيريد و با رسم شكل آن، فضاهاي جانبي آن را در نقشه طراحي و پيش بيني نماييد .

با توجه به تعريف اماکن و فضاهای ورزشی رسمی، متوجه شده اید که هر مکانی را نمی توان رسمی نامید. بطور مثال: استادیوم ورزشی آزادی که با معیارهای بین المللی برای بازی های آسیایی در سال 1353 هجری شمسی (1974 میلادی) در مساحتی بیش از 450 هکتار ساخته شده است ، طی سال های متمادی و طولانی که از عمر آن می گذرد ، همواره با استانداردها و اندازه های فضاهای ورزشی در رشته های مختلف تطبیق داده و به روز آوری شده است و این مهم باعث شده است این مجموعه ورزشی عظیم تا کنون شرایط و آمادگی لازم را برگزاری و برنامه ریزی مسابقات مختلف آسیایی و جهانی در رشته های گوناگون را داشته باشد .

شایان ذکر است از سال 1350 تا کنون برنامه های ورزشی متعددی درمجموعه ورزشی آزادی پیش بینی و اجرا شده است که بطور مثال می توان موارد زیر را نام برد :

- 1- برگزاری مسابقات بازی های آسیایی تهران در سال 1974
- 2- برگزاری مسابقات فوتبال لیگ قهرمانان آسیا
- 3- برگزاری مسابقات کشتی جام جهانی در رشته های آزاد و فرنگی
- 4- برگزاری لیگ جهانی والیبال
- 5- و.....



استادیوم نقش جهان اصفهان - ایران

با توجه به ابعاد اماکن و فضاهای ورزشی رسمی، رشته ها و تعداد نفرات تیم ها در فعالیت های آنان، این اماکن دارای ابعاد و اندازه های متفاوتی می باشند. به عنوان مثال، سالن ورزشی سرپوشیده، رشته ورزشی والیبال با ابعاد 9×18 و با جایگاه تماشاچیان، یا یک زمین فوتبال به ابعاد حداقل 60×90 با جایگاه تماشاچی و ظرفیت بیش از 30 هزار نفر، قطع به یقین تفاوت محسوسی در شکل و معماری این استادیوم با آن سالن مشاهده می شود. در نتیجه برنامه ریزی برای انجام یک مسابقه والیبال برای تماشاچیان کمتر از 12000 نفر، با استادیوم ورزشی فوتبال با تماشاچسانی کمتر از 100 هزار نفر تفاوت های آشکاری خواهند داشت.

بنابراین اگر مقرر است در یک زمان، همانند بازی های آسیایی یا المپیک مسابقات چند رشته ورزشی انجام گردد، نیازمند برنامه ریزی گسترده تر با امکانات بیشتر خواهیم بود.

فعالیت کلاسی :

با توجه به تصویر زیر، اطلاعات جدول را برای برنامه ریزی یک مسابقه بسکتبال 5*5 تکمیل نمایید



وسایل مورد نیاز						تعداد عوامل اجرایی	تعداد داوران	مکان برگزاری		بین دو تیم	نوع مسابقه بسکتبال		ردیف
میز منشی	توپ بسکتبال	تور بسکتبال	کرنومتر	پایه و تخته بسکتبال				ظرفیت تماشاچی	نام		غرب آسیا		1
											قهرمانی آسیا		2

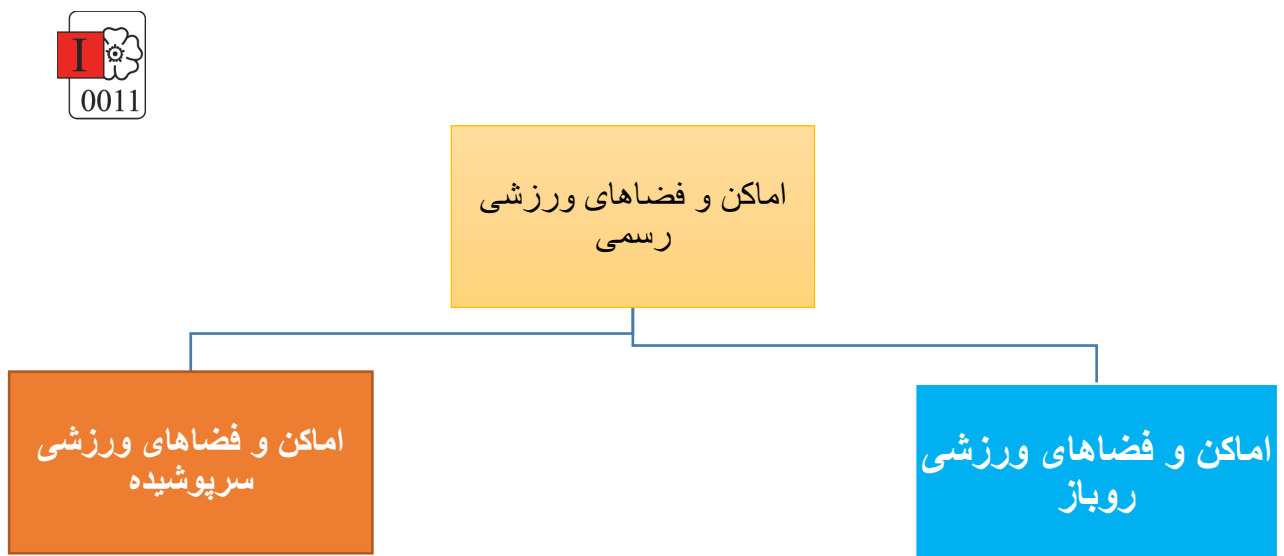
نوع مسابقه را با علامت ضربدر مشخص نمایید .

به نظر شما آیا یک مکان ورزشی رسمی، صرفاً برای انجام مسابقات رسمی تحت نظارت فدراسیون استفاده می شود؟ اگر پاسخ شما منفی است، با ذکر مثال، نمونه هایی از فعالیت های آن را بیان کنید.

در کلاس به گروه های 2 و 3 نفره تقسیم شوید و تقسیم بندی اماکن و فضاهای ورزشی را به بحث گذاشته و به کلاس ارائه دهید.

همانطور که در تعریف اماکن و فضاهای ورزشی رسمی ملاحظه نمودید، این فضاها علاوه بر اختصاص به ورزش های همگانی¹¹، رشته های ورزشی متفاوتی را نیز می توان در آن برنامه ریزی کرد.

بایستی بدانید که کلیه اماکن و فضاهای ورزشی رسمی یکسان نیستند و دارای تقسیم بندی مختلفی می باشند که یکی از تقسیم بندی های کلی این فضاها عبارت است از :





مسابقه تیم ملی والیبال ایران در سالن 12 هزار نفری آزادی



مسابقه تیم فوتبال ساحلی ایران - یزد

اماکن و فضاهای ورزشی سرپوشیده :

مکان یا فضای سرپوشیده ای که بر اساس ضوابط فنی ورزشی ، برای انجام فعالیت های یک یا چند رشته ورزشی احداث شده باشد. این فضاها برای برگزاری مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار می گیرد.



لازمه برنامه ریزی در این مکان ها برای فعالیت های مختلف، رعایت ضوابط زیر است :

- 1- احداث نوع مکان (سرپوشیده) بر اساس استانداردهای فنی فدراسیون های ورزشی مربوطه باشد .
- 2- رعایت قوانین و مقررات رشته های ورزشی اعمال شده باشد .

3- رعایت استانداردهای لازم در تهیه وسایل و تجهیزات ورزشی برای انجام فعالیت های مختلف در دستور کار باشد، می شود.

4- رعایت کلیه اصول ایمنی که باعث آرامش ورزشکاران¹²، مربیان¹³، سرپرستان و عوامل اجرایی و تماشاگران¹⁴ است، لحاظ شده باشد.

به عنوان مثال سالن های ورزشی تک و چند منظوره، زورخانه ها و استخرهای سرپوشیده

شنا¹⁵، سالن های ورزشی توپی و غیر توپی (بدمینتون و تنیس روی میز¹⁶ - کشتی¹⁷ و شطرنج¹⁸) پیست

دوچرخه سواری و دو و میدانی، پاتیناژ، تیراندازی، رشته های رزمی، شطرنج، اسکواش و ... می توان

نام برد.



اماکن و فضاهای ورزشی روباز :



رایج ترین مکان ورزشی است که در شهرها و روستاها وجود دارد. مانند زمین های هاکی، مکان روباز می تواند مسطح یا در اشکال مختلف با عنایت به قوانین رشته ورزشی مورد نظر طراحی و احداث شود. این مکان ها دارای کاربری ورزشی بوده و دارای خط کشی هایی است که محدوده فعالیت را مشخص می کند. زمین های خاکی بایستی از استانداردها و ضوابط فنی لازم برای انجام فعالیت های ورزشی برخوردار باشد.

- ¹² ATHLETES
- ¹³ COTCHES
- ¹⁴ AUDIENCE
- ¹⁵ INDOOR SEIMMY
- ¹⁶ TABLE TENNIS
- ¹⁷ SHIP
- ¹⁸ CHESS

به عنوان مثال زمین چمن طبیعی یا مصنوعی فوتبال، پیست دوومیدانی و... را می توان نام برد .

❖ چهار تذکر بیان شده در خصوص فضای سرپوشیده ، برای اماکن روباز نیز صدق می کند.



با توجه به شناختی که از معیارهای اماکن و فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده بدست آورده اید، دو نمونه از آن فضاها را تهیه و به کلاس ارائه نمایید.

ردیف	نوع مکان یا فضای ورزشی	فعالیت رقابتی در رشته یا رشته های ورزشی	فعالیت آموزشی	سایر فعالیت ها
1	رو باز-زمین چمن 60*90			
2	سرپوشیده-سالن چند منظوره			
3	سالن ورزشی سقف کوتاه			

با توجه به اینکه در پایه های تحصیلی دهم و یازدهم رشته تربیت بدنی ، آموزش 20 رشته ورزشی را آموخته اید ، طبقه بندی رشته های گوناگون ورزشی برای برنامه ریزی بر اساس مهارت را در جدول زیر با عنایت به نوع مهارت تکمیل نمایید .

الف - طبقه بندی بر اساس اندازه اماکن و فضاهای ورزشی

نوع تقسیم بندی	نوع رشته های ورزشی فضاهای بزرگ	نوع رشته های ورزشی فضاهای کوچک
ابعاد مکان ورزشی		

ب- طبقه بندی بر اساس نوع مهارت ورزشی

نوع رشته های ورزشی				نوع تقسیم بندی
مهارت های جسمانی - حرکتی ¹⁹	مهارت های چابکی ²⁰ - ذهنی	مهارت های ²¹ حرکتی با توپ	مهارت های هدفی- رزمی	
				مهارت های ورزشی

فعالیت :

در جدول زیر بطور مثال، علاوه بر دو نوع تقسیم بندی اماکن و فضاهای ورزشی رسمی (روباز و سرپوشیده، رشته های مختلف بر اساس اندازه و نوع مهارت) ، با توجه به اینکه در کلیه فعالیت ها هدف ، تحرک، شادی و نشاط، سلامتی، رقابت ورزشی و.... می باشد. در گروه های 2 یا 3 نفره ، هر نوع طبقه بندی دیگری که بتوان در آن برنامه ریزی برای رشته ای خاص را طراحی نمود ، در جدول ج و د ارائه دهید .

ج- طبقه بندی بر اساس

نوع تقسیم بندی			
----------------	--	--	--

¹⁹ PHYSICEL- MONTION

²⁰ AGILITY

²¹ SKILL

د- طبقه بندی بر اساس

نوع تقسیم بندی			

اماکن و فضاهای ورزشی غیر رسمی:

کلمه "غیر رسمی" در اماکن و فضاهای ورزشی، چه خصوصیاتی برای این فضاها را در ذهن شما یادآوری می کند؟
به نظر شما برنامه ریزی برای اماکن و فضاهای رسمی و غیر رسمی با یکدیگر متفاوت است؟



هنگامی که وارد مکانی در کویر، کوه، دریا، پارک، کوچه یا یک قطعه زمین خاکی و.... می شویم، تنوع انجام فعالیت های مختلف جسمانی و بدنی دیده می شود. البته همان نوع فعالیت ها در ابعاد و اندازه های مختلف و در مکان های متنوع دیگر، قابلیت اجرا دارد.

توجه: از آنجا که شرایط خاص کف زمین در مکان های فوق (سنگ در کوه، ماسه و آب در ساحل و دریا، موزائیک و سنگ فرش در پارک ها، شن و خاک در کویر، آسفالت در کوچه ها، زمین های خاکی در گوشه و کنار فضاهای شهری و)

برای انجام برنامه های مختلف، شرایطی را به وجود می آورد که آسیب دیدگی های آن سخت تر و متنوع تر است لذا، باید خدمات بیمه ای و رعایت نکات ایمنی بسیار مورد توجه و گسترده تر باشد .

برنامه ریزی در این نوع فضاها که قوانین و مقررات فعالیت های آن ها، گاهی خود ساخته بوده و درمکان های طبیعی یا مصنوعی تابع ضوابط و مقررات خاص خود می باشند مانند والیبال ساحلی²² یا انواع بازی های تفننی و لذت بخش و تفریحی که همراه با تحرک، شادی و نشاط است، به نام اماکن و فضاهای ورزشی **غیر رسمی** نامیده می شود.

²² BEACH VELLEVBALL

کوه ، ساحل ، دریا، کویر، پارک ، کوچه های محلی، زمین های ساخته نشده محلات و.... می باشد که لازمه استفاده بهینه از آنان ، برنامه ریزی با هدف برای انجام انواع فعالیت های مختلف می باشد.

البته با توجه به اینکه اکثر قریب به اتفاق اماکن و فضاها ورزشی غیر رسمی، اماکن طبیعی سرزمینی مانند کوه ها، دریاها، کویرها و... می باشند ، تقسیم بندی و طبقه بندی این فضاها بیشتر روباز بوده و یک مورد از این نوع برنامه ریزی در زیر بیان می شود :

برنامه ریزی در رشته کوه پیمایی²³

1- به نظر شما برای برنامه ریزی یک روزه (در رشته کوه پیمایی²⁴) ، پیش بینی چه مقدماتی مورد نیاز است؟



فرض کنید در یک روز جمعه قصد دارید با گروهی از دوستان خود برای کوهپیمایی به کوهی در اطراف شهر خود بروید، این برنامه نیاز به اطلاعاتی دارد و دانستن آن به شما کمک می کند تا برنامه ریزی مناسب و بهتری برای اجرای فعالیت داشته باشید .

²³ MOUNTAIMEERING
²⁴ MOUNTAIN CLIMBING

برنامه کوه پیمایی :

زمان اجرای این برنامه و ورزش کوهستانی، از یک نیم روز تا چند روز ، در فصول مختلف سال و صعود از آسان تا مشکل متفاوت است ولی کلیه برنامه ها دارای سه مرحله می باشد :

الف : پیش از اجراء ب- حین اجراء ج- پس از اجراء

الف : پیش از اجراء

1- **هدف** - ابتدا باید هدف را در برنامه خود مشخص کنید (مانند رفتن به از ایستگاه 1 به 2 در توچال تهران). اگر به طور مثال هدف گروه شما ، طی کردن مسیری در کوه ، از یک ایستگاه تا ایستگاهی دیگر باشد، همه تدارکات لازم را جهت برنامه ریزی آماده کنید . مگر اینکه به سلامتی و ایمنی گروه در صورت ادامه برنامه لطمه ای وارد شود .

2- بدست آوردن آگاهی (اطلاعات) :

بطور مثال اگر قرار است با گروه خود ، مسیری را طی کنید توجه به موارد زیر ضروری است:

- اطلاع از مسیر
- محاسبه زمان رفت و برگشت
- تعیین نقاطی که آب آشامیدنی دارد
- انتخاب راهنمای محلی و وسایل فنی لازم
- مشورت با افرادی که مسیر برنامه شما را به تازگی طی کرده اند
- تهیه نقشه دقیق راه

فعالیت 1:

فرض کنید مسیری را برای کوه پیمایی انتخاب نموده اید، لذا لازم است فرم زیر را تکمیل کنید .

ردیف	نام کوهی که انتخاب شده است	مسیر مورد نظر	نام وسایل فنی مورد نیاز	با چه کسی یا کسانی مشورت نموده اید

3- انتخاب شیوه :

آیا مسیر را با سرعت بایستی طی نمود یا بصورت تفریحی، برای انجام و تعیین نوع آن، از قبل آمادگی و هماهنگی لازم با گروه معمول گردد .

4- طراحی برنامه با توجه به برآورد هزینه:

مشاوره با افراد با تجربه و طراحی ابتدای برنامه الزامی است و باید آن را زمانبندی نمایید و هزینه های برنامه را بدقت برآور کنید . بهترین کار این است که از ابتدای کار کلیه هزینه ها را برآورد نمایید .

5- توجیه گروه :

موارد زیر را در جلسه ای به اعضای گروه خود اطلاع رسانی کنید .



الف) شیوه صعود را انتخاب کنید

ب) انتظارات خود را به اعضای گروه بیان نمایید

ج) تقسیم کار در همان جلسه صورت پذیرد

د) میزان خطر را یادآوری نمایید

و) در هر مرحله ، اشتباهات را یادآوری کنید تا خطرپذیری در تمام طول مسیر کمتر شود، در این گونه رشته های ورزشی با هر خطری مواجه می شوید .

6- انتخاب نفرات :

در انتخاب نفر به نکات زیر توجه لازم معمول گردد :

الف) مدیر برنامه باید اعضاء خود را خوب بشناسد و کلیه مشخصات مانند تلفن همراه و آدرس منزل آنان را در برگه ای یادداشت نماید، این شناخت در مراحل سخت کوه می تواند کمک شایانی بنماید .

ب) توان جسمی و روحی افراد

ج) سابقه مشکلات پزشکی

د) طاقت و استقامت افراد

ه) تجربه

7- تقسیم کار :

در تقسیم کار بین نفرات به نکات زیر توجه دقیق نمایید .

الف) قرار نیست چون سرپرست یا مدیر برنامه هستید کلیه فعالیت ها را خود انجام دهید .

ب) با توجه به سابقه ، توان افراد ، کارایی و تجربه اعضاء گروه ، فعالیت ها را بین شایسته ترین نفرات تقسیم کنید .

ج) افراد را برای مسئولیت های مختلف انتخاب کنید .



مسئول تصویرپرداری	مسئول گزارش نویسی	مسئول کمک های اولیه	مسئول تغذیه	مسئول آمادگی جسمانی	مسئول تدارکات	مسئول مالی	مسئول فنی	ردیف

فعالیت 2:

با فرض اینکه مسیری "سبک" و یک روز برای کوه پیمایی انتخاب کرده اید ، مسئولیت افراد را در گروه خود در فرم زیر مشخص نمایید.

البته با توجه به تعداد نفرات ، ممکن است یک فرد دو یا سه مسئولیت داشته باشد .

8- تدارکات :

تدارکات گروه دارای چهار بخش است :

الف) ملزومات انفرادی (منظور مجموعه وسایلی است شامل پوشاک و مواد غذایی هر شخص در یک برنامه

کوه پیمایی که باید با خود همراه داشته باشد)

ب) ابزار انفرادی (وسایل خاص کوه پیمایی)

ج) آذوقه کلی گروه

فعالیت 3:

به نظر شما برای يك سفر يك روزه ، كه همراه با پيش بينی صبحانه و ناهار مختصري مي باشد، چه نوع مواد غذايي مورد نیاز است .

ردیف	صبحانه	ناهار

9- بیمه :

کلیه شرکت کنندگان در گروه باید دارای دفترچه بیمه و کارت مخصوص بیمه ورزشی باشند تا در صورت بروز حادثه قابل استفاده باشد .

9- نکات کلي و الزامي :

مدیر برنامه ریز و مسئول فنی گروه باید علاوه بر فنون راه یابی ، کار با قطب نما، جهت یابی و نقشه خانی استفاده از طبیعت را به خوبی بداند و در آن موضوع مهارت و تخصص کافی و لازم را داشته و استفاده از gps در کلیه مسیر را برخورد الزامی بداند .



ب : حین اجرا :

1- نیم ساعت قبل از زمان اعلام شده به اعضاء گروه ، در ابتدای مسیر تعیین شده حضور داشته باشید .

2- یک بار با مسئول فنی گروه ، کلیه شرایط اجرای برنامه را بررسی کنید .

3- سعی کنید طبق برنامه از قبل پیش بینی شده ، طی مسیر را شروع نمایید .



4- از هر عامل مثبتی برای اجرای مطلوب برنامه استفاده نمایید .

5- هر لحظه افراد گروه را در مسیر چک نمایید و کنجکاو مسیر آنان باشید .

6- به تقسیم کار خود نظارت دقیق داشته باشید .

7- با افراد با خوش رویی و به شکل یکسان رفتار کنید .

8- دقت داشته باشید وسایل انفرادی هر فرد مناسب و برای ادامه برنامه مطلوب باشد .

9- تصمیمات خود را با مشورت و سریع انجام دهید .

10- به سایر گروه ها در مسیر با احترام رفتار کنید .

11- احترام به اکوسیستم طبیعت در مسیر الزامی است و نظارت بر اعضاء گروه در طول مسیر برای رعایت این مهم

ضروری است .

ج: پس از اجراء



1- نقاط ضعف و قوت گروه را جمع بندی نمایید .

2- از گزارشگر و تصویر بردار گروه بخواهید به هر طریق ممکن گزارش ها ، فیلم ها و تصاویر را برای اعضاء گروه

ارسال نمایند .

3- از گروهی که تشکیل دادید در پایان این برنامه تشکر و قدردانی بنمایید .

طبقه بندی های دیگر :

تا کنون با طبقه بندی اماکن و فضاهای ورزشی به شکل رسمی و غیر رسمی آشنا شدید ، طبقه بندی های دیگری که به نظرتان می آید در جدول زیر تکمیل نمایید و یک نمونه از فعالیت پیشنهادی خلاقانه خود را در آن ذکر کنید .

فعالیت کلاسی :

نوع طبقه بندی	مثال يك نوع فعالیت خلاقانه (ابتکاری)

فعالیت کلاسی :

در گروه های سه نفره و با موضوع زیر در کلاس بحث کنید و نتیجه اطلاعات گروه خود را به کلاس ارائه دهید.

فهرست تمام مکان هایی که امکان انجام فعالیت های ورزشی ، اعم از رسمی و غیر رسمی در آن وجود داشته باشد .

فعالیت کلاسی :

برای هر يك از مکان های زیر يك فعالیت خلاقانه ارائه دهید و در باره آن در کلاس بحث کنید .

ردیف	نوع مکان	عنوان فعالیت ابتکاری
1	سالن های ورزشی	
2	پارک	
3	کویر	
4	ساحل دریا و دریا	
5	کوه	
6	تپه ماهورها	
7	زمین های ساخته نشده در محل ها	
8	کوچه و خیابان ها کم رفت و آمد	
9	و.....	

از نگاهی دیگر برای برنامه ریزی در اینگونه اماکن، طبقه بندی بر اساس **کف** فضای ورزشی است ، سعی نمایید مقابل هر یک از عناوین ذکر شده زیر، یک فعالیت خلاقانه (ابتکاری) پیشنهاد دهید .



ردیف	نوع مکان	فعالیت خلاقانه و ابتکاری
1	زمین آسفالت	
2	زمین خاکی	
3	کف موزائیک	
4	کف سنگی	
5	محوطه چمن	
6	ماسه و شن	
7	آب (آبی و دریا)	
8	دریاچه طبیعی و مصنوعی	
9	فضای کنار استخرها	
10	کف پارکت شده	

فعالیت :

آیا می توان نوع طبقه بندی را بر اساس رشته های ورزشی انفرادی و گروهی تقسیم نمود و برای آنان برنامه ریزی



نوع طبقه بندی	نام رشته های ورزشی	عنوان فعالیت ابتکاری
انفرادی		
اجتماعی		

کرد . در صورتی که پاسخ شما مثبت است ، برای هر یک از فعالیت ها مثالی بیاورید .



فعالیت :

آیا می توان برای نوع طبقه بندی هر فعالیت که برنامه ریزی می کنید، با وسیله و بدون وسیله تقسیم نمود . در صورتی که پاسخ شما مثبت است برای هریک در جدول زیر مثالی بیاورید .

نوع طبقه بندی	نام رشته های ورزشی	عنوان فعالیت ابتکاری
با وسیله		
بدون وسیله		



امروزه در محله هایی زندگی می کنیم که کوچه ها بوسیله انواع خودروها اشغال شده است و در دو طرفه کوچه های بن بست به سختی می توان تردد نمود و حیاط خانه ها در حد و اندازه یک فضای سبز کوچک و یا پارکینگ است و عملاً فضای باز کوچه و محله های قدیمی از بین رفته است . لکن در سرزمین های طبیعی، پارک ها، کوچه ها، اماکن و فضاهای ورزشی ، مدارس، دانشگاه ها..... فضا برای برنامه ریزی فعالیت های ورزشی نه به اندازه کافی ، ولی مهیا است و نیاز است که با ابتکار عمل و خلاقیت و پشتکار در این زمینه فعالیت هایی را طراحی کرد .

در این خصوص الگویی برای بازی ها به شرح زیر پیشنهاد می شود :



عنوان فعالیت : هفت سنگ

✓ هدف : لذت بخشی ، شادابی و فعالیت تیمی

✓ تعداد نفرات: 12 نفر

✓ وسایل و تجهیزات مورد نیاز : 7 مکعب 10 سانتی متری ، توپ ماهوتی 1 عدد

✓ اندازه فضای بازی : 14 * 15 متر

✓ مکان اجرا: مکان روباز و سرپوشیده، رسمی و غیر رسمی با کف سخت مانند موزائیک



شرح فعالیت : این بازی از قدیم الایام يك سرگرمي براي کودکان، جوانان و حتي بزرگسالان بوده است . در این بازی هر تیم متشکل از 6 نفر می باشد (5 بازیکن داخل میدان و 1 نفر به عنوان ذخیره). مسابقه با توپ مینی هندبال شماره 1 یا ماهوتی (توپ تنیس) و هفت عدد مکعب چوبی به ابعاد 10 سانتی متر (در قدیم 7 عدد سنگ صاف استفاده می شد) با اعداد 1 تا 7 شماره گذاری شده و چوب ها (مکعب ها) باید از پایین به بالا به ترتیب چیده شود و لباس بازیکنان باید یکدست باشد .

بعد از قرعه و تعیین تیم مهاجم و مدافع ، مهاجم به فاصله 7 متر از سنگ ها ، پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می گیرد و تیم مدافع مقابل تیم مهاجم ، پشت نیم دایره مستقر می شوند . سپس با سوت داور ، نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب ، توپ را با دست به سمت سنگ ها در مدت کمتر از 3 ثانیه پرتاب می نماید . اگر توپ به سنگ ها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می دهد و پس از اینکه سنگ ها به زمین ریخته شد ، بازیکنان مدافع توپ را برداشته و سعی می کنند با پاس کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ ها را دارند با توپ بزنند، بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می شود . اگر مدافعين همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند، برنده خواهند شد . اما اگر قبل از اینکه همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازکنی موفق به چیدن سنگ ها شود، آن تیم برنده بازی خواهد بود .

بازی دارای سه ست بوده و حداکثر زمان هر ست نیز 5 دقیقه است و تیمی برنده است که دوست را پی در پی برنده شود .



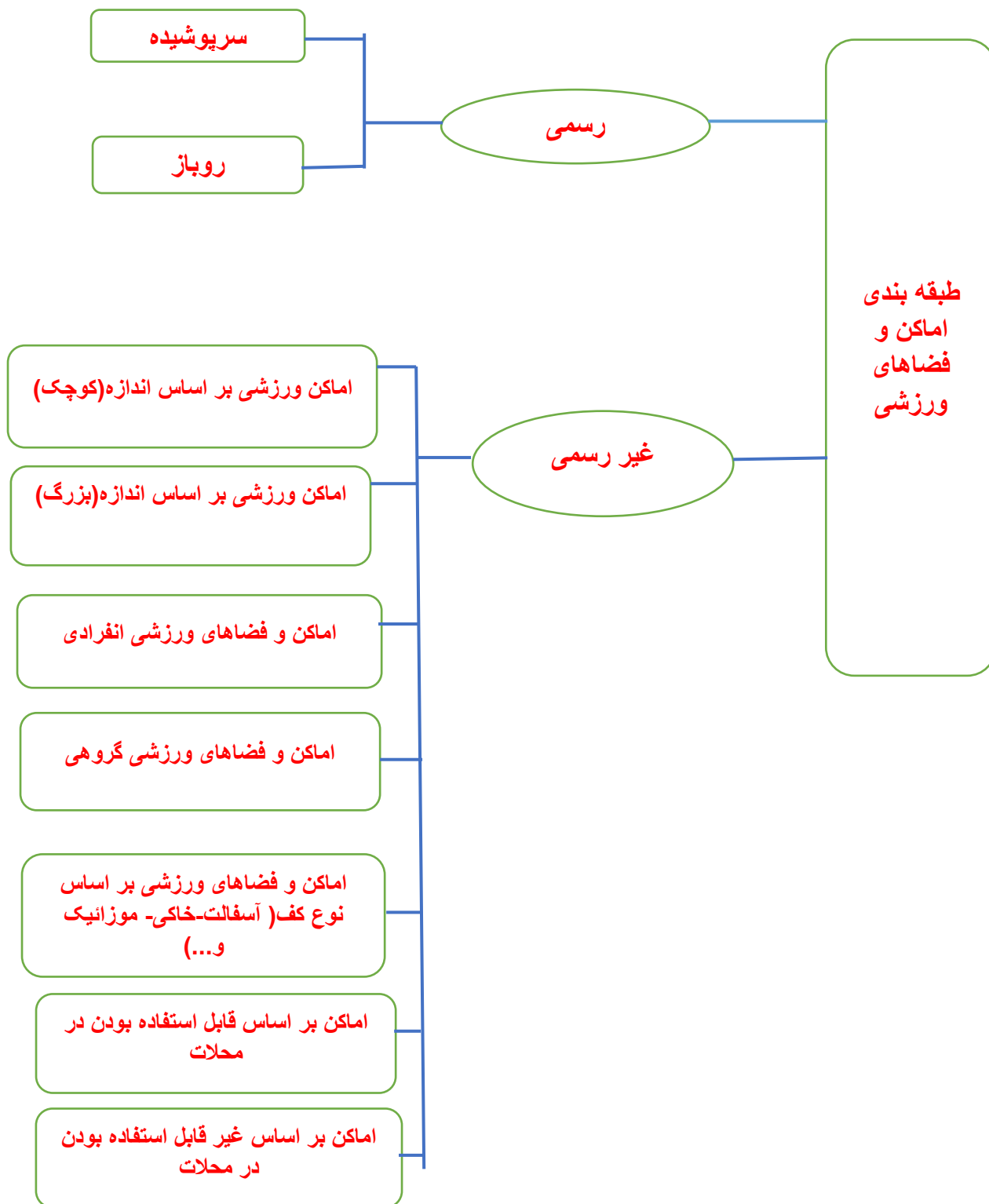
نکته :

در برنامه ریزی برای اماکن و فضاهای مختلف برای انجام فعالیت های ورزشی، بایستی به این مورد توجه کرد که، ارگان ها و سازمان های مختلف وجود دارند که می توانند مکان ها و فضاهایی خود را در اختیار برنامه ها قرار دهند که نیازمند هماهنگی با آنان می باشد که تعدادی از آنان به شرح زیر آمده است :

- 1- شهرداری های مناطق و نواحی تحت پوشش
- 2- شورای محله در شهرها و دهرداری ها
- 3- هیئت های ورزشی مناطق، شهرستان ها و استان ها

با توجه به مطالبی که در این درس مطالعه نمودید ، نمودار کلی طبقه بندی مکان ها و فضاها ی ورزشی را مشاهده می

نمایید :



ارزشیابی :

- 1- ویژگی های مشترک اماکن و فضاهای ورزشی سرپوشیده رسمی چیست؟
- 2- ویژگی های مشترک اماکن و فضاهای ورزشی روباز رسمی چیست؟
- 3- ویژگی های مشترک فضاها و اماکن ورزشی غیر رسمی روباز چیست؟
- 4- ویژگی های مشترک فضاها و اماکن ورزشی غیر رسمی سرپوشیده چیست؟
- 5- چند نوع طبقه بندی مکان ها و فضاها در کتاب به آن اشاره شده است ؟
- 6- چه تفاوتی بین فضا و مکان در برنامه ریزی می بینید؟
- 7- در جمع بندی کلی چه برداشتی از فضاهای رسمی و غیررسمی دارید؟
- 8- چرا از فضاها و اماکن ورزشی موجود استفاده بهینه بعمل نمی آید .

ارزشیابی شایستگی برنامه ریزی فضاهای سرپوشیده و روباز

شرح کار: برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی سرپوشیده برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی روباز، طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت های ورزشی طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه، ویژگی های مشترک اماکن و فضاهای ورزشی سرپوشیده رسمی و غیر رسمی، طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت های ورزشی
استاندارد عملکرد: تشخیص و مقایسه انواع برنامه ریزی ها بر اساس معیارهای مختلف
شاخص ها:
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: کلاس درس و فضاهای ورزشی مختلف
ابزار و تجهیزات: سی دی، عکس و فیلم

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از 3	نمره هنرجو
1	برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی سرپوشیده	2	
2	برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی روباز	1	
3	طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه	1	
4	طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت های ورزشی	1	
5	فضاها و اماکن ورزشی غیررسمی	2	
6	طبقه بندی بر اساس رشته های ورزشی انفرادی و گروهی	1	
	شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	2	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، 2 می باشد.

منابع :

- 1- آشنایی با مجموعه ها و اماکن ورزشی دکتر حسن بحرالعلوم دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی شاهرود 1394
- 2- شناخت تاسیسات و اماکن ورزشی دکتر داریوش خواجهی شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی 1394
- 3- مقاله فن آوری نوین و کاربرد سازه های فضاهای کار در فضاهای ورزشی اولین همایش ملی شهر و ورزش 1385
- 4- کتاب دانش فنی دکتر سیده فریده هادوی - ناهید قناتی - علی شاه محمدی شرکت چاپ و نشر کتاب درسی سال

1395