

## فهرست مطالب :

چکیده

### بخش اول: آشنایی با موضوع

#### ۱-۱- فصل اول : معرفی موضوع

- ۱-۱-۱- طرح مسئله ..... ۱
- ۱-۱-۲- اهمیت موضوع ..... ۳
- ۱-۱-۳- پرسش های اساسی ..... ۴
- ۱-۱-۴- اهداف علمی و عملی ..... ۵
- ۱-۱-۵- اهداف کاربردی ..... ۵
- ۱-۱-۶- نوع روش تحقیق ..... ۵

#### ۱-۲- فصل دوم : ویژگیهای طبیعی استان تهران

- ۱-۲-۱- موقعیت جغرافیایی استان تهران ..... ۷
- ۱-۲-۱-۱- موقعیت استقرار تهران و بستر طبیعی آن ..... ۷
- ۱-۲-۱-۲- ناهمواریها ..... ۸
- ۱-۲-۱-۳- منابع آب ..... ۹
- ۱-۲-۲- بررسی خصوصیات اقلیمی شهر تهران ..... ۱۰
- ۱-۲-۲-۱- باد ..... ۱۰
- ۱-۲-۲-۲- بارش ..... ۱۲
- ۱-۲-۲-۳- رطوبت ..... ۱۵
- ۱-۲-۲-۴- تابش آفتاب ..... ۱۶
- ۱-۲-۲-۵- روزهای یخبندان ..... ۱۷
- ۱-۲-۲-۶- زمین شناسی و مقاومت خاک ..... ۱۷
- ۱-۲-۲-۷- وضعیت زلزله خیزی استان تهران ..... ۱۸
- ۱-۲-۲-۸- جمع بندی ..... ۲۳
- ۱-۲-۳- اهداف طراحی اقلیمی ..... ۲۵
- ۱-۲-۳-۱- جهت استقرار ساختمان ..... ۲۵

۲۷	..... مطالعات جمعیتی	۱-۲-۴
۲۸	..... حرکات آونگی جمعیت به تهران	۱-۲-۴-۱
۲۹	..... مذهب	۱-۲-۵
۳۰	..... نژاد	۱-۲-۶
۳۲	..... موقعیت شهر تهران	۱-۲-۷
۳۳	..... ویژگیهای اقتصادی شهر تهران	۱-۲-۷-۱
۳۶	..... جاذبه های شغلی و اقتصادی منطقه	۱-۲-۸
۳۷	..... حوزه نفوذ شغلی در منطقه	۱-۲-۸-۱
۳۸	..... جاذبه توریستی	۱-۲-۸-۲
۳۸	..... جاذبه های خدماتی	۱-۲-۸-۳
۳۹	..... جاذبه های فرهنگی و آموزشی	۱-۲-۸-۴
۴۰	..... مطالعات طرح جامع شهر تهران	۱-۲-۹

### ۱-۳ - فصل سوم : تهران در گذر زمان

۴۱	..... تهران در گذر زمان	۱-۳-۱
۴۱	..... وجه تسمیه تهران	۱-۳-۱-۱
۴۲	..... سیر تاریخی شهر تهران	۱-۳-۱-۲
۴۲	..... قبل از اسلام	۱-۳-۱-۲-۱
۴۲	..... پس از اسلام	۱-۳-۱-۲-۲
۴۵	..... تهران در دوره معاصر	۱-۳-۱-۲-۳

### بخش دوم : مبانی نظری

#### ۲-۱ - فصل اول : لزوم فراغت

۵۱	..... مقدمه	
۵۱	..... تغییر بنیادهای شهر نشینی و نقش فراغت در آن	۲-۱-۱
۵۲	..... تحولات کمی و کیفی در گذران اوقات فراغت	۲-۱-۲
۵۳	..... خصایص عمده فراغت در شهر نشینی جدید	۲-۱-۳
۵۳	..... ضرورت برنامه ریزی برای گذران اوقات فراغت	۲-۱-۴

۵۴	..... ۲-۱-۵-۲- مفاهیم و مسائل اساسی فراغت
۵۵	..... ۲-۱-۵-۱- تعریف فراغت
۵۶	..... ۲-۱-۵-۲- کارکردهای فراغت
۵۷	..... ۲-۱-۵-۳- طبقه بندی اشکال فراغت
۵۹	..... ۲-۱-۶- جایگاه و نقش ورزش در حیات شهری
۶۲	..... ۲-۱-۷- گذران اوقات فراغت
۶۳	..... ۲-۱-۸- گذران اوقات فراغت در ایران
۶۵	..... ۲-۱-۹- تعریف ورزش و ضرورت آن
۶۷	..... ۲-۱-۹-۱- جایگاه ورزش در بینش اسلام
۶۹	..... ۲-۱-۹-۲- ورزش در دوران باستان
۷۲	..... ۲-۱-۹-۳- ورزش در دوران معاصر
۷۴	..... ۲-۱-۹-۴- پیشینه ورزش در ایران
۷۶	..... ۲-۱-۹-۴-۱- زورخانه و ورزش های رایج پس از اسلام
۷۸	..... ۲-۱-۱۰- خلاصه و نتیجه گیری

## ۲-۲- فصل دوم

۸۱	..... ۲-۲-۱- ظرفیت سنجی و سرانه های ورزشی
۸۳	..... ۲-۲-۱-۱- منطقه اقلیمی معتدل و معتدل خشک
۸۷	..... ۲-۲-۱-۲- تاثیر شرایط اقلیمی بر فضاهای ورزشی
۸۷	..... ۲-۲-۱-۳- طبقه بندی مکانهای ورزشی
۸۸	..... ۲-۲-۱-۴- ترکیب فضایی و ویژگیهای مراکز ورزشی
۸۸	..... ۲-۲-۱-۴-۱- موقعیت و شرایط استقرار ورزشگاهها

## ۲-۳- فصل سوم

۹۰	..... ۲-۳-۱- استانداردها و معیارهای طراحی مجموعه های ورزشی
۹۰	..... ۲-۳-۱-۱- نکات عمومی در طراحی سایت های ورزشی
۹۰	..... ۲-۳-۱-۱-۱- دسترسی و ارتباطات
۹۱	..... ۲-۳-۱-۱-۲- جهت یابی
۹۱	..... ۲-۳-۱-۲- مقررات و معیارهای طراحی سالن ها
۹۱	..... ۲-۳-۱-۲-۱- مشخصات فضایی و معماری سالن های ورزشی

۹۳	.....	۱-۲-۱-۳-۲- ابعاد و اندازهای سالن های ورزشی چند منظوره
۹۴	.....	۱-۲-۱-۳-۲- دسترسی سالنها
۹۵	.....	۱-۲-۱-۳-۲- ارتفاع سالنهای ورزشی
۹۵	.....	۱-۲-۱-۳-۲- تجهیزات سالنهای ورزشی
۹۵	.....	۱-۲-۱-۳-۲- انبار در سالنهای ورزشی
۹۶	.....	۱-۲-۱-۳-۲- سرویس های بهداشتی و رختکنها
۹۸	.....	۱-۲-۱-۳-۲- فضاهای اداری و عمومی
۹۸	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۱- حال ورودی
۹۹	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۲- فضاهای اداری
۱۰۰	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۳- فضاهای استراحت و تجدید قوا
۱۰۰	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۴- اتاق جلسه و ملاقاتهای رسمی
۱۰۰	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۵- محل نگهداری کودکان
۱۰۱	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۵- مقررات فنی و جزئیات ساختمانی
۱۰۱	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۵-۱- کف سازی زمین های ورزشی
۱۰۱	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۵-۲- خصوصیات اصلی کفهای ورزشی
۱۰۷	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۵-۳- کف سازی سالن های ورزشی چند منظوره
۱۱۰	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۵-۴- کف های درجا و ثابت
۱۱۹	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۶- مقررات عمومی دیوارها
۱۲۰	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۷- بازشوها
۱۲۱	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۸- سقف ها
۱۲۲	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۳- مقررات ایمنی از حریق
۱۲۶	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴- مقررات و معیارهای طراحی استخرها
۱۲۶	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۱- استخرهای سرباز و سرپوشیده
۱۲۷	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۲- انواع استخرها
۱۲۷	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۳- اندازه و ظرفیت استخرها
۱۳۲	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۴- حاشیه استخرها
۱۳۳	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۵- لبه استخرها
۱۳۳	.....	۱-۲-۱-۳-۲-۴-۶- تجهیزات و لوازم دور استخر

۱۳۵	.....	۷-۴-۱-۳-۲- سیستم های سر ریز آب استخرها
۱۳۹	.....	۸-۴-۱-۳-۲- شالوده ها
۱۳۹	.....	۱-۸-۴-۱-۳-۲- انواع شالوده ها
۱۴۳	.....	۲-۸-۴-۱-۳-۲- جداره ها
۱۴۴	.....	۳-۸-۴-۱-۳-۲- درزهای انبساط
۱۴۵	.....	۴-۸-۴-۱-۳-۲- رو سازه
۱۴۵	.....	۱-۴-۸-۴-۱-۳-۲- شالوده های مربوط به رو سازه
۱۴۷	.....	۵-۱-۳-۲- سقف یا بام سالنها
۱۴۸	.....	۶-۱-۳-۲- سیستم تاسیسات مکانیکی سالنهای شنا
۱۴۸	.....	۱-۶-۱-۳-۲- تصفیه آب استخر

## ۲-۴- فصل چهارم : معرفی خصوصیات فضاهای مورد طراحی

۱۵۲	.....	مقدمه
۱۵۲	.....	۱-۴-۲-والیبال
۱۶۰	.....	۲-۴-۲-بسکتبال
۱۶۸	.....	۳-۴-۲-گشتی
۱۷۶	.....	۴-۴-۲-ورزش های آبی داخل سالن
		۵-۲- فصل پنجم : بررسی نمونه ها
		مروری بر تجربیات بدست آمده از مجموعه های ورزشی
۱۹۲	.....	۱-۵-۲-بررسی نمونه های خارجی
۲۰۰	.....	۲-۵-۲-بررسی نمونه های داخلی

## بخش سوم: روند طراحی

### ۱-۳- فصل اول : شناخت و تحلیل سایت

۲۱۶	.....	۱-۳-۱-اهداف و برنامه های طرح
۲۱۸	.....	۲-۳-۱-ضوابط و مقررات و استانداردهای شهری
۲۱۹	.....	۳-۳-۱-عوامل موثر بر طراحی
۲۲۰	.....	۴-۳-۱-معرفی و موقعیت سایت و دلایل انتخاب آن
۲۲۱	.....	۱-۴-۳-تحلیل سایت
۲۲۲	.....	۱-۱-۴-۳-تقابل با محیط
۲۲۹	.....	۲-۱-۴-۳-در تعامل با محیط

۲۲۹ ..... ۳-۱-۵-برنامه فیزیکی طرح

## ۳-۲- فصل دوم : سازه

۲۳۱ ..... ۳-۲-۱-سازه

## ۳-۳ فصل سوم : فرآیند طراحی

۲۴۰ ..... ۳-۳-۱-مراحل شکل گیری کانسپت

۲۴۰ ..... ۳-۳-۲-مکان یابی عملکردها در داخل سایت و ارائه معیارهایی برای مکانیابی عملکردها

۲۴۰ ..... ۳-۳-۳-عوامل موثر در شکل گیری و انتخاب آلترناتیوها

۲۴۱ ..... ۳-۳-۴-طرح

## منابع و مأخذ