

## فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
<b>فصل اول: کلیات تحقیق</b>	
۱-۱- مقدمه.....	۲
۱-۲- بیان مسئله.....	۲
۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۳
۱-۴- اهداف تحقیق.....	۳
۱-۵- روش تحقیق.....	۳
<b>فصل دوم: پیشینه و مبانی نظری تحقیق</b>	
۱-۲- مقدمه.....	۶
۲-۲- مبانی نظری براساس موضوع طرح.....	۶
۲-۲-۱- تربیت بدنی و ورزش.....	۶
۲-۲-۱-۱- پیشینه تربیت بدنی در ایران.....	۶
۲-۲-۱-۲- ورزش از دیدگاه اسلام.....	۷
۲-۲-۳- نقش ورزش در توسعه و تحکیم روابط اجتماعی.....	۸
۲-۲-۴- تأثیر پذیری ورزش از علم و تکنولوژی.....	۸
۲-۲-۵- گروه بندی ورزشها.....	۹
بر حسب محیط انجام ورزش.....	۹
بر حسب تعداد نفرات شرکت کننده.....	۹
۲-۲-۶- انواع مکانهای ورزشی.....	۱۰
۲-۲-۷- ورزش در گروههای مختلف سنی.....	۱۱
۲-۲-۸- نقش ورزش درارضای نیازهای جوانان.....	۱۲
۲-۲-۹- تأثیرات مثبت ورزش از دیدگاه روانشناسی.....	۱۲
۲-۲-۱۰- بررسی نقش ورزش در جامعه امروز ایران.....	۱۲
۲-۲-۲- تفریح.....	۱۳
۲-۲-۱- ضرورت گذران وقت.....	۱۳
۲-۲-۲- فعالیت های تفریحی.....	۱۴
۲-۲-۳- سلامت تفریح.....	۱۴

عنوان.....	صفحه.....
.....۴-۲-۲-۲-تعریف فراغت.....	۱۵
.....۵-۲-۲-۲-کارکرد های اوقات فراغت در دوران معاصر:.....	۱۶
.....۶-۲-۲-۲-عوامل موثر بر کیفیت گذران اوقات فراغت.....	۱۷
.....۷-۲-۲-۲-فراغت در گذر زمان.....	۱۷
.....۸-۲-۲-۲-چگونگی گذراندن اوقات فراغت در عصر حاضر.....	۱۷
.....۹-۲-۲-۲-اهداف همسان ورزش و گذران اوقات فراغت.....	۱۸
.....۱۰-۲-۲-۲-محیط گذران اوقات فراغت.....	۱۸
.....۱۱-۲-۲-۲-برنامه ریزی اوقات فراغت.....	۱۹
.....۱۲-۲-۲-۲-ورزش تفریحی.....	۲۰
.....۱۳-۲-۲-۲-اهمیت ورزش تفریحی در زندگی امروز.....	۲۱
.....۱۴-۲-۲-۲-وجه تفریحی ورزش.....	۲۱
.....۱۵-۲-۲-۲-عوامل موثر در افزایش بعد تفریحی ورزش.....	۲۱
.....۱۶-۲-۲-۲-انسان زدگی فزاینده طبیعت در چارچوب فعالیت های ورزشی تفریحی.....	۲۲
.....۱۷-۲-۲-۲-تفرج.....	۲۲
.....۱۸-۲-۲-۲-بررسی سرانه فضای ورزشی در کشورهای مختلف دنیا.....	۲۳
.....۳-۲-۳-۲-مبانی نظری براساس رویکرد.....	۲۵
.....۱-۳-۲-۳-انعطاف پذیری.....	۲۵
.....۱-۳-۲-۳-پیشینه طراحی انعطاف پذیری.....	۳۱
.....۲-۳-۲-۳-ساختار فضاهای منعطف.....	۳۲
.....۲-۳-۲-۳-معماری همساز با اقلیم.....	۳۵
.....۱-۲-۳-۲-سازگاری با محیط.....	۳۵
.....۲-۲-۳-۲-سازگاری سرپناه های بومی با محیط های مختلف.....	۳۶
.....۳-۲-۳-۲-سازگاری سرپناه های بومی با اقلیم گرم و خشک ایران.....	۳۸
.....۴-۲-۳-۲-اهمیت انرژی و معماری همساز با اقلیم در کاهش مصرف سوخت های فسیلی.....	۴۲
.....۵-۲-۳-۲-نقش معماری همساز با محیط در کاهش مصرف سوخت های فسیلی و جلوگیری از تخریب محیط زیست.....	۴۶
.....۶-۲-۳-۲-طراحی اقلیمی در همسازی معماری با محیط.....	۴۷

عنوان.....	صفحه.....
۲-۳-۷-جمع بندی مبانی نظری معماری همساز با اقلیم.....	۴۸
۲-۳-۳-معماری بوم گرا.....	۴۹
۲-۳-۱-جایگاه رویکرد بوم گرایی در توسعه شهری پایدار.....	۵۰
۲-۳-۲-اصول اساسی در طراحی اکولوژیک.....	۵۲
۲-۳-۳-مفاهیم فضا و منظر روستایی.....	۵۲
۲-۳-۴-اهمیت محیط طبیعی و منظر روستا.....	۵۴
۲-۳-۵-اسکان روستا و عوامل سازندهی منظر.....	۵۶
۲-۳-۶-ویژگی های منظر روستایی.....	۶۰
۲-۳-۷-مولفه ها و ساختار منظر روستایی.....	۷۰
۲-۳-۸-جمع بندی مفاهیم پیرامون معماری بوم گرا.....	۷۴
۲-۴-مبانی نظری پژوهش.....	۷۶
۲-۴-۱-وجه تمایز بوم شهر از سایر نظریه های توسعه پایدار شهری.....	۷۷
۲-۴-۲-شاکله بوم شهر.....	۷۸
۲-۴-۳-شاکله بوم شهر از منظر نظریه پردازان.....	۷۸
۲-۴-۱-ریچارد رجیستر.....	۷۹
۲-۴-۲-پل داونتون.....	۸۱
۲-۴-۳-کن یانگ.....	۸۳
۲-۴-۴-فیلین گافرون، گی هوینسمانس و فرانتس اسکالا.....	۸۴
۲-۴-۵-معیارهای شاکله بوم شهر.....	۸۶
۲-۴-۶-جمع بندی نظریات.....	۸۹
<b>فصل سوم: مواد و روش ها</b>	
۳-۱-مقدمه.....	۹۲
۳-۲-نوع پژوهش.....	۹۲
۳-۳-روش پژوهش.....	۹۲
۳-۴-مسیر پژوهش.....	۹۲
۳-۵-ابزارهای پژوهش.....	۹۴
۳-۶-شرح کامل روش و ابزار گردآوری داده ها.....	۹۴

عنوان.....	صفحه.....
۷-۳- روند انجام پروژه عملی.....	۹۴
<b>فصل چهارم: یافته های تحقیق</b>	
۱-۴- مقدمه.....	۹۷
۲-۴- بررسی نمونه های موردی.....	۹۷
۱-۲-۴- مجموعه ورزشی - تفریحی فلین.....	۹۷
۲-۲-۴- مجموعه ورزشی - تفریحی کوهسنگی.....	۹۹
۳-۲-۴- مجموعه تفریحی - ورزشی شرکت نفت فلات قاره.....	۱۰۱
۴-۲-۴- مجموعه ورزشی رفسنجان.....	۱۰۱
۶-۲-۴- استادیوم و مجموعه تفریحی المپیک گواندنگ.....	۱۰۵
۷-۲-۴- مرکز تفریحی ورزشی ایست هامپتون.....	۱۰۷
۸-۲-۴- مجموعه تفریحی ورزشی بیوتی.....	۱۰۸
۳-۴- مطالعات بستر طرح.....	۱۱۱
۱-۳-۴- ویژگی های طبیعی و اقلیمی.....	۱۱۱
۲-۳-۴- موقعیت جغرافیایی و تقسیمات کشوری.....	۱۱۱
۳-۳-۴- موقعیت سیاسی و جغرافیایی شهر کرمان.....	۱۱۱
۴-۳-۴- شرایط اقلیمی.....	۱۱۱
۱-۴-۳-۴- یخبندان.....	۱۱۳
۲-۴-۳-۴- توده های هوای مؤثر بر آب و هوای شهر کرمان.....	۱۱۴
۳-۴-۳-۴- بارش.....	۱۱۵
۴-۴-۳-۴- باد.....	۱۱۸
۵-۴-۳-۴- طبقه بندی اقلیمی.....	۱۲۱
۶-۴-۳-۴- تابش آفتاب.....	۱۲۲
۷-۴-۳-۴- تهویه.....	۱۲۳
۵-۳-۴- فرم ساختمان در رابطه با اقلیم کرمان.....	۱۲۳
۱-۵-۳-۴- جهت استقرار ساختمان.....	۱۲۳
۶-۳-۴- تاثیرات اقلیمی موثر در طراحی.....	۱۲۴
۱-۶-۳-۴- خصوصیات کالبدی ساختمان ها در اقلیم کرمان:	۱۲۴

عنوان.....	صفحه.....
۴-۳-۶-۲- راه های طراحی اقلیمی جهت ساختمان های آموزشی.....	۱۲۵
۴-۳-۷- نتایج و خلاصه مطالب مرتبط با اقلیم.....	۱۲۶
<b>فصل پنجم: نتیجه گیری، پیشنهادات و طراحی</b>	
۵-۱- مقدمه.....	۱۲۸
۵-۲- یافته ها از بررسی نمونه های موردی و مبانی نظری.....	۱۲۸
۵-۲-۱- بستر طراحی و امکان سنجی و محدودیتها.....	۱۲۸
۵-۲-۲- پوشش گیاهی.....	۱۲۸
۵-۲-۲-۱- ارزیابی پوشش گیاهی.....	۱۳۰
۵-۲-۲-۲- انتخاب گیاهان برای استقرار در طراحی (الف).....	۱۳۰
۵-۲-۲-۳- انتخاب گیاهان برای استقرار در طراحی (ب).....	۱۳۱
۵-۲-۲-۴- معرفی و انتخاب گیاهان قابل رشد در سایت:.....	۱۳۲
۵-۲-۲-۵- ترکیب عملکردی درختان.....	۱۳۳
۵-۲-۳- گذرها در طراحی سایت.....	۱۳۳
۵-۲-۳-۱- کف سازی.....	۱۳۴
۵-۲-۴- آب در طراحی سایت.....	۱۳۴
۵-۲-۴-۱- «آب» در طراحی فضای سبز.....	۱۳۵
۵-۲-۵- عناصر طراحی بصری.....	۱۳۵
۵-۲-۶- مبلمان و المان های سایت.....	۱۳۶
۵-۲-۷- روشهای متداول در سایت.....	۱۳۸
۵-۲-۷-۱- انرژی زمین گرمایی.....	۱۳۸
۵-۲-۷-۲- انرژی زیست توده (بیوماس).....	۱۳۹
۵-۲-۷-۳- انرژی باد.....	۱۴۰
۵-۲-۷-۴- انرژی خورشیدی.....	۱۴۱
۵-۲-۷-۵- سیستم فتوولتائیک.....	۱۴۲
۵-۳- تدوین برنامه فیزیکی.....	۱۴۳
۵-۳-۱- ورزشهای متداول در جهان و ایران.....	۱۴۴
۵-۳-۲- معیارهای گزینش فعالیتهای ورزشی - تفریحی:.....	۱۴۸

عنوان.....	صفحه.....
۳-۳-۵- ترکیب فضایی مراکز ورزشی بر حسب مقیاس.....	۱۴۹
۳-۵-۴- معرفی و استانداردهای ورزشهای منتخب، مقررات و موازین فنی.....	۱۵۳
۳-۵-۴-۱- معرفی فعالیتهای ورزشی - تفریحی منتخب.....	۱۵۳
۳-۵-۵- مطالعه وضع موجود موازین و مقررات فنی.....	۱۷۰
۳-۵-۱- موازین ومقررات شهری.....	۱۷۰
۳-۵-۲- مقررات طراحی و ساخت.....	۱۷۱
۳-۵-۳- مقررات و مشخصات فنی انواع ورزش ها.....	۱۷۱
۳-۵-۶- چند منظوره بودن سالنها.....	۱۷۱
۳-۵-۷- مقررات و معیارهای طراحی سالن ها.....	۱۷۲
۳-۵-۱-۷- مشخصات فضایی و معماری سالن های ورزشی.....	۱۷۲
۳-۵-۲-۷- ابعاد و اندازه های سالن های ورزشی چند منظوره.....	۱۷۳
۳-۵-۳-۷- ارتفاع سالن های ورزشی.....	۱۷۶
۳-۵-۴-۷- نورپردازی و رنگ سقف ها.....	۱۷۶
۳-۵-۸- ملاحظات طراحی برای سازه سالن های ورزشی:.....	۱۷۷
۳-۵-۱-۸- معرفی سیستم های سازه ای مناسب سالنهای ورزش:.....	۱۷۷
۳-۵-۲-۸- مقایسه اجمالی انواع مختلف سازه جهت سالن های ورزشی:.....	۱۷۹
۳-۵-۴- پیشنهادات.....	۱۸۱
منابع.....	۱۸۳

## فهرست تصاویر

عنوان.....	صفحه.....
تصویر ۱-۲- انعطاف پذیری به عنوان قابلیت تغییر در بافت فیزیکی ساختمان	۲۶.....
تصویر ۲-۲- سازگاری به عنوان قابلیت کارکرد فضاها (موات، ۲۰۰۷)	۲۷.....
تصویر ۳-۲- ایده لوکوربوزیه در ایجاد فضای انعطاف پذیر (امامقلی، ۲۰۱۱: ۳)	۳۱.....
تصویر ۴-۲- پلان تئاتر شهر برلین با صحنه نمایش چرخان (امامقلی، ۲۰۱۱: ۳)	۳۲.....
تصویر ۵-۲: سازگاری به کمک کوچ	۳۶.....
تصویر ۶-۲: سازگاری به کمک تنظیم پوشش بدن	۳۶.....
تصویر ۷-۲: سازگاری به کمک کاهش سطح تعرق	۳۶.....
تصویر ۸-۲: سرپناه سازگار با مناطق سرد (قطبی)	۳۷.....
تصویر ۹-۲: سرپناه سازگار با مناطق گرم و مرطوب	۳۸.....
تصویر ۱۰-۲: معابر باریک و مسقف برای تأمین سایه تصویر	۳۹.....
تصویر ۱۱-۲: بافت متراکم و فشرده با ساختمان‌های متصل به هم	۳۹.....
تصویر ۱۲-۲: تأمین برودت تبخیری با استفاده از سطوح آبی و فواره‌ها	۴۰.....
تصویر ۱۳-۲: جایگزین کردن هوای گرم حوضخانه با این هوا و هدایت هوای گرم به خارج از طریق روزنه‌های سقفی	۴۰.....
تصویر ۱۴-۲: طراحی زیرزمین برای استفاده در روزهای گرم تابستان	۴۰.....
تصویر ۱۵-۲: پیش‌بینی فضاها دو منظوره	۴۱.....
تصویر ۱۶-۲: بازکردن پنجره های یک اتاق به دو حیاط، یا چند پنجره به یک حیاط، برای جریان بهتر باد	۴۱.....
تصویر ۱۷-۲: تعبیه ی یک سایبان از مصالح بنایی، چوب و پارچه	۴۱.....
تصویر ۱۸-۲: بافت شهری خاص باعث ایجاد نظام روابط اجتماعی و خرده فرهنگ خاص شهری میگردد (تولایی، ۱۳۸۸)	۵۰.....
تصویر ۱۹-۲: اسکان روستای خراتق در موقعیت خاص طبیعی و اقلیمی به مثابه الگوی واحه ای پایدار (تقوایی، ۱۳۹۲)	۵۸.....
تصویر ۲۰-۲: روستای کولیتا در ایتالیا، مقایسه منظر روستایی کاملاً متفاوت آن با خراتق از جنبه توان محیط در خور توجه است (تقوایی، ۱۳۹۲)	۵۸.....
تصویر ۲۱-۲: ارزش های مکان و خرد اقلیم روستای میمند (تقوایی، ۱۳۹۲)	۵۹.....

عنوان.....	صفحه.....
تصویر ۲-۲۲: عناصر سازنده منظر در روستای سیادان در ایران با تاکید بر پوشش گیاهی و در دامنه کوه..	۶۰
تصویر ۲-۲۳: عناصر سازنده منظر روستای هاهوی در کره جنوبی که در فهرست آثار جهانی قرار دارد.....	۶۰
تصویر ۲-۲۴: تصویر هوایی خرائق و موقعیت آن در اقلیم سخت حاشیه کویر مرکزی ایران.....	۶۲
تصویر ۲-۲۵: اهمیت خرد اقلیم ها در شکل گیری واحه و پایداری حیات گیاهان بویژه گیاهان بومی در مکان های خاص (تقوایی، ۱۳۹۲).....	۶۲
تصویر ۲-۲۶: پوشش گیاهان بومی در پناه شکاف های طبیعی در خرائق (سمت راست) و یک باغ محصور مصنوع در روستای الکاس در عربستان که در تمام طول سال دیده می شوند (تقوایی، ۱۳۹۲).....	۶۳
تصویر ۲-۲۷: نقش محصوریت در منظر روستایی مناطق گرم و خشک و پایداری زمین های کشاورزی و باغ های محدود به دیواره های طبیعی و مصنوع به کمک تراس های ایجاد شده که به مسیل خرائق محدود شده است (تقوایی، ۱۳۹۲).....	۶۳
تصویر ۲-۲۸: محصوریت بستر و مکان اسکان خرائق و مقر قلعه مسکونی آن بر بلندی منظر در مقایسه با مقر روستای الکاس در دیواره کوه. در این مورد، هماهنگی ساخت محیط طبیعی و مسکونی و نیز مدیریت منظر و جلوه های معیشت اهمیت دارد (تقوایی، ۱۳۹۲).....	۶۴
تصویر ۲-۲۹: جلوه های کشاورزی و باغ های کوچک در زمینه قلعه خرائق و اهمیت آن در منظر این روستا (تقوایی، ۱۳۹۲).....	۶۷
تصویر ۲-۳۰: یک مکان خاص طبیعی و استقرار بافت روستا در امتداد لبه ساحل و در عین حال تکیه بر دیواره طبیعی جنگلی: هالشتات در اتریش ( <a href="http://whc.unesco.org">http://whc.unesco.org</a> ).....	۶۸
تصویر ۲-۳۱: منظر ایبانه از سمت جنوب: لایه های متفاوت عناصر محیط طبیعی و محیط متشکل از درختان باغ ها، خط خانه ها که به بلندی تپه سرخ رنگ خود تکیه کرده است (رضایی، ۱۳۹۰: ۷۹).....	۷۱
تصویر ۲-۳۲: لافت، نمونه ای از استقرار و توسعه خطی در منظر روستایی (منصوری، ۱۳۸۶).....	۷۲
تصویر ۲-۳۳: بافت مسکونی و باغ های روستای اسپیدان با تمرکز در اسکان. (رضایی، ۱۳۹۰).....	۷۳
تصویر ۲-۳۴: توسعه بافت روستایی پراکنده و تلفیق محیط طبیعی و مصنوع، اسالم. (رضایی، ۱۳۹۰).....	۷۳
تصویر ۲-۳۵: معابری که زمانی برای عبور انسان و حیوانات اهلی بوده، به مکانی برای گذر ماشین تبدیل شده است. روستایی در حال گذار به روستا- شهر در خراسان شمالی. (رضایی، ۱۳۹۰).....	۷۳
تصویر ۲-۳۶: طرح از بوم شهر ترسیم شده توسط ریچارد رجیستر (رجیستر، ۲۰۰۶: ۵۷).....	۸۱
تصویر ۲-۳۷: طرح از بوم شهر توسط دانتون (دانتون، ۲۰۰۹: ۳۱۶).....	۸۳
تصویر ۲-۳۸: طرح از بوم شهر براساس ایده یانگ (یانگ، ۲۰۰۹: ۱۰).....	۸۴



عنوان.....	صفحه.....
تصویر ۲-۳۹: نمونه اجرا شده بوم شهر در قنلاند (گافران، ۲۰۰۵: ۱۰۵).....	۸۶
تصویر ۳-۱-فرآیند انجام تحقیق.....	۹۳
تصویر ۴-۱: پلان مجموعه ورزشی - تفریحی فلین.....	۹۸
تصویر ۴-۲: مجموعه ورزشی - تفریحی کوهسنگی.....	۹۹
تصویر ۴-۳: سایت مجموعه ورزشی - تفریحی کوهسنگی.....	۱۰۰
تصویر ۴-۴: مجموعه ورزشی رفسنجان.....	۱۰۲
تصویر ۴-۵: مجموعه ورزشی رفسنجان.....	۱۰۳
تصویر ۴-۶: پلان های مجموعه ورزشی رفسنجان.....	۱۰۳
تصویر ۴-۷: مجموعه تفریحی ورزشی در شهر نانت فرانسه.....	۱۰۴
تصویر ۴-۸: مجموعه تفریحی ورزشی در شهر نانت فرانسه.....	۱۰۵
تصویر ۴-۹: استادیوم و مجموعه تفریحی المپیک گواندنگ.....	۱۰۶
تصویر ۴-۱۰: استادیوم و مجموعه تفریحی المپیک گواندنگ.....	۱۰۶
تصویر ۴-۱۱: مرکز تفریحی ورزشی ایست هامپتون.....	۱۰۷
تصویر ۴-۱۲: مرکز تفریحی ورزشی ایست هامپتون.....	۱۰۸
تصویر ۴-۱۳: مجموعه تفریحی ورزشی بیوتی.....	۱۰۹
تصویر ۴-۱۴: مجموعه تفریحی ورزشی بیوتی.....	۱۰۹
تصویر ۴-۱۵: مجموعه تفریحی ورزشی بیوتی.....	۱۱۰
تصویر ۴-۱۶: پلان مجموعه تفریحی ورزشی بیوتی.....	۱۱۰
تصویر ۴-۱۷: دیاگرام آمپروترمیک شهر کرمان.....	۱۲۲
تصویر ۵-۱: جهت قرارگیری بهینه زمین فوتبال.....	۱۵۷
تصویر ۵-۲: ابعاد و اندازه های زمین فوتبال گل کوچک.....	۱۵۷
تصویر ۵-۳: ابعاد و اندازه های فعالی ورزشی بسکتبال.....	۱۵۸
تصویر ۵-۴: ابعاد و اندازه های فعالی ورزشی والیبال.....	۱۶۰
تصویر ۵-۵: جهت قرارگیری زمین والیبال روباز.....	۱۶۰
تصویر ۵-۶: ابعاد و اندازه های فعالی ورزشی بدمیتون.....	۱۶۲
تصویر ۵-۷: ابعاد و اندازه های فعالی ورزشی تنیس.....	۱۶۳
تصویر ۵-۸: جزئیات محوطه های بازی تنیس روی میز.....	۱۶۴

عنوان.....	صفحه.....
تصویر ۹-۵: ابعاد و اندازه های میز تنیس روی میز.....	۱۶۵
تصویر ۱۰-۵: کف استخرهای چند منظوره و شیب های مجاز.....	۱۶۷
تصویر ۱۱-۵: نسبت طول و عرض استخرها.....	۱۶۷
تصویر ۱۲-۵: نمونه های مختلف نورگیری.....	۱۶۸
تصویر ۱۳-۵: تابش آفتاب از سقف سالن.....	۱۶۹
تصویر ۱۴-۵: جهت گیری بهینه استخر شنای روباز.....	۱۶۹
تصویر ۱۵-۵: نمونه استقرار زمین های ورزشی داخل سالن چندمنظوره.....	۱۷۳
تصویر ۱۶-۵: نمونه استقرار زمین های ورزشی داخل سالن چندمنظوره.....	۱۷۵
تصویر ۱۷-۵: نمونه استقرار زمین های ورزشی داخل سالن چندمنظوره.....	۱۷۵
تصویر ۱۸-۵: نورپردازی سقف ها.....	۱۷۷
تصویر ۱۹-۵: نمونه ای از سازه های بادی.....	۱۷۸
تصویر ۲۰-۵: مقایسه سازه های بادی با سازه های سنتی.....	۱۸۰
تصویر ۲۱-۵: نمونه ای از قاب شبکه ای.....	۱۸۱

## فهرست جداول

عنوان.....	صفحه.....
جدول ۱-۲: مقایسه ی تعاریف انعطاف پذیری با سازگاری (اقبالی و حصارى، ۱۳۹۱).....	۲۸
جدول ۱-۲: بررسی تطبیقی معیارهای بوم شهر از دیدگاه نظریه پردازان، (نگارنده).....	۸۸
جدول ۱-۴: خصوصیات کالبدی ساختمان هماهنگ، اقلیم کرمان.....	۱۲۴
جدول ۲-۴: حدود تقریبی درصد سالانه نیازهای حرارتی ساختمان.....	۱۲۵
جدول ۱-۵: گونه های گیاهی پوشش گیاهی منطقه.....	۱۳۳
جدول ۲-۵: فهرست ورزشهای متداول در ایران.....	۱۴۵
جدول ۳-۵: ترکیب فضایی مراکز ورزشی بر حسب مقیاس.....	۱۵۰
جدول ۴-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی اسکیت.....	۱۵۵
جدول ۵-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی فوتبال.....	۱۵۶
جدول ۶-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی بسکتبال.....	۱۵۸
جدول ۷-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی والیبال.....	۱۵۹
جدول ۸-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی بدمینتون.....	۱۶۱
جدول ۹-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی تنیس.....	۱۶۳
جدول ۱۰-۵: ابعاد و اندازه های فعالیت ورزشی تنیس روی میز (پینگ پنگ).....	۱۶۴
جدول ۱۱-۵: سرانه استخرها به ازاء شناگر (به متر مربع).....	۱۷۰
جدول ۱۲-۵: ابعاد سالن ها.....	۱۷۶

## فهرست نمودارها

- نمودار ۱-۲: جمع بندی چارچوب نظری تحقیق پیرامون انعطاف پذیری (منبع: هال، ۱۳۷۶)..... ۳۴
- نمودار ۲-۲: سهم بخش ساختمان در مصرف سوخت‌های فسیلی و تولید دی اکسید کربن..... ۴۴
- نمودار ۳-۲: مصرف سوخت‌های فسیلی در بخش‌های مختلف ایران..... ۴۴
- نمودار ۴-۲: مصرف سوخت‌های فسیلی در بخش‌های مختلف یک ساختمان معمولی..... ۴۵
- نمودار ۵-۲: سهم بخش‌های مختلف در تولید گازهای آلاینده..... ۴۵
- نمودار ۶-۲: وضعیت نوسازی یا بازسازی ساختمان‌ها در آمریکا (هر ۱۰۰ فوت مربع تقریباً معادل ۹ مترمربع)..... ۴۷
- نمودار ۷-۲: عوامل بالقوه در تنظیم شرایط اقلیمی..... ۴۸
- نمودار ۸-۲: حلقه بوم شهر (وانگ، ۲۰۰۱: ۲۴)..... ۷۷
- نمودار ۱-۴: میانگین دما و میانگین معدل حداقل و حداکثر دما..... ۱۱۲
- نمودار ۲-۴: بالاترین دمای ثبت شده..... ۱۱۲
- نمودار ۳-۴: تفاوت حداقل و حداکثر دما..... ۱۱۳
- نمودار ۴-۴: میانگین روزهای توام با یخبندان..... ۱۱۴
- نمودار ۵-۴: کمترین میزان دمای ثبت شده..... ۱۱۴
- نمودار ۶-۴: میانگین رطوبت نسبی..... ۱۱۶
- نمودار ۷-۴: میانگین بارندگی..... ۱۱۶
- نمودار ۸-۴: تعداد روزهای برفی..... ۱۱۶
- نمودار ۹-۴: بیشترین میزان باران روزانه..... ۱۱۷
- نمودار ۱۰-۴: روزهای توام با بارندگی..... ۱۱۷
- نمودار ۱۱-۴: روزهای توام با توفان و رعد و برق..... ۱۱۸
- نمودار ۱۲-۴: روزهای با گردوغبار..... ۱۱۹
- نمودار ۱۳-۴: بالاترین سرعت ثبت شده باد..... ۱۱۹
- نمودار ۱۴-۴: معدل روزهای صاف..... ۱۲۰
- نمودار ۱۵-۴: روزهای نیمه ابری تا تمام ابری..... ۱۲۰
- نمودار ۱۶-۴: میانگین طول ساعات آفتابی در ماه..... ۱۲۱

## چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر طراحی مجموعه تفریحی ورزشی شهرستان رابر با رویکرد انعطاف پذیری عملکردی همساز با محیط زیست بود. پژوهش حاضر در زمره تحقیقات توصیفی تحلیلی از نور پژوهش موردی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که با افزایش جمعیت و گسترش بی حدونصاب در بعد شهرسازی از یک سو و نحوه زندگی و گذران اوقات فراغت در کلانشهرها از سوی دیگر میزان آسیب های فرهنگی اجتماعی افزایش یافته است بطوریکه برنامه ریزی همه جانبه و نگاه جامع به مسائل فرهنگی اجتماعی و نیازمندی های شهروندان از ضروریات مهم در مدیریت شهری می باشد. مقوله تفریح و نشاط از جمله موضوعاتی است که در فرهنگ دینی و ملی ما اهمیت ویژه ای دارد بطوریکه در دیدگاه فرهیختگان دین و اندیشه یکی از عوامل موثر بر روحیات معنوی و نشاط اجتماعی تفریح سالم و فراغت مناسب می باشد با توجه به این ضرورت تلاش شده در این پژوهش با طراحی و مناسب سازی یک طرح ویژه در قالب یک مجتمع تفریحی و ورزشی در شهر کرمان با رعایت موارد و استانداردهای لازم شرایط را برای استفاده بیشتر و کاربردی تر از این مجتمع توسط گروه هدف مورد بررسی قرار داده و راه کارهایی را بصورت علمی و عملی برای آن پیشنهاد نمود.

## واژگان کلیدی:

تفریح، ورزش، انعطاف پذیری عملکردی، همساز با محیط زیست

## فصل اول: کلیات تحقیق

## ۱-۱- مقدمه

تا آنجا که می دانیم، برای بشر سه نیاز اولیه شامل خوراک، پوشاک و مسکن مطرح می باشد. این یک امر بدیهی بوده و تردیدی در آن نمی باشد اما آنچه علاوه بر موارد فوق، نه تنها برای انسان بلکه تقریباً برای تمام موجودات زنده یک ضرورت محسوب می شود، "حرکت" می باشد.

حرکت و جنبش از ویژگی های حیات انسان، ریشه دار در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامتی و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است. منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست دادن شور و نشاط زندگی می شد. نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارب و کشف روش های جدید بوده است. تربیت بدنی در طول زندگی انسان به صور گوناگون متجلی شده است. ورزش های امروزی نیز شکل های جدیدی از فعالیتهای جسمانی است که همراه با ارزش های اجتماعی و فردی، موجبات پرورش جسمی و روحی افراد را فراهم می سازد.

اما روند برق آسا علم و صنعت، علی رغم آسایشی که برای انسان امروزی همراه داشته، در نتیجه زندگی ماشینی، معضل بزرگی به نام "فقر حرکتی" را به ارمغان آورده است، که متأسفانه به دلیل گرفتاری های فراوان روزمره چندان هم محسوس نیست.

این امر خود شامل تبعات منفی دیگری از جمله: تحلیل قوای جسمانی، تنبلی مفرط و خستگی های روحی و جسمی می باشد.

## ۱-۲- بیان مسئله

باید اذعان داشت که نیاز انسان امروزی به ورزش و تربیت بدنی، بیش از گذشته است. در واقع یکی از دلایل روی آوردن به ورزش در عصر حاضر، مبارزه با نحوه زندگی در شهر، به طور کلی شهر نشینی است. مراجعه کنندگان شهری به هنگام گذراندن روزهای فراغت خود در مراکز توریستی بر اساس آمار و ارقام موجود، اغلب به ورزش های تفریحی از جمله: تنیس، بدمینتون، اسکیت و کوهنوردی روی آورده اند. از سوی دیگر مسأله ای که باید به آن توجه شود، مظلوم واقع شدن امر ورزش کشور در سالیان دراز (حتی پیش از انقلاب) می باشد به طوری که بنا به گفته یکی از مسئولین تربیت بدنی همیشه چه در برنامه ریزیها و چه در مراحل اجرایی، آخرین مقوله ای که مورد توجه قرار می گیرد ورزش است که دستاورد آن به صورت کمبود شدید امکانات ورزشی در ازای تقاضا و گرایش بالای مردم نسبت به ورزش جلوه گر شده است.

امروزه در کشور ما اوقات فراغت و چگونگی پرداختن به آن یکی از دغدغه ها به ویژه در ایام تعطیلات تابستانی می باشد. گرایش عمومی خانواده ها و اهمیتی که والدین جهت پر کردن مناسب اوقات فراغت