Contents

[فصل اول:اکو توریسم 1](#_Toc490985974)

[1-1-بیان مسئله و رویکرد تحقیق 1](#_Toc490985975)

[1-2-اهمیت و ضرورت موضوع 2](#_Toc490985976)

[1-3-اکو توریسم چیست: 3](#_Toc490985977)

[1-4-تعریف اکوتوریسم از منظر انجمن جهانی اکوتوریسم در سال 3](#_Toc490985978)

[1-5-اکوتوریست‌ها(بوم‌گردان) کیستند: 4](#_Toc490985979)

[1-6-جایگاه اکوتوریسم در بازار توریسم(گردشگری): 4](#_Toc490985980)

[1-7-اکوتوریسم در ایران 6](#_Toc490985981)

[1-8-رابطه اكوتوريسم و توسعه‌ پايدار 8](#_Toc490985982)

[1-9-مزاياي برنامه‌ريزي بر پايه اكوتوريسم‌ 8](#_Toc490985983)

[1-10- نگاهي به وضعيت گردشگري بر مبناي طبيعت در ايران‌ 10](#_Toc490985984)

[1-11- مسؤوليت پذيري در اكوتوريسم 12](#_Toc490985985)

[1-12-مروری بر مفهوم اکوتوریسم 13](#_Toc490985986)

[1-13-51 اصل اکوتوریسم 14](#_Toc490985987)

[1-14-ارزش های بوم گردی و اکو توریسم 18](#_Toc490985988)

[1-15-اکوتوریسم و پایداری و حفظ فرهنگ مردم منطقه 19](#_Toc490985989)

[منابع: 21](#_Toc490985990)

[فصل دوم مطالعات پایه: 22](#_Toc490985991)

[-1-2تعریف ورزش 22](#_Toc490985992)

[-2-2تعریف تربیت بدنی 23](#_Toc490985993)

[-3-2تاريخچه لغوي ورزش 23](#_Toc490985994)

[-4-2منشاء ورزش 23](#_Toc490985995)

[-5-2تاثيرات ورزش (فوايد عمومي) 24](#_Toc490985996)

[-6-2اثرات رواني ورزش 26](#_Toc490985997)

[-7-2ورزش و جامعه 27](#_Toc490985998)

[-8-2ورزش و دين اسلام 29](#_Toc490985999)

[-9-2ديدگاههاي انديشمندان اسلامي درباره ورزش 30](#_Toc490986000)

[-10-2ورزش در تمدنهاي بشري 32](#_Toc490986001)

[-11-2ايران باستان: 34](#_Toc490986002)

[-12-2سابقه تاريخي ورزش در ايران 41](#_Toc490986003)

[-13-2ورزش علمي 46](#_Toc490986004)

[-14-2ورزش و علم فيزيولوژي 47](#_Toc490986005)

[-15-2ورزش و علم پزشكي: 48](#_Toc490986006)

[-16-2ورزش و علم تغذيه: 48](#_Toc490986007)

[-17-2ورزش و علم روانشناسي: 50](#_Toc490986008)

[منابع: 52](#_Toc490986009)

[3-مبانی نظری طرح 53](#_Toc490986010)

[3-1-بررسی مفهوم فضا در معماری 53](#_Toc490986011)

[3-1-1-ویژگیهای فضا 57](#_Toc490986012)

[3-2-مفهوم فضا از نظر اندیشمندان 60](#_Toc490986013)

[3-3-رابطه درون و بیرون در معماری 66](#_Toc490986014)

[3-4-رنگ در معماری ایران 72](#_Toc490986015)

[3-5-ایهام وتداعی 75](#_Toc490986016)

[3-6-گوناگونی معماری در ایران 75](#_Toc490986017)

[3-7-حجم در معماری ایران 76](#_Toc490986018)

[منابع: 78](#_Toc490986019)

[فصل چهارم : استانداردها و ضوابط طراحی و برنامه فیزیکی 78](#_Toc490986020)

[-1-4ملاحظات محيطي ويژه ورزش 78](#_Toc490986021)

[-2-4نور طبيعي 79](#_Toc490986022)

[-3-4ساير ويژگيها وشرايط استفاده ازنورمصنوعي: 79](#_Toc490986023)

[-4-4عايق كاري 80](#_Toc490986024)

[-5-4تهويه مناسب 81](#_Toc490986025)

[-6-4مقررات ايمني از حريق 82](#_Toc490986026)

[-7-4ساختمانهاي جنبي استخر 85](#_Toc490986027)

[-8-4رختكن وكفشداري 86](#_Toc490986028)

[-9-4ابعاد و اندازه رختكن و كفشداري 86](#_Toc490986029)

[-10-4سرويسهاي بهداشتي 88](#_Toc490986030)

[-11-4دوشها 88](#_Toc490986031)

[-12-4اطاق كار و رختكن اختصاصي منجيان و مربيان 89](#_Toc490986032)

[-13-4 اتاق )احيا(كمكهاي اوليه 89](#_Toc490986033)

[-14-4سونای خشک 90](#_Toc490986034)

[-15-4 سوناي بخار 90](#_Toc490986035)

[-16-4اصول ايمني در استخرها 91](#_Toc490986036)

[-17-4ويژگيهاي بوفه يا رستوران ها استخرها 92](#_Toc490986037)

[-18-4استاندارد هاي سالن هاي بدنسازي 93](#_Toc490986038)

[-19-4استانداردهای تنیس روی میز 95](#_Toc490986039)

[-20-4استانداردهای فضاهای ورزشی 98](#_Toc490986040)

[سازه هاي متداول در طراحي مجموعه هاي ورزشي -21-4 112](#_Toc490986041)

[-1-22-4خرپاها : 113](#_Toc490986042)

[1-22-4تيرها و دالها: 115](#_Toc490986043)

[2-22-4-سازه هاي كابلي : 117](#_Toc490986044)

[-3-22-4سازه هاي چادري : 120](#_Toc490986045)

[-4-22-4سازه هاي فضا كار : 121](#_Toc490986046)

[-5-22-4سازه هاي هواي فشرده: 123](#_Toc490986047)

[-6-22-4سازه هاي گنبدي: 125](#_Toc490986048)

[منابع: 126](#_Toc490986049)

[فصل پنجم:طراحی اقلیمی وبررسی پیشینه تاریخی 127](#_Toc490986050)

[5-1-موقعیت جغرافیایی 127](#_Toc490986051)

[5-2- موقعیت طبیعی 128](#_Toc490986052)

[5-3-توپوگرافی و ناهمواری های شهر تهران 128](#_Toc490986053)

[5-4-تاریخچه شهر تهران 128](#_Toc490986054)

[5-5-ویژگی های اقلیمی 160](#_Toc490986055)

[5-5-1- تأثیر طراحی اقلیمی در صرفه جویی انرژی 160](#_Toc490986056)

[5-5-2- تجزیه و تحلیل عوامل اقلیمی 161](#_Toc490986057)

[5-6-اصول طراحی اقلیمی 163](#_Toc490986058)

[5-7-تاریخچه و سابقه پیدایش منطقه ۲۲ شهرداری تهران 169](#_Toc490986059)

[5-8-مشخصات جغرافیایی و اقلیمی منطقه ۲۲ شهرداری تهران 172](#_Toc490986060)

[5-9-کيفيت هوا در منطقه 22 شهرداري تهران 176](#_Toc490986061)

[5-10-شبکه حمل و نقل منطقه 22 شهرداري تهران 178](#_Toc490986062)

[5-11-ضرايب تعديل زيست محيطي و شهرسازي 185](#_Toc490986063)

[5-12-ضوابط جلوگيري از افزايش محدوده شهرها ( مصوبه مورخ 10/8/78) 188](#_Toc490986064)

[فصل ششم: معرفی و بررسی چند نمونه مجموعه ورزشی 193](#_Toc490986065)

[-1-6مجموعه ورزشی مونترال کانادا 193](#_Toc490986066)

[-2-6مجموعه ورزشی ندرگلت سوئیس: 201](#_Toc490986067)

[-3-6مجموعه ورزشی مانی کپیتال امریکا 203](#_Toc490986068)

[-4-6مجموعه ورزشی شارلوت امریکا 207](#_Toc490986069)

[-5-6مجموعه ورزشي آزادي تهران 217](#_Toc490986070)

[-6-6 مجموعه ورزشي چند منظوره سايتاما ژاپن ـ رنزوپيانو 221](#_Toc490986071)

[-7-6 مجموعه ورزشي المپيك توكيو ژاپن ـ كنزوتانگه 223](#_Toc490986072)

[منابع: 224](#_Toc490986073)

[7-کانسپت و طراحی 225](#_Toc490986074)

[7-1-طراحی 225](#_Toc490986075)

[7-1-1- ايده و طرح نهايي 227](#_Toc490986076)

[7-1-2- طراحي معماري 229](#_Toc490986077)