

# فروشگاه ، بزرگترین سایت تخصصی معماری

جهت مشاهده آموزش نرم افزارهای معماری از صفر تا ۱۰۰ با زبان فارسی و با

کمترین هزینه [اینجا](#) را کلیک کنید.

جهت مشاهده نقشه ها ، پایان نامه و طرح های نهایی آماده معماری جهت کانسپت

گرفتن و یا تحویل پروژه [اینجا](#) را کلیک کنید.

جهت مشاهده مقالات ، رسالات و مطالعات نهایی آماده معماری جهت تحویل

پروژه [اینجا](#) را کلیک کنید.

بزرگترین سایت تخصصی معماری [WWW.CADYAR.COM](http://WWW.CADYAR.COM)

جهت عضویت در کانال ما در تلگرام کافیسیت روی عکس زیر کلیک کنید.

برای انجام پروژه های عمران و معماری با ما تماس بگیرید.

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰



آیدی تلگرام

<https://t.me/Cadyar60>

آیدی تلگرام

<https://t.me/Cadyarmemar>

ایمیل

[Vrya.cadyar@gmail.com](mailto:Vrya.cadyar@gmail.com)

جهت مشاهده مطالب زیر به صورت رایگان کافیسیت روی لینک روبرو عنوان موردنظر کلیک کنید

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=473](http://WWW.CADYAR.COM/?CAT=473)

دانلود رایگان کتب معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=262](http://WWW.CADYAR.COM/?CAT=262)

آموزش رایگان پست پروداکشن در معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=1377](http://WWW.CADYAR.COM/?CAT=1377)

دانلود رایگان مقالات معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=206](http://www.cadyar.com/?cat=206)

دانلود رایگان نقشه های معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=1300](http://www.cadyar.com/?cat=1300)

دانلود رایگان رساله و مطالعات معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=283](http://www.cadyar.com/?cat=283)

آموزش رایگان نرم افزار های معماری

جهت مشاهده مطالب کاربران مهمان که مطالب خود را به صورت رایگان و یا در قبال هزینه به اشتراک گذاشته اند در سایت کدیاری [اینجا](#) کلیک کنید.

شما نیز میتوانید مطالب خود را در سایت کدیاری به اشتراک بگذارید تا بدون هیچ هزینه ای صاحب شغل دوم شوید. جهت اشتراک گذاشتن مطالب خود [اینجا](#) را کلیک کنید.

**جهت دریافت هرگونه رساله و مطالعات معماری با  
قیمت پایین با ما تماس بگیرید.**

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰

**قسمتی از رساله طراحی دهکده ورزش های  
زمستانی در ۱۲۰ صفحه در قالب ورد:**

تفریح در زندگی بشر سابقه ای بس طولانی دارد، تفریح برای تجدید نیرو و کاستن از یکنواختی زندگی حرفه ای و تحصیلی و تقویت استعدادها ضروری است و هر فرد متناسب با سن خود به نوعی نیازمند به تفریح می باشد.

امروزه در کشورمان با عنایت به نرخ رشد قابل توجه جوانان و اینکه درصد قابل توجهی از جمعیت را گروه سنی جوانان تشکیل می دهند، لزوم ایجاد شرایط مناسب و ایده آل برای تکامل فکری و جسمی این نسل برای نیل به رشد سالم جامعه الزامی می گردد. ایجاد تفریحات در زیرگروه های مختلف با گرایش های مختلف یکی از اقدامات مفید برای این منظور است. تفریحات ورزشی و گرایش به نفس ورزش یکی از مهمترین اهداف کارشناسان برای حفظ سلامت و رشد جوان و ایجاد بیمه

زندگی برای دوران کهولت سن می باشد. امروزه ثابت شده که ورزش در بازدهی آموزشی، چه کوتاه مدت و چه بلند مدت مؤثر است و یکی از دلایلی که در جوامع پیشرفته در سنین کودکی به ورزش در آموزش اهمیت بیشتری داده می شود همین است. ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی ای گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جویی یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد. ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت نیز درآمده است.

از این رو در ورزش نه تنها جنبه تفریحی بلکه آموزشی آن نیز دارای اهمیت می شود. ایجاد تفریحگاه های ورزشی با امکانات استفاده از ورزش های متنوع یکی از راه هایی است که ما را به هدف نهایی نزدیکتر می کند. انسان برای حفظ تعادل عصبی و سلامت و دوستی بدن خود احتیاج به انبساط دارد و این انبساط جبران کننده و ضروری را از طریق ورزش بدست می آورد. ورزش موجب می گردد که اعضای بدن کار اصلی خود را بهتر انجام دهند و بیشتر تحت نظارت انسان قرار بگیرند. از این گذشته ورزش تأثیر نیکویی در متابولیسم دارد. انسان با تمرین های ورزشی بهتر می تواند در برابر خستگی مقاومت کند و با افزایش کارآیی و شکوفایی استعداد بالقوه بدنی و عصبی خود به عمر خویش بیفزاید و در نتیجه به یک نوع آزادی یعنی آزادی بدنی که بسیاری از مردم از آن غافلند دست می یابد.

ورزش مایه تفریح و سرگرمی نیز هست. ورزش چشمه نشاط و خوش بینی و مایه ذوق و شوق حرکت و عمل هم می باشد. با این وضع ورزش که "تسلط بر زمان و فضا است ولی تسلطی که هر آن از هم می پاشد". طبیعتاً روی مظاهر و صور فرهنگ اثر گذاشته و الهام بخش کسانی بوده است که می کوشند شور و هیجان لحظه ای را برای همیشه در آثارشان جاویدان سازند. ورزش گذشته از این جنبه هنری که مختص آن نیست و میزان اهمیت آن در ادوار مختلف تغییر کرده است. بنابر ماهیت و حکم طبیعت خود محتوای فرهنگی خاصی دارد که امروزه برجستگی و اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. ورزش از

این گذشته توده های مردم را با اخلاق و طرز زیستن و منش روحی آشنا می کند و انسان را تشویق می کند طرز زندگی بدیع و مخصوص به خود پیدا کند. در نتیجه افراد می توانند آنچه را که در وجودشان بدیع است بیورانند و از قید متحدالشکل شدن که بار آن غالباً بر دوششان سنگینی می کند رهایی یابند.

بالاخره ورزش انسان را به مبنا و حدود واقعی آنچه وجود دارد و آنچه ممکن است وجود پیدا کند واقف می سازد. از این جهت ورزش می تواند در پیشرفت یک "فرهنگ مردمی" و یک "فرهنگ آمیخته به زندگی روزمره" اثر داشته باشد. همه کس احساس می کند فرمانروای فرهنگ مردمی حتماً مقارن با گسترش تمدن فراغت خواهد بود.

ورزش فعالیتی است آزاد و فرعی از این جهت موانع و اختلافات اجتماعی را از میان بر می دارد و بر اساس برابری میان همه و بی غرضی و دوستی استوار است. ورزش جوابگوی نیاز مشارکت اجتماعی است و در کنار و به موازات سلسله مراتب روزمره که غالباً به افراد تحمیل می گردد و سلسله مراتب دیگری که با اولی ربطی ندارد بوجود می آورد. در دنیای امروز سستی و بی فعالیت و گمنامی و یکنواختی و متحدالشکلی حکومت می کند. اگر بخواهند انسان را که قدرت خلاقش را در معرض تهدید قرار گرفته است حفظ کنند اگر بخواهند او را از استیلای نیروهای خارجی که به صورت بازیچه اش درآورده اند خلاص کنند باید ذوق و شوق عمل و فعالیت بدنی و خطر کردن را به او بازگردانند باید به او امکان و اجازه بدهند شخصیت خود را به منصفه ظهور برساند. ورزش چشمه سلامتی و تفریح است فرصت و ذوق فعالیت و مشارکت می بخشد عادت به کوشش و رعایت انضباط را پدید می آورد. ورزش فراغتی است غنی و پر و پیمان و می تواند در چشم انداز ترقی و اعتلای انسان و در بازسازی واقعی جامعه سهمی داشته باشد.

ورزش های زمستانی نیز همانند سایر ورزش ها بسیار مفرح و لذت بخش می باشند. این نوع ورزش که فصلی است و تنها در ایام سرد و برفی سال پر رونق می شود می تواند با همجواری با مکان های تفریحی و گردشگری دیگر که قابلیت استفاده

از آنها در تمامی ایام سال وجود دارد مورد استقبال و ارزش گذاری بیشتری از جانب عموم مردم گردد. ورزش های زمستانی شامل اسکی، اسکیت، هاکی روی یخ، لوژسواری و باب اسلی می باشند.

به عنوان مثال اسکی یکی از انواع ورزش های زمستانی است که در ایران نیز از سابقه ای نسبتاً طولانی برخوردار است و چندین پیست اسکی در ایران به خصوص در شهرهای کوهستانی از جمله تهران، اراک، زنجان و ... جهت برگزاری این ورزش ساخته شده است.

ورزش فلسفه ای از زندگی است که بر پایه احترام به ارزش های انسانی و اصول اخلاقی پایه، لذت بردن از تلاش و نقش تربیتی الگوهای انسانی استوار شده است. هدف ایجاد مکانی است که ورزش را در خدمت رشد و تعالی انسان قرار دهد و جامعه ای صلح آمیز با حفظ ارزش های والای انسانی بنا کند. مکانی با نام «دهکده ورزش های زمستانی و آبی» یک نهضت وسیع اجتماعی است که به مدد آن تلاش های ورزشی موجب رشد انسان می شود.

در آمیختن ورزش از یک سو و فرهنگ و آموزش از سوی دیگر به ترویج شیوه ای از زندگی می پردازد که اصول آن را لذت بردن از تلاش و فعالیت، ارج نهادن به ارزش های انسانی و احترام گذاردن به اصول اخلاقی تشکیل می دهد.

دهکده ورزش های زمستانی و آبی به این منظور مؤسسه ای علمی، آموزشی، پژوهشی، ورزشی، گردشگری، فراغتی و تخصصی که در چارچوب اهداف زیر تشکیل می شود :

۱- تبیین و ترویج اصول و اهداف مجموعه ورزشی زمستانی، آشنا کردن جامعه با آرمان ها و اهداف ورزشهای زمستانی.

۲- استعدادیابی، مطالعه، پژوهش و بهره گیری از علوم ورزشی در جهت رشد و توسعه و ارتقاء سطح عملکرد ورزشی.

۳- فراهم سازی تسهیلات و ارائه خدمات نوین تمرینی، آموزشی، پژوهشی و ورزشی.

۴- برگزاری برنامه های فرهنگی، ورزشی، فراغتی و تفریحی.

۵- همکاری های متقابل علمی- فرهنگی- ورزشی در سطوح ملی و منطقه ای و ...

۶- برگزاری دوره های مربیگری برای مربیان کشور.

۷- پر کردن سالم اوقات فراغت جوانان و پیشگیری از آلوده شدن جوانان به مفاسد اجتماعی.

۸- کاهش فشارهای روحی ناشی از مشکلات زندگی و ایجاد آرامش روانی، افزایش میزان سلامتی و بهداشت عمومی و همچنین افزایش میزان طول عمر آحاد جامعه.

۹- فراهم نمودن زمینه های وفاق و سرافرازی ملی، احساس غرور و اعتماد به نفس و خودباوری، شوفایی استعدادها و خلاقیت های فردی بخصوص در میان جوانان و نوجوانان.

۱۰- تمرین و آموزش جامعه پذیری و تطبیق سازگاری با محیط زندگی و ایجاد روحیه تعاون، گذشت و سختکوشی برای کسب موفقیت از کارکردهای مهم ورزش بخصوص در میان نوجوانان و جوانان است.

۱۱- ورزش به عنوان یک مقوله فرهنگی می تواند در تثبیت ارزش ها و تربیت صحیح نسل جوان نقش بسزایی داشته باشد.

۱۲- ورزش قهرمانی در توسعه روابط با کشورها و ایجاد تفاهم و دوستی بین ملل مختلف نقش بسزایی ایفا می نماید.

۱۳- در زمینه های اقتصادی، ورزش می تواند در کمک به توسعه بخش های صنعتی و ایجاد اشتغال و کاهش هزینه های بهداشتی و درمانی نقش مؤثر و تعیین کننده داشته باشد. این دهکده با کاربری های پیش بینی شده : گردشگری، ورزشی و تفریحی، با فاصله ۳۵ کیلومتری از شهر زنجان در محل پیست اسکی پایایی موجود استقرار و توسعه می یابد که از اهداف عمده آن، تشویق و گسترش ورزش مفرح اسکی در مقیاس منطقه و استان می باشد. ضمناً در مراحل رشد و توسعه، با تکیه بر امکانات طبیعی و تأسیسات ورزشی، این دهکده پذیرای علاقمندان از سطح کشور و جهانگردان خارجی نیز خواهد بود.

## ۲- مبانی نظری

### ۲-۱- ورزش های زمستانی

#### ۲-۱-۱- تاریخچه ورزش های زمستانی

ورزش های زمستانی شامل رشته های اسکی، اسکیت، هاکی روی یخ، لوژ سواری، باب اسلی (سورتمه رانی) می باشد. که رشته اسکی به زیر گروه هایی مثل اسکی آلپاین، اسکی نوردیک و اسکی سبک آزاد و اسکیت به رشته هایی چون آیس دنسینگ (رقص روی یخ) و فیگور اسکیتینگ (حرکات نمایشی روی یخ) و اسکیت سرعت (پاتیناژ سرعت) تقسیم می شوند. اسکی به زبان نروژی کهن به معنی تخته است. اگرچه اسکی کردن به منزله یک ورزش جدید است ولی به عنوان یک وسیله آمد و شد به قدمت تاریخ انسان است.

در حدود پنج هزار سال پیش اسکی به مثابه یک کفش برف در ممالک اسکاندیناوی متداول شد، در غارهای روسیه تصاویری از اسکی های نخستین یافته اند و در یکی از مرداب های سوئد اسکی سالمی کشف شده که قدمت آن به چهارهزار سال پیش می رسد.

در بسیاری از مناطق پربرف جهان برای رفت و آمد بر روی برف بویژه شکار حیوانات در زمستان مجبور بودند و سیله ای اختراع کنند تا بتوانند بدون فرو رفتن در برف حرکت نمایند.

در ایران نیز نمونه هایی از این اختراعات دیده شده است. گزنفون مورخ معروف، به تخته هایی اشاره می کند که کف آنها روکشی از پوست حیوانات کشیده بودند و ساکنان قفقاز در ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح برای عبور از روی برف به پای خود می بستند.

زبان شناسان اصل کلمه اسکی را مربوط به زبان آریایی می دانند. بسیاری از مورخان نیز معتقدند که اسکی از شرق به غرب و به ممالک اسکاندیناوی رفته است. سرهنگ یحیایی (رئیس سابق فدراسیون کوهنوردی و اسکی ایران) هم به خاطر می آورد که در سفر تجسی خود در کوههای پر برف لرستان راهنمایی داشته اند که دارای نوعی راکت برفی بوده است که به زبان محلی به آن درگ می گفته اند و شکارچیان بومی همان مناطق، آن را از شاخ گاو یا شاخ شکار می ساختند.

## ۲-۱-۲- تاریخ اسکی در جهان و ایران

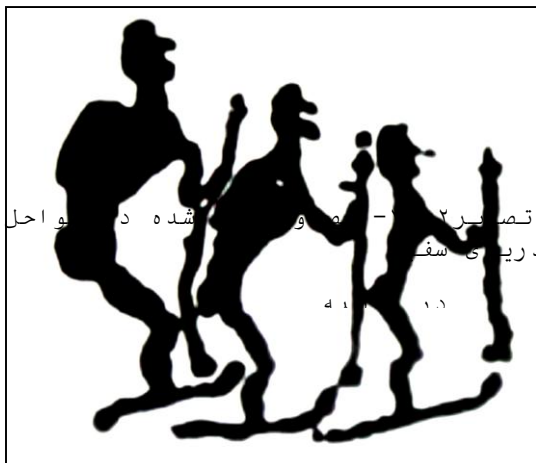
انسان های اولیه شمال اروپا برای شکار و نیز مسافرت نیاز شدیدی به اسکی داشتند. در غارهای روسیه تصاویری از چوب اسکی های نخستین یافته اند. در یکی از مرداب های سوئد چوب اسکی سالمی کشف شده که قدمت آن به چهارهزار سال پیش می رسد.

به عقیده لوئر زادگاه اسکی آسیا بوده است. وی از نوعی اسکی یاد می کند که عمدتاً از استخوان ساخته شده و در چین باستان و کره به کار می رفته است. برخی از محققان سابق اسکی را ده هزار ساله می دانند. تاریخ شناس نروژی، هانس نیز بر این عقیده است که اسکی نقش مهمی در مهاجرت های بزرگ تاریخی شرق به غرب ایفا کرده است.

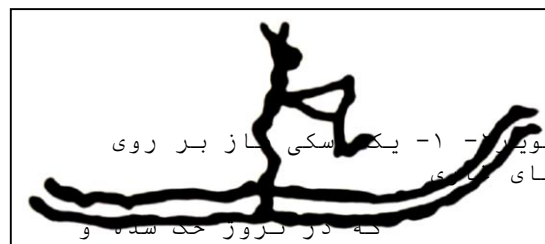
در ایران نیز نمونه هایی از این اختراعات دیده شده است. گزنفون مورخ معروف یونانی به تخته هایی اشاره می کند که کف آنها را روکشی از پوست حیوانات کشیده بودند و ساکنان قفقاز در دو هزار سال پیش از میلاد مسیح برای عبور از روی برف به پای خود می بستند.

در برخی از روستاهای کردستان، مردم از مدت ها پیش در فصل زمستان برای شکار و رفتن از دهی به ده دیگر از تخته های باریک و دراز استفاده می کردند که هنوز هم در بین ساکنان این نواحی رواج دارد.

با این حال، اسکی به مثابه یک ورزش در اواسط دهه ۱۳۱۰ شمسی پس از برگزاری نخستین مسابقه اسکی در جهان، از اروپا وارد ایران شد.



تصویر ۲-۱-۱ - تصاویری که در مرداب سوئد کشف شده است و نشان می دهد که انسان ها در گذشته از چوب برای ساختن اسکی ها استفاده می کردند.



تصویر ۲-۱-۲ - یکی از اسکی های باستانی که در قفقاز کشف شده و احتمالاً مربوط به ۴۰۰۰ هزار سال پیش است.

احتمالاً مربوط به ۴۰۰۰ هزار



دو گروه در معرفی اسکی به ایرانیان مؤثر بودند. گروه اول آلمانی ها و سوئدی هایی که برای احداث راه آهن سراسری و بهره برداری از معادن زغال سنگ و احداث کارخانه ذوب آهن به ایران آمده بودند. ایشان با مشاهده کوه های پربرف البرز چوب اسکی های خود را از اروپا به ایران آوردند و زمستان ها با اسکی بازی، نظاره گران مخصوصاً کودکان را به حیرت و تحسین وامی داشتند. این افراد عمدتاً در منطقه فیروزکوه و شمشک و حاجی آباد (واقع در ۲۵ کیلومتری شمال شرقی تهران) اسکی می کردند. گروه دوم که به رواج اسکی در ایران کمک مؤثری کردند، محصلین بودند که هنگام تحصیل در خارج از کشور، ورزش اسکی را در پیست های فرانسه و سوئیس یاد گرفته بودند و پس از مراجعت به ایران به تبلیغ و اجرای این ورزش پرداختند.

تأسیس فدراسیون اسکی به دهه ۱۳۲۰ بر می گردد. نهضت المپیک در ایران با تأسیس کمیته ملی المپیک در ۱۳۲۵ آغاز شد. کمیته ملی المپیک نیز به نوبه خود فدراسیون ورزش های مختلف را تشکیل داد. در این سال ۱۵ فدراسیون از جمله فدراسیون اسکی به وجود آمد. فدراسیون اسکی ایران در سال ۱۳۳۴ عضو فدراسیون بین المللی اسکی گردید.

پس از انقلاب برای مدتی تمامی فدراسیون ها به صورت شورائی اداره می شدند. اداره فدراسیون نیز در سال ۵۸ زیر نظر شورای موقت فدراسیون اسکی قرار گرفت. در سال ۱۳۶۰ فدراسیون تا دیماه به مدت ۶ ماه کاملاً تعطیل شد. در حال حاضر فدراسیون دارای ۴ کمیته است :

- ۱- کمیته آموزش و فنی
- ۲- کمیته مسابقات
- ۳- کمیته مربیان و داوران
- ۴- کمیته روابط عمومی

## ۲-۲- بررسی ورزش های زمستانی

### ۲-۲-۱- اسکی

#### ۲-۲-۱-۱- تقسیمات پیست اسکی

پیست اسکی معمولاً به دو گروه تقسیم می شود:

۱- پیست اسکی کوتاه

۲- پیست اسکی بلند

پیست اسکی کوتاه معمولاً به پیست هایی اطلاق می شود که دارای طولی بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ متر باشند. شیب پیست ها نیز بایستی کمتر از ۵۰ درجه باشد.

پیست اسکی بلند معمولاً به پیست هایی اطلاق می شود که معمولاً دارای طولی بین ۳۰۰۰ الی ۵۰۰۰ متر باشند. بدیهی است که هیچ گونه محدودیتی در مورد پیست هایی با طول بیش از ۵۰۰۰ متر وجود ندارد. بدیهی است که هم در پیست های بلند و هم در پیست های کوتاه شیب باید کمتر از ۵۰ درجه باشد. همچنین عرض باند اسکی حداقل ۱۲ متر می باشد که این باند برفی بوسیله دستگاه های مخصوص کوبیده می شود.

دستگاه های برف پاش نیز از جمله جدید ترین امکانات قابل استفاده در پیست ها می باشند. این دستگاه ها نوعی کمپرسور هوا هستند که با مکش برف از اطراف خود و پاشیدن برف روی نقاط آفتاب گیر پیست از لایه کوبیده شده برف حفاظت می کنند. ضخامت این لایه هیچگاه نباید از ۳۰ سانتی متر کمتر باشد.



## ۲-۱-۲-۲ - مشخصات فیزیکی پیست اسکی

جهت انتخاب مکانی مناسب جهت پیست اسکی باید به نکات زیر توجه کرد:

- ۱- منطقه پیست آفتابگیر نباشد.
- ۲- منطقه پیست بهمن گیر نباشد.
- ۳- شیب عمومی منطقه زیر ۵۰ درجه باشد.
- ۴- منطقه پیست سنگی نبوده سطحی صاف و یکدست داشته باشد.
- ۵- شیب عمومی در قسمت شمالی یا غربی واقع شده باشد.
- ۶- دمای هوای منطقه از یک مقدار معینی تجاوز ننماید.
- ۷- طول منطقه پیست از ۱۰۰۰ متر کمتر نباشد.

## ۲- الف- بررسی انواع پیست اسکی از نظر شاخه های مختلف ورزش اسکی

در اینجا عمده ترین انواع مسابقات اسکی روی برف (مسابقات نوردیک، آلپاین، اسکی سبک آزاد) همراه با خطوط اصلی مقررات آنها مورد اشاره قرار می گیرد .

### ۲- الف- ۱- مسابقات نوردیک

#### - اسکی صحرا نوردی

مسابقات بین المللی اسکی صحرا نوردی بانوان در سه رشته ۵ و ۱۰ و ۲۰ کیلومتر و امدادی ۴×۵ کیلومتر انجام می گیرد . در مسابقات آقایان مسافت ها نسبتاً طولانی تر است. ۱۵ و ۳۰ و ۵۰ کیلومتر.

#### - پرش با اسکی

مسابقات اسکی از روی سکوهایی با ارتفاع مختلف انجام می گیرد و طول پرش به ارتفاع سکوها بستگی دارد یکی پرش کوتاه (با ارتفاع استاندارد ۷۰ متر) و دیگری پرش بلند (استاندارد ۹۰ متر)



تصویر ۱-۱ - اسکی

مارپیچ بزرگ



تصویر ۲-۵ - پرش با اسکی

از روی سکوی پرتاب

جهت دریافت هرگونه رساله و مطالعات  
معماری با قیمت پایین با ما تماس بگیرید.

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰