



 **PHYSICAL_ED_IUT**

 **PHYSICAL_ED**

 **PHYSICAL-ED.IUT.AC.IR/FA**

خبر نامه ی فصل بهار ۱۴۰۰

مرکز تربیت بدنی

دانشگاه صنعتی اصفهان

NEWSLETTER OF SPRING 2021

**ISFAHAN
UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY
PHYSICAL EDUCATION CENTER**



در یک نگاه
عملکرد کلی

رویداد های آموزش

برگزاری ۵ کارگاه
آموزشی برای
دانشجویان و
دانشگاهیان



رویداد های ورزشی

برگزاری
جشنواره
ورزشی بهاره
دانشجویان
پسرانه رشته



برگزاری دوره
های آموزشی
در نرم افزار استار



آغاز بازسازی سالن
بدنسازی

برگزاری کلاس
های آموزشی
مجازی برای
بانوان در ۳
رشته

آغاز بازسازی سالن
تنیس روی میز

برگزاری
جشنواره
ورزشی بهاره
دانشجویان
دخترانه
رشته



برگزاری
جشنواره
ورزشی بهاره
کارکنان در ۸
رشته



مرکز تربیت بدنی با برگزاری فعالیت ها و جشنواره های مختلف همگانی تعداد قابل توجهی از دانشجویان و دانشگاہیان را تحت پوشش قرار داده است. با توجه به شرایط حاکم بر جامعه در وضعیت کنونی و وجود ویروس کوید-19 این مرکز در پی آن است که با فراهم آوردن زمینه های لازم و ایجاد محیط و فرصت مناسب، از یک سو موقعیت های تفریحی و رقابتی سالم برای کلیه دانشجویان در نظر بگیرد و از سوی دیگر با توجه به برنامه های پیش بینی شده مسابقات همگانی آنلاین و مجازی ویژه دانشجویان و دانشگاہیان را در طول سال برگزار نماید.

از این رو بنا بر مقتضیات و شرایط موجود با توجه به دستورالعمل های ستاد ملی مبارزه با کرونا و رعایت پروتکل های بهداشتی نسبت به برگزاری جشنواره های ورزش همگانی و دوره های آموزشی در فصل بهار اقدام نموده است.

مقدمه

مرکز تربیت بدنی
دانشگاه صنعتی اصفهان



پیام دکتر سمیه آجلی-مکارم دانشجویی دانشگاه

با شیوع ویروس کرونا و دوران قرنطینه خانگی، افسردگی و استرس به طرز چشم-گیری افزایش پیدا کرده است. در این بین یکی از عواملی که می-تواند باعث ایجاد روحیه نشاط، تسکین تنش-های ذهنی، سلامت جسمی و روانی و نقش پیشگیرانه در ابتلا به این بیماری داشته باشد، انجام فعالیت های ورزشی است. می-توان گفت فعالیت-های ورزشی یک استراتژی مؤثر در جهت بهبود فرآیند زندگی در این دوران است. امید است در کنار سایر کارهای روزمره زمانی در طول شبانه روز به تمرینات ورزشی اختصاص داده شود و این امر به عنوان یک "بایند و الزام" زندگی هر فرد محسوب شود. در این راستا مدیریت مرکز تربیت بدنی دانشگاه و کارکنان گرامی آن واحد، در حال تجهیز، بازسازی سالن-ها و فضاهای ورزشی در سطح استاندادهای مطلوب هستند. همچنین سعی شده است با برنامه-ریزی فعالیت-های ورزشی - حرکتی غیر حضوری تحرک را به محیط کار، خانه و دانشگاه انتقال دهند. بی شک برنامه-ریزی در این راستا را در گذر از دوران بیماری کرونا و دوران پساکرونا یاری خواهد نمود.



پیام دکتر دلیر نیکبخش، مدیر مرکز تربیت بدنی دانشگاه

آمادگی جسمانی یکی از مولفه های زندگی سالم در جهان پرتلاطم امروز است. این مهم جز با فعالیت های بدنی منظم حاصل نمی شود. بر این اساس مرکز تربیت بدنی دانشگاه صنعتی اصفهان تلاش نموده است در شرایط پاندمی خطرناک کرونا که تمامی جنبه های زندگی مان را تحت تاثیر قرار داده است، شرایط و تمهیداتی را فراهم کند تا این آمادگی جسمانی حداقلی حفظ شود. بازگشایی سالن های تربیت بدنی با رعایت پروتکل های بهداشتی، برگزاری کارگاه های متعدد آموزشی سبک زندگی سالم و تقدیه برای دانشکاهیان و دانشجویان و برگزاری برنامه های منظم ورزش مجازی برای دانشجویان دختر و پسر و همکاران دانشگاهی در راس فعالیت های مرکز در فصل بهار بوده است. آرزومند روزهایی بدون بیماری و تنی سالم برای شما هستیم.

پیامی برای دانشجویان و دانشکاهیان

مرکز تربیت بدنی
دانشگاه صنعتی اصفهان



پلانک قدرتی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۳ الی ۱۴۰۰/۱/۲۸



نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
محمد درویش	محمد رفیع	علی دانش نیا
قائم نجفی پابیزی		



رشته ورزشی : چالش عضلات دست و شکم

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۲۵ الی ۱۴۰۰/۲/۳۱



برنده
محمد رفیع



رشته ورزشی : پلانک استقامتی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۳/۱۳ الی ۱۴۰۰/۳/۸



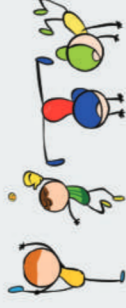
نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
محمد درویش	محمد رفیع	محمد جواد نذریفان

Fold line

موضوع: جشنواره ورزشی بهار دانشجویان پسر

زمان: ۱۴۰۰/۰۳/۲۸ الی ۱۴۰۰/۰۱/۰۱

این جشنواره به صورت مجازی در رشته های پلانک استقامتی، هد زدن با توپ، پلانک دست پای مخالف، بالا، طناب زنی، پلانک قدرتی، شکم، روپایی با توپ، تعادل استقامتی و چالش بارفیکس برگزار شد، و به مقام های اول تا سوم کلیه رشته ها جوایز نقدی اهدا گردید.



برنده های جشنواره ورزشی دانشجویان پسر



رشته ورزشی : هد زدن

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۱/۲۷ الی ۱۴۰۰/۱/۲۱



برنده
محمد متین مهاجری

برنده های جشنواره ورزشی دانشجویان دختر

رشته ورزشی : پلانک ۱

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۱/۱۳

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
کیانامحقیقیان	عاطفه خان احمدی یاسمن غلامرضایی	کیانامحقیقیان

رشته ورزشی : پلانک ۲

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۱/۲۰

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
بهناز آگاهجانی	نگین موسوی	مانده کبیری پور

رشته ورزشی : طناب زنی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۱/۲۷

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
نگین موسوی	فاطمهالسناعات طباطبایی	الهه آگاه حسینی

رشته ورزشی : چالش بارفیکس

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۳/۲۲ الی ۱۴۰۰/۳/۲۸

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
سجاد شهسپاری	محمد رفیع	محمد جواد شریفیان

موضوع: جشنواره ورزشی بهاره دانشجویان دختر

زمان: ۱۴۰۰/۰۱/۰۱ الی ۱۴۰۰/۰۳/۲۸

این جشنواره به صورت مجازی در رشته های پلانک، طناب زنی، اسکات پرش، پنجه به دیوار، کرانچ مورب، تعادل، بارپی و پلانک پهلوی برگزار شد، و به مقام های اول تا سوم کلیه رشته ها جوایز نقدی اهدا گردید.



موضوع: جشنواره ورزشی بهار کارکنان

زمان: ۱۴۰۰/۰۳/۲۸ الی ۱۴۰۰/۰۱/۰۱

این جشنواره به صورت مجازی در رشته های جاگینگ و ددباگ، پلانک، فلاای جک-چرخش پایین تنه، اسکوات، شنا، زانو بلند-کوهنورد-پلانک پرس، ساید پلانک و بسکتبال ۱۱ امتیازی برای آقایان و رشته های جاگینگ و ددباگ، پلانک، فلاای جک-چرخش پایین تنه، پلانک-چرخش پایین تنه، پلانک، طناب زنی و اسکوات برای خانم ها برگزار شد و به مقام های اول تا سوم کلیه رشته ها جوایز نقدی اهدا گردید.

برنده های جشنواره ورزشی کارکنان

رشته ورزشی: جاگینگ و ددباگ آقایان
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۱/۲۸ الی ۱۴۰۰/۰۱/۲۸

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
مصطفی رضائی حق	کیوان پالیک	میلاد طهماسبی

رشته ورزشی: جاگینگ و ددباگ خانم ها
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۱/۲۸ الی ۱۴۰۰/۰۱/۲۸

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
زهرا فروغی	مریم جمشیدی	سلیمه سلام آرام

رشته ورزشی: پنجه به دیوار
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۲/۱۰

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
الهه تقی زاده	کیانا محققیان	الهه آقا حسینی

رشته ورزشی: تعادل
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۲/۳۱

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
شاه منصور پروین	کیانا محققیان	عاطفه خان احمدی

رشته ورزشی: اسکات پرش
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۲/۲۳

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
نگین موسوی	عاطفه خان احمدی	فاطمه السادات طباطبائی

رشته ورزشی: کرانچ مورب
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۲/۲۴

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
الهه تقی زاده	کیانا محققیان	مهسا فولادچنگ

رشته ورزشی: بارپی
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۳/۰۷

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
الهه آقا حسینی	سمن عطایی	مهسا فولادچنگ

رشته ورزشی: پلانک پهلوی
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۰۳/۱۴

نفر سوم	نفر اول	نفر دوم
الهه آقا حسینی	عاطفه خان احمدی	کیانا محققیان

رشته ورزشی: اسکوات آقایان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۱۹ الی ۱۴۰۰/۳/۱

نفر سوم	احمد شریفیان
نفر اول	محمد رضا عباسی
نفر دوم	کیوان پالیک

رشته ورزشی: چالش شنا آقایان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۳/۲ الی ۱۴۰۰/۳/۸

نفر سوم	احمد شریفیان
نفر اول	محمد رضا عباسی
نفر دوم	کیوان پالیک

رشته ورزشی: اسکوات خانم ها.

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۱۹ الی ۱۴۰۰/۳/۱

نفر سوم	سام آرم
نفر اول	پروین زکی پور
نفر دوم	اهم والیتی

رشته ورزشی طناب زنی خانم ها

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۳/۲ الی ۱۴۰۰/۳/۸

نفر سوم	زهرا حدادی آیت
نفر اول	نقیسه حهقان پور
نفر دوم	زهرا فروغی

رشته ورزشی: پلانک

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۳/۲۲ الی ۱۴۰۰/۳/۲۹

نفر سوم	فروغ هندور
نفر اول	پروین زکی پور
نفر دوم	سام آرم

رشته ورزشی: پلانک آقایان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۱/۲۹ الی ۱۴۰۰/۲/۴

نفر سوم	اهم تقی زاده
نفر اول	کیانا محققیان
نفر دوم	اله کاکا حسینی

رشته ورزشی: فلاپی جک- جک پلانک-

چرخش پایین تنه آقایان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۵ الی ۱۴۰۰/۲/۱۱

نفر سوم	بهرام عرب
نفر اول	بهنام ابراهیمی
نفر دوم	صادق رضائی

رشته ورزشی: پلانک آقایان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۱۲ الی ۱۴۰۰/۲/۱۸

نفر سوم	محمد نوربخش
نفر اول	پیمان راد
نفر دوم	کیوان پالیک

رشته ورزشی: پلانک خانم ها

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۴ الی ۱۴۰۰/۲/۹

نفر سوم	اهم تقی زاده
نفر اول	کیانا محققیان
نفر دوم	اله کاکا حسینی

رشته ورزشی: فلاپی جک- جک پلانک-

چرخش پایین تنه خانم ها

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۵ الی ۱۴۰۰/۲/۱۱

نفر سوم	ندا اسدی خواه
نفر اول	مریم مومنی
نفر دوم	فربا صمدی

رشته ورزشی: بارپی خانم ها

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۰/۲/۱۲ الی ۱۴۰۰/۲/۱۸

نفر سوم	سابعه سلام آرام
نفر اول	مریم مومنی
نفر دوم	ندا اسدی خواه

موضوع: کلاس های آموزشی مجازی بانوان
زمان: ۱۴۰۰/۰۳/۲۸ الی ۱۴۰۰/۰۱/۰۱

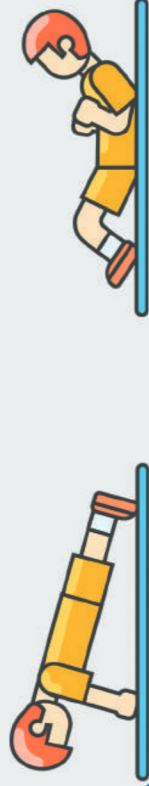
این کلاس ها به صورت مجازی در رشته های یوگا، پیلاتس و فیتنس با شرکت ۲۸۴ نفر از دانشگاهیان برگزار شد.

دوره های برگزار شده در نرم افزار ستاو

دوره های پوشش سلامت، حرکات اصلاحی، ورزش صبحگاهی، ورزش در خانه با UF با همکاری اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان توسط مرکز تربیت بدنی در سامانه ستاو برگزار گردید.

نخستین جلسه شورای مشورتی ورزش کارکنان با عضویت حدود ۵۰ نفر از کارکنان
زمان: ۱۴۰۰/۳/۲

در این جلسه مجازی ضمن تبیین اهداف راه اندازی شورای مشورت ورزش کارکنان، هم اندیشی در خصوص برنامه های آتی مرکز تربیت بدنی و تبادل نظر درمورد بازگشایی سالن های ورزشی دانشگاه انجام گرفت. در پایان همکاران نقطه نظرات خود را در مورد چالش های موجود در راه توسعه ورزش کارکنان بویژه در دوره همه گیری کرونا بیان کردند.



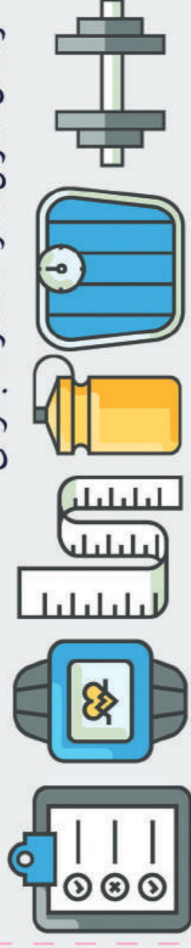
موضوع: برگزاری کارگاه های آموزشی دانشجویان و دانشگاهیان
زمان: فروردین الی اردیبهشت ۱۴۰۰

۱- کارگاه علم تمرین، مدرس: دکتر محمدرضا باتوانی

۲- کارگاه پیشگیری از بروز انواع دردهای اسکلتی- عضلانی (گردن، زانو و کمر درد) ، مدرس: دکتر مجتبی بابایی خورزوقی

۳- کارگاه تقویت گروه های عضلانی در بهبود دردهای اسکلتی- عضلانی (گردن، زانو و کمر درد) ، مدرس: دکتر مجتبی بابایی خورزوقی

۴- کارگاه تمرینات ورزشی و تغذیه در ماه مبارک رمضان، مدرس: دکتر محمدرضا باتوانی



آغاز بازسازی سالن تنیس روی میز



15

آغاز بازسازی سالن بدنسازی



16

Fold line