



مدیریت تربیت بدنی
دانشگاه کاشان

گزارش فعالیت های هفته تربیت بدنی

مهر و آبان ماه ۱۳۹۴

مدیریت تربیت بدنی



مقدمه

تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از اصلی ترین ابزارها نه تنها موجبات رشد و شکوفایی را فراهم می سازد بلکه به عنوان پدیده ای موثر نقش مهمی در مباحث بهداشت، تندرستی و سلامت جسمانی و روانی آحاد دانشجویان دارد.

مدیریت تربیت بدنی در راستای اهداف راهبری دانشگاه در بخش ورزش و تفریحات سالم در جهت گسترش و توسعه ورزش همگانی با تاکید بر افزایش مشارکت دانشجویان و کارکنان در فعالیت های ورزشی برای تحقق همگانی نمودن ورزش در بین دانشگاهیان تلاش می کند با برنامه ریزی فعالیت های متنوع ورزشی و توسعه زیر ساخت ها به اهداف ذیل دست یابد :

اهداف

- افزایش شور و نشاط و شادابی در بین دانشجویان
- غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان
- اشاعه فرهنگ ورزش در بین دانشگاهیان
- افزایش انگیزه در روی آوردن به ورزش و تفریحات سالم
- ایجاد زمینه مساعد جهت رشد و توسعه ابعاد جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان از طریق همگانی کردن ورزش در بین آنان

از جمله فعالیت های مدیریت تربیت بدنی، برنامه ریزی برای گرامیداشت هر چه بهتر هفته تربیت بدنی است. این هفته فرصتی است تا هر چه بیشتر به اهمیت ورزش و لزوم پرداختن به آن برای تامین سلامت جسمی و روانی افراد به ویژه دانشجویان پرداخته شود. در ادامه اهم فعالیت های برگزار شده در این هفته به اختصار اعلام می گردد:

۱. برگزاری کوهگشت دانشجویی دختران روستای بن رود با حضور ۵۰ نفر از دانشجویان

اولین کوهگشت دانشجویان دختر در سال تحصیلی جدید همزمان با هفته تربیت بدنی روز جمعه مورخ ۱۶ مهر ماه در روستای بن رود برگزار شد. تعداد ۵۰ نفر از دانشجویان در این اردوی نیم روزه حضور داشتند.



۲. برگزاری کوهگشت جنگل حمزه ویژه بانوان دانشگاه

اولین کوهگشت بانوان دانشگاه روز چهارشنبه مورخ ۶ آبانماه به مقصد جنگل حمزه برگزار شد. این کوهگشت با حضور ۲۲ نفر از همکاران خانم از ساعت ۱۳ لغایت ۱۸ انجام شد.



۳. انتشار چهارمین شماره گاهنامه حرکت در هفته تربیت بدنی

چهارمین شماره از گاهنامه حرکت به مناسبت هفته تربیت بدنی در ۳۰۰ تیراژ چاپ و منتشر شد. سومین شماره گاهنامه در اردیبهشت ماه به مناسبت هفته خوابگاهها چاپ و منتشر شده بود.

گاهنامه
مدیر مسئول: محمد رضایی علوی (علمی ورزشی) | هفته کارکنان - مسین رضایت تجریمیه
طراح: مهرداد آزادی نوش آبادی

حرکت

پنجاه و ششمین شماره
شماره ۳ - مهرماه ۱۳۹۴

موضوعات این شماره:
تفخیر سالم (نشانه های کمبود آب بدن - لیو ترش)
حرکات اصلاحی (ناهمجاری های قامتی - سیاتیک)
دیورن شوخ
فیروزگان (دوچرخه سواری - ویکتوری بدن)
اخبار دانشگاه (دانشگاه ورزشی های درون دانشگاه - جشنواره ورزش های همگامی)
اینفوگرافیک (بیشکاف غذای سالم)
پنالتی
مهرماه ۱۳۹۴ - شماره چهارم

حرکت

پنالتی

تعیین سرشناسی بازی با ضربات پنالتی، با بازی برهجان و دراماتیک در رقابت های فوتبال است که در جریان آن، هر فورماکن رده می شود و هر تاگان، به عقیده برخی، ضربات پنالتی هیچ وقت عادلانه نبوده و نمی تواند در تعیین تیم حاکم نقش داشته باشد. همیشه ضربات پنالتی برای بازیکنان از استرس و مسامحت بالای برخوردار بوده و حتی تماشاگران نیز از این فاعده مستثنی نیستند! حتما شما هم تا به حال غیر ایست قلمی تماشاچیان در ضربات پنالتی تیم محبوبتان را تشدید کرد.

ایده تعیین سرشناسی بازی توسط ضربات پنالتی
ایده ضربات پنالتی برای تعیین نتیجه مسابقه، از یک داور آلمانی فوتبال به نام "کارل والد" است. او برای نخستین بار در سال ۱۹۲۰ ایده خود، همان فوتبال را درگرون ساخت. کارل والد که در سال ۲۰۱۱ در سن ۹۵ سالگی درگذشت، تا پیش از مرگش هم از ایده پنالتی خود احساس غرور می کرد.

تا پیش از این فاعده، گاه مسابقات مسامحتی را که به تساوی می انجامیدند، پس از ۴۸ ساعت تکرار می کردند. این کار از نظر سازماندهی مسابقات بود. سپس ایده تعیین برنده با چرخش سکه (شیر یا سکه) به میان آمد که بیشتر راهحلی اضطراری و غیرورزشی بود. کارل والد این پروپوز را میزبان و نماینده می نامد و در می یابن راه علمی ورزشی بود. او در سال ۱۹۲۰ ایده خود را رسماً پیشنهاد کرد. البته هدف او متعاقباً مشخص شد: مقادیر فوتبال علمی بود. ولی ایده او به سرعت گسترش یافت. نخست فدراسیون فوتبال آلمان و سرانجام فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) این فاعده را پذیرفتند. بنحیض تمام کارل والد در تاریخ فوتبال ثبت شد.

تعیین سرشناسی بازی با ضربات پنالتی
ضربات پنالتی برای تعیین سرشناسی بازی، نخستین بار در جام جهانی اروپا در سال ۱۹۶۶ به کار گرفته شد و تیم فوتبال آلمان نخستین فروانی بود که این فاعده بود. در دیدار نهایی آن دوره از مسابقات که در انگلند پایتخت وکولای سلف برگزار شد، تیم ملی فوتبال چکسلواکی بواسطه در ضربات پنالتی بر آلمان غلبه کند. اولی هودس، رئیس تیمی باشگاه ساحل نام مارن مونخ، بارکن تا نامی بود که در آن دیدار توب را از روی نقطه پنالتی به آلمان برگرداند. شکی در این باره نیست.

تعیین نتیجه در جام جهانی با ضربات پنالتی
تعیین بازی که برنده بازی در جام جهانی جام جهانی فوتبال در ضربات پنالتی تعیین شد، به سال ۱۹۸۲ و جام جهانی آسیا بر می گردد. در دور نهایی این دوره از مسابقات، ملی پوشان آلمان و فرانسه به مصاف هم رفتند. یکبار دو تیم در وقت اضافه با تساوی ۳ بر ۳ خاتمه یافت. ملی پوشان آلمان این بار توانستند در ضربات پنالتی حرفی خود را شکست دهند و به فینال برسند.

تیم ملی فوتبال آلمان از آن زمان تاکنون فیروزه در ضربات پنالتی موفق بوده و از سه مرغان خود گذشته است. تاوقتی این تیم ملی در رن ضربات پنالتی نباید انگلیس باشد که در لحظه های حساس توانسته حوسردی خود را حفظ کند و در نهایت در پنالتی مغلوب حرف شده است.

شماره چهارم - مهرماه ۱۳۹۴

حرکت

MOVEMENT

ورزش حق بدن شماست
هفته تربیت بدنی (۲۰ مهر تا ۲۶ آبان)
روز ورزشکاران و ورزشی جوانان کارکنان

فوتبال زنان
فوتبال زنان در ایران در حال رشد است. با افزایش تعداد تیم های فوتبال زنان، توجه به این ورزش نیز افزایش یافته است. در این شماره به بررسی وضعیت فعلی فوتبال زنان در ایران و همچنین معرفی تیم های قوی و بازیکنان برجسته پرداخته شده است.

ویکتوری بدن
تربیت بدنی یکی از بهترین راه ها برای حفظ سلامت جسمی و روانی است. در این شماره به بررسی فواید ورزش و تاثیرات آن بر بدن و ذهن پرداخته شده است. همچنین به معرفی ورزش های مختلف و نحوه انجام صحیح آن ها پرداخته شده است.

الکترونیک ورزشی
تکنولوژی های نوین در ورزش به کار می رود. در این شماره به بررسی تجهیزات الکترونیکی مورد استفاده در ورزش و تاثیرات آن ها بر عملکرد ورزشکاران پرداخته شده است.

بیشکاف غذای سالم
تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت است. در این شماره به معرفی غذاهای سالم و روش های پخت صحیح آن ها پرداخته شده است. همچنین به بررسی تاثیرات تغذیه بر عملکرد ورزشکاران پرداخته شده است.

مهرماه ۱۳۹۴ - شماره چهارم

حرکت

MOVEMENT

با ورزش استقامت کنید
هفته تربیت بدنی (۲۰ مهر تا ۲۶ آبان)
روز ورزشکاران و ورزشی جوانان کارکنان

گشایش سالی
افزایش وزن بدن می تواند به دلیل افزایش کالری دریافتی و کاهش کالری مصرفی باشد. در این شماره به بررسی علل افزایش وزن و راه های کاهش آن پرداخته شده است. همچنین به معرفی ورزش های مناسب برای کاهش وزن پرداخته شده است.

حرکات اصلاحی
حرکات اصلاحی به منظور بهبود وضعیت بدن و کاهش خطر آسیب های ورزشی انجام می شود. در این شماره به بررسی حرکات اصلاحی و نحوه انجام صحیح آن ها پرداخته شده است. همچنین به معرفی ورزش های مناسب برای انجام حرکات اصلاحی پرداخته شده است.

تعیین سرشناسی بازی با ضربات پنالتی
تعیین سرشناسی بازی با ضربات پنالتی یکی از جذاب ترین بخش های فوتبال است. در این شماره به بررسی نحوه تعیین سرشناسی بازی با ضربات پنالتی و همچنین به معرفی تیم های قوی و بازیکنان برجسته پرداخته شده است.

شماره چهارم - مهرماه ۱۳۹۴

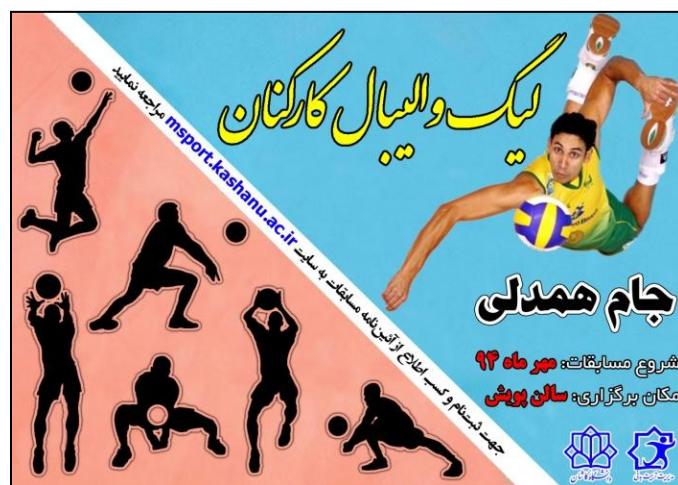
۴. شروع هجدهمین جشنواره ورزشهای درون دانشگاهی دانشجویان

هجدهمین جشنواره ورزشهای درون دانشگاهی در ۸ رشته طی سه ماهه اول سال تحصیلی در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود. این مسابقات در رشته های فوتسال، والیبال، بسکتبال، شنا، تیراندازی، تنیس روی میز و بدمینتون تا پایان آذر ماه ادامه می یابد.



۵. شروع مسابقات لیگ فوتسال و والیبال اساتید و کارکنان

مسابقات لیگ فوتسال و والیبال کارکنان دانشگاه همزمان با هفته تربیت بدنی آغاز شد. این مسابقات تا پایان سال ادامه می یابد.



۶. افزایش سانس مجموعه آبی ویژه دانشجویان در هفته تربیت بدنی

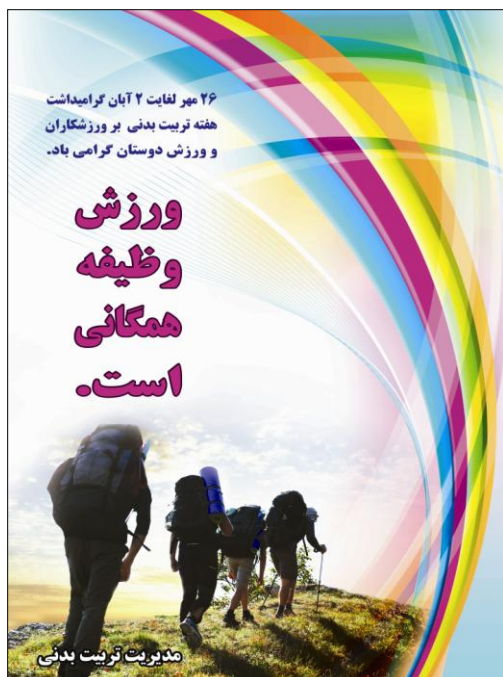
به مناسبت هفته تربیت بدنی دو سانس مجموعه آبی ویژه دانشجویان به سانس های دانشجویی اضافه گردید و از ۵ سانس به ۷ سانس افزایش یافت. این سانس ها با استقبال دانشجویان به ویژه دانشجویان پسر روبه رو شد.

۷. ارائه خدمات رایگان مجموعه در هفته تربیت بدنی

به مناسبت هفته تربیت بدنی کلیه خدمات ورزشی در هفته تربیت بدنی برای دانشجویان و کارکنان در مجموعه تربیت بدنی به صورت رایگان ارائه گردید.

۸. اطلاع رسانی هفته تربیت بدنی

هدر اطلاع رسانی هفته تربیت بدنی در صفحه اصلی سایت دانشگاه قرار گرفت. ضمن آنکه چند بنر پیام ورزشی نیز در سطح دانشگاه نصب گردید.



۹. ارسال پیام ورزشی از طریق اتوماسیون اداری

ارسال پیام های ورزشی با هدف اطلاع رسانی در خصوص اهمیت پرداختن به فعالیت های ورزشی و ایجاد انگیزه برای مشارکت در فعالیت های ورزشی انجام شد. این پیام ها از طریق اتوماسیون اداری در طول هفته تربیت بدنی ارسال گردید.

۱۰. برگزاری جشن هفته تربیت بدنی به همراه تقدیر از برندگان جشنواره های ورزشهای همگانی و بومی محلی

همزمان با هفته تربیت بدنی جشن تقدیر از برندگان مسابقات ورزشی جشنواره ورزشهای همگانی و بومی محلی همراه با اجرای برنامه های شاد در پردیس خواهران و خوابگاه مرکزی دختران برگزار شد. این دو جشنواره در اردیبهشت ماه برگزار شده بود و طی این برنامه ها به ۱۱۰ نفر از برندگان مسابقات جوایز نقدی اهدا گردید.



۱۱. برگزاری ورزش شامگاهی در خوابگاه دختران

به مناسبت هفته تربیت بدنی ورزش شامگاهی در خوابگاه دختران برگزار شد. این برنامه در هفته های بعد نیز طی روزهای یکشنبه و سه شنبه شب ادامه یافت.

