

فینتھیلا



فصلنامه علمی تخصصی | چاپ دوم | تابستان ۱۴۰۲

فمنشیا

فصل نامه علمی تخصصی، چاپ دوم، تابستان ۱۴۰۲

شناسنامه

صاحب امتیاز: مدیریت تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

مدیرمسئول: دکتر علیرضا خادم‌لو

سرمدیر: زکیه سلیمی زرنجی

اعضای تحریریه: جواد هراتی - ملیکا مهدویان - سعیده حبیب‌زاده

شماره مجوز: ۱۴۰۲۱۱۶۱

آدرس: میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، مدیریت تربیت بدنی

تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۸۰۳۵۰۱

www.sport.um.ac.ir

Eitaa: @ferdowsi_sport



فهرست مطالب

- ۱..... یادداشت مدیرمسئول
- ۲..... یادداشت سردبیر
- ۳..... گفت‌وگو با امیر مهدیان‌پور
- ۵..... بررسی تحلیلی اثرات اقتصادی ورزش سالمندان در ایران
- ۶..... ایستگاه انجمن ورزشی
- ۷..... تجهیز خطوط سالن تیراندازی
- ۹..... المپیاد تابستانه
- ۱۳..... گفت‌وگو با یگانه اکبری
- ۱۵..... تقاضاهای پرتکرار ورزشی دانشجویان
- ۱۶..... قهوه عملکرد ورزشی را بهبود می‌دهد؟
- ۱۷..... تأثیر تمرین ترکیبی بر عملکرد جسمانی و شناختی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲
- ۱۸..... تاثیر برنامه اسپارک بر کیفیت زندگی کودکان مبتلا به فیروز کیستیک
- ۱۹..... ایستگاه خبر
- ۱۷..... طرح اوقات فراغت تابستان ۱۴۰۲



دکتر علیرضا خادم‌لو

یادداشت - مدیرمسئول

با درود و سلام به همه دوستان عزیز و همکاران گرامی

امروز با افتخار می‌خواهم انتشار دومین نسخه از نشریه علمی-تخصصی ورزشیار را به شما تبریک بگویم. این دستاورد، نشانه و شاخصی از پیشرفت و ترقی در کار مدیریت تربیت‌بدنی و حاصل تلاش‌های بی‌وقفه همکاران ماست که از طریق تیم رسانه‌ای ورزشیار با هدف آگاهی‌رسانی فعالیت‌ها و اقدامات و ترویج ورزش دانشگاهی به نگاه پر مهر شما تقدیم می‌گردد.

ورزش، عنصری اساسی و حیاتی در زندگی و ابزاری قدرتمند و نافذ در نظام تعلیم و تربیت است که توجه به آثار فرهنگی - اجتماعی آن می‌تواند ورزش را به عنوان یک بازوی توانمند و موثر به یاری ارکان فرهنگی کشور تبدیل کند.

ورزش، زبانی جهانی و بین‌المللی است که می‌تواند مرزها را از بین ببرد و ارتباط بین انسان‌های مختلف و فرهنگ‌ها و نژادهای متنوع را بسیار ساده‌تر کند. از همین رو، اهمیت ترویج و توسعه فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه‌ها از هر زمانی بیشتر است. شاید آشنایی با فرهنگ، آداب و رسوم، لهجه و گویش، صنایع دستی و اماکن دیدنی و فرصت‌های گردشگری در کنار مقوله سلامت جسم و روان، مهم‌ترین دستاورد رویدادهای ورزشی دانشجویان باشد. چراکه تجمع دانشجویان در دهکده مسابقات و باز شدن باب آشنایی با سایرین این امکان را به سادگی فراهم می‌کند.

اهمیت ورزش تنها اینجا ختم نمی‌شود. امروزه، رسانه‌ها نقش حیاتی و غیرقابل اغمازی در ترویج فعالیت‌های ورزشی و آثار مفید آن ایفا می‌کنند. اطلاع‌رسانی و گزارش‌دهی در مورد رویدادهای ورزشی به دانشگاهیان و جوانان امکان مشارکت در این فعالیت‌ها را ارتقاء می‌دهد. رسانه می‌تواند حقایق الهام‌بخشی از ورزشکاران دانشگاهی را عیان نماید و انگیزه جوانان را برای شرکت در ورزش دانشگاهی افزایش دهند.

با دومین نسخه از نشریه ورزشی ورزشیار تلاش کرده‌ایم تا نقش و تاثیر بی‌بدیل رسانه در ترویج فرهنگ ورزش، حرکت و پویایی بهره‌مند شویم.

امیدواریم که مقالات، گزارش‌ها و مصاحبه‌های این نسخه، به عنوان یک منبع الهام‌بخش برای دانشجویان و ورزشکاران جوان عمل کند.

در پایان از خوانندگان عزیز که ما را در این مسیر همراهی کرده‌اند، تشکر می‌کنم.



زکیه سلیمی زندی

یادداشت - سردبیر

خوشحالیم که دومین نسخه از نشریه ورزشیار را در تابستان ۱۴۰۲ به خوانندگان عزیز تقدیم می‌کنیم. این دستاورد مهم، نمایانگر پیشرفت و رشد عملکرد ما در مسیر بهبود ورزش دانشگاهیان است.

هدف ما از تأسیس این نشریه، ارتقاء و ترویج فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه بوده است و در این نسخه، مقالات و مطالبی را ارائه کرده‌ایم که علاوه بر ارتقاء علمی و دانش ورزشی دانشجویان و ورزشکاران جوان، باعث ایجاد انگیزه در ایشان برای شرکت فعال در رویدادهای ورزش دانشگاهی گردد.

با توجه به اهمیت ورزش در بهبود سلامت، رشد انسانی و توسعه جامعه، این نشریه تلاش خواهد کرد تا ورزش را به عنوان یک عامل تحول در دانشگاه‌ها معرفی کند و به دانشجویان کمک کند تا در مسیر رشد و شکوفایی جنبه‌های مختلف وجودی خود گام بردارند.

در پایان این یادداشت، از همه نویسندگان و همکارانی که در این نسخه مشارکت داشته‌اند، از صمیم قلب تشکر می‌کنم. بدون تلاش‌های شما، انجام این مهم، ممکن نبود. همچنین از خوانندگان عزیز ورزشیار، که ما را در این مسیر همراهی کرده‌اند سپاسگزارم.

با آرزوی موفقیت برای جامعه بزرگ ورزش دانشگاهی کشور و امید به رشد بیشتر ورزش دانشگاهی.

گفت‌وگو با امیر مهدیان پور بازیکن برجسته تیم والیبال دانشگاه فردوسی مشهد؛

انتظار می‌رود استان چندین تیم والیبال در لیگ‌های کشوری داشته باشد

هدفم بازی کردن در سطح لیگ‌های حرفه‌ای است



امیر مهدیان پور دانشجوی علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد بهار امسال به سومین اردوی تیم ملی والیبال دانشجویان دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور دعوت شد و در جمع ۱۸ نفر تیم حضور یافت.

او از سال ۹۸ وارد این رشته شده و اکنون تمرین‌های خود را با سوپر لیگ نیان انجام می‌دهد. در دومین نسخه ورزشیاریار با این ورزشکار با استعداد و توانمند به گفت‌وگو نشستیم.

بفرمایید که چه شد به سمت رشته‌ی والیبال آمدید؟

من قبل از والیبال، رزمی کار می‌کردم و والیبال خیلی جدی دنبال نمی‌شد. یک روز به طور اتفاقی با مجتبی بردویی، مجید مینایی، بهروز شاکری و رضا تابعی که از دوستانم هستند سر تمرین‌های

دانشگاه آمدم و با توجه به استعدادم دوستان توصیه کردند که پیگیر شوم.

خانواده مخالف فعالیت ورزشی شما بودند. چه کردید؟

خانواده از ابتدا دوست نداشتند من رشته‌ی علوم ورزشی بخوانم و می‌خواستند که مهندس شوم. خودم در کنکور این رشته را انتخاب کردم و تا یکی دو سال مخالف بودند اما الان راه آمدند.

از حال و احوال والیبال بگید.

در استان خراسان رضوی به رشته‌ی والیبال علی‌رغم اینکه تعداد زیادی مربی و ورزشکار خوب در استان وجود دارد به آن توجه نمی‌شود. انتظار می‌رود که چندین تیم در لیگ‌های کشور داشته باشد اما فقط یک تیم است.

والیبال خیلی رشته‌ی شیرین و جذابی است یک تلخی‌ها هم دارد. امنیت شغلی وجود ندارد. ممکن است در یک سال تیم خوبی داشته باشد و یک سال در تیمی نباشد.

یک سری هزینه‌ها شامل مکمل‌های ورزشی، مربی خصوصی هم است. همچنین ممکن است آسیب‌های ورزشی هم هزینه‌بر باشد.

از مقام‌هایی که کسب کردید بگید و اینکه هدف شما در این رشته‌ی ورزشی چیست؟

مدال زیاد است نشمردم. مهمترین نایب قهرمانی دسته یک بوده است. دانشگاهی هم زیاد داشتیم.

پیشرفت من از زمان شروع کرونا بود پیگیر ورزش شدم و با توجه به مجازی شدن کلاس‌ها چند سالی خارج از مشهد در تیم دسته یک بازی می‌کردم و به مشکل نخوردم. هدفم بازی کردن در سطح لیگ‌های حرفه‌ای است.





مدیریت بازاریابی ورزشی

◀ بررسی تحلیلی اثرات اقتصادی ورزش سالمندان در ایران

لیدا مؤذن احمدی ، حسن فهیم دوین ، زهرا سادات میرزازاده ، حسین پیمانی زاد

هدف این پژوهش تحلیل اثرات اقتصادی ورزش سالمندان در ایران است. پژوهش حاضر یک پژوهش کاربردی است که در آن از روش "تحقیق کیفی" برای دست یابی به پاسخ سؤال اساسی مطرح شده، استفاده شده است. این تحقیق بر اساس یک نظریه زمینه ای مبنی بر روش نوظهور منسوب به گلاسر (۲۹۹۱) انجام شده است. جامعه آماری شامل تعدادی از اساتید رشته های مدیریت ورزشی، جامعه شناسی، روانشناسی، مدیران شهرداری و پژوهشگران (با حداقل دو مقاله علمی - پژوهشی در زمینه پژوهش) تشکیل می دهند. با توجه به این که هدف از نمونه گیری کیفی، اشباع اطلاعات است، تا رسیدن به اشباع نظری از روش "نمونه گیری نظری - ترکیبی از نوع غیرمحمتمل هدفمند" در این پژوهش استفاده شده است. بدین منظور ۵۱ نفر به عنوان نمونه پژوهش، انتخاب شدند. همچنین برای تعیین روایی، از شاخص های مقبولیت، انتقال پذیری و تایید پذیری استفاده شده است. برای ارزیابی پایایی مصاحبه ها، از روش توافق درون موضوعی دو کدگذار (ارزیابی کننده) استفاده شد که در نهایت پایایی آزمون باز ۸۰ درصد گزارش شد. یافته ها نشان داد که میانگین سنی نمونه پژوهش ۴۸ سال بود. ۷۵ درصد از نمونه ها مرد بودند. میانگین سابقه شغلی شرکت کنندگان ۲۲.۵ سال بود و ۸۰ درصد آنها دارای مدرک دکتری بودند. نتایج نشان داد که اثرات اقتصادی ورزش سالمندان به دو دسته خرد و کلان تقسیم می شود. سطح کلان شامل دو مفهوم افزایش تولید ناخالص داخلی (۵ علامت) و سرمایه گذاری بخش خصوصی (۳ علامت) بود. سطح خرد شامل دو مفهوم بهبود کمی و کیفی نهاده های تولید (۶ علامت) و کاهش هزینه های درمان (۸ علامت) بود.

ایستگاه انجمن ورزشی

انجمن‌های ورزشی دانشگاه، به عنوان یکی از ارکان مهم فعالیت‌های دانشجویی، محوریت و اهمیت خاصی در عرصه دانشگاه دارند. اعضای انجمن‌ها تلاش می‌کنند با برگزاری رویدادهای ورزشی متنوع و مشوق، دانشجویان را به فعالیت‌های ورزشی جذب کنند و فضایی سالم و دوستانه برای ارتقاء سلامت و تندرستی آنها ایجاد کنند. در این نسخه با دو نفر از دبیران انجمن‌های ورزشی گفت‌وگو کردیم.

محمد محسنی



متولد: ۸ مرداد ۱۳۶۵
رشته تحصیلی: مهندسی آب

سمت: دبیر انجمن ورزشی دانشکده کشاورزی

پیشنهادها:

برقراری ارتباط با ورزشکاران سرشناس خراسان رضوی و برگزاری جشنواره‌هایی در دانشگاه، با حضور این افراد به منظور ایجاد انگیزه در دانشجویان و قهرمانان ورزشی.

تسهیل روند اخذ مجوز برای برگزاری رویدادهای ورزشی مانند مسابقات

دیدگاه:

در بین دانشجویان شور و نشاط و روحیه ورزشی بسیار کم رنگ شده است. برنامه ریزی و تسهیل در برگزاری رویدادهای ورزشی مشوق در عرصه ورزش دانشگاه، لازم به نظر می‌رسد.

انتقادات:

در زمینه ورزش‌های همگانی امکانات در دانشگاه کم است. مثلاً برای ورزش فریزی مکانی در نظر گرفته نشده است. خط کشی برای بدمینتون باید انجام شود. شرایط فضاهای ورزشی روباز مساعد نیست.

یگانه سادات میرحسینی



متولد: ۱۳ اسفند ۱۳۷۹
رشته تحصیلی: فیزیک

سمت: دبیر انجمن ورزشی دانشکده علوم پایه

پیشنهادها:

ارائه دوره‌ها و همایش‌های مختلف ورزشی به منظور ایجاد انگیزه و تقویت روحیه بین ورزشکاران دانشگاه و ترغیب افرادی که کمتر به ورزش می‌پردازند. همچنین ایجاد زمینه برای مسابقات دوستانه و شرکت تیم‌ها در انواع مسابقات دانشگاهی به پیشرفت بیشتر ورزش دانشگاه و رشد ورزشکاران کمک شایانی می‌کند.

دیدگاه:

ورزش همگانی نقطه عطفی برای کشف استعداد‌های ورزشی افراد است و کلاس‌های اوغات فراغت در رشته‌های مختلف می‌تواند زمینه ساز کشف افراد توانمند و به کارگیری آن‌ها در تیم‌های دانشگاه شود.

لازم است به ورزش‌های گروهی مثل والیبال، فوتبال و... توجه بیشتری شود و برای دانشجویان افتخار آفرین در این رشته‌ها، امکانات تشویقی در نظر گرفت.

انتقادات:

بزرگترین مشکل در عرصه ورزش دانشگاه، عدم پرداخت به موقع جوایز است که امیدوارم با پیگیری متولیان ورزش دانشگاه، این مشکل برطرف شود.



در تابستان ۱۴۰۲ انجام شد؛

تجهیز خطوط سالن تیراندازی دانشگاه فردوسی مشهد به دستگاه سیبل الکترونیک

مراسم رونمایی از پروژه تجهیز خطوط سالن تیراندازی دانشگاه فردوسی مشهد ظهر شنبه ۲۸ مردادماه ۱۴۰۲ با حضور دکتر ضابط رییس دانشگاه، دکتر غفاری معاون فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه و هیأت همراه، نقدیان رئیس هیأت تیراندازی استان خراسان رضوی، دکتر فرج زاده مدیر گروه تولیدی دانش بنیان ناوک نگار و دکتر خادم‌لو مدیر تربیت بدنی دانشگاه، در مجموعه ورزشی امام رضا (ع) برگزار شد.



با توجه به ضرورت تجهیز ۱۱ خط سالن تیراندازی دانشگاه به دستگاه سیبل الکترونیک و استاندارد سازی این سالن برای برگزاری کلاس‌های ورزشی، تمرینات تیم‌های قهرمانی و همچنین برگزاری مسابقات، پیگیری‌های مدیریت تربیت بدنی در سه بخش مکاتبات سازمانی و درخواست این پروژه، پیگیری جهت تأمین اعتبار از اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و یافتن یک گروه توانمند جهت طراحی و ساخت سیبل الکترونیک انجام شد.

«هیات تیراندازی استان با در اختیار گذاشتن سالن تیراندازی جهت انجام آزمایشات و همچنین با به اشتراك گذاشتن اطلاعات فنی و تجهیزات سخت افزاری، تیم فنی را در طول انجام پروژه همراهی نمود.»





المپیادهای تابستانه

ششمین المپیاد ورزش های همگانی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه اراک

ششمین المپیاد ورزش های همگانی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه های اراک و صنعتی اراک در تیرماه ۱۴۰۲ برگزار شد. در این رقابت ها که در دو بخش دختران و پسران دنبال می شد، تیم های اعزامی از دانشگاه فردوسی مشهد توانستند مقام های متعددی کسب کنند.

بخش دختران:

دوچرخه سواری:

عاطفه بانوی: مقام سوم تیمی و سوم انفرادی - شقایق جهان دیده: سوم تیمی

هفت سنگ:

ندا ارجمند: سوم انفرادی و دوم تیمی - لیلا غلامی برنجقی: دوم تیمی

فریزی:

فاطمه داریبی: پنجم تیمی و چهارم انفرادی (ماده دقت) - یگانه اکبری خضری: پنجم تیمی و پنجم انفرادی (ماده مسافت) - فاطمه خدادادی: پنجم تیمی و ششم انفرادی (ماده دقت)

بخش پسران:

دوچرخه سواری:

ابوالفضل امین الرعایائی: ششم انفرادی و سوم تیمی - امیرحسین باقری ، محمد حسین نجف پور و مجید حسن زاده: سوم تیمی

فریزی:

محمد محسنی: ششم انفرادی - امیرحسین موید فاروجی: دوم انفرادی

گزارش تصویری از ششمین المپیاد ورزش های همگانی





المپیادهای تابستانه

چهارمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان شاهد و ایثارگر به میزبانی دانشگاه بوعلی سینا همدان

چهارمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان شاهد و ایثارگر در دو بخش دختران و پسران به میزبانی دانشگاه بوعلی سینا همدان از تاریخ ۱۴۰۲/۵/۱۰ لغایت ۱۴۰۲/۵/۲۶ با شعار "رفاقت در میدان، رقابت در ایثار" برگزار گردید. شرکت کنندگان در این المپیاد در نه رشته فوتسال، والیبال، تنیس روی میز، بدمینتون، شنا، دو و میدانی، بسکتبال سه نفره، هفت سنگ و آمادگی جسمانی باهم به رقابت پرداختند.

کسب عنوان نایب قهرمانی توسط کاروان ورزشی دانشجویان دختر

مجموع امتیازات	ششم	پنجم	چهارم	برنز	نقره	طلا
۱۰۰	۲	۴	-	۱	۵	۵

تنیس روی میز: نادیا محمدی، مهسا نیک روان، فاطمه برزونی، محدثه چکنه، اکرم سرشاد
 شنا: شبنم پاپلی، شکوبا کیوانی طرقي، پریسا اسلام پور، مهدیس حسین زاده، حدیث احمدیان
 بدمینتون: مبینا بوجاری، الناز شیردل، سهیلا نجفی حصارى، مبینا سرمدی پور، ماهرخ خلیقی
 دو و میدانی: مبینا صاحبی مفرد

کسب عنوان پنجمی توسط کاروان ورزشی دانشجویان پسر

مجموع امتیازات	ششم	پنجم	چهارم	برنز	نقره	طلا
۴۴	۱	-	۲	۲	۱	۲

تنیس روی میز: محمد مهدی گرمابی، عرفان کریمیان، علیرضا یاسری، سید حسین قدسی
 دو و میدانی: علی عباسپور، سید جواد هاشمیان
 شنا: امیرحسین سعادتى مقدم، مجتبی گنجعلی، احسان عرفانی مهارتی، امیرحسین فیوضی، محمد حسین زاده
 بدمینتون: محمد امین عباسی



گفت‌وگو با یگانه اکبری قهرمان ژیمناستیک و ووشو؛

اگر حمایت پدر و مادرم نبود هرگز در ورزش به این جایگاه نمی‌رسیدم

به ورزشکاران کم بها داده می‌شود

ولی از بچگی مادرم من و خواهرم را به کلاس ورزش می‌برد. پدر و مادر من خیلی پیگیر بودن و می‌توانم بگویم ما تمام شهر را به دنبال مربی‌ها می‌رفتیم و به خاطر ورزش دورترین مسیرها را طی کردیم. قطعاً اگر حمایت پدر و مادرم نبود هرگز در ورزش به این جایگاه و افتخار آفرینی‌هایی که در سطح و رشته‌های خودم داشته‌ام نمی‌رسیدم.

از مقام‌هایی که کسب کردید بگید.

مقام‌های ژیمناستیک در سطح استانی است و ۳ دوره قهرمان استان شدم. در ووشو هم که تقریباً از اول راهنمایی

در ادامه گفت‌وگوی ما با این ورزشکار را بخوانید.

از چه سالی ورزش را شروع کردید؟

از ۴ تا ۱۳ سالگی ژیمناستیک و بعد به طور پیوسته تا ۱۷ سالگی ووشو کار کردم.

برای حضور در تیم ملی تلاش داشتم اما به دلیل کنکور آن را کنار گذاشتم و بعد از آن فقط در مسابقات دانشجویی شرکت کردم.

علت اینکه از کودکی ورزش را دنبال کردید چه بود؟ آیا خانواده هم ورزشکار هستند؟

نه خانواده ورزشکار نیستند

یگانه اکبری خضری دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی و فارغ‌التحصیل رشته تربیت‌بدنی مقطع کارشناسی دانشگاه فردوسی مشهد که نام او طی سالیان گذشته در کنار ژیمناستیک و ووشو به چشم می‌خورد اکنون در کنار تحصیل، بدنسازی و ژیمناستیک را در قامت مربی‌گری دنبال می‌کند.

او ۳ دوره قهرمان استان در رشته‌ی ژیمناستیک را در کارنامه‌ی خود دارد و در کنار آن مدال‌های رنگارنگ کشوری و استانی متعددی کسب کرده است.

نیاز دارند و چیزهایی که به بهبود آن رشته ورزشی در آن شهر کمک کند در اختیار قهرمانان بگذارد.

به عنوان مربی چه توصیه‌ای به علاقه‌مندان به ورزش دارید؟

توصیه ام به افرادی که استعداد ورزشی دارند این است که حتماً دنبال آن رشته بروند. حتماً اجازه دهند کشف شوند و ادامه دهند چون این موضوع خیلی در زندگی فردی تاثیر می‌گذارد و حتی مسیر زندگی‌شان را عوض می‌کند.

هدیه یا جایزه در ازای هر دستاوردی داده نشد، اگر هم بود چیز چشم‌گیری نبوده است. البته به جز حکم و مدال که جنبه معنوی دارد. البته صادقانه بگویم در سطح دانشگاه شرایط بهتر شد. در مسابقات جایزه می‌دادند اما زمانی که در مسابقات کشوری شرکت می‌کردم چیزی نبود. در شهر و کشور ما تقدیرها شایسته تلاش و زحمت این همه مدال رنگارنگ و حکم‌های با ارزش نیست. ورزش استان یا فدراسیون باید امکانات خوب مانند سالن، مربی، تجهیزات و لوازمی که

وارد مسابقات شدم در ووشو هم که تقریباً از اول راهنمایی وارد مسابقات شدم ۲ طلای کشوری، ۷ نقره و چند برنز دارم. مسابقات دانشجویی هم ۱ طلا، ۳ نقره ۲ برنز کسب کردم.

چه می‌کنید با مربی‌گری؟

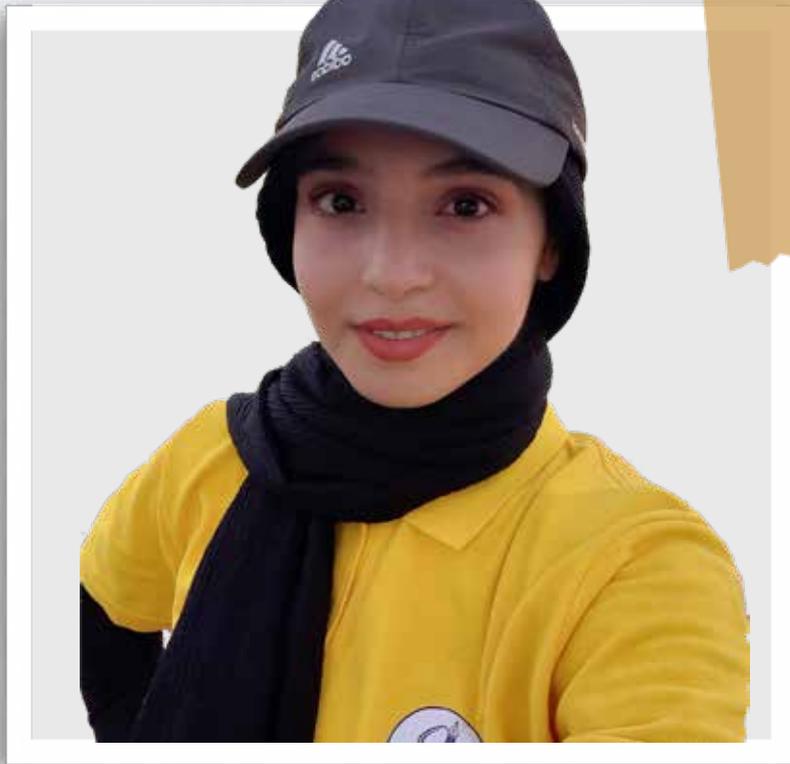
مربی بودن و اینکه چیزهایی یاد داری به دیگران آموزش بدهی حس خوبی دارد. ارتباط من با شاگردانم هم بزرگسال و هم خردسالان خوب است. فقط نقش مربی را ندارم و خیلی صمیمی هستم. تلاش می‌کنم هر طور شده آن چیزی که خودشان از آن تمرین می‌خواهند آموزش دهم.

چه هدفی را در ورزش دنبال می‌کنید؟

در دنیای ورزش دنبال هدف خاصی نیستم و به شکل قهرمانی دنبال نمی‌کنم. بیشتر هدفم تفریح و سلامتی است.

چه چالش‌هایی در ورزش وجود دارد؟

متأسفانه به ورزشکاران کم بها داده می‌شود. عملاً در این چند سالی که ورزش کار می‌کردم چیز خاصی به عنوان



تقاضاهای پرتکرار ورزشی دانشجویان

محمد:

من در رشته‌ی والیبال در چند تا مسابقه شرکت کردم که ۲ تای آنها استانی بود و مقام کسب کردیم اما هنوز جوایز ما را ندادند. چند بار هم پیگیری کردیم نتیجه نداشت

نفیسه:

همیشه برام سواله که چرا زمین چمن مصنوعی خوابگاه مون بلا استفاده است. چرا یک فکری براش نمیشه که بشه مثلا شب‌ها آنجا بازی کرد.

فاطمه:

ترم قبل داخل کلاس دفاع شخصی که شرکت کردم همان تکنیک‌های کونگ فو آموزش داده می‌شد و متاسفانه آنچه انتظار داشتم یاد نگرفتم.

ساناز:

برای ساختمانی که ۲ طبقه دفتر دستک داره یک آسانسور نباید بذارن؟؟ آدم هر قدم ورزشکار باشه توی تربیت بدنی دانشگاه با این همه پله، کمر و پا براش نمی‌مونه.

قهوه عملکرد ورزشی را بهبود می‌دهد؟

در دویدن کمتر از سه دقیقه این پیشرفت‌ها محدود بوده ولی برای مسابقه‌های حدود ده ثانیه‌ای، کافئین می‌تواند حداکثر قدرت و سرعت را بهبود بخشد.»

مصرف قهوه عملکرد مشابه قرص کافئین دارد؟

دکتر کلارک می‌گوید:

«براساس مطالعه‌های مختلف انجام شده، قهوه می‌تواند به عنوان جایگزینی برای کافئین در بهبود دوچرخه سواری به کار برده شود و نتایج مشابه کافئین خالص را ایجاد می‌کند.»

می‌کند. در نتیجه، ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای می‌توانند از قهوه به عنوان تقویت کننده عملکرد برای طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های ورزشی استفاده کنند.»

براساس داده‌های چندین مقاله تحقیقاتی، کافئین باعث بهبود عملکرد در دویدن، دوچرخه سواری، فوتبال، بسکتبال، تنیس، گلف و وزنه برداری می‌شود.

دکتر کلارک می‌گوید: «شواهد نشان می‌دهند کافئین تاثیر مثبتی روی دویدن سریع‌تر دارد.

مصرف قهوه روی افراد مختلف، تاثیر متفاوتی دارد، اما به گفته متخصصان می‌تواند علاوه بر بهبود عملکرد ذهنی، در برخی افراد به بهبود عملکرد ورزشی نیز کمک کرده و تاثیری مشابه مصرف قرص کافئین داشته باشد.

قهوه علاوه بر اینکه می‌تواند به بهبود عملکرد ذهنی و افزایش تمرکز و هوشیاری کمک کند، آیا به بهبود عملکرد ورزشی نیز کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان یکی از بهترین و سالم‌ترین مکمل‌ها برای پیش از شروع تمرینات ورزشی به کار برده شود؟

متخصصین علوم ورزشی و قلب به این سوال پاسخ داده‌اند. دکتر «نیل کلارک»، متخصص علوم ورزشی از دانشگاه کاونتری انگلستان می‌گوید: «کافئین یکی از موادی است که در مورد آن تحقیقاتی انجام شده و نشان می‌دهد به بهبود عملکرد ورزشکاران و افرادی که تمرینات طولانی مدت و فشرده انجام می‌دهند، کمک



◀ تأثیر تمرین ترکیبی بر عملکرد جسمانی و شناختی

زنان مبتلا به دیابت نوع ۲

نفیسه قدرتی، امیرحسین حقیقی، سید علیرضا حسینی کخاک، صادق عباسیان، گری اس گلفیلد یکی از پیامدهای سالمندی زوال شناختی و جسمی است که می تواند طیف وسیعی از مشکلات را ایجاد کند. این عوارض در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ (DPT) بارزتر است. هدف از این مطالعه مقدماتی، بررسی تأثیر تمرینات ورزشی ترکیبی بر بیومارکرهای خون، آمادگی جسمانی و عملکرد شناختی زنان سالمند مبتلا به DPT بود. روش کار: ۱۲ زن سالمند مبتلا به DPT به طور تصادفی در دو گروه تمرین (۱۲ نفر) و کنترل (۹ نفر) قرار گرفتند. برنامه تمرینی ورزشی ترکیبی از تمرینات هوازی، مقاومتی و تعادلی بود که ۳ بار در هفته و طی ۱۲ هفته انجام شد. در همان دوره، گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. نشانگرهای خونی شامل فاکتور نورو تروفیک مشتق از مغز (FNDB)، آیریزین، هموگلوبین گلیکوزیله (CIA)، قند خون ناشتا (SBF)، آمادگی قلبی تنفسی (FRC)، قدرت پایین و بالاتنه و عملکرد شناختی، در همه شرکت کنندگان در ابتدا اندازه گیری شد. و بعد از ۱۲ هفته یافته ها: سطح سرمی FNDB در هفته ۱۲ بین دو گروه تمرین و کنترل تفاوت معنی داری نداشت ($p < 0.05$). سطوح SBF و CIA در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت ($p > 0.05$). تعادل پویا و هر دو قدرت بالاتنه و پایین تنه در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری بهبود یافت ($p > 0.05$). سطح آیریزین در گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت، اما در گروه تمرین تغییر معنی داری نداشت. بهبودهای بیشتری از ورزش در شاخص ارزیابی شناختی مونترال در مقایسه با گروه کنترل مشاهده شد ($p = 0.05$), اما هیچ تفاوت گروه دیگری در عملکرد شناختی مشاهده نشد. نتیجه گیری: ورزش ترکیبی برخی از فاکتورهای جانشین مرتبط با دیابت و همچنین عملکردهای شناختی را بهبود بخشید، اما تأثیر معنی داری بر عوامل بیوشیمیایی مرتبط با شناخت (به عنوان مثال FNDB) در زنان مبتلا به DPT نداشت.

setebaid fo lanruojnaidanaC





رفتار حرکتی

◀ تاثیر برنامه فیزیکی اسپارک (ورزش، بازی و تفریح فعال برای کودکان) بر کیفیت زندگی و اسپرومتری کودکان ۶ تا ۱۸ ساله مبتلا به فیبروز کیستیک

سعیده اشکیل، سیده فرناز موسوی، سید جواد سیدی، حمیدرضا کیانی فر، مهدی سهرابی، الهام بختیاری، مرتضی مشوقی، عزت خدانشناس

تاثیر برنامه تربیت بدنی SPARK بر عملکرد ریه بیماران سیستیک فیبروزیس هنوز مشخص نشده است. SPARK (ورزش، بازی و تفریح فعال برای بچه ها) شامل مهارت های حرکتی، بازی های هوازی، دویدن یا پیاده روی، رقص هوازی و طناب زدن است. با توجه به شیوع بالای فیبروز کیستیک و اثرات مخرب آن بر ریه، هدف از این مطالعه بررسی عملکرد ریه و کیفیت زندگی قبل و بعد از انجام برنامه تربیت بدنی SPARK در کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک بود. روش: در این مطالعه نیمه تجربی، کلیه بیماران مبتلا به فیبروز کیستیک ۶-۱۸ ساله مراجعه کننده به کلینیک فیبروز کیستیک بیمارستان دکتر شیخ مشهد وارد مطالعه شدند. بیماران در برنامه تمرینی SPARK به مدت ۱۲ هفته (۳ جلسه در هفته، هر جلسه ۴۵ دقیقه) شرکت کردند. پرسشنامه کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فیبروز کیستیک شامل خودآزمایی و آزمایشات والدین به همراه شاخص های اسپرومتری (FEV₁، FEV₁/FVC، FEV₂₅₋₇₅/FVC، FEV₅₀) قبل و بعد از مداخله برای همه بیماران تکمیل شد. یافته ها: میانگین و انحراف معیار سن بیماران ۹/۸۵±۲/۶۷ سال بود و ۶۵ درصد بیماران زن بودند. FEV₁ قبل و بعد از برنامه تربیت بدنی SPARK تفاوت معنی داری داشت (P=۰/۰۳) و مولفه تنفسی کیفیت زندگی بعد از مداخله به طور معنی داری افزایش یافت (P=۰/۰۰۲). نمره کلی کیفیت زندگی از دیدگاه والدین ۰/۳۸±۲/۸۷ بود که پس از مداخله به ۰/۳۸±۲/۹۹ افزایش یافت. نتیجه گیری: برنامه تمرینی SPARK ممکن است باعث بهبود پارامترهای اسپرومتری در کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک شود. همچنین تأثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی بیماران به ویژه در بخش تنفسی داشت.

مجله بین المللی اطفال دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ایستگاه خبر



تیم ملی کشتی فرنگی دانشجویان ایران با نام دانشگاه فردوسی مشهد، نائب قهرمان فستیوال بین‌المللی ورزش‌های دانشجویی جهان شد.

تیم ملی کشتی فرنگی ایران با دو مدال طلا و پنج مدال برنز و کسب ۱۲۵ امتیاز پس از روسیه کشور میزبان مسابقات و بالاتر از تیم ملی آذربایجان، در سکوی دوم این مسابقات ایستاد و نائب قهرمان جهان شد.

نشست هم‌اندیشی با حضور دکتر خادم‌لو مدیر تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد و دکتر شهبابی رئیس انجمن ورزش همگانی بولس و پتانک استان خراسان رضوی برگزار شد و طرفین در راستای توسعه زیرساخت‌ها و ترویج این رشته ورزشی و تعامل بیشتر جامعه دانشگاهی با این هیات به بحث و تبادل نظر پرداختند.

در این جلسه دکتر خادم‌لو به عنوان عضو هیات رئیسه انجمن ورزش بولس و پتانک انتخاب شد.



با تلاش‌های کارکنان مدیریت تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد و پیگیری‌های انجام شده به منظور ارتقای کیفیت امکانات و تجهیزات بدنسازی مجموعه ۲۲ بهمن دانشگاه جهت بهره‌وری مطلوب تر این سالن ورزشی برای دانشجویان، تعداد ۲۱ عدد دوچرخه ثابت (اسپینینگ) و یک عدد تردمیل به امکانات سالن بدنسازی ۲۲ بهمن افزوده شد.



نخستین نشست شورای عالی ورزش خراسان شمالی در نخستین روز از شهریورماه ۱۴۰۲ با حضور استاندار، سرپرست اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، رییس اداره تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد و تعداد دیگری از مدیران دستگاه های اجرایی در استان تشکیل شد.

هدف از تشکیل این شورای ورزشی، توسعه ورزش های همگانی و قهرمانی و رفع مشکلات ورزشکاران استان بود.



همزمان با گرامیداشت هفته دولت، مراسم تقدیر از محمد قنبرزاده حسابدار سابق مدیریت تربیت بدنی برگزار شد.

در این مراسم دکتر خادملو، با تبریک هفته دولت و روز کارمند، از تلاش های مجدانه و صادقانه آقای قنبرزاده طی دوره مسئولیتش در این مجموعه در راستای پیشبرد اهداف ورزش دانشگاه تشکر نمود و از درگاه ایزد متعال آرزوی بهروزی و سلامتی برای ایشان داشت.



نشست صمیمی با حضور دکتر مجید سالاری مدیر خدمات آموزشی دانشگاه، دکتر علیرضا خادملو مدیر تربیت بدنی دانشگاه و اسدالهیان معاون مدیر خدمات آموزشی در محل دفتر مدیریت خدمات آموزشی برگزار شد.

تأکید بر الزام رعایت قوانین و مقررات آموزشی دانشگاه توسط قهرمانان ورزشکار دانشجوی به عنوان یک الگوی ورزشی برای سایر دانشجویان و بررسی راهکارهای عملی جهت ترغیب دانشجویان قهرمان ورزشی به ارتقای کیفیت تحصیلی و درسی آنان از مهم ترین موضوعات مطرح شده در این نشست بود.



طرح اوقات فراغت تابستان ۱۴۰۲

مدیریت تربیت بدنی به عنوان متولی ورزش دانشگاه و مسوول در قبال سلامت جامعه دانشگاهی به منظور غنی سازی اوقات فراغت در تابستان ۱۴۰۲، همچون سنوات گذشته با برنامه ریزی دقیق تر و بررسی های بیشتر اقدام به برگزاری کلاس های ورزشی تحت عنوان طرح اوقات فراغت تابستان ۱۴۰۲ نمود.

گام های اصلی رویداد قبل از برگزاری کلاس های ورزشی طرح اوقات فراغت



این طرح در هفت مجموعه ورزشی پردیس دانشگاه فردوسی مشهد به صورت کاملا منسجم و با به کارگیری حدود ۷۵ مربی و کمک مربی در دو بخش خواهران و برادران، ۲۰ نفر کادر اجرایی، ۳۱ نفر خدماتی و ۱۰ نیروی داوطلب برگزار شد.





در تابستان امسال حدود ۲۴ رشته‌ی ورزشی با در نظر گرفتن تنوع در انتخاب رشته‌ها از جمله رشته‌های پرطرفدار شنا، فوتبال، والیبال، فوتسال و بسکتبال، رشته‌های جذاب و جدیدی مثل اسکیت، ورزش در آب، تی‌آر ایکس، ایروفتس و سوارکاری در لیست کلاس‌ها قرار گرفت و در قالب ۱۳۶ کد رشته در دوره اول و ۱۱۶ کد رشته در دوره دوم ارائه شد.



از جذابیت‌های کلاس‌ها در طرح ۱۴۰۲ وجود برنامه‌های جانبی از جمله برگزاری جشن غدیر، فستیوال پدر و پسر، جشنواره غذا و مسابقه فرهنگی ورزشی در حاشیه کلاس‌ها بود و در نهایت کلاس‌ها با استقبال خوب مخاطبان همراه بود و در مجموع در دو دوره ۲ هزار و ۸۵۴ نفر شرکت‌کننده حضور داشتند.







ورزش همگانی یک عامل اساسی در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها است.

این فعالیت‌ها به انسان‌ها انگیزه می‌دهد تا به سلامت خود توجه کنند، از ارتباط با دیگران لذت ببرند و به شکلی مثبت با جامعه تعامل و مشارکت کنند.

به عبارت دیگر، ورزش همگانی نقشی بسیار مهم در ایجاد جوامع سالم، پویا و پایدار ایفا می‌کند.

از نگاه اجتماعی، ورزش همگانی فرصتی برای ارتباط و تعامل افراد ایجاد می‌کند. تمرینات گروهی و ورزش‌های تیمی به شکلی مثبت به ایجاد ارتباطات اجتماعی و دوستی‌های جدید کمک می‌کند.

