



# دانشگاه

دوباره خوزستان!

ورزشکاران جوان

افتخار آفرینان پارالمپیک ۲۰۲۰

علمونه و مسابقات

ویژه هفته تربیت بدنی، روز ملی پارالمپیک و روز جهانی تغذیه

گاهنامه مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان، سال نخست، شماره اول، ۲۶ مهر، سال ۱۴۰۰

## راه‌های ارتباطی

جهت همکاری، انتقال پیشنهادات و انتقادات

تلفن همراه: ۰۹۳۷۶۸۰۶۳۶۱

ایمیل: daneshevarzesh@gmail.com

## سخن سردبیر انیس دارم



ورزش، راهی برای پرورش خود حقیقی، حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی است؛ که در تمام ابعاد مسیر زندگی، باعث اثر بخشی مثبت می‌شود. جوان ورزشکار باید نمادی از ورزیدگی عقلی، جسمی و سلامت همه جانبه باشد؛ سلامت اخلاقی، روحی و روانی. دانشجوی ورزشکار فارغ از جنسیت، باید الگوی مناسب و پسندیده‌ای برای جامعه باشد و مایه‌ی رشد جامعه‌ی دانشگاهی و در ابعاد وسیع‌تر، یعنی رشد کشور گردد. با توجه به این‌که توسعه و رشد هر چه پیش‌تر فرهنگ ورزش و سلامت پویا، در راستای تقویت کیفیت زندگی، بسیار با اهمیت است؛ امیدوارم حضور فعال تمام افراد، اعم از دانشجویان، همچنین رشد روزانه‌ی این بعد از زندگی را در میان همگان، با کمک همیشگی و بی دریغ مسئولین مربوطه، شاهد باشیم. این نشریه، با هدف ارتقای سطح علمی-فرهنگی حوزه تربیت بدنی و همچنین تلاش در راستای رفع موانع، می‌کوشد؛ تا بستر مناسب‌تری در این حوزه فراهم آورد.

## سخن ریاست اداره تربیت بدنی دانشگاه و مدیر مسئول نشریه

**آسیه سادات موسویان:** ورزش در دانشگاه یعنی کار، نشاط، دانش و آگاهی، که پیوند آن‌ها باعث برخورداری از جامعه‌ای خلاق، پویا، سالم و استوار می‌گردد. اداره تربیت بدنی دانشگاه کلیه فعالیت‌ها و برنامه‌های خویش را با اعتقاد به این‌که ورزش و تربیت بدنی می‌تواند به عنوان وسیله‌ای در جهت حاکمیت اخلاق و نشاط بر روابط دانشجویان و کارکنان و ایجاد تعادل و توازن بین فعالیت‌های ورزشی و تحصیلی و کار و تلاش ایشان باشد؛ به مرحله‌ی اجرا می‌گذارد.

## صادق بیت‌سیاح



متولد ۱۳۶۵، اهواز. ورزشکار رشته پرتاب نیزه. او از سال ۸۱ فعالیت‌های ورزشی خود را در رشته بدنسازی آغاز نمود. از سال ۸۷، فعالیت‌های خود را در رشته دو و میدانی متمرکز کرد. بیت سیاح موفق به کسب ۵ نشان طلا از رقابت‌های قهرمانی کشور شد. همچنین، در پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو نیز به کسب مدال نقره در این رشته دست یافت (۲).

## هاشمیه متقیان معاوی



متولد ۱۳۶۵، اهواز. ورزشکار دو و میدانی ایران در دو رشته پرتاب دیسک و پرتاب نیزه است. او موفق شد در مسابقات پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو ضمن شکستن رکورد جهان به مدال طلای رشته پرتاب نیزه دست یابد. این مدال اولین مدال طلای رشته دو و میدانی بانوان ایران در پارالمپیک است (۱).

## امیر سالار حیدری سردابی



متولد ۱۵ بهمن ۱۳۷۴ در شهر اصفهان  
هم اکنون ساکن اهواز  
کارشناس مهندسی آب فارغ التحصیل از دانشگاه علوم  
کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان  
از ۷ سالگی شروع به فعالیت کردم و همچنان در این زمینه  
فعالیت دارم  
دارای مدرک مربیگری درجه ۳ بین المللی  
و درجه بین المللی فدراسیون جهانی شطرنج (فیده)  
- قهرمانی رده‌های سنی ۱۴-۱۶-۱۸ سال استان خوزستان  
- قهرمانی لیگ جوانان استان خوزستان  
- قهرمانی دانشجویی منطقه ۱۰ کشور  
- قهرمانی دانشجویان استان  
و البته سابقه‌ی مربیگری تیم دانشگاه علوم کشاورزی و منابع  
طبیعی خوزستان

## پریا شیرمحمدی



متولد ۳ فروردین ۱۳۷۵ در دره شهر  
کارشناس ارشد مهندسی صنایع غذایی  
از سال ۸۴ ورزش رو شروع کردم  
در رشته‌های تکواندو، فوتسال و دو میدانی فعالیت داشتم  
- کمر بند دان ۲ تکواندو  
- مدال برنز مسابقات المپیاد دانشجویی در رشته تکواندو  
- مدال طلای المپیاد کشوری دانش آموزی در رشته فوتسال  
- مدال نقره مسابقات کشوری دانش آموزی در رشته فوتسال  
- مدال نقره مسابقات منطقه ۵ دانشجویی در رشته تکواندو  
- مدال نقره مسابقات منطقه ۵ رشته فوتسال  
- مقام اول مسابقات آمادگی جسمانی منطقه ۵  
- مدال طلا و نقره و برنز استانی در رشته فوتسال  
همچنین عضو اصلی انجمن ورزشی دانشگاه علوم کشاورزی و  
منابع طبیعی خوزستان به مدت دو سال

**تکواندو** از دسته‌ی ورزشی‌های رزمی که البته قدمت زیادی هم دارد و ورزش ملی کشور کره جنوبی بوده و هست! از مهم‌ترین حرکات موجود در این ورزش حرکات سرعتی و قدرتی پاست و یکی از طرفدارترین ورزش‌های رزمی جهان هست. معنی کلمه تکواندو: «ت» به معنی تخریب کردن و شکست با پا؛ «کوان» به معنی شکست و تخریب کردن با دست؛ «دو» به معنی راه و روش و در کل کلمه تکواندو به معنی راه و روش شکستن اجسام با دست و پاست. فکر میکنی تو هم به این ورزش علاقه داری؟ اگر جوابت مثبته پس حتما پیگیری باش  
(۳)!

**شطرنج** یکی از ورزش‌های تقویتی برای ذهن محسوب میشه! یک صفحه، مهره‌های بازی با عنوان‌های شاه، وزیر، فیل، اسب، قلعه و سرباز و دو بازیکن لازمه که بازی شروع بشه! مبارزه رنگ سفید با سیاه! هر کدام از مهره‌ها روش خاص خودشو برای حرکت و مبارزه با مهره‌ی حریف دارد. قدمت این بازی به سده‌ی ششم میلادی در شرق هندوستان برمیگرده. نوع اولیه‌ی شطرنج با نام سانسکریت چاتورانگا در امپراتوری گوپتا ابداع و در زمان حکومت خسرو انوشیروان ساسانی به ایران معرفی شد. پس از جنگ جهانی دوم، فیده مسئولیت برگزاری رقابت قهرمانی شطرنج جهان رو بر عهده گرفت و تاکنون ۱۷۰ فدراسیون ملی عضو فیده شدند که این سازمان را به یکی از بزرگ‌ترین نهادهای ورزشی جهان تبدیل کرده! اگر فکر میکنی که ذهنت نیاز به ورزش دارد حتما به شروع کردن این ورزش فکر کن  
(۴)!

## افتخار آفرینان پارالمپیک ۲۰۲۰ (۵)



اصغر عزیزی مقدم



امیر خسروانی



تیم والیبال نشسته



ساره جوانمردی



سعید افروز



حامد امیری



روح‌الله رستمی



زهرا نعمتی



محمدرضا خیرالله‌زاده



مهدی اولاد



وحید نوری



هاشمیه متقیان



امان‌الله پاپی



امیر جعفری



حمید صلحی‌پور



رمضان بیابانی



سجاد محمدیان



صادق بیت‌سیاح



علی پیروج



علیرضا مختاری



منصور پورمیرزایی



مهدی اولاد



مهدی پوررهنما



سامان رضی

اداره تربیت بدنی دانشگاه برقرار میکند

## جشنواره مسابقات ورزشی

مجازی



### ویژه دانشگاهیان

دانشجویان، کارمندان،  
اعضای هیئت علمی و خانواده پرسنل

### همراه با جوایز ارزنده

جهت دانلود فیلم آموزشی  
و نحوه صحیح اجرای حرکات  
به سایت دانشگاه مراجعه کنید

در صورت تمایل در یکی از  
رشته های زیر شرکت نمایید

### ۱. آمادگی جسمانی:

پلانک ( یک دقیقه)  
دراز و نشست (۳۰ ثانیه)  
اسکات دیواری ( یک دقیقه)

### ۲. طناب زنی ( یک دقیقه )

### ۳. روپایی ( یک دقیقه )

ارسال کلیپ به شماره ۰۹۱۵۸۹۶۱۸۲۳

مهلت ارسال کلیپ ها ۲۶ مهر لغایت ۱۰ آبان ۱۴۰۰



## هفته تربیت بدنی کرامی باد

معاونت فرهنگی اجتماعی و دانشجویی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان

## شناسنامه

- گاهنامه دانش و ورزش (ویژه هفته تربیت بدنی، روز ملی پارالمپیک و روز جهانی تغذیه)
- سال نخست، شماره اول، ۲۶ مهر ۱۴۰۰
- صاحب امتیاز: اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان
- مدیر مسئول: آسیه سادات موسویان
- سردبیر: انیس دارم
- ویراستاران: جمیله دارم، انیس دارم، ایناس دارم
- طراح و گرافیک: جمیله دارم
- خبرنگار: انیس دارم
- شماره مجوز: ۸۱۲/ن.د
- تاریخ مجوز: ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

### منابع

1. [https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D8%A7%D8%B4%D9%85%DB%8C%D9%87\\_%D9%85%D8%AA%D9%82%DB%8C%D8%A7%D9%86](https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D8%A7%D8%B4%D9%85%DB%8C%D9%87_%D9%85%D8%AA%D9%82%DB%8C%D8%A7%D9%86)
2. [https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D9%82\\_%D8%A8%DB%8C%D8%AA\\_%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D8%AD](https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D9%82_%D8%A8%DB%8C%D8%AA_%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D8%AD)
3. <https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%DA%A9%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%88>
4. <https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B7%D8%B1%D9%86%D8%AC>
5. <https://www.paralympic.org/tokyo-2020/results/medalstandings>
6. <https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B7%D8%B1%D9%86%D8%AC>

## علمونه

به مناسبت هفته تربیت بدنی، روز جهانی تغذیه (۲۴مهر)

از نظر شورای ملی پژوهش پزشکی و بهداشت استرالیا، تغذیه مناسب باعث:  
- افزایش فاکتورهای آمادگی جسمانی و اجرای ورزشی  
- پیشگیری از آسیب های ورزشی  
- کاهش زمان ریکاوری و بازتوانی و تسریع آن  
- کمک به کنترل وزن  
- کمک به روند خواب  
- ملاحظات روانشناختی و روحی روانی،

که همگی سبب حفظ سلامت و افزایش عملکرد شخصی می شوند. این رژیم غذایی شامل؛ استفاده متنوع از غذاهای مغذی، مصرف کافی نان ها و غلات کامل؛ سبزیجات و میوه ها، مصرف غذاهای کم چرب، به ویژه با مقدار کم چربی اشباع شده، حفظ مناسب وزن بوسیله دریافت غذای متعادل و فعالیت فیزیکی منظم، محدود کردن دریافت الکل، مصرف متوسط مقادیر قند، شکر و غذاهای حاوی شکر افزودنی، انتخاب غذای کم نمک، نوشیدن کافی آب و مایعات، مصرف غذاهای حاوی کلسیم بویژه برای خانم ها، مصرف غذاهای حاوی آهن بویژه برای خانم ها و گیاهخواران است (۶).

## مسابقه نشریه

۱\_ هاشمیه متقیان معاوی در پارالمپیک ۲۰۲۰ در چه رشته ای چه مقامی آورد؟

الف) پرتاب وزنه\_مقام اول  
ب) پرتاب وزنه\_مقام دوم  
ج) دو و میدانی\_مقام اول  
د) دو و میدانی\_مقام دوم

۲\_ روز جهانی تغذیه و روز ملی پارالمپیک در تقویم شمسی چه روزیست؟  
الف) ۲۴ مهر\_ ۲۰ مهر  
ب) ۲۴ مهر\_ ۴ آبان  
ج) ۲۴ آبان\_ ۲۴ مهر  
د) ۲۴ مهر\_ ۲۴ مهر

۳\_ چرا باید به نوع تغذیه اهمیت بدهیم؟  
الف) جلوگیری از مرگ ناشی از گرسنگی ب) پیشگیری از آسیب ورزشی  
ج) افزایش وزن  
د) هیچکدام

پاسخ سوال ها را تا تاریخ ۱۰ آبان ۱۴۰۰ به شماره روابط عمومی، از طریق پیام کوتاه، ارسال کنید. به شرکت کنندگان در صورت پاسخ صحیح به قید قرعه جوایزی تعلق خواهد.

شماره روابط عمومی: ۳۰۰۰۱۲۲۳۲۲۴۳۳۱