



دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان مرکزی
مسئولیت و تعهد و مسئولیت

ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی مهرماه ۹۹



مراسم روز جهانی ورزش دانشگاهی با حضور دکتر احمدی ریاست محترم دانشگاه به همراه معاونین محترم و همکاران گرامی برگزار گردید.

در ادامه ریاست محترم دانشگاه طی پیامی توجه به نقش دانشگاه‌ها در توسعه ورزش به منظور تقویت مشارکت دانشجویان در عرصه‌های ورزشی و اجتماعی را مهم و با تأکید بر اهمیت ورزش دانشگاهی و سلامت دانشجویان در دوران دانشجویی، اثرات آن را در تحکیم روابط اجتماعی و مسئولیت پذیری فرد در جامعه مثبت دانسته و بر اجرای هر چه بهتر این امر تأکید داشتند.

ورزش و کرونا در دانشگاه فنی و حرفه ای

دانشگاه فنی و حرفه ای در اردیبهشت ماه سال جاری با توجه به شیوع بیماری کرونا اقدام به برگزاری جشنواره مجازی همگانی با شعار ورزش علیه کرونا نمود.

در این جشنواره مهارت‌های فردی افراد شرکت کننده در دو شاخه اصلی حرکات نمایشی با توپ و حرکات نمایشی بدون توپ در قالب ارسال فیلم ۱ دقیقه ای به آدرس رسمی دبیرخانه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای ارسال گردید.

در این شماره بخوانید:

ورزش از دیدگاه اسلام

تاریخچه ورزش ایران

نگاهی دوباره به ورزش بانوان

تربیت بدنی و کرونا در دانشگاه فنی و حرفه ای

ورزش باستانی (زورخانه ای)

ورزش نابینایان

تهیه و تنظیم: حمید موزونی

Hamid.mozuni@gmail.com

نظرات خود را با ما در میان بگذارید.

ورزش از دیدگاه اسلام

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: همانا زمین بر شما گشوده می شود و دنیا شما را کفایت خواهد کرد، پس هیچ یک از شما هنگامی که سرگرم تیراندازی است احساس عجز و سستی نکند. دین مبین اسلام به عنوان یک دین برتر به ورزش جسم در جهت تکمیل جنبه های معنوی انسان اهمیت فراوانی داده و بر جنبه های مختلفی از جمله تربیت کودکان، اهمیت بنیه جسمی، مسابقه، پرداختن به برخی از ورزش ها تأکید فراوان دارد.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: سوارکاری و تیراندازی بیاموزید و اگر تیراندازی بیاموزید نزد من بهتر است از سوارکاری؛ آگاه باشید که خداوند به واسطه یک چوبه تیر سه نفر را به بهشت می برد.

امام علی (علیه السلام) در تفسیر آیه شریفه ی «وَلَا تَسْ نَصِیْکَ مِنَ الدُّنْیَا» فرمودند: «لَا تَسْ صِحَّکَ وَ قُوَّتْکَ وَ فَرَاغْکَ وَ شَبَابْکَ وَ نَشَاطْکَ؛ تندرستی، و توانایی، و آسایش خاطر، و جوانی، و نشاط خویش را فراموش مکن و با این ها آخرت را به دست آور». حضرت در اینجا پیرامون تفسیر سخن خدا به اموری توصیه فرمودند که هر کدام با ورزش بدست می آید زیرا سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی حتی جوان ماندن از آثار ورزش است.



مسابقه آنلاین شطرنج، ویژه دانشجویان کشور

پیرو اطلاعیه های انجمن شطرنج فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی اولین دوره مسابقه آنلاین شطرنج، ویژه دانشجویان کشور برگزار گردید.



تاریخچه ورزش ایران:

اصل ورزش را از یونان دانسته‌اند که به منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می‌یافت و پاروزنی، بوکس، کشتی، شنا، شمشیرزنی، تیراندازی، اسکی و ورزش‌هایی چون بیس بال، سافت بال و بسکتبال و انواع فوتبال و چوگان بازی، والیبال، گلف، انواع تنیس، شنا، پرتاب وزنه و ... جزو ورزش محسوب می‌شوند. اما در خصوص تاریخچه ورزش در ایران باید گفت: در میان کشورهای مشرق زمین، بی گمان ایران تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود بیش تری الویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود، چه در حالی که چینیان به امر ورزش و تربیت بدنی توجه چندانی نداشتند و هندوان نیز پرورش تن و فعالیت‌های بدنی را گاه مذموم هم می‌دانستند، ایرانیان به اهمیت و ارزش توانایی و سلامتی بدن به عنوان وسیله بسیار مهمی برای فراهم آوردن ارتشی سلحشور و پیروزمند، پی برده بودند. هرودوت، مورخ مشهور یونانی می نویسد: «ایرانیان از پنج سالگی تا بیست سالگی، سه چیز را می آموختند؛ سواری، تیر و کمان و راستگویی»

ورزش باستانی

ایرانیان از دیرباز به ورزش های جنگی و میدانی، علاقه داشتند و یکی از اهداف عالی آنها از ورزش های پهلوانی و جنگی، آماده ساختن خود برای کشتی گیری و نبرد تن به تن بوده است و داستان هایی چون در آویختن رستم با دیو سفید، کشتی گرفتن رستم و سهراب، جنگ تن به تن بهرام با کوت (سردار رومی) و نیز داستان ها و جنگ هایی که در داراب نامه، سمک عیار، حسین کرد و دیگر داستان های عامیانه آمده، همه دلالت بر مقام و اهمیت فوق العاده کسوت پهلوانی نزد ایرانیان دارد..

این ورزش به دلیل توجه پیشینیان به قدرت بدنی بالا، برای غلبه بر دشمنان در جنگ ها، ارزش خاصی داشته و جزئی از فعالیت های روزمره مردان، بوده است و پرورش روح و جسم به موازات هم که شعار این ورزش کهن است، در آداب و رسوم رخ نمایی می کند و هر بیننده ای که برای نخستین بار به این مکان قدم بگذارد، به آن مجذوب می شود. ضرب زورخانه، توسط مرشد نواخته می شود و ورزشکاران با کسب اجازه از پیش کسوتان، مرشد و حضار، دست راست خود را به کف گود می زنند و می بوسند و با ادای احترام به این گود مقدس، جهت احیای قوای جسمی و روحی، وارد گود می شوند و با نوای ضرب مرشد، به ورزش می پردازند. قدمت ورزش زورخانه ای یا باستانی، بنا بر شواهد تاریخی، تقریباً به اوایل قرن هفتم هجری می رسد. ۱۷ شوال که سال روز جنگ خبیر است، در تقویم ایرانیان به نام روز ورزش پهلوانی و زورخانه ای، تعیین شده است. ورزشکاران این رشته پیوسته به امیرالمؤمنین علیه السلام اقتدا می کنند..

استفاده عمومی از ماسک

TASNIM NEWS

#من - ماسک - میزنم

هنگام خارج شدن از منزل
حتماً از ماسک استفاده کنید

پیش از ماسک زدن، دستان
خود را ضد عفونی کنید

بعد از قرار دادن ماسک روی
صورت، به آن دست نزنید

افراد مسن باید حتماً از
ماسک پزشکی استفاده کنند

افراد دارای بیماری زمینه باید
از ماسک پزشکی استفاده کنند

افراد شاغل در محیط های درمانی
باید از ماسک پزشکی استفاده کنند

ماسک تو از من مراقبت میکند و ماسک من از تو

نگاهی دوباره به ورزش بانوان

برای ورزش بانوان در دوران باستان، تاریخ مشخصی نمی توان یافت و ظاهراً چیزی به نام ورزش بانوان موجود نبوده است. در یونان باستان که ورزش به عنوان آیین و رسم مذهبی و اجتماعی در بین مردم رواج داشت و برای نخستین بار هر چهار سال یک بار مسابقات ورزشی به نام المپیک برگزار می شد، زنان در این عرصه حتی برای دیدن مسابقات، ممنوعیت داشتند. نظام برده داری و سیستم طبقاتی در دوره پیشین تنها به زنان اشراف این امتیاز را می داد که در مراسم ورزشی برای تماشا یا انجام مسابقات شرکت کنند و زنان طبقات پایین از این حق محروم بودند. با رشد نظام برده داری و تغییرات سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، موقعیت زنان در تمام صحنه ها و از جمله ورزش تغییر کرد. نخستین زنی که سنتهای دوران برده داری را در یونان باستان در هم شکست، زنی به نام «هیپوهریا» بود که مسابقاتی با عنوان «هریا» بدون حضور مردان انجام داد که در آن مسابقات جوایزی از تاج گل و شاخه های زیتون که مظهري از خدایان یونان بود، به برندگان داده می شد.

ورزش بانوان دردنیای امروز

امروز زنان جامعه ما در سطوح مختلف و مشاغل گوناگون انجام وظیفه می کنند و این مسؤولیت را به عنوان یک وظیفه دینی، اجتماعی و انسانی خود به شمار می آورند. به علاوه بانوان وظیفه بارداری و تولد نوزاد سالم را نیز دارند که مسؤولیت اجتماعی و انسانی آنها را حساس تر می سازد. بنابراین هیچ توجیهی وجود ندارد که صرفاً به دلیل جنسیت، زنان از ورزشهای مختلف منع شوند. برخی عوامل مثبت فرهنگی و نیز تفاوت های فیزیکی و فیزیولوژیکی زنان با مردان باعث شده تا زنان از این نظر محدودتر از مردان فعالیت داشته باشند. در عین حال عوامل متعددی باعث شده است که این محدودیت ابعاد تازه ای بیابد که از آن جمله اند؛

- 1- نشناختن اهمیت ورزش در ساختار جامعه به عنوان یک ابزار فرهنگی و بهداشتی بویژه در بین زنان.
- 2- هماهنگ نبودن رشد جمعیت و توسعه فضاهای ورزشی و حرکتی بویژه برای زنان.
- 3- محدودیتهای اجتماعی و خانوادگی که از آداب و رسوم غلط و نارساییهای فرهنگی سرچشمه گرفته است.
- 4- تفکر غالب در اولویت بودن ورزش مردان نسبت به زنان، همانند بسیاری از زمینه های دیگر در جامعه.
- 5- درگیری اکثریت زنان با مسائل روزمره زندگی، به عنوان یک عامل وقت گیر و بازدارنده بویژه برای زنان شاغل.
- 6- بی توجهی رسانه های جمعی به اشاعه فرهنگ ورزش بین زنان.
- ۷- کمبود نیروی انسانی مجرب و آگاه برای هدایت و سوق دادن زنان به سمت فعالیتهای ورزشی.

تغذیه در ورزشکاران



سه تا چهار ساعت قبل از فعالیتهای ورزشی از خوردن غذای سنگین شامل پروتئین، فیبر و چربی زیاد خودداری شود

پیش از ورزش، بیشتر از مواد حاوی کربوهیدرات استفاده کنید

به هیچوجه وعده غذایی قبل از ورزش حذف نکردد

چون ورزش از یک نوشیدنی ورزشی کم فایده استفاده نماید

پیاده روی موثر

- * (هایی از افکار منفی
- * جذب آرامش و تجربه احساس خوب
- * تقویت هماهنگی ذهن و جسم
- * تقویت قدرت تبسم و خلق (رویا
- * ایجاد انرژی مثبت و شفافیت در بدن
- * تقویت قدرت انتصاب افکار



ورزش نابینایان

نابینایان جز دسته معلولین حسی به شمار می آیند. این دسته از معلولین صدمه دیدگان حسی شنوایی و یا حسی بینایی را شامل می شوند. ما در این مقاله پیرامون ورزش نابینایان مطالبی را ارائه می دهیم. معلولین حسی شامل کم شنوایان و کم بینایان، ناشنوایان و نابینایان هستند. بحث اصلی در ورزش نابینایان بیشتر در خصوص این است که چگونه اهداف حرکتی را می توان به آنها تفهیم کرد.

افراد کم بینا و علی الخصوص کودکانی که دچار کم بینایی هستند. بر طبق تحقیقات به عمل آمده در خصوص تست هماهنگی بدنی بین تعدادی دختر و پسر کم بینا (۱۳۰ نفر) مشخص شد که تعداد کمی از آنها (فقط ۱۹ نفر)، دارای هماهنگی های بدنی هستند.

این افراد و به خصوص کودکان کم بینا نسبت به دیگران در زمینه هماهنگی بدنی دچار عقب ماندگی تکاملی هستند. البته این ضعف در هماهنگی تا حد زیادی به صدمه دیدگی حس بینایی آنها مربوط می شود. این ضعف به دلیل شرایط نامناسب تکاملی در این کودکان و همچنین عدم تربیت حرکتی-روانی قابل قبول در سنین ابتدایی زندگی فرد می باشد. این افراد علاوه بر اینکه دارای هماهنگی های بدنی نیستند، در هنگام ورزش در محیط های نا آشنا به دلیل عدم تسلط بر محیط ترس بر آنها غلبه می کند. نابینایی کامل هم باعث ایجاد نوعی رفتار می شود که می توان در زمینه های حرکتی و روانی آن را مشاهده کرد. مثلا این افراد در محیطهای نا آشنا و همچنین در موقعیت های غیر عادی کاملا محتاطانه منتظر هستند. برای رفع این رفتار در افراد نابینا باید مربی یا معلم به او اطمینان کامل در خصوص موقعیتی که در آن قرار دارد بدهد.

رشته های ورزشی نابینایان

فدراسیون نابینایان و کم بینایان از سال ۱۳۷۸ فعالیت خود را آغاز کرد و هم اکنون نیز تحت پوشش فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین قرار گرفته است. در ایران در حال حاضر رشته های ورزشی نابینایان شامل: گلبال، فوتبال ۵ نفره، شطرنج، دو و میدانی، همگانی، بولینگ، پاورلیفتینگ، جودو، کوهنوردی و دوچرخه سواری است. این رشته ها زیر نظر فدراسیون نابینایان برای مردان در ۱۰ رشته ورزشی فعال است و برای زنان نیز در ۵ رشته: شنا، گلبال، شطرنج، بولینگ و دو و میدانی فعال است.

از افتخارات و عناوین قهرمانی کسب شده توسط ورزشکاران ایرانی می توان به مقام قهرمانی جهان در وزنه برداری، نایب قهرمانی جهان در رشته جودو، قهرمانی آسیا در رشته ورزشی شطرنج و ... اشاره کرد.

