



فصلنامه علمی ورزشی آفساید

نشریه ورزشی آفساید

سال اول / شماره اول ۱۳۹۱/۷/۹

صاحب امتیاز: اداره تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه زابل

مدیر مسئول: مهندس علی میر

سر دبیر: فرزاد افشارمنش

هیئت تحریریه: عادل فرضی پور - مجید آفتابی - حمید قادری

مقام معظم رهبری: اگر در یک جمله‌ی کوتاه از من بپرسند که شما از جوان چه می‌خواهید، فواهم گفت: تحصیل، تہذیب و ورزش

ه د ه

با عرض سلام خدمت همه دانشجویان ورزش دوست دانشگاه زابل، شروع سال تحصیلی جدید رو به همه تبریک عرض مینماییم و آرزوی موفقیتی چند بیش از سال‌های قبل رو آرزو مندیم. امیدواریم که تابستان خوب و پربراری رو پشت سر گذاشته باشید. نشریه آفساید اولین نشریه ورزشی دانشگاه است که امیدواریم بتوانیم در ارتقاء سطح ورزشی دانشگاه گام بلندی برداریم، البته با کمک شما دوستان ورزش دوست که تا به حال اسم دانشگاه رو بین دانشگاه‌های کشور سر بلند نگه داشتید و مقام‌های با ارزش زیادی در رشته‌های ورزشی پرطرفدار بدست آوردید.

در ادامه جا داره تا از زحمات زیاد مسئولین اداره تربیت بدنی دانشگاه قدردانی کنیم بخصوص جناب آقای مهندس میر که طی سال‌های اخیر با همت ایشون ورزش دانشگاه پیشرفت چشمگیری داشته و دانشجویان ما توانسته اند با کسب افتخارات ورزشی خودشون زحمات مسئولین رو جبران کنن.

سخنی از سردبیر...

با سلام و عرض خیر مقدم به همه دانشجویان پرشور دانشگاه زابل، امیدوارم که با شروع کار این نشریه بتوانیم ورزش دانشجویی را ارتقاء داده باشیم. دانشگاه زابل از پتانسیل ورزشی بالایی در بین دانشگاه‌های کشور برخوردار است چه بسا با برنامه ریزی‌های صورت گرفته در سال‌های قبل توانسته ایم به همت شما دانشجویان افتخارات بی شماری را کسب نماییم. در این بین برگزاری جشنواره‌های ورزشی دانشگاه نقش مهمی در کشف استعداد‌های ورزشی داشته است به طور کلی برگزاری این جشنواره‌ها طبق اهداف خاصی پیروی می‌شود، از جمله حفظ باورها و هویت ارزشهای فرهنگی اسلامی و ملی در بین دانشجویان، ترویج، توسعه و ایجاد نوآوری و شکوفایی استعداد‌های ورزشی در بین دانشجویان، کمک به بهبود کیفیت زندگی، تامین، تقویت، سلامت، نشاط و توانمندی‌های دانشجویان و دانشگاهیان، گسترش برنامه‌های ورزشی همگانی و تفریحات سالم منطقه ای درون دانشگاهی، دانشکده ای و خوابگاهی، شناسایی استعداد‌های زبده ورزشی دانشکده‌ها و تشکیل تیم‌های منتخب دانشگاه جهت ارتقاء ورزش قهرمانی دانشجویان در سطوح دانشگاهی و ملی که جزء موارد مهم پیش رو می‌باشند. همچنین تجهیز، تعمیر و ساخت سالن‌ها و زمین‌های ورزشی برای رفاه دانشجویان در همیشه الویت‌های اول قرار داشته است. توسعه و گسترش ورزش کارکنان دانشگاه نیز جزء اهداف فوق برنامه محسوب می‌شود که هر ساله استقبال زیادی از آن بعمل می‌آید. امید است که در کنار شما عزیزان بتوانیم تمامی اهداف ورزشی دانشگاه را به سرانجامی نیک برسانیم.

و من الله توفیق، مهندس علی میر

میزان ورزش

ورزش نقش مهمی را در تنظیم دوباره میزان آمینوآکسیداز ایفا می‌کند. ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می‌دهد. مغز را به فعالیت وامی‌دارد. خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را کاهش می‌دهد.

میزان کلسترول خون را می‌کاهد.

عضله (ماهیچه) بسازد و چربی بسوزاند.

حوصله و اخلاق شما را بهبود می‌بخشد.

روند پیری را کند می‌نماید.

قلبی سالم برای شما می‌سازد.

خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

ورزش همچنین استخوان سازی هم می‌کند. عضلات را می‌سازد.



آیا می‌دانید ورزش کردن در گرما به کاهش اشتها کمک می‌کند؟

افتتاح جشنواره ورزشی

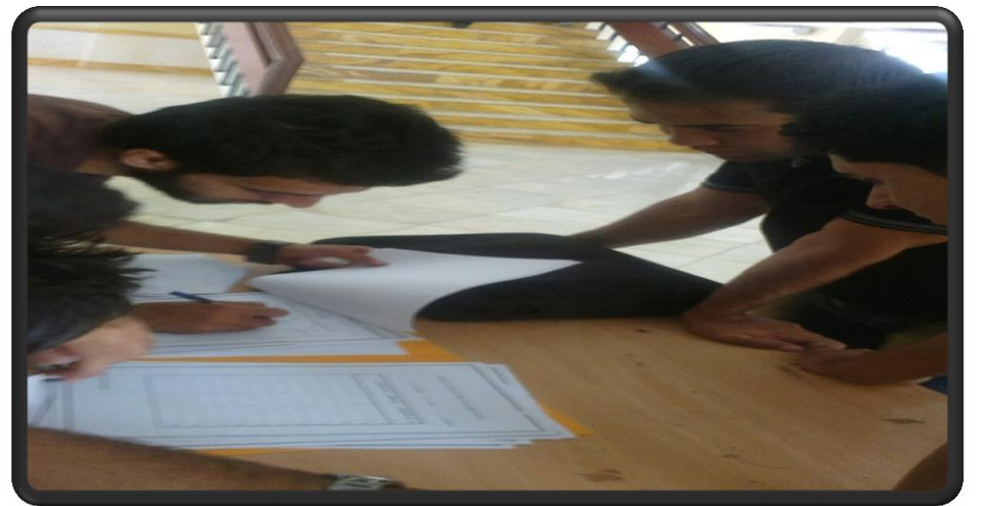
هر ساله با شروع ترم تحصیلی جشنواره ورزشهای درون دانشگاهی آغاز می شود و این ترم هم تربیت بدنی دانشگاه با برنامه ای کامل تر ثبت نام دانشجویان دختر و پسر در رشته های ورزشی زیر شروع کرده است.

پسران: فوتسال، والیبال، کشتی فرنگی و آزاد، تنیس روی میز، تکواندو، شطرنج، شنا و دوو میدانی

دختران: والیبال، بدمینتون، تکواندو، کنگ فو، بسکتبال، شنا، کاراته، تنیس روی میز

در ضمن ثبت نام از ۹۱/۷/۱ شروع شده و تا ۹۱/۷/۱۴ ادامه دارد، مسابقات بلافاصله پس از پایان مهلت ثبت نام یعنی از ۹۱/۷/۱۵ افتتاح میگردد و با برگزاری اختتامیه ای در تاریخ ۹۱/۸/۲۳ مسابقات به پایان می رسد.

یک **نکته مهم** که هر ساله بعنوان یکی از دغدغه های مهم شمرده میشد جدا کردن دانشکده ها از هم در مسابقات گروهی بوده، بخصوص فوتسال که هر سال از رقابت بالایی برخورداره و امسال مسابقات گروهی بصورت دانشکده ای برگزار میگردد.



هفته ی تربیت بدنی چه خبره؟؟؟

بمناسبت هفته ی تربیت بدنی اداره تربیت بدنی و فوق برنامه تصمیم به برگزاری مسابقات انفرادی در این هفته (۹۱/۷/۲۶ تا ۹۱/۸/۲) گرفته است، زمان ثبت نام بری شرکت در این مسابقات از ۹۱/۷/۱ شروع شده و تا ۹۱/۷/۲۰ ادامه دارد.

رشته های ورزشی: شوت فوتسال، دارت، کفش پیاده روی و پرتاب پنالتی

◀ دقت داشته باشین برای سهولت در ثبت نام شما، ثبت نام در کلیه دانشکده ها صورت می گیرد.

آیا می دانید...؟؟؟

آیا میدانید ورزش تنیس از ترکیب ورزش بدمینتون و تنیس خاکی بوجود آمده!



والتر وینگ فیلد انگلیسی ایده ای داشت که معتقد بود او را ثروتمند خواهد کرد. او برای خلق ورزش تنیس، بدمینتون و تنیس خاکی را ترکیب کرد. ورزشی که در ابتدا «اسفایریستریک» نامیده می شد و روی زمین به شکل ساعت شنی بازی می شد، وینگ فیلد در سال ۱۸۷۴ اختراع خود را ثبت کرد، تجهیزات آن را ساخت و به فروش گذاشت. اگر چه مردم با اسم یونانی و یا شکل میدان مخالف بودند اما به سرعت آن را پذیرفتند و بعدها دانستند که برای بازی نیازی به لوازم وینگ فیلد ندارند. ۳ سال پس از اختراع تنیس یک تورنمنت تنیس در کلوپ انگلستان برگزار شد که این اولین دوره تنیس ویمبلدون بود.