



نشریه ورزشی آفساید

نشریه ورزشی آفساید

سال اول/شماره دوم ۹۱/۷/۱۶

صاحب امتیاز: مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه زابل

مدیر مسئول: مهندس علی میر

سر دبیر: فرزاد افشارمنش

هیئت تحریریه: عادل فرضی پور-محمید آفتابی-محمید قادری-بهرروز امسانی

مقام معظم رهبری:

اگر بخواهید جسم را به قدرت، به زیبایی، به توانایی، به بروز قدرتها و استعدادهای گوناگون برسانید، باید ورزش کنید.



دستفنی از سردبیر...

سلام به شما دانشجویان عزیز و ورزش دوست دانشگاه زابل، امیدواریم که از اولین شماره نشریه آفساید راضی بوده باشید. در این شماره و شماره های آتی سعی میکنیم مطالب و اخبار ورزشی دانشگاه را در نشریه بگنجانیم تا بتوانیم ضرب المثل عقل سالم در بدن سالم را برای شما به حقیقت برسانیم. سعی بر آن است در این نشریه مطالب ورزشی مفید که مورد نیاز شما دانشجویان است را پوشش دهیم چه از لحاظ اطلاعات ورزشی، معرفی رشته های ورزشی و همچنین مهم تر از همه ورزش در دانشگاه خودمان را مورد مطالعه و بررسی قرار دهیم و در شناخت آن ها به شما دانشجویان عزیز کمک کنیم.

از آنجا که در سال های گذشته، دانشگاه زابل از یک منبع خبری جامع برای اطلاع دانشجویان از برنامه های ورزشی بی دریغ بود و بیشتر گلایه ها از این بود که اطلاع رسانی ها هموقع نیست و یا در زمانی نامناسب انجام می شود، ما سعی داریم که کلیه اخبار ورزشی اداره تربیت بدنی و فوق برنامه را برای دانشجویان در نشریه آفساید منتشر نمائیم.
در ادامه...

امیدواریم توانسته باشیم به کمک این نشریه به شما عزیزان خدمتی کوچک در زمینه ورزش دانشجویی کرده باشیم.

-فرزاد افشارمنش

جام جهانی... کاکامی، شایسته

این روزها صعود به جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل یکی از دغدغه های مهم فوتبالی کشور تبدیل شده که با عملکرد ضعیف تیم ملی در دور مقدماتی اضطرابی در رخ مسئولین همیشه خنده بر لب فوتبال ایجاد کرده! اما بنظر شما مشکل از کجا آب میخوره...؟؟؟ ایرانی که یکی از مدعیان بی چون چرا آسیا بوده چرا الان با این کادر فنی قوی و بازیکنانیه میلیاردی باید هر روز بدتر از دیروز (مثل صایران) نتیجه بگیره و در رنکینگ جهانی پله های سقوط رو مثل آب خوردن بسمت پایین طی کنه؟؟؟ (اصلاً ما منظورمون باخت اخیر به لبنان نیست) احتمالاً اینها هم قابل توجه آقای کی روش هست که اگر وضعیت اینجوری پیش بره شاید سرنوشتی مانند دیگر آقایان سر ایشون هم بیاد ولی بر طبق قرارداد تا جام جهانی در خدمت ایشون هستیم البته اگه بریم برزیل، اگه...

و کاکامی در جای دیگری...

تیم های ملی فوتبال ایران و کره جنوبی روز ۲۵ مهر در ورزشگاه آزادی به مصاف هم خواهند رفت. در حالی که کره جنوبی در حال حاضر با هفت امتیاز در رده اول قرار دارد و ایران با چهار امتیاز دوم است (البته با تفاضل گل بهتر) بد نیست که نظریه سرمربی تیم کره جنوبی رو هم بدویند، آقای چوی کانگ هی بر این عقیده است که برنده بازی ایران و کره بعنوان تیم اول گروه به جام جهانی می رود و ما امیدواریم که برنده این بازی حیاتی تیم ملی ایران باشه با آرزوی موفقیت برای کادر فنی و بازیکنان تیم ملی کشورمون...

گزارش تشریحی
از تشریح تیم
ملی !!!



گلف، ورزش ناشناخته در ایران!!!



زمین گلف حدود سی چهل هزار متر مربع وسعت دارد. برای بازی گلف کفش ویژه میخدا ری نیاز است تا به هنگام ضربه زدن پای بازیکن نچرخد. لباس گلف هم برای راحتی حرکت بدن و از جنس مخصوص درست شده است. برای گلف بازی ساک ویژه ای نیاز است تا چهارده چوب گلف را در خود جای دهد. این ساک در زیر خود چرخهایی دارد که به گلف باز اجازه می دهد تا ساک و چوبهای خود را براحتی در سراسر زمین به همراه ببرد. هر کدام از این چوبها برای زدن ضربه های گوناگونی بکار میروند. هر بازی گلف بین چهار تا پنج ساعت طول می کشد و دارای قوانین خودش است.

**آیا می دانستید...
گلف تکنیکی ترین
ورزش جهان است.**

گلف یکی از بازیهای فضای آزاد است که در آن بازیکنان بطور فردی یا تیمی به وسیله چوبهای گوناگون ویژه ای توپ کوچکی را درون سوراخی در زمین می اندازند. در آیین نامه بازی گلف این بازی را اینگونه تعریف کرده اند: "گلف پرتاب یک توپ از نقطه آغاز بازی به درون یک سوراخ است که به وسیله یک یا چند ضربه پیاپی و بر طبق قوانین مشخصی صورت گرفته باشد

خاستگاه گلف سرزمین اسکاتلند است. این بازی از چندین سده پیش در بریتانیا بازی می شده است. مشهورترین و قدیمی ترین زمین گلف جهان در شهر سنت اندروز در اسکاتلند قرار دارد و نخستین قوانین رسمی این رشته در شهر ادینبورگ پایتخت اسکاتلند نوشته شده است. واژه «گلف» که از سده ۱۶ میلادی برای این بازی به کار می رود از واژه های قدیمی اسکاتلندی "Golve" و "Goff" گرفته شده که در اصل مشتقی از واژه آلمانی میان سده ای "Kolf" بوده است. این اصطلاح kolf به معنای باشگاه است. این بازی با اینکه معمولاً به عنوان بازی مرفهان و نخبگان بشمار می آید امروزه در میان طبقات دیگر هم محبوبیت یافته و بازیگران بیشتری را از سراسر جهان به خود جلب می کند.

گلف در ایران...

از اوایل قرن بیستم میلادی پس از کشف نفت در جنوب ایران و حضور چشمگیر بریتانیایی ها در این مناطق، چندین زمین گلف در برخی شهرستانها مانند مسجد سلیمان ساخته و بکار گرفته می شده اند. نخستین زمین استاندارد چمن برای گلف در دوره پهلوی و در باشگاه انقلاب تهران به کار افتاد که هنوز هم فعال است. امروزه طرحهای اجرایی چندی در دست اقدام است تا در محوطه دانشگاه تهران، هتلهای و همچنین در زمینی میان چالوس و نوشهر زمینهای گلف ساخته شود.

تیم ملی گلف بانوان ایران از سال ۱۳۸۰ آغاز بکار کرده و دوره های مسابقه انتخابی برای تیم ملی نیز میان گلف بازان شهرهای گوناگون ایران انجام شده است. فدراسیون گلف ایران لیگهایی میان باشگاه های کشور برگزار می کند. تا امروز استان های خوزستان، تهران، اصفهان، فارس و قم دارای باشگاه های گلف هستند.

توپ بازی یا توپ جنگی!!!؟؟؟

جبهه در دوران دفاع مقدس فقط تک بعدی (مثلا نظامی گری) نبود و به تمام معنی یک زندگی بود با همه خنده ها، ناراحتی ها، درس خواندن ها، کار کردن ها، عبادت ها، ورزش ها و ...
قشنگی جبهه در این بود که همه چیز جای خودش بود و چیز خوبی بین رزمندگان ما مغفول نمی ماند. از جمله کارهای روزانه و مداوم بین بچه ها - علی الخصوص در زمانهای غیر از عملیات - ورزش بود. از نرمشهای صبحگاهی تو میدون صبحگاه دوکوهه تا ورزشهای حرفه ای تر مثل باستانی، فوتبال و ...
ورزش باستانی بخاطر خصلت و خوی پهلوانی که در اون موج می زد در بین رزمندگان ما خیلی طرفدار داشت ولی بقیه ورزشها هم با توجه به موقعیت ها و امکانات بکار گرفته می شد.

گوشه ای از ظلمات
شهیدان ورزشکار



فوتبال

... برای بازی فوتبال یک تیم ایرانی می شدیم، یک تیم عراقی. به محض این که دروازه دشمن گل باران می شد همه با ... اکبر تشویق می کردند و به هیجان می آمدند. در ضمن بازی نیروهای عراق فرضی را مسخره می کردیم و به عربی شکسته بسته به آن ها متلک می گفتیم، اما وقتی عراقی ها به ما گل می زدند همه عصبانی می شدند.

والیبال

.. برای رفع خستگی از گشت روزانه عملیات خیر یک بازی ترتیب دادیم. در محوطه ای خاکی و پر از چاله و چوله با دو قطعه چوب و چند تکه طناب به هم گره زده تور والیبال درست کردیم. بعضی وقت ها وضع از این هم بدتر بود. از بوکه به جای میله و چوب و از ملحفه سوراخ سوراخ به جای تور استفاده می کردیم...

چهارمین جشنواره ورزشی

با به پایان رسیدن مهلت ثبت نام برای شرکت در جشنواره ورزشی دانشگاه، افتتاحیه شنبه ۹۱/۷/۱۵ در سالن امام رضا (ع) برگزار می شود که همراه با قرعه کشی مسابقات فوتسال و والیبال همراه است. برنامه کلی مسابقات پسران بر طبق برنامه اعلام شده از طرف مدیریت تربیت بدنی بر طبق ذیل می باشد:

برنامه مسابقات دانشجویان پسر:

فوتسال: ۹۱/۷/۱۷ لغایت ۹۱/۷/۳۰..... سالن امام رضا و سالن تهمتن
والیبال: ۹۱/۷/۱۷ لغایت ۹۱/۷/۳۰..... سالن تهمتن
تکواندو: ۹۱/۸/۱۴..... سالن تهمینه
کشتی: ۹۱/۸/۱۵..... سالن تهمینه
شطرنج: ۹۱/۸/۱۶..... سالن تهمینه
شنا: ۹۱/۸/۱۷..... استخر هامون
تنیس روی میز: ۹۱/۸/۱۸..... سالن تهمینه
بدمینتون: ۹۱/۸/۱۹..... سالن تهمتن
دو و میدانی: ۹۱/۸/۲۰..... محوطه دانشگاه

برنامه مسابقات دانشجویان دختر:

والیبال: ۹۱/۷/۱۷..... سالن امام رضا (ع)
بسکتبال: ۹۱/۷/۲۲..... سالن تهمتن
بدمینتون: ۹۱/۷/۳۰..... سالن تهمتن
شطرنج: ۹۱/۷/۳۰..... سالن امام رضا (ع)
شنا: ۹۱/۸/۱۴..... استخر هامون
کونگ فو: ۹۱/۸/۷..... سالن تهمینه
کاراته: ۹۱/۸/۱..... سالن تهمینه
تنیس روی میز: ۹۱/۸/۱۴..... سالن تهمینه
تکواندو: ۹۱/۸/۱۵..... سالن تهمینه

قابل توجه به دانشجویان دفتر علاقمند به شرکت در مسابقات انفرادی یک ساعت قبل از شروع مسابه می توانند در فرصتی دوباره ثبت نام و شرکت نمایند.

و اما در انتها شایان ذکر است که مراسم **اختتامیه** جشنواره در تاریخ ۹۱/۸/۲۳ در سالن آمفی تئاتر سایت قدیم برگزار می شود و از برگزارندگان تجلیل بعمل می آید.

آیا می دانید

بهترین زمان ورزش چه موقعی است؟

در مورد اهمیت ورزش ، نیاز بشر امروز به فعالیت های فراموش شده ای جسمانی و واژه هایی چون « ورزش ، سلامت ، نشاط » بسیار خواننده و شنیده ایم. در مقاله ی زیر سعی شده است تا بر اساس تحقیقات دانشمندان بهترین زمان برای تمرین و ورزش معرفی گردد.

بهترین زمان تمرین بعدازظهر ها است.

تحقیقات نشان می دهد بهترین زمان ورزش بسته به دمای بدن تعیین می شود.

بعدازظهر ها حدود ساعت ۴ تا ۵ دمای بدن اکثر مردم در بالاترین حد خود قرار دارد.

قدرت ، استقامت و انعطاف بدن بعدازظهرها در بالاترین حد خود است .

در حدود ساعت ۴ و ۵ بعدازظهر ، قدرت و نیروی بدن ، استقامت و انعطاف در انجام حرکات ورزشی نسبت به ساعت های دیگر شبانه روز حدود ۵٪ بالاتر می باشد .

احتمال آسیب دیگری در بعدازظهرها کمتر است.

همان طور که گفتیم بعدازظهرها دمای بدن انسان در بالاترین حد خود است و در نتیجه ماهیچه ها و بافت های عضلانی گرم و آماده ای انجام حرکات ورزشی هستند . بالا بردن قدرت ، استقامت و انعطاف در بعدازظهرها به معنای پایین آمدن احتمال مصدومیت و آسیب دیدگی است.

تمرین بعدازظهر در کیفیت خواب تاثیر مثبت دارد.

ورزش کردن در بعدازظهر بر روند خواب تاثیر بسزایی دارد. افرادی که بعد ازظهرها به تمرین های ورزشی می پردازند داشتن خواب سالم را تجربه می کنند ولی در مقایسه آن هایی که در ساعت های پایانی شب به ورزش می پردازند با مشکل بی خوابی مواجه می شوند.

شاید بتوان گفت به غیر از بعدازظهرها ، در مقایسه بین صبح و شب ، صبح ها زمان مناسب تری برای انجام حرکات ورزشی می باشند .

از ورزش کردن به وقت غافل نشویم!

فرهاد مجیدی به لندن رفتند

شماره ۷ استقلال در گلانس مربیگری لیبرز

فرهاد مجیدی یک روز پس از ملاقات با امیر قلعه نویی راهی لندن شد.

فرهاد مجیدی بعد از دیدار با قلعه نویی و تسلیت گفتن درگذشت مادرش ، تهران را به مقصد لندن ترک کرد. بعد از این همه احتمال بر بازگشت مجیدی به استقلال بعد از ملاقات با قلعه نویی خبر می دادند، اما مجیدی به لندن رفته است. او در صورت طی مدارج مربیگری ، یکی از کاندیداهای اصلی نیمکت اصلی استقلال در دو سال آینده می شود.

بدنسازي ورزشي پر طرفدار در دانشگاه...

به طور حتم، نام بدنسازی یا هیرینات با وزنه، و اخباری مبنی بر تأثیرات مثبت آن بر سلامتی افراد را بارها از رسانه های صوتی و تصویری دیده و شنیده اید، به عنوان مثال تحقیقات اخیر دانشمندان علم پزشکی حاکی از این است که هیرینات با وزنه یا همان بدنسازی، ورزشی است که شما را قادر می سازد تا در کوتاهترین زمان ممکن بدن خود را تحت فشار محینی قرار دهید، و حتی این امکان را به شما می دهد تا بخشی خاص از بدن را به صورت مجزا و به میزان و شدت دلخواه هیرین دهید.

بدنسازي بهترین ورزش دنیا و پایه و اساس پیشرفت در هر ورزش می باشد و برای پیشرفت در آن باید به (۴ چهار اصل) مهم که هر کدام به شاخه های دیگر تقسیم می شوند توجه کافی داشت. چهار اصل عبارتند از: ۱- تغذیه صحیح ۲- هیرین درست ۳- استراحت لازم ۴- تمرکز کافی، چنان چه به اصول یاد شده توجهی نکنیم مسلماً پیشرفت شما کمتر خواهد شد.

از طرف دیگر بعثت فواید بسیار بالا این ورزش و علاقه ی شدید دانشجویان دانشگاه به این رشته ورزشی مسئولین تربیت بدنی دانشگاه باشگاه بدنسازی مخصوص استفاده دانشجویان از سالها پیش در سالن تهمینه احداث کرده اند که حدود یک سوم از مساحت سالن تهمینه رو به خودش اختصاص داده است. با شروع سال تحصیلی جدید، تربیت بدنی دانشگاه تصمیم به رفع نیازهای این باشگاه برای رفاه حال بیشتر دانشجویان

گرفته است از جمله بکارگیری مربیان تخصصی در باشگاه برای کمک به دانشجویان در استفاده صحیح از وسایل بدنسازی و رفع خطر های احتمالی در حین هیرین و همچنین اختصاص پنجاه میلیون ریال برای تهیه وسایل ورزشی بدنسازی در آینده ای نزدیک از برنامه های پیش رو می باشد.



قدرت عضلات را زیاد می کند.

دوام ماهیچه ها را طولانی می کند.

اندام را متناسب می سازد.

قدرت تارهای ماهیچه ای و استخوانی را افزایش می دهد.

به بدن سلامتی و زیبایی می بخشد.

انعطاف پذیری را زیاد می کند.

قدرت و سرعت بدن را افزایش می دهد.

فشارهای عصبی ناشی از کارهای روزانه را کاهش می دهد.

قلب را قوی کرده و سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

فشار خون را تنظیم می کند.

ثابت کردن کلسترول خون و ازدیاد هموگلوبین و سلولهای قرمز خون.

فواید ورزش
بدنسازي :

همکاری با آفساید...

دانشجویان علاقمند به همکاری با نشریه آفساید میتوانند از این پس مطالب ورزشی مفید و جالب خود را در قالب یک یا چند فایل به ایمیل ما ارسال کنند و پس از بررسی با نام خودشان در شماره های بعدی نشریه به چاپ برسانیم.

Email: Farzadafsharmanesh@yahoo.com

سرخاچی های دانشگاه...!!!

مسابقه پیامکی...

در مسابقه پیامکی این شماره میفوییم از تعداد پرسپولیس استقلالیا دانشگاه با فبر بشیم و از بین طرفداران تیمی که آمار بیشتری داره؟؟؟ سپس به یک نفر با قید قرعه از طرف مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه جایزه ارزنده ای اهدا می شود.

**طرفداران پرسپولیس عدد ۱ و طرفداران
استقلال عدد ۲ رو به (۰۹۱۰۳۴۱۷۴۵۱)
پیامک بزنند.**

برای ارسال پیام خود و شرکت در مسابقه تا ۹۱/۷/۱۸ فرصت دارید.
توجه، از هر شماره بیش از یک پیام مجاز نمی باشد.

پل ارتباطی میان ما و شما

برای هر چه بهتر شدن نشریه ورزشی آفساید تصمیم گرفتیم که پیشنهادات و انتقادات شما رو درباره نشریه در شماره های بعدی با جواب کوتاه آفساید در صفحه ای از نشریه اختصاص بدیم و چاپ نماییم . پس می توانید نظرات خود در قالب پیامک به شماره

(۰۹۱۰۳۴۱۷۴۵۱) بفرستید .