



# نشریه ورزشی آفساید

نشریه ورزشی آفساید  
سال اول/شماره سوم ۹۱/۷/۲۴  
صاحب امتیاز: مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه زابل  
مدیر مسئول: مهندس علی میر  
سرمدبیر: فرزاد افشارمنش  
تمریریه: مجید آفتابی- عادل فرضی پور- ممد قادی- بهروز امسانی



**امام خمینی (ره):**

**ورزشکاران باید به  
امام علی(ع) اقتدا کنند.**

## هفته تربیت بدنی گرامی باد

هفته تربیت بدنی همه ساله از ۲۶ مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و توسعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش های همگانی برگزار می شود.



به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی به منظور آشنایی دانشجویان ورودی جدید با فرهنگ ورزش و تربیت بدنی، جشنواره هفته تربیت بدنی در دانشگاه زابل برگزار خواهد شد.

در این جشنواره، پیگیری یک دوره مسابقات ورزشی در دانشگاه و خوابگاهها تدارک دیده شده است که در شماره قبلی نشریه برنامه برگزاری جشنواره را منتشر کردیم و سایر اطلاعاتی ها در سطح دانشگاه ابلاغ خواهد شد و پس از برگزاری این جشنواره کوتاه مدت جوایزی به برندگان آن اهدا خواهد شد.

## نقش بانوان دانشجو در ورزش دانشگاه...

مشارکت زنان در ورزش به تدریج از قرن بیستم میلادی، به ویژه اواخر قرن افزایش یافت. این افزایش تحت تأثیر تغییرات جامعه بود که روی برابری جنسیتی تأکید داشت. ورود زنان به عرصه ورزش در ایران، به تلاش‌های وسیعی که در دوران سلطنت پهلوی انجام شد، باز می‌گردد. زنان ورزشکار ایرانی در رشته‌های مختلفی فعالیت می‌کنند و دارای مدال‌های جهانی هستند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اتومبیلرانی (که مشرک یا مردان است)، تنیس، تیراندازی، والیبال، فوتسال، بسکتبال، دو و میدانی، انواع ورزش‌های رزمی و ...

بعضی از ورزشکاران زن ایرانی بسیار مشهور هستند مانند:

ارغوان رضایی قهرمان تنیس ایرانی‌الاصل که هم‌اکنون در فرانسه بازی می‌کند. او به «ملکه تنیس ایران» معروف است. یاسمین سعادت، اولین زن تنیسور ایرانی با حجاب اسلامی در مسابقات بین‌المللی. لاله صدیق قهرمان اتومبیلرانی مشرک زنان و مردان در ایران که ادعا شده است در آخرین مسابقه‌اش تقلب نموده است. او به «شوماخر ایرانی» معروف است.

و اما برای معرفی ورزش دانشجویی در دانشگاه زابل مصاحبه‌ای حضوری با سرکار خانم نرگس معمار معاون ورزش بانوان دانشگاه زابل داشته ایم. خانم معمار در ابتدای سخنان خود گفت:

همانطور که مستحضرید تقریباً نیمی از جمعیت دانشجویی دانشگاه زابل متشکل از دختران می‌باشد، که وظیفه اینجانب و همکارانم برنامه ریزی جهت پر کردن مطلوب اوقات فراغت دانشجویان دختر و تشویق و ترغیب آنان جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی است.

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه هر سال با شروع سال تحصیلی جدید با برگزاری کلاس‌های مختلف آموزشی برای بانوان و استفاده از مربیان برتر شهرستان در رشته‌های مختلف ورزشی همچون والیبال، بدمینتون، بسکتبال، شنا، شطرنج، ایروبیک، آمادگی جسمانی، یوگا، تکواندو، کاراته، کونگ فو، تنیس روی میز و تشکیل تیم‌های مختلف ورزشی و برنامه ریزی جهت مهرینات منظم آنان و شرکت تیم‌های منتخب دانشجویی در مسابقات قهرمانی منطقه‌ای و المپیادهای دانشجویی سعی نموده تا توانمندیهای دانشجویان دختر دانشگاه زابل را در برابر سایر دانشگاه‌ها نشان دهد.

شایان ذکر است دختران دانشجویی مستعد دانشگاه زابل توانسته اند در مسابقات ورزشی دانشگاه‌های منطقه ۷ کشور در سال ۹۰ عنوانین با ارزش زیادی کسب کنند، کسب مقام اول مسابقات دو و میدانی دانشجویان دختر در ماده دو استقامت، مقام اول مسابقات تکواندوی دانشجویان دختر، مقام سوم مسابقات شنای دانشجویان دختر و مقام دوم مسابقات بدمینتون انفرادی و همچنین کسب ۹ سهمیه حضور در یازدهمین المپیاد دانشجویان دختر از جمله آخرین دستاوردهای ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه می‌باشد.



خانم معمار در ادامه افزود: ما سعی نموده ایم با برگزاری جشنواره های مختلف ورزشی همچون جشنواره های درون دانشگاهی و جشنواره ورزش های همگانی، هفته خوابگاه ها، هفته ی تربیت بدنی و مسابقات مختلف ورزشی متناسب اعیاد اسلامی ساعات خوشی را برای دانشجویان دختر این دانشگاه ایجاد نمایم. در پایان از دانشجویان دختر دعوت بعمل می آورم تا با حضور پر رنگ تر خود در فعالیت های ورزشی ما را در بهتر انجام دادن وظایفمان یاری فرمایند.

## دانشجو، ورزش، موفقیت

سعی کردیم تا در هر شماره از نشریه یکی از چهره های ورزشی دانشگاه رو برای شما معرفی کنیم تا شما را چهره های موفق ورزشی آشنا کنیم.

چند روز پیش تصمیم به گفتگویی آزاد با آقای رضا رحیم زاده دانشجوی تکواندوکار گرفتیم و از ایشان خواستیم از خودشون و افتخارات ورزشی خودشون برامون بکن...

آفساید: سلام آقای رحیم زاده میخواستم در ابتدا خودتونو برای ما معرفی کنید؟

- سلام عرض میکنم خدمت شما و خوانندگان نشریه ورزشی آفساید، من رضا رحیم زاده اهل زاهدانم و دانشجوی ترم ۷ مهندسی علوم دام هستم که از سال ۱۳۸۸ در دانشگاه زابل مشغول تحصیل هستم و در کنار اون به ورزش مورد علاقه ام هم میرسم.

آفساید: یک بیوگرافی از خودتون در رشته تکواندو برامون بگید؟

- از ۱۰ سالگی با توجه به علاقمندی هایم شروع به فعالیت در رشته تکواندو کردم و الان نزدیک به ۱۳ ساله تکواندو کار میکنم.

آفساید: آیا از ابتدا استاد خاصی داشتین یا خودتون کار میکردین؟

- تشکر از سواتون، در اینجا جا داره از زحمات استا ارجمندم احمد جهاننخ در این سال ها تشکر کنم.

آفساید: خب با وجود این سال ها الان با عنوان چه کمربندی در مسابقات تکواندو شرکت میکنید؟

- کمربند مشکی دان سوم

آفساید: چه مقام هایی در دوران دانشجوییتون برای دانشگاه و یا غیر اون رو کسب کردید؟

- بیش از ۱۵ قهرمانی استانی، قهرمانی کشور در مسابقات مشهد، نایب قهرمانی تورنمنت بین المللی هند در خارج از دانشگاه بدست آوردم و ۳ بار قهرمان مسابقات درون دانشگاهی، مقام سوم المپیاد دانشجویی سال ۹۱ در ارومیه رو برای دانشگاه کسب کردم.

آفساید: با تشکر از اینکه وقتتون رو در اختیار ما قرار دادید، کلام آخر...؟

- در انتها از شما تشکر میکنم که گوشه چشمی به دانشجویان ورزشکار دارید و از مسئولان تربیت بدنی دانشگاه که از زمان شروع دوره ی تحصیلی ما دانشجویان همواره حامی ما دانشجویان علاقمند به ورزش بوده اند.

## شنا، ورزشی بدون محدودیت برای دانشجویان دانشگاه زابل

شنا مهارت یا ورزش شناور ماندن و حرکت درون آب است. آموختن شنا علاوه بر تقویت جسم در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب زندگی انسان را نجات خواهد داد. یادگیرندگان شنا تمرین‌های خود را اغلب در استخرهای کم عمق و کناره دریاها شروع می‌کنند. آن‌ها ابتدا شناور ماندن روی آب و سپس حرکت‌های پا را می‌آموزند و در پایان حرکت‌های دست را نیز یاد خواهند گرفت. برای شنا کردن آسان و روان، شناگران در مفاصل اصلیشان به انعطاف پذیری مطلوبی نیاز دارند.

### و اما در دانشگاه زابل

از آنجا که شنا یکی از ورزش‌های پرطرفدار در بین جوانان می‌باشد پس دانشجویان یکی از علاقمندان به این رشته‌ی ورزشی می‌باشند. شنا را می‌توان یک ورزش تکمیلی نامید که ورزشکاران در کنار رشته‌ی ورزشی اصلی خود فعالیت می‌کنند و چه بسا افرادی بصورت حرفه‌ای در این رشته کار و تمرین می‌کنند.

در دانشگاه زابل ورزش شنا از سال ۱۳۸۹ بیشتر خود را نشان داد چون تا آن هنگام دانشجویان از داشتن یک مجموعه ورزش آبی مجهز بی‌نصیب بودند. مجموعه ورزشی هامون دانشگاه با مساحت ۳۸۶۰ متر مربع در سال ۸۹ مورد بهره‌برداری قرار گرفت. مدیریت این مجموعه بر عهده تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه است و نگهداری از این مجموعه در دست بخش‌های خصوصی می‌باشد.

مجموعه ورزشی هامون با دارا بودن ۴۵۰ متر مربع مساحت ورزشی توانسته یکی از کاملترین مجموعه‌های ورزشی آبی در استان سیستان و بلوچستان و حتی در بین دانشگاه‌های کشور باشد. این مجموعه شامل استخر شنا، جکوزی، سونای خشک و بخار می‌باشد که دانشجویان و سایر پرسنل دانشگاه هر روزه در نوبت‌های مختلفی می‌توانند از این مجموعه استفاده کنند.

تصمیم بر آن بوده که دانشجویان بتوانند با هزینه‌ای اندک از بهترین امکانات ورزش آبی استفاده کنند و با وجود این مجموعه ورزشی دیگر نیازی به سایر مجموعه‌های ورزشی در سطح شهر نباشد. با شروع فعالیت این مجموعه از ۲ سال پیش و پیدا کردن استعدادهای شنای دانشگاه، سعی مسئولان تربیت بدنی دانشگاه این بوده که تیم شنا دانشگاه رو تشکیل دهند و چه بسا که در سال‌های گذشته این تلاش‌ها به سرانجام رسید و دانشجویان شناگر دانشگاه زابل در مسابقات و المپیادهای دانشجویی منطقه‌ای و کشوری شرکت می‌کنند. از جای دیگر برگزاری مسابقات درون دانشگاهی راهی برای پیدا کردن استعداد های شنا می باشد.

اما توجه مسئولان به افرادی که شناگر نیستند و علاقمند به یادگیری این رشته ورزشی هستند، بوده است. برگزاری کلاس‌های آموزش شنا برای دانشجویان در هر نیمسال تحصیلی برگزار می‌شود و این نیز از عملکردهای مثبت مسئولان تربیت بدنی بشمار می‌آید.

استخر هامون در دانشگاه پردیس جدید هر روزه  
میزبان تعداد زیادی از دانشجویان،  
اساتید، کارکنان علاقمند به ورزش های آبی می باشد.



### فواید شنا برای سلامتی

- تقویت عضلات: ران ها، پاها، پشت و کمر، شانه ها، بازوان و ماهیچه های شکمی
- انعطاف پذیری
- فعالیت قلبی و استقامتی: آمادگی قلبی، بازیابی قوای از دست رفته، فشار خون و کنترل کلسترول
- بهترین فعالیت برای افرادی که دچار ناراحتی ریوی و تنفسی هستند
- کنترل وزن
- استراحت

### عوارض جانبی

- به جز عوارض جانبی عادی و معمول که به خاطر انجام هر ورزش پدید می آیند (برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به ناراحتی های ریوی یا کلیوی)، شنا برای افرادی که ناراحتی های زیر را داشته باشند، ممکن است عوارضی داشته باشد:
- مبتلایان به صرع
  - مبتلایان به عفونت گوش
  - مبتلایان به سینوزیت

## آغاز جشنواره ورزش های درون دانشگاهی...

با گذشت دو هفته از اعلام برگزاری جشنواره درون دانشگاهی دانشگاه زابل، از این هفته شروع هیجان انگیز جشنواره رو داشتیم. از روز جمعه گذشته مسابقات فوتسال پسران شروع شده و انجمن های مسئول برگزاری هر دانشکده بازی های خود را در سالن های ورزشی امام رضا(ع) و تهمتن برگزار کردند و هر شب مسابقات در گروه های مختلف در حال برگزاری است. در ادامه تصمیم گرفته شده است در دور بعدی مسابقات تیم های فوتسال وارد گروه های چند تیمی شوند و مسابقات گروهی آغاز شوند.



### تیم ملی کشتی فرنگی دانشجویان ایران به تهران بازگشت...

تیم ملی کشتی فرنگی دانشجویان ایران بعد از کسب ۳ مدال طلا و عنوان سومی مسابقات قهرمانی دانشجویان جهان در فنلاند وارد تهران شدند. تیم ملی کشتی دانشجویان ایران که در دهمین دوره مسابقات کشتی قهرمانی دانشجویان جهان در فنلاند شرکت کرده بود با استقبال دکتر کشتی دار مدیرکل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، مسئولین فدراسیون ملی ورزشهای دانشجویی و علاقمندان به کشتی روبرو شدند. تیم ملی کشتی فرنگی با کسب ۳ مدال طلا در جایگاه سوم جهان قرار گرفت. لازم به ذکر است دهمین دوره مسابقات قهرمانی دانشجویان جهان ۱۱ تا ۱۵ مهرماه در کشور فنلاند برگزار شد.

### ایران - کره جنوبی؛ در انتظار شب رویایی

سه شنبه ۲۵ مهر ۱۳۹۱ و از ساعت ۲۰ در ورزشگاه آزادی شاهد یکی از حساس ترین بازی های تاریخ تیم ملی فوتبال ایران برابر کره جنوبی خواهیم بود. کره جنوبی میزبان جام جهانی بوده و سطح فوتبال این کشور از نظر سخت افزاری و نرم افزاری با فوتبال ایران قابل مقایسه نیست اما ما ایران هستیم، کشوری که مردمش مردانه ها، سخت هستند و باها از غم ممکنها عبور کرده اند.

## درس تربیت بدنی... چرا؟؟؟

در کلیه دانشگاهها کشور، دانشجویان طی ۴ سال تحصیلی ملزم به گذراندن ۲ واحد تربیت بدنی می‌باشند که در دو ترم مجزا و هفته‌ای یک جلسه در قالب ۲ درس تک واحدی (تربیت بدنی ۱ و ۲) ارائه می‌گردد چه بسا ما از دوران مدرسه این درس را با نام زنگ ورزش با خاطرتی تلخ و شیرین داشتیم و اکنون به نحوی اصولی در دانشگاه ارائه می‌شود. فعالیت جسمانی منظم بر روی ابعاد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانشجویان و جامعه اثر مثبت داشته و ارائه واحد تربیت بدنی دانشگاه‌ها بر حصول این مهم نقش دارد.

اما در جای دیگر مدیرکل تربیت بدنی وزارت علوم در سال پیش از افزایش واحدهای درس تربیت بدنی دانشگاه‌ها خبر می‌داد...!!!

محمد کشتی‌دار با بیان این مطلب درباره کیفیت تغییراتی که در دروس عمومی تربیت بدنی ۱ و ۲ ایجاد می‌شود، گفت: بازیابی در این دو درس با این هدف انجام می‌شود که دانشجویان بتوانند در طول دوران تحصیل خود بیشتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند و این واحدها از سطح آنچه که اکنون در دانشگاهها با عنوان دروس تربیت بدنی ۱ و ۲ ارائه می‌شود فراتر رود. وی همچنین افزود: بازنگری دروس تربیت بدنی عمومی دانشگاهها با این رویکرد صورت می‌گیرد که دانشجویان در طول چهار سال تحصیل خود بیشتر درگیر ورزش شود و پرداختن به تربیت بدنی در طول دوران تحصیل از وضعیت دو ترم خاص بیشتر شود که باید ساز و کار اجرایی شدن این موضوع کارشناسی شود.

در شماره‌های آتی آفساید با اساتید گروه تربیت بدنی دانشگاه گفتگویی خواهیم داشت.



مسابقه پیامکی

در مسابقه پیامکی اول خواستیم تا از تعداد  
سرخابی های دانشگاه خبردار شیم!!!؟؟؟  
جالبه به آمار نگاهی بندازیم...

پرسپولیس ۶۰٪

استقلال ۴۰٪

برندگان مسابقه اول

بهزاد حسین نژاد، فرشاد حیدری، محمد فیضی

در مسابقه پیامکی دوم نشریه تصمیم گرفتیم تا یک سوال ساده  
برای شما طراحی کنیم!!!؟؟؟

کدام رشته ورزشی است که هیچ نیازی به داور ندارد؟؟؟

برای شرکت در مسابقه جواب خود را به شماره (۰۹۱۰۳۴۱۷۴۵۱)  
پیامک بزنید.

برای ارسال پیام خود و شرکت در مسابقه تا ۹۱/۷/۳۰ فرصت دارید.  
توجه، از هر شماره بیش از یک پیام مجاز نمی باشد.

همکاری با آفساید...

Email: Farzadafsharmanesh@yahoo.com

**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 سامک به شماره (۰۹۱۰۳۴۱۷۴۵۱) بفرستید.