



گاهنامه علوم ورزشی

آبان و آذر ۱۳۰۲

مدیر گروه
آقای ابولفضل رحمانی

گردآورندگان
زهرا غیائی راوری (ترنج)
محمد مهدی دهقان



فهرست

۳	بررسی چالش‌های تاریخی شرکت زنان در ورزش
۵	رویداد‌های گروه علوم ورزشی
۸	معرفی اساتید
۱۳	دستور غذاهای سالم

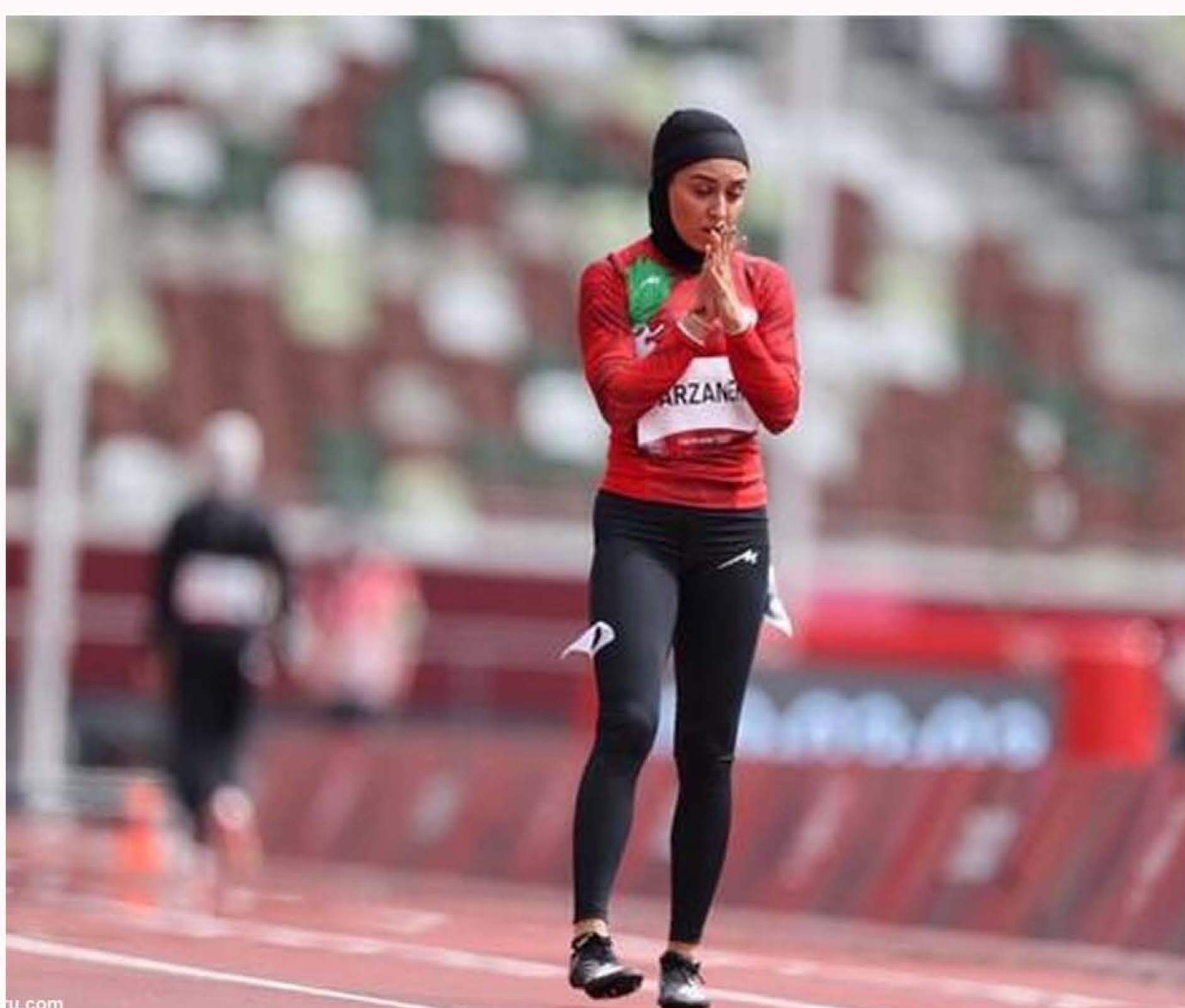
بررسی چالش‌های تاریخی شرکت زنان در ورزش



الناز رکابی - سنگ نورد ایرانی
جزو ۱۰۰ زن الهام بخش جهان

اولین مدرک موجود در مورد شرکت زنان در ورزش‌ها مربوط به مصر و یونان باستان می‌باشد. کنده کاری‌ها و نقاشی‌ها حاکی از آن است که زنان در ورزش‌های توپ دار و شنا شرکت داشتند اما هیچ کدام از این ورزش‌ها در سطح رقابتی نبودند. در یونان باستان نیز زنان در اسب سواری دو میدانی و کشتی فعال بودند.

در دوران باستان زنان برای شرکت در مراسم‌های ورزشی منع نبودند بلکه در قرون وسطی به دلیل ایجاد این باور که زنان جنس ضعیف‌تر می‌باشند و به اندازه مردان وضعیت بدنی مناسبی ندارند در ورزش زنان کاهش چشمگیری پیدا شد و تاثیر این باور در قرون وسطا تا الان هم قابل مشاهده است.



فرزانه فصیحی
عضو تیم ملی دو میدانی

بین قرن‌های ۱۶ تا ۱۹ به تدریج حضور زنان در ورزش‌ها افزایش پیدا کرد. ورزش‌هایی مثل گلف کریکت که قدرت بدنی بالایی نیاز نداشتند و اغلب در میان زنان در طبقه اجتماعی بالاتر انجام می‌شد.

بررسی چالش‌های تاریخی شرکت زنان در ورزش

اولین المپیک مدرن در سال ۱۸۹۶ زنان را از شرکت در مسابقات منع کرد هرچند یک زن از یونان به طور غیر رسمی در ماراتون شرکت کرد بعد از ۴ سال حدود ۲۲ زن با مردان دیگر در ورزش‌هایی مثل کریکت و قایقرانی هرچند در ورزش‌های تنیس و گلف به دلیل محدودیت ایجاد شده توسط مقامات رسمی فقط دو بازیکن زن قادر به شرکت بودند عده زیادی بر این باور بودند که ورزش برای زنان باعث آسیب زدن به سلامت باروری و عوض شدن شکل بدن آنها می‌شود

ورزش قهرمانی زنان توسط پلتفرمی که با همت حامیان ورزش زنان به نام فدراسیون بین‌المللی زنان ورزشی در سال ۱۹۲۱ رسمی شد تلاش این افراد باعث اولین حضور واقعی و رسمی زنان در المپیک ۱۹۲۲ شد در سال ۱۹۹۰ همه رویدادهای المپیک حضور زنان را الزامی کرد و همچنین ورزش به یک قدرت مالی برای بسیاری از زنان ایجاد شد در المپیک ۲۰۱۲ همه کشورهای شرکت کننده برای تمام ورزش‌ها شرکت کننده زن داشتند با وجود بهتر شدن وضعیت زنان در صنعت ورزش هنوز کم بود پوشش خبری رسانه‌ای مخصوصاً در تلویزیون و کم بودن اسپانسرها نسبت به ورزش مردان قابل مشاهده است و علاوه بر این تفکرات قدیمی زیست‌شناسی که بر این باور است قاعدگی توانایی‌های ورزشی زنان را محدود می‌کند نیز وجود دارد



زهرا نعمتی
عضو تیم ملی تیراندازی ایران



محدثه گودآسیایی
عضو تیم ملی فوتبال زنان ایران

رویدادها

کسب عنوان مدرس رسمی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام کشور
توسط مدیر گروه علوم ورزشی
بیست و پنج مهرماه



معارفه دانشجویان جدیدالورود
شانزده آبان ماه



کرسی هم‌اندیشی کسب و کار در ورزش
بیست و سوم آبان ماه



سمینار آشنایی با راهکارهای هایپر تروفی و چربی سوزی

مدرس: ابولفضل رحمانی
سی آبان ماه



کسب مقام چهارم در مسابقات بین‌المللی بدنسازی و پرورش اندام قزاقستان توسط آقای محمدحسین عدالتخواه، به سرپرستی آقای امیرحسین نکوکار اساتید دانشگاه امام جواد(ع) پنجم آذرماه



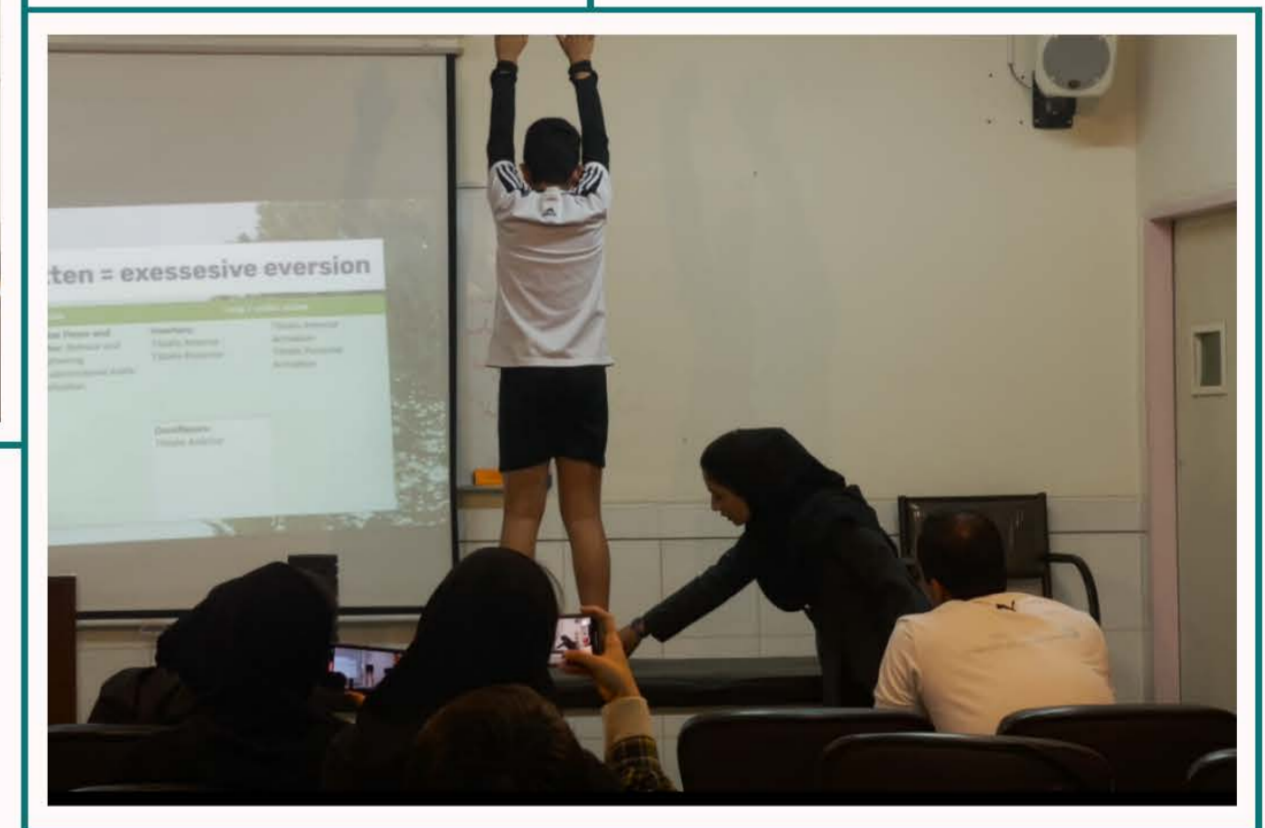
تقدیر از استاد عدالتخواه در اولین جلسه کلاس درس ایشان پس از بازگشت از مسابقات بین‌المللی قزاقستان و افتخار آفرینی برای کشور عزیزمان ایران هفتم آذرماه



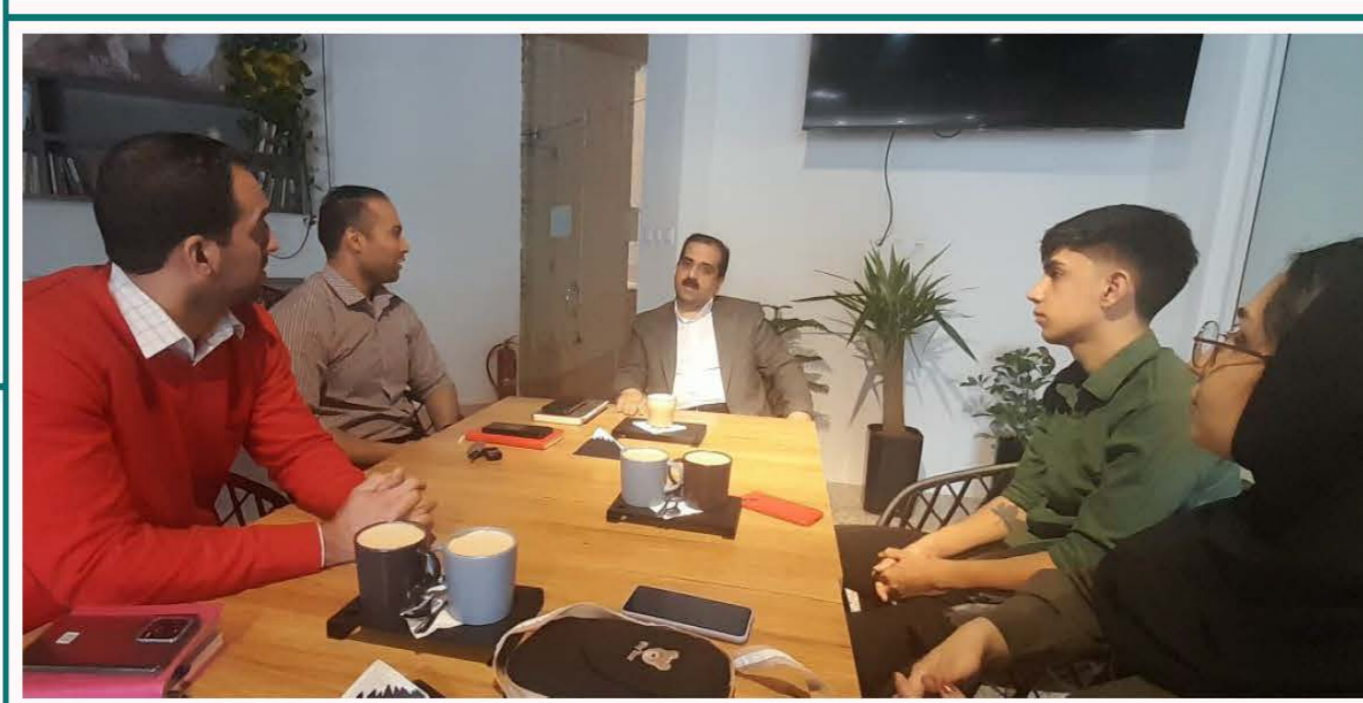
تقدیر از استاد نکوکار در اولین جلسه کلاس درس ایشان پس از بازگشت
از مسابقات بین‌المللی قزاقستان و افتخار آفرینی برای کشور عزیزمان
ایران.
چهاردهم آذرماه



سمینار ارزیابی عملکردی عدم تعادل عضلانی
مدرس: شیما شهیدی
بیست و یکم آذرماه



دیدار ریاست دانشگاه با منتخب دانشجویان گروه علوم ورزشی
به مناسبت روز دانشجو
یازدهم آذرماه



لطفا خودتون رو مختصر معرفی کنید (تحصیلات و ورشته ورزشی)

ابوالفضل رحمانی

کارشناسی: تربیت بدنی دانشگاه یزد

کارشناسی ارشد: فیزیولوژی ورزشی کاربردی دانشگاه گیلان

دکتری: فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان

چه چیزی الهام بخش شما برای ساخت مسیر زندگی‌تون بر پایه علوم ورزشی بود؟

از کودکی علاقه زیادی به ورزش داشتم بخوام کلی تر بگم همیشه از کودکی در حال جنب و جوش بودیم و ورزش چیزی بود که اکثر نیازهای منو مثل حال خوب داشتن، تندرستی، تناسب داشتن و... رو فراهم کرد
ایا در مدت تحصیل یا کار، اتفاق خاصی برای شما افتاد که دید شمارو تغییر بده یا شمارو مصمم تر کنه؟

بله زیاد. همیشه در دوران دانشگاه میگفتم شما نمیخونی و سخت است رسیدن به جایی تو این کشور و حتما باید آشنا داشته باشی ولی من همیشه انگیزه منفی بهم روحیه بیشتر میداد برای رسیدن به اهداف چون هدفم موفق شدن در رشته بود که سعی کردم موانع رو همیشه رد کنم

به نظر شما کدام شاخه های علوم ورزش وجود داره که در آینده قرار هست مهم تر بشه؟

شاخه فیزیولوژی که همیشه مهم است و خواهد بود و شاخه آسیب شناسی

چالش هایی که بچه های علوم ورزشی قرار هست در این مسیر باهاشون رو به رو بشن چی هست؟

چالش زیاده که مهم ترینش رقابت پذیر بودن این رشته است که طیف وسیعی از افراد رو (مربی و ورزشکار) را شامل می شود که البته کسی که واقعا تلاش بکند و هدف داشته باشه برنده است که با کسب مهارت و مطالعه می تونه برنده باشه

یک فکت جالب ورزشی یا تغذیه ای برامون بگید

اینکه برای چربی سوزی تمرین مقاومتی اثراتش به مراتب خیلی بیشتر از تمرینات هوازی است بویژه در بلند مدت

یک جمله به دانشجویان علوم ورزشی امام جواد

هر جایی که تحصیل کنید ولی خودتون دنبال علمش نرید و تجربش نکنید موفق نخواهید بود دانشگاه مهم است بخصوص اساتید دانشگاه امام جواد (ع) که می توانند جهت دهنده این مسیر برای شما باشند همچنین، برای پیروزی در هر عرصه ای باید استمرار داشت



لطفا خودتون رو مختصر معرفی کنید (تحصیلات و ورشته ورزشی)

محمد معصومی

دکترای فیزیولوژی ورزشی

ماسور تیم‌های ملی کمیته ملی پارالمپیک

مربی پرورش اندام - فانکشنال فیتنس

نایب رئیس هیأت آمادگی جسمانی استان یزد

رئیس کمیته فانکشنال فیتنس استان یزد

کارشناس آموزش هیأت پرورش اندام استان یزد

چه چیزی الهام بخش شما برای ساخت مسیر زندگیتون بر پایه علوم ورزشی بود؟

سلامتی - تندرستی و راه درست زندگی همیشه در ورزش و فعالیت ورزشی بوده و هست

ایا در مدت تحصیل یا کار، اتفاق خاصی برای شما افتاد که دید شمارو تغییر بده یا شمارو مصمم تر کنه؟

بله - سال ۸۹ بیماری سختی مبتلا شدم و بعد از این اتفاق مصمم شدم برای هم قوی تر شدن جسم و هم راه مقابله با بیماریها با ورزش

به نظر شما کدام شاخه های علوم ورزش وجود داره که در آینده قرار هست مهم تر بشه؟

تمام شاخه های علوم ورزشی مهم و در حوزه خود الویت دارند - البته بنده فیزیولوژی ورزشی هستم و قطعاً فیزیولوژی ورزشی

چالش‌هایی که بچه های علوم ورزشی قرار هست در این مسیر باهاشون رو به رو بشن چی هست؟

همیشه ورزش و تربیت بدنی اتفاقات غیر منتظره و چالش‌های جدیدی رو به ارمغان داره. ورزش همیشه شمارو غافلگیر خواهد کرد

یک فکت جالب ورزشی یا تغذیه‌ای برامون بگید

من نمیگم باید برنده شویم. اما ما نمی توانیم ببازیم

یک جمله به دانشجویان علوم ورزشی امام جواد

زندگی شبنم زودگذر صبحگاه‌هیست. به یک پلک زدن

براتون بهترینها آرزومندم



لطفا خودتون رو مختصر معرفی کنید (تحصیلات و ورشته ورزشی)

مهران داوری

دانشجو دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

چه چیزی الهام بخش شما برای ساخت مسیر زندگیون بر پایه علوم ورزشی بود؟
دلیل اصلی این بود که بتونم به اطرفیانم کمک کنم تا با ورزش زندگی سالم تر و به دور از مریضی رو تجربه کنن

ایا در مدت تحصیل یا کار، اتفاق خاصی برای شما افتاد که دید شمارو تغییر بده یا شمارو مصمم تر کنه؟

نمیتونم بگم

به نظر شما کدام شاخه های علوم ورزش وجود داره که در آینده قرار هست مهم تر بشه؟

فیزیولوژی ورزشی و آسیب شناسی ورزشی از همه مهم تر هستن

چالش هایی که بچه های علوم ورزشی قرار هست در این مسیر باهاشون رو به رو بشن چی هست؟

چالشی که دانشجو ها قراره باهاش روبرو بشن یه سری تصورات اشتباه و قدیمی مردمه که خیلی سخته تغییر دادنش

توی علم ورزش همه صاحب نظر شدن و کلی حرفا های غیر منطقی میزنن تغییر این تصور ها و اصلاحش خیلی سخته

یک فکت جالب ورزشی یا تغذیه ای برامون بگید

هوازی ناشتا چربی سوزیش با هوازی غیر ناشتا تفاوتی نداره

یک جمله به دانشجویان علوم ورزشی امام جواد

اگه میخواید تو مسیر شغلیتون موفق باشید از همین الان مطالعه کتاب های مهم علوم ورزشی رو شروع کنید



لطفا خودتون رو مختصر معرفی کنید (تحصیلات و ورشته ورزشی)

شیما شهیدی، کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

سه سال تدریس و شش سال کار در حوزه حرکات اصلاحی

داور سطح یک بسکتبال، سوت زننده بازی های لیگ برتر مخترع دستگاهی که در مسابقات جهانی کانادا، کره جنوبی مقام اول و سوم را کسب کرده است و جایزه های ویژه ای از کشور های لهستان، اندونزی، ازبکستان نیز به آن تعلق گرفته

چه چیزی الهام بخش شما برای ساخت مسیر زندگیون بر پایه علوم ورزشی بود؟

از همون اول به تربیت بدنی علاقه زیادی داشتم حتی با اینکه شاگرد اول بودم، هنرستان تربیت بدنی رو انتخاب کردم و خودمم بسکتبال کار میکردم

در پیش دانشگاهی انسانی خوندم که بتونم وارد دانشگاه سراسری بشم و دانشگاه یزد قبول شدم و شاگرد اول بودم کارشناسی ارشد هم سال اخر کارشناسی امتحان دادم و روزانه دانشگاه شهرکرد خوندم

در مقطع ارشد فهمیدم که عاشق نوآوری هستم و یک ایده دادم که برای دانشگاه امیرکبیر انتخاب شد و در مسابقات ایده بازار دانشگاه شهرکرد و دانشگاه یزد اول شدم ایا در مدت تحصیل یا کار، اتفاق خاصی برای شما افتاد که دید شمارو تغییر بده یا شمارو مصمم تر کنه؟

چون به شدت عاشق آسیب شناسی بودم عنوانی رو برای پایان نامه انتخاب کردم که جاهای معتبر دنیا چاپ بشه که برای ارائه در کنفرانس سخته مغزی کانادا انتخاب شد اما متاسفانه نتونستم برم

به شدت عاشق کار کردن بودم با اینکه دکتری مستقیم میتونستم بخونم وارد بازار کار شدم تا چیزهایی که خوندم رو عملی یاد بگیرم

در تهران در کلینیک حرکات اصلاحی مشغول به کار شدم و همزمان عضو فدراسیون جهانی مخترعین شدم و کلاس هارو اونجا شرکت کردم

عضو رسمی فدراسیون مخترعین که واقع در سوئیس هست شدم

به نظر شما کدام شاخه های علوم ورزش وجود داره که در آینده قرار هست مهم تر بشه؟

هرشاخه ای که فرد به اون علاقه داشته باشه، میتونه درش موفق بشه و پول دربیاره

چالش هایی که بچه های علوم ورزشی قرار هست در این مسیر باهاشون رو به رو بشن چی هست؟

اگر واقعا به مسیر و رشته علاقه داشته باشید، چالش ها و سختی ها براتون شیرین میشه و به شکل چالش بهشون نگاه نمیکنید و همه شکست ها براتون درس میشه و ازش یادمیگیرن

یک فکت جالب ورزشی یا تغذیه ای برامون بگید الان به ذهنم نمیرسه

یک جمله به دانشجویان علوم ورزشی امام جواد شما فوق العاده هستید و مشخص هست که دوست دارید یادبگیرید و عاشق تربیت بدنی هستید. دوست دارم که غیرت این رشته رو بکشید به شکلی که هم از نظر علمی هم عملی زبانزد باشید



لطفا خودتون رو مختصر معرفی کنید (تحصیلات و ورشته ورزشی)

محمدحسین عدالت خواه

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

قهرمان پرورش اندام کشور، جام الماس و NPC

مربی بدنسازی، کشتی، ژیمناستیک، آمادگی جسمانی، کبدی

دبیر ورزش

چه چیزی الهام بخش شما برای ساخت مسیر زندگیتون بر پایه علوم ورزشی بود؟

حس خوب و لذت از حرکت

دیدن ثمره ی تلاش در بدن و حس ناب تغییر و پیشرفت

ایا در مدت تحصیل یا کار، اتفاق خاصی برای شما افتاد که دید شمارو تغییر بده یا

شمارو مصمم تر کنه؟

این راه را با منطق و باور انتخاب کردم، حرف و کاری مسیرم را تغییر نمی داد ولی دیدن کسانی که اوایل منتقد بودن ولی بعدها ازم راهنمایی می خواستند، من را مصمم تر می کرد به نظر شما کدام شاخه های علوم ورزش وجود داره که در آینده قرار هست مهم تر بشه؟

فیزیولوژی و آسیب شناسی جز گرایش های مهم است و می ماند

ولی روان شناسی ورزش در آینده رشد بهتری خواهد کرد

چالش هایی که بچه های علوم ورزشی قرار هست در این مسیر باهاشون رو به رو

باشن چی هست؟

چالش اصلی آموزش تا اخر عمر است، در این مسیر هر لحظه با چالش و دغدغه های گوناگون

برخورد می کنید اینکه فکر کنید بعد از دوران دانشجویی دیگه به آموزش نیاز ندارید با

مشکل روبرو می شید، هر لحظه از ورزش و کار باید دانش و تجربه های جدید یاد بگیرید و

بکار بگیرید اگر می خواهید در این مسیر ماندگار باشید

یک فکت جالب ورزشی یا تغذیه ای برامون بگید

تلاش بر استعداد پیروز است

یک جمله به دانشجویان علوم ورزشی امام جواد

هر کاری را با منطق شروع کنید و با عشق ادامه بدید



یک صبحانه به شیرینی دسر

پودینگ وانیلی چیا سید



مواد لازم
دانه چیا (دو قاشق چایخوری)
شیر (نصف لیوان)
شیرین کننده (عسل، شیره خرما، استویا
یک قاشق چایخوری)
وانیل (یک چهارم قاشق چایخوری)
ماست یونانی یا ایسلندی به دلخواه
میوه تازه

طرز تهیه

در یک کاسه، شیشه مربایی یا ظرف فریزری
دو قاشق چایخوری دانه چیا را با کمی وانیل، یک
قاشق شیرین کننده و نصف لیوان شیر مخلوط
کنید

پنج دقیقه به آن استراحت دهید و دوباره هم
بزنید

مخلوط را یک تا دو ساعت داخل یخچال
قرار دهید یا بگذارید در طول شب استراحت کند
تا حالت کرمی بیشتری بگیرد
بعد از استراحت در یخچال، به مقدار دلخواه
ماست و میوه‌های مدنظر خود را به آن اضافه
کنید



کالری: ۱۵۳ کربوهیدرات: ۱۵ گرم پروتئین: ۵ گرم چربی: ۹ گرم قند: ۴ گرم

نوتلای سالم!!!

پنج ماده اولیه و فقط بیست دقیقه

یک شیشه نوتلای معمولی موجود در بازار حاوی پنجاه و هشت درصد شکر و هجده درصد چربی است که این چربی از چربی سالم مغزها به دست نیامده و اگر خوش شانس باشید فقط بیست درصد چربی یک شیشه نوتلای از مغزیجات آن است



مواد لازم
۱۲۰ گرم فندق
۶۵ گرم بادام هندی
۵۰ گرم شکلات تلخ
۱۵ گرم پودر کاکائو
مواد اختیاری
شیرین کننده مصنوعی
کمی وانیل

طرز تهیه

فندق هارا در فر از قبل گرم شده با
دمای سیصد و پنجاه درجه به مدت
۶_۸ دقیقه تست کنید

میتوانید برای فیبر بیشتر، پوست
فندق هارا جدا نکنید

فندق های تست شده و بادام هندی
خام را داخل مخلوط کن بریزید و با
سرعت پایین مخلوط کنید
این کار بین پنج تا ده دقیقه زمان
میبرد

شکلات هارا ذوب کنید
شکلات های ذوب شده را با پودر
کاکائو به مخلوط کن اضافه کنید و
یک دقیقه مخلوط کنید. مخلوط را
مزه کنید و در صورت تمایل،
شیرین کننده اضافه کنید
این مخلوط را میتوان تا سه هفته
در دمای محیط نگهداری کرد

