



فدراسیون ملی ورزشهای دانشگاهی



در سالهای اخیر ورزشهای دانشگاهی در مسیر تحول خود به مرحله ای رسید که ضرورت تشکیل فدراسیون ملی ورزشهای

ادامه مطلب همین صفحه

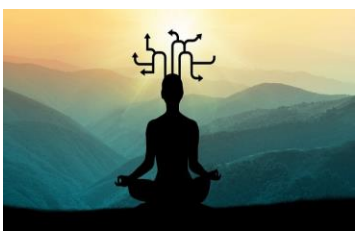
ورزش معلولین



زمانی که اختلالی بین رابطه فرد و محیط ایجاد گردد، می گوئیم فرد دچار معلولیت شده است. یا به عبارتی دیگر می توان گفت فرد دچار یک سری اختلالات جسمی، ذهنی....

ادامه مطلب صفحه ۲

یوگا چیست؟



یوگا ورزشی جسمی و روانی (فکری) می باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است.....

ادامه مطلب صفحه ۳

واجب دوران نوجوانی:



ورزش برای تندرستی و شادابی جسمی و روانی افراد بخصوص نوجوانان بسیار مؤثر و ضروری است. شاید بتوان گفت که ورزش یک راه بسیار مناسب برای مبارزه با سستی و.....

ادامه مطلب صفحه ۴

در سالهای اخیر ورزشهای دانشگاهی در مسیر تحول خود به مرحله ای رسید که ضرورت تشکیل فدراسیون ملی ورزشهای دانشگاهی بیش از هر زمانی احساس شد. این فدراسیون در تیرماه ۱۳۸۴ رسماً آغاز به کار کرد و اساسنامه آن به تصویب مجلس شورای اسلامی و هیأت وزیران رسید. فدراسیون ملی ورزشهای دانشگاهی به عنوان تنها فدراسیون جهانی ورزش دانشجویان (فیزو) در ایران توسعه ورزش دانشگاهی در ابعاد جهانی را در دستور کار دارد. این فدراسیون کلیه بخشهای آموزش عالی تحت پوشش خود قرار داده است. اهداف فدراسیون به شرح ذیل می باشد:

- استفاده از ورزش به عنوان وسیله مهم برای نیل به هدف تربیت انسانی کریم و آزاد با ارزشهای والای انسانی
- تأمین سلامت، نشاط و ارتقای توانمندی دانشجویان از طریق فعالیتهای ورزشی.
- تحکیم مبانی دوستی و تفاهم میان دانشجویان سراسر کشور.
- تقویت پیوندهای بین المللی دانشجویان ایرانی با دانشجویان سایر کشورها.
- تجلی قابلیت ها و استعدادهای ورزشی دانشجویان ایرانی در سطح بین المللی به منظور کسب افتخارات بین المللی و -افزایش خودباوری ها.
- تبلور گسترده مشارکت های مردمی و ترویج نهضت داوطلبی دانشجویان و دانشگاهیان، در پیشبرد امور ورزش دانشجویی کشور.
- ترویج و اشاعه فلسفه و اهداف فدراسیون بین المللی ورزشهای دانشگاهی (FISU) و همچنین فدراسیون آسیایی ورزشهای دانشگاهی (AUSF) در جامعه دانشگاهی کشور.
- تحقق سیاست ها، اهداف و برنامه های دولت در رابطه با ورزش قهرمانی در مراکز آموزش عالی کشور.



کسب مقام دوم مسابقات مجازی ووشو (تالو) دانشگاه های کشور

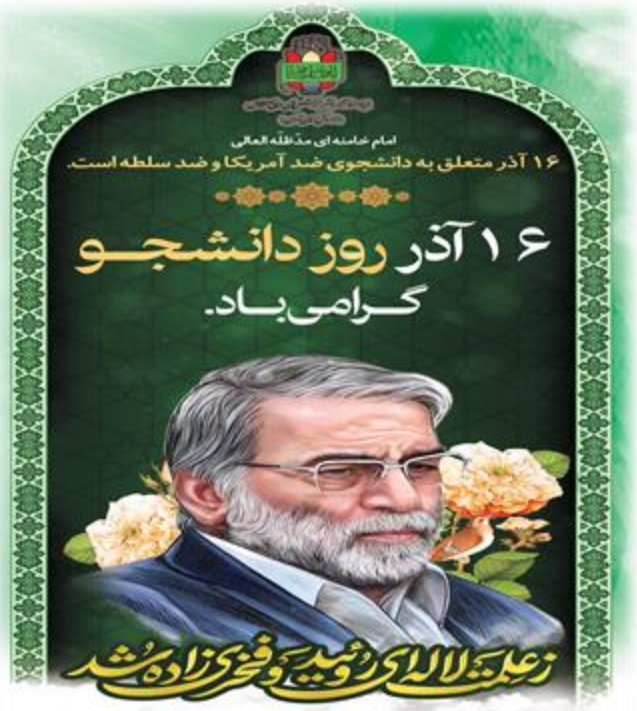
آقای علی مراد آبادی دانشجوی رشته عمران در مسابقات دانشگاه های کشور رشته ووشو موفق به کسب مقام نایب قهرمانی گردید که این موفقیت را به ایشان و خانواده محترمشان تبریک عرض مینماییم.

با وجود برخی تفاوتها...

همیشه در کنار هم هستیم



Talab.org



معرفی ورزش معلولین:

ورزش معلولین:

زمانی که اختلالی بین رابطه فرد و محیط ایجاد گردد، می گوییم فرد دچار معلولیت شده است. یا به عبارتی دیگر می توان گفت فرد دچار یک سری اختلالات جسمی، ذهنی، اجتماعی یا ترکیبی از آن ها شده است که در زندگی و مجموعه رفتارهای او تاثیر سو داشته است. همه این عوامل به گونه ای موجب شده اند فرد در زندگی طبیعی اش دچار اختلال شود.

نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می شود. ورزش معلولین را به سطح جامعه می کشاند و آنان را مستقل می سازد، امروزه افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیتهای اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده اند.

اهداف "ورزش کردن برای معلولین"

- ۱- جلوگیری از معلولیت بیشتر و پیشگیری از آن
- ۲- جلوگیری از افسردگی در معلولین و ایجاد یک زندگی با نشاط و پر شور و شوق برای آن ها. همچنین جلوگیری از پیری زودرس
- ۳- بالابردن امید به زندگی در معلولین
- ۴- کمک کردن به آن ها برای افزایش ارتباط اجتماعی و ایجاد محیطی برای ارتباط با دوستان و همسن و سالان
- ۵- ایجاد اعتماد به نفس در معلولین برای یک زندگی شاد و مرفه
- ۶- آگاهی دادن به مردم از وجود ورزش معلولین و چگونگی انجام آن
- ۷- ایجاد محلی مستقل و زیبا و پر امکانات برای معلولین جهت ورزش کردن
- ۸- دادن پست های اداری و مدیریت مجموعه های ورزشی به خود معلولین

فواید "ورزش کردن معلولین"

- | | |
|--|----------------------------|
| داشتن عضلات و استخوان های محکم تر | همانگی بهتر دست ها و پاها |
| کاهش استرس و بهتر شدن خلق و خو | داشتن احساس به نسبت به خود |
| افزایش اعتماد به نفس | بهرتر شدن کیفیت زندگی |
| جلوگیری از پیشرفت مشکلات و بیماری ها | جلوگیری از پیدایش زخم بستر |
| جلوگیری از ایجاد پوکی استخوان و کاهش روند پوکی استخوان | کارکرد بهتر دستگاه گوارش |
- بی تردید انجام ورزش های بدنی مستمر و متناسب، میزان برخورداری معلولین از سلامتی و کاهش عوارض ثانویه معلولیت را کاهش می دهد.

یوگا چیست؟ یوگا ورزشی جسمی و روانی (فکری) می باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است.

فواید یوگا برای سلامتی چیست نکته ای که در مورد یوگا وجود دارد این است که معمولا تمایلی به انجام آن نداریم، اما همیشه پس از انجامش حس خوبی پیدا می کنیم. از روزی که تصمیم گرفتیم هر روز یوگا کار کنیم، این ورزش برای من، اثرات مثبت بسیاری داشته است. انجام حرکات یوگا فواید بسیاری برای سلامتی دارد که ما در این مقاله ۸ مورد آن را گلچین کرده ایم که به گمانم شما را قانع می کند آن را امتحان کنید.

۱. یوگا اعتماد به نفس را تقویت می کند اعتماد به نفس برای هر کسی یک امتیاز به شمار می رود، به شما احساس خوبی می دهد و باعث می شود اطرافیان تان احساس آرامش و اطمینان کنند.

بعضی از حرکات های یوگا به طور خاص روی اعتماد به نفس شما کار می کنند. وقتی تازه شروع به کار می کنید این حرکات ساده هستند و به ترتیب پیشرفته تر می شوند. فراموش نکنید هیچ کس از کمی اعتماد به نفس بیشتر ضرر نمی کند.

۲. هر جایی می توانید یوگا کار کنید شما هر جایی می توانید تمرین یوگا کنید. اگر چه خوب است که زیرانداز مخصوص به خودمان را داشته باشیم، به کلاس یوگا برویم یا در خانه مان فضایی راحت برای این کار داشته باشیم؛ اما بدون اینها هم، در هر جایی می توانید یوگا کار کنید. من در یوتیوب ویدئوهایی از کسانی دیده ام که در سفر، محل کار، کنار ساحل و... حرکات یوگا را انجام می دهند. ویدئوهای آموزشی برای من بسیار مفید بوده اند، من به کمک آنها حرکات بسیاری آموختم. اما اکنون که به اندازه ی کافی حرکت یاد گرفته ام، می توانم هر جایی تمرین کنم. من نیازی به موسیقی، زیرانداز مخصوص یا مربی ندارم.

۳. تنفس درست را یاد می گیرید تنفس به روش یوگا اثرات مثبت دارد. اثراتی از جمله موارد زیر:

- فشارهای حاد و مزمن را در اطراف قلب و اعضای گوارشی از بین می برد.
- به بیماران مبتلا به مشکلات تنفسی کمک می کند تا بر نگرانی ناشی از نفس تنگی غلبه کنند
- محرک های عصبی مربوط به عروق قلبی را تقویت می کند.
- اضطراب عصبی و حسی را به طور چشمگیری کاهش می دهد.
- با افزایش تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن، میزان سم زدایی را بهبود می بخشد.
- با توزیع انرژی میان غدد داخلی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.
- ذهن را آرام و تعادل ذهنی و جسمی ایجاد می کند.

تمرین یوگا کارکنان دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

۴. شما را از حالت بدن تان آگاه می کند از زمانی که یوگا کار می کنم، حالت بدنی ام به شکلی قابل توجه بهبود یافته است. حرکات یوگا به من آموخته اند با قامتی راست بایستم، به طوری که سرم در راستای قلب، و قلبم در راستای لگن خالص باشد. حتی هنگامی که نشسته ام اگر حالتی خمیده به خود بگیرم، متوجه می شوم و طرز نشستنم را درست می کنم. نکته ی دیگری که متوجه شدم این است که با اصلاح حالت بدن، نفس هایم عمیق تر و در نتیجه تنفسم بهتر شده است.

۵. یوگا لزوما ورزش گرانی نیست من هیچ وقت برای یوگا هزینه ای پرداخت نکردم. برای شروع، یکی از دوستانم زیرانداز یوگایش را به من داد و پس از مدتی خواهرم یک زیرانداز به من هدیه داد. من برای یوگا لباس هایی را که از پیش داشته ام، می پوشم. به مکان خاصی نمی روم و معمولا در خانه یوگا کار می کنم. من هرگز بابت کلاس های یوگا پولی خرج نکردم. گاهی در بعضی کلاس های مجانی شرکت کرده ام.

۶. بیشتر درنگ می کنید با انجام یوگا، یاد می گیرید در لحظه زندگی کنید. زمانی که تازه یوگا را شروع کردم، کم طاقت بودم و دلم می خواست حرکات را با عجله انجام بدهم. به علاوه اینکه مرتب زمان را چک می کردم. مدام چک می کردم تا ببینم چقدر از ویدئو باقی مانده است. با ادامه ی تمرینات یوگا، آموختم که ذهنم را آرام و بر حرکت و تنفسم تمرکز کنم. گاهی بدون انجام هیچ حرکتی تنها بر تنفس تمرکز می کنم. توانایی آرام کردن ذهن و در آن واحد بر یک چیز تمرکز کردن، در تمام ابعاد زندگی ام مفید بوده است.

۷. لاغر و قوی تر می شوید از همان شروع یوگا متوجه شدم در بیشتر حرکات از وزن خود شخص به عنوان وزنه و مقاومت استفاده می شود. مثلا در پلانک یا حرکت سگ سرپایین، شما باید وزن بدن تان را تحمل کنید. انجام این حرکات با تمرینات بیشتر برای من آسان تر شد زیرا من قوی تر می شدم. همچنین لاغرتر شده ام و لباس هایم کمی گشاد شده اند. اگر به دنبال لاغر شدن و در عین حال داشتن ظاهری زیبا هستید، سریع ترین روش، انجام منظم حرکات یوگا است.

۸. یوگا استرس را از بین می برد در دوره ی گذار، مثل زمان تعطیلات، یا هر زمانی که اوضاع زندگی کمی پیچیده است، تمرینات کوتاه یوگا (حتی به اندازه ی ۱۰ دقیقه، اگر بیشتر از این وقت ندارید) باعث کاهش تنش می شوند.

به دلایل مختلف، یوگا ورزش فوق العاده ای است و مزایای آن بسیار بیشتر از آن چیزی است که در این فهرست ذکر شد. اگر تا به حال سراغ یوگا نرفته اید، خواهش می کنم آن را امتحان کنید. حتی تمرین هایی به مدت تنها ۱۰ دقیقه هم اثرگذارند. اگر پیش از این یوگا کار کرده اید، سعی کنید آن را به طور پیوسته و منظم ادامه دهید. مطمئن باشید اثرات مثبت یوگا ارزش صرف وقت و تلاش را دارد.



بلوغ و ورزش

بلوغ: منظور از بلوغ یا نوجوانی رشد در کلیه جنبه‌ها اعم از فیزیکی - عقلی و اجتماعی است. نوجوانی، دوره‌ای است حد فاصل میان کودکی و بزرگسالی و بسته به افراد و جوامع گوناگون متغیر است. طول مدت نوجوانی در جوامع گوناگون متفاوت است و از دوازده تا هجده الی بیست و یک سالگی طول می‌کشد برخی بلوغ را از واژه که به معنی بحران است مشتق کرده‌اند و تغییرات قاطعی است که در جریان یک تحول پیش می‌آید و دارای ویژگی‌ها و شرایط زیر است :

تغییرات جسمی: این تغییرات شامل سریع‌تر شدن رشد، بدن و تغییرات در اندامها و ظاهر فرد

تغییرات روانی: این تغییرات باعث می‌شود که نوجوانان دمدمی‌مزاج، دستپاچه و پرخاشگر شوند.

تغییرات رفتاری: این تغییرات باعث می‌شود که بعضی از نوجوانان رفتارهای جدید و خطرناکی از قبیل استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی و داشتن روابط جنسی پرخطر و زودتر از موعد از خود بروز دهند.

بلوغ یکی از بحرانی‌ترین دوره های زندگی فرد می باشد که نشانه هایی از قبیل بی قراری، بالا و پایین رفتن هورمون های عصبی و در نتیجه منجر به پرخاشگری های غیر قابل کنترل می شود.

فرآیند بلوغ با تاثیر گذاشتن روی هورمون ها موجب می شود که سیستم عصبی فرد نیز تحت تاثیر قرار بگیرد و یک مجموعه ای از علائم خلقی، روحیه ای و حتی حالت های تکرار ذهنی یا تکرار عملی که به وسواس معروف است ممکن است اتفاق بیفتد. این مرحله ممکن است بحرانی شود به این دلیل که هنوز فرد به یک ثبات در سیستم عصبی-هورمونی اش نرسیده و آن تلاطم ها و بالا و پایین های هورمونی را دارد تجربه می کند. قطعاً با دستور دادن، سرکوب کردن یا فشار آوردن به شیوه های مختلف ما نمی توانیم این وضعیت را کنترل کنیم چون حتی دست خود آن فرزند هم نیست.

ورزش و بلوغ ورزش برای تندرستی و شادابی جسمی و روانی افراد بخصوص نوجوانان بسیار مؤثر و ضروری است. شاید بتوان گفت که ورزش یک راه بسیار مناسب برای مبارزه با سستی و تنبلی است. از طرفی دوران بلوغ مرحله جهش رشد است. به این جهت دختران و پسران نوجوانی که ورزش و فعالیت بدنی بخش مهمی از برنامه و فعالیت های روزانه یافهنگی آن ها را تشکیل می دهد از لحاظ بدنی، تناسب اندام و آمادگی جسمی در سطح بالایی قرار دارند. بسیاری از مسائل روانی نوجوانان در این سنین از قبیل رفتارهای تند و پرخاشگرانه، کم رویی، گوشه گیری و اعتماد به نفس پایین را می توان به وسیله شرکت در ورزش های گروهی و فردی کاهش داد.

ورزش مناسب سبب می شود که نوجوان در برابر مشکلات زندگی صبر و تحمل بیشتری داشته باشد. اگر نوجوانان به طور منظم شروع به تمرینات بدنی کنند و در واقع به ورزش کردن عادت کنند، در میانسالی گرفتار بسیاری از بیماریها از جمله دردهای ناشی از ضعف عضلانی و پوکی استخوان نخواهند شد. شرکت در ورزش های فردی و گروهی در دوران بلوغ بر تندرستی جسمی و روانی و حل مشکلات رفتاری فرد، مانند کم رویی، گوشه گیری، اعتماد به نفس پایین و پرخاشگری، تاثیر بسزایی دارد.

فعالیت های ورزشی متعادل سعی نکنید از فرزندان یک قهرمان ورزشی بسازید یا بدر از آن روحیه ی رقابت جویی و جاه طلبی نا سالم در آن پرورش دهید. ورزش های هوازی در این زمان بهتر عمل می کنند یک رژیم غذایی متعادل که هم مواد لازم را به بدن برساند و هم مقدار قند سفید و نمک سفیدش کم باشد می تواند مفید باشد. در کنار نوجوانان بایستید تا بتوانید هدایتش کنید پیش روی او نایستید چون به دلیل عزت نفس پائینش ممکن است هم به خودش و هم به شما صدمه بزند. و یک نکته ی بسیار مهم این است که در زمان بحران بلوغ برخی از بیماری های زمینه ای خلقی و روانی بروز می کنند و حتما با یک مشاور آگاه در مورد علائم فرزندان صحبت کنید

پیامدهای غضب و خشم چیست؟

 شماتت و مسخره کردن	 فاش کردن اسرار دیگران	 پرخاشگری	 خشم، کلید هر گناهی
 مسخره کردن	 انزوی اجتماعی و از دست دادن دوستان	 دل‌مردگی و فساد عقل و ایمان	

آثار و فواید کنترل خشم چیست؟

 پیروزی بر شیطان	 عاقبت به خیری	 افزایش ایمان	 دل‌خشنود در قیامت
 مضمون ماندن از هلاکت	 پوشش عیبش از طرف خدا	 محتوای این اینفوگرافیک برگرفته از آیات و روایات است	

چند راهکار برای کشیدن ترمز غضب

چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟

 ترک صحنه و رفتن به مکانی دیگر	 وضو گرفتن با آب سرد و غسل کردن	 گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله»	 ذکر و یاد خداوند
 تغییر حالات ظاهری خود از نشسته، به ایستاده و از ایستاده به نشسته	 بهره‌مندی از مهارت تفراف و چشم پوشی	 تکرار ذکر «استغفرالله ربی و اتوب»	 بهره‌مندی از مهارت سکوت و خاموشی