

# اکسپرت

نشریه دانشجویی ، علمی ، ورزشی

فصل نامه\_ دوره ۲\_ شماره ۴\_ پاییز ۱۴۰۱



## همه جا ورزش کن !

تمرینات ورزشی حین کار طولانی پشت میز و مخصوصا هنگام فعالیت با رایانه

## 135 درجه را فراموش نکنید!

اگر شغل شما از آن نوع شغلهایی است که بیشتر یا حتی تمام ساعات کاری نشسته اید بهتر است برای پیشگیری از مشکلات شایع کمر درد شیوه صحیح نشستن را یاد بگیرید.

## ۱۹ مدال رنگارنگ

مسابقات منطقه ۷ کشور جهت کسب سهمیه پانزدهمین المپιάد ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها



# آکادمی

3

مدال های رنگارنگ سهم دانشگاه جهرم

5

معرفی کتاب

6

۱۳۵ درجه رو فراموش نکن!

7

پشت میزت ورزش کن

8

مصاحبه با اساتید

9

مسابقه و سرگرمی

صاحب امتیاز: انجمن علمی علوم ورزشی دانشگاه جهرم

مدیر مسئول: زینب حیدری

سرمدیر: حمیده مهدی پور

استاد مشاور: دکتر محمد صادق افروزه

اعضا هیات تحریری: حمیده مهدی پور زینب حیدری

مدیر داخلی: ملینا خلیلی

طراح و ویراستار: ملینا خلیلی

ادرس نشریه: فارس - جهرم - دانشگاه دولتی جهرم

- معاونت دانشجویی فرهنگی

ارسال مطالب، نظرات و دیدگاه ها:

واتساپ: 09029972387

ایمیل: hamide7974@gamil.com



# ۱۹ مدال سهم دانشجویان دانشگاه جهرم در مسابقات منطقه ۷ کشور



کاراته



بسکتبال



شنا

مسابقات منطقه ۷ کشور جهت کسب سهمیه پانزدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی در بهار ۱۴۰۱ برگزار شد.

حضور پررنگ دانشجویان دانشگاه جهرم در رشته های مختلف ورزشی (انفرادی-گروهی) تکواندو، تنیس شنا، بسکتبال، کاراته، والیبال و دو میدانی در دو بخش (دختران-پسران) موجب اخذ مدال های رنگارنگ در رشته های مختلف ورزشی شد.

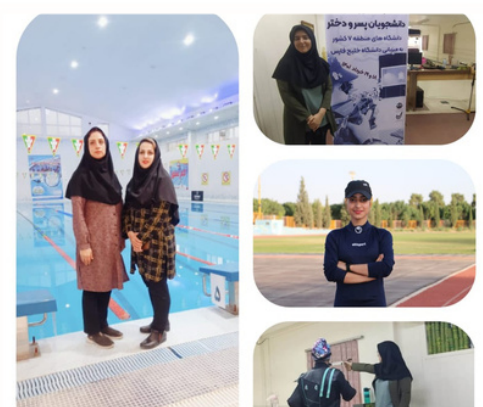
درخشش دانشجویان دانشگاه جهرم با ۷ مدال طلا ۲ نقره و ۱۰ برنز در این دوره مسابقات به اتمام رسید



تنیس روی میز



والیبال و کاراته



شنا و دو میدانی

## در روزهای پایانی پانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان چه گذشت؟

المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور از تاریخ ۱۷ / ۴ / ۱۴۰۱ لغایت ۶ / ۵ / ۱۴۰۱ در تابستان با میزبانی دانشگاه تبریز با هدف، شعار و فرهنگ سازی ورزش در میان نخبگان دانشگاهی برگزار گردید.

شرکت کنندگان این دوره از مسابقات، نفرات اول برگزیده در مسابقات منطقه ای بودند که با کسب مقام اول مسابقات منطقه، سهمیه المپیاد را به دست آورده بودند.

دانشجویان دانشگاه جهرم در این المپیاد موفق به کسب مدال برنز مسابقات کاراته توسط سرکار خانم سید اسما دوگوهر، مدال برنز مسابقات کاراته توسط آقای فردین قادریپور و مدال برنز مسابقات شنا (۲۰۰ متر آزاد) توسط آقای سید محمد مهدی موسوی زارع شد.



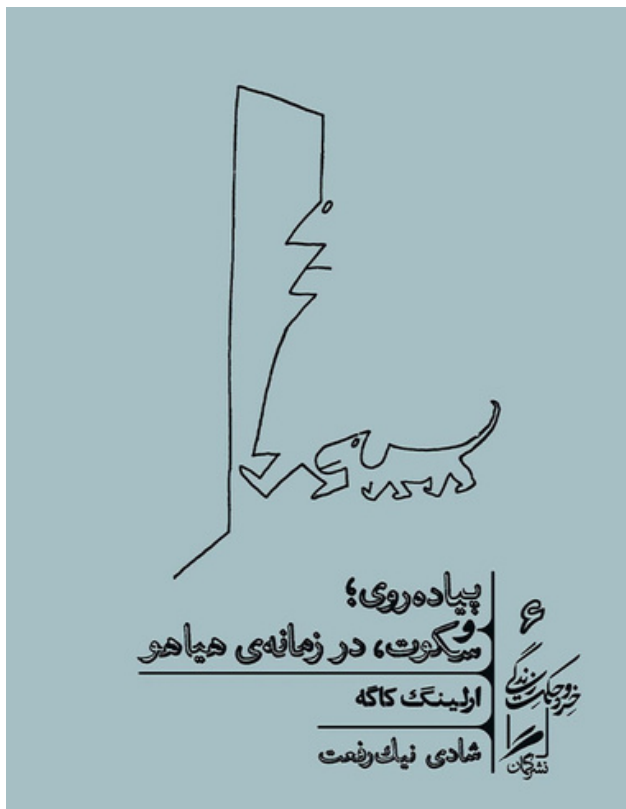
سیده اسما دوگوهر



فردین قادریپور



سید محمد مهدی موسوی زارع



## پیاده روی و سکوت در زمانه هیاهو

ارلینگ کاگه

این که دنیا را در دانه ی شنی یابی  
یا بهشت را در گلی خود رویابی  
بی کرانگی کف دست باشد  
و ابدیت در ساعتی ۰۰



## شوق گفت و گو

حسن قاضی مرادی

ویلیام آیزاکس در تعاریف خود- آوایی می نویسد:  
سخن گفتن با صدای خود "به معنای اشکارسازی آن چیزی است که برای  
تو حقیقت است. بدون اعتنا به تاثیر هر عاملی که می توان مانع بیان کامل آن  
شود" تلاش برای قرار نگرفتن زیر سایه اقتصاد فکری هر نهاد، ایدئولوژی و  
مرجع

در همین راستا پائولو فریره تاکید دارد که:  
ستمديدگان در واقع ميكوشند تا صدای خود را در توضیح و تبیین جهان  
پيابنده فريره، رهایی ستمدیده راطریق  
"با فکر و زبان خود اندیشیدن" و "با صدای خویش سخن گفتن ممکن  
می داند"

او می نویسد؛ موضوع اساسی جهان سوم، که وظیفه ای دشوار بر عهده ی  
مردم آن می گذارد. به دست آوردن "حق داشتن صدا" است، یعنی "حق  
به زبان آوردن سخن خود"

جهان سوم فقط با حراز این حقو اینکه خودش باشد و خودش اراده  
سرنوشت خود را به دست گیرد، خواهد توانست برای کسانی که او را  
خاموش می سازند شرایطی بیافریند که با او به گفت و گو بنشینند. شرایطی  
که اکنون وجود ندارد!

برگفته از کتاب شوق گفت و گو به قلم "حسن قاضی مرادی"

# 135 درجه را فراموش نکنید!

## شما در طول یک روز کاری چند ساعت می نشینید؟

و همین فشار موجب میشود که دیسک از جای خود خارج شود. در این مطالعه بیشترین میزان حرکت نابجای دیسک در وضعیت عمودی نشستن ۹۰ درجه ای دیده شد. در حالت کاهشی در ارتفاع دیسک ستون مهره ها دیده شد. ولی کمترین میزان حرکت نابجای دیسک در وضعیت نشستن به سمت عقب دیده شد که نشان می دهد نشستن در وضعیت راحت خمیده تر، فشار کمتری بر دیسک های ستون مهره ها و ماهیچه ها و تاندونهای مربوطه وارد میکند.

اگر شغل شما از آن نوع شغلهایی است که بیشتر یا حتی تمام ساعات کاری نشسته اید بهتر است برای پیشگیری از مشکلات شایع کمر درد شیوه صحیح نشستن را یاد بگیرید. نشستن صحیح به کاهش دردهای ناحیه کمر کمک می کند نه، اشتباه نکنید. منظورمان این نیست که صاف بنشینید و تمام روز را طوری که انگار عصا قورت داده اید پشت میزتان کار کنید. لابد می پرسید از قدیم همه می گفتند: قوز کرده نشینید، حالا اگر قرار باشد صاف هم ننشینیم پس چه طور بنشینیم؟ برای پیدا کردن جواب این مطلب را تا آخر بخوانید.

محققان با بررسی تمامی نتایج تحقیق اعلام کردند که حالت نشستن ۱۳۵ درجه ای بهترین وضعیت برای کمر است. پس بهتر است برای پیشگیری از مشکلات ناحیه ی ستون فقرات و کمر از این به بعد این طور بنشینیم.



معاونت دانشجویی فرهنگی

jahroum uni.  
physical education

- وضعیت نشستن عمودی ۹۰ درجه ای -  
وضعیت لم داده و راحت در حالی که پاها روی زمین قرار دارند بدن به عقب خم شده و با رانها زاویه ی ۱۳۵ درجه ای می سازد. محققان در این مطالعه اندازه زوایای ستون فقرات، ارتفاع دیسک و حرکت نابجای دیسک ستون مهرهها را در این سه موقعیت بررسی کردند و متوجه شدند که حرکت نابجای دیسک ستون مهره ها زمانی ایجاد میشود که فشار ناشی از وزن روی ستون مهره ها قرار میگیرد.

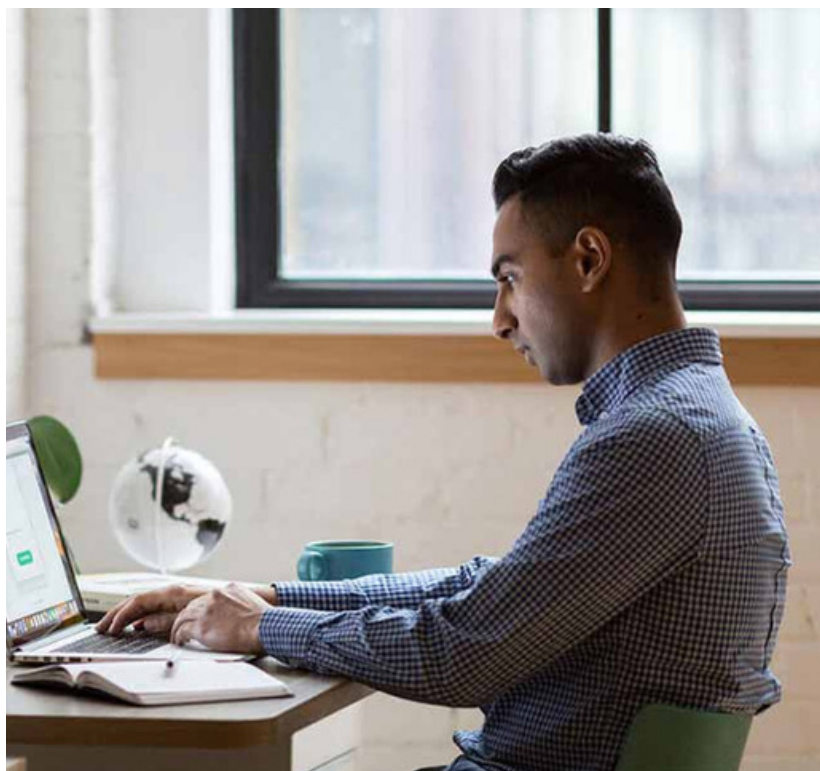
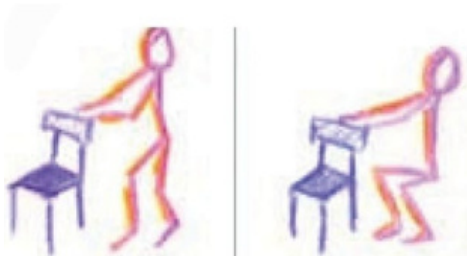
### صاف نشستن بهترین حالت ممکن نیست!

محققان اسکاتلندی و کانادایی با استفاده از شکل جدیدی از تصویر برداری ام.آر.آی نشان دادند که صاف نشستن فشار غیر ضروری در ناحیه کمر ایجاد می کند. پژوهشگران انجمن رادیولوژی آمریکای شمالی بهترین وضعیت نشستن در پشت میز را حالتی اعلام کردند که در آن بدن اندکی به سمت عقب متمایل باشد. در این مطالعه بیماران را در سه وضعیت مختلف نشستن مورد بررسی قرار دادند: - وضعیت خمیده که در آن بدن به سمت جلو خم می شود، طوری که به سمت میز خم می شوند.

## ورزش در همه جا

### حرکت دوم

به پشت صندلی تان بروید. دست هایتان را روی تکیه گاه صندلی قرار دهید. - همانطور که صندلی را گرفته اید بر روی زانوهایتان بنشینید. تا کشیدگی را روی زانوها و کمر خود احساس کنید. سپس به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید. هنگام اجرای حرکات منظم نفس بکشید و ب و بعد از انجام چند حرکت، استراحت کنید.



## ورزش های پشت میز

در این بخش تمرینات ورزشی حین کار طولانی پشت میز و مخصوصا هنگام فعالیت با رایانه را ارائه شده است فراموش نکنید برای اجرای این حرکات نه لباس ورزشی لازم است و نه گرم کردن بدن؛ بنابراین در هر جایی میتوانید این تمرینات را انجام دهید.

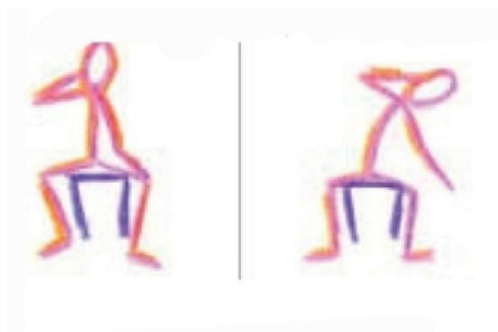
### حرکت سوم

روی صندلی خود به صورت قائم (۹۰ درجه) بنشینید پاها را به حالت راحت و شل روی زمین قرار دهید. - دست هایتان را روی زانوها قرار دهید. - در همین حالت آرام بلند شوید. با تکیه بر روی زانوها، بدنتان را به جلو ببرید. - توجه کنید که دست هایتان بر روی زانوها باقی بماند. - احساس کشش می بایست در پشت کمر و پاها احساس شود. در ضمن دقت کنید که کمر خم نشود.



### حرکت اول

- بر روی صندلی خود بنشینید. - پاها را روی زمین به حالت راحت و شل قرار دهید. دست راست خود را تا کرده و کف دست را پشت گردن قرار دهید. دست چپ خود را به سمت پای چپ بکشید. دست چپتان را تا نزدیکی کف پای خود به سمت زمین بکشید. کنید تا احساس کشیدگی در بدنتان از کمر تا گردن حس شود. - سپس دست ها عوض کنید. - برای هر دست می توانید ۱۰ تا ۵۰ بار حرکت را تکرار کنید. - توجه کنید که خود را فقط به سمت کناره ها بکشید نه به عقب یا جلو.



# مصاحبه با اساتید

دکتر حمیدرضا صفری؛ دکترای تخصصی مدیریت ورزشی و عضو هیأت علمی دانشگاه جهرم و مدیر گروه رشته علوم ورزشی

## ۴ - تعامل دانشجویان با کادر دانشگاهی را چگونه ارزیابی می کنید؟

تعامل دانشجویان با دانشگاه خوبه من احساس میکنم تعامل خوبی دارند مخصوصاً از دوستان انجمن علمی خیلی تو این زمینه فعالیت دارند، من برای جشن معارفه دانشجویان نوورود که دیدم خیلی کار کردند و خیلی خوشحالم که این دانشجویانی فعالی داریم اونم درجه‌م به هر حال من خودم مشکلات را لمس می‌کنم حالا دانشگاه بزرگ شرایط خاص خودشون رو دارن ولی توی دانشگاه های کوچک فعالیت مشکلات خاص خودشون رو دارند.

## ۵ - چیزی که در این روزها با آن مواجه می‌شویم این است که حس علمی و پویایی در دانشجویان کم هست و اکثراً فقط برای پاس کردن واحد به دانشگاه می‌آیند چه برنامه در این مورد دارید؟

در مورد بی انگیزگی و عدم پویایی دانشجویان در واقع موضوع فقط منوط به دانشگاه جهرم و گروه علوم ورزشی نیست بلکه یک امر جامع و کلی ست که کل دانشگاه های کشور با آن مواجه هستند.

باید تحقیق و مطالعه جامعی در این زمینه شود، اما قاعدتاً شاید به دلیل اینکه شغل و کسب و کار رشته هاست که اشباع شدند و دانشجویان این ذهنیت دارند و ناامید هستند از این که در واقع یک شغل در راستای رشته شون پیدا کنند، که فکر میکنم مهم ترین عامل این جریان هست.

من فکر می‌کنم یعنی تجربه خودم هست که بهتره که اون مقطع از زندگی بهترین کاری که میتونیم رو انجام بدیم که حداقل بعداً بدکار خودمون نباشیم، من همیشه اینو به دانشجویها هم میگم، حالا شاید هم کسی تمام تلاشت رو کرد تو دوران تحصیل فعالیت زیادی داشت کار زیادی کرد و بعد هم شاید شغلی که دوست داره رو پیدا نکنه ولی حداقلش اینه که بدکار خودش نیست و میدونه همه تلاشی که میتونسته رو انجام داده، ضمن اینکه خود مسئولین خود ما اساتید و همه دوستان هم باید در قالب یک برنامه جامع به نظر من این را مدنظر به داشته باشند و یک مطالعه عمیق بشه و دلایلش کشف بشه و آنجایی که خب بالاخره آنها درگیر هستند هم راهکارهای برای اون سنجیده بشه. به صورت کلی من فکر میکنم یک مطالعه جامع شاید حتی در سطح کشور نیاز داریم که داشته باشیم.

## ۱- به عنوان مدیر گروه علوم ورزشی چه اهدافی را دنبال می کنید و اولویت های شما چیست؟

مهمترین هدف و اولویت من به عنوان مدیر گروه همیشه برگزاری مناسب کلاس ها و افزایش کیفیت آموزشی کلاس هاست. سعی می‌کنیم از اساتید مجرب استفاده کنیم و تا آنجایی که بتونیم امکانات را فراهم کنیم و برنامه جوری باشه که کلاس ها به صورت منظم و با کیفیت برگزار بشه.

دکتر صفری در ادامه درباره مشکلات و چالش های روبرو افزود: برنامه ریزی گروه علوم ورزشی نسبت به گروه های دیگر پیچیدگی بیشتری داره کلاس های عملی نسبت به گروه های دیگه تعداد خیلی بیشتری خود کلاس های عملی به خاطر مسیر از دانشگاه تا شهر و رفت و آمد دانشجویها، یک چالش هست برای ما و از طرف دیگر چیدمان کلاس ها چالشی دیگر!

و چندین و چند متغیر دیگر از جمله: سرویس رفت آمد کمبود کلاس ها و کمبود سالن و امکانات ورزشی، هماهنگی برنامه اساتید و ... این ها همه مشکلات برنامه ریزی هست و ولی در عین حال ما سعی می‌کنیم که تا آنجایی که میشه کیفیت و نظم کلاس ها رو رعایت کنیم. همه اعضای هیأت علمی و اساتید هم در این امر شرکت داشته اند که من همین جا از آنها کمال تشکر و قدردانی دارم.

## ۲- درباره برنامه هایتان در دو سطح عینی و اجرایی توضیح مختصر دهید.

برنامه های ما، جدا از اون برنامه روز مره و عینی که برگزاری کلاس ها و در واقع کیفیت آموزشی هست، خود گروه علوم ورزشی به دنبال جذب هیأت علمی بیشتر و آوردن امکانات ورزشی بیشتر که بتونه رشته علوم ورزشی را ارتقا بده، مخصوصاً در مقطع کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی که در کل استان و استان های اطراف فقط در دانشگاه جهرم ارائه میشه.

یک دیدگاه ما همین هست که در آینده این رشته را انشالله بتوانیم تا مقطع دکتری ارتقا دهیم.

یک سری برنامه ها برای ارتقای کیفیت داریم که البته بستگی به همکاری و منابع مالی دانشگاه هم داره از جمله افزایش سالن ورزشی با کاربری های بیشتر، تفاهم نامه با دانشگاه های دیگر و...

## ۳ - چه محیط کاری را بیشتر ترجیح می دهید؟

قاعدتاً محیطی باید باشه که تمام دانشجویان در آن مشارکت داشته باشند اساتید هم در واقع این مشارکت رو داشته باشند.

من با وجود مشکلات الان از محیط کارم راضی ام و همین ارتباط با دانشجویها به من انرژی میده

همین تعامل و صحبت با دانشجویها که حتی گاهی مواقع با چالش هم روبرو هستم اما با همه این ها احساس می‌کنم جزو مزیت ها و خوبی های در واقع شغل استاد دانشگاهی است.

در این مدتی که من به عنوان مدیر گروه بودم، هم دانشجویان علوم ورزشی هم اساتید، کمال همکاری را داشته اند، واقعا من راضیم از محیط و همین محیطی که هست رو در واقع میپسندم.



# چالش

« عکس هنری

»

همراه با  
جوایز

به سه عکس  
برتر

ارسال اثار :

.....

- 1- ارسال به شماره واتسپی
- 2- ارسال به ادرس ایمیل
- 3- ارسال به پیج اینستاگرام

☎ 09029972387

✉ HAMIDEH7974@GMAIL.COM

@Physicale\_education\_jahrom



jahroum uni.  
physical education