

“



گزارش ہفتہ پژوهش و فناوری واحد پژوهش مدیریت تربیت بدنہ دانشگاه علوم پزشکی شهید بہشتی



۱۴۰۲

گزارش ہفتہ پژوهش و فناوری

”



“



شعار هفته پژوهش و فناوری

پژوهش و فناوری، پیشران رشد تولید و مهارت‌آورم



بدون پژوهش و مطالعه تصمیم گیری نکنیم

”



پیشگفتار

روز پژوهش یک رویداد مهم در تاریخ علم و پژوهش ایران است که هر ساله در هفته پژوهش برگزار می‌شود. به منظور ترویج اهمیت پژوهش و تشویق علاقه‌مندان به فعالیت‌های پژوهشی، روز ۲۵ آذر به توصیه و با تصمیم شورای فرهنگ عمومی کشور به نام “روز پژوهش” نامگذاری شد. این تصمیم نشان از تأکید دولت و مقامات بر اهمیت پژوهش و علم در توسعه جامعه و کشور داشت. با نامگذاری روز پژوهش، یک فرصت مناسب برای ارتقای فرهنگ پژوهش در جامعه و ایجاد آگاهی عمومی درباره نقش و اهمیت پژوهش در توسعه کشور فراهم شد.

همچنین، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در سال ۱۳۷۹ تصمیم گرفت هفته‌ای را به نام “هفته پژوهش” نام‌گذاری کند. این هفته از چهارمین هفته آذر ماه آغاز می‌شود و فعالیت‌ها و برنامه‌های متنوعی را در زمینه پژوهش و علم در سراسر کشور شامل می‌شود. این تغییر نام از سال ۱۳۸۴ به “هفته پژوهش و فناوری” صورت گرفت، که نشان از اهمیت و تأکید بر رشد و توسعه فناوری در کنار فعالیت‌های پژوهشی دارد. هفته پژوهش یک زمان منحصربه‌فرد است که به منظور تشویق و ترویج فعالیت‌های پژوهشی و علمی در کشور برگزار می‌شود. در سال ۱۴۰۲، واحد پژوهش و فناوری مدیریت تربیت بدنی دانشگاه، در راستای افزایش آگاهی عمومی و توسعه و ترویج پژوهش و فناوری، در هفته پایانی آذرماه بستری را فراهم کرد تا کارکنان و دانشجویان دانشگاه بتوانند از ویبنارها، کارگاه‌ها و نشست‌های تخصصی بهره‌مند گردند. برنامه‌های اجرایشده در این مدیریت به مناسبت هفته پژوهش از ۲۵ آذر ماه آغاز و تا ۲۹ آذر ادامه یافت. این برنامه‌ها با محوریت استادان و کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه برنامه‌ریزی و اجرا شد. در ادامه گزارش مقتصری از فعالیت‌های اجرایشده تقدیم می‌گردد.



فهرست عناوین برنامه‌های اجرا شده



عناوین	برگزار کننده	تاریخ و زمان برگزاری
ایستگاه ارزیابی، آنالیز بدنی و ترکیب‌سنجی	کارشناسان تربیت بدنی	۹/۲۵ ساعت ۱۲-۹
ایستگاه روان‌سنجی و سلامت ذهن پویا	کارشناسان تربیت بدنی	۹/۲۵ ساعت ۱۲-۹
وبینار مروری بر آسیب‌های ورزشی	خانم زهرا قهرمانی	۹/۲۵ ساعت ۳۰-۹
وبینار آشنایی با ورزش کوهنوردی و سنگ‌نوردی	خانم آسیه جعفری	۹/۲۵ ساعت ۱۱:۰۰
وبینار سوار بدنی	آقای وودر ممیدی	۹/۲۷ ساعت ۱۰:۰۰
وبینار رفتار حرکتی	دکتر مظهر رستمی نژاد	۹/۲۷ ساعت ۳۰-۱۱
وبینار بررسی تمریک الکتریکی عضله بر بدن	خانم زینب اکبری	۹/۲۸ ساعت ۰۰-۹
وبینار بازاریابی ورزشی	دکتر امیرمسین منظمی	۹/۲۸ ساعت ۳۰-۱۰
نشست پژوهشی با موضوع بایده و نبایدهای مکمل‌های ورزشی برای دانشجویان ورزشکار	-	۹/۲۸ ساعت ۱۳-۱۱
کارگاه روش تحقیق مقدماتی	آقای سیار توکلی	۹/۲۹ ساعت ۱۱-۹
کارگاه مقاله‌نویسی در علوم ورزشی	آقای سیار توکلی	۹/۲۹ ساعت ۱۳-۱۱
مسابقه ایده‌های پژوهشی در زمینه ورزش و سلامت	آقای سیار توکلی	۹/۲۹ ساعت ۱۵-۹
وبینار رویکرد ACSM در طراحی تمرینات اصلاحی	دکتر مسین گلشاهی	۹/۲۹ ساعت ۳۰-۱۱
انتشار دوره ۳ شماره ۲ مجله سلامت و ورزش؛ رویکردهای نوین (سورن)	دیرفانه مجله	۹/۲۹ ساعت ۴۰۰-۱۳



۲۵ آذر ماہ

ایستگاه ارزیابی، آنالیز بدن و ترکیب سنجے

کارشناسان تربیت بدنی

ایستگاه ارزیابی، آنالیز بدن و ترکیب سنج

آنالیز بدن موم ترین روش برای شروع هر فعالیت رژی می و ورزشی است. آنالیز ترکیب بدنی و تشفیص درصد عضله و چربی بدن کارمندان و دانشویان دانشگاه با کمک دستگاه بادی آنالیز توسط کارشناسان تربیت بدنی انجام کردید. در این بررسی ۴۰ نفر از کارمندان و دانشویان مورد ارزیابی قرار گرفتند و اطلاعات جامعی درباره وزن و وضعیت سلامتی افراد ارائه کردید.





۲۵ آذر ماہ

ایستگاہ روان سنجے و سلامت ذہن پویا

کارشناسان تربیت بدنی

ایستگاه روان سنجی سلامت ذهن یویا

ردیف	گروه	اصول	حکمی	نظم	تسلیم	بسیار	کمال	خوب
1	به نظر من آفر ورزش کردن بر سلامت جسم بیشتر از ارتقای سلامت روان است.							
2	به نظر من فعالیت بدنی و ورزش کردن حس را باعث ارتقای سلامت جسم میشود.							
3	من به اصل پیشگیری بهتر از درمان است اعتقاد دارم و با ورزش کردن سعی می کنم به آن عمل کنم.							
4	به نظر من سلامت جسم و روان در مقوله جدا از یکدیگر است.							
5	ورزش کردن و فعالیت بدنی باعث بهبود خلق و خو و خوشنودی من میشود.							
6	ورزش کردن میتوان جلوی افسردگی ، اختلالات خلقی و اضطراب را گرفت.							
7	ورزش کردن گروهی بیشتر باعث افزایش شور و نشاط من میشود.							
8	ورزش کردن آفر آدمی بیشتر باعث افزایش خرد و نشاط من میشود.							
9	بیشتر انگیزه من از شرکت در فعالیت های ورزشی ارتقای سلامت جسم است.							
10	بیشتر انگیزه من از شرکت در فعالیت های ورزشی ارتقای سلامت روان است.							
1	بیشتر انگیزه من از شرکت در فعالیت های ورزشی پاداش و جزوه است.							
2	بیشتر انگیزه من از شرکت در فعالیت های ورزشی انگیزه درونی، لذت بردن و علاقه است.							
3	هدف اصلی من از شرکت در فعالیت های ورزشی مدیریت وزن و تناسب اندام می باشد.							
4	هدف اصلی من از شرکت در فعالیت های ورزشی صرفا تفریح و مفرغمی است.							
5	هدف اصلی من از شرکت در فعالیت های ورزشی پیشگیری از بیماریها و سلامتی و بهداشت است.							
6	هدف اصلی من از شرکت در فعالیت های ورزشی بهبود و توسعه مهارت های ورزشی میباشد.							

مشارکت در فعالیتهای ورزشی رابطه مثبتی با بهزیستی روانی و جسمانی افراد دارد که لازمه این امر شناسایی انگیزهها و مواردی است که اشتیاقی به ورزش را در آنان تقویت میکند. از طرفی نگاه آسیب شناسانه روان شناسی ورزشی و شناسایی مواردی که مشارکت در فعالیت بدنی را کند میکند بسیار حائز اهمیت است. بنابراین شناسایی نقاط قوت و ضعف محیط ورزش در راستای تضمین بهزیستی روانی و جسمانی دانشجویان و کارکنان و بررسی نگرشها، باورها و الگوی تفکر آنان نسبت به ورزش بسیار با اهمیت است و به بالا بردن سواد سلامت آنان در دو بعد روانی و جسمانی کمک میکند. این بررسیها توسط کارشناسان تربیت بدنی با کمک پرسشنامه سلامت روان انجام شد و ۳۸ نفر از کارمندان و دانشجویان دانشگاه مورد ارزیابی قرار گرفتند.



۲۵ آذر ماه

وبینار مروری بر آسیب‌های ورزشی

خانم زهرا قهرمانی



وبینار مروری بر آسیب های ورزشی



اولین وبینار از مجموعه وبینارهای و امر پژوهش تربیت بدنی دانشگاه به مناسبت هفته پژوهش در خصوص آسیب های ورزشی، ناهنجاری های اندام فوقانی و حرکات اصلاحی برگزار شد و به ارائه مطالبی با عناوین وضعیت بدنی (پاسپر) و انواع آن، ناهنجاری های اسکلتی، ستون فقرات و تنه، تست های وضعیت بدنی و حرکات اصلاحی پرداخته شد. در این وبینار ۳۰ نفر از کارکنان دانشگاه شرکت کردند.



موضوع :

ناهنجاری های اندام فوقانی و حرکات اصلاحی

گزارشگر:

زهرا قهرمانی

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
کارشناس تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



۲۵ آذر ماه

وبینار آشنایی با ورزش کوهنوردی و سنگنوردی

خانم آسیه جعفری

وبینار آشنایی با ورزش کوهنوردی و سنگنوردی

این وبینار برای آشنایی علاقه‌مندان به کوهنوردی و سنگنوردی در سامانه اسکای روم وبینارهای تربیت بدنی دانشگاه برگزار شد و در آن کارکنان، دانشجویان و مخاطبانی با هدف آشنایی با این ورزشها و زیرشاخه‌های آن، شناخت فواید و ریسکها، تمهیزات و ایمنی این ورزشها شرکت کردند. در این وبینار ۶۰ نفر از مخاطبین که عمدتاً دانشجویان دانشگاه بودند شرکت کردند.





۲۷ آذر ماہ

وبینار سواد بدنہ

آقای ودود حمیدی



وبینار سواد بدنی



سواد بدنی یک مفهوم نسبتاً جدید بوده که اخیراً توجه بسیاری از محققان و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. هدف از اجرای این وبینار آشنایی و افزایش آگاهی همکاران و دانشجویان دانشگاه با سواد بدنی و لزوم توسعه این مفهوم در زمینه فعالیت بدنی است. در این برنامه در مورد تعریف و تاریخچه سواد بدنی، مشفصه‌های بارز افراد دارای سواد بدنی و راههای ارتقا و توسعه سواد بدنی صحبت شد و ۲۳ نفر از کارکنان و دانشجویان دانشگاه مشارکت داشتند.





۲۷ آذر ماہ

وبینار رفتار حرکتے

دکتر مظہر رستمی نژاد



وبینار رفتار حرکتی



وبینار رفتار حرکتی و ارگونومی در محیط کار با همت و امر پژوهش مدیریت تربیت بدنی دانشگاه و با همکاری مدیریت تربیت بدنی شرکت نفت به مناسبت هفته پژوهش طراحی و ارائه شد. در این وبینار ضمن ارائه آموزش‌های لازم به کارمندان در خصوص ارگونومی اداری به تشریح راهکارهای پیشگیری از بروز مشکلات عضلانی و اسکلتی پرداخته شد. سرفصل‌هایی از جمله تعریف و هدف ارگونومی، کاربردها، اصول و شافه‌های ارگونومی، نمونه اجرا و جنبه‌های اقتصادی آن مورد بحث قرار گرفت. در این وبینار ۳۳ نفر از مخاطبین شرکت داشتند.





۲۸ آذر ماہ

وبینار بررسے تحریک الکترونکے عضلہ بر بدن

خانم زینب اکبری

وبینار بررسه تحریک الکتریکی عضله بر بدن

تمرین الکتریکی عضلات به روزترین متد ورزشی است که در آن تمامی گروه های عضلانی تحت تاثیر قرار خواهند گرفت. این وینار در بستر اسکای روم تربیت بدنی دانشگاه برای ۲۳ نفر از همکاران دانشگاه ارائه کردید. مباحث وینار به شرح زیر بوده است:

- کلیات و پیشینه
- نحوه کار و عضلات درگیر در تمرین الکتریکی عضلات
- ساز و کار تمرینی آن
- انواع دستگاه ها و تحقیقات موجود در این زمینه





۲۸ آذر ماه

وبینار بازاریابی ورزشی

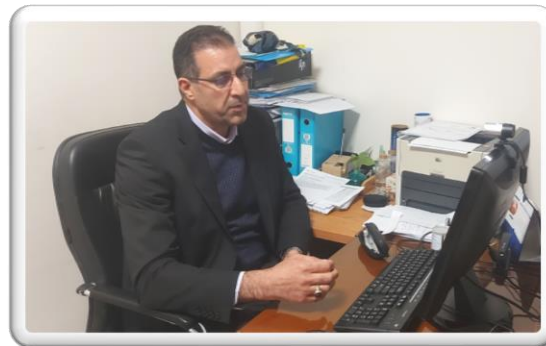
دکتر امیر حسین منظمی



وبینار بازار یابی ورزشی



وبینار کاربردی بازاریابی ورزشی به منظور آشنایی دانشجویان و کارکنان دانشگاه با مقوله بازاریابی کاربردی و برنامه‌های نوین اقتصادی ورزش در سطح بین‌المللی برگزار شد و با حضور ۳۴ نفر از مخاطبین همراه بود. در این وبینار موضوعاتی از قبیل مفهوم بازاریابی، شافه‌های بازاریابی ورزشی، بازاریابی خدمات ورزشی، بازاریابی از طریق ورزش، ابزارهای بازاریابی ورزشی و اسپانسرینگ در ورزش مورد بحث قرار گرفت.



“

۲۸ آذر ماه



نشست پژوهشی با موضوع باید و نبایدهای مکمل های
ورزشی برای دانشجویان ورزشکار



”

نشست پژوهشی با موضوع باید و نبایدهای مکمل های ورزشی برای دانشجویان ورزشکار



در این نشست تخصصی، به باید و نبایدهای مکملهای ورزشی برای دانشجویان ورزشکار و همچنین پالاشهای سرراه استفاده دانشجویان دانشگاه از مکمل به ویژه در زمینه های مختلف آموزشی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و ... با حضور اهل فن به صورت حضوری مورد بررسی و تبادل نظر قرار گرفت. در پایان نشست تلاش گردید مشکلات مورد بررسی با ارائه راهکارهای عملی پاره اندیشی شود. ضمناً مقرر گردید منشوری تنظیم و در اختیار شورای عالی ورزش دانشگاه قرار گیرد. این نشست با حضور متفحصین حوزه ورزش از جمله دکتر محمد رستمی نژاد، دکتر رضا وفایی، دکتر مهرشاد پورسعید، دکتر امیرحسین منظمی، آقای رضا زرنانی، دکتر مرضیه رامندی، دکتر حسین گلشاهی و آقای سجاد توکلی برگزار گردید.



نشست پژوهش با موضوع باید و نبایدهای مکمل های ورزشی برای دانشجویان ورزشکار



۲۹ آذر ماہ

کارگاہ روش تحقیق مقدماتی

آقای سجاد توکلی

کارگاه روش تحقیق مقدماتی



اولین کارگاه از برنامه‌های هفته پژوهش با عنوان کارگاه روش تحقیق مقدماتی، در آمفی‌تئاتر معاونت فرهنگی دانشگاه با حضور ۲۵ دانشجو برگزار گردید. در این کارگاه در مورد لزوم فراگیری روش علمی تحقیق برای دانشجویان رشته‌های مختلف پزشکی صحبت شد. پس از آن نکات علمی مرتبط با روش تحقیق و ترفندهای جستجو در پایگاه‌های اطلاعات علمی مورد بررسی قرار گرفت.



۲۹ آذر ماہ

کارگاہ مقالہ نویسی در علوم ورزشی

آقای سجاد توکلی

کارگاه مقاله نویسی در علوم ورزشی

کارگاه آموزشی مقاله نویسی در علوم ورزشی به مدت ۲ ساعت برگزار گردید. تعداد شرکت کنندگان ۱۵ نفر بوده است. مقاله نویسی یکی از چالش هایی است که معمولاً دانشجویان با آن درگیر هستند. در این کارگاه در مورد اینکه چرا مقاله بنویسیم، چطور بنویسیم و برای کدام نشریه ارسال کنیم مطالبی بیان شد.

سرفصل های تدریس شده در این دوره به شرح زیر است:

- کلیات مقاله نویسی
- معرفی اجزا اصلی مقالات علمی و چگونگی نگارش آنها
- نکات مهم در نگارش فنی
- انواع مقالات علمی و اعتبارسنجی آنها





۲۹ آذر ماه

مسابقه ایده‌های پژوهشی در زمینه ورزش و سلامت

آقای سجاد توکلی



مسابقه ایده‌های پژوهش در زمینه ورزش و سلامت

واحد پژوهش مدیریت تربیت بدنی با هدف توجیه به ایده‌پردازی در حوزه ورزش و سلامت مسابقه ایده‌های پژوهشی را در هفته پژوهش برگزار کرد. در این رویداد ۱۶ ایده توسط دانشجویان به واحد پژوهش ارسال شد و ایده‌های برگزیده انتخاب شدند.

01

زهرا رمضانی از دانشکده پزشکی

درمان آداپتیو سلولهای T با استفاده از تمرینات ورزشی در بیماران سرطانی

02

نازنین غزنوی از دانشکده داروسازی

اثر روغن تری‌کلیسیرید با زنجیره متوسط در افزایش کارایی ورزشی

03

دریا خدوی از دانشکده داروسازی

استفاده از هوش مصنوعی در افزایش کارایی ورزشکاران بدمیتون



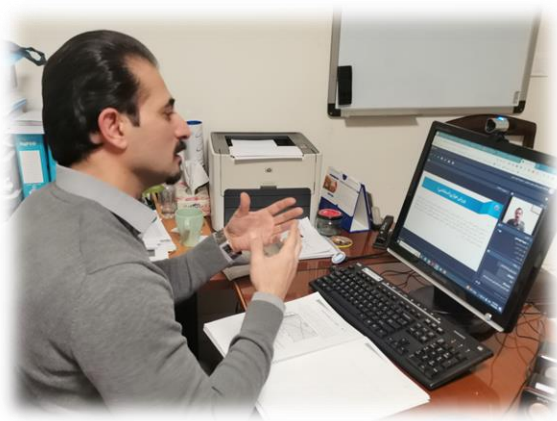
۲۹ آذر ماه

وبینار رویکرد ACSM در طراحی تمرینات اصلاحی

دکتر حسین گلشاهی



وبینار رویکرد ACSM در طراحی تمرینات اصلاحی



این وبینار برای آشنایی علاقه‌مندان با روشها و نحوه ارزیابی فاکتورهای مرتبط با سلامت و طراحی تمرینات اصلاحی با رویکرد انجمن پزشکی ورزشی آمریکا برگزار شد و در آن ۲۹ نفر از کارکنان و دانشجویان دانشگاه شرکت کردند. سرفصلهای مورد ارائه شامل فعالیتهای بدنی و فواید آن، شافصها و متمرهای اندازه گیری بصورت الکترونیکی و بالینی، چگونگی آنلاین بدنی و رویکرد انجمن پزشکی ورزشی آمریکا در طراحی تمرینات اصلاحی بود.



“

۲۹ آذر ماه



انتشار دوره ۴ شماره ۲ مجله سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)

دپیپر خانه مجله



”

انتشار دوره ۳ شماره ۲ مجله سورن



مجموعه مقالات نشریه‌ی سلامت و ورزش؛ رویکردهای نوین (سورن) دوره ۳ شماره ۲ در هفته پژوهش منتشر شد. مقالات این شماره‌ی نشریه موضوعاتی را از قبیل: تدوین بسته آموزشی-تمرینی ویژه افراد با کم‌توانی ذهنی؛ تدوین اصول و مبانی تمرین، بهترین نوع تمرینات و جزئیات برنامه تمرینی، مروری بر نیرومندسازی پس‌فعالی و تأثیر آن بر پیامدهای عملکرد حرکتی، بررسی همبستگی بین گروه‌های فوننی و عوارض جانبی دوز اول و دوم واکسیناسیون کووید ۱۹ و تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر بازاریابی ورزشی پوشش می‌دهد.

“

راه‌های ارتباطی با واحد پژوهش مدیریت تربیت بدنی



تلفن تماس: ۲۲۴۳۹۸۴۵

تلفن همراه: ۰۹۹۰۰۹۹۲۴۰۷

پست الکترونیک: sorentavakoli@gmail.com

سیاس و قدردانی

”