

“



گزارش هفته پژوهش و فزآوری واحد پژوهش مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



پاییز و زمستان ۱۴۰۳

تهیه کننده و صفحه آرای: سجاد توکلی

”



“



شعار هفته پژوهش و فناوری

پژوهش و فناوری، پیشران جهش تولید با مشارکت مردم



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 ۱۴۰۳، واکر پژوهش و فناوری مدیریت تربیت برنی دانشگاه، در راستای افزایش آگاهی عمومی و توسعه و ترویج پژوهش و فناوری، در هفته ابتدایی دی ماه بستری را فراهم کرد تا کارکنان و دانشجویان دانشگاه بتوانند از ویدئوها، کارگاه‌ها و نشست‌های تخصصی بهره‌مند گردند. برنامه‌های اجرا شده در این مدیریت به مناسبت هفته پژوهش از اول دی ماه آغاز و تا پنجم دی ماه ادامه یافت. این برنامه‌ها با محوریت استادان و کارشناسان تربیت برنی دانشگاه برنامه‌ریزی و اجرا شد. در ادامه گزارش مقتضی از فعالیت‌های اجرا شده تقدیم می‌گردد.



فهرست عناوین برنامه‌های اجرا شده

عناوین	برگزار کننده	تاریخ و زمان برگزاری
ایستگاه ارزیابی، آنالیز بدنی و ترکیب سنجی	کارشناسان تربیت بدنی	۱۰/۰۱ ساعت ۱۲-۰۹
ایستگاه روان سنجی و سلامت ذهن پویا	کارشناسان تربیت بدنی	۱۰/۰۱ ساعت ۱۲-۰۹
وبینار آشنایی با سبک نمربنی TRX	فانم زینب اکبری	۱۰/۰۲ ساعت ۰۸:۰۰
کارگاه آموزشی آشنایی با ورزش‌های رزمی نمایشی	استاد میرمسن کوه کمبری	۱۰/۰۲ ساعت ۱۲-۰۹
وبینار آشنایی با طبیعت‌گردی و کوهنوردی	فانم آسیه جعفری	۱۰/۰۲ ساعت ۱۰:۰۰
وبینار نقش تمرینات ورزشی در هماهنگی عصب و عضله	دکتر عاطفه حبیبی راد	۱۰/۰۲ ساعت ۱۲:۰۰
وبینار ترس از سقوط و حرکات تعادلی مناسب آن	فانم زهرا قهرمانی	۱۰/۰۳ ساعت ۰۹:۰۰
وبینار عوامل روانشناختی موثر بر عملکرد ورزشی	آقای وردود حمیدی	۱۰/۰۳ ساعت ۱۰:۳۰
وبینار سازوکار نوروفیدبک در فیطه ورزش	فانم زینب اکبری	۱۰/۰۴ ساعت ۰۸:۰۰
وبینار آسیب‌های ورزشی و حرکات اصلاحی	فانم زهرا قهرمانی	۱۰/۰۴ ساعت ۰۹:۰۰
وبینار حرکات ورزشی برای پوکی استخوان	دکتر مصطفی فلاهی	۱۰/۰۴ ساعت ۱۰:۰۰
مسابقه ایده‌های پژوهشی در زمینه ورزش و سلامت	آقای سیاد توکلی	۱۰/۰۵ ساعت ۰۹:۰۰
انتشار دوره ۵ شماره ۲ مجله سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)	دیرفاننه مهله	۱۰/۰۵ ساعت ۱۲:۰۰



۱۰ دی ماه

ایستگاه ارزیابی، آنالیز بدنی و ترکیب سنجی

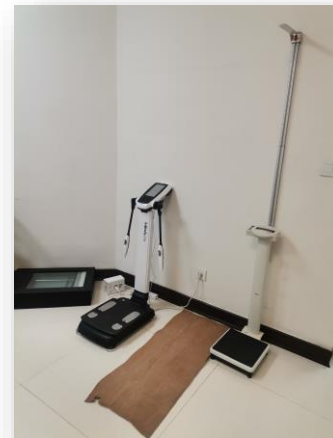
کارشناسان تربیت بدنی



اپستگاه ارزیابی، آنالیز بدنی و ترکیب سنجی



آنالیز بدن مهم‌ترین اقدام برای شروع هر فعالیت ورزشی و ورزشی است. آنالیز ترکیب بدنی و تشفیص درصد عضله و چربی بدن کارمندان و دانشجویان دانشگاه با کمک دستگاه بادی آنالیز توسط کارشناسان تربیت بدنی انجام گردید. در این بررسی ۲۱ نفر از کارمندان و دانشجویان مورد ارزیابی قرار گرفتند و اطلاعات جامعی درباره وزن و وضعیت سلامتی افراد ارائه گردید.





۱۰ دی ماہ

اپستگاه روان سنجی و سلامت ذهن پوہا

کارشناسان تربیت بدنی

ایستگاه روان‌سنجی و سلامت ذهن پوها



مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه مثبتی با بهزیستی روانی و جسمانی افراد دارد که لازمه این امر شناسایی انگیزه‌ها و مواردی است که اشتیاق به ورزش را در آنان تقویت می‌کند. از طرفی نگاه آسیب‌شناسانه روان‌شناسی 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 ۱۷ نفر از کارمندان و دانشجویان دانشگاه مورد ارزیابی قرار گرفتند.





۰۲ دی ماہ

ویپنار آشنایی با سبک تحریری TRX

خانم زینب اکبری



وبینار آشنایی با سبک تمرینی TRX



اولین وبینار از مجموعه وبینارهای و امر پژوهش تربیت بدنی دانشگاه به مناسبت هفته پژوهش و فناوری در خصوص آشنایی با سبک تمرینی TRX برگزار شد و به ارائه مطالبی با عناوین برنامه تمرینی TRX، ویژگی‌های بند TRX، و فواید و محدودیت‌های این شیوه تمرینی پرداخته شد. در این وبینار ۱۹ نفر از کارکنان دانشگاه شرکت کردند.





۰۲ دی ماه

وینار آشنایی با طبیعت گردی و کوهنوردی

خانم آسیه جعفری

وینار آشنایی با طبیعت‌گردی و کوهنوردی



این وینار برای آشنایی علاقه‌مندان به کوهنوردی و طبیعت‌گردی در سامانه اسکای‌روم وینارهای تربیت بدنی دانشگاه برگزار شد و در آن کارکنان، دانشجویان و مخاطبانی با هدف آشنایی با این ورزشها و زیرشافه‌های آن، شناخت فواید و ریسکها، تمهیزات و ایمنی این ورزشها شرکت کردند. در این وینار ۴۳ نفر از مخاطبین که عمدتاً دانشجویان دانشگاه بودند شرکت کردند.





۰۲ دی ماه

ویپنار نقش تمرینات ورزشی در هماهنگی عصب و عضله

دکتر عاطفه حبیبی راد



ویبنار نقش تمرینات ورزشی در هماهنگی عصب و عضله

این ویبنار از مجموعه ویبنارهای هفته پژوهش در ارتباط با نقش تمرینات ورزشی در هماهنگی عصب و عضله برگزار شد. در این ویبنار شانم دکتر میببی را به ارائه مباحثی با عناوین هماهنگی عصب و عضله، مراحل یادگیری مهارت ورزشی، مافظه عضلانی، باریکی ادراک و تقسیم‌بندی انواع تمرینات ورزشی پرداخت. در این ویبنار ۳۰ نفر از کارکنان دانشگاه شرکت کردند.





۰۲ دی ماه

کارگاه آموزشی آشنایی با ورزشهای رزمی نخبشی

استاد میرحسین کوه کمری

کارگاه آموزشی آشنایی با ورزشهای رزمی نمایشی





۳۰ دی ماه

وینار ترس از سقوط و حرکات تعادلی مناسب آن

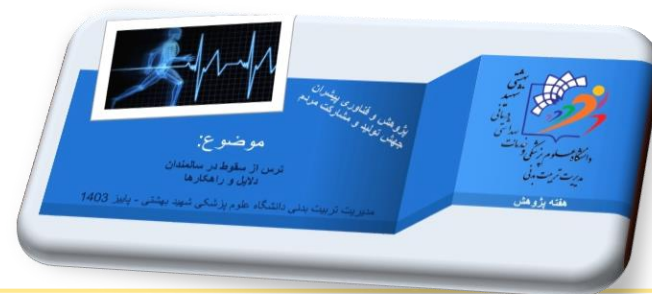
خانم زهرا قهرمانی



وینار ترس از سقوط و حرکات تعادلی مناسب آن



این وینار به تعریف ترس از سقوط، دلایل سقوط و راهکارهای پیشگیری از سقوط پرداخت. در این وینار اثرگذاری سودمند تمرینات تعادلی و عملکردی بر مافظه و تعادل ایستا و بهبود تعادل پویا و کاهش ترس از سقوط نشان داده شد. در این وینار ۲۱ نفر از کارکنان دانشگاه شرکت کردند.





۳۰ دی ماه

ویسار عوامل روانشناختی موثر بر عملکرد ورزشی

آقای ودود حمیدی

ویپنار عوامل روانشناختی موثر بر عملکرد ورزشی



عوامل روانشناختی همیشه یکی از موارد تاثیرگذار در عملکرد ورزشی ورزشکاران است. هدف از اجرای این ویپنار آشنایی با روانشناسی ورزش و افزایش آگاهی همکاران و دانشجویان دانشگاه با کارکرد مهارت‌های ذهنی یا روانشناختی و لزوم توسعه این مفهوم در زمینه فعالیت بدنی است. در این برنامه ۳۳ نفر از کارکنان و دانشجویان دانشگاه مشارکت داشتند.





۴۰ دی ماه

ویسار سازوکار نورو فیدبک در حیطه ورزش

خانم زینب اکبری



وبینار سازوکار نوروفیدبک در حیطه ورزش



این وبینار به بررسی نوروفیدبک، دستگاه نوروفیدبک، برنامه تمرینی آن و فواید و محدودیت‌های آن پرداخت. در این وبینار ۲۲ نفر از دانشجویان و کارکنان دانشگاه شرکت کردند.





عزادى ماه

وېنار آسېب‌هاى ورزشى و حرکات اصلاحى

خانم زهرا قهرمانى

وینار آسیب‌های ورزشی و حرکات اصلاحی

وضعیت بدنی بهینه بخشی از سلامتی عمومی شامل ساختار اسکلتی مناسب، هماهنگی فوب بافت‌های نرم و کنترل صحیح عصبی عضلانی است. تغییر در طول عضلات و یا بافت پیوندی ممکن است متعاقباً منجر به کاهش کنترل حرکت، تغییرات بد در راستای وضعیت بدنی و الگوهای حرکتی شود. زمانی که چنین حالتی اتفاق بیفتد حرکات اصلاحی ابزاری مفید برای حفظ تعادل عضلانی از طریق کشش و تقویت عضلات می باشد. در این وینار به این موضوعات پرداخته شد و ۱۸ نفر از کارکنان دانشگاه شرکت کردند.





۴۰ دی ماه

وینار حرکات ورزشی برای پوکی استخوان

دکتر مصطفی فلاحی

وینار حرکات ورزشی برای پوکی استخوان



این وینار به لزوم انجام حرکات ورزشی برای بیماران پوکی استخوان و همچنین برای پیشگیری از پوکی استخوان پرداخت. در این وینار ضمن ارائه آموزش‌های ورزشی لازم به کارمندان، به تشریح ارائه راهکارهای شناخته شده و موثر بر درمان و پیشگیری از پوکی استخوان پرداخته شد. دکتر فلاهی در ابتدای وینار به تعریف پوکی استخوان پرداخت و در ادامه سرفصل‌هایی از جمله انواع پوکی استخوان، فاکتورها و عوامل خطر ساز، نمونه تشفیص، پیشگیری، ممنوعیتها و ورزشهای مناسب آن مورد بحث قرار گرفت. در این وینار ۲۱ نفر از مخاطبین مشارکت داشتند.





۵۰ دی ماه

مسابقه ابدیهای پژوهشی در زمینه ورزش و سلامت

آقای سجاد توکلی



مسابقه ایده‌های پژوهشی 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 ۱۲ ایده توسط دانشجویان به واحد پژوهش ارسال شد و ایده‌های برگزیده انتخاب شدند.

01

مبینا دشتی از دانشکده پزشکی

تاثیر قهوه و کافئین بر عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار

02

ثنا ایمان پور از دانشکده پزشکی

برنامه گرم کردن FIFA 11 جهت پیشگیری از آسیب‌های زانو در بسکتبال

03

زینب رسایی فرد از دانشکده بهداشت

شیوع اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار و روشهای پیشگیری از آن

“

۵۰ دی ماه



انتشار دوره ۵ شماره ۲ مجله سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)

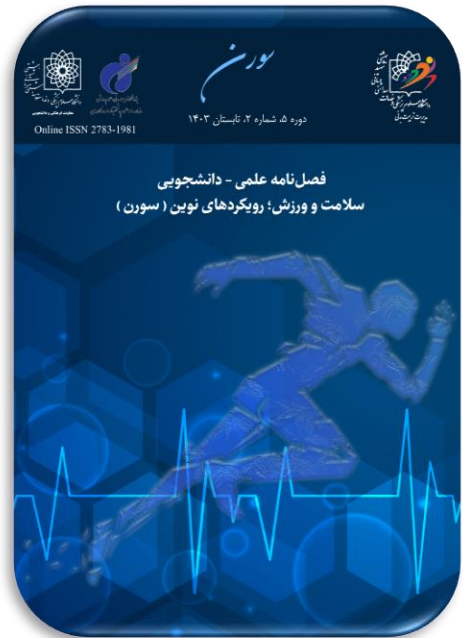
دپیپرخانه مجله



”



انتشار دوره ۵ شماره ۲ مجله سورن



این مجله در حوزه ورزش و سلامت فعالیت می‌کند و به دنبال نشر یافته‌های علمی و پژوهشی در این زمینه است. مجله سورن به عنوان یک پلتفرم علمی برای دانشجویان و محققان در زمینه ورزش و سلامت عمل می‌کند. این مجله به دنبال نشر یافته‌های علمی و پژوهشی در این زمینه است.

“

راه‌های ارتباطی با واحد پژوهش مدیریت تربیت بدنی



تلفن تماس: ۲۲۴۳۹۸۴۵

تلفن همراه: ۰۹۹۰۰۹۹۲۴۰۷

پست الکترونیک: soren.journal@gmail.com

سیاس و قدردانی

”