



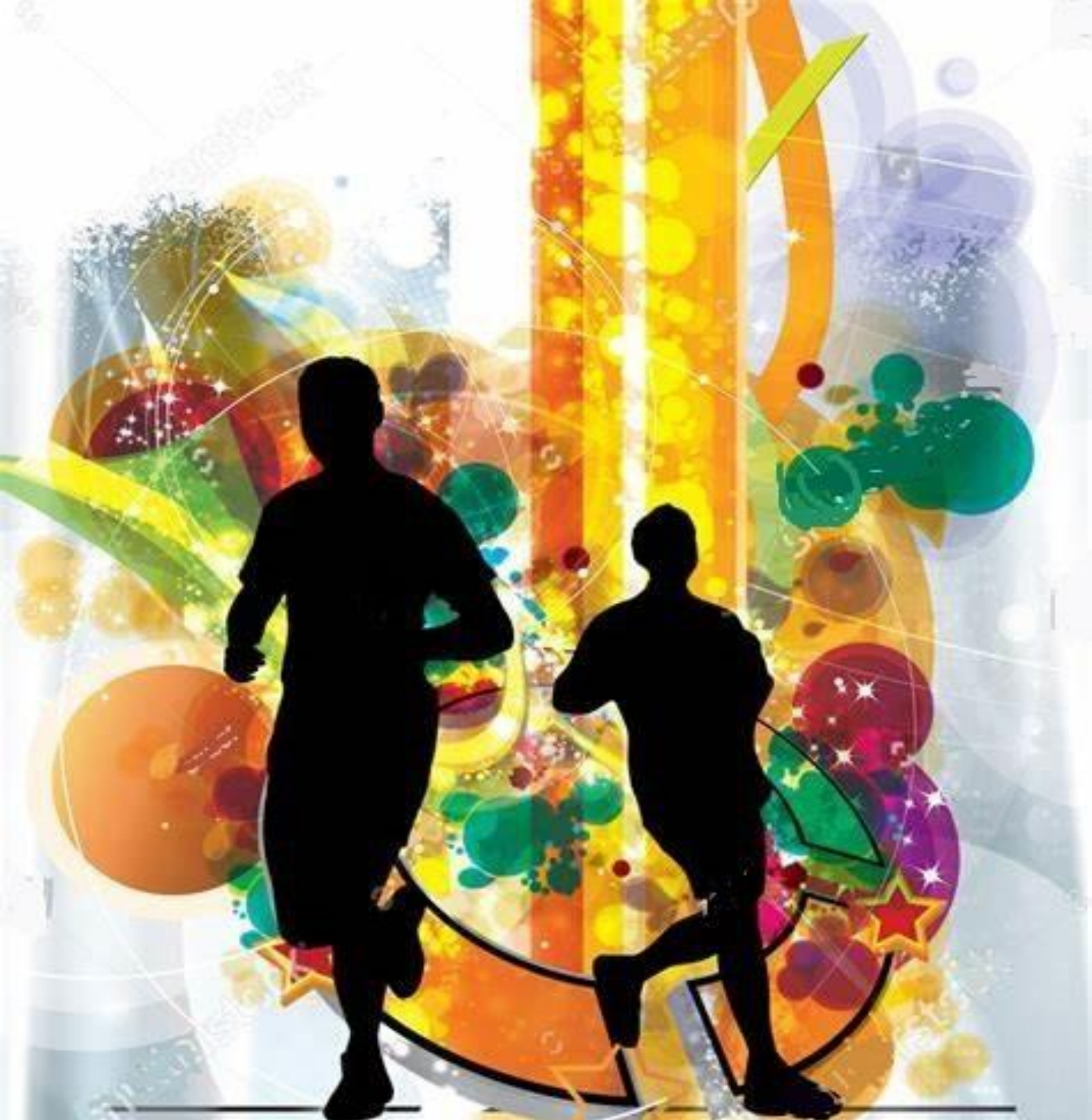
معاونت پژوهش و فناوری
اداره کل تربیت بدنی

ورزش یک دارو است

دوماهنامه علمی خبری اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران

سال اول - شماره دوم - شهریور ۱۴۰۲





SPORT

در این شماره می‌خوانید:

- ✓ آیا راهی برای لاغری سریع هست؟ مصاحبه با دکتر نوری
- ✓ ادامه تمرینات ایزومتریک؛ ساده و بدون وسیله
- ✓ المپیاد دانشجویان شاهد و ایثارگر کشور، لیگ کارکنان دانشگاه و شروع مسابقات ورزشی دانشجویان روسیه - یکتارینبورگ ۲۰۲۳

چگونه می توان فعالیت ورزشی را در سبد زندگی روزانه جای داد؟



به این ترتیب نمی توان ورزش را از زندگی روزمره حذف کرد. اما چگونه می توان فعالیت ورزشی را در سبد زندگی روزانه جای داد؟ یک پاسخ ساده این است که از زمان های مرده ۱۰ دقیقه ای روزانه برای فعالیت های سبک استفاده کنید. زمان سه یا حتی دو ۱۰ دقیقه در روز هم خوب است. وقتی با برنامه کنار آمدید می توانید مدت و شدت آن را افزایش دهید. مهم این است که فعال باشید. برای مثال؛ برای مسیرهای کوتاه به جای وسیله نقلیه پیاده روی کنید. اگر مسئله زانو درد یا سنگینی وزن ندارید به جای آسانسور از پله استفاده کنید. آنچه مسلم است اگر برای ورزش وقت نداشته باشیم، قطعاً باید وقت و هزینه زیادی برای درمان بیماری ها صرف کنیم.



در این شماره می‌خوانید:

- ✓ آیا راهی برای لاغری سریع هست؟ مصاحبه با دکتر نوری
- ✓ ادامه تمرینات ایزومتریک؛ ساده و بدون وسیله
- ✓ المپیاد دانشجویان شاهد و ایثارگر کشور، لیگ کارکنان دانشگاه و شروع مسابقات ورزشی دانشجویان روسیه - یکاترینبورگ ۲۰۲۳



□ گفتگویی با دکتر

نوری (مدیرکل

تربیت بدنی

دانشگاه تهران)

در برنامه "ورزش

یک دارو است"

سوال - آیا چاقی به عنوان یک مشکل مطرح است؟

چاقی موضوع رایج امروز جامعه‌ی ما است. متأسفانه زندگی بی‌تحرک، زندگی ماشینی و ابزارهای مختلفی که در قالب نرم‌افزارها یا اپلیکیشن‌ها به کمک ما آمدند جامعه را فرا گرفته‌اند. این ابزارها ما را به حداقل تحرک رسانده‌اند، نتیجه این که تعداد زیادی از کودکان در شرف چاقی یا اضافه وزن قرار دارند. کودکان چاق، کودکان دارای اضافه وزن، در حقیقت والدین دارای اضافه وزن آینده خواهند بود. والدین دارای اضافه وزن کودکان چاق را به دنیا خواهند آورد. و در واقع ما در یک چرخه‌ی باطلی قرار خواهیم گرفت از چاقی کودکان به چاقی بزرگسالی از چاقی بزرگسالی دوباره به چاقی کودکان. زندگی بی‌تحرک سبب شده که در آینده با جمعیت زیادی از افراد چاق مواجه باشیم.

اما چاقی به خودی خود چه اشکالی ایجاد می‌کند؟ چاقی با بسیاری از بیماری‌های مزمن ارتباط بالایی دارد، افرادی که چاق هستند مقاومت به انسولین در آنها بالا است و احتمال ابتلا به دیابت در این افراد بالا است. افرادی که چاق هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان در آنها بالا است. افراد دارای اضافه وزن در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. بیماری‌های دستگاه تنفسی، بیماری‌های دستگاه کلیوی و مجاری ادراری با چاقی ارتباط تنگاتنگی دارند. بنابراین چاقی دروازه‌ی ورود به بیماری‌های مزمن است.

ابتدا باید این پرسش مطرح شود که؛ آیا فرد به معنای واقعی چاق هست یا خیر. فرد دارای اضافه وزن هست یا خیر. بعد از اینکه ما به این پرسش پاسخ دادیم وارد مراحل کنترل وزن و کاهش وزن می‌شویم. که مجموع این مباحث، مدیریت وزن برای کاهش وزن و کنترل وزن فرد است.

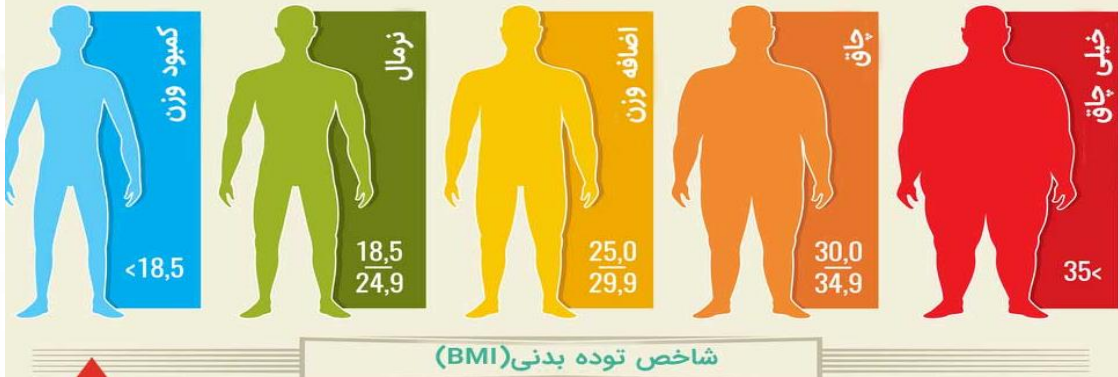


سوال - گاهی مشاهده می‌شود؛ افراد اظهار چاقی می‌کنند، یا از اندام خود شکایت دارند، آیا شاخصی در این زمینه وجود دارد که دقیقاً بدن افراد را بررسی و تجزیه تحلیل کند؟

این پدیده در زنان بسیار شایع است. حتی در زنانی که بر اساس معیارها و مقیاس‌های کنترل وزن در شرایط وزن مطلوب قرار دارند. این افراد وقتی روبروی آینه قرار می‌گیرند به خود تلقین می‌کنند من اضافه وزن دارم، و مدام ترس از چاق بودن دارند در حالی که بر اساس شاخص‌ها یا ابزارهای اندازه‌گیری ممکن است چاق نباشند و اضافه وزن نداشته باشند. بنابراین این سوال مطرح می‌شود که، آیا من چاق هستم، آیا من اضافه وزن دارم؟

چند ابزار برای این کار وجود دارد؛ ابزار اول عدد و رقم است، شاخص بی‌ام‌آی (BMI) شاخص یا نمایه توده بدنی. شاخص توده بدنی از دو عدد قد و وزن استفاده می‌کند. اگر وزن فرد را تقسیم بر مجذور قد کنیم، یعنی وزن فرد در صورت کسر قرار گیرد و قد ضربدر خودش در مخرج قرار گیرد، عددی حاصل می‌شود. این عدد شاخص توده بدنی فرد است.

BODY MASS INDEX



اگر عدد زیر هیجده و نیم باشد اصطلاحاً گفته می‌شود فرد کم وزن است. اگر عدد حاصل بین هجده و نیم تا بیست و چهار و نه دهم باشد (۹/۲۴ - ۵/۱۸) فرد در وضعیت وزن طبیعی قرار دارد. اگر عدد حاصل بین بیست و پنج تا بیست و نه و نه دهم باشد (۹/۲۹ - ۲۵) فرد دارای اضافه وزن است. اگر عدد حاصل بین سی تا سی و چهار و نه دهم باشد (۹/۳۴ - ۳۰) فرد چاق محسوب می‌شود و در زمره‌ی افراد چاق طبقه‌بندی می‌شود و اگر عدد حاصل بالای سی و پنج باشد فرد چاقی مفرط دارد، که در این شرایط مداخلات متفاوتی تجویز می‌شود.

نکته اینکه؛ این فرمول برای ورزشکاران کاربرد ندارد، ورزشکاران حجم عضلانی زیادی دارند، اگر از این فرمول برای ورزشکاران استفاده شود آنها در دسته‌ی افراد دارای اضافه وزن یا افراد چاق قرار می‌گیرند. برای کودکان و نوجوانان همینطور، برای زنان باردار به همین ترتیب. در واقع نمی‌شود از این فرمول برای این گروه‌ها استفاده کرد.



یک روش ساده‌تر و ابزار ساده‌تر در کنار بی ام آی



اما یک روش ساده‌تر و ابزار ساده‌تر در کنار بی ام آی می‌تواند به ما کمک کند و آن یک متر خیاطی خانگی است؛ یک لبه‌ی متر روی ناف قرار می‌گیرد، دور شکم را طی کرده تا به همان نقطه برسید. اندازه دور تا دور شکم عددی حاصل می‌شود، عدد بالای ۱۰۲ سانتی متر در مردان و ۸۸ سانتی متر در زنان نشان دهنده‌ی چاقی است. یعنی اگر ما نمی‌خواهیم به مراکز تخصصی مراجعه کنیم و در حقیقت بر اساس حدس و گمان قرار است وضعیت جسمی خود را بسنجیم که چاق هستیم یا نه، با همین دو شاخص ساده یعنی بی ام آی و متر نواری تا حدودی می‌توان وضعیت چاقی یا اضافه وزن را محاسبه کرد.

چند ابزار دیگر هم داریم مثل کالیپر، دستگاه تجزیه و تحلیل کننده‌ی ترکیب بدن که بادی کامپوزیشن آنالایزر گفته می‌شود، دستگاه‌هایی مانند ام آر آی، دستگاه‌هایی که اسکن انجام می‌دهند، دستگاه‌هایی که به تازگی رایج شده‌اند مثل دستگاه بادپاد. این ابزارها به روش‌های مختلف می‌توانند وزن مطلوب را مشخص کنند.

سوال - واقعا چرا بدن میل دارد به سمت چاقی برود و چربی جذب کند؟

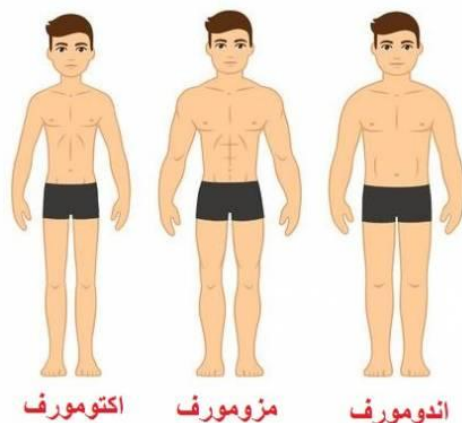
بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده که چربی ذخیره کند. به دلایل مختلف چربی یک ماده‌ی ارزشمند برای بدن انسان است. بسیاری از اندام‌های حیاتی ما یا از چربی تشکیل شده‌اند و یا در پرده‌ای از چربی محافظت و مراقبت می‌شوند. رشته‌های اعصاب ما در غلافی از چربی پوشیده شده‌اند و اگر شما این غلاف چربی را بردارید بیماری ایجاد می‌شود به نام ام اس (MS)، این غلاف از سلول‌های شوان تشکیل شده، خود غلاف نامش میلین است و جنس پایه‌اش چربی است.

به طور کلی
دستگاه عصبی ما
از چربی تشکیل
شده است. به
همین دلیل ما به
غذاهای چرب و
غذاهایی که سرخ
کرده هستند
گرایش داریم.



به طور کلی دستگاه عصبی ما از چربی تشکیل شده است. به همین دلیل ما به غذاهای چرب و غذاهایی که سرخ کرده هستند گرایش داریم. به طور عادی آنها را از غذاهای مثلا آب‌پز بیشتر دوست داریم. در واقع مغز، ما را به سمت چربی ترغیب می‌کند. کمتر رستورانی پیدا می‌کنید که سیب‌زمینی آب‌پز سرو کند، معمولا سیب‌زمینی سرخ کرده سرو می‌شود، به دلیل اینکه مغز ما این ماده‌ی ارزشمند را دوست دارد. چربی به عنوان عایق بدن عمل می‌کند عایق گرما و سرما، عایق سلول‌های عصبی است. پیش‌نیاز ویتامین‌ها محلول در چربی است، که در حقیقت ریشه در چربی دارند، ویتامین‌های "K,E,D,A". برخی از هورمون‌های مهم بدن مثل هورمون‌های جنسی، هورمون تستسترون در مردان و استروژن در زنان، از نوع استروئیدی یا چربی هستند. سلول‌های ما دارای غشایی هستند که از چربی تشکیل شده است. چربی آنقدر هم بدنام نیست، آنچه که باعث بدنمایی چربی می‌شود چربی بیش از حد است.

بنابراین نظام فیزیولوژیایی ما به این ترتیب طراحی شده است که بتواند چربی ذخیره کند. ما ژن‌های ذخیره کننده چربی را داریم که در واقع این کار را انجام می‌دهند.



شاید بتوان در قالب دیگری در رابطه با چاقی صحبت کرد؛ اینکه وراثت هم در این زمینه تعیین کننده است. سه تیپ بدنی داریم، تیپ بدنی لاغر (اکتومورف)، تیپ بدنی عضلانی (مزومورف) و تیپ بدنی چاق (اندومورف). افرادی که تیپ بدنی لاغر دارن در واقع وراثتشان اینگونه است؛ پدر، مادر یا نیاکانی با این تیپ بدنی داشته‌اند. بنابراین کمتر دچار اضافه وزن می‌شوند. دسته‌ی چاق، و افراد چاق که در حقیقت چاق به دنیا می‌آیند و معمولاً فرهنگ ما این بچه‌ها را بیشتر دوست دارند، ولی متأسفانه این بچه‌ها ژن چاقی با خود دارند و احتمالاً یک کودک چاق و در آینده یک نوجوان چاق و به احتمال زیاد یک بزرگسال چاق خواهد بود. پس عامل دیگری که تعیین کننده جذب بیشتر چربی است، وراثت و ژن‌ها است.

عامل دیگر متابولیسم است، متابولیسم پایه، یا سوخت و ساز پایه. ما برای اینکه زنده بمانیم، برای اینکه بتوانیم فعالیت‌های روزانه خوبی داشته باشیم، مواد در بدن انرژی تولید کنند، قلب بتواند اکسیژن تولید کند و دی‌اکسید کربن دفع شود، به انرژی نیاز داریم. این اعمال و اعمالی از این دست مجموع متابولیسم بدن را می‌سازد. در برخی افراد این عدد کم است، بنابراین این افراد با خوردن حداقل کالری‌ها گرفتار اضافه وزن می‌شوند.

اما به طور کلی بدن انسان طوری طراحی شده که چربی را کسب کند و به سختی چربی را از دست می‌دهد. البته اینکه چرا بدن انسان چربی را به سختی از دست می‌دهد در زمان مناسب بحث خواهیم کرد.



سوال - مشاهده کردید شبکه‌های اجتماعی، وب سایت‌ها و جراید؛ تبلیغ می‌کنند که اگر تمایل دارید خیلی سریع لاغر شوید فلان قرص را مصرف کنید، یا فلان پماد را در محل موضع چاقی بمالید. آیا واقعا راهی وجود دارد که کم کردن وزن بدن سریع انجام شود؟

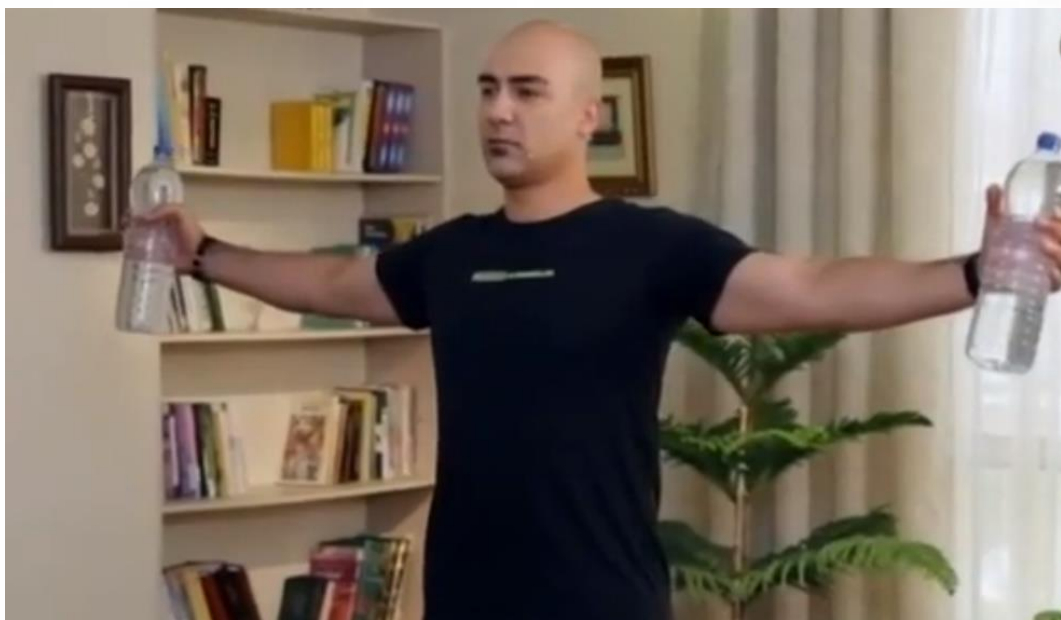
اگر بخواهم در یک کلمه پاسخ بدهم باید بگویم خیر. هیچ راه میانبر و هیچ راه سریعی برای کاهش وزن وجود ندارد. شبکه‌های ماهواره‌ای، به خصوص شبکه‌های فارسی زبان پر است از تبلیغات داروهای کاهش وزن. معمولا طول مدت تبلیغات این داروها کم‌تر از شش ماه است. متاسفانه به دلیل اینکه دانش حرکتی و سواد ورزشی ما کم است به این داروها و به این تبلیغات اعتماد و مقدار زیادی از آن را خریداری می‌کنیم. بعد از مدتی مشاهده می‌شود این دارو و این ترکیب و نوع تبلیغات عوض شده، تا دیروز قرص بود چند روز بعد این تبلیغ تبدیل می‌شود به یک شربت، چند روز بعد تبدیل می‌شود به یک کرم. حتی خنده‌دارتر اینکه صابون‌های کاهش وزن تبلیغ می‌شود، یعنی شما صابونی را می‌خرید و در حمام آن را به ناحیه‌ی مثلا فرض کنید شکم می‌مالید به امید کاهش وزن. تنها نامی که می‌توان به این گروه‌های سودجو داد؛ حقه‌بازان کاهش وزن یا شارلاتان‌های کاهش وزن است که متاسفانه از کم‌دانشی مردم عادی سواستفاده کرده و درآمد زیادی کسب می‌کنند.

نظام سرمایه‌داری به دنبال کسب درآمد است، به هر طریق ممکن، برای ایشان مهم نیست که این درآمد مسیرش آسیب به افراد باشد.



بسیاری از این داروها آثار سو دارند، آثار منفی دارند که تندرستی افراد را تهدید می‌کنند. در نتیجه پیشنهاد جدی این است؛ به جای اعتماد به این فراورده‌های جادویی که عملاً فایده‌ای نخواهند داشت به متخصصان واقعی علوم ورزشی اعتماد کنند. در این صورت به طور علمی می‌توان با حوصله و صبوری وزن خود را کاهش داده به وزن ایده‌آل برسانند.

□ تمرینات ایزومتریک



تمرینات ایزومتریک چیست؟ (تمریناتی برای استفاده در محیط کار در زمان‌های کوتاه)

به عبارت ساده یعنی تمرین دادن عضله بدون این‌که از جای خود تکان بخورید! مگر می‌شود؟ بله! مثل حرکت صلیب.



نکات مهم درباره تمرینات ایزومتریک

از آنجا که تمرینات ایزومتریک در یک موقعیت و بدون جابه‌جا شدن، انجام می‌شوند؛ قدرت را فقط در یک ناحیه خاص بهبود می‌بخشند. برای افزایش قدرت عضلات، باید تمرین ایزومتریک را در کل دامنه حرکتی خود انجام دهید.

چون تمرینات ایزومتریک در موقعیت ایستا انجام می‌شوند، به بهبود سرعت یا عملکرد ورزشی کمک نمی‌کنند. با این حال، این تمرینات می‌توانند در تقویت عضلات و ثبات عضله (حفظ موقعیت ناحیه آسیب‌دیده) مفید باشند، زیرا عضلات اغلب به صورت ایزومتریک منقبض می‌شوند تا به ثبات کمک کنند.

کنترل فشار خون: طبق مطالعات انجام گرفته، تمرینات ایزومتریک می‌تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند. با این حال، اگر فشار خون بالا دارید با شدت و سرعت کمتری ورزش کنید.

انجام تمرین بدون وسیله، در هر زمان و مکان: اکثر تمرینات ایزومتریک فقط از وزن بدن شما استفاده می‌کند. هرچند گاهی از بعضی کش‌های مقاومتی و دمبل‌ها می‌توان استفاده کرد، اما هیچ ضرورتی ندارد. همچنین این تمرینات در هر زمانی، انجام شدنی است. به طور مثال هنگام تماشای تلویزیون پلانک بزنید.

□ تابستان ۱۴۰۲، تابستان پرشور و پرحرارت برای اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران



تابستان ۱۴۰۲ از پرشورترین روزهای اداره کل تربیت بدنی بود. تابستانی که چهارمین المپیاد دانشجویان شاهد و ایثارگر سراسر کشور را در خود داشت و با قهرمانی دانشگاه تهران در این المپیاد به پایان رسید.

کاروان دانشگاه تهران با کسب ۱۲ مدال طلا، ۶ نقره و ۷ برنز، و بالاتر از سایر دانشگاه‌ها، به مقام اول چهارمین المپیاد ورزشی دانشجویان شاهد و ایثارگر سراسر کشور دست یافت. این المپیاد با شعار «رفاقت در میدان، رقابت در ایثار» از ۱۰ الی ۲۶ مرداد ماه، در ۹ رشته ورزشی در دانشگاه بوعلی سینا برگزار شد. در مراسم اختتامیه چهارمین المپیاد ورزشی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های کشور که به میزبانی دانشگاه بوعلی سینا برگزار شد، با حضور رئیس دانشگاه بوعلی، مدیرکل شاهد و ایثارگر وزارت علوم، و مسئولین دانشگاهی و نظامی اهدا کاپ به مقام آوران این المپیاد و تقدیر از برگزیدگان دانشگاه تهران انجام شد.

نتایج المپیاد شاهد و ایثارگر

تیم والیبال "کسب مقام اول"

| ردیف | نام و نام خانوادگی | دانشکده/دانشکده | توضیحات |
|--------|------------------------|-----------------------|---------------|
| ۱ | مطهره علی عرب | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۲ | میبا سادات اولیایی | فنی | مقام اول تیمی |
| ۳ | غزل خاتجانی | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۴ | لیلا معینی | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۵ | میبا سجادی | جغرافیا | مقام اول تیمی |
| ۶ | فائزه حاتمیان | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۷ | یگانه علی آبادی | سیستمهای انرژی | مقام اول تیمی |
| ۸ | صالحه قوی اندام | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۹ | میبا امیری جهرمی | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۱۰ | نگین رضاییان | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| ۱۱ | مهدیه محمودی | کشاورزی و منابع طبیعی | مقام اول تیمی |
| ۱۲ | سیده فاطمه شریعتی نژاد | علوم ورزشی و تندرستی | مقام اول تیمی |
| مریم | | مریم سرپرست | |
| سرپرست | | نرجس یازوکی | |

تیم دو و میدانی "کسب مقام سوم و ۲۱ امتیاز برای کل کاروان"

| ردیف | نام و نام خانوادگی | دانشکده/دانشکده | توضیحات |
|--------|--------------------|----------------------|--|
| ۱ | میبا کیانی | علوم ورزشی و تندرستی | دوی ۱۵۰۰ متر کسب مقام پنجم در دوی ۴۰۰ متر کسب مقام سوم |
| ۲ | الیا صابر شیران | علوم ورزشی و تندرستی | |
| ۳ | فاطمه حصاری | علوم ورزشی و تندرستی | نقره دو ۱۰۰ متر و پرش |
| مریم | | مریم سرپرست | خاتم محمدی |
| سرپرست | | | سهیلا ضیابری |

تیم بدمینتون "کسب مقام سوم"

| ردیف | نام و نام خانوادگی | دانشکده/دانشکده | توضیحات |
|--------|--------------------|----------------------|---------------|
| ۱ | نرگس ضیایی | علوم ورزشی و تندرستی | کسب مقام سوم |
| ۲ | فهیمة راه مرد | علوم ورزشی و تندرستی | کسب مقام سوم |
| ۳ | زهرا پارسایی | علوم ورزشی و تندرستی | کسب مقام سوم |
| ۴ | شکوفه امامی | محیط زیست | کسب مقام سوم |
| ۵ | فرح ناز به آیین | علوم ورزشی و تندرستی | کسب مقام سوم |
| مریم | | مریم سرپرست | سارا کیوان |
| سرپرست | | | الهام واحدپور |

نتایج المپیاد شاهد و ایثارگر

تیم شنا "کسب مقام قهرمانی مسابقات با کسب ۱۱۰ امتیاز"

| ردیف | نام و نام خانوادگی | دانشکده/دانشکده | توضیحات |
|--------|--------------------|-----------------------|--|
| ۱ | یاقین و ولد منصور | علوم ورزشی و تندرستی | طلای ۵۰ متر آزاد، طلای ۵۰ متر کرال پشت، ۲۵ طلای ۴×۵۰ متر آزاد تیمی گروهی |
| ۲ | هنگامه نیک زارع | علوم ورزشی و تندرستی | طلای ۵۰ متر قورباغه، طلای ۴×۲۵ متر آزاد تیمی گروهی، نقره ۲۵ متر قورباغه، طلای ۴×۵۰ متر آزاد تیمی گروهی |
| ۳ | راسینا فویدل | علوم ورزشی و تندرستی | برنز ۵۰ متر کرال پشت، طلای ۴×۲۵ متر آزاد تیمی گروهی، نقره ۲۵ متر پروانه، طلای ۴×۵۰ متر آزاد تیمی گروهی |
| ۴ | میبنا قاسمی | البرز | طلای ۲۵ متر قورباغه، طلای ۲۵ متر پروانه، برنز ۲۵ متر آزاد، طلای ۴×۵۰ متر آزاد تیمی گروهی |
| ۵ | یلدا مجمع | کشاورزی و منابع طبیعی | طلای ۴×۲۵ متر آزاد تیمی گروهی، طلای ۴×۵۰ متر آزاد تیمی گروهی |
| مرزی | | سیده لطیفی | |
| سرپرست | | رقیه محمدی | |

تیم بسکتبال "کسب مقام چهارم"

| ردیف | نام و نام خانوادگی | دانشکده/دانشکده | توضیحات |
|--------|--------------------|-------------------------|---------|
| ۱ | سائاز زنجیردار | علوم ورزشی و تندرستی | |
| ۲ | مرصیه روشن شهباز | علوم ورزشی و تندرستی | |
| ۳ | تینا رسیدی خلای | البرز | |
| ۴ | نازنین طالیان | روانشناسی و علوم تربیتی | |
| مرزی | | نما مین | |
| سرپرست | | زهرا سفالی | |

| ردیف | نام و نام خانوادگی | شماره دانشجویی/عنوان | دانشکده/دانشکده | رشته ورزشی | عنوان مدال |
|------|-----------------------|----------------------|-----------------|--------------|---|
| ۱ | سیدرضا حسینی | ۸۱۰۱۰۰۳۲۷ | تربیت بدنی | بسکتبال | اول تیمی |
| ۲ | علی گوهری | ۱۵۱۹۰۱۰۴۰ | تربیت بدنی | بسکتبال | اول تیمی |
| ۳ | فرشاد صادقی ارانی | ۸۱۰۲۰۰۱۸۵ | تربیت بدنی | بسکتبال | اول تیمی |
| ۴ | سیدسینا قدس میرحیدری | ۸۱۰۶۰۰۳۳۱ | فنی | بسکتبال | اول تیمی |
| ۵ | محسن حقانی | مرزی | مرزی | بسکتبال | اول تیمی |
| ۶ | محمد ابراهیم زاده | سرپرست | سرپرست | بسکتبال | اول تیمی |
| ۷ | محمدسعید غلامحسین پور | ۴۵۰۴۰۰۰۶۸ | علوم ورزشی | شنا | ۲ طلای تیمی، ۲ نقره و یک برنز انفرادی |
| ۸ | وحید ارسطوئیان | ۸۱۰۳۹۹۰۱۶ | فنی | شنا | یک طلای تیمی |
| ۹ | آریا خردمند | ۱۴۰۲۰۱۰۲۱ | مدیریت | شنا | ۲ طلای تیمی، ۲ مقام پنجم انفرادی |
| ۱۰ | شهاب سراجی | ۲۲۷۹۹۰۸۴ | علوم سیاسی | شنا | یک طلای تیمی، یک چارمی و یک پنجمی انفرادی |
| ۱۱ | محمد مهدی راهبریان | ۲۲۰۱۹۹۳۷۴ | مدیریت | شنا | ۲ طلای تیمی، یک برنز انفرادی |
| ۱۲ | روح الله حسینی | مرزی | مرزی | شنا | قهرمانی تیمی شنا |
| ۱۳ | محمدحسن رستمیان | مستول رشته | | شنا | |
| ۱۴ | سیدمحمد مهدی تقی زاده | ۴۵۰۴۰۱۱۲۶ | علوم ورزشی | دوومیدانی | یک برنز و یک عنوان پنجم انفرادی |
| ۱۵ | رضا دارابی | مرزی | مرزی | تنیس روی میز | مرزی |
| ۱۶ | یوسف یاراحمدی | پزشکیار | پزشکیار | پزشکیار | |
| ۱۷ | کیوان شکری | معاون سرپرست کاروان | معاون | معاون | عنوان سوم کاروان ورزشی |
| ۱۸ | محمد ابراهیم زاده | سرپرست کاروان | سرپرست | معاون | عنوان سوم کاروان ورزشی |

برگزاری لیگ والیبال کارکنان دانشگاه تهران



نخستین دوره لیگ والیبال کارکنان روزهای زوج هفته بعد از ساعت اداری برگزار می‌شود و همچنان ادامه دارد. به منظور گسترش فعالیت ورزشی بین کارکنان محترم نخستین دوره لیگ والیبال با حضور ۱۰ تیم در محل سالن شماره یک در حال برگزاری است که تا پایان هفته نهم نتایج زیر بدست آمده است.

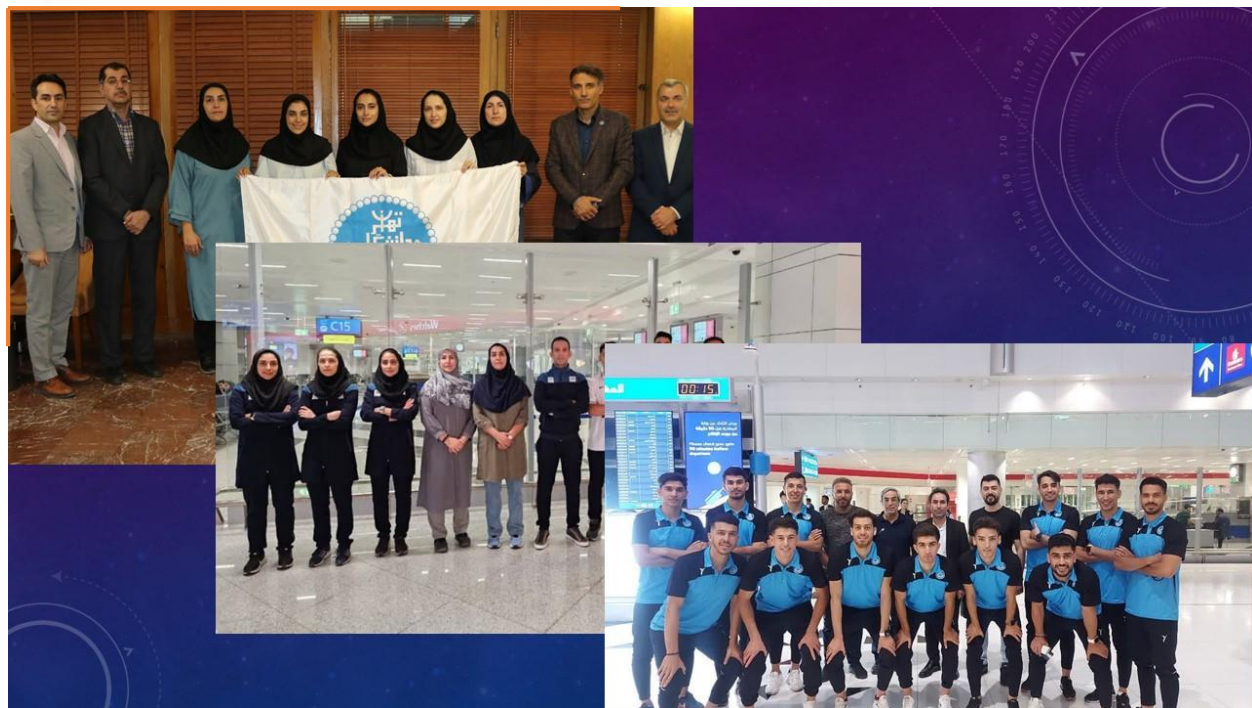
تیم‌های برتر والیبال آقایان به ترتیب:

مقام اول: دانشکدگان علوم

مقام دوم: دانشکدگان فنی

مقام سوم: امور خوابگاه‌ها

بدرقه تیم‌های ملی فوتسال و بدمینتون در قالب کاروان ورزشی دانشگاه
تهران به کشور روسیه جهت شرکت در مسابقات جهانی دانشجویان در
یکاترینبورگ - ۲۰۲۳



مراسم بدرقه تیم‌های ملی فوتسال و بدمینتون در قالب کاروان ورزشی دانشگاه تهران برای حضور در مسابقات جهانی ورزش‌های دانشجویی روسیه - یکاترینبورگ ۲۰۲۳ در تاریخ ۲۵/۰۵/۱۴۰۲ با حضور بازیکنان و سرپرستان تیم‌های اعزامی در باشگاه دانشگاه تهران برگزار شد.

دکتر نوری در این مراسم تجربیات گذشته را یادآوری کردند و اشاره کردند ورزشکاران همواره با منش پهلوانی و پیروی به مولای متقیان امیرالمومنین حضرت علی (ع) در میادین بین‌المللی حضور پیدا کنند و اخلاق ورزشی از جمله بازی جوانمردانه را سرمشق خود قرار دهند. نظم و انضباط تیمی از دیگر موارد مهم مورد اشاره بود. ایشان یادآور شدند، دانشگاه تهران نامی درخشان در مجامع بین‌المللی است و با شرکت در این رویدادها، دوستی و ارتباط بین‌دانشگاهی در سطح جهانی شکل می‌گیرد. در حقیقت ورزش و رویدادهای ورزشی، ابزاری کارآمد برای گسترش دیپلماسی است و می‌تواند روشی موثر برای گسترش روابط بین‌دانشگاهی در سطح بین‌الملل باشد. در پایان ایشان برای ورزشکاران به عنوان نمایندگان دانشگاه تهران در کشور روسیه آرزوی موفقیت کردند.

ورزش یک دارو است

دوماهنامه علمی فیزی اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران

Exercise is a medicine

سال اول - شماره دوم - شهریور ماه ۱۴۰۲

● صاحب امتیاز

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران

● مدیرمسئول

دکتر رضا نوری

● سردبیر

محمدپارسا خانی پور