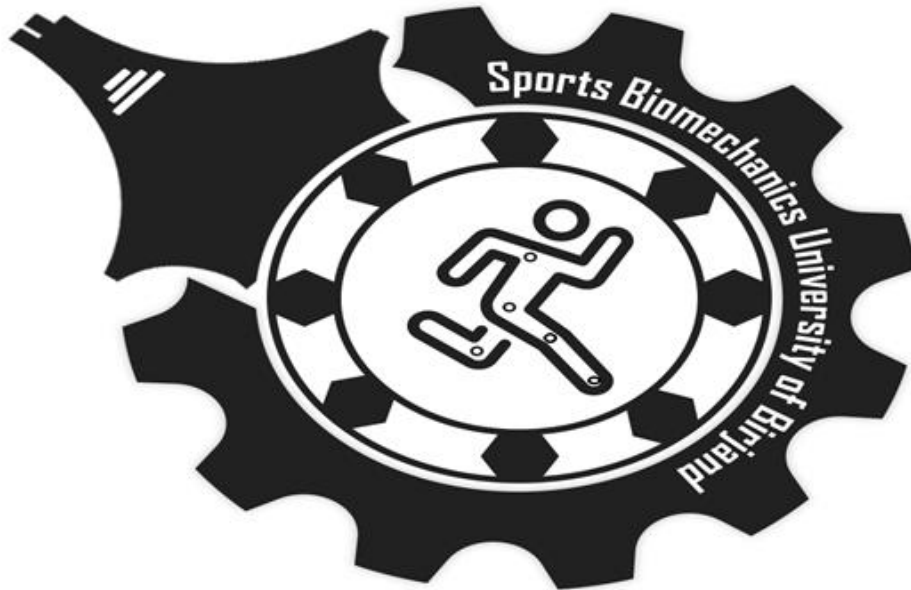


به نام یگانه هستی بخش

گزارش فعالیت‌های انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

فصلنامه علمی و پژوهشی
معاونت اساتید و محققان



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

دانشگاه بیرجند

فهرست مطالب

آشنایی با انجمن

- ۷ درباره دانشکده
- ۷ درباره رشته
- ۸ درباره انجمن
- ۹ معرفی اساتید همکار انجمن
- ۱۰ معرفی اعضای دانشجو

فعالیت‌های آموزشی

- ۱۳ کارگاه آموزشی نرم افزار مرجع دهی اندنوت
- ۱۵ کارگاه آشنایی با اشتباهات رایج در تمرینات بدنسازی
- ۱۷ کارگاه آموزشی ثبت اختراع ورزشی
- ۱۹ کلاس کنکور نکته و تست درس سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
- ۲۱ سخنرانی علمی چطور یک رزومه بنویسیم؟
- ۲۳ دوره تئوری مربی‌گری درجه ۳

رویدادهای علمی

- ۲۵ مسابقه طراحی لوگو برای انجمن بیومکانیک ورزشی
- ۲۷ مسابقه مقاله نویسی در حوزه بیومکانیک ورزشی
- ۲۸ مسابقه کتابخوانی «سیمای پهلوانان»
- ۳۰ مسابقه پیامکی دانستنی های بدن انسان
- ۳۲ مسابقه نامه‌ای به معلم ورزشم

همکاری و ارتباطات

- ۳۴..... مراسم معارفه دانشجویان نوورود پردیس علوم رفتاری
- ۳۵..... نشست صمیمی با ریاست و مسئول روابط عمومی پردیس علوم رفتاری
- ۳۷..... نشست صمیمی اول با معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری
- ۳۹..... نشست صمیمی دوم با معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری
- ۴۱..... جلسه پرسش و پاسخ دانشجویان با اساتید گروه علوم ورزشی
- ۴۳..... مطالبات دانشجویی
- ۴۴..... وبلاگ انجمن

جشنواره حرکت

- ۴۷..... پوستر برنامه‌ها
- ۴۸..... آماده سازی غرفه
- ۵۰..... ارزیابی نمایه توده بدنی
- ۵۴..... آشنایی با خط کش منعطف
- ۵۵..... آشنایی با ناهنجاری ستون فقرات
- ۵۷..... آشنایی با کالیپر
- ۶۰..... آشنایی با انواع قدرت سنج
- ۶۶..... آزمون انعطاف پذیری
- ۷۰..... آشنایی با اعضای بدن با مولاژ
- ۷۲..... مسابقه رفتن روی سینه پا تک پا
- ۷۴..... مسابقه پلانک
- ۷۸..... مسابقه منچ
- ۸۲..... بازدید اساتید و کارکنان از غرفه
- ۹۱..... افتخارات

آشنایی با
انجمن



درباره دانشکده علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

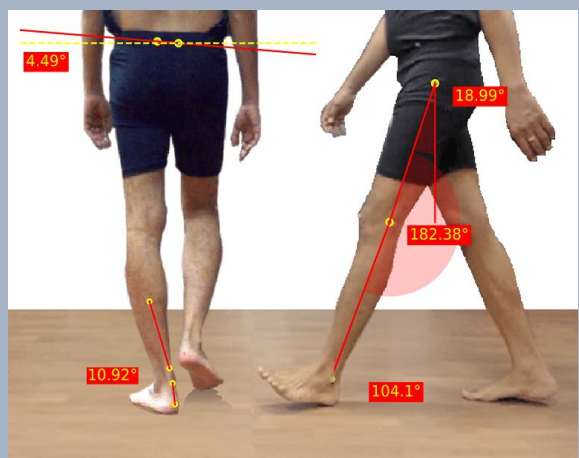
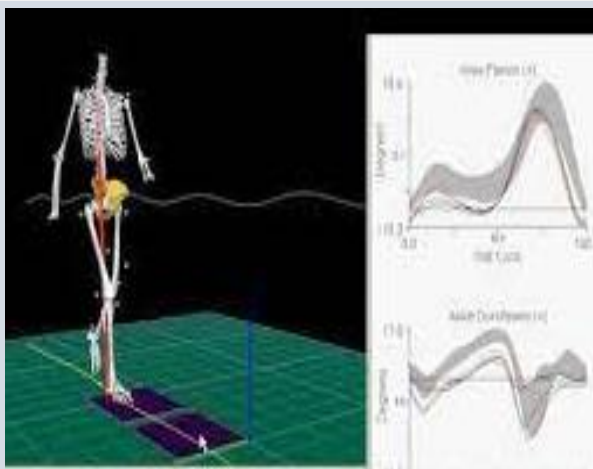
رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند از سال ۱۳۷۴ با گزینش ۳۰ دانشجو در دوره روزانه در دل دانشکده ادبیات و علوم انسانی تأسیس گردید. در سال ۱۳۸۶ طرح تفکیک دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی از دانشکده ادبیات و علوم انسانی به شورای گسترش آموزش عالی ارائه و موافقت اصولی آن در شورای گسترش آموزش عالی (مورخ ۲۷/۱۲/۱۳۸۸) گرفته شد. به دنبال این مصوبه، در تاریخ ۵/۳/۱۳۸۸ دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به‌طور کامل از دانشکده ادبیات و علوم انسانی منفک گردید. در حال حاضر ۲ استاد تمام، ۴ دانشیار، ۶ استادیار، ۱ کارشناس آموزشی و ۱ کارشناس گروه به‌صورت تمام‌وقت مشغول بکار هستند و نیروی انسانی کافی برای امور آموزشی، اجرایی و اداری دانشکده بشمار می‌روند. علاوه بر این، به دلیل وجود نیروهای بومی متخصص و تعامل با دانشگاه‌های هم‌جوار، در حدود ۲۰ تن از متخصصین و دانش‌آموختگان رشته تربیت‌بدنی نیز با دانشکده علوم ورزشی دانشگاه بیرجند همکاری نزدیک و پیوسته دارند. در راستای گسترش فعالیت‌های پژوهشی، کمک به توسعه علمی رشته تربیت‌بدنی و انتشار جدید یافته‌های علمی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه بیرجند توانست مجوز چاپ نشریه "مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش" را از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و کمیسیون بررسی نشریات کشور اخذ نماید. هم‌اکنون دانشکده علوم ورزشی و دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی در پردیس علوم رفتاری دانشگاه بیرجند مشغول به فعالیت هستند.



درباره رشته بیومکانیک ورزشی

این رشته با استفاده از قوانین مکانیک در حرکات و مهارت‌های ورزشی، تجزیه و تحلیل عمل و عکس‌العمل نیروهای داخلی و خارجی بر بدن به بهبود مهارت‌های ورزشی افراد می‌پردازد. در هر ورزشی برای رسیدن به موفقیت و اجرای تکنیک صحیح باید از قوانین بیومکانیک پیروی کرد و آنان را مورد مطالعه قرار داد. این رشته به درک کیفیت مکانیکی و فرآیند کنترل حرکتی در دوران زندگی و تحلیل توصیفی و کمی حرکت‌های پایه تا پیچیده ورزشی کمک بسیاری می‌کند. این رشته علیرغم داشتن چهار گرایش بیومکانیک پایه ورزشی، بیومکانیک عملکرد ورزشی، بیومکانیک بازتوانی ورزشی و بیومکانیک و مهندسی ورزشی؛ فقط با نام بیومکانیک ورزشی در دانشگاه‌ها وجود دارد. بیومکانیک ورزشی با سنجش ویژگی‌های پیکر سنجی، تحلیل بیومکانیکی مهارت‌های ورزشی، توانایی طراحی برنامه‌های بدن‌سازی در رشته‌های ورزشی با رعایت بر اصول فیزیکی نقش مهمی در استعدادیابی، اصلاح مهارت‌های ورزشی ورزشکاران و در نتیجه بهبود عملکرد آنان و ارتقای اجرای درست مهارت‌های ورزشی دارد.

در حال حاضر ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد این رشته در دانشگاه‌های باهنر کرمان، بوعلی سینا همدان، بیرجند، تبریز، تهران، گیلان، مازندران، اصفهان، محقق اردبیلی و خوارزمی وجود دارد و در مقطع دکتری این رشته در دانشگاه‌های بوعلی سینا، مازندران، محقق اردبیلی، باهنر کرمان و خوارزمی دانشجویی می‌پذیرد.



درباره انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

سخن را با نام و یاد خدایی آغاز می‌کنم که دانش و بزرگی او بی‌کران است و همواره همه‌چیز را می‌بیند و می‌داند و او همه‌ی اتفاقات را بهترین شکل ممکن برای همه مخلوقات رقم می‌زند. انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند، با حمایت و همکاری معاونت فرهنگی باهدف معرفی و ترویج رشته بیومکانیک ورزشی و کاربردهای گسترده آن، تأسیس شد. بیومکانیک ورزشی علمی است که با ترکیب اصول مکانیک و زیست، به تحلیل حرکات ورزشی و بهبود عملکرد ورزشکاران می‌پردازد. این رشته به‌عنوان یک حوزه علمی و عملی، پتانسیل‌های بسیاری دارد و می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی در بهبود عملکرد ورزشی، پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، طراحی تجهیزات ورزشی و ارتقای سلامت عمومی جامعه داشته باشد.

این انجمن با تلاش‌های بی‌وقفه و فعالیت‌های مستمر خود توانست نقش مهمی در ارتقای جایگاه این رشته علمی ایفا کند و بستری مناسب برای پرورش استعدادها و تبادل دانش علمی فراهم آورد. هرچند محدودیت‌ها و چالش‌هایی در این مسیر وجود داشت، اما با بهره‌گیری از تمامی توان و امکانات موجود و با دانش اندک خود، همچون یک بردار یکه، قدم‌هایی در این مسیر برداشتیم. بی‌تردید در طول مدت فعالیت نقاط ضعف بسیاری وجود داشتند؛ اما آیا حرکت کردن با نقص بهتر از انجام ندادن هیچ فعالیتی نیست به‌مانند کودکی که برای یاد گرفتن راه رفتن، بارها به زمین می‌افتاد؛ بنابراین باوجود همه‌ی کاستی‌ها دست از تلاش برنداشته و همواره سعی کردیم تا اهداف انجمن را پیش ببریم. در این مسیر، هرکسی از ظن خود، با ما همراه شد و با افراد با دیدگاه‌های متنوع خود به غنای فعالیت‌های انجمن کمک کردند. به‌علاوه، در برگزاری هر برنامه‌ای در انجمن برابری و عدالت اجرا شود و برنامه‌ها محدود به گروه خاص نباشد و عموم دانشجویان را برگیرد و هیچ‌گاه درب برای روی هیچ علاقه‌مندی بسته نماند.

امید است که این راه پرارزش همچنان با قدرت و انگیزه ادامه یابد و افراد توانمندتر با دیدگاه‌های نوین، هدایت این انجمن را بر عهده گیرند و اهداف و آرمان‌های آن را به سرانجام برسانند. همچنین امید است که این مسیر به تشکیل یک انجمن کشوری بیومکانیک ورزشی منجر شود تا بتوان فعالیت‌های تخصصی مربوط به این رشته را در سطح وسیع‌تری انجام داد و جایگاه این رشته را در سراسر کشور ارتقا بخشید. تشکیل یک انجمن تخصصی و کشوری در این زمینه می‌تواند بستری مناسب برای تبادل دانش و تجربیات، ارتباطات بیشتر با سایر دانشگاه‌ها و نهادهای علمی و ورزشی و ایجاد شبکه‌های همکاری میان دانشجویان، پژوهشگران و اساتید این حوزه، برگزاری نشست‌ها، دوره‌ها، کارگاه‌ها و همایش‌های علمی و پژوهشی فراهم کند. همکاری و همیاری تمامی اساتید، متخصصان، پژوهشگران، دانشجویان و علاقه‌مندان، می‌تواند دستیابی به این هدف را تحقق بخشد و آینده‌ی روشن‌تری را برای این رشته رقم زند.

بی‌شک شکل‌گیری و توسعه انجمن، بدون همراهی و همکاری مسئولین و اساتید محترم میسر نبود. از تمامی بزرگوارانی که در این راه ما را یاری نمودند به‌ویژه مسئولین محترم معاونت فرهنگی، آقای دکتر فرزانه پور، آقای دکتر محمدی، خانم محمودی زاده، آقای سیف‌اللهی و همچنین اساتید محترم آقای دکتر ایل‌بیگی، آقای دکتر یوسفی، آقای دکتر مقرنسی، آقای دکتر فرجاد پزشکی و رئیس پردیس علوم رفتاری آقای دکتر شکوهی و مسئول روابط عمومی پردیس آقای عرب نژاد، صمیمانه قدردانی می‌کنم. حمایت‌های بی‌دریغ این عزیزان، مایه دلگرمی و انگیزه‌ای مضاعف برای پیمودن این مسیر بود.

✓ استاد مشاور انجمن بیومکانیک ورزشی



دکتر سید عباس فرجاد پزشکی

✓ استادیار رشته بیومکانیک ورزشی

✓ عضو هیات علمی دانشکده علوم ورزشی

✓ مسئول هسته کارآفرینی پردیس علوم رفتاری دانشگاه

بیرجند

اساتید همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی در دانشگاه بیرجند



دکتر مهدی مقرنسی

✓ استاد فیزیولوژی ورزشی

✓ پژوهشگر حوزه بیومکانیک

ورزشی

✓ مدیر گروه علوم ورزشی



دکتر سعید ایل بیگی

✓ دانشیار بیومکانیک ورزشی

✓ معاون آموزشی پردیس علوم

رفتاری



دکتر محمد یوسفی

✓ استادیار بیومکانیک ورزشی

✓ مدیر امور پژوهشی پردیس

علوم رفتاری

معرفی اعضای انجمن بیومکانیک ورزشی



آقای علیرضا بابا زاده لداری

- ✓ نایب دبیر انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
- ✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



خانم زینب ناصری

- ✓ دبیر انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
- ✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی
- ✓ نماینده دبیران پردیس علوم رفتاری



آقای محمدرضا وفائی

- ✓ عضو انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
- ✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



آقای مهدی یوسفی

- ✓ عضو انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
- ✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



خانم اعظم عصار نوقابی

- ✓ عضو انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
- ✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



آقای مهدی علی دوست

- ✓ عضو انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
- ✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



آقای سعید صوفی

✓ همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



آقای بهنام سلگی

✓ همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



خانم معصومه ذوالفقاری کرباسکی

✓ همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
✓ دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



آقای عارف عشقی نژاد

✓ همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
✓ دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی



خانم حمیده خزاعی

✓ همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
✓ دانشجو کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



خانم منصوره همتیان نقندر

✓ همیار انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
✓ دانشجو کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی



**فعالیت‌های
آموزشی**

کارگاه آموزشی نرم افزار مرجع دهی اندنوت (EndNote)

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
دانشگاهی	حضوری	۱۴۰۱/۰۹/۰۶	۲ ساعت	۳۰ تن

اندنوت (EndNote) نرم افزاری برای مدیریت منابع، ذخیره سازی، مرتب سازی و استناددهی است که در روند پژوهش مورد استفاده قرار می گیرد. این برنامه امکان جستجوی مقالات در پایگاه ها و ذخیره کردن اطلاعات مورد نیاز پژوهشگران را فراهم می کند. با این نرم افزار می توان منابعی را که برای نوشتن پروپوزال تحقیقاتی، کتاب، مقاله، پایان نامه و هر نوشته تحقیقاتی دیگر مورد استفاده قرارداد و مدیریت آن ها را در یک فرمت نوشتاری استاندارد ذخیره نمود. انجمن علمی بیومکانیک ورزشی باهدف ارتقا سطح کیفی پروپوزال نویسی، پایان نامه و مقاله دانشجویان، اقدام به برگزاری کارگاه حضوری اندنوت به مدت دو ساعت با تدریس آقای حمزه محمدی در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ در محل پردیس علوم رفتاری کلاس ۱۰۸ نمود.

انجمن بیومکانیک ورزشی برگزار می کند



کارگاه آموزشی نرم افزار مرجع دهی

شهریه :
۲۵,۰۰۰
تومان

EndNote

- آشنایی با نرم افزار و جستجو در پایگاه های اطلاعاتی
- وارد کردن منابع به صورت دستی و استفاده از پایگاه های اطلاعاتی
- ارائه مثالی کاربردی از ایجاد سبک های ژورنال های داخلی و خارجی
- وارد کردن منابع و ارجاع آن ها در متون علمی
- سبک های نگارشی (Styles)
- فعال و غیر فعال کردن اندنوت

توجه:

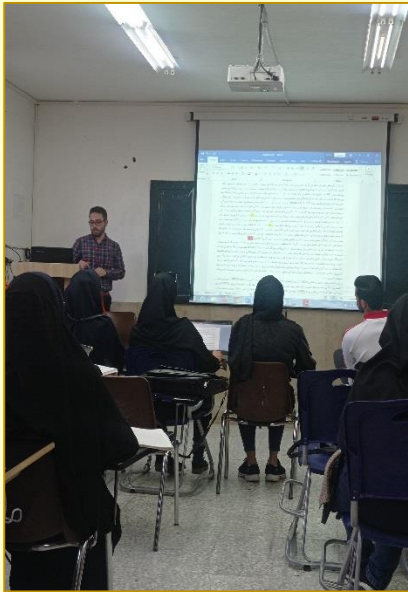
قبل از ورود به کلاس نرم افزار EndNote x8 را نصب کنید

📞 تلفن تماس : ۰۵۶-۳۱۰۲۲۱۲۵
📍 مکان : پردیس علوم رفتاری ، کلاس ۱۰۸
📅 زمان برگزاری : یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۱
🕒 ساعت برگزاری : ۱۲ تا ۱۴

مدرس:
حمزه محمدی
دانشجوی دکتری فیزیولوژی
ورزشی و مدرس دانشگاه



نام ثبت نام: <https://Birjand.ac.ir/farhangi/fa/form/771>



کارگاه آشنایی با اشتباهات رایج در تمرینات بدن سازی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
ملی	مجازی	۱۴۰۱/۱۰/۱۱	۲ ساعت	۲۷ تن

یکی از رشته‌های ورزشی پر استقبال بدن سازی است که افراد که باهدف تناسب اندام و سلامتی آن را انجام می دهند. تمرینات بدن سازی می تواند برای افراد سودمند باشد که به شیوه صحیح انجام شود. انجام حرکات اشتباه که رایج هستند می تواند آسیب و ناهنجاری بدنی را به دنبال داشته باشد. با توجه به اهمیت آگاهی ورزشکاران، مربیان و دانشجویان رشته علوم ورزشی از این مسئله امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری با همکاری انجمن علمی بیومکانیک ورزشی اقدام به برگزاری کارگاه مجازی کارگاه اشتباهات رایج در تمرینات بدن سازی نموده است. این کارگاه به مدت ۲ ساعت با تدریس دکتر سید عباس فرجاد پزشک در ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ به صورت مجازی و رایگان برگزار شد. ابتدای این کارگاه آقای دکتر فرجاد پزشک در رابطه با رشته‌ی بدن سازی دلایل و لزوم به روز بودن اطلاعات مربیان و ورزشکاران به صورت کلی توضیحاتی برای شرکت کنندگان بیان نمودند. سپس به صورت تفصیلی درباره‌ی انواع روش های گرم کردن و اهمیت آن و انواع آسیب ها و حرکات بدن سازی نادرست هر بخش از بدن و شیوه انجام صحیح هر یک از آنها توضیحاتی را ارائه نمودند. در این کارگاه اشتباهات رایج در ناحیه شکم، ران، زانو، بازو و آرنج مورد بررسی قرار گرفتند. این کارگاه در ساعت ۱۲ همان روز خاتمه یافت. در این کارگاه ۲۷ شرکت کننده از طریق لینک <https://ac5.birjand.ac.ir/rvnkq6gz3kqu> با نرم افزار Adobe Connect شرکت نمودند.

معاونت پژوهشی پردیس علوم رفتاری با همکاری
انجمن علمی بیومکانیک ورزشی برگزار می کند:



» کارگاه آشنایی با اشتباهات رایج در تمرینات بدن سازی «

مدرس
دکتر سید عباس فرجاد پزشک
(عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند)



رایگان

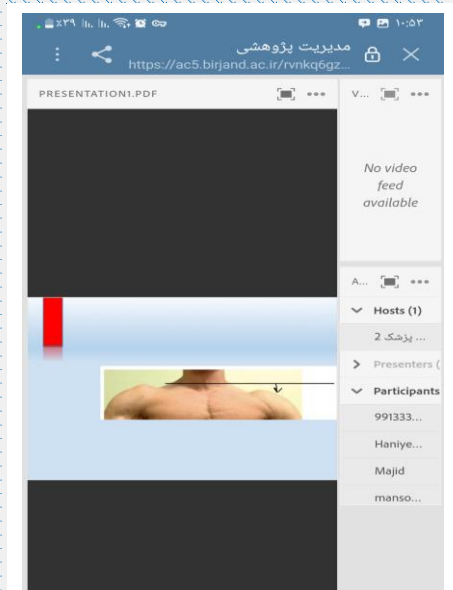
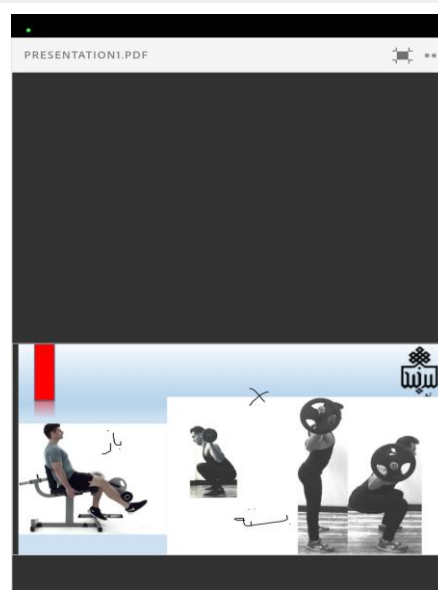
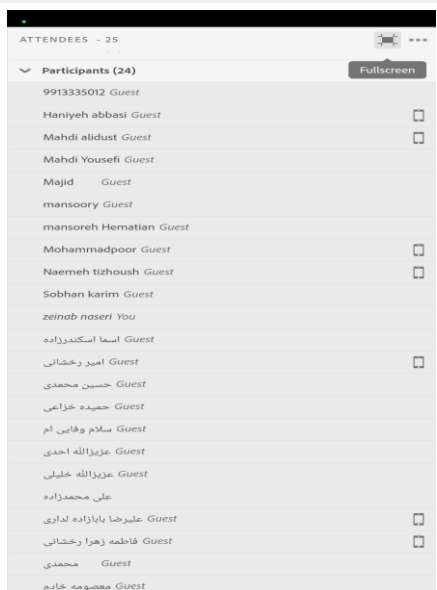
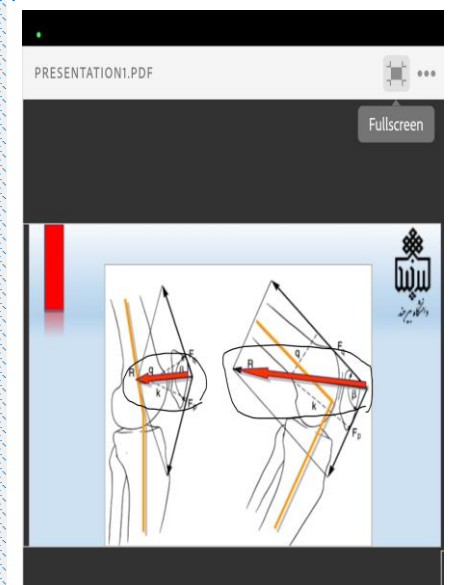
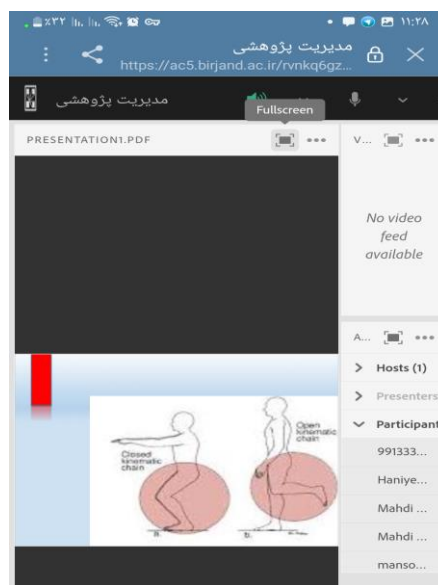
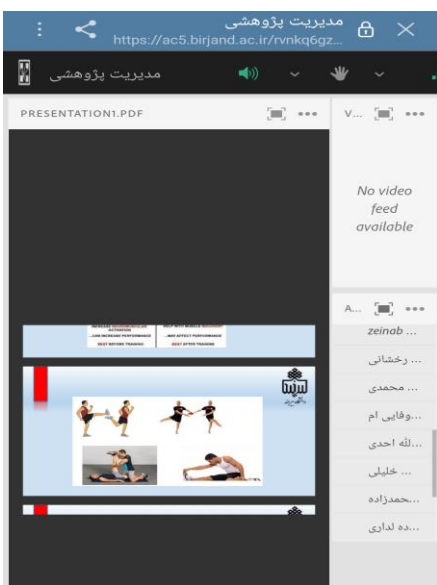
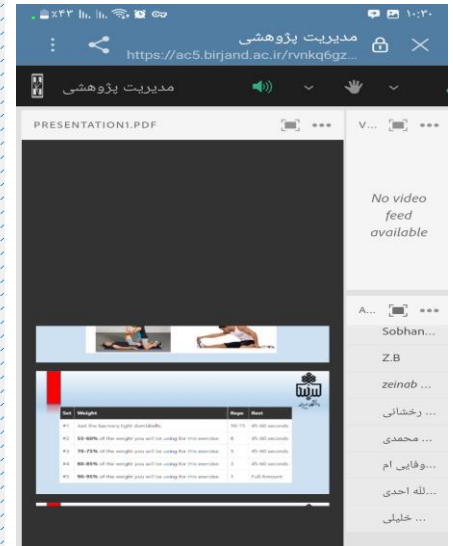
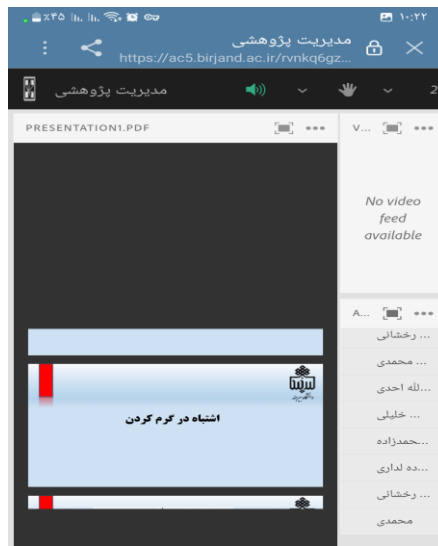
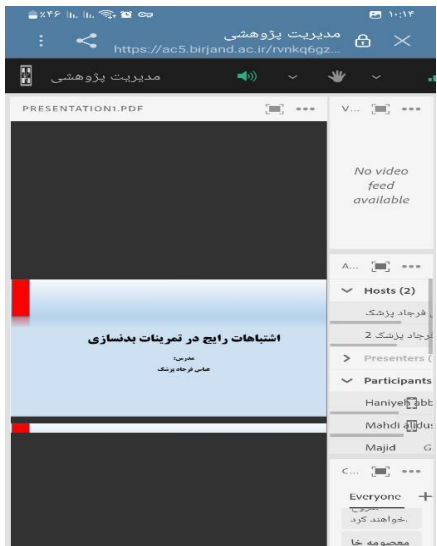
به همراه اعطای گواهی معتبر
شرکت برای عموم دانشجویان دانشگاه بیرجند آزاد است.

به صورت مجازی
لینک شرکت در کارگاه:
<https://ac5.birjand.ac.ir/rvnkq6gz3kqu>

زمان برگزاری
یکشنبه ۱۱ دی ماه ۱۴۰۱
ساعت ۱۰

برای اطلاعات بیشتر با شماره
۰۹۱۵۴۱۲۴۳۴۱ تماس بگیرید.





کارگاه آموزشی ثبت اختراع ورزشی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
ملی	مجازی	۱۴۰۱/۱۲/۰۳	۲ ساعت	۱۶ تن

ثبت اختراع به معنای ثبت محصول و یا فرایندی است که جدید و نوین بوده و در راستای رفع مشکل خاصی ایجاد می شود. در واقع با ثبت اختراع انجام کاری به سهولت انجام می شود و یا نیاز خاصی را برطرف می کند. پژوهشگاه علوم ورزشی حدود ۱۰ سال است که به عنوان مرجع ذیصلاح داوری علمی ثبت اختراعات ورزشی از طرف اداره اختراعات برگزیده و انتخاب شده و تاکنون بالغ بر ۵۰۰ ثبت اختراع ورزشی در پژوهشگاه مورد ارزیابی علمی قرار گرفته است. انجمن علمی بیومکانیک ورزشی با همکاری هسته کارآفرینی پردیس علوم رفتاری به منظور آشناسازی دانشجویان رشته علوم ورزشی با روند ثبت اختراع کارگاه ثبت اختراع ورزشی را برگزار نمود. این کارگاه به مدت ۲ ساعت با تدریس مهندس امین هوش افزا مدیر فناوری و تجاری سازی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در ساعت ۱۶ عصر روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ به صورت مجازی برگزار شد. ایشان ابتدای کارگاه به اهمیت ثبت اختراع و نقش آن در پیشرفت کشور و اهمیت آن در عرصه کارآفرینی و رزومه شغلی پرداختند. سپس درباره حق مالکیت فکری، انواع اختراع و دسته بندی آن و مراحل ثبت آن توضیحات کاملی را ارائه نمودند. این کارگاه در ساعت ۱۸ همان روز خاتمه یافت. در این کارگاه ۱۶ شرکت کننده از طریق نرم افزار Adobe Connect شرکت نمودند.



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی با همکاری
هسته کارآفرینی پردیس علوم رفتاری
برگزار می کنند:



به صورت مجازی

کارگاه ثبت اختراع ورزشی

با حضور

مهندس امین هوش افزا

(مدیر فناوری و تجاری سازی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

● زمان: چهارشنبه ۳ اسفند ۱۴۰۱

● ساعت: ۱۶ تا ۱۸

● هزینه ۳۰ هزار تومان

● همراه با ارائه گواهی

لینک ثبت نام <https://birjand.ac.ir/farhangi/fa/form/832>

+ + + + +

اتاق جلسات انجمنهای علمی

PATENT PRESENTATION-BIRJAND2.PDF

نقشه اختراع

VIDEO

No video feed available

ATTENDEES - 16

Hosts (2)

hooshafza Guest

عباس فرجاد پرشک Guest

Presenters (0)

Participants (14)

0924100397 Guest

ALIMOHSANI Guest

Arghavan najjari Guest

CHAT

Everyone Zohdi +

ALLMOHSANI: بلند تر صحبت کنید لطفاً

ALLMOHSANI: به همتون

0924100397: kelas record mishe??

Type here

اتاق جلسات انجمنهای علمی

PATENT PRESENTATION-BIRJAND2.PDF

آیا بازی ها یا ورزش ها قابل ثبت هستند؟

مطابق با بند ب ماده ۴ قانون ثبت اختراعات، طرح های صنعتی و علائم تجاری، «طرحها و قواعد یا روشهای انجام کار تجاری و سایر فعالیتهای ذهنی و اجتماعی» جز استثنای اختراع می باشند.

کانون پرورش فکری کودک و نوجوان (شورای نظارت بر اسباب بازی)

فدراسیون ورزش های همگانی

فدراسیون انجمن های ورزشی

VIDEO

No video feed available

ATTENDEES - 15

Hosts (2)

hooshafza Guest

عباس فرجاد پرشک Guest

Presenters (0)

Participants (13)

CHAT

Everyone Zohdi +

erfanian: +

اتاق جلسات انجمنهای علمی

PATENT PRESENTATION-BIRJAND2.PDF

گواهی ثبت اختراع (PATENT)

سندی مبنی بر اعطای حق مالکیت به مالک اختراع است که به وسیله اداره ثبت اختراع هر کشور، تفویض می شود. به موجب این حق، مالک این توانایی را خواهد داشت تا در کشوری که اختراع خود را ثبت نموده است، برای مدتی محدود (معمولاً ۲۰ سال)، از بهره برداری تجاری دیگران از آن، ممانعت به عمل آورد.

VIDEO

No video feed available

ATTENDEES - 15

Hosts (2)

hooshafza Guest

عباس فرجاد پرشک Guest

Presenters (0)

Participants (13)

0924100397 Guest

ali Guest

ALIMOHSANI Guest

CHAT

Everyone Zohdi +

ALLMOHSANI: بلند تر صحبت کنید لطفاً

ALLMOHSANI: به همتون

0924100397: kelas record mishe??

Type here

کلاس کنکور نکته و تست درس سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
ملی	مجازی	۱۴۰۱/۱۲/۰۹	۴ ساعت	۲۵ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی با همکاری امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری در راستای ارتقا دانش دانشجویان کنکوری کلاس نکته و تست درس سنجش را به مدت ۴ ساعت برگزار نمود. این کلاس مجازی ساعت ۱۵ روز سه شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۰۹ با توضیحات آقای دکتر محمد یوسفی در رابطه با نکات و تکنیک های اصلی پاسخ به سؤالات سنجش آغاز نمود. سپس در ادامه به صورت تفصیلی دکتر محمد یوسفی و آقای حمیدرضا زنگویی درباره ی مفاهیم مقیاس و اندازه گیری، آمار توصیفی و استنباطی، حل نمونه سؤالات تألیفی و کنکور سال های گذشته و نکات مهم مورد نظر طراحان سؤالات کنکور توضیحاتی را ارائه نمودند. در پایان نیز با توجه به استقبال دانشجویان و نیاز آن ها یک گروه در بستر فضای مجازی با حضور مدرسان ایجاد شد تا سؤالات و ابهامات دانشجویان رفع گردد. این کلاس ساعت ۱۹ همان روز خاتمه یافت و ۲۵ شرکت کننده از طریق لینک <https://ac.birjand.ac.ir/rvknq1gz3kvu> با نرم افزار Adobe Connect در آن شرکت نمودند.



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند
با همکاری امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری برگزار می کند:

کلاس کنکور نکته و تست درس سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

ویژه کنکور کارشناسی ارشد و دکتری



حمیدرضا زنگویی

- دانشجوی دکتری آسیب شناسی دانشگاه تهران؛
- رتبه برتر کنکور؛
- ۱۰۰ درصد درس سنجش کنکور ارشد ۱۳۹۸؛



دکتر محمد یوسفی

- عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند؛
- رتبه برتر دکتری کشور؛
- عضو بنیاد نخبگان؛
- مخترع و پژوهشگر برتر دانشگاه بیرجند؛

سرفصل ها:

- * ارائه جدیدترین روش ها و تکنیک های تست زنی درس سنجش
- * بررسی سؤالات سال های اخیر کنکور
- * رفع اشکال

مجازی

زمان: سه شنبه ۹ اسفند ۱۴۰۱ ساعت ۱۵ تا ۱۹

هزینه ثبت نام: دانشجویان دانشگاه بیرجند ۵۰ هزار تومان

و سایر دانشجویان دانشگاه های دیگر و فارغ التحصیلان ۱۰۰ هزار تومان

لینک دانشجویی: <https://birjand.ac.ir/farhangi/fa/form/836>
لینک آزاد: <https://birjand.ac.ir/farhangi/fa/form/837>

SHARE - HR.ZANGUIE

VIDEO

No video feed available

ATTENDEES - 23

Hosts (2)

Participants (21)

CHAT

Every... +

اول من 3/4 می 2: safar najafi

Sarina faraji: 375

moghadashe moafti: 3n taghsim 4

roya tahrir: 3n/4

Type here

محاسبه رتبه درصدی با استفاده از نرمات استاندارد Z

سوال: در صورتی که میانگین نمرات در درس متیال 10 و انحراف استاندارد 1/5 باشد، رتبه درصدی فردی که نمره خام او 18 باشد، کدام است؟

پایخ گزینه (2) صحیح است.

$Z = \frac{X - \bar{X}}{S} = \frac{18 - 10}{1/5} = 40$

نقطه درصدی

$P = N \cdot \left(\frac{PN - CF}{F} \right) \times I$

سوال: اگر دانشجویی در آزمون آمادگی جسمانی در بین 500 نفر شرکت کرده و به ستون فراوانی تجزیه نگاه می کنیم، با عدد مساوی یا اولین عدد بزرگتر کار داریم.

سوال: اگر دانشجویی در آزمون آمادگی جسمانی در بین 500 نفر شرکت کرده و به ستون فراوانی تجزیه نگاه می کنیم، با عدد مساوی یا اولین عدد بزرگتر کار داریم.

سوال: اگر دانشجویی در آزمون آمادگی جسمانی در بین 500 نفر شرکت کرده و به ستون فراوانی تجزیه نگاه می کنیم، با عدد مساوی یا اولین عدد بزرگتر کار داریم.

پایخ گزینه (2) صحیح است. با توجه به رابطه $P = N \cdot \left(\frac{PN - CF}{F} \right) \times I$

SHARE - HR.ZANGUIE

VIDEO

No video feed available

ATTENDEES - 22

Hosts (2)

Participants (20)

CHAT

Every... +

مهدی خرسندکی: 7-13

moghadashe moafti: 10

نرمات استاندارد و متنی طبیعی

1- در ناحیه صفر تا مثبت یک، 33.13 درصد متنی قرار دارد.

2- در ناحیه صفر تا منفی یک، 33.13 درصد از متنی قرار دارد.

3- در ناحیه مثبت یک تا مثبت دو، 13.59 درصد از متنی قرار دارد.

4- در ناحیه منفی یک تا منفی دو، 13.59 درصد از متنی قرار دارد.

5- در ناحیه مثبت دو تا مثبت سه، 2.14 درصد از متنی قرار دارد.

سوال: احتمال این که نمره فردی در فاصله دو انحراف معیار بالاتر از میانگین قرار گیرد چند درصد است؟ (وضع طبیعی)

SHARE - HR.ZANGUIE

VIDEO

No video feed available

ATTENDEES - 22

Hosts (2)

Participants (20)

CHAT

Every... +

اول من 3/4 می 2: safar najafi

Sarina faraji: 375

moghadashe moafti: 3n taghsim 4

roya tahrir: 3n/4

Type here

ضرب همبستگی و ضرب پیش بین

سوال: یک گروه سه نفری در یک آزمون رتبه های 1، 2، 3 و در آزمون دیگری به ترتیب 10، 20، 30 کرده اند. ضریب همبستگی اسپرمن چند است؟

ضریب همبستگی رتبه ای اسپرمن

$r_s = 1 - \frac{\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$

سوال: کدامیک از ضرایب همبستگی رتبه ای در صورتی که $r = 0.5$ باشد، $r_s = 0.5$ است؟

پایخ گزینه (2) صحیح است. چونکه ضریب همبستگی اسپرمن r_s همیشه مساوی ضریب همبستگی پیرسون است.

سخنرانی علمی چطور یک رزومه بنویسم؟ (How to write curriculum vitae?)

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
دانشگاهی	حضوری	۱۴۰۲/۰۲/۲۴	۲ ساعت	۱۵ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی با همکاری معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری به مناسبت فرارسیدن دهه سرآمدی سخنرانی علمی با عنوان چطور یک رزومه بنویسم؟ را برگزار کرد. این سخنرانی یکشنبه ۲۴ اردیبهشت ساعت ۱۰ در اتاق کنفرانس پردیس علوم رفتاری به مدت ۲ ساعت برگزار شد. سخنران این برنامه، دکتر سعید ایل بیگی عضو هیات علمی پردیس علوم رفتاری بودند. در این سخنرانی دکتر ایل بیگی به بیان اهمیت و کاربرد رزومه، رزومه حرفه‌ای، بخش‌های رزومه، تفاوت میان CV و رزومه، آشنایی با اشتباهات رایج در رزومه نویسی، قالب‌های استاندارد و دستی، تحلیل و بررسی چندین نمونه رزومه پرداختند.

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی و معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری برگزار می‌کنند:



How to Write Curriculum Vitae (cv) چطور یک رزومه بنویسم؟



مدرس:

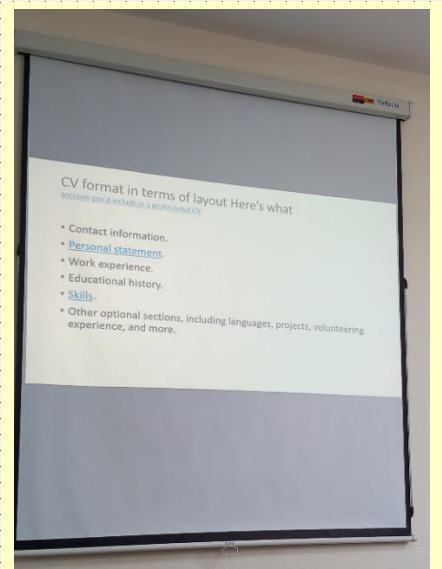
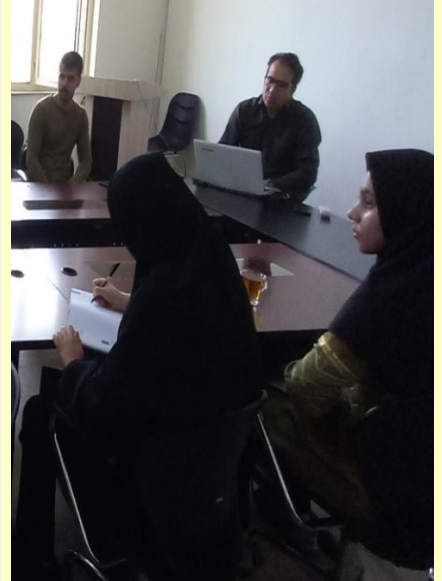
دکتر سعید ایل بیگی

(عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند و معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری)

زمان برگزاری: یکشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۲ - ساعت ۱۰

مکان برگزاری: اتاق کنفرانس پردیس علوم رفتاری

رایگان



دوره تئوری مربی گری درجه ۳

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
دانشگاهی	حضوری	۱۴۰۲/۰۲/۲۶	۱ ماه	۳۶ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند به عنوان همکار با هیات ورزش های دانشگاهی دوره تئوری مربی گری درجه ۳ را برای دانشجویان علوم ورزشی و علاقه مندان به حوزه ورزش برگزار کرد. در این دوره که به مدت یک ماه برگزار شد ۳۶ تن شرکت کردند. انجمن های علمی همکار دیگر در برگزاری این دوره انجمن فیزیولوژی ورزشی و مدیریت ورزشی بودند. انجمن بیومکانیک ورزشی در برگزاری این دوره مدیریت سه جلسه کلاس در تاریخ ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۲ را از ساعت ۸ الی ۱۸ بر عهده داشته است.



هیات ورزش های دانشگاهی با همکاری انجمن های علمی بیومکانیک، فیزیولوژی و مدیریت ورزشی دانشگاه بیرجند برگزار می کند:



دوره تئوری مربیگری درجه ۳

کلاسها به صورت مجازی و حضوری خواهد بود.



شرایط ثبت نام:

دارا بودن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم

مدرک دانشجویی (کارت دانشجویی یا گواهی اشتغال به تحصیل)

دارا بودن بیمه ورزشی

تصویر کارت ملی و شناسنامه

عکس پرسنلی

مدارک هویتی توسط شرکت کنندگان در سامانه پارگزاری شود

مراحل ثبت نام:

ثبت نام و پارگزاری مدارک در لینک

<https://birjand.ac.ir/msport/fa/form/787/>

ثبت نام نهایی در لینک فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی

<http://www.iusfreg.ir/Home/Login>



شماره حساب هیات های ورزشی ۰۱۰۹۶۲۸۸۱۵۰۰۷ می باشد

« جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۹۱۵۳۶۲۳۶۸۲ - خانم آکار تماس حاصل نمایید »



رویدادهای
علمی

مسابقه طراحی لوگو برای انجمن بیومکانیک ورزشی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	مجازی	۱۴۰۱/۱۰/۳۰	۲ ماه	۳۰ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند مسابقه طراحی لوگو برای این انجمن برگزار کرد. دانشجویان علاقه‌مند تمامی رشته‌ها مجاز به شرکت در این مسابقه بودند. مهلت ارسال آثار ۳۰ آذر ماه ۱۴۰۱ بود اما با توجه به استقبال دانشجویان تا ۳۰ دی ۱۴۰۱ تمدید شد. معیارهای داوری طرح می‌بایست در عین سادگی و گویایی از وجوه فنی و هنری زیبایی‌شناختی بهره‌مند باشد. طرح می‌تواند به صورت نوشتاری، تصویری و یا ترکیبی باشد. طرح می‌بایست مفهوم و تصویری از رشته بیومکانیک ورزشی را تداعی کند. عدم شباهت و یا اشاره مستقیم و غیرمستقیم به لوگوهای سایر انجمن‌ها و سازمان‌های داخلی و خارجی الزامی بود. طرح می‌بایست قابلیت استفاده در ابعاد کوچک و بزرگ و همچنین فرمت‌های چاپی و دیجیتالی رنگی و تک‌رنگ را داشته باشد. داوری با نظر اساتید، دانشجویان و کارشناس فرهنگی انجمن‌ها انجام شد. به لوگوهای طراحی شده منتخب جایزه نقدی تعلق گرفت.

انجمن بیومکانیک ورزشی برگزار می‌کند:

مسابقه طراحی لوگو برای انجمن بیومکانیک ورزشی

تمامی رشته‌ها مجاز به شرکت در این مسابقه هستند

مشخصات طرح

طرح باید در عین سادگی و گویایی از وجوه فنی و هنری زیبایی‌شناختی بهره‌مند باشد.

طرح می‌تواند به صورت نوشتاری، تصویری و یا ترکیبی باشد.

طرح می‌بایست مفهوم و تصویری از رشته بیومکانیک ورزشی را تداعی کند

۲۰۰ هزار تومان

جایزه

عدم شباهت و یا اشاره مستقیم و غیرمستقیم به لوگوهای سایر انجمن‌ها و سازمان‌های داخلی و خارجی الزامی است؛ بدیهی است در صورت عدم رعایت این اصل، طرح ارسالی از فراخوان حذف شده و کلیه مسئولیت قانونی و حقوقی ناشی از آن بر عهده شرکت‌کننده در فراخوان خواهد بود

طرح باید قابلیت استفاده در ابعاد کوچک و بزرگ و همچنین فرمت‌های چاپی و دیجیتالی رنگی و تک‌رنگ را داشته باشد.

هر فرد و یا شرکت مجاز به ارسال حداکثر ۳ طرح برای شرکت در فراخوان است.

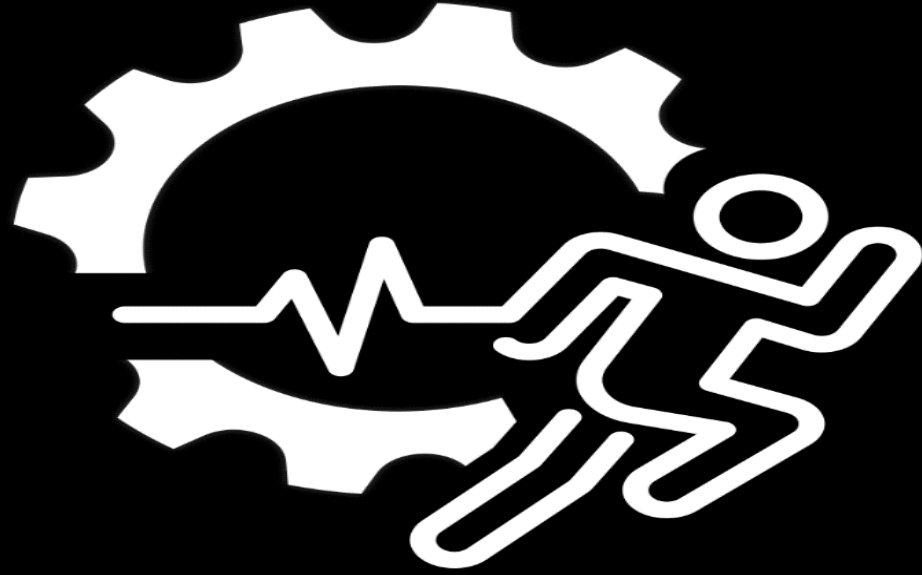
مهلت ارسال آثار: ۳۰ آذر ماه

راه‌های ارسال آثار: Zeinabnaseri@birjand.ac.ir

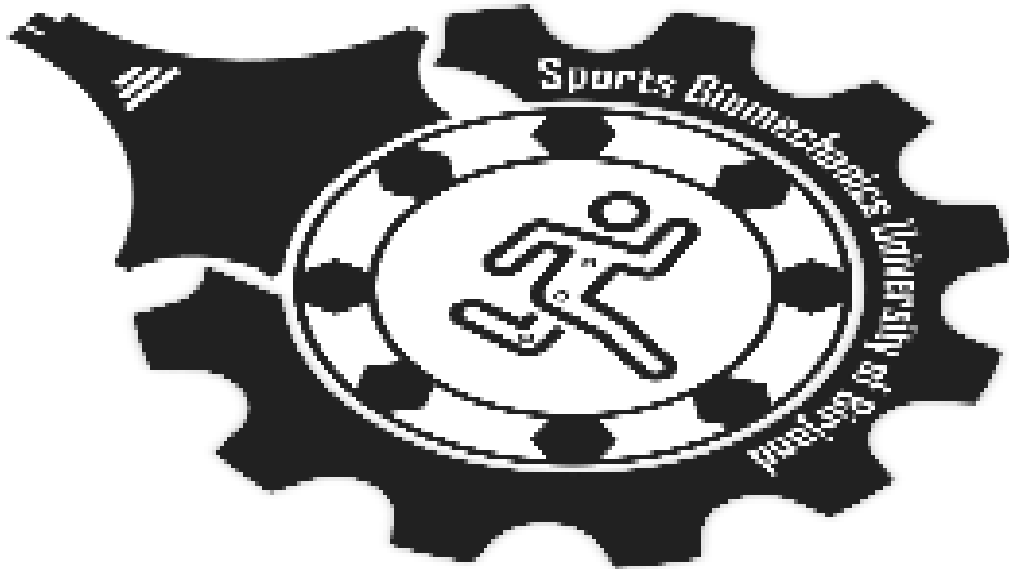
راه‌های ارسال آثار:

۰۹۱۵۴۱۲۴۳۴۱

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
دانشگاه بیرجند



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
دانشگاه بیرجند



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
دانشگاه بیرجند

مسابقه مقاله‌نویسی در حوزه بیومکانیک ورزشی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	مجازی	۱۴۰۱/۱۱/۲۵	۲ ماه	۲۰ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی باهدف تقویت روحیه پژوهش و آشنایی دانشجویان با رشته‌ی بیومکانیک ورزشی، مسابقه مقاله‌نویسی در حوزه بیومکانیک ورزشی و سایر زمینه‌های بین‌رشته‌ای مرتبط با این رشته را برگزار کرد. علاقه‌مندان و دانشجویان تمامی رشته‌ها مجاز به شرکت در این مسابقه بودند و هر فرد مجاز به ارسال حداکثر ۲ مقاله برای شرکت در مسابقه بود. پژوهشگران چکیده‌های بلند خود از قبیل مقالات مروری، پژوهشی و مطالعه موردی در قالب ورد را تا ۲۵ بهمن‌ماه ۱۴۰۱ ارسال نمودند که پس از داوری به مقالات برتر جوایز نقدی و لوح تقدیر تعلق گرفت.



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی برگزار می‌کند:

مسابقه مقاله نویسی در حوزه بیومکانیک ورزشی

محورهای مقالات:

- آنالیز راه رفتن؛
- آنالیز مهارت های ورزشی؛
- مدل سازی سیستم اسکلتی عضلانی؛
- بیومکانیک ناهنجاری های اسکلتی؛
- بیومکانیک آسیب های ورزشی؛
- تحلیل مکانیکی مفاصل؛
- تحلیل مکانیکی عضلات؛
- بیومکانیک ورزشی سالمندان؛
- نقش بیومکانیک در بهبود
- بیماران مبتلا به فلج مغزی، پارکینسون و
- مالتیپل اسکلروزیس؛
- ارگونومی در ورزش و فعالیت بدنی؛
- فناوری های نوین در ورزش؛
- سایر مطالعات بین رشته ای مرتبط؛

شرایط آثار:

- * چکیده ۱۰۰۰ کلمه ای
- * پذیرش انواع مقالات مروری، پژوهشی و مطالعه موردی

مهلت و نحوه ارسال مقاله:

- * مهلت ارسال مقاله ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۱
- * مقالات را به ایمیل های زیر

zeinabnasery@gmail.com
zeinabnaseri@birjand.ac.ir

ارسال کنید.

((به مقالات برتر لوح تقدیر و جوایز نقدی اهدا می‌گردد))

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۴۱۲۴۳۴۱ «خانم ناصری» تماس بگیرید.

مسابقه کتابخوانی «سیمای پهلوانان» زندگینامه چند تن از شهدای ورزشکار

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	مجازی	۱۴۰۱/۱۱/۳۰	۱۴ روز	۱۵ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی و کانون حماسه و دفاع مقدس دانشگاه بیرجند به مناسبت پیروزی انقلاب اسلامی در راستای آشناسازی دانشجویان با روحیه و اخلاق پهلوانی شهدای کشور مسابقه کتابخوانی با عنوان سیمای پهلوانان را برگزار کردند. کلیه دانشجویان دانشگاه بیرجند (دانشجویان تمامی رشته‌ها و کارکنان دانشگاه) مجاز به شرکت در این مسابقه بودند. کتاب الکترونیک سیمای پهلوانان زندگینامه مختصر شهدای ورزشکار به صورت الکترونیک و رایگان از طرف نشر شاهد منتشر شده است در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. مهلت شرکت در مسابقه ۳۰ بهمن ماه ۱۴۰۱ بود و به برگزیدگان جوایز نقدی اهدا شد. در این مسابقه ۱۵ تن شرکت نمودند.

کانون حماسه و دفاع مقدس با همکاری انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
دانشگاه بیرجند برگزار می کند:

مسابقه کتابخوانی «سیمای پهلوانان» زندگینامه چند تن از شهدای ورزشکار



آخرین مهلت ثبت نام و شرکت در آزمون:
۳۰ بهمن ماه ۱۴۰۱

منبع آزمون: کتاب شهدای ورزشکار
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۵۴۱۲۴۳۴۱ تماس بگیرید

((به نفرات برتر جوایز نفیسی اهدا می گردد))

لینک ثبت نام و شرکت در آزمون: <https://birjand.ac.ir/farhangi/fa/form/823>

لینک جهت دریافت منبع مسابقه: <https://b2n.ir/x77436>



۱. در آخرین روزهای سال ۱۳۵۲ مجله کیهان ورزشی از انتخاب بهترین فوتبالیست سال خودداری کرد و نیز تیر درشت نوشت: " این جوان جنوب شهری قهرمان سال ورزش ایران شده است" منظور از جوان جنوب شهری کدام شهید است؟ الف. محمود گودرزی ب. علی آقاچری ج. محمدرضا ایوبی د. بیژن پهلوانی
۲. شهید منصور قافله باشی دارای مریب گری کدامیک از رشته های ذیل بودند؟ الف. فوتبال ب. والیبال ج. کشتی د. کاراته
۳. کدام شهید همواره به دیگران می فرمودند که کشتی ورزش حضرت علی (ع) است. الف. داریوش بزوندی ب. منصور عبادی ج. محمود شهبازی د. محسن دارابی
۴. حادثه ورزشگاه، مسابقه بین دو تیم جوانان ایلام و منتخب جوانان در چه تاریخی روی داد؟ الف. ۳۰ بهمن ۱۳۳۵ ب. ۲۳ بهمن ۱۳۳۵ ج. ۱۳ اسفند ۱۳۳۵ د. ۳ اسفند ۱۳۳۵
۵. شهید بهترین فرد فوتبال سال ۱۳۶۶ مسجد سلیمان بودند. الف. منوچهر برزویی ب. محمدرضا آذر ج. جهانگیر کاوه د. محمد کمالوندی
۶. شهید کاووس مهریانیان در سال ۱۳۶۴ موفق به کسب مقام قهرمانی مسابقات قهرمانی کارگران در کدامیک از رشته ورزشی ذیل بودند؟ الف. تکواندو ب. کاراته ج. جودو د. بوکس
۷. شهید دارای کسریند مشکى دان دو تکواندو که با شروع جنگ به لشکر ۱۴ امام حسین (ع) پیوست و در ۱۲/۱۲/۱۳۶۶ در عملیات والفجر ۸ در قوا به شهادت رسید.
- الف. علیرضا نقی زاده ب. محمد قریبانی ج. ابراهیم جدیری هلائی د. پرویز عطایی کجوی
۸. شهید عضو تیم منتخب فوتبال گیلان غرب و عضو تیم ملی جوانان کشور بود که همراه تیم مسلم بن عقیل در ۰۳/۰۹/۱۳۶۶ در عملیات نصر به شهادت رسید.
- الف. محمد مظلومی ب. ناصر شاملی ج. ناصر فکری نوش آبادی د. شاپور عبدالحمیدی
۹. این گفته ی کدام شهید بزرگوار است که "قهرمانی حد و مرزی دارد اما چیزی که باید برای انسان پماند پهلوانی و جوانمردی است مگر تختی به جز این بود؟"
- الف. مرتضی دلافرین ب. محمدعلی هفت تنگانی ج. محمود اژدری د. اصغر منافی زاده
۱۰. شهید در رشته رزمی دادی مقام قهرمانی مسابقات قهرمانی ارشد و سپاه پاسداران بود که پس از ماه ها مبارزه دلیرانه در ۱۱/۰۴/۱۳۶۵ در عملیات کربلا ۱ در منطقه قلاویزان به شهادت رسید.
- الف. حسن محمومی ب. ابراهیم نصر آزادانی ج. صدق اقدسی د. محمدرضا کربسایی
۱۱. شهید قهرمان جودو ارشد ایران پس از سقوط سوسیلت برای بیرون راندن مزدوران عراقی به یاری دکتر چمران شناقت و پس از جنگ و گریز چند ساعته جز اولین گروه هایی بود که پروازمندان وارد سوسنگرد شد.
- الف. ابراهیم نصر آبادی ب. حسین محمومی خلیلی ج. علیرضا نقی زاده د. علیرضا قزوه
۱۲. شهید زمانی که همزمان تشنه اش را دید دوطبلانه برای آوردن آب رفت و به رزمندگان گفت من می خواهم سقای کربلای گیلان باشم و هنگام بازگشت در حالی که قسمته ها را از آب پر کرده بود بر اثر برخورد وارد مین در ۲۲/۱۱/۱۳۶۵ در شهادت رسید. الف. سیاوش کاظمی ب. وحید فریدی ج. جعفر بیاتانی د. امیر طلایی
۱۳. کدام شهید ورزشکار به دلیل دفاع شجاعانه خود لقب فاتح عملیات محرم را گرفت و مستخر به دریافت سکه ای از سوی امام خمینی (ره) گردید؟ الف. ابراهیم دستوری ب. سعادت طبری ج. محسن سعادتى د. صاد مزدستان
۱۴. شهید پس از عملیات های متعدد در ۲۴/۱۱/۱۳۶۶ در منطقه ی عملیاتی ام الرصاص در عملیات والفجر ۸ با اصابت ترکش شهید شدند.
- الف. شاپور عبدالحمیدی ب. مجید گل میرزایی ج. صاد مزدستان د. منوچهر برزویی
۱۵. عضو تیم فوتبال منتخب جوانان خوزستان که برای رفتن به جنگ تمحیل را رها کرد و در ۲۴/۱۲/۱۳۶۳ از گردان کبیل در منطقه عین خوش شهید شد.
- الف. ابوالفضل پارسا ب. عباس چراغدار ج. غلامرضا نوراللهی د. پرویز عطایی کجویی

div1	مورد فرقی بد است؟ 1	شماره تماس	رشته تحصیلی	شماره دانشجویی	لقباً انتخاب کنید	نام و نام خانوادگی	# ک پیگیری	پایخ	پایم جدید
بله		09154979680	فوتبولرزی ورزشی محض	9813708002	دانشجوی دانشگاه بیرجند	زینب فلاحی	16	ندارد	ندارد
بله		09308416466	علوم و مهندسی دانشجوی گیلان دارویی	4001314055	دانشجوی دانشگاه بیرجند	رحنا رحسانی	15	ندارد	ندارد
خیر		09154979680	علوم تربیتی	9812901000	دانشجوی دانشگاه بیرجند	زهره دهقانی	14	ندارد	ندارد
بله		09151614527	مدیریت سیستم های اطلاعاتی	9913335005	کارکنان دانشگاه بیرجند	بی بی فاطمه تهنسی	12	ندارد	ندارد
بله		09335776672	زمین شناسی	9812108028	دانشجوی دانشگاه بیرجند	علیرضا شمس آبادی	11	ندارد	ندارد
بله		09922401883	مهندسی کامپیوتر	9922325014	دانشجوی دانشگاه بیرجند	علی بزگری	10	ندارد	ندارد
بله		09157264588	تجیه ابلاغه اصول و معارف علوی	4011312017	دانشجوی دانشگاه بیرجند	حسین بهزادین	9	ندارد	ندارد
بله		09028846430	فلسفه و کلام اسلامی	9812233023	دانشجوی دانشگاه بیرجند	زهره جانی	8	ندارد	ندارد
بله		09216104980	مهندسی کامپیوتر	4001226070	دانشجوی دانشگاه بیرجند	مهرویس آرمند	7	ندارد	ندارد
بله		09274046964	ارشد مترجمی زبان انگلیسی	4001312005	دانشجوی دانشگاه بیرجند	محمدشایان حیدری	6	ندارد	ندارد
بله		09106802357	زمین شناسی دیرینه نگاری	9913131011	دانشجوی دانشگاه بیرجند	تکلیفه دره شورى پور	5	ندارد	ندارد
بله		09215318690	مدیریت آموزشی	4001319024	دانشجوی دانشگاه بیرجند	محمد محسن ملاصالحی	4	ندارد	ندارد
خیر		09159644478	تجیه ابلاغه	4001319024	دانشجوی دانشگاه بیرجند	اکرم طابوری	3	ندارد	ندارد
				4001319024	دانشجوی دانشگاه بیرجند	زهره عبادی	2	ندارد	ندارد

ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۳	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۵	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۶	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۷	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۸	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۹	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۰	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۱	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۳	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۵	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۶	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۱۷	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

مسابقه پیامکی دانستنی‌های بدن انسان

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	مجازی	۱۴۰۲/۰۳/۰۱	۷ روز	۲۸ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی و معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری مسابقه پیامکی دانستنی‌های بدن انسان را برگزار کردند. کلیه دانشجویان دانشگاه بیرجند (دانشجویان تمامی رشته‌ها و کارکنان دانشگاه) مجاز به شرکت در این مسابقه بودند. مهلت شرکت در مسابقه ۲۵ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲ بود و به برگزیدگان (۶ نفر) جوایز نقدی اهدا شد. در این مسابقه ۲۸ تن شرکت نمودند. انتخاب برندگان از طریق قرعه‌کشی در جلسه شورای پژوهشی پردیس علوم رفتاری در روز دوشنبه ۱ خرداد ۱۴۰۲ با حضور هیات رئیسه و مدیران گروه انجام شد.

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی برگزار می‌کند:

مسابقه دانستنی‌های بدن انسان

۱۹ الی ۲۵ اردیبهشت | جوایز نقدی به سه نفر برتر | سه شنبه تا دوشنبه

سوالات: بلندترین عضله، قوی‌ترین عضله، سریع‌ترین عضله، بزرگ‌ترین استخوان، ضعیف‌ترین استخوان و محکم‌ترین استخوان بدن انسان چیست؟

پاسخ‌ها (به همراه نام و نام خانوادگی) را به شماره تماس ۰۹۳۷۲۱۱۱۱۰۵۱۴ پیامک نمایید.



پیامها

۱۳ مه +۹۸۹۰۲/۵۱۷۷۸۲
بلندترین عضله: خیاطه قوی ترین عضله: فک سریع
ترین عضله: زبان بزرگترین استخوان: ران ضعیف ترین است ...

۱۱ مه +۹۸۹۹۲۶۷۹۳۳۱۴
بلندترین عضله: خیاطه قوی ترین عضله: ماهیچه فک سریع
ترین عضله: زبان بزرگترین استخوان: استخوان ران ضعیف ...

۱۰ مه +۹۸۹۳۸۵۵۶۰۹۸۹
ماهیچه خیاطه ماهیچه فک ماهیچه زبان استخوان ران
استخوان ترقوه استخوان ران لیلا نضاله زاده

۱۰ مه +۹۸۹۱۵۴۳۹۱۶۱۹
سلام. وقتتون بخیر. پاسخ سوال دانستنی بدن انسان 🙋
🙋🙋🙋 بلند ترین عضله: sartorius (خیاطه) قوی تر...

۱۰ مه +۹۸۹۹۱۶۵۰۴۱۲۰
ای بلندترین عضله: ماهیچه خیاطه ، ماهیچه دوزندگان یا
عضله سارتوریوس طولانی ترین ماهیچه در بدن است ۲قو ...

۱۰ مه +۹۸۹۹۳۷۱۵۲۰۴۸
به ترتیب سوالات 1. ماهیچه خیاطه، ماهیچه دوزندگان
یا عضله سارتوریوس 2. عضله فک یا آرواره 3. عضله زبان ...

۱۰ مه +۹۸۹۳۶۲۴۷۱۷۱۰
امید امیرآبادی زاده

۱۰ مه +۹۸۹۹۶۳۳۰۲۴۰۱
بلندترین عضله: ماهیچه خیاطه (عضله سارتوریوس)
قویترین عضله: ماهیچه فک سریعترین عضله: عضله زبان ب.

مخاطبین گفتگوها

پیامها

۱۳ مه +۹۸۹۹۳۵۱۹۹۴۱۱
بلند ترین عضله خیاطه قویترین عضله نعلی سریعترین
عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخوان ...

۱۳ مه +۹۸۹۰۲۰۳۹۶۱۳۷
بلند ترین عضله خیاطه قویترین عضله نعلی سریعترین
عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخوان ...

۱۳ مه +۹۸۹۹۲۴۳۲۶۴۰۸
قوی ترین عضله نعلی، بلندترین عضله خیاطه، سریع ترین
عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخوان ...

۱۳ مه +۹۸۹۹۲۰۸۵۶۱۵۲
بزرگترین عضله خیاطه قوی ترین عضله نعلی سریعترین
عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخوان ...

۱۳ مه +۹۸۹۱۵۷۹۲۹۶۲۳
بلند ترین عضله خیاطه قوی ترین عضله نعلی سریع
ترین عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخا...

۱۳ مه +۹۸۹۹۴۱۸۷۵۹۱۶
سلام جواب مسابقه دانستنی های بدن انسان

۱۳ مه +۹۸۹۹۳۶۶۴۵۰۴۴
سلام... کوترمظهری فر بلندترین عضله (عضله خیاطه)
قوی ترین عضله (قلب) سریع ترین عضله (پلک)، بزرگترین ا...

۱۳ مه +۹۸۹۰۲۷۵۱۷۷۸۲
بلندترین عضله: خیاطه قوی ترین عضله: فک سریع
ترین عضله: زبان بزرگترین استخوان: ران ضعیف ترین است ...

مخاطبین گفتگوها

پیامها

۱۵ مه +۹۸۹۹۲۵۸۶۶۴۳۶
بلندترین عضله: خیاطه قوی ترین عضله: نعلی سریع ترین
عضله: زبان بلندترین استخوان: ران محکم ترین استخوان: ...

۱۵ مه +۹۸۹۳۳۱۵۵۰۹۷۶
بزرگترین عضله: خیاطه قوی ترین عضله: نعلی سریع
ترین عضله: زبان بزرگترین استخوان: ران محکم ترین است ...

۱۵ مه +۹۸۹۱۵۷۲۳۹۳۶۹
قوی ترین عضله نعلی بلندترین عضله خیاطه بلندترین
استخان ران سریعترین عضله زبان محکم ترین استخوان ...

۱۵ مه +۹۸۹۱۵۸۳۲۹۷۴۱
سلام و احترام زنده باشید بسیار سپاسگزارم

۱۳ مه +۹۸۹۳۰۵۹۸۳۲۴۱
بلند ترین عضله خیاطه قوی ترین عضله نعلی سریع ترین
عضله زبان بزرگ ترین استخوان ران ضعیف ترین استخوان ...

۱۳ مه +۹۸۹۰۲۰۳۷۵۵۸۳
بلند ترین عضله خیاطه قویترین عضله نعلی سریعترین
عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخوان ...

۱۳ مه +۹۸۹۹۲۶۷۶۲۰۲۶
بلند ترین عضله خیاطه قویترین عضله نعلی سریعترین
عضله زبان بزرگترین استخوان ران ضعیف ترین استخ...

۱۳ مه +۹۸۹۹۳۵۱۹۹۴۱۱
بلند ترین عضله خیاطه قویترین عضله نعلی سریعترین

مخاطبین گفتگوها

مسابقه نامه‌ای به معلم ورزشم

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	مجازی	۱۴۰۲/۰۲/۲۶	۷ روز	۱۵ تن

معلم ورزش مسئولیت سنگینی برخلاف تصور عوام بر ساده بودن این درس بر عهده دارند و در معرض فرسودگی شغلی بیشتری هستند. اکثر افراد تصور می‌کنند معلم ورزش از راحت‌ترین مشاغل است در صورتی علاوه بر توان بدنی نیازمند ارتباط عاطفی و روانی بسیار بین دانش‌آموز و معلم است که سختی‌های خاص خود را دارد. انجمن علمی بیومکانیک ورزشی و معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری در جهت رشد اجتماعی و فرهنگی دانشجویان و ارج نهادن به جایگاه کسانی که کمتر دیده می‌شوند اما زحمت بسیاری می‌کشند مسابقه‌ی نامه‌ای به معلم ورزشم را برگزار نمود. در این مسابقه ۱۵ تن شرکت نمودند و به سه تن از برگزیدگان جایزه نقدی تعلق گرفت.



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی
به مناسبت فرارسیدن هفته معلم
برگزار می‌کند:



مسابقه نامه‌ای به معلم ورزشم

زمان برگزاری:

چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت تا سه شنبه ۲۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲



آدرس ارسال نامه‌ها
zeinabnasery@gmail.com

جوایز نقدی به سه نفر برتر



همکاری و
ارتباطات

مراسم معارفه دانشجویان نو ورود پردیس علوم رفتاری

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
دانشگاهی	حضور	۱۴۰۱/۰۸/۰۸	۲ ساعت	۳۰۰ تن

با همکاری انجمن بیومکانیک مراسم معارفه دانشجویان نو ورود پردیس علوم رفتاری روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۸/۰۸ در تالار ولایت دانشگاه برگزار شد. در این مراسم هیأت رئیسه، اعضای محترم هیأت علمی و دانشجویان ورودی گروه‌های آموزشی علوم تربیتی، علوم ورزشی، روان‌شناسی و علم اطلاعات و دانش‌شناسی حضور داشتند. در ابتدای مراسم آقای دکتر شکوهی فرد رئیس رهنمودهایی را در زمینه‌های تحصیلی، زندگی در دوران دانشجویی داشتند. در ادامه آقای دکتر ایل‌بیگی معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری شیوه‌نامه‌ها و مقررات آموزشی در طول دوران دانشجویی را به‌طور کامل توضیح دادند. از دیگران سخنرانان این مراسم مدیران گروه‌های آموزشی علوم تربیتی، روان‌شناسی، علوم ورزشی و علم اطلاعات و دانش‌شناسی بودند.



نشست صمیمی رئیس و مسئول روابط عمومی پردیس علوم رفتاری با دبیران انجمن های علمی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	حضور	۱۴۰۱/۱۰/۰۵	۲ ساعت	۷ تن

انجمن بیومکانیک ورزشی برای افزایش همکاری، ارتباط و همدلی انجمن ها با یکدیگر و مسئولین پردیس علوم رفتاری، نشستی صمیمی را برگزار کرد. این نشست با حضور ریاست دکتر شکوهی و آقای عرب نژاد مسئول روابط عمومی پردیس رفتاری و دبیران انجمن های علوم تربیتی، علم اطلاعات، فیزیولوژی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و مدیریت ورزشی در روز دوشنبه ۵ دی ماه ۱۴۰۱ ساعت ۹ صبح به مدت ۲ ساعت در محل دفتر ریاست پردیس برگزار شد. در این نشست صمیمانه چهره به چهره ریاست پردیس علوم رفتاری با پاسخ به پرسش ها و مطالبات دانشجویان، رسیدگی به مسائل فرهنگی، علمی و پژوهشی دانشجویان به عنوان عنصر پویای جامعه، مهم ترین اولویت کاری خود و مسئولین این پردیس رفتاری دانستند. دکتر شکوهی بیان کردند که در این راه از هیچ گونه تلاش و کوششی دریغ نمی کنند. همچنین از انجمن های علمی به عنوان نمایندگان دانشجویان این پردیس درخواست کردند با پیشنهادها و انتقادات سازنده خود بیش از پیش ایشان را در انجام بهتر امور یاری رسانند. در این نشست دبیران و اعضای انجمن ها پس از معرفی خود، درخواست های خود از قبیل راه اندازی مرکز رایانه پردیس، فضا برای برگزاری برنامه ها، راه اندازی سالن اجتماعات پردیس، تجهیز آزمایشگاه ها، فراهم سازی اتاق برای انجمن های علمی و برخی از مشکلات رفاهی نظیر فضای کلاسی کم و محدود، اضافه شدن رشته هنر به پردیس با وجود فضای کم، پرازدحام بودن برخی از کلاس ها، مناسب نبودن صندلی، میز، کم بودن نیروی خدماتی و نظافت سرویس ها، نبود بوفه و دست تعمیر بودن آب سردکن قفل برای بردهای انجمن ها پرداختند. آقای عرب نژاد مسئول روابط عمومی پردیس نیز در خصوص مشکلات ذکر شده، برخی از تجربیات خود پیرامون شکل گیری پردیس علوم رفتاری امروزی، نقل و انتقالات و تلاش های صورت گرفته در گذشته و حال برای رسیدن به نقطه ی فعلی بیان کردند و از پیگیری های خود برای بهبود شرایط و فراهم کردن امکانات سخت افزاری در پردیس توضیحاتی را ارائه نمودند. همچنین به دانشجویان نوید دادند که با بردباری و پیگیری این مسائل در آینده حل خواهد شد. این نشست با صحبت های خانم ناصری به عنوان نماینده انجمن های پردیس علوم رفتاری به پایان رسید. ایشان از دکتر شکوهی برای همکاری های ایشان و مسئولین پردیس به ویژه دکتر ایل بیگی معاون آموزشی پردیس و دکتر یوسفی مدیر امور پژوهشی با انجمن های علمی تشکر کردند و درخواست کردند با توجه به دغدغه و مسائل دانشجویان این گونه نشست ها در آینده نزدیک تکرار گردد.



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی برگزار می کند:



نشست صمیمی ریاست پردیس علوم رفتاری با دبیران انجمن های علمی



با حضور

آقای دکتر حسین شکوهی فرد
(رئیس پردیس علوم رفتاری دانشگاه بیرجند)

زمان برگزاری: دوشنبه ۵ دی ماه ۱۴۰۱ - ساعت ۹ تا ۱۱
مکان برگزاری: دفتر ریاست پردیس علوم رفتاری



اولین نشست صمیمی معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری با دبیران انجمن های علمی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	حضور	۱۴۰۱/۱۰/۰۵	۱ ساعت	۶ تن

انجمن بیومکانیک ورزشی باهدف آشنایی و افزایش همکاری بین انجمن ها و معاونت آموزشی نشست صمیمی را با معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری و دبیران انجمن های علمی این پردیس در روز دوشنبه ۵ دی ماه ۱۴۰۱ ساعت ۱۱ صبح به مدت ۱ ساعت برگزار شد. در این نشست معاون آموزشی پردیس آقای دکتر سعید ایل بیگی و دبیران انجمن های علمی بیومکانیک ورزشی، علوم تربیتی، علم اطلاعات، فیزیولوژی و مدیریت ورزشی که در محل دفتر معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری برگزار شد حضور داشتند. در این نشست دکتر ایل بیگی با پاسخ به پرسش های نمایندگان انجمن های علمی پیرامون بازدیدها، کرسی ها، جلسات نقد و نظریه پردازی و رویدادهای علمی نظیر همایش و سمینارها، کارگاه ها و دوره های آموزشی و مهارتی پاسخ دادند و بر فعالیت و همکاری بیشتر انجمن های علمی با پردیس علوم رفتاری در این زمینه تأکید ورزیدند.



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی برگزار می کند:



نشست صمیمی معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری با دبیران انجمن های علمی



با حضور

آقای دکتر سعید ایل بیگی

(معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری دانشگاه بیرجند)

زمان برگزاری: دوشنبه ۵ دی ماه ۱۴۰۱ - ساعت ۱۱ تا ۱۲

مکان برگزاری: دفتر معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری



دومین نشست صمیمی معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری با دبیران انجمن‌های علمی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان برگزاری	استقبال
دانشگاهی	حضور	۱۴۰۲/۰۱/۳۰	۲ ساعت	۸ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی با هدف آمادگی برای جشنواره حرکت و هفته سرآمدی آموزش نشست صمیمی با حضور معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری با دبیران انجمن‌های علمی را برگزار کرد. این نشست با حضور معاون آموزشی پردیس آقای دکتر سعید ایل‌بیگی و دبیران انجمن‌های علمی بیومکانیک ورزشی، علوم تربیتی، علم اطلاعات، فیزیولوژی ورزشی، روانشناسی، مدیریت ورزشی و مشاوره در روز چهارشنبه ۳۰ فروردین ماه ۱۴۰۲ در دفتر معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری برگزار شد. در این نشست آقای دکتر ایل‌بیگی به پرسش‌های نمایندگان انجمن‌های علمی پیرامون برنامه‌های هفته آموزش و بازدیدها، سخنرانی‌ها، مسابقات، همایش و سمینارها، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی و مهارتی پاسخ دادند و بر فعالیت و همکاری بیشتر انجمن‌های علمی با پردیس علوم رفتاری در این زمینه تأکید ورزیدند. همچنین در ادامه این جلسه خانم ناصری به دبیر دبیران پردیس علوم رفتاری با توضیح اهمیت جشنواره حرکت، مراحل و نحوه برگزاری آن به دبیران پردیس، از دکتر ایل‌بیگی درخواست کردند درباره‌ی جشنواره علمی حرکت و امکاناتی نظیر تجهیزات آزمایشگاهی که پردیس علوم رفتاری می‌تواند در اختیار انجمن‌های علمی قرار دهد. همچنین هماهنگی‌های لازم برای استفاده از فضاهای خالی خود جهت کارگاه و کلاس و میزگردهای انجمن‌های علمی بخصوص برای جشنواره حرکت انجام شود.

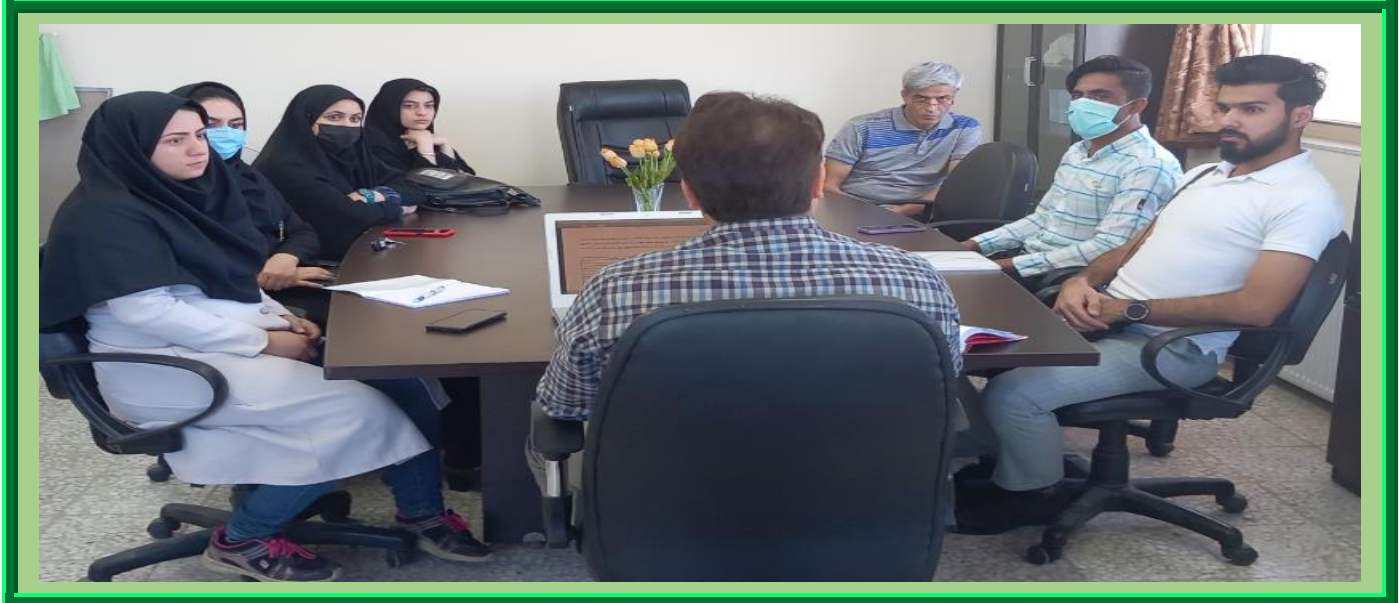
انجمن علمی بیومکانیک ورزشی برگزار می‌کند:

نشست صمیمی معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری
با دبیران انجمن‌های علمی



با حضور
آقای دکتر سعید ایل‌بیگی
(معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری دانشگاه بیرجند)

زمان برگزاری: چهارشنبه ۳۰ فروردین ماه ۱۴۰۲ ساعت ۱۲-۱۰
مکان برگزاری: دفتر معاون آموزشی پردیس علوم رفتاری



جلسه پرسش و پاسخ دانشجویی

سطح رویداد	نوع برگزاری	تاریخ برگزاری	مدت زمان	استقبال
دانشگاهی	حضوری	۱۴۰۱/۰۹/۱۹	۳ ساعت	۲۵ تن

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی با همکاری معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری به مناسبت فرارسیدن دهه سرآمدی آموزش نشست پرسش و پاسخ دانشجویی برگزار کرد. این نشست با حضور اساتید گروه علوم ورزشی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی در روز سه شنبه ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ساعت ۱۲:۳۰ به مدت ۳ ساعت در محل اتاق کنفرانس پردیس علوم رفتاری برگزار شد. در این نشست به سؤالات دانشجویان درباره دلایل و عوامل بی انگیزگی دانشجویان و راه حل های ممکن برای این مسئله، برگزاری کارگاه ها، دفاع پروپوزال و پایان نامه ها، وضعیت دانشجویان استعداد درخشان و حمایت های مادی و معنوی از آنها، برگزاری دوره های مربی گری و سایر مسائل مرتبط پاسخ داده شد. این جلسه پرسش و پاسخ اگرچه به مدت دو ساعت برنامه ریزی شده بود اما با توجه به درخواست دانشجویان و موافقت اساتید حاضر در جلسه ساعت ۱۵:۳۰ خاتمه یافت. در نهایت اساتید گروه علوم ورزشی با توجه به سخنان دانشجویان تصمیم گرفتند این جلسات مجدداً در آینده تکرار شود.

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی و معاونت آموزشی
پردیس علوم رفتاری برگزار می کند

به مناسبت فرارسیدن دهه سرآمدی آموزش
نشست پرسش و پاسخ دانشجویی
با حضور اساتید گروه علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

زمان: سه شنبه ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ساعت ۱۲:۳۰
مکان: تالار علامه فرزان پردیس علوم رفتاری (طبقه دوم)

Logo of the University of Birjand and the Faculty of Behavioral Sciences.



مطالبات دانشجویی

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند به عنوان یک نهاد علمی و دانشجویی فعال در دانشگاه، علاوه بر پیگیری و ترویج فعالیت‌های علمی و پژوهشی، همواره به پیگیری و بیان مطالبات دانشجویی نیز پرداخته است. این انجمن با برگزاری نشست‌ها، کارگاه‌ها و استفاده از تریبون‌های مختلف، سعی در ارتقای کیفیت آموزشی و بهبود شرایط دانشجویی داشته است. یکی از مهم‌ترین مطالبات دانشجویی، بهبود کیفیت آموزش و فراهم کردن امکانات و منابع لازم برای دانشجویان است.



وبلاگ انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند به عنوان یک نهاد علمی و دانشجویی فعال در دانشگاه، علاوه بر پیگیری و ترویج فعالیت‌های علمی و پژوهشی، همواره به پیگیری و بیان مطالبات دانشجویی نیز پرداخته است. این انجمن با برگزاری نشست‌ها، کارگاه‌ها و استفاده از تریبون‌های مختلف، سعی در ارتقای کیفیت آموزشی و بهبود شرایط دانشجویی داشته است. یکی از مهم‌ترین مطالبات دانشجویی، بهبود کیفیت آموزش و فراهم کردن امکانات و منابع لازم برای دانشجویان است.

بیومکانیک ورزشی

یکشنبه یکم آبان ۱۴۰۱ 12:21

با تقدیم سلام و آرزوی سلامتی و شادی خوش آمدید

درباره وبلاگ

ورود شما را به این وبلاگ خوش آمد عرض می‌کنم . امیدوارم مطالب این وبلاگ مورد استفاده ی شما قرار گیرد . نقطه نظرات خود را برای بهبود وبلاگ مطرح نمایید .

خوش باشین و هیچ وقت دنیا رو هم سخت نگیرید

منوی اصلی

صفحه نخست
پروفایل مدیر وبلاگ
پست الکترونیک
آرشیو مطالب
عناوین مطالب وبلاگ

آرشیو مطالب

آذر ۱۴۰۱
آبان ۱۴۰۱

برچسب‌ها

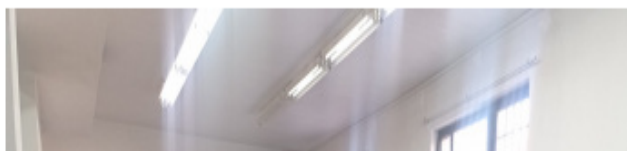
رشته بیومکانیک ورزشی (2)
پدیس علوم رفتاری (2)
انجمن علمی بیومکانیک ورزشی (2)
دانشگاه بیرجند (2)
اندنوت (1)



نوشته شده توسط زینب ناصری | لینک ثابت | نظر بدهید

یکشنبه ششم آذر ۱۴۰۱ 18:25

برگزاری کارگاه اندنوت End note توسط انجمن علمی گروه بیومکانیک ورزشی



جشنواره حرکت



گزارش جشنواره حرکت انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

شانزدهمین جشنواره حرکت و هشتمین جشنواره رویش درون دانشگاه بیرجند

نمایش آثار و دستاورد های انجمن های علمی و کانون های فرهنگی، هنری، اجتماعی و مذهبی

زمان برگزاری: ۷ الی ۱۰ خرداد ماه ۱۴۰۲

مراسم افتتاحیه: یکشنبه ۷ خرداد ماه - ۹ صبح

مکان برگزاری: سالن امید دانشگاه بیرجند



انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند
همزمان با شانزدهمین جشنواره درون دانشگاهی حرکت برگزار می کند:

**جوائز نقدی
به سه نفر**

منج بازی

زمان: یکشنبه ۷ خرداد ماه تا چهارشنبه ۱۰ خرداد ۱۴۰۲
مکان: غرفه انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

ویژه جشنواره حرکت

مسابقه ورزشی ایستادن روی پنجه
(ویژه دانشجویان دختر)

**در غرفه
انجمن علمی
بیومکانیک
ورزشی**

برگزاری مسابقه ورزشی ایستادن روی پنجه
برای دانشجویان در جشنواره حرکت به همراه جایزه ویژه نقدی

ویژه جشنواره حرکت

مسابقه ورزشی پلانک
(ویژه دانشجویان پسر)

**در غرفه
انجمن علمی
بیومکانیک
ورزشی**

برگزاری مسابقه ورزشی پلانک برای دانشجویان
در جشنواره حرکت به همراه جایزه ویژه نقدی

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند همزمان
با شانزدهمین جشنواره درون دانشگاهی حرکت برگزار می کند:

**آشنایی با عضلات بدن
انسان با مولاز**

زمان: چهارشنبه ۱۰ خرداد ماه ۱۴۰۲
مکان: غرفه انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

ویژه جشنواره حرکت

آشنایی با شاخص توده بدنی

همراه با گرفتن قد و وزن دانشجویان و
آموزش روش محاسبه شاخص توده بدنی

**با حضور اعضای
انجمن علمی
بیومکانیک ورزشی**

برگزاری ارائه آشنایی با شاخص توده بدنی
برای دانشجویان در جشنواره حرکت

ویژه جشنواره حرکت

آشنایی با انواع قدرت سنج

توضیح انواع قدرت سنج ها و نحوه عمل
و فاکتور قدرت آن ها

**با حضور اعضای
انجمن علمی
بیومکانیک ورزشی**

برگزاری ارائه آشنایی با انواع قدرت سنج
برای دانشجویان در جشنواره حرکت

ویژه جشنواره حرکت

آشنایی با اسکلت انسان

توضیح انواع استخوان و مفاصل و
نوع عمل آن ها

**با حضور ویژه
دکتر مهدی مفرسنی**

برگزاری ارائه آشنایی با اسکلت انسان
برای دانشجویان در جشنواره حرکت

هشت خرداد

انجمن علمی بیومکانیک ورزشی دانشگاه بیرجند
همزمان با شانزدهمین جشنواره درون دانشگاهی حرکت برگزار می کند:

مسابقه چیستان

زمان: چهارشنبه ۱۰ خرداد ماه ۱۴۰۲
مکان: غرفه انجمن علمی بیومکانیک ورزشی

«جایزه سه نفر برتر مسابقه مبلغ ۵۰ هزار تومان می باشد»

**SPORT
WORD SEARCH PUZZLES**

**انجمن علمی
بیومکانیک ورزشی**

ویژه جشنواره حرکت

تشریح مغز گوسفند

آشنایی دانشجویان با ساختار مغز و روش
حرکت انسان، الگوسازی حرکت و مسیر
شکل گیری و کنترل حرکات انسان

**با حضور اعضای
انجمن علمی
بیومکانیک ورزشی**

برگزاری ارائه روش تشریح مغز گوسفند
برای دانشجویان در جشنواره حرکت

آماده‌سازی غرفه

آماده‌سازی غرفه بیومکانیک ورزشی پس تحویل گرفتن غرفه در روز پنج‌شنبه ۴ خرداد ۱۴۰۲ آغاز شد. ابتدا تزئینات داخلی درون غرفه انجام شد سپس با همکاری معاونت آموزشی پردیس علوم رفتاری، برای انجام تست‌های آزمایشگاهی و وسایل آموزشی از آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی به غرفه انتقال یافت. از روز یکشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۲ غرفه انجمن با نام و یاد خدا، آغاز به کار کرد.





ارزیابی نمایه توده بدنی

اطلاع دقیق از وضعیت ترکیب بدنی مستلزم اندازه‌گیری علمی آن با یک شاخص یا ابزار معتبر است. یکی از بهترین شاخص‌های تعیین‌کننده نوع پیکری و ویژگی‌های پیکر سنجی انسان در همه سنین، نمایه توده بدن است. نمایه توده بدنی همبستگی مشابهی با چربی بدن دارد. شاخص توده بدن که شاخص کواتلت نیز نامیده می‌شود، برای ارزیابی وزن نسبت به قد مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمایه توده بدنی، وزن چربی را از وزن بدون چربی متمایز نمی‌سازد، همبستگی متوسطی با درصد چربی بدنی برآورد شده با روش وزن‌کشی هیدروستاتیک دارد.

نمایه توده بدن شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است. بر اساس این شاخص افراد به گروه‌های لاغر، در محدوده وزن طبیعی، دارای اضافه‌وزن و چاق طبقه‌بندی می‌شوند. در بعضی شرایط مانند زمانی که تعداد زیادی از افراد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، تنها معیار اندازه بدنی که به راحتی قابل اجراست ارزیابی قد، وزن و برحسب آن نمایه توده بدنی است. نمایه توده بدنی برای گروه‌های کثیر افراد قابل استفاده است، در بیمارستان، مدرسه و مانند آن‌ها می‌توان به راحتی برای دستیابی به ترکیب بدنی افراد از این روش استفاده کرد. نمایه‌ی توده بدنی در مقایسه با سایر روش‌های اندازه‌گیری توده بدنی ارزان‌تر و آسان‌تر است. برای محاسبه نمایه توده بدن می‌توان از فرمول زیر استفاده کرد.

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

عدد حاصل از فرمول فوق، وضعیت بدنی افراد را به شرح جدول ۱ نشان می‌دهد:

جدول ۱. طبقه‌بندی وضعیت بدنی بر اساس نمایه توده بدنی

طبقه‌بندی وضعیت بدنی	نمایه توده بدنی (kg/m ²)
دچار کمبود وزن شدید	۱۶/۵ >
کمبود وزن	۱۶/۵ - ۱۸/۴۹
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹۹
اضافه‌وزن	۲۵ - ۲۹/۹۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹۹
چاقی درجه ۳	۴۰ ≤

در جدول ۲ نمایه توده بدنی مناسب با هر گروه سنی ذکر شده است.

جدول ۲. نمایه توده‌ی بدنی متناسب با هر گروه سنی

گروه سنی	۱۹-۲۴	۲۵-۳۴	۳۵-۴۴	۴۵-۵۴	۵۵-۶۴	≥۶۵
نمایه توده بدنی	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷

ارزیابی نمایه توده بدنی

اعضای انجمن بیومکانیک ورزشی در روزهای برگزاری جشنواره حرکت، با استفاده از ترازو و قد سنج نمایه توده بازدید کنندگان را محاسبه نموده و وضعیت فعلی و مطلوب آنها را به ایشان اطلاع می‌دادند.







آشنایی با خط کش منعطف

خط کش منعطف با سابقه‌ی استفاده بیش از ۵۰ سال، وسیله‌ای سربی با روکش پلاستیکی است که فقط می‌تواند در یک صفحه خم شود و بعد از خم شدن نیز شکل خود را حفظ می‌کند. این وسیله در اندازه‌های متفاوت یافت می‌شود. نوع ۳۰ سانتی‌متری آن صرفاً برای اندازه‌گیری لوردوز، ۴۰ سانتی‌متری آن برای کایفوز و ۶۰ سانتی‌متری آن برای لوردوز و کایفوز هم‌زمان استفاده می‌شود.

به‌منظور اندازه‌گیری قوس‌های ستون فقرات خط کش منعطف بر روی خط میانی ستون فقرات میان دو نقطه مشخص قرار می‌گیرد و پس از فشار مناسب بر روی آن، شکل انحنا قوس موردنظر را به خود می‌گیرد سپس خط کش را بر روی یک تکه کاغذ قرار داده و با کشیدن قلم در طول خط کش منعطف قوس ستون فقرات بر روی کاغذ کپی می‌شود.

کاربرد:

اندازه‌گیری زاویه و انحنا پشتی (کایفوزیس) اندازه‌گیری زاویه و انحنا کمری (لوردوزیس) اندازه‌گیری هم‌زمان هر دو قوس ستون فقرات سبک، غیرتهاجمی با روایی و پایایی خیلی خوب ابعاد مختلف ۵۰، ۴۰، ۶۰ سانتی‌متر است.

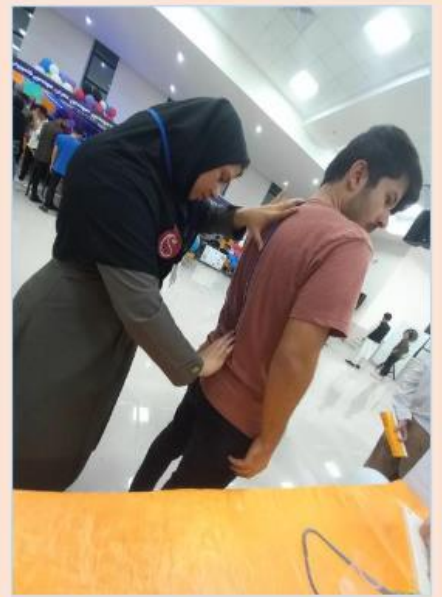
نحوه اندازه‌گیری کایفوز و لوردوز با خط کش منعطف:

ابتدا زائده خاری VC، نقطه رأس قوس سینه‌ای و محل اتصال L۵-S۱ را مشخص و نشانه‌گذاری کرده بعد از قرار دادن خط کش منعطف بر روی ستون مهره‌ها و رسم قوس اندازه گرفته‌شده بر روی کاغذ، نقاط مذکور را به یکدیگر وصل کرده و با استفاده از فرمول مثلثاتی زیر زاویه کایفوز (θ) محاسبه می‌شود. روش دیگر استفاده از برجستگی‌های زوائد خاری مهره‌های T۲ و T۱۲ برای اندازه‌گیری زاویه کایفوز سینه‌ای است.

آشنایی با ناهنجاری‌های ستون فقرات

اعضای انجمن علمی بیومکانیک ورزشی در روزهای برگزاری جشنواره حرکت، استفاده از خط کش منعطف، انواع ناهنجاری‌های ستون مهره‌ها و علل آن را به بازدیدکنندگان توضیح می‌دادند.





آشنایی با کالیپر (Caliper)

میزان چربی بدن هر شخص به کل وزن وی را درصد چربی بدن یا body fat percentage می‌نامند و شامل دو بخش چربی ضروری و چربی اضافه یا زائد هست. چربی ضروری حداقل میزان چربی است که بدن برای بسیاری از اعمال حیاتی خود، از قبیل تنظیم دما، توانایی تولیدمثل، کاهش شدت ضربه، تنظیم توازن مواد مغذی و حفظ سلامتی پوست، مو و ناخن، به آن نیاز دارد. این میزان چربی لازم برای مردان بین ۳ تا ۵ درصد و برای زنان به علت شرایط خاص هورمونی و بارداری بین ۸ تا ۱۲ درصد هست؛ اما چربی بیش از این میزان را چربی‌های زائد می‌نامند که به دو صورت چربی اطراف ارگان‌های اصلی مثل قلب، کبد و یا به صورت بافت‌های چربی جمع شده در زیرپوست است.

نوع اول چربی که به آن چربی احشایی می‌گویند خطرناک‌تر بوده و به‌سختی زدوده می‌شود. ممکن است علی‌رغم اینکه فرد لاغر است اما به مقدار زیاد از این نوع چربی داشته باشد. این نوع چربی به‌صورت مخفی است و نقش مؤثری در کاستن عمر افراد دارد؛ اما چربی زیرپوستی در نقاط مختلف بدن وجود دارد و در بعضی از قسمت‌ها دارای حجم بیشتری است. به‌طور مثال ران، زیر کتف و شکم دارای چربی زیرپوستی است که در شکم بیشترین تجمع را خواهد داشت.

دستگاه کالیپر جهت اندازه‌گیری ضخامت چین‌پوستی ساخته شده است و هدف از اندازه‌گیری چین‌پوستی برآورد چربی زیر جلدی است.

از روش اندازه‌گیری درصد چربی برای تشخیص تناسب بدن استفاده می‌شود. برای اندازه‌گیری دقیق باید ضخامت پوست را در ۷ نقطه از بدن را اندازه گرفت که با دقت قابل قبولی می‌توان به سه نقطه (آقایان: قفسه سینه، شکم و ران - خانم‌ها: عضله سه سر بازو، پهلو بالای کف و ران) هم اکتفا کرد.

آشنایی با کالیپر

اعضای انجمن بیومکانیک ورزشی در روزهای برگزاری جشنواره حرکت، به بازدید کنندگان نحوه کار و استفاده از کالیپر را آموزش می‌دادند.





آشنایی با انواع قدرت سنج

قدرت عضلانی به‌عنوان توانایی انقباض و تولید نیرو در یک عضله تعریف می‌شود. قدرت عضله با استقامت عضله متفاوت است؛ مورد دوم با توجه به مدت‌زمانی که عضله می‌تواند یک کار خاص را قبل از ناتوانی در آن انجام دهد، تعریف می‌شود. با این اوصاف، برای دستیابی به عملکرد بدنی و تحرک بهینه، هم قدرت و هم استقامت عضله موردنیاز است.

موارد بسیاری وجود دارد که می‌تواند قدرت عضله را محدود کند، ازجمله:

- اختلالات اسکلتی - عضلانی
- ناتوانی جسمی
- سوء تغذیه
- بیماری نوروپاتی حرکتی
- آرتروز شدید
- عمل جراحی
- بیماری عصبی عضلانی
- چاقی مفرط
- جراحی
- بیماری حاد یا مزمن
- ورزش نکردن

قدرت پنجه یک فاکتور مهم در بسیاری از رشته‌های ورزشی محسوب می‌شود. دستگاه دینامومتر دست و پنجه یک ابزار برای اندازه‌گیری حداکثر قدرت پنجه و عضلات جلویی بازو است. کاربرد دستگاه در آمادگی جسمانی، استعدادیابی و سنجش ورزشکاران ورزش‌های مرتبط با پرتاب، گرفتن مانند کشتی، پرتاب دیسک است. این ابزار به‌عنوان وسیله توان‌بخشی توسط متخصصان توان‌بخشی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دستگاه به فیزیوتراپیست امکان بررسی قدرت عضلانی و مقایسه قدرت عضلات در سمت سالم و مبتلا را می‌دهد. ارزیابی قدرت عضلات، فیزیوتراپیست را در طراحی بهتر برنامه تمرین درمانی یاری می‌دهد.

تست دینامومتر برای ارزیابی قدرت عضلانی

روش اندازه‌گیری قدرت عضلات، روش دینامومتری نام دارد و شامل دستگاهی به نام دینامومتر است که در دست گرفته می‌شود. تست دینامومتریک عضله، رابطه طول و کشش عضله را ارزیابی می‌کند، به این معنی که اکنون یک عضله در هنگام انقباض ایزومتریک، نسبت به طول عضله، فشار زیادی ایجاد می‌کند. این تست با قرار دادن قسمت بخصوصی از بدن در موقعیتی انجام می‌شود که تحت تأثیر جاذبه قرار نگیرد. پس از قرارگیری دینامومتر بر روی عضله، فرد برای چند ثانیه فشار بر روی آن وارد می‌کند. سپس عددی به پوند یا کیلوگرم نمایش داده می‌شود. برخی از دستگاه‌ها دیجیتال هستند و برخی دیگر فزودار هستند.

آشنایی با انواع قدرت سنج

بازدید کنندگان بسیاری، هر روز در غرفه انجمن بیومکانیک ورزشی، میزان قدرت عضلات دست و بازو خود را اندازه می گرفتند و با این وسیله و کارآیی آن‌ها آشنا می شدند.











تست انعطاف پذیری

انعطاف پذیری تنه به جلو Sit & Reach

انعطاف پذیری یکی از مهم ترین عناصر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. ضعف عضلات در انعطاف پذیری، موجب ناهماهنگی در حرکت انجام شده، همچنین باعث افزایش احتمال آسیب دیدگی عضلانی به خصوص در حرکات ورزشی می شود. با توجه به مفصل مورد نظر، از آزمون های مختلف جهت سنجش انعطاف پذیری استفاده می شود. یکی از آزمون های مهم آمادگی جسمانی انعطاف پذیری تنه به جلو است که میزان انعطاف پذیری عضلات پشت ساق پا، پشت ران و عضلات پشتی ستون فقرات را می سنجد. از دستگاه تخته انعطاف به منظور سنجش حداکثری دامنه حرکتی مفاصل تنه استفاده می شود.

انعطاف پذیری:

🔪 قابلیت فرد در به حرکت درآوردن تمام یا بخشی از بدن در بیشترین دامنه حرکتی، بدون آنکه به مفاصل و عضلات آسیبی برسد.

🔪 به طور کلی توانایی کشش بافت های نرم، رباط ها و به ویژه عضلات و نیز ساختار آناتومیکی مفصل می تواند مبین میزان انعطاف پذیری باشد.

🔪 اندازه گیری این عامل شامل حرکات خم شونده و حرکات کششی یا باز شونده است.

🔪 اصولاً کاهش میزان انعطاف پذیری از اولین نشانه های عدم آمادگی فرد است.

🔪 همان طور که کمبود این قابلیت در انجام حرکات ورزشی تأثیر می گذارد، توسعه

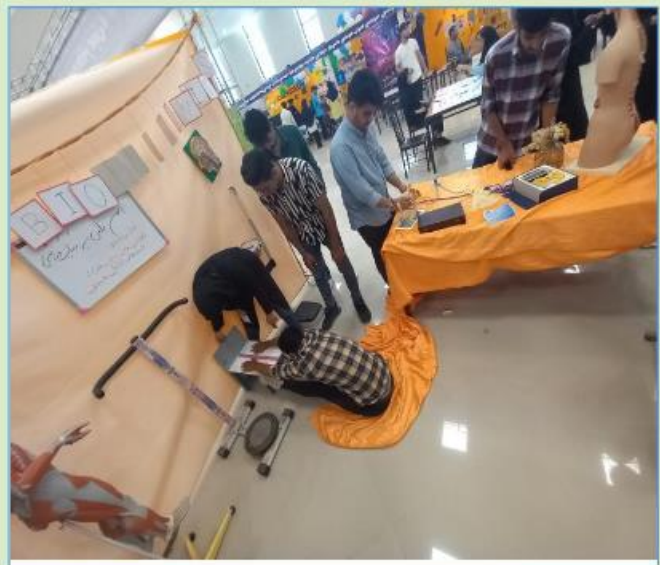
بی رویه آن نیز به توانایی های حرکتی، به خصوص سیستم سرعتی فرد، لطمه وارد می کند.

تست انعطاف پذیری

هرروز در غرفه انجمن علمی بیومکانیک ورزشی میزان انعطاف پذیری بسیاری از بازدید کنندگان مورد سنجش قرار می گرفت.







آشنایی با اعضای بدن انسان با مولاژ

اعضای انجمن بیومکانیک ورزشی در روزهای برگزاری جشنواره حرکت، محل قرارگیری هر عضو بدن و نقش آن را به بازدیدکنندگان غرفه توضیح می‌دادند.





مسابقه رفتن روی سینه پا تک پا

در این مسابقه که ویژه دختران بود فرد باید ابتدا یک پا را از زمین بلند می کرد سپس با پایي که بر روی زمین بود روی پنجه پا می رفت. به شرکت کنندگانی که بیشترین زمان را داشتند جوایز نقدی تعلق گرفت. در این مسابقه ۲۰ تن شرکت کردند.





پلانک

حرکت پلانک یک تمرین بدن سازی ایزومتریک است که کل بدن را درگیر می کند. انجام آن به این صورت است که باید برای مدت تعیین شده در حرکت ماند و حالت بدن را حفظ کرد. روش معمول و آسان تر آن، همان حرکت شنا سوئدی است که می تواند روی دست ها و آرنج انجام داد. این حرکت پرفرمدار نتایج خوبی برای کل بدن و به خصوص شکم دارد که حتی در کوتاه مدت هم شاهد نتایج آن بود. عضلات درگیر در حرکت پلانک حرکت پلانک عضلات عرضی شکم، ماهیچه راست شکمی، فیله کمر، عضلات دوزنقه ای و در کل شانه و دست ها، عضله دلتوئیدی میانی و قدامی، خلفی و عضلات باسن و پا را درگیر می کند. حرکت پلانک فواید بسیار زیادی دارد و یکی از بهترین حرکات ورزشی است که علاوه بر عضلات شکم، سایر عضلات بدن را هم درگیر و تقویت می کند.

مهم ترین فواید حرکت پلانک

- اصلاح فرم بدن
- افزایش سوخت و ساز بدن
- حفظ و افزایش تعادل بدن
- تقویت ماهیچه های ستون فقرات
- افزایش حس اعتماد به نفس و نشاط
- کاهش درد کمر و پشت
- تقویت میان تنه و کل بدن
- افزایش انعطاف پذیری بدن
- کشش و ریلکسی عضلات حرکتی
- خوش فرم و شش تکه شدن عضلات شکم

نام حرکت	پلانک
نام انگلیسی	Plank
عضله هدف	راست شکمی (شکم) عضله کمکی دنده ای، راست کننده ستون مهره ها (فیله کمر)، دلتوئید (سرشانه)، پا
سطح حرکت	مبتدی تا حرفه ای

مسابقه پلانک

در این مسابقه که ویژه پسران بود فرد باید حالت شنا به خود می گرفت سپس روی ساعد دست می رفت. شرکت کنندگانی که بیشترین رکورد زمانی را داشتند برنده اعلام شدند و به آن‌ها جایزه نقدی اهدا گردید. در این مسابقه ۲۱ تن شرکت کردند.







مسابقه منچ

در این مسابقه که به صورت مشترک برای آقایان و بانوان برگزار شد ۵۲ تن شرکت کردند. به سه شرکت کننده از برندگان نهایی با قرعه کشی جایزه نقدی اهدا شد.









بازدید اساتید و کارمندان از غرفه بیومکانیک ورزشی

گرفه انجمن بیومکانیک ورزشی در روزهای برگزاری جشنواره حرکت، افتخار داشت پذیرای حضور و بازدید اساتید و کارکنان دانشگاه بیرجند به خصوص شورای پژوهش پردیس علوم رفتاری باشد.



















افتخارات

اختتامیه جشنواره رویش و حرکت دانشگاه بیرجند چهارشنبه ۱۰ خردادماه ۱۴۰۲ در تالار ولایت دانشگاه برگزار گردید. این مراسم که با هدف معرفی برترین‌های جشنواره در دو بخش فرهنگی و علمی تدارک دیده شده بود از خانم زینب ناصری دانشجوی کارشناسی ارشد رشته بیومکانیک ورزشی به‌عنوان فعال فرهنگی برتر دانشگاه بیرجند تقدیر گردید.



