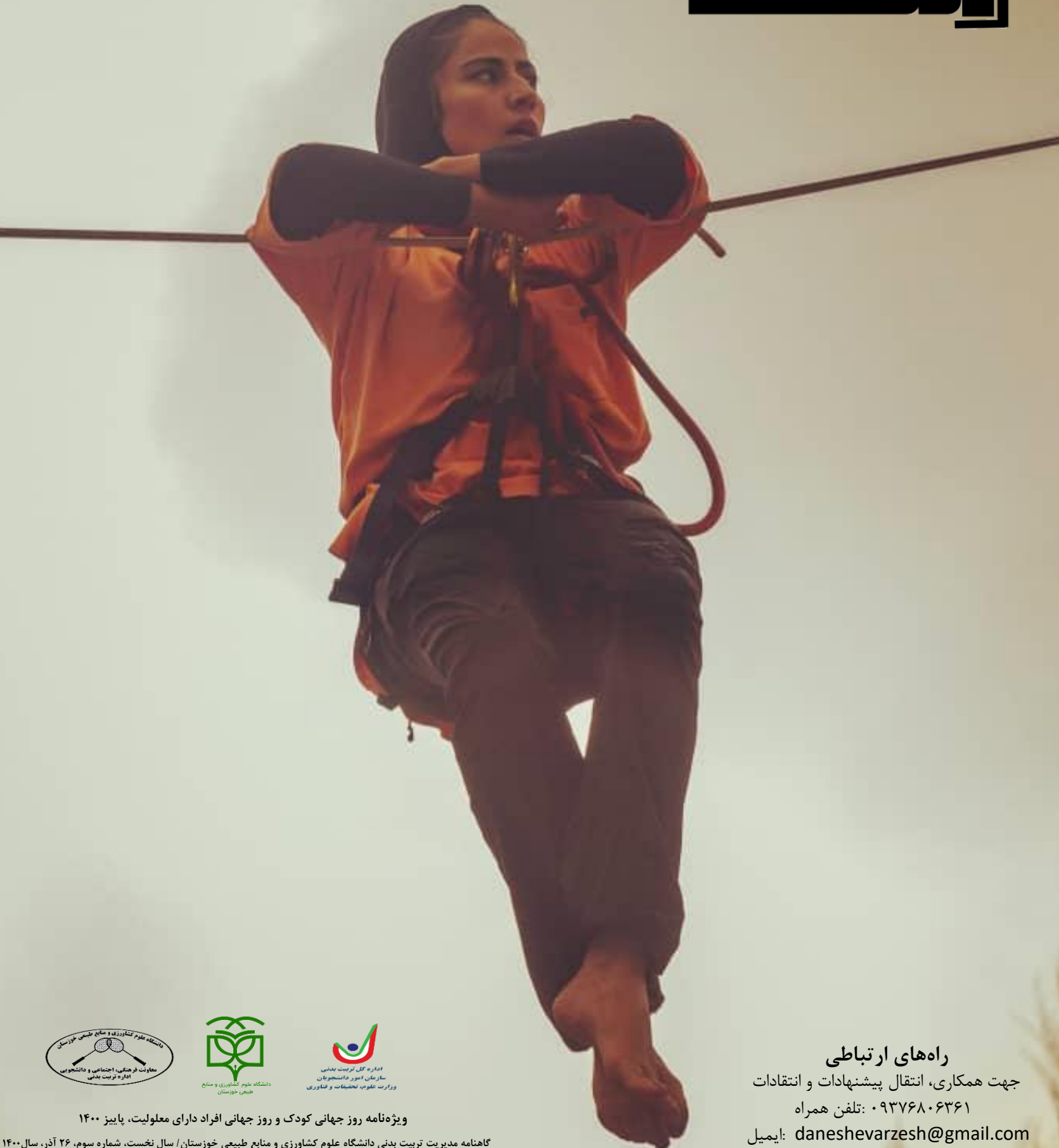


# دانشگاه ارزش



ویژه‌نامه روز جهانی کودک و روز جهانی افراد دارای معلولیت، پاییز ۱۴۰۰

گاهنامه مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان / سال نخست، شماره سوم، ۲۶ آذر، سال ۱۴۰۰

راه‌های ارتباطی

جهت همکاری، انتقال پیشنهادات و انتقادات

تلفن همراه: ۰۹۳۷۶۸۰۶۳۶۱

ایمیل: [daneshevarzesh@gmail.com](mailto:daneshevarzesh@gmail.com)

## سخن ریاست دانشگاه آقای دکتر عباس عبدالشاهی

۱

امروز ورزش / اخبار ورزشی

۲

دیروز ورزش

۴

فردای ورزش

۵

دوست ورزش / علمونه

۶

قلم ورزش

۷

سینما ورزش

۸

## ریاست دانشگاه آقای دکتر عباس عبدالشاهی

نظر کلی شما در رابطه با اداره تربیت بدنی چی هست؟ فکر می‌کنید اداره تربیت بدنی ما چه کمبودهایی دارد؟ از آنجا که بر اساس گزارش مدیر تربیت بدنی دانشگاه، دانشگاه ما از نظر برگزاری رویدادهای ورزشی در میان دانشگاه‌های منطقه ۱۰ در رتبه خوبی قرار داشته و با توجه به وجود اماکن ورزشی از جمله استخر، سوله ورزشی، سالن‌های بدنسازی، سالن کشتی و ... به نظر می‌رسد، فعالیت‌های تربیت بدنی دانشگاه بتواند نمره خوبی کسب نماید. البته در حدود دو سال اخیر دانشجویان حضور نداشته‌اند و لذا فعالیت‌های ورزشی هم به طور حضوری متوقف شده است که انشالله با بهتر شدن وضعیت، دانشجویان به دانشگاه برگشته و تمام فعالیت‌ها از جمله فعالیت‌های ورزشی به حالت عادی برگردد.

در مورد جزییات پروژه‌ی چمن فوتبال دانشگاه اگر توضیحاتی دارید بفرمایید. بعد از بررسی و بازدید از چمن، مشخص گردید که کیفیت چمن بسیار پایین است؛ که با توجه به تخصصی بودن دانشگاه، مقرر شد تا از پتانسیل دانشگاه و اساتید متخصص، استفاده شود. پس کارگروهی شامل اعضای هیات علمی متخصص در زمینه خاک، چمن و علف هرز تشکیل گردید تا بر بازسازی زمین چمن نظارت داشته باشند. بودجه‌ای که برای ترم حضوری در نظر گرفته می‌شود، تقریباً چقدر خواهد بود؟ قبل از سال ۹۸ در قانون بودجه برای بخش فرهنگی و ورزشی بودجه اختصاص داده می‌شد؛ که در آن سال حدود هفتصد میلیون تومان بود (البته به جز بخش عمرانی) که بین این دو فعالیت به صورت مساوی تقسیم می‌شد؛ در سال‌های ۹۹ و ۱۴۰۰ این بودجه برای سه بخش رفاهی، فرهنگی و ورزشی در یک قالب اختصاص داده شده و مبلغ آن حدود یک میلیارد و هفتصد میلیون تومان است.

فکر می‌کنید با توجه به اینکه جمعیت دانشجویان دختر دانشگاه بیشتر از دانشجویان پسر هست؛ آیا خروجی فعالیت‌های ورزشی هم این چنین است؟ مساله‌ای که بیشتر اهمیت دارد، پیشرفت روزافزون ورزش بانوان در جامعه است؛ که مایه‌ی خوشحالی است. اینکه روز به روز این فرهنگ بیشتر رواج پیدا می‌کند و راه هموارتر می‌شود، خیلی خوب است و دانشگاه هم از برنامه‌های حوزه ورزش، به ویژه ورزش بانوان حمایت خواهد نمود. فکر می‌کنم که روند افزایشی جمعیت بانوان ورزشکار طی سال‌های اخیر اتفاق مثبتی است.

برای ارتقا فرهنگ ورزشی در دانشگاه، با توجه به اینکه با سطح کشوری فاصله داریم، چه برنامه‌ای دارید؟ با پیشنهاداتی که از طرف اداره تربیت بدنی و سایرین ارائه شود، تا آنجا که قانون اجازه دهد همکاری لازم انجام خواهد شد و دانشگاه خود را موظف به حمایت از ورزش می‌داند.

جهت پویایی و نزدیک شدن عناصر دانشگاه، قصد برگزاری برنامه‌های ورزشی بین تیم‌های هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان را داریم؛ آیا در این مسیر ما را همراهی می‌فرمایید؟ از نظر این جانب، پیشنهاد بسیار خوبی است. انشالله پس از حضوری شدن دانشگاه، پیشنهادات ارائه شود تا برنامه‌ریزی جهت انجام این نوع برنامه‌ها در صورت تمایل تیم‌های فوق، صورت گیرد.

آیا سابقه ورزشی خاصی دارید؟ در حال حاضر ورزش کوهنوردی را در برنامه داریم. هرچند در نزدیکی اهواز کوهی نیست، اما اکثر کوه‌های خوزستان و برخی از قله‌های مهم کشور را با گروه کوهنوردی دانشگاه صعود کرده‌ایم. هر روز و یا یک روز در میان، پیاده‌روی را در برنامه دارم. چون اثرات مثبت ورزش بر کارایی بر کسی پوشیده نیست.



## امروز ورزش

محمد رضا زرگران خوزانی

متولد ۱۳۶۸، اهواز

دانشجوی دکتری آگروتکنولوژی

دان ۲ کیک بوکسینگ و فول کنتاکت فدراسیون ورزش‌های رزمی جمهوری اسلامی ایران  
مدرک مربیگری درجه ۳ کیک بوکسینگ و فول کنتاکت فدراسیون ورزش‌های رزمی جمهوری اسلامی ایران  
مدرک داوری درجه ۳ کیک بوکسینگ و فول کنتاکت فدراسیون ورزش‌های رزمی جمهوری اسلامی ایران  
دارای سابقه و احکام مسئولیت در سبک کیک بوکسینگ و فول کنتاکت در استان خوزستان  
قهرمان و نایب قهرمان چندین دوره مسابقات استانی و جام باشگاه‌های اهواز  
دارنده احکام و گواهینامه‌های تخصصی در حوزه علوم ورزشی



چه کسی باعث شد مسیر ورزشی رو انتخاب کنی و مشوق و پشتیبانتون کی بوده؟ ورود من به این حرفه از طریق نوه عموم بود که در همسایگی ما زندگی می‌کرد و به من باشگاه شاهین طلایی را معرفی و من را با سبک سوپر کیک بوکسینگ آشنا کرد. سال ۱۳۸۶، پس از ورود به رشته و تشویق‌های خانواده و همچنین مربیان سبک، انگیزه من برای ادامه این رشته زیاده‌تر شد و موجبات ورود برادرزاده، خواهرزاده و حتی خواهر خودم به این رشته را نیز فراهم کرد.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتید؟ حقیقت این بود که این رشته، رشته قدرتی و پر برخورد است و عدم رعایت اصول ورزشی و آمادگی جسمانی موجبات آسیب‌های جدی را برای مبارزه کنندگان و یا فایترها به بار خواهد آورد به شخصه دو مرتبه یک بار از ناحیه بازو و بار دیگر از ناحیه بینی دچار شکستگی شدم که این باز خورد خوبی در اذهان نداشت و موجبات ترس و اضطراب از این رشته را فراهم می‌کرد، اما علاقه این چیزها سرش نمی‌شود. عامل موفقیت در این راه چی بوده؟ اولین عامل، علاقه و تلاش و ممارست خود مبارز است؛ که در شکست‌ها دل‌سرد نشود و عزم خود را برای پیروزی فراهم کند و در کنار آن، تشویق و حمایت مربیان و خانواده.

یکی از خاطره‌های جالبتون در این راه؟ این خاطره مربوط به شکستگی بینی‌ام در فینال مسابقات استانی وزن ۶۰- که فکر می‌کنم سال ۱۳۸۷ یا ۱۳۸۸ باشه؛ در آن مسابقه فایتر مقابل من از شهرستان شادگان بود. راند اول با ضربات متعدد از آن امتیاز گرفته بودم و یک اعتماد به نفس بیش از حد در من به وجود آمده بود؛ حریف هم کلافه شده بود و کاری ازش ساخته نبود. در راند دوم به حالتی مغرور با گارد باز وارد رینگ شدم و مبارزه آغاز شد. ضربه هوک فایتر شادگانی به بینی من برخورد کرد؛ این ضربه به قدری شدید بود که من را به کنار رینگ فراخواندن و مربی من خواهان پایان مسابقه بود؛ اما من مصر برای ادامه مسابقه... غرور و هیجان من برای انتقام، تمرکز من را گرفته بود و با ضربه دوم که حین مبارزه به بینی من خورد، من ناک اوت شدم. این شد درس عبرتی برای من که غرور و خودپسندی، آفت بزرگی برای ورزشکاران است که باید از آن حذر کنند. که البته، این مهم که ارزان به دست نیامده را سرلوحه کار خودم کردم. اگر به عقب برگردیم باز همین ورزش و راهو انتخاب می‌کنید؟ بله. من ورزش‌های رزمی را دوست داشتم و دوست دارم و اگر باز هم به عقب برگردم حتما این ورزش و راه را انتخاب خواهم کرد.

الگوی ورزشیتون کی هست؟ در رشته‌های رزمی به اعتقاد بنده باید تکنیک‌ها و حرکات فایترها به عنوان الگو باشند و نه فایتر. اما شاید به صورت کلیشه‌ای باشد ولی همواره در بعد اخلاق و جوانمردی، جهان پهلوان تختی الگوی مناسبی برای نه تنها من، بلکه اکثر ورزشکاران فارغ از رشته تخصصیشان می‌باشد. صحبت تکمیلی اگر دارید در خدمتیم: به طور کلی، هنرهای رزمی فارغ از تنوع و سبک، موجبات پویایی است و تفکر را در افراد به همراه دارد؛ چرا که در این رشته استقامت، سرعت عمل، تمرکز، دقت و قدرت تصمیم‌گیری در افراد تقویت شده و موجبات کنش و واکنش‌های صحیح در مواجهه با شرایط بحرانی در زندگی روزمره را نیز فراهم می‌کند. ورزش کیک بوکس و فول کنتاکت از مجموعه ورزش‌های ترکیبی و نوین بوده و بنیان‌گذار آن سعی از تجمیع قدرت و سرعت در مبارزه بر اساس تکنیک‌ها و فنون رشته‌های بوکس، کاراته و موای تای کرده که این امر منجر شده که در مسابقات آزاد بسیاری از مبارزین سایر سبک‌های رزمی به راحتی بتوانند مشارکت داشته باشند. امید است که کلیه دوستان علاقه‌مند به رشته‌های رزمی و شاغل در آن موفق، پیروز و کامروا باشند.

## اخبار ورزشی

### اعضای انجمن ورزشی دانشگاه

دبیر انجمن: عرفان عالی‌پور (رشته ورزشی: کاراته کیوکوشین)

فرشته شریفی (رشته ورزشی: فیتنس)

حدیث راشدی (رشته ورزشی: والیبال)

مریم کریمی مالک آبادی

فاطمه جابر انصاری (رشته ورزشی: والیبال)

### اعضا علی‌البدل

مرتضی معاوی

راضیه منصور نژاد

### برندگان مسابقه پیامکی

شماره دانشجویی

۹۸۳۱۰۳

۹۷۱۵۶۱۸

۹۸۲۲۰۴

نام و نام خانوادگی

۱- سوگند اسدی

۲- الهه کریمی

۳- خاطره اسدی

## امروز ورزش



زینب نورمقدم  
متولد ۱۳۷۸، اهواز  
کارشناسی ترویج و آموزش کشاورزی پایدار  
مربیگری درجه ۳ رزم آوران  
مقام سوم گام ۱ رزم آوران در نوزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور جوانان بانوان  
مقام اول استانی مرداد ۱۳۹۷  
مقام اول استانی ۱۳۹۸

چه کسی باعث شد که مسیر ورزشی رو انتخاب کنید و مشوق و پشتیبانتون کی بوده؟ من از کودکی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، کاراته و ... را شرکت کردم؛ ولی از سال ۱۳۹۵ به شکل جدی رشته رزم آوران را دنبال کردم و همیشه خانواده، همسر و استاد عزیز، سرکارخانم سخی زاده مشوقم بودن و در این سال‌ها در کنارم بودند.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتید؟ مشکل تغییر مکان باشگاه و فاصله‌ای که از منزل داشت؛ باعث می‌شد چند ماه از تمرین عقب بمانم. عامل موفقیت در این راه چی بوده؟ تلاش، پشتکار و سرسختی که داشتم باعث می‌شد از شکست‌ها به عنوان تجربه‌ای برای برد استفاده کنم.

یکی از خاطره‌های جالبتون در این راه؟ تمام تایمی که باشگاه بودیم همش خاطرست ولی روزهای مسابقات جور دیگه در خاطرات ثبت می‌شد. روز مسابقات بود حریفم با ۳ تا ضربه پای پشت هم، ناک اوت کردم و با گریه از زمین بیرون رفت.

اگر به عقب برگردین باز همین ورزش و راهو انتخاب می‌کنید؟ من رشته‌های ورزشی زیادی شرکت کردم ولی هیچی مثل رزم آوران جامع و کامل نیست. بازم اگر به عقب برگردم صد در صد این رشته رو انتخاب خواهم کرد.

الگوی ورزشیتون کی هست؟ الگوی ورزشی و اخلاقی همیشه استاد عزیزم خانم سخی زاده بودن و استاد موسویان که از بزرگان رزم آوران هستند.

صحبت تکمیلی اگر دارید در خدمتیم: به همه دوستان که به ورزش رزمی علاقه دارند؛ رزم آوران که ورزش پهلوانی و کاملاً ایرانی است و در آن، از سلاح‌هایی مثل نانچیکو و چوب و تونفا و ... استفاده می‌شود؛ پیشنهاد می‌کنم.



حامد قربانی  
متولد ۱۳۷۸ ساکن بجنورد  
لیسانس عمران  
قهرمان جهان کنگفو در کشور آذربایجان ۲۰۱۹  
پنج دوره قهرمان کشور  
۳۰ دوره قهرمان استان

چه کسی باعث شد که مسیر ورزشی رو انتخاب کنید و مشوق و پشتیبانتون کی بوده؟ من از سن ۳ سالگی پدرم رو از دست دادم. مادرم، مادرم، مادرم تنها حامی من توی این مدت از زندگیم بودن که همیشه همراهم بوده.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتید؟ از اونجایی ک توی یه خانواده فقیر بزرگ شدم، مشکل مالی اصلی‌ترین دغدغه من بود. هم باید سرکار می‌رفتم، هم درس می‌خوندم، هم ورزش می‌کردم. فشارهای زندگی به نظرم بیش از حد روم

بوده.

عامل موفقیت در این راه چی بوده؟ اینکه دوست نداشتم آدمی معمولی باشم. چون احساس می‌کردم دنیا پر از آدم‌های معمولیه. اگه این راهو انتخاب نمی‌کردم قطعاً زندگیم توی همون کودکی تمام می‌شد.

یکی از خاطره های جالبتون در این راه؟ تلخ‌ترین خاطراتم همین مصدومیت هام بود. هم استخوان روی پاهام شکسته، هم دنده چپ قفسه سینم در اومده، هم دو تا از دندونام شکستن، دیگه از انگشت ها گرفته و ... شیرین‌ترین خاطرمم برمی‌گرده به همون مسابقات جهانی که نتیجه سال‌ها تمرین و ماه‌ها اردو و دوری از خانواده و سختی، همون لحظه‌ای که مدال طلا رو گرفتم و روی سکو سرود کشورم نواخته شد.

اگر به عقب برگردین باز همین ورزش و راهو انتخاب می‌کنید؟ من از انجام هیچ کاری پیشمون نیستم. حتی اگه راهمم اشتباه باشه دوشم دارم. چون همیشه در پی لذت بردن از زندگیم هستم. اگر چه خیلی بی‌محل‌هایی از طرف مسئولین هست؛ ولی خب راضی ام در کل از رشتتم.

الگوی ورزشیتون کی هست؟ الگوی ورزشیم شهدا هستن. شهید محمد علی صفا و فیروز حمیدی زاده. محمد علی صفا ورزشکار حرفه‌ای بود؛ از نظر اینکه همشهریم و هم رشته ورزشیم بودن.

همه آدم‌ها خواهان این هستند که فارغ از سن، جنسیت، قومیت، رنگ و معلولیت، کاری که انجام می‌دهند دیده شود. فراموش نکنیم که همه ما با دیگری تفاوت داریم حتی اگر تفاوت‌هایمان دیده نشود؛ پس لزومی ندارد زمانی که از موفقیت کسی یاد می‌کنیم؛ به تفاوت‌های او اشاره کنیم. لزومی ندارد به خاطر تفاوت‌های که داریم خجالت بکشیم. فراموش نکنیم که تفاوت با محدودیت فرق دارد. به یاد داشته باشیم همیشه اولین‌ها وجود دارند و تاریخ سرشار از اولین‌ها است. هیچکس پایین‌تر، پست‌تر و ناتوان‌تر از دیگری نیست؛ همه ما در سرشت با هم برابریم.



## امروز ورزش



سلام من فرزانه شاهسون هستم  
متولد ۱۳۷۱/۱/۱۱ محل تولد تهران  
کارشناس تربیت بدنی گرایش بیومکانیک  
اولین مربی و مدرس ورزش اسلک لاین زیر نظر سازمان بین المللی اسلک لاین در ایران  
چه کسی باعث شد که مسیر ورزشی رو انتخاب کنید و مشوق و پشتیبانتون کی بوده؟ من تو خانواده ورزشی بزرگ شدم.  
مادرم والیبال، پدر جودو و کشتی رو حرفه‌ای کار می‌کردن؛ که بزرگترین الگوهای من بودنو تشویقم می‌کردن به ورزش.  
یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتن؟ هایلاین حالت حرفه‌ای ورزش اسلک لاین هست که تو ارتفاع روی  
تسمه‌های ۲ سانتی راه میریم؛ چونکه هنوز شناخته شده نیست و ما دارای کمیته یا فدراسیونی نیستیم؛ همیشه بر سر  
راهمون مشکلاتی داریم.  
عامل موفقیت در این راه چی بوده؟ باید بگم تا موفقیت راه زیادی دارم و باید خیلی بیشتر تلاش کنم. وقتی بتونم به  
رکورد ثبت کنم از خودم تو این ورزش، می‌تونم بگم به موفقیت نزدیک شدم.  
یکی از خاطره‌های جالبتون در این راه؟ خاطره جالبی که می‌تونم بگم اینکه چون ما ظاهر ورزشمون یکم برای افراد ترسناک و غیر عادی؛ همیشه تو وحله اول فکر  
می‌کنن بدون حمایت رفتیم روی لاین و ممکنه بیفتیم و آسیب ببینیم. یه بار که تو یه پارک یه لاین بلندی بسته بودیم، مسئول پارک با نگرانی گفت چرا این کارو  
می‌کنید؟ کی بهتون اجازه داده؟ سریع باز کنید و مثل بچه‌های خوب بشینید یه گوشه قلیون بکشید. اتقدر حرفاش ضد و نقیض بود همه‌ی ما مدت‌ها بهش  
می‌خندیدیم... که قلیون رو به ورزش ترجیح داد. کسی که قلیون بکشد بچه خوبیه، کسی که ورزش کنه خوب نیست!  
اگر به عقب برگردین بازم همین ورزش و راهو انتخاب می‌کنین؟ من عاشق هیجان و کارهای سختم قطعاً اگر به عقب برگردم بازم همین رشته ورزشی رو انتخاب  
می‌کنم؛ چون بی‌نهایت هیجان ولذت رو باهاش تجربه می‌کنم و صد البته یه آموزگار فوق العادس این ورزش، کاملاً تمرین صبر و حوصله، تمرین نشاط و سرزندگی،  
تمرین لذت بردن از لحظه رو به من میده.  
الگوی ورزشیتون کی هست؟ منش فروتن مربیم و حرفه‌ای ایشون، همیشه برام الهام بخش بود. ایشون جز رکورد داران آسیا تو رشته هایلاین هستن؛ ازشون الگو  
بردار می‌کنم. آقای علی مقدم هستن. جا داره همینجا ازشون تشکر هم کنم و بگم قدردان زحماتشون هستم.

## دیروز ورزش



توران نوروزی  
متولد ۱ مهر ۱۳۴۹ محل تولد کرمانشاه  
دانشجوی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه چمران، لیسانس مدیریت آموزشی  
۲۰ سال است که به مربیگری مشغول هستم و در رشته‌های کاراته، پیلاتس، آمادگی جسمانی، بدنسازی و تی آر ایکس مشغول به  
کار هستم و به‌صورت حرفه‌ای و قهرمان پروری، در رشته کاراته فعالیت دارم.  
مسئولیت‌هایی از قبیل مسئول برگزاری مسابقات استان خوزستان، مسئول کمیته آموزش، مسئول کمیته انضباطی را برعهده داشتم  
و در حال حاضر، مسئول کمیته داوران بانوان استان خوزستان و همچنین مسئول سبک شیتوریو اینوی‌های بانوان استان، با ۳۰  
مربی و ۸۰۰ هنرجو می‌باشم.  
دارای مدرک داوری ممتاز ملی بخش کمیته کاراته  
در مسابقات مختلف در سطح تیم ملی، لیگ و ... به عنوان داور و مربی و اعضاء تیم فعالیت داشتم.  
همچنین امسال در انتخابی تیم ملی در رده امید، شاگرد بنده به اسم بهار حضرت بیگی تا دومین مرحله اردو پیش رفتند و در این رشته مقام آوردند.  
به عنوان نایب رئیس هیات انجمن‌های ورزشی از اردیبهشت امسال مشغول همکاری هستیم.  
شاگردان من در بخش کاراته مقام‌های کشوری و آسیایی و جهانی کسب کردند.  
امید است که سال جاری بتوانیم لیگ تشکیل بدیم و اردوهایی داشته باشیم تا برای مسابقات جهانی در مسابقات انتخابی بعد از عید، نفراتی را برای مسابقات اعزام  
کنیم.  
تجربیات بنده در این زمینه: روی سخنم با کسانی است ک سال‌ها است تجربه دارند؛ سختی‌ها و مشکلاتی را پشت سر گذاشتیم که البته فکر می‌کنم الان مسیر  
راحت‌تری در پیش داریم. امید است که همگی بتوانند در راستای سلامتی خود و کیفیت جایگاه ورزش تلاش داشته باشند؛ چرا که ما پتانسیل‌های خوبی داریم و  
دوست داریم مورد شناسایی و کمک قرار بگیرند.  
با توجه به شرایط مالی که اکثر خانواده‌ها در زمینه اعزام‌ها دارند و از طرفی برگزار کننده اصلی، که تهران است و با خوزستان فاصله زیادی دارد؛ باعث ایجاد بار  
مالی بیشتر روی خانواده می‌شود؛ که بارها باعث شده نتوانیم اونطور که باید در مسابقات مختلف حضور داشته باشیم. انتظار کمک داریم؛ از شرکت‌های مختلف  
برای کمک به اعزام افراد در مسابقات تا راحت‌تر بتوانیم به اهداف قهرمان پروری و سلامت جمعی برسیم.

## فردای ورزش



نازگل علیپور  
متولد ۱۳۹۳، اهواز  
دوم دبستان

از ۱۴۰۰/۸/۱۶ ورزشو شروع کردم  
بنظرت زندگی قبل و بعد ورزش چه

تفاوتی داشته؟ قبل ورزش زندگی معمولی بود؛ اما بعد ورزش خیلی با انرژی و هدف دار شدم.

یکی از خاطرات جالبت در این راه چی بود؟ خاطره ندارم

مشوقت در ورزش کی هست؟ پدر و مادرم

از اعضای خانواده چه کسی ورزشکار و چه ورزشی می‌کنه؟ هیچکدام

هدف خودت از ورزش چیه؟ سنسی بشم

خودت رو در زمینه ورزش در آینده کجا می‌بینی؟ برم مسابقات، قهرمانی



مهدی سدمه زاده  
متولد ۱۳۹۱، آبادان  
چهارم دبستان

۴ سالیه که ورزشو شروع کردم

زندگیت قبل و بعد ورزش چه تفاوتی

داشته؟ الان شادترم و خوشحالم که ورزش می‌کنم.

یکی از خاطرات جالبت در این راه چی بود؟ اول شدن در مسابقات روپایی

مشوقت در ورزش کی هست؟ پدر و مادرم

از اعضای خانواده چه کسی ورزشکار و چه ورزشی می‌کنه؟ دخترعمه‌هام کاراته

کا هستن. طالب ریکانی پسر عموی پدرم، بازیکن تیم صنعت نفت.

هدف خودت از ورزش کردن چیه؟ فوتبالیست معروفی بشم.

خودت رو در زمینه‌ی ورزش در آینده کجا می‌بینی؟ بازیکن تیم صنعت و یکی

از گزینه‌های تیم ملی



سامیا الماسی  
متولد ۱۳۹۰، مسجد سلیمان  
چهارم ابتدایی

پنج ماهیه ورزشو شروع کردم

به نظرت زندگی قبل و بعد ورزش

کردن تفاوتی داشته؟ بله. از وقتی که ورزش می‌کنم خیلی شاداب و با انرژی هستم

یکی از خاطره‌های جالبتون در این راه چی بوده؟ کار کردن و تمرین کردن با مربی‌ام خانم کرد سراسر خاطره است.

مشوقت در ورزش کی هست؟ مادرم

از اعضای خانواده چه کسی ورزشکار و چه ورزشی می‌کنه؟ مادرم قبلا کاراته

کار می‌کرده؛ الان فیتنس کار می‌کنه؛ برادرم هم بدنسازی

الگوت در این مسیر کیه؟ مربی عزیز و دوست داشتنی‌ام خانم کرد

هدف خودت از ورزش کردن چیه؟ قهرمانی

خودت رو در زمینه ورزش در آینده کجا می‌بینی؟ قهرمان کشوری



اهورا خلیفه زاده  
متولد ۱۳۸۸، اهواز  
کلاس هفتم دبیرستان

کلاس فوتبال را از اول تابستان امسال

شروع کردم

بنظرت زندگی قبل و بعد ورزش تفاوتی داشته؟ ورزش باعث تندرستی می‌شود و ما در ورزش گروهی، تلاش و همکاری را یاد می‌گیریم و برای پیروزی در

مسابقه باید با همه‌ی توان بازی کنیم.

از اعضای خانواده چه کسی ورزشکار؟ پدرم با دوستانش فوتبال بازی می‌کند.

الگوت در این مسیر کیه؟ بازی سردار آزمون را خیلی دوست دارم.

هدفت از ورزش کردن چیه؟ ورزش هم برای تندرستی است و هم نوعی

سرگرمی، من هر دو را با هم دوست دارم.

خودت رو در زمینه ورزش در آینده کجا می‌بینی؟ با تلاش می‌توانم بازیکن

خوبی در رشته فوتبال باشم و در یک تیم باشگاهی بازی کنم

## دوست ورزش

ناتالیا گلو



متولد ۱۹۹۹ م، کیف، اوکراین

دیپلم گوینده، مجری، روزنامه‌نگار تلویزیون و رادیو

اکنون به آموزش گروه‌های جوان مشغولم.

مشوق و حامیت چه کسی بود؟ وقتی ۸ سالم بود مامانم منو در کاراته ثبت نام کرد و بلافاصله عاشقش شدم، با عشق و علاقه

شروع کردم و ادامه دادم. از سنسی‌ها و سنپای‌ها الهام گرفتم؛ می‌خواستم به اندازه آن‌ها قوی شوم!

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتید؟ بزرگترین مشکل این بود که در باشگاه ما دختران کمی بودند؛ من باید با پسرها

تمرین می‌کردم، آن‌ها از من قوی‌تر بودند! برای من سخت بود و باید سخت‌تر تلاش می‌کردم تا با آن‌ها همگام باشم؛ اما این باعث

شد من قوی‌تر شوم و به خودم ایمان داشتم.

کلید موفقیت در این راه چی بود؟ کلید اصلی موفقیت ساده است. صادقانه کار کنید و تقلب نکنید! استقامت مهم، در برابر همه مشکلاتی که در کاراته هست صبور

باشید. واقعا تعدادشون زیاد، مخصوصا در ابتدای سفر. همچنین مهم که کاراته رو دوست داشته باشید و از آموزش لذت واقعی ببرید.

یکی از جالب‌ترین خاطرات در این راه چی بود؟ آزمون کمربند مشکی! ۶ ماه قبل آزمون خودمو آماده کردم، هفته‌ای ۳-۴ بار تمرین می‌کردم. من ۱۳ ساله بودم و

بچه‌های گروه من ۱۷-۱۸ ساله بودن، برای بهبود تکنیکم مجبور بودم با گروه‌های دیگه تمرین کنم. روز آزمون، من خیلی نگران بودم، امتحان سختی بود، اما برای

کمربند مشکی قبول شدم و برای تولدم برای خودم کادو ساختم!

اگر به عقب برگردی همین ورزش و مسیر رو انتخاب می‌کنی؟ البته!

الگوی ورزشیت کیه؟ این راز کوچیک من!

در کشور شما، چه مزایایی برای ورزشکاران هم سطح شما وجود داره؟ در کشور من همه شرایط برای تمرین عالی مثل سالن‌های بدنسازی، تجهیزات و استادان عالی

وجود داره! فقط یک چیز باقی می‌مونه؛ میل رزم آموز به استاد شدن!

چطوری اسپانسر برای ادامه ورزش پیدا می‌کنید؟ در حال حاضر من در مسابقات شرکت نمی‌کنم و این کار رو برای خودم انجام می‌دم.

فکر می‌کنی ویژگی‌های مثبت جامعه ورزشی شما چیه؟ کاراته چیزی فراتر از یک ورزش. این ما رو منضبط و مسئولیت پذیر می‌کنه، احترام به بزرگان و توانایی

محافظت از ضعیفان را پرورش می‌ده. این قدرت جسمی و اخلاقی، سلامتی، اعتماد به نفس و کنترل بر بدن و افکار شماست!

## علمونه

### به مناسبت روز جهانی کودک (۲۰ نوامبر - ۲۹ آبان)

فعالیت بدنی در کودکان نقش مهمی در رشد و تکامل دارد و موجب درمان برخی از بیماری‌ها و ناتوانی‌های مزمن در کودکان مانند انواع مشکلات اسکلتی،

متابولیکی و بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. ورزش حتی در کودکان سالم استرس را کاهش می‌دهد. اگرچه این ایده که "ورزش برای کودکان خوب است"

بدیهی به نظر می‌رسد ولی باید بدانیم که چاقی، دیابت نوع ۲ و سنتز متابولیک پیامدهایی از عدم فعالیت بدنی در کودکان است. ورزش برای کاهش عوارض

زایمان زودرس، بیماری ریوی، سوختگی و سرطان در کودکان مفید است اما تنها در صورتی که دوز تجویزی آن، التهاب زمینه‌ای را تشدید نکند. پزشکان در

تلاش‌اند تا یک برنامه تمرین ورزشی برای کودکان تجویز کنند که موجب تحریک فاکتورهای رشد و آنابولیسم بافتی، افزایش معدنی شدن استخوان، افزایش

هایپرتروفی عضلانی چگالی میتوکندری و مویینگی و کاهش حساسیت به انسولین در روند ورزش شود؛ همچنین سیتوکین‌های التهابی به سرب را تحریک کند.

### به مناسبت روز جهانی افراد دارای معلولیت (۳ دسامبر - ۱۲ آذر)

در حال حاضر، دیدگاه آدمی نسبت به زندگی تغییرات چشمگیری یافته است و برای ارتقا جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی تلاش بسیار زیادی انجام می‌گیرد.

کیفیت زندگی، مفهومی فراگیر است که سلامت جسمانی، رشد شخصی، حالات روانشناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و ارتباط با محیط را در بر می‌گیرد؛

که بر ادراک فرد از این ابعاد نیز مبتنی است. هر فرد برای رسیدن به استانداردهای کیفی زندگی، دست به اقدامات مختلفی در زمینه بهداشت جسمانی و روانی

می‌زند؛ که یکی از این اقدامات می‌تواند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی باشد. به نظر می‌رسد کسانی که در انواع فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت می‌کنند از

مزایای جسمانی و روانی این فعالیت‌ها سود برده و کیفیت زندگی خود را افزایش می‌دهند. ورزش و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی مردم

جامعه از جمله معلولان دارد. بیماری و ناتوانی که در اثر بی‌حرکی برای این افراد به وجود می‌آید؛ باعث افزایش رنجش آن‌ها می‌شود و به کیفیت زندگی آنان

آسیب می‌رساند. افرادی که به سبک زندگی غیرفعال تشویق می‌شوند؛ اساساً خطرات ابتلا به برخی از بیماری‌ها، مانند بیماری‌های قلبی-عروقی را در خود

افزایش می‌دهند. افراد معلول می‌توانند با شرکت در انواع فعالیت‌های ورزشی و تفریحی از مزایای جسمانی و روانی این فعالیت‌ها سود برده و کیفیت زندگی خود

را افزایش دهند. یافته‌های حاصل از تحقیقات نشان می‌دهد که کیفیت زندگی معلولان شرکت کننده در ورزش همگانی، نسبت به کیفیت زندگی سایر معلولان،

در سطح بالاتری قرار دارد. یکی از بهترین راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی و روحیه این افراد، انجام فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد.



## قلم ورزش

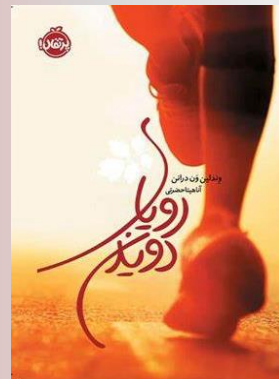
برای کتاب خواندن بهتر است عضو کتابخانه شویم؛ نه انبوهی از کتاب را خریداری کنیم. با هم برای داشتن فرهنگی غنی تر تلاش کنیم.

وندلین ون درانن در کتاب رویای دویدن، داستان شگفت‌انگیز تلاش یک قهرمان را برای بازگشت به زندگی معمولی‌اش پس از یک سانحه دلخراش روایت می‌کند. این اثر خارق‌العاده و پرافتخار که به دو واژه امید و انگیزه معنایی دوباره می‌بخشد!

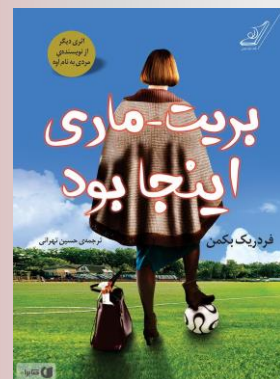
دریافت جایزه کتاب خانواده‌اشنایدرا برای کتاب نوجوان سال ۲۰۱۲

دریافت جایزه کتاب کارولینای جنوبی برای کتاب نوجوان سال ۲۰۱۴

دریافت جایزه کتاب کودک و نوجوان سال ۲۰۱۳



ماجراهای این رمان که توسط فردریک بکمن، نویسنده و وبلاگ نویس سوئدی نوشته شده درباره زن ۶۳ ساله‌ای به نام بریت ماری است که به شدت وسواس تمیزی دارد و خیلی هم مقرراتی است. از نظر دیگران او فردی است که فقط ایراد می‌گیرد و به همه چیز گیر می‌دهد اما در باطن زنی مهربان و خوش قلب است. بریت ماری از این می‌ترسد که تنها در ساختمان محل زندگی‌اش بمیرد و بوی بد جسدش، همسایه‌ها را آزار دهد! او در خانه‌ای ساکن می‌شود سامی، وگا و عمر تعدادی از بچه‌هایی هستند که در این محل زندگی می‌کنند آن‌ها علاقه زیادی برای شرکت در مسابقه فوتبال دارند بنابراین از بریت ماری می‌خواهند که مربی فوتبال آن‌ها شود. با خواندن داستان بریت ماری پی می‌بریم که هیچ‌گاه برای دستیابی به خواسته‌ها و اهدافمان دیر نیست! اگر که بخواهیم! آیا بریت ماری ۶۳ ساله از ما با اراده‌تر و مصمم‌تر است!؟



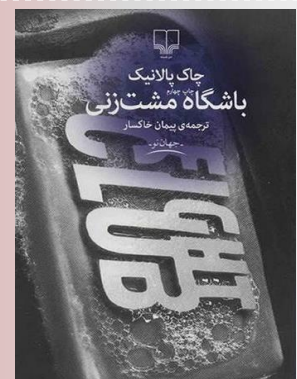
سیاوش پسری ۱۶ ساله از جنوب شهر تهران است که بدون داشتن مربی و باشگاه حرفه‌ای، یک کشتی‌گیر نابغه است. او در رقابت‌های محلی آن‌قدر خوب بازی می‌کند که روزی دو مرد غریبه سر راهش سبز می‌شوند تا از او یک قهرمان جهانی بسازند. سیاوش که می‌خواهد سلطان دنیای کشتی و فرمانروای جهان کوچک خودش باشد، به این دو نفر اعتماد می‌کند؛ اما طولی نمی‌کشد که دنیای کوچک و ساده‌ی سیاوش از او گرفته می‌شود.

نویسنده در این رمان آدم‌های گوناگون این شهر را مقابل این قهرمان از همه‌جا بی‌خبر قرار می‌دهد و ناچارش می‌کند درباره چیزهایی تصمیم بگیرد که بین مرگ و زندگی در نوسان‌اند. سالتو با روحی قصه‌گو و رئالیستی تلاش می‌کند برای مخاطب غافلگیری بزرگی رقم بزند. پسری برآمده از جنوب شهر که حالا می‌خواهد سلطان باشد...



باشگاه مشت زنی در مورد کارمندی بدبین است؛ که در یک کارخانه اتومبیل‌سازی کار می‌کند و مدتی است از بی‌خوابی رنج می‌برد. او یک روز با فردی با لباس‌های عجیب و غریب آشنا می‌شود که شغلش بازاریابی صابون است و عقاید نو و جالبی دارد. با او به محل زندگی‌اش در محله‌ای می‌رود که زباله‌های سمی شهر را آنجا انبار می‌کنند، شیفته او می‌شود و با او در مورد آزادی و راه‌های کسب قدرت صحبت می‌کند. این دو برای آن که از عقده‌های درونی خالی شوند و به اصطلاح تولدی دوباره داشته باشند، آگاهانه شروع به کتک‌کاری می‌کنند. بعد از آن فکر راه‌اندازی یک باشگاه به ذهن آن‌ها خطور می‌کند. اما نه هر باشگاهی... بلکه یک باشگاه مشت زنی زیرزمینی...

کارگردان معروف دیوید فینچر بر اساس آن فیلمی با همین نام ساخته است.





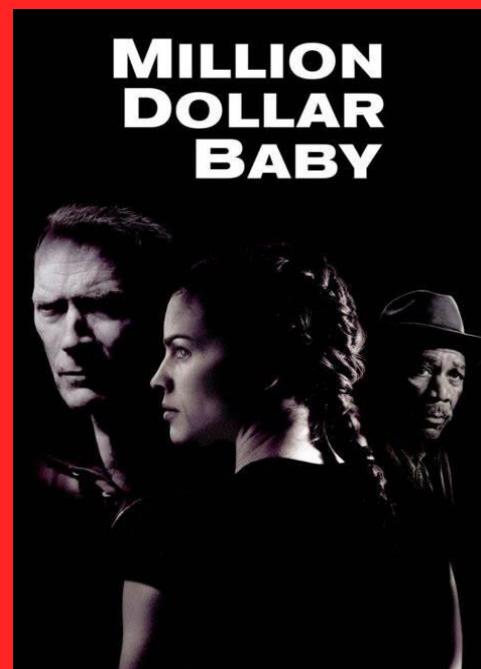
## سینما ورزش



اثری درام-کمدی، برگرفته از زندگی "پیج" کشتی‌گیر حرفه‌ای انگلیسی است.



اثری درام، برگرفته از زندگی کن مایلز و کرول شلبی است که توسط شرکت فورد استخدام می‌شوند تا ماشین مسابقه‌ای قدرتمند بسازند. برنده جوایز اسکار بهترین تدوین و بهترین تدوین صدا.



درام ورزشی، که برنده جوایز اسکار بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر نقش اول زن و بهترین بازیگر مکمل نقش مرد، گلدن گلوب بهترین کارگردانی و بهترین بازیگر نقش اول زن شد.

### شناسنامه

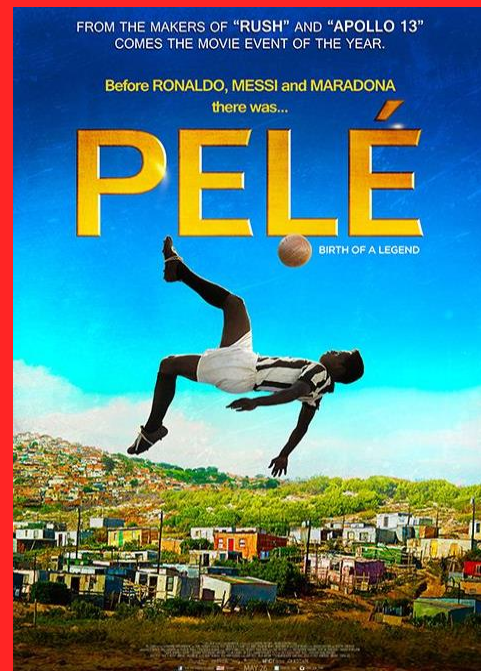
- گاهنامه دانش ورزش (ویژه روز جهانی کودک و روز جهانی افراد دارای معلولیت)
- سال نخست، شماره سوم، ۲۶ آذر ۱۴۰۰
- صاحب امتیاز: اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان
- مدیر مسئول: آسیه سادات موسویان
- سردبیر: انیس دارم
- ویراستاران: عسل سدمه زاده، ایناس دارم، جمیله دارم
- طراح و گرافیک: جمیله دارم
- خبرنگاران: ایناس دارم، انیس دارم، جمیله دارم
- شماره مجوز: ۸۱۲/ن.د
- تاریخ مجوز: ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

منابع

1. [https://journals.bwu.com/cjpediatrics/Abstract/2004/0000/Exercise\\_areas\\_and\\_inflammation\\_in\\_the\\_growing\\_3\\_in.pdf](https://journals.bwu.com/cjpediatrics/Abstract/2004/0000/Exercise_areas_and_inflammation_in_the_growing_3_in.pdf)
2. <http://repository.nmu.ac.ir/handle/4391>
3. <https://www.isamagi.ir/view-en/arta/page/124436/313-image>



فری، انیمه‌ای ورزشی درباره‌ی هاروکا ناناسه است. شناگری که مسیرش از هم تیمی‌هاش جدا میشه و مجدداً در دبیرستان تیم شکست ناپذیری برای مقابله با رین تشکیل میدن.



فیلمی درباره ادسون آرانتس دو ناسیمیونتو ملقب به پله، بازیکن سابق فوتبال اهل برزیل است.



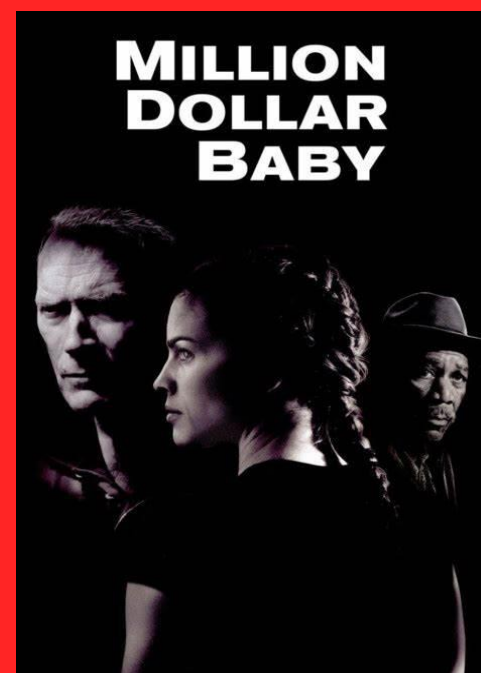
## Sports Cinema



A drama-comedy based on the life of English professional wrestler.



The drama is based on the lives of Ken Miles and Kroll Shelby, who are hired by Ford to build a powerful racing car. Winner of the Academy Awards for Best Editing and Best Sound Editing.



Sports Drama, which won the Academy Awards for Best Picture, Best Director, Best Actress and Best Supporting Actor, Golden Globe for Best Director and Best Actress.

### certificate

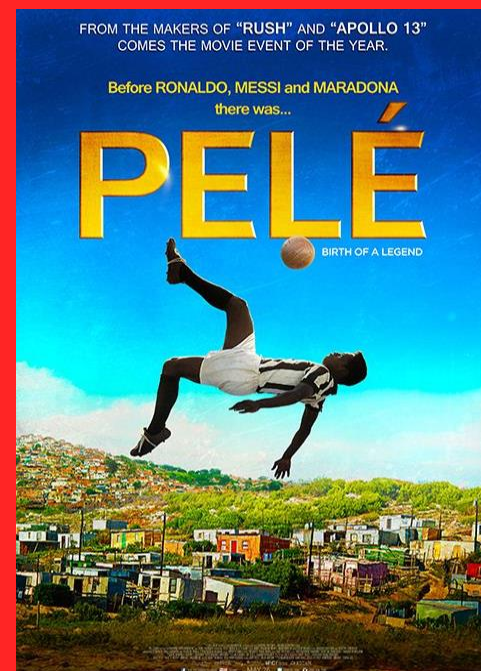
- Sports Knowledge Calendar (for International Children's Day and International Day of Persons with Disabilities)
- First Year, Issue 3, December 17, 2021
- Concessionaire: Physical Education Department of Khuzestan University of Agricultural Sciences and Natural Resources
- Responsible manager: Asieh Sadat Mousavian
- Editor: Anis Darem
- Editors: Asal Sadme Zadeh, Enas Darem, Jamileh Darem
- Designer and graphics: Jamileh Darem
- Reporters: Enas Darem, Anis Darem, Jamileh Darem
- License number: 812 / ن.د
- License Date: 2021/3/15

### References

1. [https://journals.bcu.org/ejpediatrics/Abstract/2004/0000/Exercise,\\_stress,\\_and\\_inflammation\\_in\\_the\\_growing\\_3\\_in.pdf](https://journals.bcu.org/ejpediatrics/Abstract/2004/0000/Exercise,_stress,_and_inflammation_in_the_growing_3_in.pdf)
2. <http://repository.uin-suka.ac.id/eprint/4293>
3. <https://www.issmagnis.in/view-en/articlepage/124436/313-image>



Free is a sports anime about Haruka Nanase. A swimmer whose path separates from his teammates and again in high school, they form an invincible team to face Rin.



A film about Edson Arantes do Nascimento, nicknamed Pele, a former Brazilian football player.

## Sports Pen

To read a book, it is better to become a member of the library; Do not buy a lot of books. Let's work together to have a richer culture.

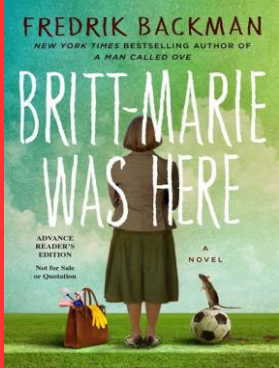


In *The Running Dream*, Wendelin tells the amazing story of a hero trying to return to his normal life after a tragic accident. This is an extraordinary and proud work that gives hope and motivation to the two words again!

Received the Schneider Family Book Award for 2012 Adolescent Book

South Carolina Book Award for Teen Book of 2014

Received the 2013 Children and Adolescent Book Award

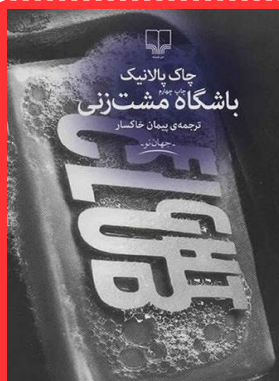


The story of this novel, written by Swedish writer and blogger Fredrik Beckman, is about a 63-year-old woman named Britt Marie who is very obsessive and very accommodating. In the eyes of others, she is a person who only criticizes and gets stuck in everything, but inwardly she is a kind-hearted woman. Brit Marie is afraid that she will die alone in the building where she lives and that the bad smell of her body will bother the neighbors! She lives in a house. Sami, Vega and Omar are some of the children who live in this place. They are very interested in participating in football matches, so they ask Britt Marie to be their football coach. Reading Brit Marie's story, we realize that it is never too late to achieve our desires and goals! If we want! Is 63-year-old Brit Marie more determined than us ?!



Siavash is a 16-year-old boy from south of Tehran who is a genius wrestler without a coach and a professional club. He plays so well in local competitions that one day two strangers come and want to make him a world champion. Siavash, who wants to be the king of the ship and the ruler of his own small world, trusts these two people. But it does not take long that for the small and simple world of Siavash is taken from him.

In this novel, the author confronts the different people of this city with this hero and forces him to decide about the things that fluctuate between life and death. Salto tries to surprise the audience with his storytelling and realistic spirit. A boy from the south of the city who now wants to be king...



*The Fight Club* is about the employee Who works in a car factory and has been suffering from insomnia for some time. One day he meets a man with strange clothes whose job is to sell soap and new and interesting ideas come to her mind. He goes to his place of residence in a neighborhood where the city's toxic waste is stored, then falls in love with him, and talks to him about freedom and ways to gain power. The two consciously start beating to get rid of their inner complexes and have a so-called rebirth. After that, the thought of starting a club comes to their mind. But not ordinary club, an underground fight club...

Famous director David Fincher has made a film of the same name based on it.



## Sports Friend



**Natalia Goleva**

Born in 1999, Kiev, Ukraine

Diploma in the specialty: announcer, presenter, TV and radio journalist

I also train junior groups in my dojo.

Who made you choose the to play sports and who was your encouragement? I was enrolled in karate by my mother when I was 8. I immediately liked it, I started doing it with love and passion. I was inspired by my sensei and senpai, I wanted to become as strong as them!

One of the biggest problems you had along the way? The biggest problem was that there were few girls in our school, I had to train with boys, they were stronger than me! It was hard for me, and I had to work even harder to keep up with them. But it made me stronger and I believed in myself.

What was the key to your success in this way? The main key to success is simple - work honestly and don't cheat! Fortitude is important, patience with all difficulties in karate. There are really a lot of them, especially at the beginning of the journey. It is also important that you like it and you get real pleasure from training.

One of your most interesting memories in this way? This is the black belt exam! I was training for it for six months, it was training 3-4 times a week. I was 13 years old, and the boys in my group were 17-18 years old, I had to train with other groups additionally to improve my technique. And on the exam day, I was very worried, it was a difficult exam, but I passed for a black belt and made myself a gift for my birthday!

If you go back, will you choose the same sport and path again? Of course!

Who is your hero? This is my little secret!

What are the benefits for athletes in your country in your level? In my country there are all conditions for excellent training, gyms, equipment and excellent senseis! There is only one thing left, the desire of the students to become masters!

How do you find a sponsor to continue exercising? At the moment I'm not participating in competitions and I'm doing it for myself, I don't have a sponsor.

What do you think are the positive features of your sports community? Karate is something more than just a sport. It makes us disciplined, responsible, cultivates respect for elders and the ability to protect the weaks. This is physical and moral strength, health, self-confidence and control over your body and thoughts!

## Scientific

On the occasion of International Children's Day (November 20)

Physical activity plays an important role in growth and development and causes the treatment of some diseases and chronic disabilities in children, such as various skeletal, metabolic and cardiovascular diseases. Exercise has been reduced even in healthy children. The idea that "exercise is good for children" seems obvious, but we need to know that obesity, type 2 diabetes, and metabolic syndrome are consequences of physical inactivity in children. Exercise is helpful in reducing the complications of preterm birth, lung disease, burns and cancer in children, but it can only be used in the dosage of the drug. In trying to create an exercise program for children, doctors can stimulate growth factors and tissue anabolism, increase bone mineralization, increase muscle hypertrophy, increase mitochondrial density, and treat insulin diseases during exercise. They also stimulate inflammatory cytokines to lead.

On the occasion of the International Day of Persons with Disabilities (December 3)

Nowadays, people's view of life has changed dramatically and a lot of efforts are being made to improve various aspects of quality of life. Quality of life is a pervasive concept that encompasses physical health, personal growth, psychological states, degree of independence, social relationships, and relationships with the environment; Which is also based on a person's perception of these dimensions. To achieve quality of life standards, each person takes various measures in the field of physical and mental health; One of these measures can be sports and recreational activities. It seems that those who participate in various sports and recreational activities benefit from the physical and psychological benefits of these activities and increase their quality of life. Exercise and physical activity play a very important role in the general health of people in the community, including the disabled. Illness and disability caused by inactivity for these people; It increases their resentment and damages their quality of life. People who are encouraged to lead a sedentary lifestyle; They basically increase the risk of some diseases, such as cardiovascular disease. People with disabilities can benefit from the physical and psychological benefits of these activities and increase their quality of life by participating in a variety of sports and recreational activities. Findings from research show that the quality of life of people with disabilities participating in public sports is higher than the quality of life of other people with disabilities. One of the best ways to improve the quality of life and morale of these people is to do physical activity and exercise.

## Sports Tomorrow

**Nazgol Alipour**  
Born in 2014 in Ahvaz, Iran  
Second grade



I started exercising on November 7, 2021  
What do you think is the difference between life before and after exercise? Before, exercise life was normal; But after exercise, I became very energetic and purposeful.  
What was one of the most interesting memories in this way? I do not remember  
Who has encouraged in sports? my parents  
Who among the family members is an athlete and what sport does he do? None  
What is your goal in sports? Be sensei  
Where do you see yourself in sports in the future? Go to the tournament, the championship

**Mehdi Sadme Zadeh**  
Born in 2012 in Abadan, Iran  
Fourth grade



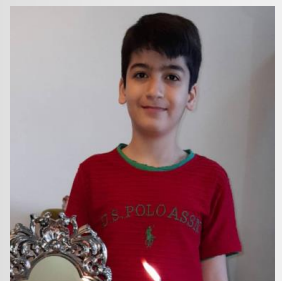
I started exercising 4 years ago  
What was the difference between your life before and after exercise? I'm happier now and I'm happy to exercise.  
What was one of the most interesting memories in this way? Be the first in keepie uppie competitions  
Who has encouraged you in sports? My parents  
Who among the family members is an athlete and what sport does he do? My cousins are karatekas. Talib Rikani is my father's cousin, he is a player in Sanat Naft team.  
What is your goal in sports? Become a famous footballer.  
Where do you see yourself in sports in the future? Abadan Sanat Naft team player and one of the national team options

**Samia Almasi**  
Born in 2011 in Masjed Soleiman, Iran  
Fourth Elementary



I started exercising for five months  
Do you think there was a difference between life before and after exercising? Yes. I have been very refreshed and energetic since I exercised  
What was one of your most interesting memories along the way? Working and practicing with my coach Ms. Kurd is full of memories.  
Who has encouraged in sports? my mother  
Which member of your family is an athlete and what sport do they play? My mother used to do karate; She is currently playing fitness; My brother is also a bodybuilder  
Who is your hero this field? My dear and beloved coach, Ms. Kurd  
What is your goal in exercising? Championship  
Where do you see yourself in sports in the future? National champion

**Ahoura Khalife Zadeh**  
Born in 2009 in Ahvaz, Iran  
Seventh grade of high school



I started my soccer class on the first of this summer  
Do you think life before and after exercise was different? Exercise promotes good health, and in team sports we learn effort and cooperation, and we have to play with all our might to win the competition.  
Which one of your family members is an athlete? My father plays soccer with his friends.  
Who is your hero in this direction? I really like Sardar Azmoon's game.  
What is the purpose of exercising? Exercise is both for health and a form a type of entertainment, I love both.  
Where do you see yourself in sports in the future? With effort I can be a good player in soccer and play in a club team



## Sports Today



Hello, I am Farzaneh Shahsvand

Born on April 3, 1992 in Tehran, Iran

Physical education expert majoring in biomechanics

The first slackline coach and instructor under the supervision of the International Slackline Organization in Iran

Who made you choose the sports route and who was your motivator? I grew up in a sports family. My mother worked in volleyball, my father play judo and wrestling; Being my biggest role models and encouraging me to exercise.

One of the biggest problems you had along the way? Highline is a professional slackline sport mode where we walk on 2 cm straps at a height; Because it is not known yet and we do not have a committee or a federation; We always have problems along the way.

What was the key to your success in this way? I have to say that I have a long way to succeed and I have to work much harder. When I can record a record of myself in this sport, I can say that I was close to success.

What was one of your most interesting memories along the way? An interesting memory I can say is that because the appearance of our sport is a little scary and unusual for people, they always think in the first place that we went on line without support and we might fall and get injured. Once when we were in a high park, the park manager said anxiously: Why are you doing this? Who allowed you? Open it quickly and be nice children, smoke a hookah. His words were so contradictory that we all laughed at him for a long time... that he preferred hookah to sports. Those who use hookah are good kids and those who exercise are not good ?!

If you go back, do you still choose the same sport and path? I love excitement and hard work. If I come back, I will choose the same sport again. Because I experience infinite excitement and pleasure with it, and of course, this sport is a wonderful teacher, and it gives me a perfect exercise of patience, an exercise of freshness, an exercise of enjoying the moment.

Who is your hero? My humble coaching personality and professionalism have always inspired me. He is one of the Aisan record holders in line disciplines. I follow him as a model. Mr. Ali moqadam. It is appropriate for me to thank him here and say that I appreciate his efforts.

## Sports Yesterday



Turan Nowruzi

Born on October 22, 1970 in Kermanshah, Iran

Graduate student of motor behavior Chamran University, Bachelor of Educational Management

I have been coaching for 20 years and I work in karate, Pilates, fitness, bodybuilding and TRX, and I work in karate professionally and heroically.

I had responsibilities such as being in responsibility of organizing competitions in Khuzestan province, in responsib of the education committee, in responsibility of the disciplinary committee, and currently I am in responsibility of the women's judging committee of Khuzestan province and also in charge of the Shitorio Inoue style of women in the province with 30 coaches and 800 students.

I have a national honorary referee degree from the Karate Committee, and I have worked as a referee, coach, and team member in various competitions at the national team, league, etc. levels.

Also this year, in the selection of the national team in the category of hope, my student named Bahar Hazrat Beigi went to the second stage of the camp and took a position in this field.

I have been working as the Vice President of the Board of Sports Associations since May this year.

My students won national, Asian and world titles in karate.

It is hoped that this year we will be able to form a league and have camps to send people to the World Cup qualifiers after Eid.

My experiences in this field: I am talking to people who have years of experience; We went through hardships and problems, but of course I think we have an easier path ahead. It is hoped that everyone will be able to work towards their health and the quality of the sports position; Because we have good potential and we would like them to be identified and helped.

Given the financial situation that most families have in terms of remittances and on the other hand the main organizer, which is Tehran and is far from Khuzestan; It puts more financial burden on the family; Which has made us many times unable to participate in various competitions as we should. We are waiting for help; From different companies to help send people to competitions so that we can more easily achieve the goals of heroism and collective health.



## Sports Today



**Zaynab Noormoqadam**

Born in 1999 in Ahvaz, Iran

Bachelor of Sustainable Agriculture Extension and Education

Coaching of 3rd degree Razm Avaran

Third place Step 1 Warriors in the 19th National Championship The first provincial official in August 2018

First place in the province in 2019

Who made you choose sports and who was your motivator? I played sports as a child and tried gymnastics, karate, etc., but since 2016, I have been seriously pursuing martial arts, and my family, my husband, and my teacher, Ms. Sakhizadeh, have always been by my side during these years.

What has been one of the biggest problems you have had along the way? Difficulty moving to the club and being away from home; I was a few months behind in training.

What was the key to your success in this way? My hard work and perseverance made me use failures as an experience to win.

What was one of your memories in this way? The whole time we were at the club is memorable, but the match days were recorded in different memories. It was the day of the match, I knocked out my opponent with 3 consecutive blows and he came out of the field crying. If you go back, do you still choose the same sport and path? I have participated in many sports, but nothing is as good as fighters. Again, if I go back, I will choose this field one hundred percent.

Who is your hero? My hero in sports and ethics is always my dear teacher Ms. Sakhizadeh and Professor Mousavian. Additional information: To all friends who are interested in martial arts. I suggest razmavarán, which is a heroic and completely Iranian sport in which weapons such as Nanchiko, wood, tonfa, etc. are used.



**Hamed Ghorbani**

Born in 1999 in Bojnourd, Iran

Bachelor of civil engineering

World kung fu champion in Azerbaijan 2019

Five national championships

30 provincial championships

Who made you choose the sports route and who was your motivator? I lost my father when I was 3 years old. My mother, my mother, my mother was the only supporter during this time of my life who was always with me.

What has been one of the biggest problems you have had along the way? Since I grew up in a poor family, financial problems have been my main concern. I had to go to work, study, and exercise. I think the pressures of life have been too much on me.

What was the key to your success in this way? That I did not want to be an ordinary person. Because I felt the world was full of ordinary people. If I had not chosen this path, my life would have ended in that childhood.

What was one of your most interesting memories along the way? My bitterest memories were of my poisoning. Broke my legs, broke my left rib of my chest and broke my two teeth, the other is taken from my fingers, and ... My sweetest memory goes back to the same world competitions that resulted from years of training and months of camping and being away from family and hardship. , The moment I won the gold medal and my country's anthem was played on the stage.

If you go back, will you choose the same sport and path again? I do not regret doing anything. I love it even if I'm wrong. Because I always want to enjoy my life. Although there are many exceptions on the part of the authorities; But I am completely satisfied with Rasht.

Who is your sports model? The sports model is the martyrs. Martyrs Mohammad Ali Safa and Firooz Hamidizadeh. Mohammad Ali Safa was a professional athlete; In terms of being a fellow citizen and being a sportsman.

Everyone wants to be seen doing what they do, regardless of age, gender, ethnicity, color or disability. Let us not forget that we are all different from each other even if our differences are not seen; So it's not necessary to allow ourselves to point out that persons differences when we are talking about someone's abilities. We do not need to be ashamed of our differences. Let's not forget that difference is different from limitation. Remember there are always the firsts and history is full of firsts. No one is inferior or incompetent; We are all equal in nature.

## Sports Today



**Mohammad Reza Zergaran Khozani**

Born in 1989, Ahvaz, Iran

PhD student in Agrotechnology

Kickboxing 2nd Dan and Full Contact of the Martial Arts Federation of Iran

3rd degree kickboxing and full contact coaching certificate of the Martial Arts Federation Iran

3rd degree kickboxing and full contact refereeing certificate of the Martial Arts Federation of Iran

Has a history and rules of responsibility in the style of kickboxing and full contact in Khuzestan province

Champion and runner-up of several provincial competitions and Ahvaz Clubs Cup

Holder of specialized rulings and certificates in the field of sports sciences

Who made you choose this sports route and who was your encouragement? I entered this profession through my uncle's grandson who lived in our neighborhood and introduced me to the Shahin talai Club and introduced me to the super kickboxing style. In 2007, after entering the field and the encouragement of my family and also coaches style, my motivation to continue this field increased and I caused my nephew and even my sister to enter this field.

One of the biggest problems you had along the way? The truth was that this field is a field of strength and full of impact, and non-observance of the principles of this sports and lack of physical fitness will cause serious injuries to the fighters, I personally had fracture in my nose and my arm twice. That did not have good feedback in others mind and caused fear and anxiety those from this sport, but interest doesn't take these matters.

What was the key to your success in this field? The first factor is self-interest, effort and practice; Do not be discouraged in failures and provide your determination to win, along with the encouragement and support of coaches and families.

What was one of your most interesting memories along the way? This memory is related to my broken nose in the final of the provincial weight-60 competitions, which I think it was be in 2008 or 2009; In that match, the fighter was in front of me from Shadegan city. I scored in the first round with multiple blows and I had an overconfidence; My opponent was from shadegan and nothing was made of him. In the second round, I entered the ring with pride and the fight started. Shadegani's blow-hit hit my nose; The hit was so severe that they called me out of the ring and my coach called for an end to the match; But I wanted to continue the match ... My pride and excitement for revenge had taken my focus, and I was knocked out with the second blow that hit me in the nose during the fight. This was a lesson for me that pride and selfishness is a great scourge for athletes to avoid. Of course, I made this important thing, which was not cheap, my top priority.

If you go back, will you choose the same sport and path again? Yes. I have loved martial arts and I love it, and if I go back again, I will definitely choose this sport and the way.

Who is your hero? In martial arts, I believe that the techniques and movements of fighters should be considered as a model and not a fighter. But it may be a cliché, but always in terms of morality and chivalry, the world champion is a good role model for not only me, but most athletes, regardless of their field of specialization.

Complementary talk if you have: In general, martial arts, regardless of variety and style, are dynamic and bring thinking to people; Because in this field, endurance, speed of action, concentration, accuracy and decision-making power are strengthened in people and also cause correct actions and reactions in the face of critical situations in daily life. Kickboxing and full contact are a combination of modern sports and its founder has tried to combine strength and speed in the fight based on the techniques and techniques of boxing, karate and Muay Thai, which has led to the free competitions of many other fighters. Martial arts can easily participate. It is hoped that all friends interested in martial arts and working in it will be victorious and successful..

## Sport News

### Members of the University Sports Association

Secretary of the Association: Erfan Alipour (Sports: Kyokushin Karate)

Fereshteh Sharifi (Sports: Fitness)

Hadith Rashedi (Sports: Volleyball)

Maryam Karimi Malekabadi

Fatemeh Jaber Ansari (Sports: Volleyball)

### Alternate members

Morteza Moavi

Razieh Mansournejad

### Winners of SMS contest

#### first name and last name

- 1- Sogand Asadi
2. Elahe karimi
3. KhaterehAsadi

**Remarks by the President of the University, Dr. Abbas Abdolshahi**

1

**Sports Today/ Sport News**

2

**Sports Yesterday**

4

**Sports Tomorrow**

5

**Sports Friend/ Scientific**

6

**Sports Pen**

7

**Sports Cinema**

8



**President of the University Dr. Abbas Abdolshahi**

What is your general opinion about the field of physical education? What do you think are the shortcomings of our Physical Education Department? According to the report of the director of physical education of the university, our university is in a good rank among the universities of region 10 in terms of holding sports events, and considering the existence of sports facilities such as swimming pools, sports sheds, gyms, wrestling halls, etc. It turns out that the university's physical education activities can get a good grade. Of course, students have not been present for the last two years, so sports activities have been stopped in person, and it is hoped that as the situation improves, students will return to university and all activities, including sports activities, will return to normal.

If you have an explanation about the university football field project, comment. After inspecting the grass, it was found that the quality of the grass is very low; Due to the specialization of the university, it was decided to use the potential of the university and specialized professors. Therefore, a working group consisting of faculty members specializing in soil and grass was formed to oversee the reconstruction of football field.

What will be the approximate budget for the semester? Before 1398 SH, the budget allocated for the cultural and sports sectors was seven hundred million tomans (of course, the budget of the construction sector was separate), which was divided equally between the two. In 1399 SH onwards, it was associated with the welfare sector and in general, a budget of one billion and seven hundred million Tomans was allocated to these three sectors.

Given that the number of female students in the university is more than male students, do you think the output of sports activities is the same? The most important issue is the increasing development of women's sports in the society; Which is a source of happiness. It is very good that this culture is becoming more and more popular day by day, and the university will support sports programs, especially women's sports. I think that the growing population of women athletes in recent years is a positive development.

Given that we are at the national level, what are your plans for promoting sports culture at the university? With the suggestions made by the Department of Physical Education and others, the necessary cooperation will be provided as far as the law allows, and the university is committed to supporting sports.

In order to make the elements of the university dynamic and closed, we plan to hold sports programs between the teams of professors, staff and students. Will you accompany us on this path? I think it is a very good offer. It is hoped that after the reopening of the university, suggestions will be made for planning such programs if the above teams wish.

Do you have a specific sports background? We are currently planning for mountaineering. Although there is no mountain near Ahvaz, but with the university mountaineering group, we have climbed most of the mountains of Khuzestan and some important peaks of the country. Every day or every other day, I go to walk. Because the positive effects of exercise on performance are not hidden from anyone.



# دانش ورزش

DANESH VARZESH



Special issue of International Children's Day and International Day of Persons with Disabilities, Fall 2021

Journal of Physical Education Management of Khuzestan University of Agricultural Sciences and Natural Resources  
/ First Year, Second Issue, December 17, 2021

Ways of communication For  
cooperation, transmission of suggestions  
and criticisms

Mobile phone: +989376806361

Email: daneshevarzesh@gmail.com