

گزارش برنامه های  
هفته پژوهشی و فناوری  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی  
دانشگاه گیلان در سال ۱۴۰۰



دانشگاه گیلان  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

## کارگاه «آشنایی با مفاهیم پایه و عملیاتی تحلیل گازهای تنفسی» ۱۴۰۰/۰۹/۱۴

در این کارگاه در بخش نخست که به مدت ۱۸۰ دقیقه در آمفی تئاتر دانشکده علوم ورزشی برگزار گردید تئوری و مفاهیم پایه مربوط به گازهای تنفسی و شاخص های عملکردی مرتبط با تحلیل گازهای تنفسی توسط دکتر پیام سعیدی عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان طرح گردید و در ادامه روش های تحلیل نمودارهای دستگاه گازآنالایزر معرفی شدند. در پایان جلسه تئوری سوالات حضار پاسخ داده شد. در بخش عملی که به مدت ۱۵۰ دقیقه در محل آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی برگزار گردید، مهندس یاشار خالدزاده دکتر پیام سعیدی بصورت مشترک بخش عملی کار با دستگاه را با اجرای پروتکل و حضور آزمودنی، اجرا کردند. سوالات حضار بدلیل پیچیدگی بالای این بخش بصورت آزاد در خلال زمان برگزاری پاسخ داده شد.



## سخنرانی «انواع تقسیم بندی های تیپ بدنی و روش های ارزیابی آن» ۱۴۰۰/۰۹/۱۴

در موضوع استعدادیابی ورزشی، استعداد ورزشی رابطه نزدیکی با وراثت و خصوصیات ژنتیکی دارد. از آنجائیکه سوماتوتیپ با ژنتیک ارتباط تنگاتنگی دارد، میتوان از ویژگی های ابعاد بدنی در استعدادیابی ورزشی در جهت شناسایی ورزشکارانی در سطح حرفه ای استفاده نمود و با تعیین سوماتوتیپ افراد و مقایسه با سوماتوچارت ورزشکاران نخبه دنیا راهنمایی برای شناسایی استعداد ورزشی افراد می باشد. تیپ بدنی یا سوماتوتیپ دسته بندی های مختلفی دارد، روش سنتی شلدون که فقط شامل سه دسته بندی افراد به اندومورفی، مزومورفی و اکتومورفی بود و روش هیث کارتر که دسته بندی های هفت و یازده گانه را برای گزارش سوماتوتیپ افراد قائل است. ارزیابی سوماتوتیپ نیز شامل روش های مختلفی وجود دارد شامل روش فتوسکوپیک تعیین سوماتوتیپ و روش آنتروپومتریک که شامل اندازه گیری برخی از شاخص های آنتروپومتریک بدنی افراد است. که در این کارگاه شرح کامل و گام به گامی از ارزیابی سوماتوتیپ به روش آنتروپومتریک پرداخته شد.



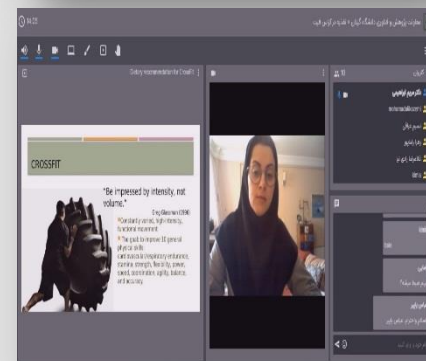
## وبینار علمی «دیابت و فعالیت ورزشی» با همکاری انجمن علمی تغذیه ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

به مناسبت هفته پژوهش، وبینار با موضوع "دیابت و فعالیت ورزشی، از تئوری تا عمل" توسط معاونت پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی و همکاری انجمن علوم ورزشی در تاریخ ۱۵ آذرماه ۱۴۰۰ در ساعت ۱۰ صبح برگزار شد. این رویداد که حدود ۳۰ نفر مخاطب در آن شرکت داشتند در صفحه آموزش های الکترونیک دانشگاه گیلان برگزار شد.

ابتدا شیوع بیماری دیابت در ایران و جهان بررسی شد و سپس درباره آثار انواع فعالیت های ورزشی بر دیابت صحبت شد. در انتها، ملاحظات مخصوص افراد دیابتی برای اجرای فعالیت ورزشی بیان شد.

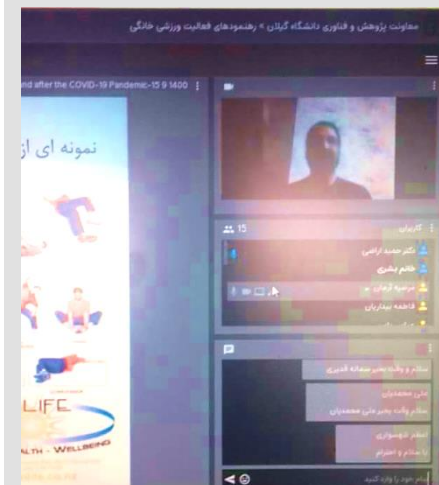
## وبینار علمی «تغذیه در کراسفیت» با همکاری انجمن علمی تغذیه ۱۴۰۰/۰۹/۱۷

وبینار تغذیه در کراسفیت توسط دکتر مریم ابراهیمی، استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی در تاریخ ۱۷ آذرماه با حضور جمعی از دانشجویان و اساتید تربیت بدنی و علوم ورزشی برگزار شد. در این جلسه، خلاصه ای از چگونگی تمرینات فانکشنال شدید به ویژه کراسفیت گفته شده و سپس مطالعات انجام شده در ارتباط با وضعیت متابولیک و تغذیه ای ورزشکاران کراس فیت، رژیم های غذایی پیشنهادی و تئوری های مرتبط با استفاده از رژیم های کم کربوهیدرات و مکمل ها در این نوع تمرینات ارائه گردید.



## وبینار علمی «رهنمودهای فعالیت ورزشی خانگی در دوران شیوع ویروس کرونا و پسا کرونا»

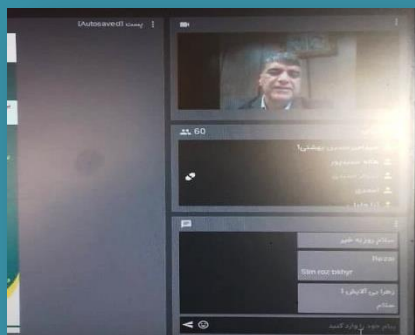
در این وبینار تحت عنوان ((رهنمودهای فعالیت ورزشی خانگی در دوران شیوع ویروس کرونا و پسا کرونا))، که در تاریخ ۱۵ آذرماه ۱۴۰۰ در ساعت ۱۲ ظهر برگزار شد، به شرایط دشوار کنونی که امکان فعالیت های ورزشی در محیط ها و اماکن ورزشی خارج از منزل محدود شده است و بسیاری از افراد دغدغه و بیم ابتلا به بیماری واگیردار کووید-۱۹ را دارند، مطرح و اجرای برنامه های فعالیت بدنی در منزل به عنوان گزینه مناسب معرفی شد. در ادامه کارگاه بیان گردید که همه افراد، با حداقل نیاز به امکانات و تجهیزات ورزشی و با استفاده از رهنمودهای فعالیت ورزشی در فضای اندک، ضمن حفظ و ارتقاء تندرستی خود می توانند احتمال بروز بیماری های مزمن را کاهش داده و مقاومت سیستم ایمنی بدن خود را در مقابل عوامل عفونی بالا ببرند. در نهایت، گزارش شد که با استمرار این گونه فعالیت های خانگی با دستورالعمل تایید شده توسط سازمان جهانی بهداشت و غیره تحمل پذیری افراد در وضعیت کنونی بهبود یافته و سبک زندگی مطلوب تری برای افراد فعال به ارمغان می آید.



## دومین سمینار ملی قطب علمی علوم ورزشی و تندرستی "تجارب بازار علم و فناوری ورزش و تندرستی کشور با رویکرد اشتغال و کارآفرینی دانش آموختگان" ۱۴۰۰/۰۹/۱۷

این نشست با عنوان "تجارب بازار علم و فناوری ورزش و تندرستی کشور با رویکرد اشتغال و کارآفرینی دانش آموختگان" به طور مشترک توسط مرکز قطب علمی علوم ورزشی و تندرستی (دانشگاه گیلان)، مرکز ملی نوآوری فناوری های ورزشی (پژوهشگاه تربیت بدنی)، انجمن صنعت ورزش کشور و سایر سازمان ها و مراکز فعال در حوزه اکوسیستم کارآفرینی ورزش کشور در روز ۱۷ آذر ۱۴۰۰ (چهارشنبه) ساعت ۱۴ - ۹ با حضور سخنران و مخاطبان در بستر مجازی برگزار شد. مدیریت نشست توسط دکتر ارسلان دمیچچی (مدیر قطب)، دکتر محمد متقی طلب (عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی) و خانم نجاتی (فعال اکوسیستم کارآفرینی منطقه شمال کشور) از ساعت ۹ صبح تا ۱۴ بعد از ظهر انجام گرفت.

محورهای سمینار و سخنرانان کلیدی آن ها شامل تجارب پایش و توسعه اکوسیستم کارآفرینی و اشتغال ورزش (دکتر محمدرضا برومند)، تجارب انجمن صنعت ورزش کشور و شبکه سازمانی آن (مازیار کلاشی)، تجارب خدمات و مشاوره بازاریابی و کسب و کار در ورزش (دکتر مرتضی عظیمزاده)، تجارب مشاوره توسعه فردی و حرفه ای متخصصان ورزشی (دکتر مسعود نجفی)، تجارب همکاری و حمایت ایده های نوآوران ورزشی (مهندس مجتبی گوهری)، تجارب منتورینگ و بازاریابی استارت آپ های ورزشی (دکتر مهدی رسولی)، تجارب شبکه کاریابی و بازارکار در ورزش (دکتر علیرضا ذاکریان)، تجارب بازار آموزش و دوره های آموزشی در ورزش (عباس علی دوست)، تجارب مشاوره کارآفرینی به دانشجویان علوم ورزشی (علی اکبر حاج محمدی)، تجارب مشاوره تحصیلی و شغلی به دانشجویان علوم ورزشی (رسول مرتضوی فر) و تجارب شبکه دانش و اطلاعات صنعت ورزش کشور (دکتر صلاح دستوم) بود. سخنران مطالب و دیدگاه های خود را براساس سوالات مجریان نشست و به تناوب ارائه نمودند. در انتهای نشست به تعدادی منتخبی از سوالات شرکت کنندگان از طرف سخنرانان پاسخ داده شد.





## جلسه «کارگروه انتخاب پژوهشگران برتر دانشجو در بیست و دومین جشنواره پژوهش و فناوری» «۱۴۰۰/۰۸/۳۰»

جلسه کارگروه انتخاب پژوهشگران برتر دانشجو در بیست و دومین جشنواره پژوهش و فناوری در ساعت ۱۰:۳۰ روز یکشنبه ۱۴۰۰/۰۸/۳۰ در محل دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی برگزار و پس از بررسی مدارک ارسالی، خانم معصومه شاد منفعت دانشجوی دکتری جامعه شناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان، جهت تقدیر در مراسم پژوهشگران برگزیده استانی در سال ۱۴۰۰ انتخاب شدند.



## پژوهشگر برتر دانشگاه

### پژوهشگر برتر استادی دانشگاه

- جناب آقای دکتر رحیم رضانی نژاد  
استاد محترم دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

### پژوهشگر برتر دانشجویی دانشگاه

- سرکار خانم مینا امامی  
دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی
- جناب آقای حامد زارعی  
دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی





دانشگاه گیلان  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی



معاونت پژوهشی و فناوری  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی