


**پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک
و زیست فناوری**

فصل نامه خبری کمیته تربیت بدنی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری اردیبهشت ماه ۱۳۹۴
شماره "۳"

**فصل نامه
کمیته تربیت بدنی**



پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری

گزارش مالی کمیته تربیت بدنی از تیر تا اسفند ماه ۱۳۹۳

از آغاز دور جدید فعالیت کمیته تربیت بدنی و شروع کلاس ها مبالغی صرف تجهیز، تعمیرات و راه اندازی، پرداخت دستمزد مربی ها و اجاره سالن فوتبال شده است که در جدول ذیل گزارش عدی و رقمی آن قابل مشاهده است. اما گزارش تفسیری حاکی از تلاش های کمیته و مسئولین و همراهی تعدادی از همکاران در عرصه ورزش و سلامت است. امیدواریم در سال جدید سرانه بودجه سلامت در حوزه تربیت بدنی افزایش یافته و شاهد حضور بیشتر علاقمندان ورزش و ورزشکاران پژوهشگاه در سالن های ورزش، تورها و پیاده روی های صبحگاهی باشیم.

| شرح | ریز هزینه | مبلغ (ریال) | جمع (ریال) |
|-----------------------------|-----------|-------------|------------|
| درآمد | | ۷/۴۶۵/۰۰۰ | |
| | | | ۷/۴۶۵/۰۰۰ |
| هزینه | | | |
| دستمزد مربی یوگا | | ۷/۶۵۰/۰۰۰ | |
| دستمزد مربی ایروبیک | | ۱۳/۳۴۰/۲۰۸ | |
| تعمیرات | | ۴/۰۰۰/۰۰۰ | |
| کارت هدیه | | ۴/۰۰۰/۰۰۰ | |
| اجاره سالن فوتبال | | ۶/۰۰۰/۰۰۰ | |
| خرید شیر و سایر لوازم ورزشی | | ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ | |
| کنسرسيوم | | ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ | |
| جمع | | -۵۴,۹۹۰,۲۰۸ | ۴۷/۵۲۵/۲۰۸ |

مژده ای دل که دگر باد صبا باز آمد هدهد خوش خبر از طرف سبا باز آمد

پروردگار را سپاسگزاریم که به ما توفیق همراهی با شما را داد تا بتوانیم با بضاعت اندک گام هایی هر چند کوچک را در جهت ایجاد انگیزه برای انجام تمرینات ورزشی در جمع همکاران برداریم.

در فاصله پنج ماهه بین دو فصلنامه رخدادهای مبارکی داشته ایم که با حضور مداوم ورزشکاران و ورزشدوستان همراه بوده است. از این میان می توان به افتتاح سالن ورزش بانوان، برگزاری مسابقات ورزشی و استمرار برنامه های پیش بینی شده توسط کمیته تربیت بدنی اشاره نمود. در این مدت همکاران خوش فکر و با انگیزه داوطلبانه به جمع اولیه کمیته اضافه شدند که ماحصل اولین جلسات همراهی این دوستان تشکیل کارگروه های مختلف جهت پیگیری امور محوله بود.

کلاسهای بانوان با استقبال خوب همکاران آغاز شد و با حضور حداقلی در پایان سال ۹۳ خاتمه یافت. کمبود بودجه مشکلی بود که با کجدار مریز تا انتهای سال تحملش کردیم و بار گران آن را در سال جدید بر زمین گذاشتیم تا مگر معجزه بهار گره از کارها بکشد. در ادامه گزارشی مبسوط از فعالیت کمیته در سال ۹۳ ارائه می شود. لطفاً با ما از طریق صندوق پیشنهادات کمیته تربیت بدنی و یا ایمیل با آدرس varzesh@nigeb.ac.ir در ارتباط باشید.

افتتاح سالن ورزش بانوان

در ایام مبارک دهه فجر با پیگیری های انجام شده و همکاری مسئولان سالن ورزش بانوان در طبقه ۱- توسط ریاست محترم پژوهشگاه جناب آقای دکتر زمانی و با حضور اعضا هیات رئیسه و جمعی از همکاران افتتاح شد.



برگزاری مراسم روز درختکاری

در روز سه شنبه ۱۹ اسفند ماه گذشته پس از پیاده روی صبحگاهی که با حضور ریاست پژوهشگاه جناب آقای دکتر زمانی و جمع کثیری از همکاران همراه بود، مراسم روز درختکاری با کاشت نهال در فضای سبز ضلع شمالی پژوهشگاه توسط شرکت کنندگان گرامی داشته شد.



اخبار کمیته ورزش کنسرسیوم شهرک علم و فناوری

پس از برگزاری جلسات متوالی با حضور نمایندگان ورزشی پژوهشگاه های مستقر در شهرک علم و فناوری طرح تشکیل کمیته مورد موافقت هیات رئیسه های پژوهشگاه ها و مراکز علمی مستقر در شهرک قرار گرفت و برگزاری **سومین المپیاد ورزشی کنسرسیوم** در رشته های مختلف برای آقایان و بانوان تصویب شد. در همین راستا مسئولیت برگزاری مسابقات به متقاضیان بشرح ذیل محول شد:

- فوتسال، پژوهشکده هواشناسی و علوم جو
- والیبال، پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری
- دارت و شطرنج، پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران
- تنیس روی میز، دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس
- دو، سازمان جنگلها و مراتع و آبخیزداری کشور

این مسابقات در مدت یک ماه برگزار شد.

نتایج مسابقات

- **فوتسال:** با حضور ۱۴ تیم و انجام ۲۶ بازی در دوره های مقدماتی، حذفی، نیمه نهایی و نهایی سازمان جنگلها و مراتع و آبخیزداری کشور مقام اول، پژوهشکده هواشناسی و علوم جو مقام دوم و پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران مقام سوم را کسب نمودند.
- **والیبال:** با حضور ۸ تیم و انجام ۱۵ بازی در دوره های مقدماتی، نهایی و نیمه نهایی سازمان جنگلها و مراتع و آبخیزداری کشور مقام اول را کسب نمود.
- **دارت:** در این مسابقه در بخش بانوان مقام های اول و دوم به ورزشکاران پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری تعلق یافت و ورزشکار دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس سوم شد. اما در بخش آقایان مقام های اول تا سوم نصیب شرکت کنندگان پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران شد.
- **دو:** در این مسابقات در بخش بانوان ورزشکار پژوهشکده شیمی و مهندسی شیمی ایران اول شد و ورزشکاران پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری دوم و سوم شدند. در بخش آقایان دوندگان دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس بهتر از بقیه ظاهر شده و مقام های اول تا سوم را تصاحب نمودند.
- **شطرنج:** در این رشته در بخش بانوان شرکت کنندگان پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران، پژوهشکده شیمی و مهندسی شیمی ایران و سازمان جنگلها و مراتع و آبخیزداری کشور به ترتیب اول تا سوم شدند. همچنین در بخش آقایان ورزشکاران پژوهشکده هواشناسی و علوم جو اول، دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس دوم و پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران سوم شدند.
- **تنیس روی میز:** در این رشته در بخش بانوان ورزشکاران پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران، پژوهشکده هواشناسی و علوم جو و پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری به ترتیب مقام های اول تا سوم را تصاحب نمودند و در بخش آقایان مقام اول نصیب ورزشکار دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس شد و مقام های دوم و سوم را ورزشکاران پژوهشکده هواشناسی و علوم جو تصاحب نمودند.

آگهی درخواست همکاری

کمیته تربیت بدنی از ورزشدوستان و ورزشکاران خوش فکر و علاقمند جهت ارائه هر گونه ایده و طرح برای افزایش گرایش همکاران و دانشجویان به ورزش دعوت به همکاری می نماید. جهت تماس لطفاً به varzesh@nigeb.ac.ir مراجعه فرمایید.

اخبار مسابقات

با توجه به استقبال علاقمندان تیم های فوتسال تشکیل شده و مسابقات در دور مقدماتی در حال انجام است.

تمرینات فعال

تمرینات فعال چه روی دوچرخه انجام شوند چه روی تردمیل و یا در حال پیاده روی در هر صورت یکی از بهترین تمرینات [چربی سوز](#) هستند. وقتی که شما یکی از تمرینات فعال را انجام می دهید هم هورمون رشد و هم آدرنالین ترشح می شوند. این هورمونها به سوختن چربی کمک می کنند و البته اشتهای شما را کم می کنند که اگر قصد [کاهش وزن](#) دارید این خبر خوبی است.

شنا سوئدی

حرکت شنا علاوه بر اینکه بدن شما را خوش فرم می کند چون انرژی می سوزاند به شما کمک می کند وزن کم کنید. برای اینکه این تمرین سخت تا شود بدنتان را بالا ببرید و سعی کنید وزنانتان را با یک دست کنترل کنید. سپس دست دیگر را بیاورید و وزن را روی هر دو دست بیندازید. قبل از اینکه این حرکت را تکرار کنید به حالت اولیه شنا برگردید.

وزنه

حرکت وزنه در حدود صد سال است که در برنامه ورزش های مدرن انجام می شود و دلیل آن واضح است زیرا نه تنها به سفت شدن عضلات شل کمک می کند بلکه ذات هوازی تمرین [به چربی سوزی](#) آنهم بدلیل افزایش ضربان قلب کمک می نماید. علاوه بر این چون تمرین وزنه ماهیچه سازی می کند موجب افزایش مصرف انرژی هم می شود.

دویدن

گزارش شده است شخصی که از ابتدا فقط می دود و ورزش دیگری انجام نمی دهد نسبت به کسی که علاوه بر دویدن ورزش های هوازی دیگر انجام می دهد آستانه لاکتات پایین تری دارد و متناسب است به طور نامتناسبی چربی می سوزاند. برای اینکه آستانه ترشح لاکتات را پایین بیاورید ابتدا بدن را گرم کنید و سپس ورزش را شروع کنید. سرعت فعالیت را هر دو دقیقه افزایش دهید تا جایی که نفس کشیدن برای شما دشوار شود و ماهیچه ها شروع به سوزش نمایند. وقتی احساس کردید که به آستانه لاکتات رسیده اید دویدن را آهسته کنید و سرعت را به مرور کم کنید تا میزان چربی که در یک دوره دویدن می سوزانید بیشتر شود.

تمرینات استقامتی متابولیک

برای افرادی که مایلند علاوه بر مصرف انرژی میزان متابولیسم نیز افزایش یابد این روش توصیه می شود. در این روش تمریناتی انجام می شوند که تمام بدن را درگیر می کنند (تا حد امکان اکثر قسمت های بدن) و البته بایستی این تمرینات پشت سر هم و با شدت انجام شوند.

وزنه برداری

بلند کردن وزنه های سنگین در خلال یک دوره تمرینی می تواند برای سوزاندن چربی موثر باشد. وزنه برداری چه به حالت تک ضرب و چه به حالت دو ضرب به سوزاندن چربی ها کمک می کند. همچنین بلند کردن وزنه های سنگین موجب مصرف بیشتر انرژی بعد از تمرین می شود زیرا بافت چربی ماهیچه ها را افزایش می دهد که این خود باعث افزایش متابولیسم بدن می شود.

سوپرست

انجام دو تمرین پشت سر هم که قسمت های مختلفی از بدن را به کار می گیرد راه ایده آلی برای سوزاندن چربی است. چون ضربان قلب در خلال تمرین بالا می ماند بعلاوه بنابر نظر محققان بعد از اتمام تمرین سوپرست بدن تا ۱۶ ساعت بعد به سوزاندن چربی ادامه می دهد.

دو درجا

این حرکت چربی سوز در عین سادگی بسیار موثر می باشد. زمانی که درجا می زنید پشت خود را صاف نگه دارید و زانوها را تا جایی که می توانید بالا بیاورید. برای حفظ تعادل دست ها را تکان دهید. بعد از ۱۵ الی ۳۰ ثانیه قلب شروع به تپیدن می کند و این ضربان قلب را بالا می برد که برای کم کردن وزن ضروری است.

طناب زدن

طناب زدن یکی از تمرینات سنگین و هوازی است که می تواند به شما کمک کند وزن کم کنید چون متابولیسم بدن را حتی زمانی که تمرین تمام شده است بالا می برد. و این بدان معنی است که در یک دوره تمرین انرژی بیشتری سوزانده می شود و بنابراین در کل نسبت به دیگر تمرینات هوازی سنگین تر نیست.

پیاده روی

اگرچه تمرینات هوازی سنگین برای بالا بردن متابولیسم بدن بسیار خوب هستند اما تمرینات هوازی سبک مثل پیاده روی هم می توانند برای [پایین آوردن وزن](#) موثر باشند. این مساله به این خاطر است که تمرینات هوازی سبک درصد زیاد تری چربی می سوزانند و آن را به عنوان سوخت صرف تمرین بدنی می کنند. بنابراین اگر شما می خواهید چربی بسوزانید و عادت به انجام تمرینات سنگین ندارید می توانید به یک پیاده روی طولانی بروید و یا یک ورزش سبک انجام دهید که به شما کمک کند به فرم بدنی که می خواهید برسید.

با توجه به افتتاح سالن ورزش بانوان (سالن شماره ۲) برنامه نحوه استفاده از سالن شماره ۱ تغییراتی کرده است که با مراجعه به جدول ذیل می توانید از امکانات سالن شماره ۱ بهره مند شوید.

| ایام هفته | ۸-۶ صبح | ۹-۸ صبح | ۱۲-۱۳ | ۱۴-۱۵/۳۰ | ۱۹-۱۵/۳۰ |
|-----------|---------|-------------------------|-------------------------|------------------|----------|
| شنبه | آقایان | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان | آقایان |
| یکشنبه | آقایان | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان (اعضا هیات علمی) | خانم ها تا ۱۵:۱۵ | آقایان |
| دوشنبه | آقایان | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان (اعضا هیات علمی) | خانم ها تا ۱۵:۱۵ | آقایان |
| سه شنبه | آقایان | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان (اعضا هیات علمی) | خانم ها تا ۱۵:۱۵ | آقایان |
| چهارشنبه | آقایان | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان (اعضا هیات علمی) | آقایان | آقایان |