



# مرکز تربیت بدنی

معاونت دانشجویی

ویژه دانشجویان جدیدالورود  
سال تحصیلی ۹۳-۹۲

## مختلف ورزشی

۵. برگزاری اردوهای تدارکاتی و آمادگی تیم‌های ورزشی
۶. تشکیل و راه اندازی و نظارت بر دفتر مشترک انجمن‌های ورزشی
۷. برگزاری انتخابات انجمن‌های ورزشی خوابگاه، دانشکده و دانشگاه
۸. برگزاری جلسات عمومی انجمن‌های ورزشی و انجمن‌های ورزشی تخصصی
۹. تصویب تقویم انجمن‌های ورزشی تخصصی
۱۰. نظارت بر اجرای برنامه‌های مصوب انجمن‌های ورزشی تخصصی
۱۱. برنامه ریزی اردوهای سبک و مفرح ورزشی
۱۲. برنامه ریزی و اجرای ورزشهای صبحگاهی
۱۳. برنامه ریزی و توسعه اماکن ورزشی کم هزینه در محیطهای خوابگاهی و دانشکده‌ها
۱۴. نیازسنجی برای کلاس‌های آموزشی - ورزشی
۱۵. تأمین مربی کلاس‌های آموزشی - ورزشی
۱۶. ارزیابی کلاس‌های آموزشی - ورزشی

## اداره ورزش بانوان، واحد واحد فنی و مسابقات

این واحد عهده دار وظایف ذیل می‌باشد:

۱. برنامه‌ریزی و تنظیم تقویم ورزشی مسابقات درون دانشگاهی
۲. برنامه ریزی و سرپرستی تیم‌های ورزشی دانشگاه
۳. انتخاب اعضای تیم‌های اعزامی به مسابقات سراسری دانشجویان
۴. اجرای مسابقات برون دانشگاهی
۵. ارزیابی مسابقات درون دانشگاهی
۶. نظارت و اجرای تمرینات تیم‌های منتخب ورزشی دانشگاه
۷. اجرای مسابقات ورزشی درون خوابگاهی
۸. قدردانی از قهرمانان ورزشی
۹. تأمین کادر فنی مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی درون دانشگاهی
۱۰. تأمین کادر فنی مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی درون خوابگاهی

## اداره تندرستی و مشاوره ورزشی، واحد تندرستی

این واحد با هدف ارتقای سطح تندرستی و آمادگی جسمانی مراجعین در سال ۱۳۸۵ تأسیس گردید. تجهیزات این واحد شامل تردمیل، دوچرخه‌های ثابت، دستگاه تشخیص ترکیب بدنی و دوچرخه‌های تست‌های هوازی و بی‌هوازی مونارک می‌باشد و توجه به درصد چربی زیر پوستی و سطح آمادگی جسمانی اقدام به اجرای برنامه‌های تمرینی ویژه برای افراد می‌نماید و آنان را به منظور دسترسی به وزن ایده‌آل و آمادگی جسمانی مورد نظر کمک می‌کند. همکاری با دانشجویان و پژوهشگران دانشگاه جهت اجرای پایان‌نامه‌ها و طرح‌های تحقیقاتی از دیگر برنامه‌های این واحد است.

## اداره تندرستی و مشاوره ورزشی، واحد مشاوره ورزشی

بی شک تندرستی مهم‌ترین سرمایه انسان است. امروزه نقش ورزش و تغذیه صحیح در کاهش ناهنجاری‌ها و مشکلات جسمی و روانی به اثبات رسیده است. از این رو بایستی در بهبود شیوه زندگی جهت ارتقاء سطح سلامتی از این دو علم بهره گرفت. در این واحد بخش‌های حرکات اصلاحی و درمانی، بازتوانی ورزشی و تغذیه فعال می‌باشد.

## اداره ورزش بانوان، واحد ورزش‌های همگانی

این واحد عهده‌دار وظایف ذیل است:

۱. برگزاری کلاس‌های آموزشی در خصوص تکنیک و تاکتیک ورزش
۲. برگزاری کلاس‌های آموزش مربیگری و نجات غریق
۳. برگزاری اردوهای تفریحی و ورزشی
۴. برگزاری کلاس‌های آموزشی در خصوص داور رشته‌های

## مرکز تربیت بدنی

مرکز تربیت بدنی همگام با سایر بخش‌های دانشگاه فعالیت‌هایی را برای جذب و مشارکت دانشجویان در برنامه‌های ورزشی سازماندهی نموده است. ادارات زیر مجموعه مرکز تربیت بدنی عبارتند از: اداره ورزش آقایان، اداره ورزش بانوان، اداره تندرستی و مشاوره ورزشی.

## اداره ورزش آقایان، واحد ورزش‌های همگانی

این واحد عهده دار وظایف ذیل می‌باشد:

۱. برگزاری کلاس‌های آموزشی در خصوص تکنیک و تاکتیک ورزش
۲. برگزاری کلاس‌های آموزش مربیگری و نجات غریق
۳. برگزاری اردوهای تفریحی و ورزشی
۴. برگزاری کلاس‌های آموزشی در خصوص داوری رشته‌های مختلف ورزشی
۵. برگزاری اردوهای تدارکاتی و آمادگی تیم‌های ورزشی
۶. تشکیل و راه اندازی و نظارت بر دفتر مشترک انجمن‌های ورزشی
۷. برگزاری انتخابات انجمن‌های ورزشی خوابگاه، دانشکده و دانشگاه برگزاری جلسات عمومی انجمن‌های ورزشی و انجمن‌های ورزشی تخصصی
۸. تصویب تقویم انجمن‌های ورزشی تخصصی
۹. نظارت بر اجرای برنامه‌های مصوب انجمن‌های ورزشی تخصصی
۱۰. برنامه‌ریزی اردوهای سبک و مفرح ورزشی
۱۱. برنامه‌ریزی و اجرای ورزش‌های صبحگاهی
۱۲. برنامه‌ریزی و توسعه اماکن ورزشی کم هزینه در محیط‌های خوابگاهی و دانشکده‌ها
۱۳. نیازسنجی برای کلاس‌های آموزشی - ورزشی
۱۴. تأمین مربی کلاس‌های آموزشی - ورزشی
۱۵. ارزیابی کلاس‌های آموزشی - ورزشی

## اداره ورزش آقایان، واحد فنی و مسابقات

این واحد عهده دار وظایف ذیل می‌باشد:

۱. برنامه‌ریزی و تنظیم تقویم ورزشی مسابقات درون دانشگاهی
۲. برنامه‌ریزی و سرپرستی تیم‌های ورزشی دانشگاه
۳. انتخاب اعضای تیم‌های اعزامی به مسابقات سراسری دانشجویان
۴. اجرای مسابقات برون دانشگاهی
۵. ارزیابی مسابقات درون دانشگاهی
۶. نظارت و اجرای تمرینات تیم‌های منتخب ورزشی دانشگاه
۷. اجرای مسابقات ورزشی درون خوابگاهی
۸. قدردانی از قهرمانان ورزشی
۹. تأمین کادر فنی مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی درون دانشگاهی
۱۰. تأمین کادر فنی مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی درون خوابگاهی

## اماکن و میادین ورزشی اداره تربیت بدنی

۱. سالن اصلی: این سالن جهت تمرینات و مسابقات رشته‌های والیبال، بسکتبال، هندبال فوتبال، بدمینتون و... در نظر گرفته شده است. پشت دروازه‌ها دارای سکوی تماشاچیان می‌باشد. این سالن دارای زمین‌های ورزشی یاد شده در ابعاد استاندارد بوده و از لحاظ زیبایی و امکانات جزء سالن‌های بسیار مناسب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.
۲. سالن شطرنج: این سالن با استفاده از اماکن لازم جهت تمرینات و همچنین برگزاری کلاس‌های آموزشی شطرنج جهت علاقمندان در نظر گرفته شده است. تیم شطرنج دانشگاه با استفاده از اساتید مجرب همواره یکی از رشته‌های مطرح در سطح ورزش دانشگاه‌ها بوده و در مسابقات مربوطه این تیم جزء حریفان مطرح و پر قدرت دیگر تیم‌ها به حساب می‌آید. این سالن دارای ۲۵ میز شطرنج و ساعت‌های مخصوص و همچنین تابلوهای آموزشی ویژه می‌باشد. این سالن علاوه بر آموزش شطرنج جهت اجرای کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی نیز تجهیز شده است.
۳. سالن تیراندازی: این سالن دارای ۸ خط تیراندازی با فاصله ۱۰ متر است که جهت تفنگ و کلت بادی مناسب می‌باشد.
۴. سالن تنیس روی میز: این سالن با بهره‌گیری از ۴ میز آماده

سرویس دهی به دانشجویان می‌باشد.

۵. سالن ورزش‌های رزمی: این سالن مجهز به تانمی، کیسه بکس و وسایل مورد نیاز ورزش‌های رزمی است.
۶. سالن ژیمناستیک و کشتی: این سالن مجهز به کلیه وسایل ژیمناستیک شامل تشک استاندارد، خرک، خرک حلقه، دار حلقه، بارفیکس، پارالل، مینی ترامپلینگ، پیش تخته و قارچ‌های آموزشی می‌باشد. هر یک از این وسایل در سطوح آموزشی و حرفه‌ای به صورت مجزا بوده و کلاس‌های آموزشی آن نیز زیر نظر مربیان مجرب فدراسیون مربوطه برگزار می‌شود. همچنین این سالن مجهز به تشک استاندارد کشتی همراه با روکش استاندارد می‌باشد که برای تمرینات تیم‌های کشتی از محیطی مناسب و آرام برخوردار است.
۷. سالن بدنسازی: در این سالن بیش از ۳۰ دستگاه و ۳ تن وزنه در اختیار استفاده کنندگان است.
- هفت سالن فوق‌الذکر در مجموعه ورزشی دانشگاه واقع در ضلع جنوب غربی ساختمان امور دانشجویی و سلف سرویس و شمال خوابگاه‌های مدرس قرار گرفته و دارای امکانات بهداشتی نظیر دوش، رختکن و سرویس جهت هر سالن بصورت مجزا می‌باشد.
۸. زمین تنیس: این زمین بر اساس استاندارد زمین‌های خاکی ساخته شده و در شمال مجموعه ورزشی واقع می‌باشد.
۹. استخر پردیس مرکزی: این استخر در حال ساخت دارای استخر ۱۲/۵×۲۵، سونای خشک و بخار، جکوزی، استخر کودکان، بوفه و سرویس‌های بهداشتی و دوش و رختکن می‌باشد.
۱۰. زمین چمن دانشکده کشاورزی: این زمین با توجه به فضا و امکانات در دانشکده کشاورزی واقع در اتوبان تهران- کرج، بلوار پیکان شهر قرار گرفته و مناسب برای رشته‌های فوتبال و هاکی است.
۱۱. استخر دانشکده کشاورزی: این استخر سر پوشیده با امکانات سونا و جکوزی و سرویس‌های بهداشتی مناسب، در سال ۱۳۸۹ به بهره‌برداری رسید.