



گزارش تفصیلی

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا (س)

نه ماهه سال ۱۴۰۳ (فروردین لغایت آذر)

الف) فعالیتهای ورزش همگانی دانشجویان

الف -۱- برگزاری مسابقات ورزشی همگانی (تعادل، دارت، بازر) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهاره" به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت " به صورت کار مشترک با مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه در فضای تاق‌دیس یاس با حضور ۱۳۸ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲ اردیبهشت ۱۴۰۳



شایان ذکر است در این مسابقات ۳ نفر از دانشجویان بین المللی دانشگاه نیز شرکت نمودند.

دانشجویان همیار (سودابه یوسفی، ساجده تاشی، فاطمه اطیابی به عنوان داور مسابقات)

اسامی دانشجویان برتر:

رشته دارت: اکرم سادات آل داد (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته علوم اجتماعی، ورودی ۱۴۰۰)

رشته بازر: فاطمه موسی زاده (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته میکروبیولوژی، ورودی ۱۴۰۰)

رشته تعادل: گندم گیوه چیان (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته فیزیک، ورودی ۱۴۰۰)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-P8Dejbe>

الف -۱- برگزاری مسابقات ورزشی همگانی (فریزی هدفمند -بولینگ- پرتاب کیسه شن) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهاره" به مناسبت گرامیداشت روز دختر " در فضای تاق‌دیس یاس با حضور ۱۲۲ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳



در این مسابقات ۱ نفر از دانشجویان بین المللی شرکت نمودند.

اسامی دانشجویان برتر:

فریزی هدفمند:

فاطمه زهرا ذبیحی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۲)

نگین جلیلیان (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته فیزیولوژی گیاهی، ورودی ۱۴۰۲)

پرتاب کیسه شن:

فاطمه صمدی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

مریم تاجدینی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۱)

بولینگ:

فائزه شاه وردی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته کامپیوتر کاربردی، ورودی ۱۴۰۲)

نیلوفر وطن خواه (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-Yx9Ypdr>

الف-۱-۳) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (بازر) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهار "به مناسبت گرامیداشت هفته کرامت" در فضای دانشکده فیزیک با حضور ۳۶ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر -

۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۳

اسامی دانشجویان برتر مسابقه بازر:

۱- فاطمه احمدی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته فیزیک، ورودی ۱۳۹۹)

۲- رز ضیایی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته شیمی محض، ورودی ۱۳۹۹)



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-SuZnKqg>

الف-۱-۴) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (دارت) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهار "به مناسبت گرامیداشت هفته کرامت" در فضای دانشکده علوم اجتماعی با حضور ۲۴ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر -

۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۳

اسامی دانشجویان برتر مسابقه دارت:

۱- سارا قحطانی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته مدیریت بازرگانی، ورودی ۱۴۰۱)

۲- فاطمه احمدی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته اقتصاد، ورودی ۱۴۰۲)



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-fsGCpUi>

الف-۲) برگزاری برنامه های ورزشی همگانی درون دانشگاهی و گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی

الف-۲-۱) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (طناب زنی) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهار "به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی" با هدف ایجاد پویایی در فضای سراهای دانشجویی در فضای زمین روباز خوابگاه با حضور ۲۱ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳

اسامی دانشجویان برتر مسابقه طناب زنی:

۱- اوین فرامرزی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

۲- فاطمه مومن بیدگلی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

۳- سارا نیک بین (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته روانشناسی، ورودی ۱۴۰۰)



دانشجوی همیار و داوطلب ورزشی خانم فاطمه فرقانی

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-sl49gKO>

الف - ۲-۲) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (بولینگ) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهاره "به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی " با هدف ایجاد پویایی در فضای سراهای دانشجویی در فضای زمین روباز خوابگاه با حضور ۳۳ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۳



دانشجوی همیار و داوطلب ورزشی خانم ها فاطمه پاکاری و مینا سپهری

اسامی دانشجویان برتر مسابقه طناب زنی:

- ۱- سایه اسمعیل مقدم (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته شیمی، ورودی ۱۳۹۹)
- ۲- حانیه نورآبادی(دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم ورزشی ، ورودی ۱۴۰۰)
- ۳- فاطمه یکایی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته اقتصاد، ورودی ۱۴۰۰)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-SIwsrd9>

الف - ۲-۳) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (پلانک) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهاره "به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی " با هدف ایجاد پویایی در فضای سراهای دانشجویی در فضای زمین روباز خوابگاه با حضور ۱۴ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۳

اسامی دانشجویان برتر مسابقه پلانک:

- ۱- فاطمه باقر زاده(دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته علوم تربیتی و روانشناسی، ورودی ۱۴۰۲)
- ۲- الهه بیات(دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم کامپیوتر ، ورودی ۱۴۰۲)
- ۳- زینب زمانی(دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته حسابداری، ورودی ۱۴۰۲)
- ۴- فاطمه جعفری((دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته زبان و ادبیات عربی، ورودی ۱۴۰۱)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-hxSp4td>

الف - ۲-۴) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (پرتاب حلقه) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهاره "به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی " با هدف ایجاد پویایی در فضای سراهای دانشجویی در فضای زمین روباز خوابگاه با حضور ۲۲ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۳

اسامی دانشجویان برتر مسابقه پرتاب حلقه:

- ۱- فاطمه فرقانی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)
- ۲- روناک پرنیان(دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته اقتصاد، ورودی ۱۴۰۲)
- ۳- سپیده سپاهی(دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته میکروبیولوژی، ورودی ۱۴۰۱)

دانشجوی همیار و داوطلب ورزشی خانم فاطمه فرقانی

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-iPzzXA0>



الف -۲-۵) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (چابکی) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهار "به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی" با هدف ایجاد پویایی در فضای سراهای دانشجویی در فضای زمین روباز خوابگاه با حضور ۱۹ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۳



اسامی دانشجویان برتر مسابقه چابکی:

- ۱- زهرا توفیق نیا (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۳۹۹)
- ۲- فاطمه کمالی متین (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)
- ۳- نیلوفر وطن خواه (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

دانشجوی همیار و داوطلب ورزشی خانم فاطمه فرقانی

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-qgfdLQt>

الف -۲-۶) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (شنا با تی آر ایکس) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهار "به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی" با هدف ایجاد پویایی در فضای سراهای دانشجویی در فضای زمین روباز خوابگاه با حضور ۱۷ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۳

اسامی دانشجویان برتر مسابقه شنا با تی آر ایکس:

- ۱- آتنا اسماعیلی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۲)
- ۲- فاطمه مظفری (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته مدیریت فناوری اطلاعات، ورودی ۱۴۰۲)
- ۳- مبینا فلاح (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته علوم اجتماعی، ورودی ۱۴۰۱)
- ۴- فاطمه باقر زاده (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی و روانشناسی، ورودی ۱۴۰۲)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-zpKyGDs>

الف -۲-۷) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (فریزی هدفمند) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهار "در فضای دانشکده ادبیات با حضور ۳۰ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۷ خرداد ۱۴۰۳



اسامی دانشجویان برتر مسابقه فریزی هدفمند:

- ۱- مبینا جلال (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته زبان و ادبیات عرب، ورودی ۱۴۰۰)
- ۲- مهرسا سادات حسینی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته رشد و پرورش کودکان، ورودی ۱۴۰۲)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-9W17fh8>

الف -۲-۸) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (پرتاب کیسه شن) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی بهاره" در فضای دانشکده زیست با حضور ۲۵ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۷ خرداد ۱۴۰۳



اسامی دانشجویان برتر مسابقه پرتاب کیسه شن:

۱- نیلوفر ونایی(دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته شیمی، ورودی ۱۴۰۲)

۲- پرستو قراگزلو(دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته بیوتکنولوژی، ورودی ۱۴۰۰)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-0lq1LUe>

الف-۳) برنامه های هفته تربیت بدنی

ردیف	نام برنامه	افراد شرکت کننده	تاریخ برگزاری	تعداد افراد شرکت کننده	مکان برگزاری
۱	همایش پیاده روی	دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان	۲۶ مهر	۷۰ نفر	درب اصلی دانشگاه تا باغ نو
۲	مسابقه دارت	اعضای هیات علمی و کارکنان	۶ و ۷ آبان	۸۰	سالن داریت مدیریت تربیت بدنی
۳	مسابقه هفت سنگ	دانشجویان خوابگاهی	۲۷ مهر	۲۰	زمین روباز خوابگاه
۴	مسابقه وسطی	دانشجویان خوابگاهی	۲۶ مهر	۱۸	زمین روباز خوابگاه
۵	مسابقه دوز	دانشجویان خوابگاهی	۲۹ مهر	۱۹	زمین روباز خوابگاه
۶	مسابقه یه قل دو قل	دانشجویان خوابگاهی	۳۰ مهر	۱۹	زمین روباز خوابگاه
۷	مسابقه بولینگ	دانشجویان خوابگاهی	۲۸ مهر	۲۰	زمین روباز خوابگاه
۸	سری مسابقات همگانی	دانشجویان غیر خوابگاهی	۳۰ مهر	۹۲	طاقدیس یاس
۹	مسابقه هفت سنگ	دانشجویان بین الملل	۳۰ مهر	۱۱	طاقدیس یاس
۱۰	مسابقه هفت سنگ	دانشجویان غیر خوابگاهی	۲۸ مهر	۲۸	سالن ورزشی ابران
۱۱	مسابقه وسطی	دانشجویان غیر خوابگاهی	۲ آبان	۳۲	سالن ورزشی مفتح
۱۲	تست ترکیب بدن	اعضای هیات علمی و کارکنان	۶-۸ آبان ماه	۲۰	مدیریت تربیت بدنی

الف -۳-۱) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (هفت سنگ- وسطی- دوز- بولینگ- یه قل دو قل) درون خوابگاهی از سری مسابقات هفته تربیت بدنی" در فضای خوابگاه با حضور ۹۶ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۴۰۳

نفرات برتر رشته هفت سنگ

مقام اول

معصومه محمداول(مقطع کارشناسی، رشته حسابداری، ورودی ۱۴۰۱)

مهتاب عیدی وندی(مقطع کارشناسی، رشته مدیریت ورزشی، ورودی ۱۴۰۳)

مقام دوم

زهرا چیکا(مقطع کارشناسی، رشته زبان فارسی، ورودی ۱۴۰۲)

سپیده سپاهی (قطع کارشناسی، رشته میکروبیولوژی، ورودی ۱۴۰۱)

مقام سوم

معصومه دارستانی فراهانی(مقطع کارشناسی ارشد، رشته آمار ریاضی، ورودی ۱۴۰۲)

ساینا روزی طلب(قطع کارشناسی، رشته مهندسی عمران، ورودی ۱۴۰۱)

نفرات برتر رشته وسطی

مقام اول

کیانا فرجی(مقطع کارشناسی ارشد، ورودی ۱۴۰۳)

میینا وفایی(مقطع کارشناسی ارشد، ورودی ۱۴۰۲)

نرگس غلامی نژاد(مقطع کارشناسی ارشد، ورودی ۱۴۰۳)

طاهره ممبینی(مقطع کارشناسی، ورودی ۱۴۰۱)

مقام دوم

فاطمه یزدان پناه(مقطع کارشناسی ارشد، ورودی ۱۴۰۳)

لیلا کاظمی(مقطع کارشناسی ارشد، ورودی ۱۴۰۳)

مریم وکیلی(مقطع کارشناسی ارشد، ورودی ۱۴۰۳)

رقیه اسماعیلی(مقطع کارشناسی، ورودی ۱۴۰۰)

مقام سوم

مائده ربیعی(مقطع کارشناسی، رشته نقاشی، ورودی ۱۴۰۱)

ساینا روزی طلب(مقطع کارشناسی، مهندسی عمران، ورودی ۱۴۰۱)

مینا شعبان زاده(مقطع کارشناسی ارشد، رشته تاریخ ایران، ورودی ۱۴۰۲)

دل آسا برهانی(مقطع کارشناسی، رشته طراحی پارچه، ورودی ۱۴۰۲)

نفرات برتر رشته دوز

مقام اول

زهرا کبریایی(مقطع کارشناسی، رشته مهندسی عمران، ورودی ۱۴۰۱)

مقام دوم

فاطمه بهجت (مقطع کارشناسی، رشته زیست فناوری، ورودی ۱۴۰۲)

مقام سوم

مهسا جمشیدی (مقطع کارشناسی، رشته ریاضی کاربردی، ورودی ۱۴۰۱)

نفرات برتر رشته یه قل دو قل

مقام اول

آمنه نظری (مقطع کارشناسی، رشته مدیریت مالی، ورودی ۱۴۰۱)

مقام دوم

سامره نوابی (مقطع کارشناسی، رشته حسابداری، ورودی ۱۴۰۱)

مریم تاجدینی (مقطع کارشناسی، رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۱)

مقام سوم

نیکا شیمی (مقطع کارشناسی، رشته نقاشی، ورودی ۱۴۰۲)

نفرات برتر رشته بولینگ

مقام اول

مریم اعلائی

مقام دوم

نازنین فدایی

مقام سوم

زهرا دانا فر

الف - ۳-۲) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (دوز، هفت سنگ، الختر، هفت سنگ دانشجویان بین الملل) درون دانشگاهی از سری مسابقات هفته تربیت بدنی " در فضای تاق‌دیس یاس با حضور ۹۲ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۷ آذر ۱۴۰۳

نفرات برتر مسابقات داژبال

مقام اول

- زهرا ملایی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم و قرآن و حدیث، ورودی ۱۳۹۹)
نرگس طیبیان (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته طراحی لباس، ورودی ۱۴۰۰)
بیبا قطبی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته مدیریت بازرگانی، ورودی ۱۴۰۰)
زهرا رمل محمره (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته مهندسی کامپیوتر ، ورودی ۱۴۰۰)

مقام دوم

- فاطمه سادات سیدآنتشی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم و قرآن و حدیث، ورودی ۱۴۰۰)
فاطمه موسی زاده (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته میکروبیولوژی، ورودی ۱۴۰۰)
فاطمه سادات نیک نژاد (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم قرآن و حدیث، ورودی ۱۴۰۰)
زهرا صائبی نیا (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم و قرآن و حدیث، ورودی ۱۴)

نفرات برتر مسابقات هفت سنگ دانشجویان غیر خوابگاهی

مقام اول

- هستی صدر مطلق (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته زبان و ادبیات فارسی، ورودی ۱۴۰۰)
راضیه راکی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته فیزیک، ورودی ۱۴۰۳)
لیلا کاظمی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته مدیریت بازرگانی، ورودی ۱۴۰۳)
نرگس گرم آب دشتی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته پژوهش علوم اجتماعی ، ورودی ۱۴۰۳)

مقام دوم

- زینب رستمی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته روانشناسی ، ورودی ۱۴۰۳)
سیمین ودادیان (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته زیست فناوری ، ورودی ۱۴۰۲)
رایحه علیزاده (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته مطالعات زنان ، ورودی ۱۴۰۳)
زهرا عبدی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته مدیریت ورزشی ، ورودی ۱۴۰۳)

نفرات برتر مسابقات هفت سنگ بین الملل

مقام اول

- آمنه مصباح (دانشجوی رشته حقوق، کارشناسی، ورودی ۱۴۰۲)

مقام دوم

- زهرا حسینی (دانشجوی رشته حقوق، کارشناسی، ورودی ۱۴۰۲)

مقام سوم

سارا نیک بین (دانشجوی رشته روانشناسی، کارشناسی، ورودی ۱۴۰۰)



نفرات برتر مسابقات الختر (سری مسابقات ایستگاهی)

مقام اول

فاطمه صمدی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

مقام دوم

هستی تابناک (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته میکروبیولوژی، ورودی ۱۴۰۰)

مقام سوم

فریده رضایی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته حقوق، ورودی ۱۴۰۰)



مقام های برتر مسابقه هفت سنگ (سری مسابقات ایستگاهی)

مقام اول

مومنه صداقت (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته حقوق، ورودی ۱۴۰۲)

مقام دوم

حورا سیساوی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته روان شناسی، ورودی ۱۴۰۰)

مقام سوم

یگانه فرنوش پور (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته حقوق، ورودی ۱۴۰۰)

مقام های برتر مسابقه دوز (سری مسابقات ایستگاهی)

مقام اول

معصومه دارستانی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته آمار، ورودی ۱۴۰۲)

مقام دوم

زهرا جعفری (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علم و اطلاعات، ورودی ۱۴۰۱)

مقام سوم

سحر خازن (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته بیوتکنولوژی، ورودی ۱۴۰۱)

الف -۳-۳) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (دارت) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه" در فضای دانشکده ادبیات با حضور ۳۶ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۷ آذر ۱۴۰۳



اسامی برندگان

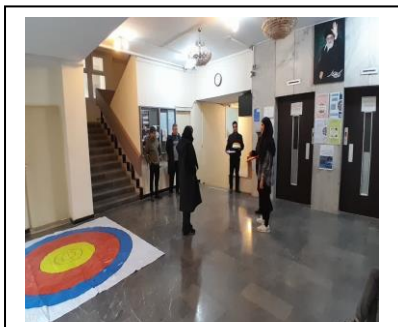
مقام اول: سبا بیگلی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته زبان عربی، ورودی ۱۴۰۳)

مقام دوم: زهرا صیاد (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته تاریخ، ورودی ۱۴۰۳)

مقام سوم: ندا نحوی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته زبان فرانسه، ورودی ۱۴۰۳)

الف -۳-۴) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (فریزی هدفمند) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه" در فضای دانشکده فیزیک با حضور ۲۷ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۹ آذر ۱۴۰۳

اسامی برندگان



مقام اول: زهرا کلباسی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته نانو فیزیک، ورودی ۱۴۰۳)

مقام دوم: نیلوفر درویش متولی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته فیزیک، ورودی ۱۴۰۱)

مقام سوم: عسل شاملی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته فیزیک، ورودی ۱۴۰۲)

الف - ۳- ۵) برگزاری مسابقات ورزشی همگانی (دارت - جابجایی استپ) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه" در فضای تاقدیس یاس با حضور ۸۵ نفر دانشجوی، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۰ آذر ۱۴۰۳

در این مسابقات ۳ نفر از دانشجویان بین الملل شرکت نمودند.

اسامی نفرات برتر:

دارت :

فریمه هدایتی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته اقتصاد ، ورودی ۱۴۰۰)

فاطمه بیک محمد (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته روانشناسی، ورودی ۱۴۰۳)

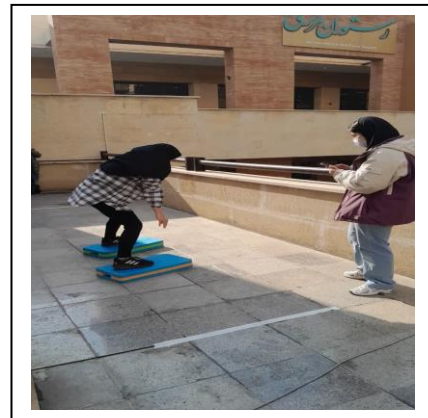
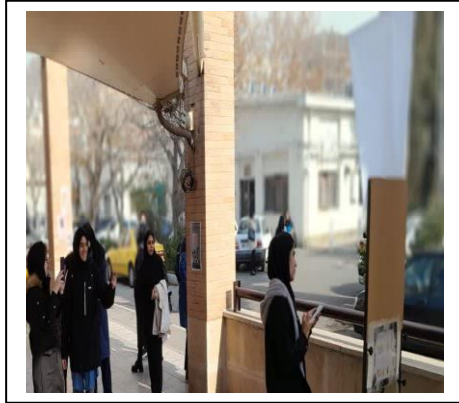
فاطمه برزگر (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته کامپیوتر، ورودی ۱۴۰۱)

جابه جایی استپ:

شیمای سنایی پور (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته اقتصاد، ورودی ۱۴۰۳)

ستایش فلاح زاده (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته مدیریت آموزشی، ورودی ۱۴۰۳)

زهرا نظری (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته میکروبیولوژی، ورودی ۱۴۰۲)



الف -۳-۶) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (اسکوات استقامتی) درون خوابگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه " در فضای خوابگاه به مناسبت شب یلدا با حضور ۱۰ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۳۰ آذر ۱۴۰۳

اسامی نفرات برتر :

هستی تمری (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۳)

زهرا زارعی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته آمار، ورودی ۱۴۰۲)

فاطمه بیغشی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته صنایع دستی، ورودی ۱۴۰۲)

الف -۳-۷) برگزاری مسابقه ورزشی همگانی (پلانک استقامتی) درون دانشگاهی از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه " در فضای خوابگاه به مناسبت روز دانشجو با حضور ۱۴ نفر دانشجو، همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۷ آذر ۱۴۰۳

نفر برتر

میینا فردوسیان

الف-۴) برگزاری کلاس های ورزشی فوق برنامه ای (آموزشی سالن ورزشی فرزنانگان گلستان ۶)

الف -۴-۱) برگزاری ۹ کلاس ورزشی در ۴ رشته ورزشی (فیتنس، کاربادستگاه، شکم پهلو و TRX) با حضور ۱۳۱ نفر از دانشجویان (سه روز در هفته) در سالن ورزشی خوابگاه فرزنانگان گلستان ۶ دانشگاه الزهرا(س) با هدف ایجاد نشاط، کاهش بی تحرکی و ارتقای سطح سلامت جسم و روان در بین دانشجویان - سه ماهه بهار ۱۴۰۳

برگزاری این دوره از کلاس ها زیر نظر مربیان مجرب خانم ها فائزه موسوی ، موسوی زاده، صادقی، فرقانی، ادهم، سپهری، برگزار شد.

این دوره ها با هدف ایجاد نشاط، کاهش بی تحرکی و ارتقای سطح سلامت جسم و روان برای دانشجویان خوابگاهی زیر نظر مربیان مجرب و به صورت حضوری و با رعایت پروتکل های بهداشتی برگزار شدند.

الف-۴) برگزاری فعالیت های ورزشی آزاد، تفریحی

الف-۵-۱) برگزاری کار با دستگاه آزاد (۲۶۴ نفر) و یک دوره تنیس روی میز تفریحی (۲۵ نفر) برای دانشجویان خوابگاهی در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان دانشگاه الزهراء(س) - سه ماهه بهار ۱۴۰۳

الف-۵-۲) برگزاری کلاس کار با دستگاه آزاد با حضور **دانشجویان عضو تیم های ورزشی** (هر روز تعداد ۵ نفر) در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان گلستان ۶ دانشگاه الزهراء(س) با هدف ایجاد آمادگی جهت حضور در مسابقات - سه ماهه بهار ۱۴۰۳

"ساعت فعالیت سالن ورزشی فرزندان واقع در گلستان ۶: ساعت ۷ صبح لغایت ۱۰ شب به صورت پیوسته در جهت برگزاری کلاس های آموزشی - ورزشی و کاربادستگاه آزاد"

الف-۶) برگزاری کلاس های ورزشی فوق برنامه ای (آموزشی سالن ورزشی فرزندان گلستان ۳)

الف-۶-۱) برگزاری ۲ کلاس ورزشی در ۲ رشته ورزشی (آمادگی جسمانی ، پیلاتس) با حضور ۱۵ نفر از دانشجویان (در هر سانس) در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان گلستان ۳ دانشگاه الزهراء(س) با هدف ایجاد نشاط، کاهش بی تحرکی و ارتقای سطح سلامت جسم و روان در بین دانشجویان - از تاریخ ۲۵ لغایت ۳۱ فروردین ماه ۱۴۰۳

الف-۶-۲) برگزاری ۲ کلاس ورزشی در ۲ رشته ورزشی (آمادگی جسمانی ، پیلاتس) با حضور ۱۰ نفر از دانشجویان (در هر سانس) در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان گلستان ۳ دانشگاه الزهراء(س) با هدف ایجاد نشاط، کاهش بی تحرکی و ارتقای سطح سلامت جسم و روان در بین دانشجویان - از تاریخ ۱ لغایت ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۳

الف-۶-۳) برگزاری ۲ کلاس ورزشی در ۲ رشته ورزشی (آمادگی جسمانی ، پیلاتس) با حضور ۱۰ نفر از دانشجویان (در هر سانس) در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان گلستان ۳ دانشگاه الزهراء(س) با هدف ایجاد نشاط، کاهش بی تحرکی و ارتقای سطح سلامت جسم و روان در بین دانشجویان - از تاریخ ۱ لغایت ۳۱ خرداد ۱۴۰۳

برگزاری این دوره از کلاس ها به صورت رایگان و زیر نظر مربی مجرب خانم مبینا سپهری برگزار شد.

"ساعت فعالیت سالن ورزشی فرزندان گلستان ۳: ساعت ۶ لغایت ۹ شب به صورت پیوسته در جهت برگزاری کلاس های آموزشی - ورزشی رایگان"

الف-۶-۴) برگزاری کلاس ورزشی در رشته ورزشی (شنا) با حضور **۱۲۲ نفر** از دانشجویان (روزهای فرد - زوج) در استخر خوابگاه فرزندان دانشگاه الزهراء(س) با هدف ایجاد نشاط، کاهش بی تحرکی و ارتقای سطح سلامت جسم و روان در بین دانشجویان - از تاریخ ۱ لغایت ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۳

الف-۷) کلاس های آموزشی ورزشی سه ماهه پاییز ۱۴۰۳

ردیف	کلاس های آموزشی ورزشی سه ماهه پاییز	تعداد نفرات هر کلاس	نام مربی	ساعت کلاس	تاریخ کلاس	تعداد جلسات برای هر نفر	
۱	بدنسازي آزاد تک جلسه ای	-	-	از ۱۵-۲۲ هر روز	از ۲۲ مهر تا ۲۰ آذر	۱ جلسه	
۲	بدنسازي آزاد تک جلسه ای	-	-	"	"	۳ جلسه	
۳	بدنسازي آزاد تک جلسه ای	-	-	"	"	۶ جلسه	
۴	بدنسازي آزاد تک جلسه ای	-	-	"	"	۱.۵ جلسه	
۵	ایروبیك	۱۳	-	"	"	۱۸ جلسه	
	Cx	۱۶	کیمیا تدین	۱۸-۱۹ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	Cx	۱۳	مبینا سپهری	۱۹-۲۰ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	فیتنس	۱۷	مهديه خوش قدم	۱۸-۱۹ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	فیتنس	۱۹	کیمیا تدین	۱۹-۲۰ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	فیتنس	۱۸	زهرا نادری	۲۰-۲۱ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	فیتنس	۲۰	فائزه موسوی	۲۱-۲۲ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	پيلاتس	۱۵	زهرا نادری	۱۹-۲۰ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
	بدنسازي آزاد تک جلسه ای	-	-	از ۱۵-۲۲ هر روز	"	۱۰ جلسه	
	۷	بدنسازي آموزشي	۱۵	سلطانی	۱۸-۱۹ روز زوج	"	۱۸ جلسه
بدنسازي آموزشي		۱۱	سلطانی	۱۹-۲۰ روز زوج	"	۱۸ جلسه	
بدنسازي آموزشي		۱۶	فاطمه صادقي	۲۰-۲۱ روز زوج	"	۱۸ جلسه	
بدنسازي آموزشي		۱۳	فاطمه صادقي	۲۱-۲۲ روز زوج	"	۱۸ جلسه	
بدنسازي آموزشي		۱۵	سلطانی	۱۸-۱۹ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
بدنسازي آموزشي		۱۶	سلطانی	۱۹-۲۰ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
بدنسازي آموزشي		۱۶	فاطمه صادقي	۲۰-۲۱ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
بدنسازي آموزشي		۱۷	فاطمه صادقي	۲۱-۲۲ روز فرد	"	۱۸ جلسه	
۸		تی ار ایکس	۲۱	فرزانه ادهم	۲۰:۳۰-۲۲ روزهای فرد	"	۱۲ جلسه و یک ساعت و نیمه
		تی ار ایکس	۲۰	مبینا سپهری	"	"	۱۸ جلسه

ردیف	مربوط به کلاس های	تعداد نفرات هر کلاس	نام مربی	ساعت کلاس	تاریخ کلاس	تعداد جلسات برای هر نفر
۱	شنا آموزشی روزهای زوج	۳۳ نفر	نرگس هژبری درجه ۳ شنا سارا گنجه ای درجه ۲ شنا مریم آقا محمدی درجه ۲ ناجی	روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه ساعت ۱۱.۴۵ الی ۱۳	از ۷ آذر	۱۲ جلسه
۲	شنا آموزشی روزهای فرد	۳۰ نفر	هما اکبری درجه ۳ شنا سارا گنجه ای درجه ۲ شنا زهره شهبابی درجه ۱ ناجی	روزهای یکشنبه - سه شنبه - ساعت ۱۳ الی ۱۴.۳۰	از ۱۱ آذر	۱۲ جلسه
۳	شنا آموزشی و آبدرمانی کارکنان	۱۸ نفر	سارا گنجه ای درجه ۲ شنا	روزهای یکشنبه - سه شنبه - ساعت ۱۵ الی ۱۶.۳۰	از ۱۱ آذر	۱۲ جلسه
۴	شنا آموزشی و آبدرمانی اساتید	۶ نفر	زهره شهبابی درجه ۱ ناجی	روزهای یکشنبه - سه شنبه - ساعت ۱۵ الی ۱۶.۳۰	از ۱۱ آذر	۱۲ جلسه
۵	تی آر ایکس و تمرین با کش بدنسازی	۱۲ نفر	عطیه افشار درجه ۳ فیتنس	روزهای دوشنبه - چهارشنبه ساعت ۱۱ الی ۱۲.۳۰ سالن مدیریت تربیت بدنی	از ۲۱ آبان	۱۲ جلسه
۶	فیتنس	۱۲ نفر	عطیه افشار درجه ۳ فیتنس	روزهای دوشنبه - چهارشنبه ساعت ۱۲.۳۰ الی ۱۴ سالن مدیریت تربیت بدنی	از ۲۱ آبان	۱۲ جلسه
۷	تنیس روی میز دانشجویان	۸ نفر	فاطمه مومن (دوره کارورزی)	روزهای یکشنبه - سه شنبه ساعت ۱۱.۳۰ الی ۱۳ سالن خانه دارت	از ۲۲ آبان	۱۲ جلسه
۸	تنیس روی میز کارمند	۸ نفر	فاطمه مومن	روزهای شنبه - دو شنبه ساعت ۱۱.۳۰ الی ۱۳ سالن خانه دارت	از ۲۳ آبان	۱۲ جلسه
۹	تنیس روی میز اساتید	۸ نفر	فاطمه مومن	روزهای شنبه - دو شنبه ساعت ۱۱.۳۰ الی ۱۳ سالن خانه دارت	از ۲۳ آبان	۱۲ جلسه

۱۰	ایروبیک	۲۵ نفر	رویا رویایی درجه ۳ ایروبیک	روزهای یکشنبه - سه شنبه ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳ ساعت ۱۳ الی ۱۴:۳۰ سالن مدیریت تربیت بدنی	از ۲۱ آبان	۱۲ جلسه
۱۱	کاربا دستگاه دانشجویان	۳۱ نفر	ستاره کحالی درجه ۳ بدنسازی	زوج: دوشنبه - چهارشنبه فرد: یکشنبه - سه شنبه ساعت ۱۱ الی ۱۳ دو سانس ساعت ۱۱ الی ۱۴ سه سانس سالن بدنسازی مدیریت تربیت بدنی	از ۱۳ آذر	۱۲ جلسه
۱۲	فیتنس و یوگا کارمند	۱۹ نفر	سارا مهدی پور درجه ۳ بدنسازی	روزهای شنبه - دو شنبه - چهارشنبه ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳ سالن بدنسازی مدیریت تربیت بدنی	از ۲۳ آبان	۱۲ جلسه
۱۳	فیتنس و یوگا اساتید	۱۲ نفر	سارا مهدی پور درجه ۳ بدنسازی	روزهای شنبه - دو شنبه - چهارشنبه ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳ سالن بدنسازی مدیریت تربیت بدنی	از ۲۳ آبان	۱۲ جلسه

الف-۷) خدمات مشاوره ورزشی

الف-۷-۱) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) به مناسبت " جشنواره ورزشی بهار " اقدام به ارائه خدمات مشاوره ورزشی ، تندرستی و تغذیه ای با هدف اندازه گیری و سنجش سطح سلامت دانشجویان از طریق انجام تست ترکیب بدنی و همچنین هدایت آنان به ورزش و فعالیت بدنی نمود. تعداد ۴۱۴ نفر از دانشجویان مورد ارزیابی و مشاوره ورزشی قرار گرفتند و همچنین جهت استفاده از خدمات رایگان ورزشی به سالن های ورزشی خوابگاه نزد مربیان مجرب معرفی شدند. سه ماهه بهار ۱۴۰۳

الف-۷-۲) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) با هدف هدایت دانشجویان به ورزش و فعالیت بدنی اقدام به ارائه خدمات مشاوره ورزشی نمود. تعداد ۱۷۵۹ نفر از دانشجویان مورد ارزیابی و مشاوره ورزشی قرار گرفتند و همچنین جهت استفاده از خدمات ورزشی به سالن های ورزشی خوابگاه نزد مربیان مجرب معرفی شدند. شش ماه دوم ۱۴۰۲ و سه ماهه بهار ۱۴۰۳

الف-۸) برگزاری برنامه کوهپیمایی به مناسبت روز دانشجو

مدیریت تربیت بدنی با همکاری دفتر فرهنگی و سبک زندگی کوی فرزندگان و به مناسبت روز دانشجو کوهپیمایی دانشجویان خوابگاهی به کهف شهدا - توچال را برگزار کرد. در این برنامه ۵۴ نفر از دانشجویان خوابگاهی و ۵ نفر از همکاران مشارکت کردند. این برنامه به با حضور آقای حمید رضا مقدم (مربی تیم)، دکتر نسرین رضانی و دکتر عرب زاده (سزپرستان تیم) برگزار شد. دانشجویان از در شرقی با ۲ فقره اتوبوس به ولنجک - پای کف شهدا منتقل شدند و مسیر کوه راتا کهف شهدا پیاده روی کردند و سپس، در مزار شهدا به دعا و مناجات پرداختند. پس از صرف صبحانه، با آموزش های آقای مقدم در خصوص اصول پایه کوهنوردی تا ایستگاه ۲ توچال کوهپیمایی کردند.



ب) فعالیت های ورزش قهرمانی دانشجویان

ب-۱) برگزاری تمرینات تیم های ورزشی

ب-۱-۱) برگزاری تمرینات تیم ورزشی رشته فوتسال همراه با استعدادیابی با حضور ۲۰ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات المپیاد قهرمانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - فروردین ماه ۱۴۰۳

ب-۱-۲) برگزاری تمرینات ۵ تیم ورزشی رشته های کاراته (کومیته)، فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، شطرنج (مجازی) همراه با استعدادیابی با حضور ۶۲ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی و دومین المپیاد دانشجویان بین الملل دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	هندبال	۱۵ نفر	۲ روز در هفته	حضور
۲	فوتسال	۲۰ نفر	۲ روز در هفته	حضور
۳	والیبال	۱۰ نفر	۲ روز در هفته	حضور
۴	بسکتبال	۱۰ نفر	۲ روز در هفته	حضور
۵	کاراته	۳ نفر	۲ روز در هفته	حضور
۶	شطرنج	۴ نفر	۲ روز در هفته	مجازی

ب-۱-۳) برگزاری تمرینات ۶ تیم ورزشی رشته های کاراته (کومیته)، فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، دو و میدانی همراه با استعدادیابی با حضور ۶۷ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - خرداد ماه ۱۴۰۳

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات
۱	هندبال	۱۵ نفر	۳ روز در هفته
۲	فوتسال	۱۷ نفر	۳ روز در هفته
۳	والیبال	۱۵ نفر	۳ روز در هفته
۴	بسکتبال	۱۳ نفر	۲ روز در هفته
۵	کاراته	۲ نفر	۲ روز در هفته
۶	دو و میدانی	۵ نفر	۲ روز در هفته

ب-۱-۴) برگزاری تمرینات ۸ تیم ورزشی رشته های فوتسال ، والیبال ، دو و میدانی، تنیس روی میز، شنا، آمادگی جسمانی، دارت، شطرنج همراه با استعدادیابی با حضور ۵۲ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - خرداد ماه ۱۴۰۳

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات
۱	تنیس روی میز	۳ نفر	۳ روز در هفته
۲	فوتسال	۱۲ نفر	۲ روز در هفته
۳	والیبال	۷ نفر	۱ روز در هفته
۴	شنا	۳ نفر	۳ روز در هفته
۵	دو و میدانی	۴ نفر	۲ روز در هفته
۶	آمادگی جسمانی	۴ نفر	۲ روز در هفته
۷	دارت	۴ نفر	۲ روز در هفته
۸	شطرنج	۵ نفر	۱ روز در هفته

ب-۱-۵) برگزاری تمرینات ۸ تیم ورزشی رشته های کاراته (کومیته)، فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، دو و میدانی، بدمینتون، تکواندو (کیوروگی و پومسه) همراه با استعدادیابی با حضور ۷۹ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - تیر ماه ۱۴۰۳

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	هندبال	۱۸ نفر	۴ روز در هفته	حضوری
۲	فوتسال	۱۴ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۳	والیبال	۱۵ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۴	بسکتبال	۱۰ نفر	۲ روز در هفته	حضوری
۵	کاراته	۲ نفر	۲ روز در هفته	حضوری
۶	دو و میدانی	۸ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۷	بدمینتون	۵ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۸	تکواندو (کیوروگی)	۴ نفر	۲ روز در هفته	حضوری
۹	تکواندو (پومسه)	۳ نفر	۲ روز در هفته	حضوری

ب-۱-۶) برگزاری تمرینات ۷ تیم ورزشی رشته های فوتسال، بدمینتون، دو و میدانی، تنیس روی میز، آمادگی جسمانی، دارت، شطرنج همراه با استعدادیابی با حضور ۴۳ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - تیر ماه ۱۴۰۳

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	تنیس روی میز	۲ نفر	۲ روز در هفته	حضوری
۲	فوتسال	۱۵ نفر	۲ روز در هفته	حضوری
۳	دو و میدانی	۴ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۴	آمادگی جسمانی	۵ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۵	دارت	۵ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۶	شطرنج	۱۰ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۷	بدمینتون	۲ نفر	۲ روز در هفته	حضوری

ب-۱-۷) برگزاری تمرینات ۸ تیم ورزشی رشته های کاراته (کومیته)، فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، دو و میدانی، بدمینتون، تکواندو (کیوروگی و پومسه) همراه با استعدادیابی با حضور ۷۹ نفر دانشجویان جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - مرداد ماه ۱۴۰۳

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	هندبال	۱۸ نفر	۵ روز در هفته	حضوری
۲	فوتسال	۱۴ نفر	۴ روز در هفته	حضوری
۳	والیبال	۱۵ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۴	بسکتبال	۱۰ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۵	کاراته	۲ نفر	۲ روز در هفته	حضوری
۶	دو و میدانی	۸ نفر	۴ روز در هفته	حضوری
۷	بدمینتون	۵ نفر	۴ روز در هفته	حضوری
۸	تکواندو (کیوروگی)	۴ نفر	۳ روز در هفته	حضوری
۹	تکواندو (پومسه)	۳ نفر	۳ روز در هفته	حضوری

گزارش تمرینات تیم های ورزشی سه ماهه پاییز ۱۴۰۳

۱- تیم دارت

تعداد نفرات اعرامی	تعداد نفرات حضور در تمرینات	تعداد جلسات تمرین	روزهای تمرین	ساعت	مدت زمان	مقام کسب شده
۲ نفر	۶ نفر	۹ جلسه	روزهای زوج	۱۱ الی ۱۳	آذر ماه	سوم دبل

مربی: فاطمه سادات موسویان - سرپرست: زهرا روزبهانی

مکان تمرین: خانه دارت

۲- تیم کاراته

تعداد نفرات اعرامی	تعداد نفرات حضور در تمرینات	تعداد جلسات تمرین	روزهای تمرین	ساعت	مدت زمان	مقام کسب شده
نداشته	۹ نفر	۵ جلسه	یکشنبه و سه شنبه	۱۱ الی ۱۳	آذر ماه	-

مربی: فاطمه پورزمان

مکان: سالن ورزشی گلستان ۳ خوابگاه

۳- تیم بدمینتون

تعداد نفرات اعرامی	تعداد نفرات حضور در تمرینات	تعداد جلسات تمرین	روزهای تمرین	ساعت	مدت زمان	مقام کسب شده

نداشته	۱۰ نفر	۶ جلسه	یکشنبه و سه شنبه	۱۱ الی ۱۳	آذر ماه	-
--------	--------	--------	------------------	-----------	---------	---

مربی: لیلا مصلحی

مکان: سالن ایران

۴- تیم بسکتبال

تعداد نفرات اعزامی	تعداد نفرات حضور در تمرینات	تعداد جلسات تمرین	روزهای تمرین	ساعت	مدت زمان	مقام کسب شده
۴ نفر	۱۳ نفر	۵ جلسه	یکشنبه و سه شنبه	۱۱ الی ۱۳	آذر ماه	پنجم قهرمان کشوری

مربی: سوگند قائد علم - سرپرست: زهرا روزبهانی

مکان: سالن ایران

۵- تیم والیبال

تعداد نفرات اعزامی	تعداد نفرات حضور در تمرینات	تعداد جلسات تمرین	روزهای تمرین	ساعت تمرین	زمان تمرین	مقام کسب شده
نداشته	۲۱ نفر	۹ جلسه	زوج	۱۱ الی ۱۳	آذر ماه	-

مربی: مریم سرمست

مکان: سالن دانشکده تربیت بدنی

۶- تیم والیبال (کارکنان)

تعداد نفرات اعزامی	تعداد نفرات حضور در تمرینات	تعداد جلسات تمرین	روزهای تمرین	ساعت تمرین	زمان تمرین	مقام کسب شده
نداشته	۱۲ نفر	۷ جلسه	زوج	۱۱ الی ۱۳	آبان ماه	-

مربی: مریم سرمست

مکان: سالن دانشکده تربیت بدنی

ب-۲) برگزاری و شرکت در مسابقات ورزشی قهرمانی تدارکاتی

ب-۲-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) در مسابقه تدارکاتی فوتسال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپياد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی باغ نو - ۶ خرداد ۱۴۰۳

در این مسابقه ۱۲ نفر از دانشجویان تیم فوتسال دانشگاه الزهراء(س) با تیم ارمینه به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۳ بر ۱ به نفع تیم ارمینه

اسامی تیم فوتسال:

زهرا سعادت پور، مهسان شاه بداغی، نگار موسوی، محدثه موسوی، فاطمه امینی، فاطمه رحمانی، ستاره فراهانی، هدیه محمدی، فاطمه زرنندی، فاطمه صادقی، آمنه قندهاری، طاهره مبینی، حنا پهلوانی، مهدیه ایزدی، فاطمه یعقوبی (مربی: یاسمن پاکجو)

ب-۲-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) در مسابقه تدارکاتی فوتسال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی بروجردی- ۱۲ تیر ۱۴۰۳ در این مسابقه ۱۲ نفر از دانشجویان تیم فوتسال دانشگاه الزهرا با تیم صالحین (لیگ برتر تهران) به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۴ بر ۲ به نفع تیم دانشگاه الزهرا(س)

اسامی تیم فوتسال:

زهرا سعادت پور، مهسان شاه بداغی، نگار موسوی، محدثه موسوی، فاطمه امینی، فاطمه رحمانی، ستاره فراهانی، هدیه محمدی، فاطمه زرنندی، فاطمه صادقی، آمنه قندهاری، طاهره مبینی، حنا پهلوانی، مهدیه ایزدی، فاطمه یعقوبی
مربی: یاسمن پاکجو

ب-۲-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) در مسابقه تدارکاتی فوتسال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی باغ نو - ۲۸ تیر ۱۴۰۳ در این مسابقه ۱۲ نفر از دانشجویان تیم فوتسال دانشگاه الزهرا با تیم مه پویا به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۴ بر ۳ به نفع تیم دانشگاه الزهرا(س)

اسامی تیم فوتسال:

زهرا سعادت پور، مهسان شاه بداغی، نگار موسوی، محدثه موسوی، فاطمه امینی، فاطمه رحمانی، ستاره فراهانی، هدیه محمدی، فاطمه زرنندی، فاطمه صادقی، آمنه قندهاری، طاهره مبینی، حنا پهلوانی، مهدیه ایزدی، فاطمه یعقوبی
مربی: یاسمن پاکجو

ب-۲-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) در مسابقه تدارکاتی فوتسال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی کرج- ۱ مرداد ۱۴۰۳ در این مسابقه ۱۲ نفر از دانشجویان تیم فوتسال دانشگاه الزهرا با تیم آرمینه (لیگ برتر کرج) به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۴ بر ۴

اسامی تیم فوتسال:

زهرا سعادت پور، مهسان شاه بداغی، نگار موسوی، محدثه موسوی، فاطمه امینی، فاطمه رحمانی، ستاره فراهانی،

هدیه محمدی، فاطمه زرنندی، فاطمه صادقی، آمنه قندهاری، طاهره مبینی، حنانه پهلوانی، مهدیه ایزدی، فاطمه یعقوبی

مربی: یاسمن پاکجو

ب-۲-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) در مسابقه تدارکاتی فوتسال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی باغ نو - ۴ مرداد ۱۴۰۳

در این مسابقه ۱۲ نفر از دانشجویان تیم فوتسال دانشگاه الزهراء با تیم کشکام (لیگ برتر تهران) به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۳ بر ۳

اسامی تیم فوتسال:

زهرا سعادت پور، مهسان شاه بداغی، نگار موسوی، محدثه موسوی، فاطمه امینی، فاطمه رحمانی، ستاره فراهانی، هدیه محمدی، فاطمه زرنندی، فاطمه صادقی، آمنه قندهاری، طاهره مبینی، حنانه پهلوانی، مهدیه ایزدی، فاطمه یعقوبی

مربی: یاسمن پاکجو

ب-۲-۶) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) در مسابقه تدارکاتی هندبال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی دانشکده - ۸ مرداد ۱۴۰۳

در این مسابقه نفر از دانشجویان تیم هندبال دانشگاه الزهراء با تیم نونا کلینیک به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۱۸ به ۱۵ به نفع دانشگاه الزهراء(س)

ب-۲-۷) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) در مسابقه تدارکاتی هندبال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی دانشکده - ۱۰ مرداد ۱۴۰۳

در این مسابقه نفر از دانشجویان تیم هندبال دانشگاه الزهراء با تیم ستارگان شرق به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۱۴ به ۶ به نفع تیم دانشگاه الزهراء(س)

ب-۲-۸) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) در مسابقه تدارکاتی والیبال جهت آمادگی برای اعزام به شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور سالن ورزشی دانشکده - ۱۳ مرداد ۱۴۰۳

در این مسابقه نفر از دانشجویان تیم والیبال دانشگاه الزهراء با تیم افق نور هدا به رقابت پرداختند. نتیجه بازی ۲ به ۱ به نفع دانشگاه الزهراء(س)

ج) افتخارات ورزشی

ج-۱) شرکت دانشگاه الزهرا در دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین با حضور ۲۲ نفر در ۷ رشته ورزشی دو و میدانی، شطرنج، آمادگی جسمانی، تنیس روی میز، دарт، فوتسال و کسب مقام دوم کل کاروان در بین دانشگاه‌های شرکت کننده با ۱۰ مدال (۲ مدال طلا، ۳ مدال نقره، ۵ مدال برنز، ۱ مقام چهارمی) با سرپرستی کل خانم زهرا روزبهانی و مدیریت سرکار خانم دکتر قاسم نژاد- ۲۸ تیر لغایت ۵ مرداد ماه



اسامی کاروان ورزشی دانشجویان بین الملل

<https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-IDw0Kh3>

ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته تحصیلی	رشته ورزشی	ورودی	مربی / سرپرست
۱	فاطمه علیزاده	علوم کامپیوتر	دارت	۱۴۰۰	فاطمه سادات موسویان
۲	ریحانه رضایی	مدیریت مالی		۱۴۰۱	
۳	خدیجه افتخاری	اقتصاد	تنیس روی میز	۱۴۰۰	مرضیه بصیرت نیا
۴	مریم سلطانی	شیمی	بدمینتون	۱۳۹۹	لیلا مصلحی
۵	فاطمه اریک	تاریخ ایران اسلامی	شطرنج	۱۴۰۰	مربی: کاوه هنری سرپرست: سمیه فیضی
۶	معصومه احمدی	زبان انگلیسی		۱۴۰۱	
۷	لاله صحرا	ادبیات فارسی		۱۴۰۲	
۸	کریمه میرزایی	مدیریت مالی		۱۴۰۰	
۹	لطیفه حیدری	مدیریت مالی	آمادگی جسمانی	۱۴۰۱	زهرا روزبهانی
۱۰	تمنا یعقوبی	حسابداری		۱۴۰۱	
۱۱	رقیه حسینی	MBM		۱۴۰۲	
۱۲	سهیلا حکیمی	علوم کامپیوتر	دو و میدانی	۱۴۰۲	فاطمه شفیعی
۱۳	زهرا احمدی	علوم کامپیوتر		۱۴۰۲	
۱۴	ایلیسار ابوالفضل	طراحی لباس	فوتسال	۱۳۹۸	مربی: الهام رحیمی سرپرست: ملیحه محمدی
۱۵	علاء عبدو	ادبیات انگلیسی		۱۴۰۰	
۱۶	فریده رضایی	حقوق		۱۴۰۲	
۱۷	آمنه مصباح	حقوق		۱۴۰۲	

	۱۴۰۲		مدیریت بازرگانی	باور بیضاء	۱۸
	۱۴۰۲		حقوق	اسما اطهر	۱۹
	۱۴۰۲		حقوق	زهرا حسینی	۲۰
	۱۴۰۲		کامپیوتر	ساجده عباسی	۲۱
	۱۴۰۲		حقوق	مومنه صداقت	۲۲

ج-۱-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات بدمینتون دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین با تعداد ۱ ورزشکار و کسب مقام سوم مشترک با مربیگری خانم لیلا مصلحی - مرداد ماه ۱۴۰۳

اعضای تیم بدمینتون دانشگاه الزهراء(س)

مریم سلطانی(دانشجوی رشته شیمی، ورودی ۱۳۹۹)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-2b3yZWO>



ج-۱-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات تنیس روی میز دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین با تعداد ۱ ورزشکار و کسب مقام سوم با مربیگری خانم مرضیه بصیرت نیا - مرداد ماه ۱۴۰۳

اعضای تیم تنیس روی میز دانشگاه الزهراء(س)

خدیجه افتخاری(دانشجوی رشته اقتصاد، ورودی ۱۴۰۰)

لینک خبر:

<https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-c4tP1bO>



ج-۱-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات دو و میدانی دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین با تعداد ۲ ورزشکار و کسب مدال نقره پرتاب دیسک و چهارم ماده دوی ۴۰۰ متر توسط خانم سهیلا حکیمی با مربیگری خانم فاطمه شفیعی - مرداد ماه ۱۴۰۳

اعضای تیم دو و میدانی دانشگاه الزهراء(س)

سهیلا حکیمی(دانشجوی رشته علوم کامپیوتر، ورودی ۱۴۰۲)

زهرا احمدی(دانشجوی رشته علوم کامپیوتر، ورودی ۱۴۰۲)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-QY4gOj4>



ج-۱-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات فوتسال دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره) قزوین با تعداد ۹ ورزشکار و کسب مقام سوم با مربیگری خانم الهام رحیمی و سرپرستی خانم ملیحه محمدی- مرداد ماه ۱۴۰۳



اعضای تیم فوتسال دانشگاه الزهرا(س)

خانم ها مومنه صداقت، آمنه مصباح، اسما اطهر، زهرا حسینی، بیضا باور، فریده رضایی، ساجده عباسی، علا عبدو، ایلپسار ابوالفضل

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-NpPMcM>

ج-۱-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات شطرنج دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره) قزوین با تعداد ۴ ورزشکار و کسب مقام اول تیمی در ماده برق آسا متشکل از خانم ها معصومه احمدی، لاله صحرا، فاطما اریک، کریمه میرزایی با مربیگری آقای کاوه هنری و سرپرستی خانم سمیه فیضی - مرداد ماه ۱۴۰۳

❖ در بخش انفرادی خانم فاطما اریک موفق به کسب مقام دوم و خانم کریمه میرزایی موفق به کسب مقام سوم شدند.

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-Z807B0t>

ج-۱-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات شطرنج دومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان بین الملل کشور به میزبانی دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره) قزوین با تعداد ۴ ورزشکار و کسب مقام اول تیمی در ماده استاندارد متشکل از خانم ها معصومه احمدی، لاله صحرا، فاطما اریک، کریمه میرزایی با مربیگری آقای کاوه هنری و سرپرستی خانم سمیه فیضی - مرداد ماه ۱۴۰۳

❖ در بخش انفرادی خانم کریمه میرزایی موفق به کسب مقام دوم و خانم فاطما اریک موفق به کسب مقام سوم شدند.

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-slh1xb5>



ج-۲) شرکت دانشگاه الزهرا در شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با حضور ۸۵ نفر ورزشکار، مربی، سرپرست در ۱۰ رشته ورزشی بدمینتون، والیبال، فوتسال، هندبال، بسکتبال، تکواندو، کاراته، ووشو، دو و میدانی، شطرنج با کسب ۸ مدال (۳ مدال طلا، ۳ مدال نقره، ۲ مدال برنز، ۲ مقام پنجمی) و سرپرستی کل خانم زهرا روزبهانی و مدیریت سرکار خانم دکتر قاسم نژاد- ۱۵ لغایت ۲۵ مرداد ماه ۱۴۰۳



اسامی کاروان ورزشی

ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته تحصیلی	رشته ورزشی	ورودی	مربی / سرپرست
۱	فرشته رضوی	علوم ورزشی	کاراته	۱۳۹۷	فاطمه پورزمان
۲	مریم باقری	مدیریت بازرگانی		۱۴۰۲	
۳	ریحانه شهبابی	علوم ورزشی	دو و میدانی	۱۴۰۰	مزگان نصیری
۴	فاطمه کریمی آذر	علوم ورزشی		۱۳۹۹	
۵	فاطمه اطیابی	علوم ورزشی		۱۴۰۲	
۶	زهرا باقری	علوم ورزشی		۱۳۹۸	
۷	یگانه کریم	آمار		۱۴۰۰	
۸	فاطمه خادمی	اقتصاد	شطرنج	۱۴۰۲	کیانا هنری
۹	آیدا حیدری	علوم ورزشی	ووشو	۱۴۰۱	زهرا دیده بان
۱۰	الهام حقیقی	علوم ورزشی	تکواندو	۱۴۰۲	مربی: زهرا آذر وند سرپرست: حدیثه پرنلو
۱۱	فاطمه حسینی	مهندسی مکانیک		۱۴۰۰	
۱۲	آتنا سلطانی	فقه و مبانی حقوق		۱۴۰۱	
۱۳	مهرنوش آقا بیگی	علوم ورزشی	بدمینتون	۱۴۰۱	مربی: دکتر لیلا مصلحی سرپرست: سمیه فیضی
۱۴	فرشته محمدی	علوم ورزشی		۱۴۰۲	
۱۵	فاطمه عسکرزاده	حقوق		۱۴۰۱	
۱۶	فاطمه پاکاری	علوم ورزشی		۱۴۰۱	
۱۷	آتنا حمیدفر	علوم ورزشی		۱۳۹۹	
۱۸	مبینا کسروی	مهندسی کامپیوتر	بسکتبال	۱۳۹۹	مربی: سوگند قائد علم سرپرست: هاله شیبانی
۱۹	زهرا اسناد	نقاشی		۱۴۰۰	
۲۰	مهسیما جوانمرد	زیست فناوری		۱۴۰۰	
۲۱	یاسمن قاسم نژاد	علوم ورزشی		۱۳۹۹	
۲۲	ساجده تاشی	علوم ورزشی		۱۴۰۲	

	۱۴۰۲		ریاضیات و کاربرد	فاطمه امیری	۲۳
	۱۴۰۰		علوم ورزشی	نگین مهدی خوانی	۲۴
	۱۴۰۰		ارتباط تصویری	محدثه اکبری	۲۵
	۱۴۰۰		فقه و مبانی حقوق	زهرا سادات میرجوادی	۲۶
	۱۴۰۰		علوم ورزشی	نجمه کریمی	۲۷
مری: طاهره مبرا سرپرست: راضیه زرانیه	۱۴۰۱	هندبال	مدیریت مالی	فاطمه سلیمی	۲۸
	۱۴۰۱		طراحی لباس	نرگس احمدی	۲۹
	۱۴۰۰		علوم ورزشی	زهرا کامیابی	۳۰
	۱۴۰۲		رفتار حرکتی	مهری گودرزی	۳۱
	۱۴۰۲		زیست فناوری	فردوس ذاکر مقدم	۳۲
	۱۴۰۲		مهندسی صنایع	مائده صوفی	۳۳
	۱۴۰۰		علوم ورزشی	فاطمه فرقانی	۳۴
	۱۳۹۹		علوم ورزشی	ملیحه علیزاده	۳۵
	۱۴۰۱		طراحی صنعتی	سنا اکبری	۳۶
	۱۴۰۰		مهندسی صنایع	شکیبا رزاقی	۳۷
	۱۳۹۹		علوم ورزشی	سما طالبی کناری	۳۸
	۱۳۹۹		علوم ورزشی	الهه تیغ بند	۳۹
	۱۳۹۹		علوم ورزشی	زهرا توفیق نیا	۴۰
مری: سمانه کاشف سرپرست: فائزه رسولی	۱۴۰۲	فوتسال	علوم ورزشی	فاطمه صادقی	۴۱
	۱۴۰۲		علوم ورزشی	سیده نگار موسوی	۴۲
	۱۴۰۱		تاریخ و تمدن ملل	زهرا سعادت پور	۴۳
	۱۳۹۹		مدیریت بازرگانی	هدیه محمدی	۴۴
	۱۳۹۹		علوم ورزشی	مهدیه ایزی	۴۵
	۱۴۰۲		مهندسی عمران	مهسان شاهبدایی	۴۶
	۱۴۰۲		علوم ورزشی	فاطمه امینی طامه	۴۷
	۱۴۰۲		پژوهش هنر	فاطمه رحمانی	۴۸
	۱۴۰۲		علوم ورزشی	سیده محدثه موسوی	۴۹
	۱۴۰۱		حقوق	ستاره فراهانی	۵۰
	۱۴۰۰		عمران	طاهره ممبینی	۵۱
مری: پروین یادآور سرپرست: مژگان غلامی	۱۴۰۱	والیبال	ریاضیات و کاربرد	فاطمه زندی	۵۲
	۱۴۰۱		کامپیوتر	فاطمه برزگر	۵۳
	۱۴۰۰		علوم ورزشی	عطیه ذاکری	۵۴
	۱۴۰۰		علوم ورزشی	فاطمه مومن بیدگلی	۵۵
	۱۴۰۲		علوم ورزشی	کوثر طهماسبی	۵۶
	۱۴۰۱		علوم تربیتی	ریحانه مرادی	۵۷
	۱۴۰۱		طراحی پارچه	نازنین ربانی	۵۸
	۱۳۹۹		علوم ورزشی	سارا مهدی پور	۵۹
	۱۴۰۱		حقوق	ثمین حنیفه	۶۰

	۱۳۹۹		علوم ورزشی	آیناز دانسته	۶۱
	۱۳۹۹		اقتصاد	سیده اسما ساجدی	۶۲
	۱۴۰۰		طراحی لباس	آیدا ادیبان فر	۶۳

ج-۲-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات بدمینتون شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با تعداد ۵ ورزشکار و کسب مقام سوم با مربیگری خانم لیلا مصلحی و سرپرستی خانم سمیه فیضی - مرداد ماه ۱۴۰۳ اعضای تیم بدمینتون دانشگاه الزهرا(س):



مهرنوش آقا بیگی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۱)
 فرشته محمدی (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۲)
 فاطمه عسکرزاده فراهانی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته حقوق، ورودی ۱۴۰۱)
 فاطمه پاکاری (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۱)
 آتنا حمیدفر (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته تربیت بدنی، ورودی ۱۳۹۹)
 لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-QYuU34U>

ج-۲-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات بسکتبال شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با تعداد ۱۰ ورزشکار و کسب مقام دوم با مربیگری خانم سوگند قائد علم و سرپرستی هاله شیبانی - مرداد ماه ۱۴۰۳ اعضای تیم بسکتبال دانشگاه الزهرا(س):



میینا کسروی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته مهندسی کامپیوتر، ورودی ۱۳۹۹)
 زهرا اسناد (دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته نقاشی، ورودی ۱۴۰۰)
 مهسیما جوانمرد (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته زیست فناوری ، ورودی ۱۴۰۰)
 یاسمن قاسم نژاد (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۳۹۹)
 ساجده تاشی نصرآبادی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۲)
 فاطیما امیری (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته ریاضیات، ورودی ۱۴۰۲)
 نگین مهدی خانی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)
 محدثه اکبری (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته ارتباط تصویری، ورودی ۱۴۰۰)
 زهرا سادات میر جواد (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته فقه و مبانی حقوق اسلامی، ورودی ۱۴۰۰)
 نجمه کریمی (دانشجوی مقطع کارشناسی ، رشته علوم ورزشی ، ورودی ۱۴۰۰)
 لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-liYR6NI>

ج-۲-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تکواندو شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با تعداد ۳ ورزشکار و کسب یک مدال نقره، یک مدال برنز و مقام پنجم با مربیگری خانم زهرا آذروند و سرپرستی حدیثه پرنلو - مرداد ماه ۱۴۰۳



اعضای تیم تکواندو دانشگاه الزهرا(س)

الهام حقیقی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۲)

کسب مدال نقره

فاطمه حسینی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته مهندسی مکانیک، ورودی ۱۴۰۰) کسب مدال برنز

آتنا سلطانی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته فقه و مبانی حقوق، ورودی ۱۴۰۱) کسب مقام پنجم

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-5jP7hmz>

ج-۲-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات دو و میدانی شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و

موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با تعداد ۵ ورزشکار و

کسب دو مدال طلا توسط خانم یگانه کریم در دو ماه ۱۵۰۰ و ۵۰۰۰ متر با مربیگری خانم مژگان نصیری - مرداد ماه ۱۴۰۳

اعضای تیم دو و میدانی دانشگاه الزهرا(س)

یگانه کریم (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته آمار، ورودی ۱۴۰۰)

ریحانه شهبابی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۰)

فاطمه کریمی آذر (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی

۱۳۹۹)

فاطمه اطیابی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۲)

زهرا باقری (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۳۹۸)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-EIIdBnJ>



ج-۲-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات کاراته شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و

موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با تعداد ۲ ورزشکار و کسب

مقام دوم توسط خانم مریم باقری و مقام پنجم توسط خانم فرشته رضوی با مربیگری خانم فاطمه پور زمان - مرداد ماه ۱۴۰۳

اعضای تیم کاراته دانشگاه الزهرا(س)

مریم باقری (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته مدیریت بازرگانی، ورودی ۱۴۰۲)

فرشته رضوی (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۳۹۷)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-dde7tdZ>



ج-۲-۶) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات ووشو شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دانشگاه ها و

موسسات آموزش عالی کشور با شعار (رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت) به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان با تعداد ۱ ورزشکار و کسب

مقام اول توسط خانم آیدا حیدری با مربیگری خانم زهره دیده بان - مرداد ماه ۱۴۰۳

اعضای تیم ووشو دانشگاه الزهراء(س)
آیدا حیدری (دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته علوم ورزشی، ورودی ۱۴۰۱)
لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-uXBrd1D>



انتخاب دانشگاه الزهراء(س) به عنوان "دانشگاه برتر در حوزه ورزش قهرمانی کشور" در سال ۱۴۰۱

بر اساس ارزیابی های بعمل آمده توسط اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان، عملکرد مطلوب و شایسته مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) بعنوان دانشگاه برتر در حوزه ورزش قهرمانی، مورد تقدیر قرار گرفت و حائز رتبه برتر در بین دانشگاه های کشور شد. بنا بر این گزارش، در پنجاه و سومین نشست مدیران تربیت بدنی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور که صبح امروز دوشنبه ۱۴ اسفندماه ۱۴۰۲ به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی تهران برگزار گردید، آقای دکتر هاشم داداش پور معاون وزیر و رئیس سازمان امور دانشجویان از مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) تقدیر نمود.

ج) کارگاه های آموزشی و تخصصی ورزشی دانشجویان

ج-۱) برگزاری کارگاه "سبک زندگی فعال" به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی و با هدف افزایش سطح دانش دانشجویان، (۲ ساعت تئوری در سالن ورزشی فرزانیان) با مدرسی خانم دکتر رضایی و حضور ۱۵ نفر از دانشجویان خوابگاهی دانشگاه الزهراء(س) - ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۳

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-IruIik3>

ج-۲) برگزاری کارگاه "برنامه نویسی ورزشی" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره و با هدف افزایش سطح دانش دانشجویان، (۲ ساعت تئوری در سالن گردهمایی مریم صدارتی) با مدرسی خانم ایرانی صفت (مدرس رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی) و حضور ۲۶ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهراء - ۱ خرداد ۱۴۰۳



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-qnoUAZo>

ج-۳) برگزاری کارگاه " طراحی تمرین بر اساس رشته ورزشی " به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره و با هدف افزایش سطح دانش دانشجویان، (۲ ساعت تئوری در سالن گردهمایی مریم صدارتی) با مدرسی خانم ایرانی صفت (مدرس رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی) و حضور ۱۶ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) -۶ خرداد ۱۴۰۳



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-UjT0UGr>

ج-۴) برگزاری کارگاه " اهمیت ترکیب بدنی در سلامت جسم " به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره و با هدف افزایش سطح دانش دانشجویان، (۲ ساعت تئوری در سالن گردهمایی مریم صدارتی) با مدرسی خانم سارا شعبانی و حضور ۱۰ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا -۸ خرداد ۱۴۰۳



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-WgtATn8>

ج-۵) برگزاری کارگاه " تفسیر آنالیز بدن و شناخت اصطلاحات مهم در آنالیز بدن " به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره و با هدف افزایش سطح دانش دانشجویان، (۲ ساعت تئوری در سالن گردهمایی مریم صدارتی) با مدرسی خانم سارا شعبانی و حضور ۱۰ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا -۸ خرداد ۱۴۰۳



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-MN04HrS>

ج-۶) برگزاری کارگاه "تمرینات فانکشنال آنچه که هست و آنچه که باید باشد" به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو و جشنواره ورزشی پاییزه و با هدف افزایش سطح دانش دانشجویان، (۲ ساعت تئوری در سالن گردهمایی مریم صدارتی) با مدرسی آقای فرهاد صنعت و حضور ۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۱۳۹۲ آذر ۱۴۰۳



د) دوره‌های مربیگری و داوری

د-۱) مدیریت تربیت بدنی با هدف دانش افزایی و ایجاد زمینه های شغلی برای دانشجویان دانشگاه الزهرا اقدام به برگزاری دوره مربیگری درجه ۳ بدنسازی زیر نظر فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام نمود. این دوره از تاریخ ۷ الی ۱۱ دی ماه ۱۴۰۲ برگزار و آزمون تئوری دوره مربیگری درجه ۳ بدنسازی و پرورش اندام در تاریخ دوشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور ۳۰ نفر از دانشجویان و با حضور ناظر فدراسیون پرورش اندام آقای نیما رزاقی و سیمین مهرآبادی با مدیریت خانم هادی برگزار شد.

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-Dyx4qr3>

د-۲) مدیریت تربیت بدنی با هدف دانش افزایی و ایجاد زمینه های شغلی برای دانشجویان دانشگاه الزهرا اقدام به برگزاری دوره مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی زیر نظر فدراسیون آمادگی جسمانی نمود. این دوره از تاریخ ۱۹ الی ۲۴ خرداد ۱۴۰۳ با حضور ۲۱ نفر از دانشجویان و با مدرسی سرکار خانم توران سلیمانی (مدرس رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی) برگزار شد.

سرپرست دوره : خانم نازینا هادی

مدیر دوره: خانم سودابه یوسفی



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-KR5ZSUk>

و) جلسات، نشست ها، گردهمایی، بازدیدها، سخنرانی هاو ...

و-۱) جلسات معاونت دانشجویی

و-۱-۱) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا و خانم دکتر رضانی کارشناس مسئول مدیریت تربیت بدنی در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا (در خصوص تعیین بودجه مدیریت تربیت بدنی سال ۱۴۰۳) - ۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

و-۱-۲) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا و خانم دکتر رضانی کارشناس مسئول مدیریت تربیت بدنی در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا (در خصوص تعیین بودجه مدیریت تربیت بدنی سال ۱۴۰۳) - ۱۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

و-۱-۳) شرکت خانم ها هادی و دکتر رضانی در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا (در خصوص برنامه ریزی برنامه های هفته خوابگاه ها ۱۴۰۳) - ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۳

و-۱-۴) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا (در خصوص چارت سازمانی مدیریت تربیت بدنی سال ۱۴۰۳) - ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۳

و-۱-۵) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا(س) به منظور بررسی امور جاری اقدام به برگزاری جلسه با حضور سرکار خانم دکتر ثمنی معاون دانشجویی، سرکار خانم دکتر قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی و کارشناسان مدیریت تربیت بدنی در تاریخ ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ در سالن گردهمایی مریم صدارتی نمود.

و-۱-۶) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا(س) به منظور میزبانی مسابقات بازی های همبستگی کشورهای اسلامی اقدام به برگزاری جلسه با حضور جناب آقای دکتر خدادادی سرپرست فدراسیون ورزش های دانشگاهی، سرکار خانم دکتر لیلا ثمنی معاون دانشجویی، سرکار خانم دکتر قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی و کارشناسان مدیریت تربیت بدنی در تاریخ ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ در سالن گردهمایی مریم صدارتی نمود.

و-۱-۷) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) و خانم نازینا هادی در جلسه شورای تخصصی دانشجویی دانشگاه الزهرا-۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳

و-۱-۸) شرکت دکتر رضانی (کارشناس مسئول مدیریت تربیت بدنی) در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا با حضور دکتر ثمنی (معاون دانشجویی) و خانم بقائی(رئیس اداره امور خوابگاه ها) و خانم عسکری(معاون امور دانشجویی) (در خصوص ورزش خوابگاه ۵ خرداد ۱۴۰۳

و-۱-۹) شرکت دکتر مه پری قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) و خانم روزبهرانی در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا با حضور دکتر ثمنی معاون دانشجویی و دکتر محمودی مدیر همکاری های علمی و بین المللی(در خصوص اعزام دانشجویان بین الملل به دومین المپیاد ورزشی ۱۲ خرداد ۱۴۰۳

و-۱-۱۰) شرکت دکتر مه پری قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا و دکتر رضانی و روزبهرانی در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا با حضور دکتر ثمنی معاون دانشجویی (در خصوص امور جاری مدیریت تربیت بدنی) - ۱۳ خرداد ۱۴۰۳

و-۱-۱۱) شرکت دکتر مه پری قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا-۱۶ خرداد ۱۴۰۲

و-۱-۱۲) شرکت خانم دکتر رضانی در نشست شورای فرهنگی خوابگاه در تاریخ ۹ آبان

و-۱-۱۳) برگزاری جلسه کارشناسان ورزش همگانی دانشگاه و خوابگاه(خانم دکتر رضانی و خانم هادی) با دانشجویان همیار ورزشی برای برگزاری برنامه های هفته تربیت بدنی در تاریخ ۱ آبان

- و-۱-۱۴) جلسه کارشناس تربیت بدنی(خانم روزبهانی) با معاون دانشجویی جهت چگونگی برگزاری جشن تجلیل از قهرمانان در تاریخ ۱ آبان ماه
- و-۱-۱۵) جلسه کارشناس تربیت بدنی(خانم روزبهانی) با رئیس ستاد شاهد و ایثارگر خانم دکتر قانع جهت برگزاری جشن تجلیل از قهرمانان المپیاد شاهد و ایثارگر در تاریخ ۱ آبان ماه
- و-۱-۱۶) جلسه مسئول ورزش خوابگاه(خانم دکتر رضانی) با دانشجویان همیار دانشجو جهت هدف گذاری و اجرای برنامه های گلستان ۳ و ۶ در تاریخ ۸ آبان
- و-۱-۱۷) جلسه مسئول ورزش خوابگاه(خانم دکتر رضانی) با خانم محملی و ملکی جهت مدیریت گلستان ۳ و ۶ در تاریخ ۸ و ۹ آبان
- و-۱-۱۸) جلسه مسئول ورزش خوابگاه(خانم دکتر رضانی) با شورای فرهنگی خوابگاه در تاریخ ۹ آبان
- و-۱-۱۹) جلسه مسئول ورزش خوابگاه(خانم دکتر رضانی) با دانشجویان کارورز جهت همکاری در گلستان ۶ در تاریخ ۱۲ آبان
- و-۱-۲۰) برگزاری جلسه داخلی مدیریت تربیت بدنی در تاریخ ۱۲ آبان ماه
- و-۱-۲۱) برگزاری جلسه مدیر(خانم دکتر قاسم نژاد)، کارشناس تربیت بدنی(خانم روزبهانی) با مدیر روابط بین الملل خانم دکتر محمودی جهت هماهنگی تمرینات تیم های بین الملل و جشن تجلیل از قهرمانان بین الملل در تاریخ ۱۵ آبان ماه
- و-۱-۲۲) شرکت کارشناس تربیت بدنی(خانم روزبهانی) جلسه با مسئول بسیج کارکنان جهت برنامه ریزی مسابقات کارکنان به مناسبت هفته بسیج در تاریخ ۲۷ آبان ماه
- و-۱-۲۳) جلسه کارشناس تربیت بدنی(خانم روزبهانی) با مسئول مالی دانشجویی جهت پرداخت حق الزحمه مربیان تیم های ورزشی در تاریخ ۲۷ آبان
- و-۱-۲۴) برگزاری جلسه داخلی مدیریت تربیت بدنی جهت جشن تجلیل و افتتاحیه در تاریخ ۲۸ آبان
- و-۱-۲۵) برگزاری جلسه مدیر(خانم دکتر قاسم نژاد) و کارشناسان مدیریت تربیت بدنی و معاون دانشجویی(خانم دکتر رجیبی)، مدیر امور دانشجویی و مسئول امور خوابگاه ها جهت جشن تجلیل و افتتاحیه در تاریخ ۲۸ آبان
- و-۱-۲۶) جلسه خانم دکتر قاسم نژاد و دکتر رضانی با خانم دکتر شاد جهت طراحی سالن ورزشی گلستان ۳
- و-۱-۲۷) تنظیم جلسه مورخ ۶ آبان ۱۴۰۳ در دفتر معاونت دانشجویی(دکتر رهاوی، و دانشجوی الهه منصوریان)
- و-۱-۲۸) شرکت خانم دکتر نسرین رضانی در کارگاه کاهش وزن در تاریخ ۲۸ آبان (برگزار شده از سوی دبیرخانه منطقه ۱)
- و-۱-۲۹) پذیرش ۴ کارورز در سالن ورزشی گلستان ۶ و آموزش کلیه فعالیت های مربوط به سالن ورزشی گلستان ۶ به دانشجویان جهت همکاری در سالن از ۱ تا ۳۰ آبان توسط خانم دکتر رضانی.
- و-۱-۳۰) پذیرش ۷ کارورز در مرکز مشاوره و تندرستی و آموزش کلیه فعالیت های مربوط به مرکز به دانشجویان جهت همکاری در سالن از ۱ تا ۳۰ آبان توسط خانم روزبهانی.
- و-۱-۳۱) شرکت خانم نازیتا هادی در کارگاه آموزشی فعالیت های بدنی با هدف پیشگیری از بیماری های مزمن در تاریخ ۲۸ آبان زیر نظر سازمان امور دانشجویان به صورت مجازی

و-۱-۳۲) آموزش به دانشجویان همیار دانشجو جهت وارد کردن اسامی دانشجویان در سامانه سجاد و تایید پیشینه در سامانه گلستان توسط خانم هادی

و-۱-۳۳) جلسه داخلی مدیریت تربیت بدنی در ۵ آذر ماه

و-۱-۳۴) برگزاری جلسه خانم هادی با دانشجویان همیار ورزشی برای برگزاری برنامه های ورزشی روز دانشجو

و-۱-۳۵) جلسه خانم هادی با معاون دانشجویی جهت مشخص نمودن جوایز مسابقات ورزشی همگانی گرامیداشت روز دانشجو

و-۱-۳۶) جلسه خانم دکتر رضانی با پرستو عبدالهی (کار دانشجویی خوابگاه) جهت باز کردن سانس جدید فیتنس در تاریخ ۴ آذر

و-۱-۳۷) شرکت خانم دکتر رضانی در جلسه شورای فرهنگی در تاریخ ۷ آذر

و-۱-۳۸) شرکت خانم دکتر رضانی در جلسه امور دانشجویی بابت جشن دانشجویان سرآمد در تاریخ ۶ آذر

و-۱-۳۹) حضور خانم روزبهرانی در جلسه با معاونت دانشجویی و رییس ستاد شاهد و ایثارگر، خانم دکتر محمودی جهت برگزاری جشن تجلیل از قهرمانان در تاریخ ۱۷ آذر

و-۱-۴۰) شرکت خانم دکتر قاسم نژاد، خانم دکتر رضانی، خانم روزبهرانی و فیضی در مراسم امور اداری جهت تجلیل از کارکنان شرکت کننده در مسابقات و اهدای جایزه کارکنان

و-۲) جلسات مدیریت تربیت بدنی

و-۲-۱) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) به منظور بررسی امور جاری و تنظیم برنامه عملیاتی و پیش بینی تحقق سال ۱۴۰۳، اقدام به برگزاری جلسه با حضور خانم ها دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهرانی، نازیتا هادی و سمیه فیضی در روز شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۳ نمود. این جلسه با مدیریت خانم دکتر قاسم نژاد برگزار شد.

و-۲-۲) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) جلسه هم اندیشی اولین المپیاد دانشجویی ورزش های فناورانه را با متخصصین مهندسی کامپیوتر، مهندسی برق، علوم ورزشی و هنر دانشگاه الزهراء(س) برگزار نمود. این جلسه با حضور دکتر حجت اله عسکری، دکتر ژیلای امینی، دکتر وجیه ثابتی و دکتر غزاله از اعضای هیات علمی دانشکده مهندسی، هنر، علوم ورزشی و نازیتا هادی کارشناس تربیت بدنی دانشگاه برگزار شد. این جلسه پیرامون مسائل و چالش های برگزاری اولین المپیاد دانشجویی ورزش های فناورانه و نیازسنجی جهت مشارکت حداکثری دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) بحث و تبادل نظر شد. ۸ اردیبهشت ۱۴۰۳



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-a2I7ReS>

و-۲-۳) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) به منظور گرامیداشت روز جهانی کار و کارگر روز سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ در سالن گردهمایی مریم صدارتی مدیریت تربیت بدنی دانشگاه برگزار نمود. در این مراسم که با حضور دکتر قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه، و جمعی از کارشناسان برگزار گردید، از تلاش های متعهد و ساعی آقای موسی نژاد و خانم آورن خانواده ورزش دانشگاه پرافتخار الزهراء(س) تقدیر و تشکر بعمل آمد.



لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-NqwpabO>

و-۲-۴) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) به منظور بررسی امور جاری اقدام به برگزاری جلسه با حضور سرکار خانم دکتر رجبی (معاون دانشجویی)، سرکار خانم عسکری (مدیر امور دانشجویی)، سرکار خانم دکتر قاسم نژاد (مدیر تربیت بدنی) و کارشناسان مدیریت تربیت بدنی در تاریخ ۷ شهریور ۱۴۰۳ در سالن گردهمایی مریم صدارتی نمود.

و-۲-۵) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) و خانم هادی (کارشناس مدیریت تربیت بدنی) در جلسه معاونت دانشجویی دانشگاه الزهراء ساعت ۱۰-۱۲ (در خصوص طرح برنامه های مورد نظر و اخذ تصمیمات لازم کمیته استقبال از دانشجویان ورودی جدید) - ۱۷ شهریور ۱۴۰۳

و-۲-۶) شرکت خانم روزبهانی (کارشناس مدیریت تربیت بدنی) در جلسه معارفه خانم عسکری مدیر امور دانشجویی - ۱۷ شهریور ۱۴۰۳

و-۲-۷) شرکت خانم سمیه فیضی (کارشناس مدیریت تربیت بدنی) در جلسه کمیته استقبال از دانشجویان ورودی جدید - ۲۰ شهریور ۱۴۰۳

و-۲-۸) شرکت خانم دکتر قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) و خانم هادی (کارشناس مدیریت تربیت بدنی) در جلسه شورای تخصصی دانشجویی - ۲۴ شهریور ۱۴۰۳

و-۲-۹) هم اندیشی تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) با رئیس سبک نن شائولین چوان ووشو (جانباز شیمیایی دفاع مقدس)

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-MokKYxL>

و-۳) جلسات انجمن دانشجویی دانشکده ها و خوابگاه ها

و-۳-۱) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) به منظور بررسی امور جاری و برنامه های پیش بینی شده برای ورزش خوابگاه، اقدام به برگزاری جلسه با حضور دانشجویان همیار در روز دو شنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۳ نمود. این جلسه با مدیریت خانم دکتر رضانی برگزار شد.

و-۳-۲) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) به منظور تعیین شرح وظایف دانشجویان در برگزاری برنامه ها و مسابقات و هماهنگی لازم در خصوص برگزاری مسابقات جشنواره بهاره و گرامیداشت روز دختر و هفته کرامت در هر دانشکده اقدام به برگزاری جلسه با حضور ۵ نفر از دانشجویان و کارشناس مدیریت تربیت بدنی خانم هادی در روز سه شنبه ۱۴۰۳/۲/۱۸ در سالن گردهمایی مریم صدارتی مدیریت تربیت بدنی نمود.



و-۴) بازدید ها

و-۴-۱) در روز شنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۴۰۳ سرکار خانم مه پری قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی با همراهی جناب آقای دکتر عساری معاون اداری و مالی دانشگاه، جناب آقای دکتر ورناصری مدیر امور فنی و طرح های عمرانی، جناب آقای مهندس شهبازی رئیس اداره پشتیبانی و تدارکات و خانم عینی مدیر امور اداری و پشتیبانی و خانم ها زهرا روزبهانی و سمیه فیضی از مجموعه مدیریت تربیت بدنی بازدید کردند.



و-۴-۲) جناب آقای مهندس مقصود، مهندس تقوایی، مهندس کاویانی، مهندس کردی (کارشناسان دفتر فنی و طرح های عمرانی از مجموعه مدیریت تربیت بدنی (سالن ورزش های رزمی، خانه دارت، زمین تیر و کمان، سرویس بهداشتی اتاق اساتید پردیس و ...) بازدید کردند. این بازدید با هدف بررسی روند پروژه عمرانی در حال انجام این مجموعه انجام گردید. فروردین ماه ۱۴۰۳

شایان ذکر است این بازدید ها جهت انجام پروژه عمرانی در حال انجام به صورت روزانه و مکرر انجام شده است.



و-۴-۳) جناب آقای آبیژی کارشناس بررسی دستگاه های بدنسازی از سالن ورزشی خوابگاه فرزانتگان واقع در زیر زمین گلستان ۶ بازدید نمودند. این بازدید با هدف بررسی دستگاه ها و تعمیر این مجموعه انجام گردید. ۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۳

و-۴-۴) جناب آقای مهندس ورناصری، مهندس مقصود، مهندس تقوایی، مهندس کاویانی، مهندس کردی (کارشناسان دفتر فنی و طرح های عمرانی از مجموعه مدیریت تربیت بدنی (سالن ورزش های رزمی، خانه دارت، زمین تیر و کمان، سرویس بهداشتی اتاق اساتید پردیس و ...) بازدید کردند. این بازدید با هدف بررسی روند پروژه عمرانی در حال انجام این مجموعه انجام گردید. اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

شایان ذکر است این بازدید ها جهت انجام پروژه عمرانی در حال انجام به صورت مکرر انجام شده است.

و-۴-۵) جناب آقای دکتر خدادادی (سرپرست فدراسیون ورزش های دانشگاهی) با همراهی سرکار خانم دکتر قاسم نژاد، زهراروزبهنی، نازیتا هادی، سمیه فیضی از مجموعه سالن های ورزشی دانشگاه، مدیریت تربیت بدنی، خوابگاه بازدید کردند. این بازدید با هدف بررسی زیر ساخت ها جهت میزبانی مسابقات بازی های کشورهای اسلامی انجام گردید. ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳

و-۴-۶) همزمان با هفته سرای دانشجویی در تاریخ ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور مسئولین سازمان امور دانشجویی جناب آقای دکتر نعیمی معاون محترم دانشجویی سازمان امور دانشجویان جناب آقای دکتر دانشور مدیر محترم اموردانشجویی سازمان و هیات همراه از خوابگاه فرزانتگان سالن ورزشی گلستان ۳ افتتاح گردید.

و-۴-۷) جناب آقای مهندس ورناصری، مهندس مقصود، مهندس تقوایی، مهندس کاویانی، مهندس کردی (کارشناسان دفتر فنی و طرح های عمرانی از مجموعه مدیریت تربیت بدنی (سالن ورزش های رزمی، خانه دارت، سالن ورزشی گلستان ۳، سرویس بهداشتی و ...) بازدید کردند. این بازدید با هدف بررسی روند پروژه عمرانی در حال انجام این مجموعه انجام گردید. خرداد ماه ۱۴۰۳

شایان ذکر است این بازدید ها جهت انجام پروژه عمرانی در حال انجام به صورت مکرر انجام شده است.

و-۴-۸) بازدید نمایندگان دانشگاه الزهراء(س) دکتر قاسم نژاد و خانم هادی با همراهی خانم ایرانی صفت مربی بدنسازی دانشگاه از بیست و سومین دوره نمایشگاه بین المللی ورزش و تجهیزات ورزشی تهران نمایندگان ضمن آشنایی با جدیدترین تجهیزات و فناوری های ورزشی از دستگاه های بدنسازی به منظور انتخاب بهترین برندها برای تجهیز سالن های ورزشی نیز بازدید نمودند.



و-۴-۹) جناب آقای مهندس ورناصری، مهندس مقصود، مهندس تقوایی، مهندس کاویانی، مهندس کردی (کارشناسان دفتر فنی و طرح های عمرانی از مجموعه مدیریت تربیت بدنی (سالن ورزش های رزمی، خانه دارت، سالن ورزشی گلستان ۳ و ...) بازدید کردند. این بازدید با هدف بررسی روند پروژه عمرانی و نصب هوا کش در حال انجام این مجموعه انجام گردید. تیر ماه ۱۴۰۳

شایان ذکر است این بازدید ها جهت انجام پروژه عمرانی در حال انجام به صورت مکرر انجام شده است.

و-۴-۱۰) جناب آقای مهندس تقوایی (پیمانکار دفتر فنی و طرح های عمرانی از مجموعه مدیریت تربیت بدنی (مرکز مشاوره ورزشی خوابگاه) بازدید کردند. این بازدید در جهت انجام امور مربوط به رنگ آمیزی این مجموعه انجام گردید. شهریور ماه ۱۴۰۳

و-۴-۱۱) بازدید از مجموعه ورزشی آزادی

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو و جشنواره پاییزه، بازدید از مجموعه ورزشی آزادی را با هماهنگی های صورت گرفته با مدیریت مجموعه آزادی به صورت رایگان ویژه دانشجویان علوم ورزشی به تعداد ۴۰ نفر در روز شنبه ۲۴ آذر ماه جهت بازدید از سالن ورزشی ۱۲ هزار نفری و دریاچه آزادی برگزار نمود.

سرپرست برنامه : خانم نازیبا هادی کارشناس مدیریت تربیت بدنی



و-۴-۱۲) بازدید خانم دکتر قاسم نژاد و خانم دکتر رضانی به همراه نقاشان جهت بازدید از ورودی گلستان ۳

و-۴-۱۳) معاون دانشجویی دانشگاه الزهرا به همراه خانم دکتر قاسم نژاد (مدیر تربیت بدنی دانشگاه)، خانم ها هادی، روزبهایی و فیضی و خانم عسگری (مدیر دانشجویی) در تاریخ ۲۸ آبان ۱۴۰۳، از فضاهای ورزشی مدیریت تربیت بدنی شامل سالن بدنسازی و ایروبیك، مرکز مشاوره ورزشی، سالن دارت، سالن ورزشی گلستان ۶ و سالن ورزشی گلستان ۳ بازدید کردند و با بررسی امکانات موجود ورزشی، کمبودها را تجزیه تحلیل کردند.

و-۴-۱۴) بازدید خانم هادی از انبار سالن ورزشی گلستان ۶ برای جداسازی وسایل مورد نیاز سالن مدیریت تربیت بدنی در تاریخ ۱۹ آبان

و-۴-۱۵) بازدید خانم هادی از استخر خوابگاه فرزندان جهت برگزاری کلاس های آموزشی شنا در تاریخ ۱۹ آبان

و-۵) جلسات شورای ورزش دانشگاه الزهرا(س)

ج-۵-۱) برگزاری اولین جلسه شورای ورزش دانشگاه - ۱ اردیبهشت ۱۴۰۳

این جلسه با حضور اعضای شورا، خانم دکتر زهرا ناظم بکائی (رئیس دانشگاه الزهرا)، خانم دکتر لیلا ثمنی (معاون دانشجویی)، آقای دکتر عساری (معاون اداری و مالی)، دکتر زینب صادقی (معاون فرهنگی و اجتماعی)، دکتر محمودی (سرپرست مدیریت همکاری های علمی و بین المللی)، دکتر رهاوی (رئیس دانشکده علوم ورزشی)، دکتر اتقیا (عضو هیات علمی دانشکده علوم ورزشی) و دکتر مه پری قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی) برگزار گردید.

در این جلسه ضمن ارائه گزارش برگزاری فعالیت های متنوع ورزشی مدیریت تربیت بدنی (ورزش همگانی، قهرمانی، دوره های دانش افزائی، میزبانی ها، فعالیت های عمرانی، تجهیزاتی و ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه) در یکسال گذشته توسط دکتر ثمنی، به برنامه عملیاتی پیشنهادی مدیریت تربیت بدنی در سال ۱۴۰۳ جهت تصویب پرداخته شد و مقرر گردید جهت اجرائی شدن طرح های پیشنهادی، بررسی های لازم برای توسعه ورزش دانشگاه صورت گیرد.

و-۶) سایر جلسات برون دانشگاهی

و-۶-۱) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا و خانم هادی کارشناس مدیریت تربیت بدنی در جلسه مجازی سازمان امور دانشجویان (در خصوص المپیاد ورزش های فناورانه سال ۱۴۰۳) - ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲

و-۶-۲) شرکت خانم دکتر قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه معاونت اداری و مالی در خصوص تعیین بودجه واحد. ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۳

و-۶-۳) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا(س) به منظور بررسی امور و افتتاحیه سالن ورزشی گلستان ۳ اقدام به برگزاری جلسه با حضور جناب آقای دکتر دانشور (سرپرست اداره کل امور دانشجویان داخل، سازمان امور دانشجویان) و جناب آقای دکتر نعیمی (سرپرست معاونت امور دانشجویان داخل، سازمان امور دانشجویان) و هیات همراه، سرکار خانم دکتر لیلا ثمنی (معاون دانشجویی)، سرکار خانم دکتر قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی) و کارشناسان مدیریت تربیت بدنی در تاریخ ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ در اداره امور خوابگاه ها نمود.

و-۶-۴) شرکت خانم دکتر قاسم نژاد سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا در جلسه شورای تخصصی دانشگاه در خصوص برنامه عملیاتی ۱۴۰۳ در تاریخ ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳

و-۶-۵) شرکت خانم ها هادی و فیضی در مراسم بزرگداشت شهدای خدمت تاریخ ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۳
و-۶-۷) شرکت خانم دکتر مه پری قاسم نژاد (سرپرست مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) و خانم هادی (کارشناس مدیریت تربیت بدنی) در جلسه سازمان امور دانشجویان (در خصوص المپیاد ورزش های فناورانه سال ۱۴۰۳) - ۶ خرداد ۱۴۰۳



و-۷) نشست ها

و-۵-۱) پنجاه و چهارمین نشست مدیران تربیت بدنی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی کشور به یاد شهدای خدمت با حضور جمعی از مسئولان وزارت علوم تحقیقات و فناوری و مدیران دانشگاه های کشور از تاریخ ۲۳ لغایت ۲۵ خرداد ماه ۱۴۰۳ در مشهد برگزار شد.

مدیر محترم تربیت بدنی دانشگاه الزهرا(س) دکتر قاسم نژاد در این گردهمایی شرکت نمودند.



پنجاه و چهارمین نشست مدیران تربیت بدنی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی کشور به یاد شهدای خدمت با هدف ارائه گزارش عملکرد سال گذشته و تبیین سیاست ها و برنامه های سال ۱۴۰۳ در خصوص توسعه ورزش دانشگاهی و بررسی وضعیت برنامه عملیاتی و شورای ورزش دانشگاه ها، هم اندیشی در خصوص توسعه ورزش همگانی، بررسی وضعیت برگزاری جشنواره های ورزشی، واحدهای ورزش دانشگاهی و ورزش کارکنان به مدت ۲ روز برگزار شد. در این همایش معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری و رئیس سازمان امور دانشجویان، سرپرست معاونت امور دانشجویان داخل، مدیر کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و مدیران تربیت بدنی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور به ارائه نظرات تخصصی خود پرداختند گفتنی است در حاشیه این نشست، پوستر شانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی

دانشجویان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور که قرار است از ۱۶ تا ۲۵ مردادماه امسال به میزبانی دانشگاه اصفهان و دانشگاه صنعتی اصفهان با شعار "رفاقت، رقابت، رهرو راه خدمت" برگزار شود نیز رونمایی شد.

ح- فعالیت‌های وب سایت مدیریت تربیت بدنی

- ح-۱) درج خبر، اطلاعیه، پوستر، اسلایدر
- ح-۲) بارگذاری گزارش عملکرد و افتخارات
- ح-۳) بارگذاری اسامی اعضای تیم‌های ورزشی شرکت کننده در مسابقات قهرمانی
- ح-۴) بروزرسانی منوی فضاها و ورزشی
- ح-۵) بروزرسانی منوی فایل‌ها
- ح-۶) بروزرسانی مجموعه تصاویر
- ح-۷) بروزرسانی زیر منو مربوط به مشخصات مدیر (به دلیل تغییر مدیریت)
- ح-۸) بروزرسانی افتخارات ورزشی
- ح-۹) طراحی پوسترهای برنامه‌های مدیریت تربیت بدنی
- ح-۱۰) ارائه طرح پیشنهادی طراحی اینفوگرافی دانشجویان مقام آور جهت ارتقای سایت (خانم‌ها روزبهانی، فیضی)

ی) فعالیت‌های ورزش کارکنان:

ی-۱) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت، برنامه ورزش صبحگاهی "یوگا" (همگانی درون دانشگاهی) را به صورت کار مشترک با مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت بدنی به مدت یک هفته از تاریخ یکم تا پنجم اردیبهشت ۱۴۰۳ در محل سالن دانشکده علوم ورزشی با همکاری دانشجوی همیار سارا مهدی پور، برگزار نمود.

نفرات برگزیده:

سرکار خانم صدیقه جدیدی، سرکار خانم زهرا نعمتی، سرکار خانم زهرا ابراهیم زاده

ی-۲) مدیریت تربیت بدنی با همکاری معاونت اداری و مالی و به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی مسابقات دarts اعضای هیات علمی و کارکنان را در تاریخ‌های ۶ (ویژه بانوان) و با حضور ۵۰ نفر از بانوان و ۷ آبان (ویژه آقایان) و با حضور ۳۰ نفر از آقایان برگزار کرد و در پایان به مقام‌های برتر جوایزی اهدا شد.

نفرات برتر مسابقات دarts (آقایان)

مقام اول

اسماعیل موسی نژاد (بخش شرکت)

مقام دوم



سعید سلیمانی (واحد حراست)

مقام سوم

فرشید محمد حسینی (واحد تدارکات)

نفرات برتر مسابقات دارت (بانوان)



مقام اول

خانم سمیرا آزاده رنجبر (امور اداری)

مقام دوم

خانم زهرا صالح آبادی (معاونت اداری و مالی)

مقام سوم

خانم ملینا بختیاری (امور اداری)

ی-۳) سنجش ترکیب بدنی و مشاوره تغذیه ای و ورزشی رایگان به اعضای هیات علمی و کارکنان

تست سنجش ترکیب بدنی و مشاوره تغذیه ای و ورزشی اعضای هیات علمی و کارکنان به صورت رایگان و به مدت ۳ روز (از تاریخ ۶ تا ۸ آبان) توسط خانم دکتر نسرین رمضانی انجام شد. ۲۰ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان از خدمات ارائه شده استفاده کردند.



- ۹۵ درصد شرکت کنندگان از ترکیب بدنی مناسبی برخوردار نبودند و تنها ۵ درصد ترکیب بدنی مناسب داشتند.

- به طور میانگین افراد ۹ کیلو چربی اضافه داشتند.

- به طور میانگین افراد ۱.۳۵ کیلو عضله کم داشتند
- ۱۰۰ درصد افراد از آب بدنی کم برخوردار بودند.
- ۳۵ درصد افراد مواد معدنی بدنشان کمتر از مقدار مورد نیاز مطلوب بود.
- گزارش علمی: با توجه به گزارش آماری ترکیب بدنی افراد، شرکت کننده ها در طول روز فعالیت بدنی کافی ندارند و کاملاً بی تحرک هستند و همین مسئله باعث چاقی (۹ کیلو چربی اضافی) و کم آبی بدن شده است. همچنین، با توجه به گزارشی که از شرکت کننده ها در خصوص رژیم غذایی روزانه شان ارائه شد درصد مواد پروتئینی مصرفی روزانه کم می باشد و با توجه به بی تحرکی و مواد غذایی پرکربوهیدرات، مقادیر چربی افزایش و مقادیر عضله کاهش یافته است.

ک) سایر فعالیت ها

ک-۱) فعالیت های مدیریت سبز

ک-۱-۱) مدیریت تربیت بدنی با هدف بکارگیری مؤثر و کارآمد از ظرفیت های موجود و مدیریت سبز، اقدام به ساخت سازه تی آر ایکس از لوله های بلا استفاده گاز در سالن ورزشی نمود.



ک-۱-۲) رنگ آمیزی سید توپ های تیم های ورزشی در راستای بهینه نمودن و افزایش عمر استفاده سید در راستای کاهش هزینه های مصرفی و مدیریت سبز توسط مدیریت طرح های عمرانی و دفتر فنی دانشگاه الزهرا - فروردین ۱۴۰۳



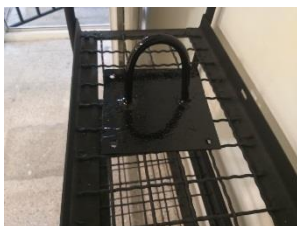
ک-۱-۳) مدیریت تربیت بدنی با هدف بکارگیری مؤثر و کارآمد از ظرفیت های موجود و مدیریت سبز، اقدام به ساخت محافظ درب و پنجره از آهن درب اسقاطی نمود.



ک-۱-۴) تعریف لینک دریافت اطلاعات قهرمانان ورزشی در سامانه پرس لاین جهت طراحی اینفوگرافی قهرمانان ورزشی برای بارگزاری در سایت در راستای مدیریت سبز با هدف حذف کاغذ - فروردین ماه ۱۴۰۳

لینک پرسشنامه: <https://survey.porsline.ir/s/w7Zl3fw>

ک-۳-۵) مدیریت تربیت بدنی با هدف بکارگیری مؤثر و کارآمد از ظرفیت های موجود و مدیریت سبز، اقدام به ساخت سازه طناب بتل روپ از قطعات آهن بلا استفاده در سالن ورزشی نمود.



ک-۳-۶) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا به مناسبت جشنواره ورزشی ، در جهت فعالیت های مدیریت سبز اقدام به تحویل دوچرخه به دانشجویان نمود دوچرخه سواری تفریحی به صورت روزانه برگزار می گردد.

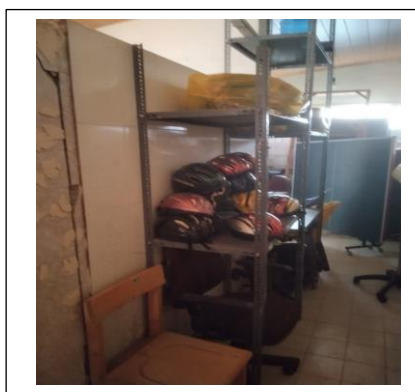
ک-۳-۷) تنظیم فایل مربوط به اقدامات مدیریت سبز و بارگزاری آن در سایت مدیریت تربیت بدنی

<https://sportoffice.alzahra.ac.ir/DorsaPax/userfiles/Sub46/omrani1403.pdf>

ک-۳-۸) استفاده جا کفشی ضایعاتی جهت سالن دارت

ک-۳-۹) ساخت پارتیشن جلوی سرویس بهداشتی با ضایعات

ک-۳-۱۰) استفاده از قفسه های ضایعاتی جهت ساماندهی انبار مدیریت تربیت بدنی در این موارد به جای دور ریختن این وسایل در زباله و ازدیاد زباله، استفاده بهینه انجام شد.



ل) تهیه برنامه‌ها، گزارشات و ارزیابی‌های مدیریت تربیت بدنی

- ل-۱) تهیه برنامه عملیاتی مدیریت تربیت بدنی با توجه به برنامه‌های اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان جهت مصوب نمودن آن در جلسه شورای ورزش دانشگاه
- ل-۲) تهیه گزارش تفصیلی فعالیت‌ها و افتخارات مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س)
- ل-۳) تهیه گزارش آماری فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س)
- ل-۴) تهیه گزارش‌های درخواستی از فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء بنا به درخواست واحدهای مختلف دانشگاه
- ل-۵) استخراج درصد پیشرفت فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی بر اساس برنامه عملیاتی و ثبت در سامانه ارزیابی مرکز ارزیابی و پایش عملکرد دانشگاه
- ل-۶) تهیه گزارش تفصیلی فعالیت‌ها و افتخارات مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س)
- ل-۷) تهیه گزارش تفصیلی جشنواره بهار، پاییزهف زمستانه
- ل-۸) تهیه گزارش تفصیلی هفته تربیت بدنی
- ل-۹) تهیه گزارش تفصیلی فعالیت‌ها و افتخارات مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س)
- ل-۱۰) تهیه گزارشات ماهانه

م) فعالیت‌های عمرانی و تجهیزاتی

گزارش اقدامات انجام شده در خصوص توسعه فضاها و تجهیزات ورزشی

۱- احداث سالن ورزشی خوابگاه فرزنانگان واقع در گلستان ۳

۲- تجهیز سالن ورزشی فرزنانگان واقع در گلستان ۶

۳- احداث مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی

۴- احداث سالن ورزش های رزمی

۵- احداث زمین تیروکمان

با توجه به اینکه یکی از معیارهای ارزیابی عملکرد مدیریت تربیت بدنی توسعه فضاهای ورزشی و راه اندازی رشته های ورزشی جدید می باشد، مدیریت تربیت بدنی جهت ارائه خدمات بهتر به دانشجویان اقدام به تجهیز مراکز ورزشی و تندرستی به شرح زیر نمود:

۱- احداث سالن ورزشی خوابگاه فرزنانگان واقع در گلستان ۳

الف) توسعه فضای ورزشی به وسعت ۱۰۰ متر مربع تحت عنوان سالن ورزش در زیر زمین خوابگاه گلستان ۳ جهت برگزاری رشته های غیر توپی (پيلاتس، یوگا، آمادگی جسمانی، دفاع شخصی و...) و تجهیز آن

انجام کلیه اقدامات عمرانی و تجهیزاتی (نصب تاتمی، روکش، حفاظ دیوار، نصب آینه، طراحی داخلی و نصب کمدهای سالن، خط کشی و طراحی زمین)

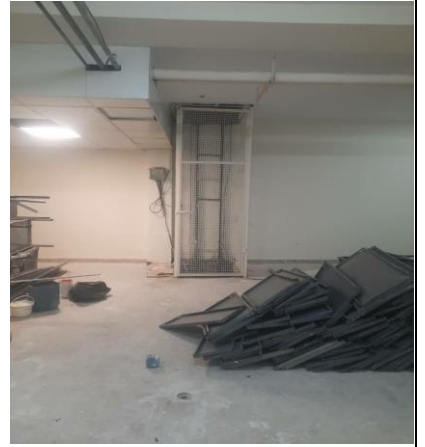
افتتاح پروژه عمرانی:

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی، با هدف جلوگیری از آسیب های روانی و اجتماعی دانشجویان و افزایش نشاط در بین آنان طی مراسمی در روز شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ سالن ورزشی خوابگاه واقع در گلستان ۳ را با حضور جناب آقای دکتر نعیمی معاون محترم دانشجویی سازمان امور دانشجویان و جناب آقای دکتر دانشور مدیر محترم امور دانشجویی سازمان، دکتر لیلا ثمنی معاون دانشجویی دانشگاه، مدیران معاونت دانشجویی، مدیر و همکاران مدیریت تربیت بدنی افتتاح نمود.

با افتتاح این باشگاه ۲۵۰۰ نفر دانشجوی دختر ساکن در خوابگاه فرزنانگان می توانند از این باشگاه استفاده نمایند.

لینک خبر: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-LuHEKTD>

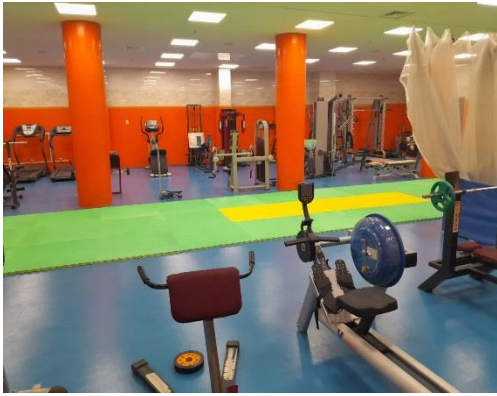
مراحل انجام پروژه عمرانی:



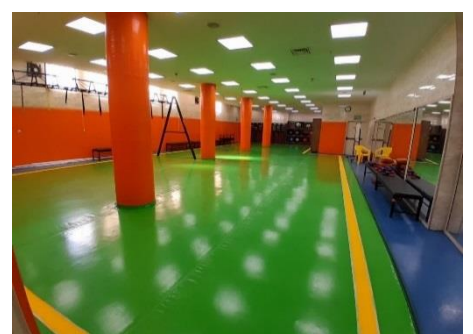


۲: تجهیز سالن ورزشی گلستان ۶

➤ خرید تشک‌های تاتامی سالن بدنسازی



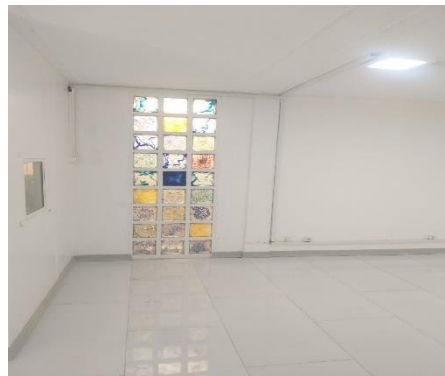
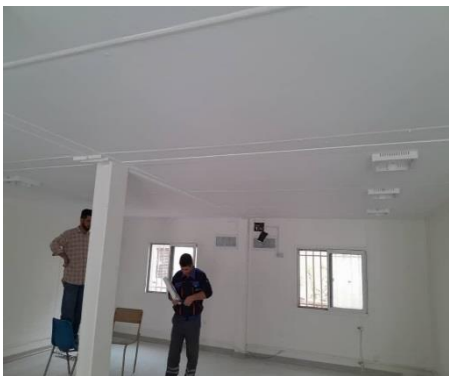
➤ روکش نمودن تشک‌های تاتامی سالن ورزش‌های غیر توپ‌بازی سالن ورزشی گستان ۶



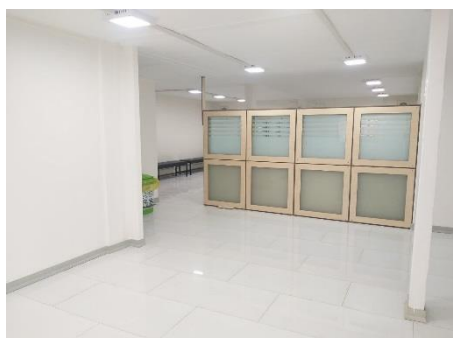
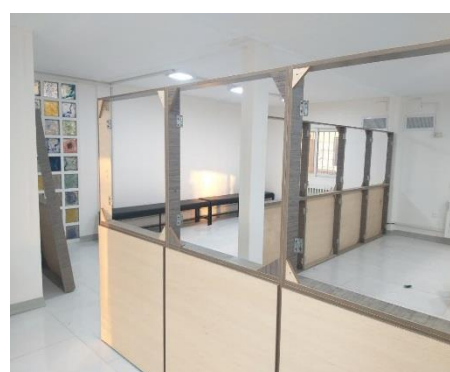
۳: مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی

➤ انجام کلیه اقدامات عمرانی



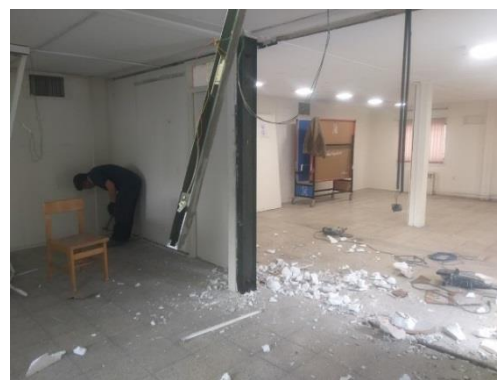


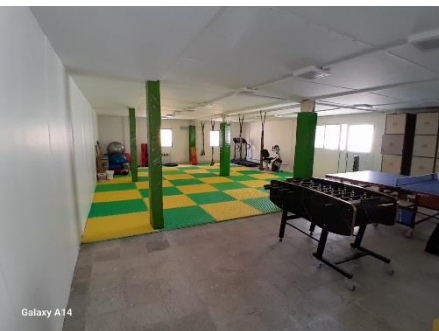
➤ جداسازی فضا با نصب پارتیشن



۴: سالن ورزش های رزمی

➤ انجام کلیه اقدامات عمرانی





۵: زمین تیر و کمان

تغییر کاربری آبخوری بدون استفاده به زمین تیر و کمان

الف) توسعه فضای ورزشی تحت عنوان زمین تیر و کمان در محوطه مدیریت تربیت بدنی و تجهیز آن

➤ انجام کلیه اقدامات عمرانی و تجهیزاتی (تخریب، دیوار چینی، خط کشی، تجهیز و...)



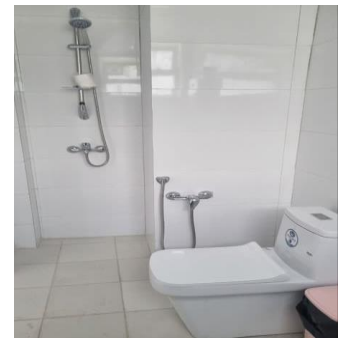
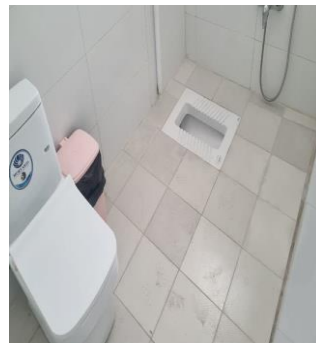
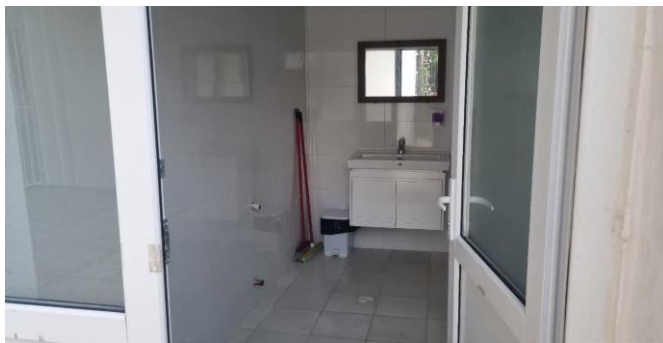
۳- تغییر کاربری اتاق تلوزیون موجود در گلستان ۳ خوابگاه به سالن ورزشی

الف) توسعه فضای ورزشی تحت عنوان مرکز مشاوره ورزشی خوابگاه و تجهیز آن

➤ انجام کلیه اقدامات عمرانی و تجهیزاتی (سنگ سابی، رنگ آمیزی، خرید تجهیزات)



۴- سرویس بهداشتی



۵) ساخت تی شور خانه



۶) جا بجا نمودن درب خانه دارت در راستای کاهش تردد در مسیر تیر و کمان توسط مدیریت طرح‌های عمرانی و دفتر فنی دانشگاه الزهرا



۶) کف پوش نمودن سالن دارت مدیریت تربیت بدنی



۷) خرید گرانول جهت تجهیز سالن ورزشی مدیریت تربیت بدنی

۸) ایجاد رختکن در سالن ورزشی مدیریت تربیت بدنی



۹) نصب هوا کش های سالن ورزشی گلستان ۳ خوابگاه

۱۰) انتقال میز شطرنج- تنیس روی میز - فوتبال دستی به خانه دارت در جهت استفاده بهینه و کاربردی تر از

فضای ورزشی



۱۱) نصب پایه شیشه ای در مرکز مشاوره و تندرستی ورزشی



۱۲) نصب پرده جهت ایجاد رختکن در خانه دارت



۱۳) رفع نشتی آب سقف سالن ورزشی گلستان ۳ خوابگاه

الف-۱) تنظیم و تهیه فرم پیشینه ورزشی در راستای استعدادیابی نیاز سنجی و نظر سنجی از دانشجویان ورودی جدید

۱: بازنگری و تهیه فرم پیشینه ورزشی الکترونیکی برای تکمیل توسط دانشجویان جدید الورود سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴

۲: هماهنگی در جهت ایجاد لینک: <https://b2n.ir/w15694>

۳: تنظیم اطلاعیه و بارگزاری بر روی سایت اصلی دانشگاه - معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی

۴: هماهنگی با معاونت آموزشی جهت قرارداد لینک پیشینه ورزشی در اطلاعیه های مربوط به دانشجویان ورودی جدید (فرم های ضروری جهت تکمیل)

این فرم به منظور ۱- شناسایی و استعدادیابی ورزشی دانشجویان علاقمند به عضویت در تیم های ورزشی همگانی و قهرمانی دانشگاه ۲- بکارگیری دانشجویان دارای کارت مربیگری و داوری در فعالیت های ورزشی و کارآفرینی برای آنها ۳- شناسایی سایر توانمندی های فردی دانشجویان و جذب داوطلبان آنها به عنوان همیار دانشجویی ورزشی ۴- شناسایی دانشجویان قهرمان و مدال آور در سطوح مختلف ورزشی و عضویت آنها در تیم ها جهت اعزام به مسابقات ورزشی صورت گرفت.

۵: اطلاعیه تکمیل فرم پیشینه ورزشی: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-2uIcz6T>

الف-۲) اقدامات مربوط به اجرای طرح پایش تندرستی و مشاوره ورزشی طبق دستورالعمل اداره کل تربیت بدنی (بخشنامه مراکز تندرستی و مشاوره ورزشی ۱۴۰۳ با شماره نامه ۳۷۶۸۴۳)

۱: هماهنگی با اداره کل تربیت بدنی جهت تهیه و ایجاد لینک مربوط به اجرای طرح پایش تندرستی و مشاوره ورزشی

۲: ایجاد لینک در سامانه ستا و <https://b2n.ir/s23990>

۳: طراحی پوستر جهت انجام طرح و اطلاع رسانی

۴: اطلاعیه انجام طرح پایش تندرستی و مشاوره ورزشی: <https://sportoffice.alzahra.ac.ir/R-EBudB2B>

۵: تنظیم و تهیه کیو آر کد جهت ورود و دسترسی راحت دانشجویان به پنل کاربری

۶: تنظیم فرم های نوبت دهی به دانشجویان ورودی جدید در زمان ثبت نام حضوری

۷: تجهیز و خرید دستگاه های مورد نیاز مرکز (ترازو قدسنج دیجیتال، پرش سارجنت ، متر)



پاسخ گویی تلفنی به دانشجویان ورودی جدید در خصوص تکمیل فرم پیشینه ورزشی و انجام تست پایش تندرستی و مشاوره ورزشی در بازه زمانی ثبت نام غیر حضوری دانشجویان ورودی جدید