



فعالیت های انجمن تربیت بدنی

سال تحصیلی 96-97

دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید هاشمی نژاد خراسان رضوی

فعالیت های انجام شده توسط انجمن علمی تربیت بدنی در سال تحصیلی 96_97

امید است با برنامه ریزی فعالیت های صورت گرفته گامی هرچند کوچک در جهت رشد و اعتلای فرهنگ ورزشی و سلامت دانشجویان این دانشگاه برداشته باشیم و باعث پیشرفت روزافزون دانشجویان
• این رشته شده باشیم



زینب دهقان



فائزة حمیدیان



دبیر انجمن
:فائزة کارگر



نسیم
سیوندی پور

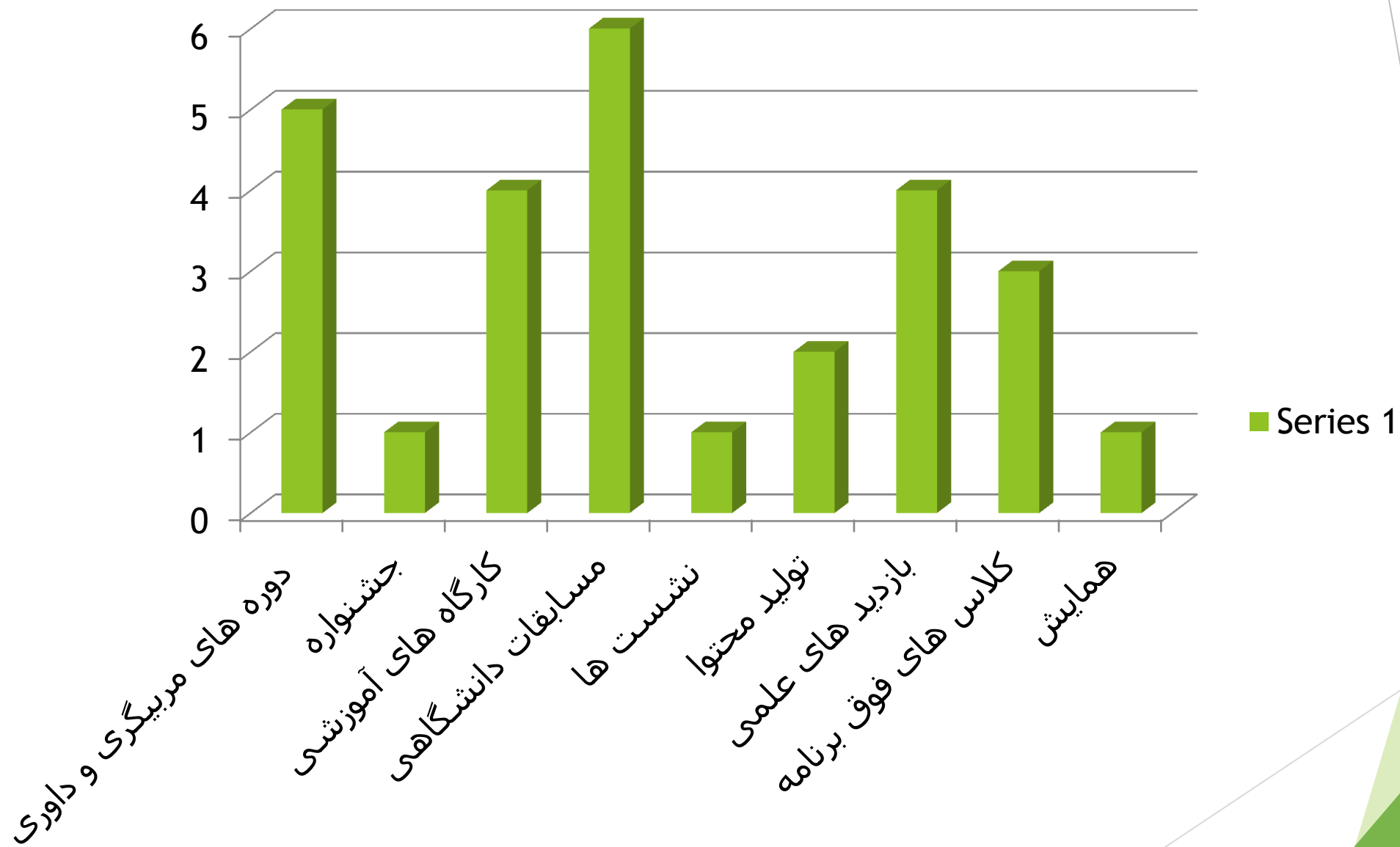


فاطمه کریمی



فاطمه ملاکی
زاده

Series 1



فعالیت های نیم سال اول تحصیلی انجمن تربیت بدنی





برگزاری دوره مربیگری درجه 3 والیبال دانشگاه فرهنگیان با حضور سرکار خانم داوطلب مدرس
فدراسیون والیبال در مهر ماه 96



بازدید از کانون حرکات اصلاحی مشهد توسط دانشجو معلمان تربیت بدنی
در تاریخ 30 مهر ماه 1396



برگزاری کارگاه 8 ساعته طناب زنی با حضور خانم امید مسئول انجمن طناب زنی استان در
تاریخ 5 و 6 آبان ماه



برگزاری مسابقات دарт
ویژه کارکنان آقا پردیس
شهید هاشمی نژاد مشهد
به مناسبت هفته تربیت
بدنی





برگزاری مسابقات دارت
ویژه کارکنان خانم پردیس
شهید هاشمی نژاد به
مناسبت هفته تربیت بدنی



برگزاری مسابقات والیبال
ویژه دانشجو معلمان
پردیس به مناسبت هفته
تربیت بدنی





برگزاری مسابقات دومیدانی ویژه دانشجو معلمان پردیس به مناسبت هفته
تربیت بدنی



برگزاری کلاس بهداشت ورزشی با موضوع بهداشت استخر در
استخر لاله



برگزاری کلاس آموزش بدنسازی در سالن بدنسازی کانون حرکات اصلاحی ناحیه 6 مشهد در تاریخ
13 آذر ماه 96



برگزاری کارگاه 6 ساعته کنزو
تیپینگ دانشجو معلمان
تربیت بدنی به مناسبت روز
دانشجو توسط استاد درزایی
، پزشک تیم ملی هندبال و
بازدید دکتر ساکی معاونت
پژوهشی دانشگاه فرهنگیان
دکتر مجتبوی و دکتر کاظمی
از این کارگاه

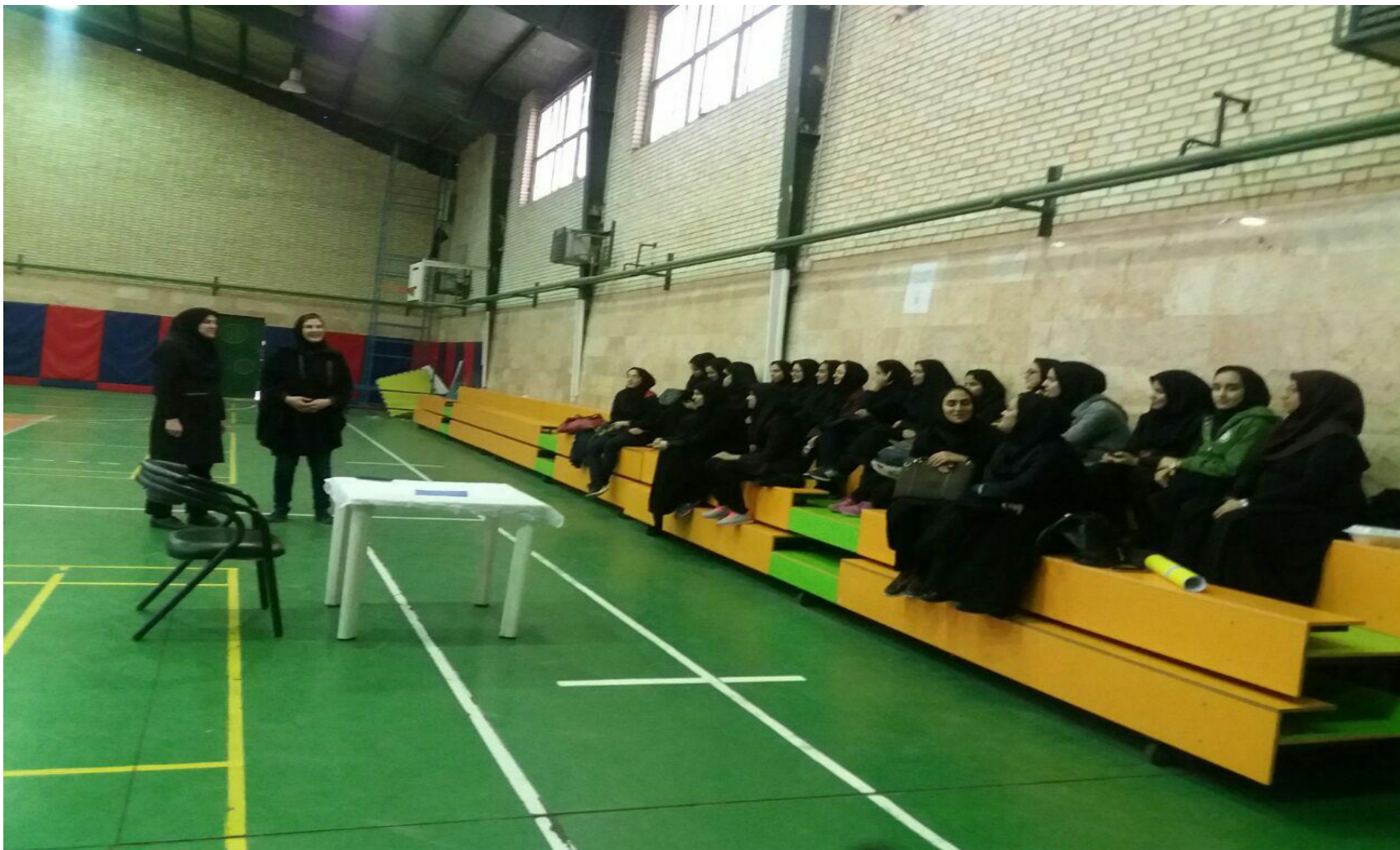




برگزاری دوره دآوری درجه 3 فوتسال با حضور مدرس فدراسیون خانم کشتیرانی برای دانشجو معلمان تربیت بدنی از
تاریخ سه شنبه 21 لغایت جمعه 24 آذر ماه

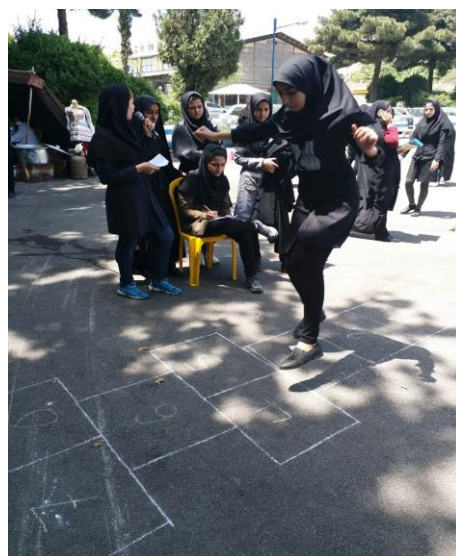


برگزاری کارگاه روش تحقیق
به مناسبت هفته پژوهش با
حضور دکتر نعمتی در
تاریخ 20 آذر ماه 1396



برگزاری کارگاه آشنایی با قوانین هندبال با حضور خانم میرکمالی ، مسئول انجمن هندبال
خراسان رضوی ، مدرس و ناظر مسابقات هندبال در تاریخ دوشنبه 20 آذر

فعالیت های نیم سال دوم تحصیلی انجمن تربیت بدنی





برگزاری دو دوره داوری والیبال با حضور مدرسان سرکار خانم خزچین و آقای
ذوقی



برگزاری دوره مربیگری هندبال با حضور مدرس سرکار خانم خانبازابازاده



برگزاری جلسه هم اندیشی باحضور دانشجویان تربیت بدنی ورودی 93 و هیئت علمی
واساتید

مینی بسکتبال (Mini Basketball)

مینی بسکتبال ورزشی است که براساس بازی بسکتبال و برای بازیکنان ۱۱ و ۱۲ سال طرح ریزی شده است. اندازه های لوازم ورزشی بسکتبال مناسب کودکان طراحی شده است و سعی می شود تا حد امکان از سخت گیری و زیاده روی در اجرای قوانین بازی بسکتبال جلوگیری شود تا کودکان بیشتر به ورزش بسکتبال علاقه مند شوند.

قوانین مینی بسکتبال (Mini Basketball rules)

- هر تیم شامل حداقل ۱۰ و حداکثر ۱۲ بازیکن است.
- تبصره: در صورت ۱۰ نفره بودن تیمی، تیم مقابل نیز مجاز است از ۱۰ بازیکن استفاده کند.
- هر بازیکن باید حداقل در یک کوارتر بازی کند.
- کوارتر اول ۵ بازیکن، کوارتر دوم ۵ بازیکن جدید و بازیکن ذخیره هم باید حداقل در یکی از کوارترهای سوم یا چهارم بازی کند.
- در صورت مصدومیت یا اتمام محدودیت خطاهای فردی بازیکنی در کوارتر اول یا دوم - در صورت ۱۰ نفره بودن تیم ادامه بازی باید با ۴ نفر داخل زمین انجام پذیرد. در صورت ۱۲ نفره بودن تیم مربی می تواند از بازیکنان ذخیره استفاده نماید. اسامی نفرات تیم باید قبل از شروع بازی در اختیار میز مینی قرار بگیرد.
- زمان بازی ۴ کوارتر ۱۰ دقیقه ای به صورت روان می باشد.
- به هنگام اعلام خطا توسط داور، در زمان پرتاب پنالتی، جامپ بال، تمویض و تایم استراحت و در ۲ دقیقه آخر بازی زمان متوقف می گردد. در این موارد توپ توسط داور تاج می گردد.



- هر تیم مجاز است از یک تایم استراحت در هر کوارتر استفاده کند. تایم های استفاده نشده ذخیره نمی گردد.
- زمانی که یک بازیکن در زمین حریف (زمین حمله) مالکیت توپ را در اختیار می گیرد، نباید توپ را به زمین دفاعی (زمین خودی) برگرداند. چه با پاس به پاران خود چه با دریبل کردن خودش آن را به زمین خودی برگرداند. این کار یک تخلف است و توپ در اختیار تیم مقابل قرار خواهد گرفت.

- بازیکنی که توپ را در اختیار دارد می تواند یک پای خود را به هر سمتی که می خواهد، یک یا چند مرتبه حرکت دهد. در صورتیکه پای دیگرش که آن را پای «پیوت» می نامند ثابت باشد. رانینگ حرکتی است که بازیکن صاحب توپ در داخل زمین یک یا دو پای خود را بدون توجه به محدودیت فوق حرکت دهد یا گام های او با دریبل های بازیکن تناسب نداشته باشد.
- زمانی که تیمی کنترل توپ را در زمین حمله، موقعی که ساعت در جریان باشد، در اختیار دارد، هیچ یک از نفرات آن تیم نمی توانند بیش از مدت سه ثانیه در منطقه رنگی حریف یا روی خطوط رنگی حریف بمانند یا حرکت کنند.
- زمانیکه یک تیم توپ را در زمین خودی تحت کنترل می گیرد، باید در عرض ۸ ثانیه توپ را به زمین حمله بفرستد. تخلفی از این قانون، تخلف «هشت ثانیه» نامیده می شود و داور توپ را در اختیار تیم مقابل قرار خواهد داد.
- بطور کلی هیچ یک از بازیکنان تیم نمی توانند توپ را بیش از ۵ ثانیه نزد خود نگه دارند. (در زمان دریبل این شمارش انجام نمی گیرد). هر زمانی که بازی با پرتاب توپ از بیرون زمین بخواهد شروع شود بازیکن ۵ ثانیه زمان برای شروع در اختیار دارد. برای پرتاب هر پنالتی، بازیکن ۵ ثانیه زمان دارد.
- خطای ۳۲ ثانیه و دبل در مینی بسکتبال نیز وجود دارد.
- خطای تیمی در مینی بسکتبال وجود دارد و در پنجمین خطای تیمی جریمه پرتاب آزاد اعمال می گردد.
- خطای غیر ورزشی در مینی بسکتبال وجود دارد و جریمه آن ۲ پرتاب آزاد با مالکیت است.
- خطای فنی در مینی بسکتبال وجود دارد و جریمه آن ۱ پرتاب آزاد با مالکیت می باشد.
- استفاده از (screen & pick & roll) در مینی بسکتبال مجاز می باشد.
- جهت رشد و ارتقای مهارت های فردی و مطابق با قوانین جهانی دفاع حاکم در مینی بسکتبال منع است.

- دفاع یارگیری از نیمه زمین مجاز می باشد. ضمنا به هنگام ریباند دفاع بعد از مالکیت بازیکن ریباند کننده بازیکن حمله بایستی به زمین دفاعی برگشته و از نیمه زمین اقدام به دفاع یارگیری نماید.

- به هنگام دفاع یارگیری پوشش دفاعی (trap) (double team) مجاز می باشد.
- تبصره: در زمانیکه بازیکن دریبل را قطع و توقف نمود ۲ نفر نمی توانند از وی دفاع نمایند.
- در کوارترهای اول و دوم و سوم دفاع یارگیری از نیمه زمین مجاز خواهد بود. در کوارتر چهارم و در ۲ دقیقه آخر بازی یارگیری تمام زمین مجاز می باشد.
- در ۲ دقیقه آخر کوارتر چهارم و وقت اضافی زمان متوقف می شود.
- چنانچه تیم جلوتر از نیمه زمین اقدام به دفاع نماید بازیکن حاطی مشمول جریمه فول فنی می گردد. این فول فنی مشمول محرومیت نمی گردد و جریمه آن ۱ پرتاب با مالکیت می باشد.
- خط ۳ امتیازی در مینی بسکتبال وجود ندارد لذا پرتاب ۳ امتیازی هم وجود ندارد.
- به فول گل، پرتاب پنالتی تعلق می گیرد.
- بین کوارتر اول و دوم - سوم و چهارم ۲ دقیقه وقت استراحت و بین کوارتر دوم و سوم ۱۰ دقیقه زمان استراحت وجود دارد.
- در صورتیکه دو تیم مساوی گردند. در وقت اضافه دفاع از نیمه زمین مجاز بوده و تمویض آزاد می باشد.
- در خصوص امتیازدهی در مسابقات تیم برنده ۲ امتیاز و تیم بازنده ۱ امتیاز کسب می نماید.
- سایز توپ مینی بسکتبال ۵ و وزن آن ۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم است.
- ارتفاع حلق ۲/۶ متر - فاصله خط پنالتی تا حلقه ۴ متر و اندازه زمین ۲۸ در ۱۵ متر است.



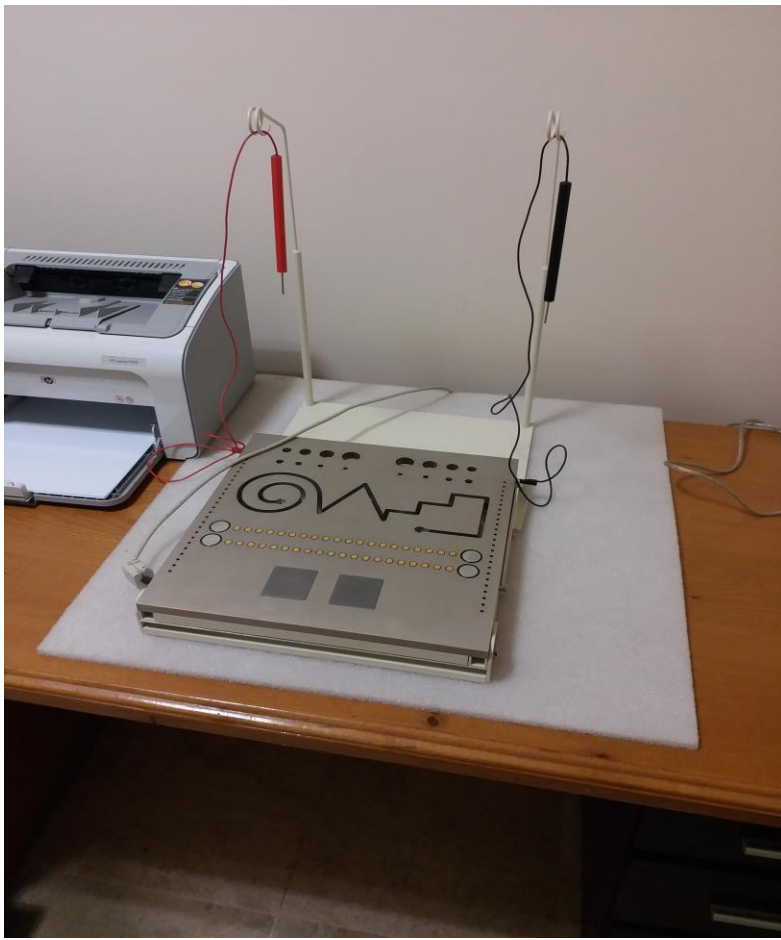
تهیه بروشور دانش افزایی با موضوع بسکتبال



بازدید از آزمایشگاه تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی



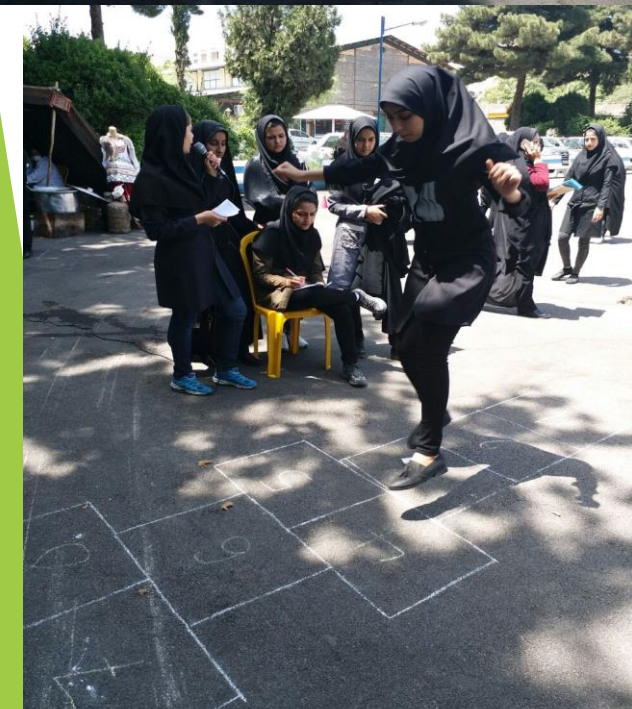
بازدید از آزمایشگاه
تخصصی آسیب شناسی
ورزشی دانشکده تربیت
بدنی دانشگاه فردوسی



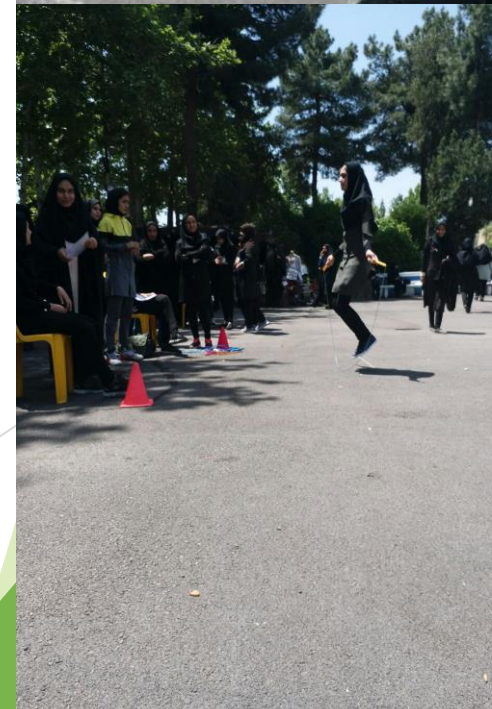
بازدید از آزمایشگاه تخصصی رفتار حرکتی ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی



برگزاری مسابقات داژبال در سالن ورزشی دانشگاه



برگزاری جشنواره بومی محلی به مناسبت هفته آموزش





برگزاری مسابقه شطرنج در هفته
خوابگاه ها



برگزاری مسابقه طناب کشی
در هفته آموزش



برگزاری ورزش های همگانی (ایروبیک)
در هفته خوابگاه ها



ایجاد کانال عمومی با موضوع اخلاق در

ورزش •

لینک:

@Akhlagh_Dar_Varze
sh



به مناسبت فرارسیدن هفته زن

همایش ورزشی رایگان
(باراوسل - تی آرایکس - کاربا دستگاه) / ساعت ۱۴

تاریخ ۹ اسفندماه ۹۶
مکان برگزاری: بزرگراه شهید کلاتری،
میدان تلویزیون، دانشگاه فرهنگیان،
دانشگاه پردیس شهید هاشمی نژاد

کسب اطلاعات بیشتر ۲۸۴۸۰۷۱۲
روابط عمومی هیئت ورزشهای همگانی مشهد مقدس



هیئت ورزشهای همگانی
مشهد مقدس

برگزاری همایش ورزشی رایگان
(باراوسل، trx، کار با دستگاه) به مناسبت هفته
زن