



**گزارش عملکرد مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا همراه با افتخارات ورزشی  
(آماري و تفصیلی)**

**سال ۱۴۰۰**

## فهرست

گزارش آماری فعالیت های ورزشی مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا(س) – یکساله ۱۴۰۰	۰
نتایج آماری افتخارات ورزشی دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) – سال ۱۴۰۰	۱
نتایج آماری افتخارات ورزشی دانش آموختگان دانشگاه الزهرا(س) – سال ۱۴۰۰	۲
نتایج آماری افتخارات ورزشی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا(س) – سال ۱۴۰۰	۲
الف) فعالیت های ورزش همگانی دانشجویان	۳
ب) فعالیت های ورزش قهرمانی دانشجویان	۱۲
ج) کارگاه های آموزشی و تخصصی ورزشی دانشجویان	۲۶
د) جزوه های آموزشی و بروشورها	۲۹
هـ) ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا	۳۰
و) جلسات، نشست ها، گردهمایی، بازدیدها، سخنرانی ها و	۴۵
ز) دانش افزایی همکاران مدیریت تربیت بدنی	۵۰
ح- فعالیت های وب سایت مدیریت تربیت بدنی	۵۲
ط) میزبانی ها	۵۴
ی) فعالیت های ورزشی بین المللی	۵۸
ک) سایر فعالیت ها	۶۱
ل) تهیه برنامه ها، گزارشات و ارزیابی های مدیریت تربیت بدنی	۶۸
م) فعالیت های عمرانی و تجهیزاتی	۶۹
انتصاب ها	۷۳
تقدیرها	۷۴
افتخارات ورزشی (تفصیلی) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا(س) – سال ۱۴۰۰	۷۸

**گزارش آماری فعالیت های ورزشی مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س) - یکساله ۱۴۰۰**

ردیف	عنوان فعالیت	تعداد برنامه	تعداد ساعت / جلسه	تعداد دانشجویان	تعداد کارکنان و استاد	تعداد سایر افراد	تعداد کل نفرات
۱	برگزاری کارگاه های آموزشی و تخصصی ورزشی (۱۱ مورد ویژه دانشجویان و ۱۹ مورد ویژه کارکنان، اساتید و ۷ مورد مشترک)	۳۷	۸۰ ساعت	۵۳۰ نفر	۱۲۶۷ نفر	۸۴۹ نفر سایر دانشجویان و آزاد	۲۶۴۶ نفر
۲	برگزاری مسابقات قهرمانی درون دانشگاهی (دانشجویان)	۷	۱۳۴ ساعت	۱۲۸ نفر	-	-	۱۲۸ نفر
۳	شرکت در مسابقات همگانی کشوری (دانشجویان)	۹	۵۴ ساعت	۵۷ نفر	-	-	۵۷ نفر
۴	برگزاری تمرینات تیم های ورزشی قهرمانی (دانشجویان)، ۱۲ تیم	۲۷	۲۹۶ جلسه	۱۲۷ نفر	-	-	۱۲۷ نفر
۵	شرکت در مسابقات قهرمانی کشوری (دانشجویان)	۱۸	۱۰۰ ساعت	۹۲ نفر	-	-	۹۲ نفر
۶	مسابقات قهرمانی تدارکاتی (دانشجویان)	۱۰	۵۰ ساعت	۴۸ نفر	-	-	۴۸ نفر
۷	برگزاری کلاس های ورزشی آموزشی (دانشجویان)	۴	۴۴ ساعت	۴۷ نفر	-	-	۴۷ نفر
۸	برگزاری فعالیت های ورزشی آزاد و تفریحی (دانشجویان)	۵	۴۲ ساعت	۳۳ نفر	-	-	۳۳ نفر
۹	برگزاری مسابقات همگانی درون دانشگاهی (دانشجویان)	۱۷	۱۹ ساعت	۲۹۲ نفر	-	-	۲۹۲ نفر
۱۰	برگزاری برنامه های مختلف ورزشی برای دانشجویان بین الملل	۴	۴۱ ساعت	۳۶ نفر	-	-	۳۶ نفر
۱۱	میزبانی رویدادهای ورزشی (میزبانی مسابقات مجازی ورزش های همگانی و قهرمانی کشوری دانشجویان)	۷	-	-	-	۱۵۷۷ دانشجو دختر و پسر دانشگاهها	۱۵۷۷ نفر
۱۲	شرکت در مسابقات قهرمانی برون دانشگاهی (دانشجویان و کارکنان)	۶	۲۴ ساعت	۹ نفر	۶ نفر	-	۱۵ نفر
۱۳	برگزاری کلاس ورزشی برای کارکنان و اساتید (مجازی و حضوری) در ۴ رشته شطرنج، تمرینات تندرستی، فیتنس و بدنسازی	۲۵	۲۴۳ جلسه	-	۸۳۴ نفر	-	۸۳۴ نفر
۱۴	برگزاری تمرینات تیم های ورزشی کارکنان و اساتید (مجازی و حضوری) در ۵ رشته شطرنج، فوتسال، والیبال، بدمینتون و کوهنوردی	۴۵	۳۵۷ جلسه	۳ نفر	۵۹۸ نفر	-	۶۰۱ نفر
۱۵	برگزاری مسابقات همگانی درون دانشگاهی (کارکنان و اساتید)	۵	-	-	۸۱ نفر	-	۸۱ نفر
۱۶	فعالیت های ورزشی تفریحی و فرهنگی (دانشجویان، کارکنان و اساتید)	۶	۴ جلسه	۸ نفر	۲۱۱ نفر	-	۲۱۹ نفر
۱۷	فعالیت های مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی	۲	-	۳۰ نفر	۵۰ نفر	-	۸۰ نفر
۱۸	برگزاری مراسم تقدیر (تقدیر از دانشجویان قهرمان بین المللی)	۱	-	۸ نفر	-	-	۸ نفر
۱۹	فعالیت های ورزشی بین المللی	۱۶	-	۱۴ نفر	-	-	۱۴ نفر
۲۰	همکاری و تعاملات (برون دانشگاهی)	۱۲	-	-	-	-	-
۲۱	همکاری و تعاملات (درون دانشگاهی)	۱۵	-	-	-	-	-
۲۲	فعالیت های مدیریت سبز	۱۰	-	-	-	-	-
۲۳	تهیه جزوه و برشور ورزشی (مشترک برای دانشجویان و کارکنان)	۱	-	-	-	-	-
۲۴	درج خبر در وب سایت	۲۷۵	-	-	-	-	-
۲۵	درج اطلاعیه در وب سایت	۷۴	-	-	-	-	-
۲۶	تهیه بوسترهای اطلاع رسانی فعالیت ها و درج در وب سایت	۷۴	-	-	-	-	-
۲۷	تهیه اسلایدر (تقویمی، مذهبی، ورزشی) و درج در سایت	۵۴	-	-	-	-	-
۲۸	تهیه فیلم و کلیپ	۹	-	-	-	-	-
۲۹	تقدیرها	۱۰	-	-	۱۰ نفر	-	۱۰ نفر
	<b>جمع کل</b>		۲۳۸ برنامه ۱۲۸ برنامه دانشجویی ۹۹ برنامه کارمندی ۱۱ برنامه مشترک	۱۱۴۸ نفر دانشجویان	۳۰۴۷ نفر کارمند و استاد	۲۴۲۶ نفر دانشجویان سایر دانشگاه، مربیان ورزشی و افراد آزاد	۶۹۲۱ نفر کل افراد شرکت کننده در برنامه ها

## نتایج آماری افتخارات ورزشی دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) - سال ۱۴۰۰

عنوان	شش ماهه اول ۱۴۰۰	شش ماهه دوم ۱۴۰۰	یکساله ۱۴۰۰
تعداد مقام‌های کسب شده در مسابقات قهرمان کشوری دانشجویان	تعداد ۵ مسابقه در شهریور برگزار شده ولی اعلام نتایج در مهر ماه صورت گرفته است.	۷ طلا، ۵ نقره، ۹ برنز	۲۱ مدال ۷ طلا، ۵ نقره، ۹ برنز
تعداد دانشجویان مقام آور در مسابقات قهرمان کشوری دانشجویان	۱۹ دانشجو	۱۹ دانشجو	۱۹ دانشجو
تعداد مسابقات دارای مقام در مسابقات قهرمان کشوری دانشجویان	۱۰ مسابقه	۱۰ مسابقه	۱۰ مسابقه
تعداد مقام‌های کسب شده در مسابقات همگانی کشوری دانشجویان	-	۳ مدال ۱ طلا و ۲ برنز	۳ مدال ۱ طلا و ۲ برنز
تعداد دانشجویان مقام آور در مسابقات همگانی کشوری دانشجویان	-	۳ دانشجو	۳ دانشجو
تعداد مسابقات دارای مقام در مسابقات همگانی کشوری دانشجویان	-	۲ مسابقه	۲ مسابقه
تعداد مقام‌های کسب شده دانشجویان در مسابقات برون دانشگاهی	۱ مدال ۱ برنز	۱۲ مدال ۵ طلا، ۶ نقره، ۱ برنز	۱۳ مدال ۵ طلا، ۶ نقره، ۲ برنز
تعداد دانشجویان مقام آور در مسابقات برون دانشگاهی	۱ دانشجو	۱۰ دانشجو	۱۱ دانشجو
تعداد مسابقات دارای مقام دانشجویان در مسابقات برون دانشگاهی	۱ مسابقه	۹ مسابقه	۱۰ مسابقه
تعداد مقام‌های کسب شده دانشجویان در مسابقات ورزشی بین المللی	۹ مدال ۴ طلا، ۴ نقره، ۱ برنز	۶ مدال (۱ طلا، ۳ نقره، ۲ برنز)	۱۵ مدال ۵ طلا، ۷ نقره، ۳ برنز
تعداد دانشجویان مقام آور در مسابقات ورزشی بین المللی	۷ دانشجو	۴ دانشجو	۱۱ دانشجو
تعداد مسابقات دارای مقام دانشجویان در مسابقات ورزشی بین المللی	۷ مسابقه	۴ مسابقه	۱۱ مسابقه
تعداد کل مقام‌های کسب شده توسط دانشجویان دانشگاه الزهرا	۴ طلا، ۴ نقره، ۲ برنز	۱۴ طلا، ۱۵ نقره، ۱۳ برنز	۵۲ مدال ۱۸ طلا، ۱۹ نقره، ۱۵ برنز
تعداد کل دانشجویان مقام آور ورزشی دانشگاه الزهرا	۸ دانشجو	۳۶ دانشجو	۴۴ دانشجو
تعداد کل مسابقات دارای مقام دانشجویان شرکت کننده	۸ مسابقه	۲۵ مسابقه	۳۳ مسابقه

**نتایج آماری افتخارات ورزشی دانش آموختگان دانشگاه الزهراء(س) - سال ۱۴۰۰**

عنوان	شش ماهه اول ۱۴۰۰	شش ماهه دوم ۱۴۰۰	یکساله ۱۴۰۰
تعداد مقام‌های کسب شده توسط دانش آموختگان در مسابقات برون	۱ مدال ۱ طلا	۲ مدال ۲ طلا	۳ مدال ۳ طلا
تعداد دانش آموختگان مقام آور در مسابقات برون دانشگاهی	۱ دانش آموخته	۲ دانش آموخته	۳ دانش آموخته
تعداد مسابقات دارای مقام در مسابقات برون دانشگاهی توسط دانش آموختگان	۱ مسابقه	۱ مسابقه	۲ مسابقه

**نتایج آماری افتخارات ورزشی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء(س) - سال ۱۴۰۰**

عنوان	شش ماهه اول ۱۴۰۰	شش ماهه دوم ۱۴۰۰	یکساله ۱۴۰۰
تعداد مقام‌های کسب شده کارکنان و اعضای هیات علمی در مسابقات برون دانشگاهی	مسابقه ای برگزار نشده است.	۳ مدال (۱ طلا، ۱ نقره، ۱ برنز)	۳ مدال (۱ طلا، ۱ نقره، ۱ برنز)
تعداد کارکنان و اعضای هیات علمی مقام آور در مسابقات برون دانشگاهی	مسابقه ای برگزار نشده است.	۳ نفر (۱ خانم و ۲ آقا)	۳ نفر (۱ خانم و ۲ آقا)
تعداد مسابقات دارای مقام کارکنان و اعضای هیات علمی در مسابقات برون دانشگاهی	مسابقه ای برگزار نشده است.	۱ مسابقه	۱ مسابقه

## گزارش عملکرد فعالیت‌های ورزشی مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س) - سال ۱۴۰۰ (با توجه به شرایط شیوع بیماری کرونا)

### الف) فعالیت‌های ورزش همگانی دانشجویان

الف-۱) شرکت در مسابقات ورزشی همگانی دانشجویان کشور

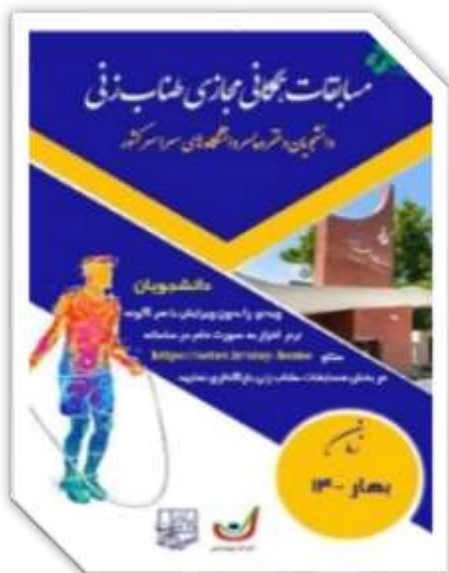
الف-۱-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات شطرنج همگانی آنلاین دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی مناطق ده‌گانه کشور به میزبانی دانشگاه تهران - ۱۳ خرداد ۱۴۰۰



این مسابقات در دو جدول جداگانه (دختران و پسران) با حضور ۳۶۲ دانشجو از ۷۱ دانشگاه کشور در ماده بلیتس (برق آسا) برگزار گردید که در بخش پسران ۲۳۰ نفر از ۵۲ دانشگاه و در بخش دختران ۱۳۲ نفر از ۷۱ دانشگاه شرکت کردند. در این مسابقات، دانشجویان دانشگاه الزهراء به تعداد ۲ نفر با مربیگری آقای کاوه هنری و سرپرستی خانم نازی‌تاهادی شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان شرکت کننده: ۱- راحیل گلفام (دانشجوی دکتری، رشته زیست شناسی گیاهی، ورودی ۹۶) ۲- مریم فروهری (دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته فتونیک، ورودی ۹۷)

الف-۱-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات مجازی طناب زنی همگانی دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهراء - ۱۴ خرداد ۱۴۰۰



در این مسابقات که در دو بخش طناب زنی ساده و انتخابی با داوری ۱۸۹ کلیپ ارسال از سوی دانشجویان دختر دانشگاه‌های سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهراء نیز به تعداد ۱۸ نفر با سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان تیم طناب زنی دانشگاه الزهراء:

۱- فاطمه شفیعی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۲- نگار نوروزی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷) ۳- مهسا صادقیان (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۴- هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹) ۵- ویدا کاظمی (کارشناسی بیوتکنولوژی، ورودی ۹۹) ۶- زهرا فرهادی کیایی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۷- سمانه میرزایی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۸- فاطمه رستم‌پور (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۹- زینب نقابی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۰- زینب جوشن (کارشناسی ارشد

تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۱۱- مریم فروهری (کارشناسی ارشد فوتونیک، ورودی ۹۸) ۱۲- الناز ابراهیم پور (کارشناسی مهندسی عمران، ورودی ۹۹) ۱۳- زهرا صالح پور (کارشناسی علوم تربیتی، ورودی ۹۹) ۱۴- حانیه صادقی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷) ۱۵- صدیقه صالحی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۶- مبینا شصتی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹) ۱۷- فاطمه اموری (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۸- مهسا معصومی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷)

الف-۱-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی بسکتبال همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه شریف و کسب مقام نهم - خرداد ۱۴۰۰



در این مسابقات ۹۱ نفر از دانشجویان دختر در سامانه ستاو ثبت نام کرده و کلیپ خود را بارگذاری نموده که پس از بررسی و داوری فیلم های ارسالی نفرات اول تا سوم مشخص شدند و تنها شرکت کننده دانشگاه الزهرا، مهدیس مولودی دانشجوی کارشناسی طراحی صنعتی دانشکده هنر، ورودی ۹۹ با سرپرستی خانم نازیبا هادی موفق به کسب مقام نهم گردید.

الف-۱-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهرا- خرداد ۱۴۰۰

در این مسابقات که با داوری ۱۸۴ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر دانشگاه های سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۱۷ نفر با سرپرستی خانم زهرا روزبهبانی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان تیم آمادگی جسمانی دانشگاه الزهرا:



- ۱- نگار نوروزی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷) ۲- فاطمه شفیعی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۳- هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹) ۴- ویدا کاظمی (کارشناسی بیوتکنولوژی، ورودی ۹۹) ۵- زهرا فرهاد کیانی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۶- صدیقه صالحی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۷- فهیمه منفرد (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۸- زینب سادات موسوی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۹- زهرا غلامی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۰- مریم دارابی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۱۱- مهدیس مولودی (کارشناسی طراحی صنعتی، ورودی ۹۹) ۱۲- الهه صباغ زاده (کارشناسی مدیریت بازرگانی، ورودی ۹۹) ۱۳- زهرا نورودی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۹) ۱۴- نرگس رستمی راوی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷) ۱۵- زهره امیری (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۷) ۱۶- نیلوفر فشخورانی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۱۷- مهرسا صادقیان (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸)

الف-۱-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی (جشنواره پاییزه) دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهرا و کسب مقام سوم - آذر ۱۴۰۰



در این مسابقات که با داوری ۲۰۰ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر ۴۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۵ نفر با سرپرستی خانم نازیبا هادی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند و در نهایت یک نفر از دانشجویان، موفق به کسب مقام سوم در این مسابقات شد.

اسامی دانشجویان تیم آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه الزهرا:

- ۱- اوین فرامرزی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰ (کسب مقام سوم)
- ۲- نگین مهدی خانی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۳- فاطمه مولودی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۴- حانیه نورآبادی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۵- زهرا حسینی خالدی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰



الف-۱-۶) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی طناب زنی همگانی (جشنواره پاییزه) دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهرا- آذر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با داوری ۲۲۰ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر ۳۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۶ نفر با سرپرستی خانم نازیبا هادی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی در دو بخش طناب زنی جاگینگ و خلاق شرکت نمودند ولی موفق به کسب مقام در این مسابقات نشدند.

#### اسامی دانشجویان تیم آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه الزهرا:



۱- اوین فرامرزی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۲- زهرا سادات حسینی خالدي، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۳- فاطمه فرقانی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۴- حانیه نورآبادی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۵- نرمین امین نژاد، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۶- زهرا کامیابی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

الف-۱-۷) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی والیبال همگانی (جشنواره پاییزه) دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس و کسب دو مدال طلا و برنز- پاییز ۱۴۰۰

در این مسابقات تیم دانشگاه الزهرا با ۲ ورزشکار به سرپرستی خانم نازیبا هادی شرکت نمود و در نهایت موفق به کسب مقام اولی مهارت پنجه به دیوار در مهارت در ۳۰ ثانیه توسط خانم فاطمه فرقانی و مقام سومی در مهارت ساعد به دیوار در ۳۰ ثانیه توسط خانم ملیکا خوشه چین در این مسابقات شدند.

#### اسامی دانشجویان تیم والیبال همگانی دانشگاه الزهرا:



۱- فاطمه فرقانی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰ (کسب مقام اول)

۲- ملیکا خوشه چین، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰ (کسب مقام سوم)

الف-۱-۸) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی دوچرخه سواری همگانی (جشنواره پاییزه) دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه امیرکبیر- پاییز ۱۴۰۰

در این مسابقات که با داوری ۱۳۵ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۴ نفر با سرپرستی خانم نازیبا هادی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند ولی موفق به کسب مقام در این مسابقات نشدند.

#### اسامی دانشجویان تیم دوچرخه سواری همگانی دانشگاه الزهرا:

۱- فاطمه مولودی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۲- فاطمه جودکی زاد عراقی، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۱۳۹۹

۳- الهه خمیری، دانشجو کارشناسی ادبیات فارسی، ورودی ۱۴۰۰

۴- فهیمه رجبی، دانشجو کارشناسی مطالعات زنان، ورودی ۱۳۹۸

الف-۱-۹) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی بسکتبال مهارتی (جشنواره پاییزه) دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی- پاییز ۱۴۰۰

در این مسابقات که با داوری ۷۵ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان ۳۴ دانشگاه و موسسه آموزش عالی کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۲ نفر با سرپرستی خانم نازیبا هادی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند ولی موفق به کسب مقام در این مسابقات نشدند.

#### اسامی دانشجویان تیم بسکتبال همگانی دانشگاه الزهرا:

۱- نجمه کریمی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۲- نگین مهدیخانی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰



## الف-۲) برگزاری برنامه‌های ورزشی همگانی درون دانشگاهی

الف-۲) برگزاری مسابقه شعرنویسی ورزشی به مناسبت عید فطر ویژه دانشجویان - خرداد ۱۴۰۰

این مسابقه با معیارهای الف) تاکید بر ورزش بانوان ب) همسو با اهداف بلند مدت دانشگاه الزهراء ج) کوتاه و اثر با حضور ۳ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهراء برگزار شد و در پایان به نفرات جوایزی اهدا شد.

ورزش بانوان، نسل شادمان (راحیل گلفام - دانشجوی دکتری زیست شناسی گیاهی)

بالندگی زنان در ورزش (زینب سادات موسوی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی)

تندرستی و نشاط بانوان زمینه ساز توانمندی و گام های بلند پیشرفت جامعه - بانوی بانشاط، ذهن پویا، جامعه خلاق - توانمندی جسم، توانمندی ذهن، توانمندی جامعه (فائزه جنابی اسکویی - دانشجوی دکتری فیزیک)

الف-۲) برگزاری مسابقه دوچرخه سواری همگانی به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی، ویژه دانشجویان دانشگاه الزهراء با

حضور ۶ نفر همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۷ مهر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول: مرضیه قربانی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم زیستی)

مقام دوم: زهرا افاضلی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی)

مقام سوم: همیلا آراین (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات)

الف-۲) برگزاری مسابقه ورزشی جابه جایی استپ به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی، ویژه دانشجویان بین الملل خوابگاهی

دانشگاه الزهراء با حضور ۱۰ نفر همراه با اهدای جایزه - ۲۸ مهر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول: خانم گلناز ابراهیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)

مقام دوم: خانم مرضیه محمدی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)

مقام سوم: خانم معصومه خجسته (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات)



الف-۲) برگزاری مسابقه ورزشی شوت هدفمند به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت

بدنی، ویژه دانشجویان خوابگاهی دانشگاه الزهراء با حضور ۲۰ نفر همراه با اهدای جایزه

به نفرات برتر - ۲۸ مهر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول: زهرا بهیاری (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک و شیمی)

مقام دوم: زینب جوشن (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی)

مقام سوم: راضیه رستمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک و شیمی)



الف-۲) برگزاری مسابقات ورزشی پرش جفت و شنا سوئدی به مناسبت گرامیداشت

هفته تربیت بدنی، ویژه دانشجویان جدیدالورود دانشگاه الزهراء با حضور ۲۴ نفر همراه با

اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۹ مهر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول: نرگس کوبی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم: زهرا کامیابی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام سوم: کیمیا یزدانیان قهفرخی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)





الف- ۲-۶) برگزاری مسابقه ورزشی بولینگ به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی، ویژه دانشجویان خوابگاهی دانشگاه الزهرا با حضور ۱۰ نفر همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر- ۱ آبان ۱۴۰۰  
اسامی برندگان:

مقام اول: فاطمه مهری پریزاد (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات)  
مقام دوم: فاطمه فروتنی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)  
مقام سوم: زهرا فرهادکیایی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

الف- ۲-۷) برگزاری مسابقه ورزشی دوز تیمی به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی، ویژه دانشجویان خوابگاهی دانشگاه الزهرا با حضور ۲۱ نفر همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر- ۳ آبان ۱۴۰۰



اسامی برندگان:  
مقام اول تیمی:

فاطمه اکرمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی)  
مهديه میرزایی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)  
فائزه رسولی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم تیمی:

زهرا بهیاری (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک و شیمی)  
فائزه رضانی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک و شیمی)  
صدیقه موسوی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک و شیمی)

مقام سوم تیمی:

ساعده رضایی نژاد (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده الهیات)  
فرشته جاودانی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده هنر)  
سحر قادری (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی)

الف- ۲-۸) برگزاری مسابقه دوز تیمی به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو (۱۶ آذر) از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۲۴ نفر دانشجو خوابگاهی همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۵ آذر ۱۴۰۰



اسامی برندگان:

مقام اول تیمی:

امل آل کثیر (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات)  
ساعده رضایی نژاد (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده الهیات)  
نرمین امین نژاد (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک و شیمی)

مقام دوم تیمی:

حبیبه رحیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)  
فرشته ابراهیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده هنر)  
طاهره مرادی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده هنر)

مقام سوم تیمی:

نفیسه وارسته خانلری (دانشجوی دکتری دانشکده علوم زیستی)  
راحیل گلغام (دانشجوی دکتری دانشکده علوم زیستی)  
مرضیه بصیرت نیا (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی)



الف- ۲-۹) برگزاری مسابقه تنیس روی میز به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو (۱۶ آذر) از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۱۷ نفر دانشجو خوابگاهی همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۵ آذر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:



مقام اول:

شریفه شریفی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده هنر)

مقام دوم:

زهره امیری (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی)

مقام سوم مشترک:

نیره بیگ محمدی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)

شمیم بهرامیان (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فنی و مهندسی)

الف- ۲-۱۰) برگزاری مسابقه دوچرخه سواری همگانی به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۱۰ نفر دانشجو همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر- ۱۶ آذر ۱۴۰۰



اسامی برندگان:

مقام اول: الهه خمیری (دانشجوی رشته ادبیات فارسی)

مقام دوم: الهه عبدالهی نیا (دانشجوی رشته مدیریت مالی)

مقام سوم: مهسا سیری (دانشجوی رشته میکروبیولوژی)

الف- ۲-۱۱) برگزاری مسابقه طناب زنی همگانی (مجازی) به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۱۵ نفر دانشجو همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر- ۱۶ آذر ۱۴۰۰



اسامی برندگان:

مقام اول: اوین فرامرزی (دانشجوی رشته علوم ورزشی)

مقام دوم: زهرا کامیابی (دانشجوی رشته علوم ورزشی)

مقام سوم: حانیه نور آبادی (دانشجوی رشته علوم ورزشی)

الف- ۲-۱۲) برگزاری مسابقه پنجه بالای سر والیبال همگانی (مجازی) به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۱۱ نفر دانشجو همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر- ۱۶ آذر ۱۴۰۰



اسامی برندگان:

مقام اول: ملیکا خوشه چین (دانشجوی رشته علوم ورزشی)

مقام دوم: نیلوفر وطن خواه (دانشجوی رشته علوم ورزشی)

مقام سوم: فاطمه فرقانی (دانشجوی رشته علوم ورزشی)



الف- ۲-۱۳) برگزاری مسابقه چابکی به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۳۲ نفر دانشجو خوابگاهی همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۱۷ آذر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول تیمی:

مهسا چنگایی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده الهیات)

مهديه ميرزایی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)

مقام دوم تیمی:

زهرا بهیاری (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک - شیمی)

فائزه رضانی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک - شیمی)

مقام سوم تیمی:

لادن بیات (دانشجوی دکتری دانشکده علوم زیستی)

سهیلا آرماني صدر (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی)



الف- ۲-۱۴) برگزاری مسابقه شوت هدفمند به مناسبت شب یلدا از سری مسابقات جشنواره ورزشی پاییزه با حضور ۱۹ نفر دانشجو خوابگاهی همراه با اهدای جایزه به نفرات برتر - ۲۹ آذر ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول: مرضیه بصیرت نیا (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم: لاله کاکایی (دانشجوی دکتری دانشکده ادبیات)

مقام سوم: الهام زمان (دانشجوی دکتری دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی)



الف- ۲-۱۵) برگزاری مسابقه مجازی آمادگی جسمانی همگانی به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا (ع) و گرامیداشت روز زن، از سری برنامه‌های جشنواره ورزشی زمستانه، با حضور ۳۲ نفر دانشجو- ۳ بهمن ۱۴۰۰

در این مسابقه دانشجویان کلیه رشته های تحصیلی به صورت مجازی در دو آیتم (چابکی و پرش) به رقابت پرداختند و به نفرات برتر جایزه اهدا گردید.

اسامی برندگان:

مقام اول چابکی: زهرا پور جعفری صدر آباد (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم چابکی: نرگس کوکبی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام سوم چابکی: مهتاب کابلی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی)

مقام اول پرش: فاطمه فرقانی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم پرش: نگین مهدیخانی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام سوم پرش: راضیه رستمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک)



الف- ۲-۱۶) برگزاری مسابقه مجازی اطلاعات عمومی ورزشی به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه، با حضور ۱۵ نفر دانشجو- ۱۵ اسفند ۱۴۰۰

در این مسابقه ۱۵ نفر از دانشجویان کلیه رشته های تحصیلی به صورت مجازی به رقابت پرداختند و به نفرات برتر جایزه اهدا گردید.

اسامی برندگان:

مقام اول: زهرا سادات حسینی خالدی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم: راضیه رستمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فیزیک)

مقام سوم: نگین مهدیخانی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

الف- ۲-۱۷) برگزاری مسابقه مجازی آمادگی جسمانی همگانی به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه، با حضور ۲۳ نفر دانشجو-۱۷ اسفند ۱۴۰۰

اسامی برندگان:

مقام اول: نرگس کوبی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام دوم: نگین مهدیخانی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

مقام سوم مشترک: اوین فرامرزی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی) - فاطمه فرقانی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی)

الف- ۳) برگزاری کلاس های ورزشی فوق برنامه ای (آموزشی)

الف ۳-۱) برگزاری یک دوره کلاس ورزشی بدنسازی تخصصی (۸ جلسه) و حضور ۸ نفر از دانشجویان خوابگاهی - تیر ۱۴۰۰  
این دوره 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 در سالن ورزشی فرزندان واقع در گلستان ۶ برگزار شد.

الف ۳-۲) برگزاری ۲ دوره کلاس فیتنس (۲۴ جلسه) و ۲ دوره کلاس کار با دستگاه تخصصی (۱۲ جلسه) با حضور ۳۹ نفر از دانشجویان خوابگاهی - آذر ۱۴۰۰

الف- ۴) برگزاری فعالیت های ورزشی آزاد، تفریحی

الف ۴-۱) برگزاری یک دوره کار با دستگاه آزاد (۱۷ جلسه) با حضور ۳ نفر از دانشجویان خوابگاهی با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان - تیر ۱۴۰۰

الف ۴-۲) برگزاری یک جلسه کار با دستگاه آزاد (رایگان) به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو (۱۶ آذر) از سری برنامه های جشنواره ورزشی پاییزه، با حضور ۱۷ نفر از دانشجویان خوابگاهی با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان - ۱۷ آذر ۱۴۰۰

الف ۴-۳) برگزاری یک دوره کار با دستگاه آزاد (۱۳ جلسه) با حضور ۵ نفر از دانشجویان خوابگاهی با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان - آبان ۱۴۰۰

الف ۴-۴) برگزاری یک دوره کار با دستگاه آزاد (۱۰ جلسه) با حضور ۵ نفر از دانشجویان خوابگاهی با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان - آذر ۱۴۰۰

الف ۴-۵) برگزاری یک جلسه تنیس روی میز تفریحی (۱ جلسه) با حضور ۳ نفر از دانشجویان خوابگاهی با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی خوابگاه فرزندان - آذر ۱۴۰۰



## الف-۵) برگزاری فعالیتهای ورزشی تفریحی و فرهنگی

الف-۵-۱) برگزاری همایش پیاده روی الزهرائی ها به مناسبت بزرگداشت شهید سردار قاسم سلیمانی همراه با اهدای جایزه (برنامه

مشترک بین دانشجویان، کارکنان و اساتید) - ۱۳ دی ۱۴۰۰



این مراسم ساعت ۷:۳۰ صبح روز دوشنبه از درب اصلی دانشگاه تا مزار شهدای گمنام دانشگاه با حضور پر شور ۱۳۵ نفر از دانشجویان (۵ دانشجو، ۱۳۰ کارمند و استاد) با رعایت دستورالعملهای بهداشتی برگزار شد.

بعد از قرائت فاتحه بر مزار شهدای گمنام و زیارت نامه شهدا توسط شرکت کنندگان، خانم دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی دانشگاه) با هدف گرامیداشت یاد سردار دلها سخنرانی ایراد کردند.

در انتهای این برنامه، مدیریت تربیت بدنی به قید قرعه به ۳۵ نفر از شرکت کنندگان جوایز نفیسی اهدا نمود.



الف-۵-۲) برگزاری برنامه آموزشی تمرینی روستای وردیج (مشترک دانشجویان،

کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء) به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه به مدت یک روز (۳ نفر دانشجو و ۷ نفر کارمند و استاد) با مربیگری آقای داوود احمدیان

(مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) - ۲۴ دی ۱۴۰۰

الف-۵-۳) برگزاری برنامه کاشت نهال به مناسبت گرامیداشت روز درختکاری با هدف

ترویج فرهنگ و توجه به منابع طبیعی و توسعه فعالیتهای مدیریت سبز - ۱۵ اسفند ۱۴۰۰



این برنامه با همکاری واحد اداره پشتیبانی و تدارکات دانشگاه الزهراء در فضای باغ نو و محوطه خوابگاه (روبه روی سالن ورزشی خوابگاه فرزنانگان) با کاشت نهال (کالیپتوس و سیب) توسط خانمها دکتر شجاعی (مدیر تربیت بدنی)، مریم صدارتی (پیشکسوت و قهرمان آسیا در رشته دوومیدانی)، دو نفر از دانشجویان قهرمان بین المللی الزهرایی در رشته پومسه خانمها ریحانه عمرانی مقدم و راضیه آقایی و همکاران مدیریت تربیت بدنی برگزار گردید.



## ب) فعالیت‌های ورزشی قهرمانی دانشجویان

ب-۱) برگزاری مسابقات ورزشی قهرمانی درون دانشگاهی



ب-۱-۱) برگزاری ۲ مسابقه درون دانشگاهی چالش رشته های تویی (والیبال، بسکتبال، هندبال و فوتسال) و رشته های غیرتویی (تی آر ایکس، کاراته، ژیمناستیک، کاراته و کراسفیت) با پاسخگویی به سوالات قوانین و مقررات رشته‌ها به مناسبت جام رمضان با حضور ۴۱ نفر شرکت کننده و انتخاب ۲۴ نفر برتر - ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۰

اسامی نفرات برتر مسابقات ورزشی جام رمضان (چالش ورزش های تویی و غیر تویی)

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی
۱	حانیه زارع (کارشناسی مدیریت مالی)	۱۳	آرزو یوسفی (کارشناسی ادیان و عرفان)
۲	هیوا جلالی (کارشناسی حقوق)	۱۴	مائده هیدجی (کارشناسی علم اطلاعات)
۳	محبوبه کاظمی (کارشناسی علوم ورزشی)	۱۵	سارا اوقان (کارشناسی حقوق)
۴	فاطمه فولادی (کارشناسی علوم ورزشی)	۱۶	معصومه اکبری (کارشناسی، طراحی لباس)
۵	زهرا غلامی (کارشناسی علوم ورزشی)	۱۷	نگار نوروزی (کارشناسی حقوق)
۶	زهرا نوردی فهادان (ارشد علوم ورزشی)	۱۸	الهه صباغ زاده (ارشد مدیریت بازاریابی)
۷	فهیمه منفرد (کارشناسی علوم ورزشی)	۱۹	سارا نجیمی (کارشناسی علوم ورزشی)
۸	مریم دارابی (ارشد علوم ورزشی)	۲۰	شقایق نعمتی (کارشناسی علوم ورزشی)
۹	زهرا نوروز (کارشناسی علوم ورزشی)	۲۱	مریم فروهری (ارشد فتونیک)
۱۰	زینب جوشن (ارشد علوم ورزشی)	۲۲	مهسا معصومی (کارشناسی علوم ورزشی)
۱۱	مهسا صادقیان (کارشناسی علوم ورزشی)	۲۳	فاطمه فروتنی (کارشناسی علوم ورزشی)
۱۲	حانیه صادقی (کارشناسی علوم ورزشی)	۲۴	فاطمه شفیعی (کارشناسی علوم ورزشی)



ب-۱-۲) برگزاری ۳ مسابقه درون دانشگاهی آمادگی جسمانی، طناب زنی ساده و طناب زنی انتخابی به مناسبت گرامیداشت روز آزادسازی خرمشهر (سوم خرداد) با حضور ۵۰ نفر شرکت کننده و انتخاب ۳۰ نفر برتر - خرداد ۱۴۰۰



اسامی نفرات برتر:

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی
۱	مبینا شصتی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۹)	۱۶	زهرا فرهاد کیایی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸)
۲	هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹)	۱۷	نگار نوروزی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷)
۳	زهرا صالح پور (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۹)	۱۸	الهه صباغ زاده (کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی، ورودی ۹۹)
۴	الناز ابراهیم پور (کارشناسی مهندسی عمران، ورودی ۹۹)	۱۹	مهديس مولودی (کارشناسی طراحی صنعتی، ورودی ۹۹)
۵	زهرا غلامی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)	۲۰	نرگس رستمی راوری (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷)
۶	زهرا نوردی فهادان (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۹)	۲۱	مریم فروهری (کارشناسی ارشد فوتونیک، ورودی ۹۷)
۷	فهیمة منفرد (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)	۲۲	مهسا معصومی زاوقانی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷)
۸	مریم دارابی (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۸)	۲۳	فاطمه اموری هریس (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)
۹	زهرا نوروز (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)	۲۴	فاطمه شفیعی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)
۱۰	زینب جوشن (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۸)	۲۵	زهرا امیری (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۷)
۱۱	مهسا صادقیان (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸)	۲۶	صدیقه صالحی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)
۱۲	حانیه صادقی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷)	۲۷	سمانه میرزایی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)
۱۳	نیلوفر فشخورانی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸)	۲۸	زینب نقابی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)
۱۴	ویدا کاظمی (کارشناسی بیونکتولوژی، ورودی ۹۹)	۲۹	فاطمه رستم پور (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶)
۱۵	زینب سادات موسوی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸)	۳۰	الناز ابراهیم پور (کارشناسی مهندسی عمران، ورودی ۹۹)

ب-۱-۳) برگزاری مسابقه انتخابی تیم دوچرخه سواری قهرمانی دانشگاه الزهرا با حضور ۲۰ نفر شرکت کننده و انتخاب ۱۳ نفر برتر - ۱۷ شهریور ۱۴۰۰



همزمان با افتتاحیه پیست دوچرخه سواری دانشگاه الزهرا مسابقه دوچرخه سواری نیز برای انتخاب اعضای تیم دانشگاه جهت شرکت در مسابقات قهرمان کشوری برگزار گردید و به نفرات برتر جوایز نقدی اهدا گردید.

اسامی نفرات برتر: ۱- امل ال کثیر (کارشناسی ارشد مترجمی زبان عربی) ۲- هیوا جلالی (کارشناسی حقوق) ۳- الهام مسعودی (کارشناسی تربیت بدنی) ۴- راضیه غلام پور (دکتری ریاضی) ۵- راحیل گلفام (دکتری زیست شناسی) ۶- مرضیه محمد خانی (ارشد

تربیت بدنی) ۷- فاطمه حسن زاده (ارشد تربیت بدنی) ۸- زهرا اسدی (کارشناسی میکروبیولوژی) ۹- مائده طاهری (کارشناسی ریاضی و کاربردها) ۱۰- مائده محمد صالحی (ارشد فوتونیک) ۱۱- زهرا فرهاد کیایی (کارشناسی تربیت بدنی) ۱۲- فاطمه اموری (کارشناسی تربیت بدنی) ۱۳- فاطمه شفیعی (کارشناسی تربیت بدنی)



ب-۱-۴) برگزاری مسابقه دارت قهرمانی دانشگاه الزهرا با حضور ۱۷ نفر شرکت کننده در خانه دارت به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو و انتخاب ۷ نفر برتر - ۱۶ آذر ۱۴۰۰  
اسامی نفرات برتر:

۱- ثمر فولادی بروجردی (کارشناسی مکانیک) ۲- پرستو محسنی پور (کارشناسی مکانیک) ۳- یگانه کربلایی علی (کارشناسی مکانیک) ۴- فائزه حسنی (کارشناسی مکانیک) ۵- کیانا شهباز احمد آبادی (کارشناسی مکانیک) ۶- زهرا فرهادی کیا (کارشناسی تربیت بدنی) ۷- ریحانه فلاح (کارشناسی حقوق)

## ب-۲) برگزاری تمرینات تیم‌های ورزشی

ب-۲-۱) برگزاری تمرینات ۷ تیم ورزشی قهرمانی (دوچرخه سواری، دارت، تنیس روی میز، شطرنج، هندبال، آمادگی جسمانی و والیبال) با حضور ۳۶ نفر از دانشجویان به صورت مجازی و حضوری (با رعایت پروتکل های بهداشتی) جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات قهرمانی به تعداد ۳۵ جلسه تمرین (۷۵ ساعت عملی) همراه با استعدادیابی - شهریور ۱۴۰۰

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	دوچرخه	۱۱ نفر	۱۳ جلسه ۲ ساعته	حضور
۲	دارت	۴ نفر	۳ جلسه ۲ ساعته	حضور
۳	تنیس روی میز	۴ نفر	۵ جلسه ۳ ساعته	حضور
۴	شطرنج	۴ نفر	۵ جلسه ۲ ساعته	مجازی
۵	هندبال	۲ نفر	۲ جلسه ۲ ساعته	حضور
۶	آمادگی جسمانی	۶ نفر	۴ جلسه ۲ ساعته	مجازی
۷	والیبال	۵ نفر	۳ جلسه ۲ ساعته	حضور

ب-۲-۲) برگزاری تمرینات ۶ تیم ورزشی قهرمانی (دوچرخه سواری، دارت، تنیس روی میز، شطرنج، تیراندازی، دو و میدانی) با حضور ۳۱ نفر از دانشجویان به صورت مجازی و حضوری (با رعایت پروتکل های بهداشتی) جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات قهرمانی به تعداد ۳۸ جلسه تمرین (۸۰ ساعت عملی) همراه با استعدادیابی - مهر ۱۴۰۰

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	دوچرخه	۱۰ نفر	۱۱ جلسه - ۲ ساعته	حضوری
۲	دارت	۶ نفر	۱۰ جلسه - ۲ ساعته	حضوری
۳	تنیس روی میز	۴ نفر	۴ جلسه - ۳ ساعته	حضوری
۴	شطرنج	۳ نفر	۸ جلسه - ۲ ساعته	مجازی
۵	تیراندازی	۴ نفر	۴ جلسه ۳ ساعته	حضوری (سالن بعثت)
۶	دو و میدانی	۴ نفر	۱ جلسه ۲ ساعته	حضوری

ب-۲-۳) برگزاری تمرینات ۵ تیم ورزشی قهرمانی (دوچرخه سواری، دارت، تنیس روی میز، شطرنج، تیراندازی) با حضور ۲۲ نفر از دانشجویان به صورت مجازی و حضوری (با رعایت پروتکل های بهداشتی) جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات قهرمانی به تعداد ۲۷ جلسه تمرین (۶۲ ساعت عملی) همراه با استعدادیابی - آبان ۱۴۰۰

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	دوچرخه	۱۰ نفر	۸ جلسه - ۲ ساعته	حضوری
۲	دارت	۶ نفر	۷ جلسه - ۲ ساعته	حضوری
۳	تنیس روی میز	۲ نفر	۴ جلسه - ۳ ساعته	حضوری
۴	شطرنج	۲ نفر	۴ جلسه - ۲ ساعته	مجازی
۵	تیراندازی	۲ نفر	۴ جلسه ۳ ساعته	حضوری (سالن بعثت)

ب-۲-۴) برگزاری تمرینات ۴ تیم ورزشی قهرمانی (اسکواش، جودو، شطرنج، تیراندازی) با حضور ۱۰ نفر از دانشجویان به صورت مجازی و حضوری (با رعایت پروتکل های بهداشتی) جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات قهرمانی به تعداد ۲۱ جلسه تمرین (۴۸ ساعت عملی) همراه با استعدادیابی - آذر ۱۴۰۰

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	اسکواش	۲ نفر	۴ جلسه - ۲ ساعته	حضوری (حیدرآباد)
۲	جودو	۲ نفر	۳ جلسه - ۲ ساعته	حضوری
۳	شطرنج	۴ نفر	۸ جلسه - ۲ ساعته	مجازی
۴	تیراندازی	۲ نفر	۶ جلسه ۳ ساعته	حضوری (سالن بعثت)

ب-۲-۵) برگزاری تمرینات تیم ورزشی قهرمانی شطرنج با حضور ۵ نفر از دانشجویان به صورت مجازی به تعداد ۱۰ جلسه تمرین (۲۰ ساعت عملی) - دی ۱۴۰۰

ب-۲-۶) برگزاری تمرینات ۲ تیم ورزشی قهرمانی (شطرنج و تکواندو) با حضور ۷ نفر از دانشجویان به صورت مجازی جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات قهرمانی به تعداد ۱۴ جلسه تمرین (۲۸ ساعت عملی) همراه با استعدادیابی - بهمن ۱۴۰۰

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	شطرنج	۴ نفر	۱۰ جلسه - ۲ ساعته	مجازی
۲	تکواندو	۳ نفر	۴ جلسه - ۲ ساعته	مجازی

ب-۲-۷) برگزاری تمرینات ۲ تیم ورزشی قهرمانی (شطرنج و آمادگی جسمانی) با حضور ۱۶ نفر از دانشجویان به صورت مجازی جهت آمادگی برای شرکت در مسابقات قهرمانی به تعداد ۱۸ جلسه تمرین (۳۶ ساعت عملی) - اسفند ۱۴۰۰

ردیف	رشته	تعداد نفرات	تعداد جلسات	ملاحظات
۱	شطرنج	۴ نفر	۱۰ جلسه - ۲ ساعته	مجازی
۲	آمادگی جسمانی	۱۲ نفر	۸ جلسه - ۲ ساعته	مجازی

ب-۳) شرکت در مسابقات ورزشی قهرمانی دانشجویان کشور

ب-۳-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در دومین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری والیبال مهارتی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس - شهریور و مهر ۱۴۰۰  
در این مسابقات که با داوری ۱۹۷ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۵ نفر با مربیگری خانم پروین یادآور و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به سامانه ستاو شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.  
اسامی دانشجویان تیم والیبال دانشگاه الزهرا:

۱- مبارکه عجم (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹) ۲- مائده نوریان (کارشناسی علوم و قرآن، ورودی ۹۹) ۳- هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹) ۴- فروزان شاطرآقایی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۵- زینب پژوم (کارشناسی ارشد شیمی، ورودی ۹۹)

ب-۳-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در دومین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری فوتسال دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس - شهریور و مهر ۱۴۰۰  
در این مسابقات که با داوری ۱۷۰ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۳ نفر با مربیگری خانم منا شریفی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به سامانه ستاو شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.  
اسامی دانشجویان تیم فوتسال دانشگاه الزهرا:

۱- زینب جوشن، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۸  
۲- محدثه موسوی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷  
۳- فاطمه رحمانی، دانشجو کارشناسی صنایع دستی، ورودی ۹۸

ب-۳-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در دومین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری پومسه تکواندو دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه خواجه نصیر الدین طوسی و کسب ۲ مدال - شهریور و مهر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با داوری ۱۴۱ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر ۵۸ دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۳ نفر با مربیگری خانم الهه مهربانی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به سامانه ستاو شرکت نمودند و در پایان موفق به کسب ۲ مدال (نقره و برنز) شدند.

اسامی دانشجویان تیم پومسه تکواندو دانشگاه الزهرا:

۱- ریحانه عمرانی مقدم، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹ (کسب مدال نقره)  
۲- راضیه آقایی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال برنز)  
۳- فریدا پیمان زاده، دانشجو کارشناسی شیمی کاربردی، ورودی ۹۶



ب-۳-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در دومین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری آمادگی جسمانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهرا و کسب ۲ مدال - شهریور و مهر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با داوری ۲۴۷ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر و پسر ۶۵ دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۱۰ نفر با مربیگری خانم دکتر نسرین رضانی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به سامانه ستاو شرکت نمودند و در پایان موفق به کسب ۲ مدال (طلا و برنز) شدند.

- ۱- نگین زیدی هاشم آبادی، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۹ (کسب مدال طلا)
- ۲- نیلوفر فشخوارنی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال برنز)
- ۳- فاطمه شفیع، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶
- ۴- ویدا کاظمی، دانشجو کارشناسی بیو تکنولوژی، ورودی ۹۹
- ۵- سپیده سفری، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۳
- ۶- فاطمه حبیبیان، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸
- ۷- زهرا نوردی، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۹
- ۸- نجمه کریمی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۹- مهرسا صادقیان، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸
- ۱۰- هیوا جلالی، دانشجو کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹

ب-۳-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در اولین دوره مسابقات مجازی ایروژیمناستیک قهرمان کشوری دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه هرمزگان و کسب ۱ مدال طلا- شهریور و مهر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۲۰ دانشجوی دختر از دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۳ نفر با مربیگری و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به سامانه ستاو شرکت نمودند و در پایان دانشجوی دانشکده علوم ورزشی، موفق به کسب مدال طلا شد.  
اسامی دانشجویان تیم ایروژیمناستیک قهرمانی دانشگاه الزهرا:



- ۱- مهرسا صادقیان، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال طلا)
- ۲- نیلوفر فشخوارنی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸
- ۳- فاطمه حسن زاده، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۹

ب-۳-۶) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در دومین دوره مسابقات مجازی شطرنج قهرمان کشوری دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه جامع علمی و کاربردی - مهر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۲۵۰ دانشجوی دختر و پسر از ۳۷ دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۳ نفر با مربیگری آقای کاوه هنری و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند ولی موفق به کسب مقام نشدند.  
اسامی دانشجویان تیم شطرنج قهرمانی دانشگاه الزهرا:

- ۱- محیا جلیلی، دانشجو کارشناسی ریاضیات و کاربردها، ورودی ۹۹
- ۲- مریم فروهری، دانشجو کارشناسی ارشد فوتونیک، ورودی ۹۷
- ۳- مائده طاهری، دانشجو کارشناسی ریاضیات کاربردی، ورودی ۹۸

ب-۳-۷) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات آنلاین دارت قهرمان کشوری دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد و کسب مقام چهارم تیمی - ۲۶ الی ۲۷ آبان ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۷۰ دانشجوی دختر از ۲۹ دانشگاه سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۴ نفر با مربیگری خانم سونیا جرجانی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند و موفق به کسب مقام چهارم تیمی شدند. شایان ذکر است این مسابقات به صورت گروهی - حذفی در غالب ۱۶ گروه، ۵۰۱ دبل برگزار شد و خانم فاطمه آزادی جزء ۳۲ نفر، خانم نفیسه تدین ۱۶ نفر پایانی و خانم ریحانه فلاح تا مرحله یک چهارم نهایی راه یافتند.

اسامی دانشجویان تیم دارت قهرمانی دانشگاه الزهرا:



۱- نفیسه تدین، دانشجو دکتری زبانشناسی، ورودی ۹۸

۲- ریحانه فلاح، دانشجوی کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹

۳- فاطمه آزادی، دانشجوی کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹

۴- مریم رحمانی، دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸

ب-۳-۸) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی دو و میدانی قهرمان کشوری دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه قم و کسب ۲ مدال نقره و برنز - آبان ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۱۸۸ شرکت کننده (۱۰۴ شرکت کننده دختر و ۸۴ شرکت کننده پسر) از دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۴ نفر با مربیگری و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند و در پایان ۲ نفر از دانشجویان دانشکده علوم ورزشی موفق به کسب مقام دوم و سوم انفرادی در رشته ۱۰۰ متر شدند.

اسامی دانشجویان تیم دو و میدانی قهرمانی دانشگاه الزهرا:



۱- ریحانه شهابی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰ (کسب مدال نقره)

۲- نیلوفر فشخورانی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال برنز)

۳- یگانه بولاقی، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۹

۴- فاطمه مولودی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

ب-۳-۹) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در اولین مسابقات مجازی قهرمانی مهارت های فردی بسکتبال دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی - مهر و آبان ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۸۸ شرکت کننده (دختر و پسر) از دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۴ نفر با مربیگری خانم شادی اسدی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند ولی موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان تیم بسکتبال قهرمانی دانشگاه الزهرا:

۱- فاطمه شفیعی، دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۲- نجمه کریمی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۳- نگین مهدی خانی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰

۴- نگار نورزی، دانشجوی کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷



ب-۳-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در دومین دوره مسابقات غیرمتمرکز قهرمانی تیراندازی با تفنگ و تپانچه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه تهران و کسب مدال طلا - آبان و آذر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۲۲۵ دانشجو (۱۳۲ دختر و ۹۳ پسر) از دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان



دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۳ نفر در رشته تپانچه با مربیگری خانم رقیه اله کرم و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند و در پایان مسابقات، دانشجوی دانشکده علوم ورزشی، توانست مقام اول این مسابقات را کسب نماید. لازم به ذکر است که با توجه به شرایط پاندمی کرونا، این دوره از مسابقات بصورت غیرمتمرکز و با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی در مناطق دهگانه‌ی ورزش دانشگاهی و ۲۸ شهر به مدت ۴ روز برگزار شد.

اسامی دانشجویان تیم تیراندازی قهرمانی دانشگاه الزهرا:

۱- هانیه رستمیان، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۵ (کسب مدال طلا)

۲- مهدیه کشکولی، دانشجو کارشناسی ارشد ریاضی کاربردی، ورودی ۹۹

۳- سرور پور یزدان، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیک، ورودی ۹۹

ب-۳-۱۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در اولین دوره مسابقات غیرمتمرکز قهرمانی دوچرخه سواری دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس و کسب مقام قهرمانی با ۵ مدال - آبان و آذر ۱۴۰۰



در این مسابقات که با حضور ۸۰ دانشجو (دختر و پسر) از دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور در دو ماده ۲۰۰ و ۴۰۰ متر سرعت به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس در دانشگاه های مراکز استان ها برگزار گردید،

دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۵ نفر با مربیگری خانم دلارام ذاکریان و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند و در پایان مسابقات با کسب ۵ مدال از ۶ مدال، مقام اول تیمی را کسب کردند.

اسامی دانشجویان تیم دوچرخه سواری قهرمانی دانشگاه الزهرا:

۱ - پرستو محسنی، دانشجوی کارشناسی مکانیک، ورودی ۹۹ (کسب

مدال طلا ۲۰۰ متر و مدال طلا ۴۰۰ متر)

۲- حانیه محمد، دانشجو کارشناسی مکانیک، ورودی ۹۹ (کسب مدال نقره ۴۰۰ متر و مدال برنز ۲۰۰ متر)

۳- الهام مسعودی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال برنز ۴۰۰ متر)

۴- یگانه کربلایی علی، دانشجوی کارشناسی مکانیک، ورودی ۹۹

۵- زهرا اسعدی، دانشجو کارشناسی میکروبیولوژی، ورودی ۹۷



ب-۳-۱۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در اولین دوره مسابقات مجازی قهرمانی هندبال دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی و کسب دو مدال (نقره و برنز) - آبان و آذر ۱۴۰۰

در این مسابقات که با حضور ۴۴ دانشجو (دختر و پسر) از ۱۷ دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور که در سامانه ستاو اداره کل



تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان ثبت نام کرده بودند برگزار گردید، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۳ نفر با مربیگری خانم مریم کریمیان و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند و در پایان مسابقات موفق به کسب ۲ مدال شدند.

اسامی دانشجویان تیم هندبال قهرمانی دانشگاه الزهرا :

۱- فاطمه حبیبیان، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال نقره)

۲- مریم غلامزاده عسگری، دانشجو کارشناسی ارشد صنایع دستی، ورودی ۹۸ (کسب مدال برنز)

۳- فاطمه مختاری، دانشجو کارشناسی اقتصاد، ورودی ۹۸ (کسب مقام چهارم)

ب-۳-۱۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی قهرمانی ووشو دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه قم و کسب سه مدال (طلا، نقره و برنز) - آذر ۱۴۰۰

در این مسابقات مجازی تعداد ۱۴۴ دانشجو از ۵۰ دانشگاه در دو بخش تالو و ساندا شرکت کردند. در این مسابقات تیم دانشگاه الزهرا نیز با ۴ ورزشکار در بخش ساندا و با سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمود و در نهایت ۳ نفر از دانشجویان، موفق به کسب ۳ مدال (طلا، نقره و برنز) شدند.

اسامی دانشجویان تیم ووشو قهرمانی دانشگاه الزهرا :

۱ - خانم الهه منصوریان، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۴ (مقام اول)

۲ - خانم مهرآسا عبداللهی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹ (مقام دوم)

۳ - خانم یگانه بولاچی، دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی ورودی ۹۹ (مقام سوم)

۴ - خانم بهاره بابا شاهی، دانشجوی کارشناسی علم و اطلاعات دانش، ورودی ۱۴۰۰



ب-۳-۱۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی قهرمانی کاراته (کاتا) دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه امیرکبیر و کسب مدال برنز - پاییز ۱۴۰۰

در این مسابقات که بصورت مجازی برگزار گردید تعداد ۸۵ دانشجو از ۲۶ دانشگاه شرکت کردند و تیم دانشگاه الزهرا نیز با ۴ ورزشکار به مربیگری خانم فاطمه پورزمان و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمود و در نهایت یک نفر از دانشجویان، موفق به کسب مدال برنز شد.



اسامی دانشجویان تیم کاراته (کاتا) قهرمانی دانشگاه الزهرا :

- ۱- خانم حانیه زارع، دانشجوی کارشناسی مدیریت مالی، ورودی ۹۷ (کسب مقام سوم)
- ۲- خانم هستی لطفی، دانشجوی کارشناسی ادیان و عرفان، ورودی ۹۹
- ۳- خانم مبینا شفیعی، دانشجوی کارشناسی ریاضات و کاربردها، ورودی ۹۸
- ۴- خانم سارا احاراری، دانشجوی کارشناسی آمار، ورودی ۹۷

ب-۳-۱۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی قهرمانی تنیس روی میز دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه امیرکبیر - پاییز ۱۴۰۰

در این مسابقات که بصورت مجازی برگزار گردید تعداد ۵۵ دانشجو از ۳۴ دانشگاه و موسسه آموزش عالی شرکت کردند و تیم دانشگاه الزهرا نیز با ۳ ورزشکار به مربیگری خانم عاطفه کریمی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمود.

اسامی دانشجویان تیم تنیس روی میز دانشگاه الزهرا

- ۱- مریم چگنی، دانشجو کارشناسی شیمی کاربردی، ورودی ۹۷
- ۲- دلارام دهقان بنارکی، دانشجو کارشناسی اقتصاد، ورودی ۹۷
- ۳- مرضیه دهقان، دانشجو کارشناسی مدیریت مالی، ورودی ۹۹

ب-۳-۱۶) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی قهرمانی جودو (کاتا) دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه شیراز و کسب مدال نقره - پاییز ۱۴۰۰



در این مسابقات که بصورت مجازی برگزار گردید، تیم دانشگاه الزهرا نیز تنها با یک ورزشکار، خانم زهرا باقری، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ به سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمود و در نهایت موفق به کسب مقام سوم شد.

ب-۳-۱۷) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی قهرمانی اسکواش دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه ارومیه - پاییز ۱۴۰۰

در این مسابقات که با مشارکت ۱۲۲ نفر دانشجوی ورزشکار از ۴۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی که در سامانه ستاو اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان ثبت نام کرده بودند، برگزار گردید. تیم دانشگاه الزهرا نیز تنها با یک ورزشکار، خانم آتنا حمید فر، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹، به مربیگری خانم حبیب پور و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمود ولی متأسفانه موفق به کسب مقام نشد.

ب-۳-۱۸) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی قهرمان کشوری آمادگی جسمانی با رویکرد پیلاتس دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهرا و کسب ۲ مدال - اسفند ۱۴۰۰  
 در این مسابقات که با داوری ۱۲۶ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر و پسر ۴۰ دانشگاه و موسسه عالی سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۲۰ نفر با مربیگری خانم دکتر نسرین رضانی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به سامانه ستاو شرکت نمودند و در پایان موفق به کسب ۲ مدال طلا شدند.

#### اسامی دانشجویان تیم آمادگی جسمانی دانشگاه الزهرا

- ۱- مهرسا صادقیان، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مقام اول مشترک)
- ۲- فاطمه حبیبیان، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مقام اول مشترک)
- ۳- فاطمه شفیعی، دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۴- زهرا فرهاد کیائی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸
- ۵- زینب سادات موسوی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸
- ۶- زهره سادات امیری، دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۷
- ۷- نرگس رستمی راوری، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷
- ۸- بهاره بابا شاهی، دانشجوی کارشناسی علم اطلاعات، ورودی ۱۴۰۰
- ۹- زهرا نوروز، دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۱۰- نیلوفر فشخورانی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸
- ۱۱- آتنا رزاقی خسروشاهی، دانشجوی کارشناسی مهندسی صنایع، ورودی ۱۴۰۰
- ۱۲- مهلا سادات حسینی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷
- ۱۳- خاطره سادات جمالی، دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۱۴- محدثه یوسفی، دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۱۵- نگین مهدی خانی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۱۶- اوین فرامرزی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰
- ۱۷- مریم غلامزاده عسگری، دانشجوی کارشناسی ارشد صنایع دستی، ورودی ۹۸
- ۱۸- ریحانه فلاح، دانشجوی کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹
- ۱۹- فاطمه اموری هریس، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶
- ۲۰- ستایش خلایقی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸



#### ب-۴) برگزاری و شرکت در مسابقات ورزشی قهرمانی تدارکاتی

ب-۴-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی هیئت شطرنج شمال شرق به مناسبت هفته وحدت - ۲۸ مهر ۱۴۰۰  
 هیئت شطرنج شمال شرق به مناسبت هفته وحدت یک دوره مسابقه بلیتس ویژه بانوان در ۲۸ مهر ۱۴۰۰ با سرداوری داور فیده آقای شاهرخ نورونی به صورت آنلاین در سایت لیچس برگزار نمود. در این مسابقات دو نفر از دانشجویان تیم شطرنج دانشگاه الزهرا شرکت نمودند و در پایان نتایج زیر کسب شد.

#### اسامی دانشجویان شرکت کننده:

- ۱- محیا جلیلی، دانشجوی کارشناسی ریاضات و کاربردها، ورودی ۹۹ (مقام هشتم)
- ۲- مائده طاهری، دانشجوی کارشناسی ریاضیات کاربردی، ورودی ۹۸ (مقام نهم)

ب-۴-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی آزاد دارت آنلاین دانشجویان کشور به میزبانی هیات ورزش های دانشگاهی خراسان رضوی -۲۹ آبان ۱۴۰۰

در این مسابقات، تیم دانشگاه الزهرا با ۵ ورزشکار و با مربیگری خانم سونیا جرجانی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی در مسابقات شرکت نمود. این مسابقات با فرمت ۲ لگ از ۳ لگ، ۵۰۱ دبل پایان و تک حذفی برگزار شد و خانم فرهادی کیا و فلاح با شکست در مرحله اول از ادامه مسابقات جا ماندند. خانم ها تدین و آزادی با غلبه برحریفان در مرحله اول به دور بعد و ۳۲ نفر برتر صعود نمودند و در این مرحله به مصاف هم رفتند که در نهایت خانم تدین با پیروزی به جمع ۱۶ نفر برتر راه پیدا کرد. خانم مریم رحمانی نیز با پیروزی بر ۳ حریف خود و برد مقتدرانه به جمع هشت نفر پایانی راه پیدا کرد که متأسفانه در نهایت از پیوستن به چهار نفر برتر باز ماندند.

#### اسامی بازیکنان تیم دارت دانشگاه الزهرا:



- ۱- نفیسه تدین، دانشجو دکتری زبانشناسی، ورودی ۹۸
- ۲- ریحانه فلاح، دانشجوی کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹
- ۳- فاطمه آزادی، دانشجوی کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹
- ۴- مریم رحمانی، دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸
- ۵- زهرا فرهادی کیا، دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸

ب-۴-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی آزاد شطرنج آنلاین (۵ مسابقه) در مدرسه شطرنج به تعداد ۳ نفر - آذر ۱۴۰۰

ب-۴-۴) برگزاری مسابقه تدارکاتی دوچرخه سواری قهرمانی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو (۱۶ آذر)، از سری برنامه های جشنواره ورزشی پاییزه، با حضور ۲۰ نفر شرکت کننده و انتخاب ۹ نفر برتر - ۴ دی ۱۴۰۰

این مسابقات به صورت مسابقه ۲۰۰ متر سرعت و با داوری خانم دلارام ذاکرانی (سرمربی تیم ملی و مربی تیم دانشگاه) انجام شد و در پایان به نفرات برتر جوایزی اهدا گردید.

- ۱- هانیه محمدی، دانشجوی کارشناسی رشته مهندسی مکانیک، ورودی ۹۹ (مقام اول)
- ۲- پرستو محسنی پور، دانشجوی کارشناسی رشته مهندسی مکانیک، ورودی ۹۹ (مقام دوم)
- ۳- یگانه کربلایی، دانشجوی کارشناسی رشته مهندسی مکانیک، ورودی ۹۹ (مقام سوم)
- ۴- الهه عبدالهی نیا، دانشجوی کارشناسی رشته مدیریت مالی، ورودی ۹۹ (مقام چهارم)
- ۵- فاطمه شفیعی، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی، ورودی ۱۴۰۰ (مقام پنجم)
- ۶- گلاره قانعی، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته نانو شیمی، و رودی ۹۸ (مقام ششم)
- ۷- پریا بهپور رضائیه، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته نانو شیمی، ورودی ۹۸ (مقام هفتم)
- ۸- سمانه رستمی پور، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته طراحی صنعتی، ورودی ۹۸ (مقام هشتم)
- ۹- ثمر فولادی، دانشجوی کارشناسی رشته مهندسی مکانیک، ورودی ۹۹ (مقام نهم)

ب-۴-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی شطرنج (تدارکاتی) دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به مناسبت بزرگداشت سردار سلیمانی - ۱۶ دی ۱۴۰۰

این مسابقات مجازی در ۱۱ دور و با حضور ۸۲ دانشجو دختر از سراسر کشور برگزار شد. در این مسابقات تیم دانشگاه الزهرا نیز با ۴ ورزشکار به مربیگری آقای کاوه هنری و سرپرستی خانم زهرا روزبهرانی شرکت نمودند.

#### اسامی دانشجویان تیم شطرنج دانشگاه الزهرا:

۱- فاطمه نبی زاده، دانشجو کارشناسی ارشد اقتصاد، ورودی ۹۹

۲- فاطمه اژدری، دانشجو کارشناسی علوم تربیتی، ورودی ۱۴۰۰

۳- مهیا جلیلی، دانشجو کارشناسی ریاضیات و کاربردها، ورودی ۹۹

۴- زهرا صدوق، دانشجو کارشناسی علوم کامپیوتر، ورودی ۱۴۰۰

ب-۴-۶) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی شطرنج باشگاه پیشگام (۹ مسابقه) به تعداد ۵ نفر - دی ۱۴۰۰

ب-۴-۷) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی شطرنج آنلاین جام امیرکبیر (۱ مسابقه) به تعداد ۵ نفر - دی ۱۴۰۰

ب-۴-۸) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی آزاد شطرنج آنلاین باشگاه پیشگام به مناسبت تولد حضرت فاطمه زهرا(س) و گرامیداشت روز زن به تعداد ۲ نفر و کسب مقام دوم - بهمن ۱۴۰۰

#### اسامی دانشجویان تیم شطرنج دانشگاه الزهرا:

۱ - خانم محیا جلیلی، دانشجوی کارشناسی ریاضیات و کاربردی، ورودی ۹۹ (کسب مقام دوم)

۲ - خانم فاطمه نبی زاده، دانشجوی کارشناسی ارشد اقتصاد، ورودی ۹۹

ب-۴-۹) شرکت دانشجوی دانشگاه الزهرا، خانم محیا جلیلی (دانشجوی کارشناسی ریاضیات و کاربردی، ورودی ۹۹) در مسابقات تدارکاتی آزاد شطرنج آنلاین باشگاه پیشگام به مناسبت گرامی داشت دهه فجر و کسب عنوان بانوی برتر مسابقات - ۱۷ بهمن ۱۴۰۰

ب-۱۰-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات تدارکاتی آزاد شطرنج آنلاین جام قهرمانان (۱ مسابقه) به تعداد ۴ نفر - بهمن ۱۴۰۰

#### ب-۵) شرکت در مسابقات ورزشی برون دانشگاهی

ب-۵-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات (برون دانشگاهی) هیئت استان تهران فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی در سالن ساصد صنایع دفاع از پنج بخش (وزارت علوم، وزارت بهداشت، دانشگاه آزاد، دانشگاه پیام نور و دانشگاه علمی - کاربردی) و کسب یک مدال طلا - ۱۶ و ۱۷ آذر ۱۴۰۰

تیم دانشگاه الزهرا نیز با ۳ ورزشکار در رشته تیانچه و با مربیگری خانم رقیه اله کرم و سرپرستی خانم زهرا روزبهرانی در این مسابقات حضور یافتند که در پایان مسابقات خانم هانیه رستمیان توانست مقام اول مسابقات را کسب نماید.

#### اسامی دانشجویان تیم تیراندازی دانشگاه الزهرا:

۱- هانیه رستمیان، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۵ (مدال طلا)

۲- مهدیه کشکولی، دانشجو کارشناسی ارشد ریاضی کاربردی، ورودی ۹۹

۳- سرور پور یزدان، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیک، ورودی ۹۹







ب-۵-۲) شرکت خانم مهرآسا عبداللهی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء) در مسابقات انتخابی ووشو (ساندا، وزن ۶۰- سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان و کسب مقام دوم (چین در سال ۱۴۰۱) - بهمن ۱۴۰۰

ب-۵-۳) شرکت خانم بهاره باباشاهی (دانشجوی کارشناسی علم اطلاعات و دانش شناسی دانشگاه الزهراء) در مسابقات انتخابی ووشو (فرم تای چی جوان - تای چی جین) سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان و کسب مقام دوم (چین در سال ۱۴۰۱) - بهمن ۱۴۰۰



ب-۵-۴) شرکت خانم ریحانه عمرانی مقدم (دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در مسابقات انتخابی تکواندو (پومسه) سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان و کسب مقام اول (چین در سال ۱۴۰۱) - بهمن ۱۴۰۰

ب-۵-۵) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات مجازی قهرمان پومسه تکواندو منطقه ۱ ورزش دانشگاهها به میزبانی دانشگاه علمی و کاربردی (واحد استان تهران شرق) و کسب ۲ مدال - اسفند ۱۴۰۰



در این مسابقات که در سه رده سنی ۱۸ الی ۳۰، ۳۱ الی ۴۱ سال و ۴۱ سال به بالا در اسفند ماه ۱۴۰۰ برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهراء نیز به تعداد ۳ نفر با مربیگری خانم الهه مهربانی و سرپرستی خانم زهرا روزبهانی شرکت نمودند و در نهایت دو مدال طلا و نقره در رده سنی ۱۸ الی ۳۰ سال به شرح زیر کسب شد:

اسامی دانشجویان تیم پومسه تکواندو دانشگاه الزهراء:

- ۱- ریحانه عمرانی مقدم، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹ (کسب مدال طلا)
- ۲- راضیه آقایی، دانشجو کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸ (کسب مدال نقره)
- ۳- سارا انجیمی، دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی سال ۹۹

## ج) کارگاه‌های آموزشی و تخصصی ورزشی دانشجویان



ج-۱) برگزاری وبینار تخصصی "تغذیه در ماه مبارک رمضان" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهار (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای دکتر حمید مسجدی (مدرس رسمی فدراسیون ورزش های همگانی و فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام) و حضور ۲۵۷ نفر (۲۰ نفر دانشجوی و ۷ نفر کارمند دانشگاه الزهرا و ۲۳۰ نفر از مربیان سراسر کشور) - ۲۹ فروردین ۱۴۰۰

ج-۲) برگزاری وبینار تخصصی " نکات طلایی در کاهش

وزن" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهار (۲

ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر کیوان خرمی پور (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان) و حضور ۱۷۲ نفر (۳۲ نفر دانشجوی و ۱۴۰ نفر از مربیان ورزشی سراسر کشور) - ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۰



ج-۳) برگزاری وبینار تخصصی "تمرینات ثبات دهنده

ناحیه مرکزی بدن و کگل و اثر آن بر آسیب ها" به مناسبت جشنواره ورزشی بهار (۲ ساعت

مجازی و رایگان) با مدرسی آقای دکتر ابودر عباسی (دکترای فیزیولوژی ورزشی) و حضور ۳۲ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۲۰ خرداد ۱۴۰۰

ج-۴) برگزاری وبینار تخصصی "نظر مواد غذایی (آنچه باید ورزشکار بخورد)" به مناسبت جشنواره ورزشی بهار (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۲۹ خرداد ۱۴۰۰



ج-۵) برگزاری وبینار تخصصی "تاثیر دمنوش های گیاهی و فعالیت های ورزشی در کاهش وزن" به مناسبت جشنواره

ورزشی بهار (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو

هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۴۸ نفر از دانشجویان و ۲ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه الزهرا - ۳۰ خرداد ۱۴۰۰



ج-۶) برگزاری وبینار تخصصی "اهمیت آب در ورزش و تغییر آب مصرفی" به مناسبت

جشنواره ورزشی بهار (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی

افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۴۲ نفر از دانشجویان و ۲ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه الزهرا - ۳۰ خرداد ۱۴۰۰







ج-۷) برگزاری وبینار تخصصی "PH خون، اسیدی و قلیایی شدن خون، ارتباط با بیماری ها و تاثیر ورزش بر اسیدیته خون" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۳۸ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۳۱ خرداد ۱۴۰۰

ج-۸) برگزاری وبینار تخصصی "سرنوشت گلوکز در بدن، دیابت و چاقی تاثیر ورزش

بر دیابت" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت

مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۳۵ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۳۱ خرداد ۱۴۰۰



ج-۹) برگزاری وبینار تخصصی "تغذیه ویژه

ورزشکاران" به مناسبت عید سعید قربان (۲ ساعت مجازی

و رایگان) با مدرسی افتخاری خانم دکتر نسرین رضانی

(کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۱۹ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۲۸ تیر ۱۴۰۰



ج-۱۰) برگزاری وبینار تخصصی "آناتومی کاربردی" به

مناسبت عید سعید قربان (۲ ساعت مجازی و رایگان) با

مدرسی افتخاری خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۱۴ نفر از

دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۲۹ تیر ۱۴۰۰



ج-۱۱) برگزاری وبینار "حرکات اصلاحی (اندام فوقانی و تحتانی) از ارزیابی تا اصلاح" در

راستای توسعه دانش ورزشی با تعامل هیات پزشکی ورزشی گچساران و همکاری روابط عمومی

دانشگاه (۴ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر محمد کلانتریان

(دکترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی) و حضور ۶۰۰ نفر

(۱۲۵ نفر دانشجوی دانشگاه الزهرا و ۴۷۵ نفر از دانشجویان،

مربیان و ورزشکاران سراسر کشور) - ۲۱ و ۲۳ شهریور ۱۴۰۰



ج-۱۲) برگزاری وبینار "کوهپیمایی همگانی" مشترک بین

دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی

و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز (۳ ساعت مجازی و رایگان) با



مدرسی خانم سرو حوری (مربی رسمی فدراسیون کوه نوردی) و حضور ۱۷ نفر (۷

نفر دانشجو و ۱۰ نفر کارمند دانشگاه الزهرا) - ۲۷ مهر ۱۴۰۰





ج-۱۳) برگزاری کارگاه "آشنایی با رشته های ورزشی جدید" به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی (حضور و با رعایت پروتکل) ویژه دانشجویان خوابگاهی و حضور ۱۳ نفر (۱۱ نفر دانشجو و ۲ نفر کارمند دانشگاه الزهرا) - ۲۷ مهر ۱۴۰۰  
در پایان این کارگاه، یک جلسه رایگان کلاس آموزشی ورزشی برای شرکت کنندگان در این خصوص برگزار گردید.



ج-۱۴) برگزاری وبینار "امداد و نجات کوهستان" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیت های مدیریت سبز (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرس آقای رضا ایاز (مربی رسمی فدراسیون کوه نوردی) و حضور ۲۱ نفر (۱۰ نفر دانشجو، ۲ نفر از اعضای هیات علمی و ۹ نفر کارمند دانشگاه الزهرا) - ۱ آبان ۱۴۰۰



ج-۱۵) برگزاری وبینار "دوچرخه سواری همگانی" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیت های مدیریت سبز (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرس آقای صفاپور (رئیس انجمن دوچرخه سواری اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان) و حضور ۲۴ نفر (۱۲ نفر از دانشجویان، ۲ نفر از اعضای هیات علمی، ۱۰ نفر کارمند دانشگاه الزهرا) - ۳ آبان ۱۴۰۰



ج-۱۶) برگزاری وبینار "ناهنجاری های اسکلتی - قامتی و حرکات ورزشی اصلاحی مناسب" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و در راستای ارتقای سلامت جسم دانشگاهیان (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرس دکتر ابودر عباسی و حضور ۴۸ نفر (۲۲ نفر از دانشجویان و ۲۶ نفر اعضای هیات علمی و کارکنان) - ۲۷ آبان ۱۴۰۰



ج-۱۷) برگزاری "کارگاه اصول کوهنوردی و انواع گره ها برای برطرف کردن حوادث احتمالی" در روستای وردیج (۲ ساعت حضوری) با مدرس آقای آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و حضور ۳ نفر از دانشجویان و ۷ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (برنامه مشترک) - ۲۴ دی ۱۴۰۰



ج-۱۸) برگزاری وبینار "رایکال های آزاد، آنتی اکسیدان های طبیعی و ورزش" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت دهه فجر و با هدف افزایش دانش تندرستی و علم ورزش (۲ ساعت مجازی و حضوری) با مدرس مهندس پدram عطرچی و حضور ۴۰ نفر (۳۰ نفر از دانشجویان و ۱۰ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی) - ۹ بهمن ۱۴۰۰

## د) جزوه‌های آموزشی و بروشورها

د-۱) تهیه جزوه آشنایی با ناهنجاری‌های شایع بدن (به همراه ارائه تمرینات اصلاحی) جهت دانش افزایی دانشجویان، کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه و بارگذاری در سایت دانشگاه الزهرا و منوی مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی مدیریت تربیت بدنی - شهریور ۱۴۰۰

مدیریت تربیت بدنی با هدف ارتقا سلامتی جسم دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه الزهرا و کاهش دردها و ناراحتی‌های وابسته به ضعف‌های عضلانی و عادات نادرست رفتاری، اقدام به تهیه فایل آشنایی با ناهنجاری‌های شایع ساختاری-اسکلتی و عوامل ایجاد، به همراه ارائه حرکات ورزشی مناسب جهت اصلاح ناهنجاری‌ها و همچنین عادات رفتاری صحیح نموده است. این اقدام با حمایت معاونت دانشجویی دانشگاه و با همکاری دکتر محمد کلانتریان (دکتری تخصصی آسیب‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران)، دکتر نسرین رضایی (دکتری فیزیولوژی دانشگاه تهران) و آزاده آقامحمدی (کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی) جهت استفاده دانشگاهیان تهیه شده است.

**لینک مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی مدیریت تربیت بدنی جهت مشاهده جزوه آشنایی با ناهنجاری‌های شایع بدن (به همراه ارائه تمرینات اصلاحی)**

<https://sportoffice.alzahra.ac.ir/page-sportoffice/fa/46/form/pld13466>

آشنایی با ناهنجاری‌های شایع بدن  
(به همراه ارائه تمرینات اصلاحی)

گردآورندگان:  
دکتر محمد کلانتریان  
دکتر نسرین رضایی  
آزاده آقامحمدی

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی

## هـ) ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا

توسعه ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی با همکاری معاونت اداری و مالی دانشگاه به شرح زیر:  
هـ-۱) کلاس‌های ورزشی آموزشی فوق برنامه‌ای کارکنان و اعضای هیات علمی



هـ-۱-۱) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۴ جلسه (۵۵ نفر) - فروردین ۱۴۰۰

هـ-۱-۲) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - اردیبهشت ۱۴۰۰

هـ-۱-۳) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - خرداد ۱۴۰۰

هـ-۱-۴) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - تیر ۱۴۰۰

هـ-۱-۵) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - مرداد ۱۴۰۰



هـ-۱-۶) برگزاری "دوره تمرینات ورزش و تندرستی" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای فرهاد صنعت به مدت ۵ جلسه (۱۸ نفر) - مرداد ۱۴۰۰

هـ-۱-۷) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - شهریور ۱۴۰۰

هـ-۱-۸) برگزاری "دوره تمرینات ورزش و تندرستی" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای فرهاد صنعت به مدت ۱۴ جلسه (۱۸ نفر) - شهریور ۱۴۰۰



- هـ-۱-۹) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۵۵ نفر) - مهر ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۰) برگزاری "دوره تمرینات ورزش و تندرستی" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای فرهاد صنعت به مدت ۱۲ جلسه (۱۸ نفر) - مهر ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۱) برگزاری دو سانس "دوره فیتنس" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم ها نگین زیدی و منا محمدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۶ نفر) - مهر ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۲) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۵۵ نفر) - آبان ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۳) برگزاری "دوره فیتنس" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم نگین زیدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۳ نفر) - آبان ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۴) برگزاری "دوره بدنسازی" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم منا محمدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۳ نفر) - آبان ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۵) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۵۵ نفر) - آذر ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۶) برگزاری "دوره فیتنس" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم نگین زیدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۳ نفر) - آذر ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۷) برگزاری "دوره بدنسازی" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم منا محمدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۳ نفر) - آذر ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۸) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۵۵ نفر) - دی ۱۴۰۰
- هـ-۱-۱۹) برگزاری "دوره فیتنس" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم نگین زیدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۳ نفر) - دی ۱۴۰۰
- هـ-۱-۲۰) برگزاری "بدنسازی با دستگاه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم منا محمدی به مدت ۱۲ جلسه (۱۳ نفر) - دی ۱۴۰۰
- هـ-۱-۲۱) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۵۵ نفر) - بهمن ۱۴۰۰
- هـ-۱-۲۲) برگزاری "دوره فیتنس" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم نگین زیدی به مدت ۶ جلسه (۱۳ نفر) - بهمن ۱۴۰۰
- هـ-۱-۲۳) برگزاری "بدنسازی با دستگاه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم منا محمدی به مدت ۶ جلسه (۱۳ نفر) - بهمن ۱۴۰۰
- هـ-۱-۲۴) برگزاری "دوره آموزشی شطرنج پایه" ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۵۵ نفر) - اسفند ۱۴۰۰

## هـ-۲) کارگاه‌های آموزشی ورزشی و کارکنان و اعضای هیات علمی



هـ-۲-۱) برگزاری کارگاه آموزشی "تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان" مشترک بین اعضای هیات علمی، کارکنان، دانشجویان و افراد آزاد به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر حمید مسجدی (مدرس رسمی فدراسیون ورزش های همگانی و فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام) و حضور ۷ نفر از کارکنان دانشگاه الزهرا - ۲۹ فروردین ۱۴۰۰



هـ-۲-۲) برگزاری وبینار تخصصی "نیاز بدن از نظر مواد غذایی" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۷ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۳۱ فروردین ۱۴۰۰



هـ-۲-۳) برگزاری وبینار تخصصی "سرنوشت گلوکز در بدن، دیابت و چاقی" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۴ اردیبهشت ۱۴۰۰



هـ-۲-۴) برگزاری وبینار تخصصی "PH خون، اسیدی و قلیائی شدن خون و ارتباط آن با بیماری ها" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۰ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰



هـ-۲-۵) برگزاری وبینار تخصصی "اهمیت آب در بدن و ضرورت تغییر آب مصرفی" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۰



هـ-۲-۶) برگزاری وبینار تخصصی "بیماری های روده و کبد و نقش ورزش در پیشگیری و درمان آن" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰



هـ-۲-۷) برگزاری وبینار تخصصی "تاثیر دمنوش های گیاهی و فعالیت های ورزشی در کاهش وزن" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۸ خرداد ۱۴۰۰



هـ-۲-۸) برگزاری "کارگاه آموزشی اصول پایه کوهنوردی و حفظ محیط زیست" در دامنه کوه (۲ ساعت حضوری) با مدرسی آقای شهلائی (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و حضور ۱۶ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۱۹ شهریور ۱۴۰۰

هـ-۲-۹) برگزاری "کارگاه آموزشی عملی اصول پایه سنگنوردی" در بند یخچال (۲ ساعت حضوری) با مدرسی آقای شهلائی (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و حضور ۱۷ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۲ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۰) برگزاری وبینار "محاسبه کالری مورد نیاز و تغذیه مناسب" ویژه ورزشکاران رشته های مختلف (۴ ساعت حضوری و مجازی) با مدرسی آقای مهندس پدram عطرچی و حضور ۵۱ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۴ مهر ۱۴۰۰

هـ-۲-۱۱) همکاری در برگزاری "وبینار آشنائی با رشته تیراندازی با تفنگ" با واحد بسیج کارکنان دانشگاه الزهرا به مناسبت گرمی داشت هفته دفاع مقدس (۲ ساعت مجازی) با مدرسی خانم رقیه اله کرم و حضور ۱۸ نفر از کارکنان - ۶ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۲) برگزاری "آشنائی با عوارض طبیعی کوهستان، تقسیم انرژی، انواع شیب، لوازم و تجهیزات کوهنوردی" در بند یخچال (۲ ساعت حضوری) با مدرسی آقای شهلائی و خانم الناز تبریزی (مدرسین رسمی فدراسیون کوهنوردی) و حضور ۱۲ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۹ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۳) برگزاری "کارگاه تخصصی آشنایی با ابزارهای صعود، فرود و اصول پیشرفته سنگنوردی" در بند یخچال (۲ ساعت حضوری) با مدرسی آقای شهلائی و خانم الناز تبریزی (مدرسین رسمی فدراسیون کوهنوردی) و حضور ۱۲ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۹ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۴) همکاری در برگزاری "وبینار تغذیه و ورزش با هدف تندرستی" با واحد بسیج کارکنان دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامی‌داشت هفته دفاع مقدس (۲ ساعت مجازی) با مدرسی خانم دکتر نسرین رضائی و حضور ۲۰ نفر از کارکنان - ۱۱ مهر ۱۴۰۰

هـ-۲-۱۵) برگزاری "اولین کارگاه پرورش توانمندی‌های بین فردی" با هدف افزایش دانش و مهارت کارشناسان مدیریت تربیت بدنی به صورت مشترک با مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (۴ ساعت حضوری) با مدرسی خانم ها مژگان آذرخش و زهرا رنجبر و حضور ۶ نفر از کارکنان - ۱۹ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۶) برگزاری "دومین کارگاه پرورش توانمندی‌های بین فردی" با هدف افزایش دانش و مهارت کارشناسان مدیریت تربیت بدنی به صورت مشترک با مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (۴ ساعت حضوری) در هفته تربیت بدنی و ورزش با مدرسی خانم ها مژگان آذرخش و زهرا رنجبر و حضور ۷ نفر از کارکنان - ۲۶ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۷) برگزاری وبینار "کوهپیمایی همگانی" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامی‌داشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز (۳ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی خانم سرو حوری (مربی رسمی فدراسیون کوه نوردی) و حضور ۱۰ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی - ۲۷ مهر ۱۴۰۰



هـ-۲-۱۸) برگزاری وبینار "امداد و نجات کوهستان" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای رضا ایاز (مربی رسمی فدراسیون کوه نوردی) و حضور ۱۱ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۱ آبان ۱۴۰۰

هـ-۲-۱۹) برگزاری وبینار "دوچرخه سواری همگانی" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای صفاپور (رئیس انجمن دوچرخه سواری اداره کل تربیت



بدنی سازمان امور دانشجویان) و حضور ۱۲ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۳ آبان ۱۴۰۰

هـ-۲-۲۰) برگزاری "سومین کارگاه پرورش توانمندی های بین فردی" با هدف افزایش دانش و مهارت کارشناسان مدیریت تربیت بدنی به صورت



مشترک با مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (۴ ساعت حضوری) در هفته تربیت بدنی و ورزش با مدرسی خانم ها مژگان آذرخش و زهرا رنجبر و حضور ۶ نفر از کارکنان - ۱۰ آبان ۱۴۰۰



هـ-۲-۲۱) همکاری در برگزاری "کارگاه آموزش تیراندازی با تفنگ همراه با مسابقه" با واحد بسیج کارکنان دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامی‌داشت هفته پدافند غیرعامل با مدرسی خانم رقیه اله کرم و حضور ۳۸ نفر از کارکنان - ۱۱ آبان ۱۴۰۰

اسامی نفرات برتر:

- ۱- خانم سمیرا خاکسار ۲- خانم مطهره عسگری ۳- آقای امیرحسین نویدی ۴- خانم فاطمه مغربی ۵- خانم زیبا فرجی



هـ-۲-۲۲) برگزاری وبینار "ناهنجاری های اسکلتی- قامتی و حرکات ورزشی اصلاحی مناسب" مشترک بین اعضای هیات علمی، کارکنان و دانشجویان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و در راستای ارتقای سلامت جسم دانشگاهیان (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی دکتر ابودر عباسی و حضور ۴۸ نفر (۲۶ نفر اعضای هیات علمی و کارکنان و ۲۲ نفر از دانشجویان) - ۲۷ آبان ۱۴۰۰

هـ-۲-۲۳) همکاری در برگزاری "کارگاه آموزشی دارت همراه با مسابقه" با واحد بسیج کارکنان دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامی داشت هفته بسیج و حضور ۴۲ نفر از کارکنان و اساتید دانشگاه (۲۴ نفر خانم و ۱۸ نفر آقا) - ۲۰ آبان ۱۴۰۰

اسامی نفرات برتر:

بخش خانم ها:



مقام اول: خانم توران روزبهبانی از معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی

مقام دوم: خانم مریم حاجیان از مدیریت امور اداری و پشتیبانی

مقام سوم: خانم شبو دیوانی آذربخش از مدیریت امور اداری و پشتیبانی

بخش آقایان:

مقام اول: آقای حمید رضا مقدم از دانشکده هنر

مقام اول: آقای علی کریمی از حراست فیزیکی دانشگاه

مقام سوم مشترک: آقای سجاد معصومی از مدیریت تربیت بدنی

مقام سوم مشترک: آقای سعید عزتی از حراست فیزیکی دانشگاه



هـ-۲-۲۴) برگزاری "کارگاه اصول کوهنوردی و انواع گره ها برای برطرف کردن حوادث احتمالی" در روستای وردیج (۲ ساعت حضوری) با مدرسی آقای آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و حضور ۷ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا و ۳ نفر از دانشجویان (برنامه مشترک) - ۲۴ دی ۱۴۰۰



هـ-۲-۲۵) برگزاری کارگاه آموزشی "کوچینگ" با هدف دانش افزایی و ایجاد

ارتباطات موثر در برنامه های تیمی و گروهی (۲ ساعت حضوری) با مدرسی خانم دکتر

حمیده طاهری و حضور ۱۰ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی - ۶ بهمن ۱۴۰۰

هـ-۲-۲۶) برگزاری وبینار "رادیکال های آزاد، آنتی اکسیدان های طبیعی و

ورزش" مشترک بین کارکنان، اعضای هیات علمی و دانشجویان به مناسبت گرامیداشت دهه

فجر با هدف افزایش دانش تندرستی و علم ورزش (۲ ساعت مجازی و حضوری) با مدرسی

مهندس پدram عطرچی و حضور ۴۰ نفر (۱۰ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی و ۳۰ نفر از

دانشجویان) - ۹ بهمن ۱۴۰۰



### هـ-۳) برگزاری تمرینات تیم‌های ورزشی اعضای هیات علمی و کارکنان



هـ-۳-۱) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۴ جلسه (۱۹ نفر) - فروردین ۱۴۰۰

هـ-۳-۲) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - اردیبهشت ۱۴۰۰

هـ-۳-۳) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - خرداد ۱۴۰۰



هـ-۳-۴) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء ( آقا) به مدت ۱۸ جلسه (۱۲ نفر) - اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰

هـ-۳-۵) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - تیر ۱۴۰۰

هـ-۳-۶) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء ( آقا) به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - تیر ۱۴۰۰



هـ-۳-۷) برگزاری برنامه صعود به قله چین کلاغ توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء ( خانم و آقا) با مربیگری آقای مهرداد شهلائی به مدت یک روز (۱۳ نفر) - ۱۵ مرداد ۱۴۰۰

هـ-۳-۸) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - مرداد ۱۴۰۰



هـ-۳-۹) برگزاری برنامه صعود به قله ساکا توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء ( خانم و آقا) با مربیگری آقای مهرداد شهلائی به مدت یک روز (۱۵ نفر) - ۵ شهریور ۱۴۰۰

هـ-۳-۱۰) برگزاری برنامه صعود به قله توچال توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء ( خانم و آقا) با مربیگری آقای مهرداد شهلائی به مدت یک روز (۱۱ نفر) - ۱۲ شهریور ۱۴۰۰







ه-۳-۱۱) برگزاری برنامه صعود به قله بند عیش توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( خانم و آقا) با مربیگری آقای مهرداد شهلائی به مدت یک روز (۱۶ نفر) -۱۸ شهریور ۱۴۰۰

ه-۳-۱۲) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( آقا) به مدت ۱۴ جلسه (۱۲ نفر) - شهریور ۱۴۰۰

ه-۳-۱۳) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - شهریور ۱۴۰۰



ه-۳-۱۴) برگزاری "تمرینات تیم والیبال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( خانم) با مربیگری خانم فرزانه ایرانشاهی به مدت ۱۴ جلسه ( ۲۵ نفر) - شهریور ۱۴۰۰

ه-۳-۱۵) برگزاری برنامه صعود به قله بند یخچال توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) همراه با برگزاری کارگاه تخصصی با مربیگری آقای مهرداد شهلائی به مدت یک روز (۱۷ نفر) - ۲ مهر ۱۴۰۰



ه-۳-۱۶) برگزاری برنامه صعود به قله بند یخچال توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) همراه با برگزاری ۲ کارگاه تخصصی با مربیگری آقای مهرداد شهلائی و خانم الناز تبریزی (مدرسین رسمی فدراسیون کوهنوردی) به مدت یک روز (۱۲ نفر) - ۹ مهر ۱۴۰۰

ه-۳-۱۷) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( آقا) به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - مهر ۱۴۰۰

ه-۳-۱۸) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - مهر ۱۴۰۰

ه-۳-۱۹) برگزاری "تمرینات تیم والیبال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم فرزانه ایرانشاهی به مدت ۱۲ جلسه (۲۰ نفر) - مهر ۱۴۰۰



ه-۳-۲۰) برگزاری "تمرینات تیم بدمینتون" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( خانم) به مدت ۶ جلسه (۱۰ نفر) - مهر ۱۴۰۰



ه-۳-۲۱) برگزاری برنامه پیمایش زمستانه به قله ی توچال توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی با مربیگری آقای مهرداد شهلائی به مدت یک روز (۵ نفر) - ۲۸ آبان ۱۴۰۰

هـ-۳-۲۲) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( آقا) به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - آبان ۱۴۰۰

هـ-۳-۲۳) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - آبان ۱۴۰۰

هـ-۳-۲۴) برگزاری "تمرینات تیم والیبال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم فرزانه ایرانشاهی به مدت ۱۲ جلسه (۲۰ نفر) - آبان ۱۴۰۰



هـ-۳-۲۵) برگزاری "تمرینات تیم بدمینتون" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( خانم) به مدت ۱۲ جلسه (۸ نفر) - آبان ۱۴۰۰

هـ-۳-۲۶) برگزاری برنامه صعود به قله کلکچال توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی به مناسبت جشنواره ورزشی پاییزه به مدت یک روز (۶ نفر) - ۵ آذر ۱۴۰۰



هـ-۳-۲۷) برگزاری برنامه آموزشی تمرینی آبشار لتمان توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی در فصل زمستان به مناسبت جشنواره ورزشی پاییزه به مدت یک روز (۸ نفر) - ۱۲ آذر ۱۴۰۰

هـ-۳-۲۸) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( آقا) به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - آذر ۱۴۰۰

هـ-۳-۲۹) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - آذر ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۰) برگزاری "تمرینات تیم والیبال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم فرزانه ایرانشاهی به مدت ۱۲ جلسه (۲۰ نفر) - آذر ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۱) برگزاری "تمرینات تیم بدمینتون" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا ( خانم) به مدت ۱۲ جلسه (۸ نفر) - آذر ۱۴۰۰



هـ-۳-۳۲) برگزاری برنامه آموزش عملی و تمرینی روستای وردیج توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی در فصل زمستان به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه به مدت یک روز (۸ نفر) با و مربیگری آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) - ۳ دی ۱۴۰۰



هـ-۳-۳۳) برگزاری برنامه آموزشی تمرینی روستای وردیج توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی در فصل زمستان به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه به مدت یک روز (۷ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان و ۳ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا) و با مربیگری آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) همراه با برگزاری کارگاه آموزش عملی انواع گره ها - ۲۴ دی ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۴) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (آقا) به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - دی ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۵) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - دی ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۶) برگزاری "تمرینات تیم والیبال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم فرزانه ایرانشاهی به مدت ۱۲ جلسه (۲۰ نفر) - دی ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۷) برگزاری "تمرینات تیم بدمینتون" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) به مدت ۱۲ جلسه (۸ نفر) - دی ۱۴۰۰



هـ-۳-۳۸) برگزاری برنامه آموزشی تمرینی آدران آبشار آخور توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی در فصل زمستان به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه به مدت یک روز (۶ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان) و با مربیگری آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) - ۸ بهمن ۱۴۰۰

هـ-۳-۳۹) برگزاری برنامه آموزشی تمرینی صعود قله لیچه توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با هدف آماده سازی تیم کوهنوردی در فصل زمستان به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه به مدت یک روز (۷ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان) و با مربیگری آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و آموزش اصول کوهنوردی در برف و یخ آموزش - ۲۹ بهمن ۱۴۰۰





هـ-۳-۴۰) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (آقا) به مدت ۸ جلسه (۱۲ نفر) - بهمن ۱۴۰۰

هـ-۳-۴۱) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - بهمن ۱۴۰۰

هـ-۳-۴۲) برگزاری "تمرینات تیم والیبال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) با مربیگری خانم فرزانه ایرانشاهی به مدت ۱۲ جلسه (۲۰ نفر) - بهمن ۱۴۰۰

هـ-۳-۴۳) برگزاری "تمرینات تیم بدمینتون" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم) به مدت ۱۲ جلسه (۸ نفر) - بهمن ۱۴۰۰



هـ-۳-۴۴) برگزاری برنامه تمرینی صعود به قله پرواز همراه با کاشت نهال در منطقه ی گردنه واریش با هدف حمایت از طرح صیانت محیط زیست به مناسبت گرامیداشت روز درختکاری توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) در تعامل با انجمن پزشکی ورزشی کوهستان ایران، کمیته ورزش های طبیعت، باشگاه کن و باشگاه کوهنوردی اوج شهر قدس به مدت یک روز (۸ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان و ۲۵ نفر از اعضای سایر باشگاه های شرکت کننده ) با مربیگری آقای داوود

احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و سرپرستی خانم دکتر نسرین رضایی-۱۳ اسفند ۱۴۰۰

هـ-۳-۴۵) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۱۲ جلسه (۱۲ نفر) - اسفند ۱۴۰۰

#### هـ-۴) برگزاری مسابقات ورزشی درون دانشگاهی برای اعضای هیات علمی و کارکنان

هـ-۴-۱) برگزاری مسابقه شعارنویسی ورزشی به مناسبت عید فطر ویژه اعضای هیات علمی و کارکنان - خرداد ۱۴۰۰  
این مسابقه با معیارهای الف) تاکید بر ورزش بانوان ب) همسو با اهداف بلند مدت دانشگاه الزهرا ج) کوتاه و اثر با حضور ۲۳ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه الزهرا برگزار شد و در پایان به ۳ نفر برتر جوایزی اهدا شد.

۱- خانم توران روزبهانی (زن فرهیخته، اخلاق ورزشی، جامعه سالم تر)

۲- خانم مریم مساعد (بانوان ورزشکار، مادران بالنده، پیشگامان نشاط اجتماعی)

۳- خانم دکتر نسرین رضایی (زن، ورزش، ایستادگی)



هـ-۴-۲) برگزاری مسابقه آمادگی جسمانی (شنای سوئدی برای خانم ها و شنای کامل برای آقایان) ویژه اعضای هیات علمی و کارکنان - تیر ۱۴۰۰  
در این مسابقه ۲۱ نفر (۹ خانم و ۱۲ آقا) شرکت نموده و به نفرات برتر جوایز نقدی اهدا گردید.

نفر برتر در بخش خانم ها: فاطمه ضیائی

نفر برتر در بخش آقایان: حسین عبدالهی

هـ-۴-۳) برگزاری ۳ مسابقه آمادگی جسمانی (اسکوات استقامتی)، والیبال و بدمینتون ویژه اعضای هیات علمی و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی با حضور ۳۷ نفر (۲۲ خانم و ۱۵ آقا) - ۱۰ الی ۱۵ آبان ۱۴۰۰

در این مسابقات به نفرات برتر جوایز نقدی اهدا گردید.

#### برندگان مسابقه آمادگی جسمانی در بخش بانوان و آقایان

مقام اول: خانم مریم مساعد و آقای فرشید محمد حسنی

مقام دوم: خانم زهرا شفیعی و آقای یوسف نصرالهی

مقام سوم: خانم معصومه حلمی سرشت و آقای حمید رضا مقدم

#### برندگان مسابقه والیبال در بخش بانوان و آقایان

مقام اول: خانم افسانه توسلی و آقای علی فولادی

مقام دوم: خانم نسرين رضانی و آقای علی کریمی

مقام سوم: خانم گلاره خطیبی و آقای سجاد معصومی

#### برندگان مسابقه بدمینتون در بخش بانوان و آقایان

مقام اول: خانم منا شریفی و آقای حمید رضا مقدم

مقام دوم: خانم مریم عنافچه و آقای کمال نصر اصفهانی

مقام سوم: خانم طاهره ونکی و آقای امیرحسین نویدی



#### هـ-۵) برگزاری برنامه های تفریحی و فرهنگی برای اعضای هیات علمی و کارکنان



هـ-۵-۱) برگزاری برنامه گلگشت گلابدره کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه

الزهرا ( خانم و آقا) همراه با خانواده با مربیگری خانم درساژان به مدت یک روز ( ۳۰

نفر) - ۲۶ شهریور ۱۴۰۰

هـ-۵-۲) همکاری در برگزاری برنامه گلگشت مزار شهدای کوهسار با واحد بسیج کارکنان دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامی

داشت هفته دفاع مقدس (۲۰ نفر) - ۲ مهر ۱۴۰۰



هـ-۵-۳) برگزاری برنامه گلگشت ایگل کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه

الزهرا ( خانم و آقا) به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی با حضور ۱۵ نفر ( ۲

نفر از اعضای هیات علمی، ۱۲ نفر کارمند و ۱ نفر دانشجوی پسا دکترا دانشگاه

الزهرا) - ۳۰ مهر ۱۴۰۰

ه-۵-۴) برگزاری همایش پیاده روی الزهرائی ها به مناسبت بزرگداشت شهید سردار قاسم سلیمانی همراه با اهدای جایزه (برنامه مشترک بین دانشجویان، کارکنان و اساتید) - ۱۳ دی ۱۴۰۰



این مراسم ساعت ۷:۳۰ صبح روز دوشنبه از درب اصلی دانشگاه تا مزار شهدای گمنام دانشگاه با حضور پر شور ۱۳۵ نفر از دانشگاهیان (۱۳۰ کارمند و استاد و ۵ دانشجو) با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار شد.



بعد از قرائت فاتحه بر مزار شهدای گمنام و زیارت نامه شهدا توسط شرکت کنندگان، خانم دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی دانشگاه) با هدف گرامیداشت یاد سردار دل‌ها سخنرانی ایراد کردند. در انتهای این برنامه، مدیریت تربیت بدنی به قید قرعه به ۳۵ نفر از شرکت کنندگان جوایز نفیسی اهدا نمود.

ه-۵-۵) برگزاری برنامه علوفه پراکنی در کوه های ورجین منطقه گلندوک با حضور ۱۱ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا با هدف مشارکت در طرح صیانت محیط زیست و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز - ۲۱ بهمن ۱۴۰۰



این برنامه به صورت خودگردان توسط جمعی از اعضای هیات علمی و دستداران محیط زیست دانشگاه الزهرا انجام شد. شرکت کنندگان با هماهنگی آقای احمدیان (رئیس کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی) و آقای حصاری (رئیس هیات کوهنوردی لواسانات) اقدام به تامین و تهیه علوفه برای دام های منطقه ورجین کردند. کار در یک برنامه ی ارزشمند و مشترک بین اعضای دانشگاه الزهرا، کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی، انجمن



پزشکی کوهستان ایران، باشگاه کوهنوردی لواسان، الکتروکار تمدن نژاد، نیچر فرنرز ایران، علوفه پراکنی به منظور توسعه فرهنگ همگانی حفاظت از محیط زیست جانوری با مدیریت آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و سرپرستی خانم دکتر نسرین رضانی انجام شد.

ه-۶) سنجش ترکیبات بدنی برای اعضای هیات علمی و کارکنان در مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی

ه-۶-۱) انجام طرح سنجش ترکیب بدن کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی با حضور ۵۰ نفر - مهر و آبان ۱۴۰۰



در این برنامه افراد شرکت کننده از وضعیت بدنی (درصد توده چربی، توده بدون چربی، آب و مواد معدنی بدن) خود اطلاع پیدا کردند. همچنین، بر اساس ترکیب بدن، افراد از مشاوره تغذیه ای و فعالیت بدنی به طور رایگان بهره مند شدند. لازم به ذکر است ۳۵ نفر از این افراد پس از آگاهی از وضعیت سلامتی شان، در کلاس های مختلف ورزشی ثبت نام کردند.

## هـ-۷) شرکت در مسابقات ورزشی برون دانشگاهی اعضای هیات علمی و کارکنان

هـ-۷-۱) شرکت کارکنان دانشگاه الزهراء در مسابقات (برون دانشگاهی) هیئت استان تهران فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی در سالن ساعد صنایع دفاع با حضور ۶۹ نفر از پنج بخش (وزارت علوم، وزارت بهداشت، دانشگاه آزاد، دانشگاه پیام نور و دانشگاه علمی-کاربردی) و کسب سه مقام (اول، دوم و سوم) - ۱۶ و ۱۷ آذر ۱۴۰۰

در این مسابقات ۶ نفر (۵ نفر آقا ۱ نفر خانم) از کارکنان دانشگاه الزهراء با سرپرستی خانم دکتر نسرین رضایی در بخش تفنگ بادی شرکت کردند و مقام های ارزنده ای را برای دانشگاه کسب نمودند.

۱) خانم زهرا روزبهانی، کارشناس مدیریت تربیت بدنی (مقام اول)

۲- آقای علی فولادی، کارمند بخش انبار مرکزی (مقام دوم)

۳- آقای حمیدرضا مقدم، کارمند دانشکده هنر (مقام سوم)

۴- آقای امیر حسین نویدی کارمند بخش امور عمومی

۵- آقای امیر حسینیان کارمند تاسیسات

۶- آقای فرشید محمد حسنی کارمند تاسیسات





## و) جلسات، نشست‌ها، گردهمایی، بازدیدها، سخنرانی‌ها و ...

- و-۱) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه شورای مدیران معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا (موضوع: بودجه بندی) - ۱۸ فروردین ۱۴۰۰
- و-۲) برگزاری اولین جلسه شورای ورزش دانشگاه به صورت مجازی - ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۰
- این جلسه حضور اعضای شورا، دکتر مهناز ملانظری (رئیس دانشگاه الزهرا)، دکتر علی رحمانی (معاون اداری - مالی)، دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی)، دکتر محبوبه مباشری (رئیس دانشکده ادبیات)، دکتر پریسا حجازی (رئیس دانشکده علوم ورزشی) و دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی) برگزار گردید.
- موارد مصوب شده در جلسه شورا:
- ۱- برنامه عملیاتی مدیریت تربیت بدنی برای سال ۱۴۰۰
- ۲- برگزاری مسابقه انتخاب بهترین شعار ورزشی برای دانشگاه الزهرا در برنامه جشنواره ورزشی بهار و عید سعید فطر
- ۳- نام گذاری سالن گردهمایی مدیریت تربیت بدنی به نام خانم مریم صدارتی، پیشکسوت ورزشی و نخستین بانوی قهرمان دو و میدانی ایران در مسابقات بین المللی نام گذاری
- و-۳) شرکت خانم معصومه اسکویی در نشست مجازی به مناسبت گرامیداشت هفته روابط عمومی - ۲ خرداد ۱۴۰۰
- در این جلسه تقدیر از رابطین روابط عمومی واحدهای دانشگاه تقدیر به عمل آمد.
- و-۴) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه شورای مدیران معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا - ۸ خرداد ۱۴۰۰
- و-۵) برگزاری اولین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور بررسی امور جاری و برنامه ریزی برای فعالیت های آتی سال ۱۴۰۰ - ۹ خرداد ۱۴۰۰
- این جلسه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهبانی، نازی‌تاهادی، مناشریفی و سمیه فیضی برگزار شد.
- و-۶) برگزاری دومین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور بررسی امور جاری اداره و بازبینی برنامه عملیاتی سال ۱۴۰۰ - ۲۴ خرداد ۱۴۰۰
- این جلسه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهبانی، نازی‌تاهادی، مناشریفی و سمیه فیضی برگزار شد.
- و-۷) شرکت در دومین جلسه معاونت دانشجویی به منظور بررسی طرح ایجاد زیرسیستم مدیریت تربیت بدنی در سامانه سمد - ۲۹ خرداد ۱۴۰۰
- این جلسه با مدیریت خانم دکتر بختیاری (معاون دانشجویی) و حضور خانم دکتر شجاعی (مدیر تربیت بدنی)، خانم گیاهی (مدیر امور دانشجویی)، خانم دکتر زهرائی (مدیر مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت)، خانم جمالی (معاون مدیر امور دانشجویی)، خانم اسکویی (کارشناس ورزش)، خانم عباسی (نماینده مرکز فناوری، اطلاعات و ارتباطات)، آقای رضاجو (نماینده معاونت اداری و مالی) و آقای مهندس چراغی (مسئول شرکت داده کاوان - سمد) برگزار شد.
- در این جلسه موارد به صورت تخصصی تر از نظر اجرا و هزینه بررسی شد و مقرر شد با توجه به نوع قابلیت و نیاز دو واحد مدیریت تربیت بدنی و مرکز مشاوره دانشجویی، موارد به صورت دقیق تر در جلسه داخلی دانشگاه با همکاری مرکز فناوری، اطلاعات و ارتباطات و معاونت اداری و مالی دانشگاه در نظر گرفته شده و مجدداً برای اعلام نظر در خصوص طرح و هزینه به شرکت داده کاوان ارسال گردد.
- و-۸) برگزاری جلسه در معاونت اداری و مالی دانشگاه با حضور آقای دکتر علی رحمانی (معاون اداری و مالی)، خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس مسئول مدیریت تربیت بدنی) در جلسه موارد عمرانی فضاهای ورزشی دانشگاه و خوابگاه، در اختیار قرار دادن فضاهای مناسب برای مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی، ورزش کارکنان (راه اندازی تیم کوهنوردی و ...) - ۳۱ خرداد ۱۴۰۰
- و-۹) برگزاری سومین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور بررسی امور جاری اداره و برنامه های پیش بینی شده - ۱۹ تیر ۱۴۰۰

این جلسه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهانی (به صورت مجازی)، نازیبا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد.

و- (۱۰) برگزاری اولین جلسه کارگروه ورزش اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه الزهرا - ۲۶ تیر ۱۴۰۰

این جلسه در خصوص گزارش ارائه فعالیت‌های برگزار شده ورزش اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه و همچنین برنامه‌ریزی‌های آتی با حضور آقای دکتر علی رحمانی (معاون اداری و مالی و رئیس کارگروه)، خانم دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی و معاون کارگروه)، خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی و دبیر کارگروه) خانم دکتر ندا گلیجانی مقدم (معاون فرهنگی و اجتماعی و عضو کارگروه)، خانم دکتر زینت زارع (مدیر امور اداری و پشتیبانی و عضو کارگروه)، خانم راضیه مقیمی (رئیس امور مالی دانشگاه)، خانم دکتر مریم عنافچه (نماینده اعضای هیات علمی در کارگروه)، خانم دکتر لیلا غزاله (نماینده اعضای هیات علمی در کارگروه)، خانم دکتر نسرین رضانی (نماینده کارکنان در کارگروه) و آقای نجف نجفی (نماینده کارکنان در کارگروه) برگزار شد.



و- (۱۱) برگزاری جلسه در خصوص تشکیل تیم کوهنوردی حرفه‌ای برای اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه الزهرا - ۵ مرداد ۱۴۰۰

و- (۱۲) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه کمیسیون پذیرش قهرمانان ورزشی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱۰ شهریور ۱۴۰۰

و- (۱۳) برگزاری نشست صمیمانه معاون دانشجویی دانشگاه الزهرا با همکاران مدیریت تربیت بدنی در سالن گردهمایی مریم صدارتی - ۱۵ شهریور ۱۴۰۰

در این نشست همکاران در مورد فعالیت‌های ورزشی خود توضیحاتی ارائه داده و درخواست‌های خود را در راستای توسعه ورزش دانشگاه اعلام نمودند.

این نشست با حضور خانم‌ها دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی)، دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی)، خانم فاطمه شهبازی (همکار محترم معاونت دانشجویی)، نسرین کاظمی، معصومه عمادالاسلامی اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهانی، نازیبا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی برگزار گردید.



و- (۱۴) برگزاری چهارمین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور بررسی امور جاری اداره و برنامه‌های پیش‌بینی شده - ۱۵ شهریور ۱۴۰۰

این جلسه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهانی، نازیبا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در سالن گردهمایی مریم صدارتی برگزار شد.

و- (۱۵) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه مدیران تربیت بدنی دانشگاه‌های منطقه یک کشور - ۲۸ شهریور ۱۴۰۰

این جلسه که در رابطه با امور جاری منطقه به صورت آنلاین با میزبانی دانشگاه تهران برگزار گردید، پس از ارائه گزارش عملکرد ادارات تربیت بدنی در دوران کرونا، در رابطه با مسابقات انتخابی المپیاد و شرایط بازگشایی اماکن ورزشی با توجه به دستورالعمل‌ها و رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی، تبادل نظر بین مدیران صورت گرفت.

و- (۱۶) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه کمیسیون پذیرش قهرمانان اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان جهت بررسی سوابق قهرمانان ورزشی متقاضی ادامه تحصیل در دانشگاه‌ها - ۳ مهر ۱۴۰۰



و-۱۷) بازدید مسئولین فدراسیون کوهنوردی (خانم گرجیان و آقای داور پور) از دیواره سنگنوردی خوابگاه فرزندگان به منظور بازسازی مجدد آن و اعلام نظر در یان خصوص- ۱۲ مهر ۱۴۰۰



و- ۱۸) برگزاری پنجمین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور برنامه‌ریزی به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و امور جاری اداره- ۲۴ مهر ۱۴۰۰

این جلسه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهبانی، نازی‌تاد هادی، منا شریفی و سمیه فیضی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در سالن گردهمایی مریم صدارتی برگزار شد.



و- ۱۹) بازدید خانم دکتر فریده حق‌بین (سرپرست دانشگاه الزهرا) به همراه آقای دکتر علی رحمانی (معاون اداری و مالی) و آقای مهندس حسینی نیا (مدیر امور فنی و طرح‌های عمرانی) از مدیریت تربیت بدنی و سالن گردهمایی مریم صدارتی- ۲۷ مهر ۱۴۰۰

و- ۲۰) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه کمیسیون پذیرش قهرمانان اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان جهت بررسی سوابق قهرمانان ورزشی متقاضی ادامه تحصیل در دانشگاه‌ها- ۱۱ آبان ۱۴۰۰

و- ۲۱) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه با معاون دانشجویی دانشگاه الزهرا جهت بررسی امور جاری- ۱۱ آبان ۱۴۰۰

و- ۲۱) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه شورای مدیران معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا- ۱۷ آبان ۱۴۰۰

و- ۲۲) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه مدیران تربیت بدنی دانشگاه‌های منطقه یک کشور- ۲۳ آذر ۱۴۰۰

و- ۲۳) برگزاری جلسه مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا با رییس هیئت اسکواش تهران- ۳۰ آذر ۱۴۰۰



این جلسه با حضور آقای آران (رییس هیئت اسکواش تهران)، آقای جباری (دبیر هیئت اسکواش تهران)، خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی)، خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس مسئول تربیت بدنی) خانم زهرا روزبهبانی (کارشناس تربیت بدنی) با هدف ایجاد و ترویج رشته اسکواش، پدل و راکت بال همراه با برگزاری کارگاه‌های آموزشی تئوری و عملی صورت گرفت. مقرر گردید در صورت تعامل دوسویه، اقدامات لازم طبق تفاهم‌نامه انجام پذیرد.

و- ۲۴) برگزاری ششمین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور برنامه‌ریزی به مناسبت جشنواره ورزشی زمستانه و امور جاری اداره- ۱ دی ۱۴۰۰



و-۲۵) برگزاری دومین جلسه شورای ورزش دانشگاه به صورت مجازی-  
۸ دی ۱۴۰۰  
این جلسه حضور اعضای شورا، دکتر فریده حق بین (سرپرست دانشگاه الزهرا)، دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی)، دکتر محبوبه مباحثی (رئیس دانشکده ادبیات)، دکتر پریسا حجازی (رئیس دانشکده علوم ورزشی)، دکتر مریم دلفان (عضو هیات علمی دانشکده علوم ورزشی) و دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی) برگزار گردید.

در این جلسه ضمن ارائه گزارش برگزاری فعالیت‌های 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 نه ماه گذشته توسط دکتر معصومه شجاعی، به برنامه ها و طرح های آتی پرداخته شد و مقرر گردید جهت اجرائی شدن طرح های پیشنهادی بررسی های لازم برای توسعه ورزش دانشگاه صورت گیرد.



و-۲۶) برگزاری هفتمین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور ارزیابی نتایج برنامه عملیاتی و امتیازدهی به فعالیت ها در سه ماهه پاییز-۱۳ دی ۱۴۰۰

و-۲۷) برگزاری هشتمین جلسه مدیریت تربیت بدنی با حضور معاون دانشجویی دانشگاه الزهرا در سالن مریم صدارتی- ۱۸ دی ۱۴۰۰  
این نشست با هدف بررسی فعالیت های ورزشی جاری و برنامه ریزی برای برنامه های آتی مدیریت تربیت بدنی برگزار گردید.  
در این نشست بعد از عرض خیر مقدم توسط خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی)، خانم دکتر بختیاری (معاون دانشجویی) در مورد اجرایی شدن مصوبات جلسه شورای ورزش دانشگاه (برگزار شده در مورخ ۸ دی ۱۴۰۰) توضیحاتی بیان نمودند و در ادامه نیز پیشنهادهاتی توسط همکاران مدیریت تربیت بدنی ارائه شد و مقرر گردید پس از جمع نظرات، بررسی های لازم در خصوص توسعه ورزش دانشگاه در دو بخش دانشجویی و کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه صورت گیرد.  
گفتنی است در این نشست، خانم فاطمه ضیایی (همکار محترم امور مالی معاونت دانشجویی) و همکاران مدیریت تربیت بدنی، خانم ها: نسرین کاظمی، معصومه اسکوئی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهرانی، نازیبا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی حضور داشتند .



و-۲۸) برگزاری جلسه مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا با رییس انجمن دارت اداره کل تربیت بدنی - ۲۲ دی ۱۴۰۰ با نزدیک شدن به مراحل پایانی راه اندازی خانه دارت مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا، جلسه‌ای در محل مدیریت تربیت بدنی برای تعاملات بیشتر با انجمن دارت اداره کل تربیت بدنی برگزار گردید.



این جلسه، با حضور آقای دکتر شهابی (رییس انجمن دارت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان)، خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیریت تربیت بدنی) و خانم زهرا روزبهرانی (کارشناس تربیت بدنی) با هدف ایجاد و ترویج رشته دارت، از طریق برگزاری تورنمنت‌های داخلی، خارجی، استعدادیابی و همچنین برنامه ریزی جهت برگزاری یک مسابقه اوپن (آزاد) به منظور افتتاح خانه دارت دانشگاه الزهرا صورت گرفت .  
در پایان جلسه، آقای دکتر شهابی از خانه دارت دانشگاه الزهرا بازدید نمودند .

و-۲۹) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه کمیسیون پذیرش قهرمانان اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان جهت بررسی سوابق قهرمانان ورزشی متقاضی ادامه تحصیل در دانشگاه ها - ۴ بهمن ۱۴۰۰

و-۳۰) برگزاری نهمین جلسه در مدیریت تربیت بدنی به منظور برنامه‌ریزی به مناسبت گرامیداشت دهه فجر و امور جاری اداره - ۱۰ بهمن ۱۴۰۰  
این جلسه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهرانی، نازی‌تاهادی، منا شریفی و سمیه فیضی برگزار شد.

و-۳۱) شرکت خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در جلسه آنلاین مدیران تربیت بدنی دانشگاه های منطقه یک کشور به میزبانی دانشگاه تهران - ۱۶ اسفند ۱۴۰۰  
در این جلسه در خصوص فعالیت‌های انجام شده ورزشی در سال ۱۴۰۰ و همچنین در خصوص برنامه‌های ورزشی پیش روی سال ۱۴۰۱

و-۳۲) برگزاری دهمین جلسه (آخرین نشست) در مدیریت تربیت بدنی - ۲۱ اسفند ۱۴۰۰  
این نشست صمیمانه با مدیریت خانم دکتر معصومه شجاعی و حضور همکاران، خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه اسکویی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهرانی، نازی‌تاهادی و منا شریفی برگزار شد و در پایان تقدیری توسط مدیر از همکاران صورت گرفت.



## ز) دانش افزایی همکاران مدیریت تربیت بدنی

ز-۱) شرکت خانم‌ها: معصومه عمادالاسلامی اسکویی، نازیتا هادی و سمیه فیضی در جلسه مروری بر پایش و ارزیابی برنامه عملیاتی واحدهای سازمانی دانشگاه" به صورت مجازی (۲ ساعت) به میزبانی مرکز ارزیابی و پایش عملکرد الزهرا - ۲۴ فروردین ۱۴۰۰

ز-۲) شرکت خانم‌ها: دکتر نسرین رضانی و زهرا روزبهانی در کارگاه روش‌های نوین آموزش تکنیک‌های تنیس روی میز به صورت مجازی (۲ ساعت) زیر نظر انجمن تنیس روی میز اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۲۵ فروردین ۱۴۰۰

ز-۳) شرکت خانم‌ها: زهرا روزبهانی، نازیتا هادی و سمیه فیضی در کارگاه راهبردهای اجرایی ورزش تنیس در دانشگاه‌ها به صورت مجازی (۲ ساعت) زیر نظر انجمن تنیس اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱ اردیبهشت ۱۴۰۰

ز-۴) شرکت خانم‌ها: معصومه عمادالاسلامی اسکویی، زهرا روزبهانی، نازیتا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی در کارگاه آشنایی با رشته‌های رایج دوچرخه سواری به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای محمد رضا صفاپور زیر نظر انجمن دوچرخه سواری اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰

ز-۵) شرکت خانم‌ها: زهرا روزبهانی، منا شریفی و سمیه فیضی در کارگاه آمادگی جسمانی و تندرستی به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای دکتر ابودر عباسی (فیزیولوژیست ورزش) زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی - ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

ز-۶) شرکت خانم‌ها: دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهانی، منا شریفی و سمیه فیضی در کارگاه آموزشی مدیریت مبتنی بر تفکر شطرنجی در دانشگاه‌ها به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای محمد ابراهیم زاده (مربی بین المللی شطرنج و رئیس انجمن شطرنج وزارت علوم) زیر نظر انجمن شطرنج اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

ز-۷) شرکت خانم‌ها: دکتر نسرین رضانی، معصومه عمادالاسلامی اسکویی، زهرا روزبهانی، منا شریفی و سمیه فیضی در کارگاه آموزشی تمرینات میان تنه در آمادگی جسمانی به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای دکتر ابودر عباسی (دکترای فیزیولوژی ورزشی) زیر نظر انجمن آمادگی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱ خرداد ۱۴۰۰

ز-۸) شرکت خانم‌ها: زهرا روزبهانی، نازیتا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی در کارگاه آموزشی آشنایی با تجهیزات رشته تیراندازی با تفنگ و تپانچه و اصول نگهداری تجهیزات به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای محمد مهدی باقری (مدرس فدراسیون و کارشناس نگهداری و کار با تجهیزات) زیر نظر انجمن تیراندازی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱۱ خرداد ۱۴۰۰

ز-۹) شرکت خانم‌ها: نسرین کاظمی (۶ ساعت)، دکتر نسرین رضانی (۲ ساعت)، زهرا روزبهانی (۲ ساعت)، نازیتا هادی (۶ ساعت)، منا شریفی (۲ ساعت) و سمیه فیضی (۴ ساعت) در دوره آموزشی تاب‌آوری در نظام اداری به صورت مجازی (۶ ساعت در ۳ جلسه) به میزبانی دفتر برنامه، بودجه، تحول اداری و بهره‌وری - ۱۷ الی ۱۹ خرداد ۱۴۰۰

ز-۱۰) شرکت خانم دکتر نسرین رضانی در هفتمین دوره پیشرفته مدیریت ورزشی المپیک سولیداریتی (۱۶ ساعت) به صورت حضوری با مدرسی آقای دکتر سجادی و خانم محمدیان به میزبانی آکادمی ملی المپیک - ۲۶ الی ۲۷ خرداد ۱۴۰۰

ز-۱۱) شرکت خانم‌ها: دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهانی، نازیتا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی در کارگاه آموزشی طراحی تمرینات آمادگی جسمانی جامع در فضاهای کوچک (شرایط کرونا) به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای دکتر حمید رجبی زیر نظر انجمن آمادگی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱ تیر ۱۴۰۰

ز-۱۲) شرکت خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه عمادالاسلامی اسکوئی، دکتر نسرین رضانی، زهرا روزبهانی نازیتا هادی، منا شریفی و سمیه فیضی در دوره آموزشی گزارش گیری و گزارش دهی با اکسل، ورد و پاورپوینت به صورت مجازی (۲۲ ساعت در ۱۱ جلسه) به میزبانی دفتر برنامه، بودجه، تحول اداری و بهره‌وری - ۵ الی ۲۸ تیر ۱۴۰۰

ز-۱۳) شرکت خانم معصومه عمادالاسلامی اسکوئی در کارگاه تخصصی آشنایی با شیوه های ثبت اطلاعات فضاهای ورزشی دانشگاه‌ها در سامانه ستاو به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای دکتر بابائی زیر نظر اداره کل تربیت بدنی - ۶ تیر ۱۴۰۰

ز-۱۴) شرکت خانم‌ها زهرا روزبهانی و نازیتا هادی در کارگاه آموزشی توسعه ورزش فریبی در دانشگاه‌ها در سامانه ستاو به صورت مجازی (۲ ساعت) زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱۳ مرداد ۱۴۰۰

ز-۱۵) شرکت خانم معصومه عمادالاسلامی اسکوئی در کارگاه تخصصی حفظ و نگهداشت زمین‌های چمن طبیعی در سامانه ستاو به صورت مجازی (۲ ساعت) با مدرسی آقای دکتر علی نیکبخت زیر نظر اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱۰ شهریور ۱۴۰۰

ز-۱۶) شرکت خانم زهرا روزبهانی، در کارگاه نقش دانشگاه در جنبش پارالمپیک در سامانه ستاو به صورت مجازی (۲ ساعت) زیر نظر اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۲۴ مهر ۱۴۰۰

ز-۱۷) شرکت خانم نازیتا هادی در کارگاه کوهپیمایی همگانی به صورت مجازی (۳ ساعت) زیر نظر مدیریت تربیت بدنی - ۲۷ مهر ۱۴۰۰

ز-۱۸) شرکت خانم نازیتا هادی و زهرا روزبهانی، در کارگاه آشنایی با تجهیزات تمرین اتاق تندرستی در سامانه ستاو به صورت مجازی (۲ ساعت) زیر نظر اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱ دی ۱۴۰۰

ز-۱۹) شرکت خانم نازیتا هادی و زهرا روزبهانی، در کارگاه مکان‌گزینی و طراحی مسیر دوچرخه سواری در دانشگاه‌ها در سامانه ستاو به صورت مجازی (۳ ساعت) زیر نظر اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۲۷ دی ۱۴۰۰

ز-۲۰) شرکت خانم نازیتا هادی و زهرا روزبهانی، در کارگاه حفظ محیط زیست کوهستان و فرهنگ نگهداری آن در سامانه ستاو به صورت مجازی (۳ ساعت) زیر نظر اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۵ بهمن ۱۴۰۰

ز-۲۱) شرکت خانم زهرا روزبهانی در کارگاه رادیکال‌های آزاد و آنتی اکسیدان های طبیعی به صورت مجازی (۳ ساعت) زیر نظر مدیریت تربیت بدنی - ۹ بهمن ۱۴۰۰

ز-۲۲) شرکت خانم زهرا روزبهانی، در کارگاه آمادگی جسمانی با رویکرد پیلاتس (تمرینات مقاومتی با وزن بدن) در سامانه ستاو به صورت مجازی (۳ ساعت) زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱۹ بهمن ۱۴۰۰

ز-۲۳) شرکت خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه عمادالاسلامی اسکوئی، نازیتا هادی و زهرا روزبهانی در دوره آموزشی در جستجوی شادی به صورت مجازی (۳ ساعت در ۲ جلسه) به میزبانی دفتر برنامه، بودجه، تحول اداری و بهره‌وری - ۴ و ۶ بهمن ۱۴۰۰

ز-۲۴) شرکت خانم‌ها: نسرین کاظمی، معصومه عمادالاسلامی اسکوئی، نازیتا هادی و زهرا روزبهانی در دوره آموزشی نقشه ذهنی به صورت مجازی (۳ ساعت در ۲ جلسه) به میزبانی دفتر برنامه، بودجه، تحول اداری و بهره‌وری - ۹ و ۱۱ بهمن ۱۴۰۰

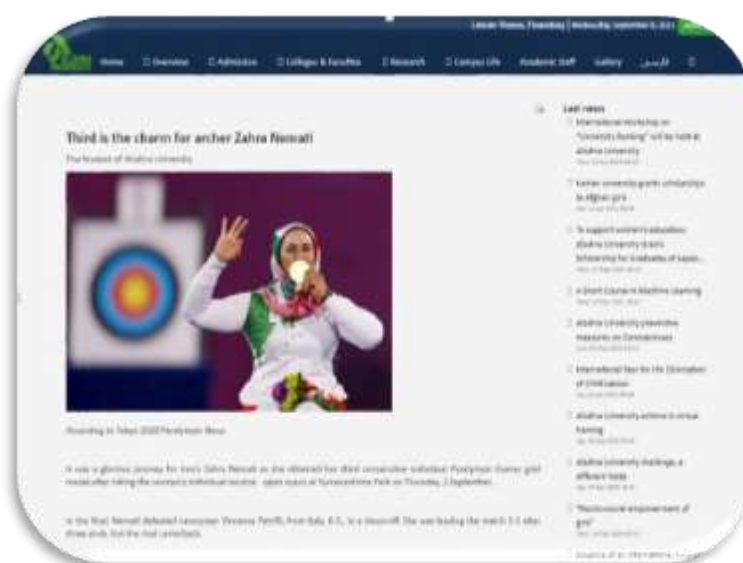
ز-۲۵) شرکت خانم زهرا روزبهانی و منا شریفی در کارگاه آمادگی جسمانی با رویکرد پیلاتس در سامانه ستاو به صورت مجازی (۴ ساعت) زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۳ و ۸ اسفند ۱۴۰۰



## ح- فعالیت‌های وب سایت مدیریت تربیت بدنی

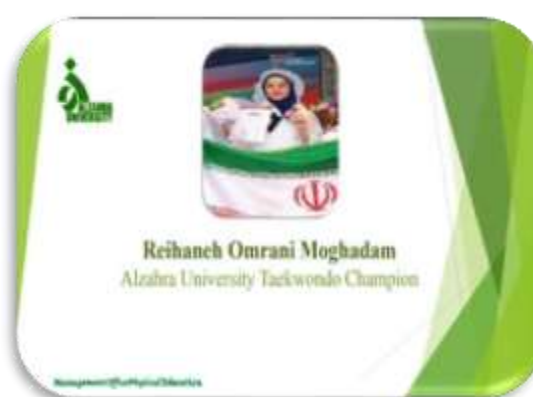
- ح-۱) درج ۲۷۵ مورد خبر، ۷۴ اطلاعیه، ۷۴ مورد پوستر، ۵۴ مورد اسلایدر و ۹ مورد کلیپ
- ح-۲) بارگذاری گزارش عملکرد و افتخارات سال ۱۳۹۹
- ح-۳) بارگذاری اسامی اعضای تیم‌های ورزشی شرکت کننده در مسابقات همگانی و قهرمانی سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰
- ح-۴) بروز رسانی رزومه قهرمانان الزهرائی در بخش افتخارات ورزشی
- ح-۵) بروز رسانی منوی فضاهای ورزشی
- ح-۶) بروز رسانی منوی مرکز تندرستی
- ح-۷) بروز رسانی منوی فایل‌ها
- ح-۸) بارگذاری خبر هت تریک زهرا نعمتی (دانشجوی دانشگاه الزهرا) در مسابقات تیروکمان پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو در وب سایت انگلیسی دانشگاه الزهرا توسط روابط عمومی دانشگاه

<https://en.alzahra.ac.ir/-/third-is-the-charm-for-archer-zahra-nemati>



- ح-۹) بارگذاری رزومه انگلیسی افتخارات ۳۴ دانشجو قهرمان و مدال آور دانشگاه الزهرا در جوامع بین المللی (از سال ۱۳۸۹ الی شهریور ۱۴۰۰) در وب سایت انگلیسی با همکاری روابط عمومی دانشگاه به مناسبت گرامیداشت روز جهانی ورزش دانشجویی (۲۰ سپتامبر) - ۲۹ شهریور ۱۴۰۰

<https://en.alzahra.ac.ir/-/sport-resume-of-alzahra-university-heroes>



ح-۱۰) تهیه کلیپ مراسم افتتاحیه پیست دوچرخه سواری دانشگاه الزهرا و بارگذاری در سایت مدیریت تربیت بدنی و سایت دانشگاه الزهرا - شهریور ۱۴۰۰



ح-۱۱) بارگذاری گزارش عملکرد و افتخارات شش ماهه اول سال ۱۴۰۰

ح-۱۲) تهیه کلیپ معرفی قهرمانان ورزشی دانشگاه الزهرا در سطح بین المللی از سال ۸۹ تا شهریور ۱۴۰۰ به مناسبت گرامیداشت روز ملی پارالمپیک با همکاری روابط عمومی دانشگاه و بارگذاری در سایت مدیریت تربیت بدنی و سایت دانشگاه الزهرا - ۲۴ مهر ۱۴۰۰



ح-۱۳) تهیه کلیپ (انگلیسی) معرفی قهرمانان ورزشی دانشگاه الزهرا در سطح بین المللی از سال ۸۹ تا شهریور ۱۴۰۰ به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش با همکاری روابط عمومی دانشگاه و بارگذاری در سایت مدیریت تربیت بدنی و سایت دانشگاه الزهرا - ۲۶ مهر ۱۴۰۰



ح-۱۴) تهیه کلیپ مراسم افتتاحیه سالن گردهمایی مریم صدارتی (قهرمان بین المللی و پیشکسوت دو و میدانی) همراه با مصاحبه مسئولین فدراسیون دو و میدانی و قهرمانان کشور به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش با همکاری روابط عمومی دانشگاه و بارگذاری در سایت مدیریت تربیت بدنی و سایت دانشگاه الزهرا - آبان ۱۴۰۰

ح-۱۵) بروز رسانی منوی ورزش کارکنان با ایجاد زیر منوی فعالان ورزشی دانشگاه الزهرا و رونمایی آن در ایام گرامیداشت دهه فجر

ط-۱) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی طناب زنی همگانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - بهار ۱۴۰۰

مسابقات مجازی طناب زنی همگانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها به میزبانی دانشگاه الزهرا(س) در اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰ توسط انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار شد. در این مسابقات ۳۸۰ نفر دانشجو (دختر و پسر) از ۷۲ دانشگاه در سامانه ستاو ثبت نام کردند. تعداد ۲۶۸ عدد کلیپ در دو بخش طناب زنی ساده و انتخابی به صورت صحیح بارگزاری شد و پس از دریافت در اختیار داوران مسابقه قرار گرفت. از مجموع ۲۴۳ کلیپ دریافتی تعداد ۱۸۹ کلیپ مربوط به دختران و تعداد ۵۴ کلیپ مربوط به پسران بود که پس از بررسی نفرات برتر به شرح زیر اعلام گردید:

**نفرات برتر در بخش طناب زنی ساده دختران:**

- ۱- آذر اکبری (مقام اول، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بقیه الله)
- ۲- آیدا تقی پناه (مقام دوم، دانشگاه الزهرا(س) کرمان)
- ۳- نرگس حسن نیا و زهرا زارع (مقام سوم مشترک، دانشگاه بیرجند و دانشگاه شیراز)

**نفرات برتر دختران در بخش طناب زنی انتخابی:**

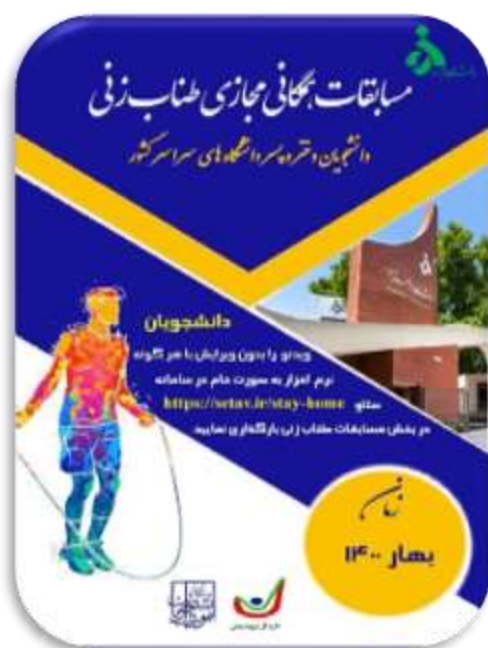
- ۱- صالحه حیدری قاسمی (مقام اول، دانشگاه صنعتی شریف)
- ۲- فرشته کشاورز (مقام دوم، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان)
- ۳- فاطمه طراز پور (مقام سوم، دانشگاه زند شیراز)

**نفرات برتر در بخش طناب زنی ساده پسران:**

- ۱- علیرضا صارمی فروشانی (مقام اول، دانشگاه بوعلی همدان)
- ۲- محمد رضا قیصری (مقام دوم، دانشگاه شیراز)
- ۳- محمد کاظمی (مقام سوم، دانشگاه علم و فناوری مازندران)

**نفرات برتر پسران در بخش طناب زنی انتخابی:**

- ۱- احسان اسماعیلیان (مقام اول، دانشگاه فرهنگیان شهید چمران تهران)
- ۲- محمد صادق نجفی (مقام دوم، دانشگاه فرهنگیان نیشابور)
- ۳- محسن آقاجانی (مقام سوم، دانشگاه صنعتی اراک)



ط-۲) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - بهار ۱۴۰۰

مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها به میزبانی دانشگاه الزهرا(س) در اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰ توسط انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار شد. در این مسابقات ۲۹۴ نفر دانشجوی (دختر و پسر) از ۵۱ دانشگاه در سامانه ستاو ثبت نام کردند که پس از دریافت در اختیار داوران مسابقه قرار گرفت. از مجموع کلیپ‌های دریافتی تعداد ۱۸۴ کلیپ مربوط به دختران (از ۳۰ دانشگاه) و ۱۱۰ کلیپ مربوط به پسران (از ۲۸ دانشگاه) بود که پس از بررسی نفرات برتر به شرح زیر اعلام گردید:



#### نفرات برتر در بخش دختران:

- ۱- زهرا زارع (مقام اول، دانشگاه شیراز)
- ۲- مینا سلیمانی نجف آبادیاز (مقام دوم، دانشگاه فرهنگیان)
- ۳- فاطمه منگولی کهنوئی (مقام سوم، دانشگاه فنی و حرفه ای دختران کرمان حضرت فاطمه (س))

#### نفرات برتر در بخش پسران:

- ۱- علی سلیمانی (مقام اول، دانشگاه صنعتی کرمانشاه)
- ۲- سعید یوسفی (مقام دوم، دانشگاه تبریز)
- ۳- احسان اسماعیلیان (مقام سوم مشترک، دانشگاه فرهنگیان شهید چمران پردیس برادران تهران) و پوریا جهانگیر سامت (مقام سوم مشترک، دانشگاه صنعتی ارومیه)

ط-۳) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی آمادگی جسمانی قهرمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - شهریور ۱۴۰۰

مسابقات مجازی آمادگی جسمانی قهرمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها به میزبانی دانشگاه الزهرا(س) در شهریور ۱۴۰۰ توسط انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار شد. در این مسابقات ۲۴۷ نفر دانشجوی (دختر و پسر) از ۶۵ دانشگاه و موسسه آموزش عالی در سامانه ستاو ثبت نام کردند که پس از بررسی نفرات برتر به شرح زیر اعلام گردید:



#### نفرات برتر در بخش دختران:

- ۱- نگین زیدی هاشم آبادی (مقام اول، دانشگاه الزهرا)
  - ۲- لیلا جوانمرد (مقام دوم، دانشگاه فردوسی مشهد)
  - ۳- نیلوفر فشخورانی (مقام سوم، دانشگاه الزهرا)
  - ۴- زهرا زارع (مقام چهارم، دانشگاه شیراز)
  - ۵- سارا سنچولی (مقام پنجم، دانشگاه کوثر بجنورد)
- نفرات برتر در بخش پسران:
- ۱- علی بنیانی (مقام اول، موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی زند شیراز)
  - ۲- سعید یوسفی (مقام دوم، دانشگاه تبریز)
  - ۳- محمد بنیانی (مقام سوم، موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی زند شیراز)
  - ۴- محمد آیرملو تبریزی (مقام چهارم، دانشگاه خوارزمی)
  - ۵- علی ایمانی آیرملو سنگ سفیدی (مقام پنجم، دانشگاه فرهنگیان)



ط-۴) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی طناب زنی جشنواره پاییزه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - پاییز ۱۴۰۰



مسابقات طناب زنی جشنواره پاییزه (مجازی) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور در پاییز ۱۴۰۰ به میزبانی دانشگاه الزهرا با حضور ۲۲۰ نفر دانشجو از ۳۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار شد. این دوره از رقابت ها در دو بخش طناب زنی جاگینگ و خلاق برگزار شد و در پایان، پس از بررسی فیلم های ارسالی و داوری، نفرات برگزیده در بخش دختران و پسران به شرح زیر اعلام گردید:

**نفرات برگزیده در بخش طناب زنی خلاق دختران به ترتیب:**

خانم ها: اوین عمرزاده از دانشگاه صنعتی ارومیه - مریم نیکوپور از دانشگاه شهید بهشتی و زهرا زارع از دانشگاه شهید بهشتی

**نفرات برگزیده در بخش طناب زنی جاگینگ دختران به ترتیب:**

خانم ها: مطهره بابائی از دانشگاه فنی و حرفه ای دختران شاهرود - فاطمه طراز پور از دانشگاه زند شیراز و صالحه حیدری قاسمی از دانشگاه صنعتی شریف

**نفرات برگزیده در بخش طناب زنی جاگینگ پسران به ترتیب:**

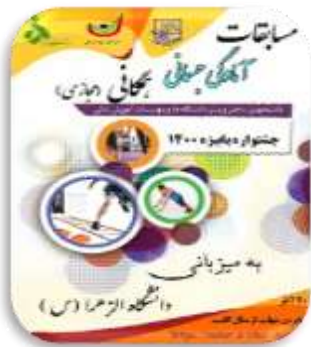
علیرضا صارمی فروشانی از دانشگاه بوعلی همدان - رضا کشاورز قدیانی از آموزشکده فنی و حرفه ای پسران سمنان و محمد کارگشا از دانشگاه بیرجند

**نفرات برگزیده در بخش طناب زنی خلاق پسران به ترتیب:**

محمد کاظمی از دانشگاه علم و فناوری مازندران - سید محمد محمدی از دانشگاه علم و فناوری مازندران - بهشهر و احمد همت آبادی از دانشگاه فردوسی مشهد



ط-۵) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی آمادگی جسمانی جشنواره پاییزه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور - پاییز ۱۴۰۰



مسابقات آمادگی جسمانی جشنواره پاییزه (مجازی) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور در پاییز ۱۴۰۰ به میزبانی دانشگاه الزهرا با حضور ۲۰۰ نفر دانشجو دختر و پسر از ۴۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار شد.

پس از بررسی فیلم های ارسالی توسط داوران، نفرات برگزیده در دو بخش دختر و پسر به شرح زیر مشخص گردید:

**بخش دختران:**

نیکتا محمودیان از دانشگاه جهرم (برگزیده اول)، عاطفه کتابدار از دانشگاه

فردوسی مشهد (برگزیده دوم)، اوین فرامرزی از دانشگاه الزهرا (برگزیده سوم)

**بخش پسران:**

محمد آیرملوتبریزی از دانشگاه خوارزمی (برگزیده اول)، مجتبی ولی بیگی

درویشوند از مرکز آموزش علمی کاربردی جمعیت هلال احمر استان قزوین

(برگزیده دوم)، سهیل جباری از دانشگاه محقق اردبیلی (برگزیده سوم)





ط-۶) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی ایروبیک جشنواره پاییزه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور - پاییز ۱۴۰۰

مسابقات ایروبیک جشنواره پاییزه (مجازی) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور در پاییز ۱۴۰۰ به میزبانی دانشگاه الزهرا با حضور ۱۱۰ نفر دانشجو دختر و پسر از ۴۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی زیر نظر انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار شد.

پس از بررسی فیلم‌های ارسالی توسط داوران، نفرات برگزیده در دو بخش دختر و پسر به شرح زیر مشخص گردید:

**در بخش دختران:**

غزاله یزدان پناه مطلق از دانشگاه بیرجند (برگزیده اول)

انسیه نصیری و زینب نورادی هردو از دانشگاه حکیم سبزواری (برگزیده دوم و سوم)

**در بخش آقایان:**

فرهاد صنعت از دانشگاه تهران (برگزیده اول)

رضا صدیقی پاپکیاده از دانشگاه جامع علمی کاربردی شهرداری قزوین (برگزیده دوم)



ط-۷) میزبانی دانشگاه الزهرا در برگزاری مسابقات مجازی قهرمانی آمادگی جسمانی با رویکرد پیلاتس برای دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور - اسفند ۱۴۰۰

مسابقات آمادگی جسمانی قهرمان کشوری با رویکرد پیلاتس به صورت مجازی و به میزبانی دانشگاه الزهرا در اسفند ماه ۱۴۰۰ برگزار گردید. در این مسابقات ۱۲۶ نفر دانشجوی دختر و پسر از ۴۰ دانشگاه و موسسه آموزش عالی کشور در سامانه ستاو ثبت نام و نسبت به ارسال کلیپ اقدام کردند. پس از بررسی فیلم‌های ارسالی توسط داوران، نفرات برتر در دو بخش دختر و پسر به شرح زیر مشخص گردید:

**نفرات برتر در بخش دختران:**

- ۱- خانم‌ها مهرسا صادقیان و فاطمه حبیبیان از دانشگاه الزهرا (مشترکاً مقام اول)
- ۲- خانم سارینا نژاد پور از دانشگاه صنعتی شریف (مقام دوم)
- ۳- خانم بهاره هراتی اکرمی از دانشگاه سیستان و بلوچستان (مقام سوم)

**نفرات برتر در بخش پسران:**

- ۱- آقایان معین امیری از دانشگاه فنی و حرفه‌ای و محمد آیرملوتبیزی از دانشگاه خوارزمی (مشترکاً مقام اول)
- ۲- آقای مجتبی ولی بیگی درویش‌وند از دانشگاه جامع علمی و کاربردی (مقام دوم)
- ۳- آقای محمد کارگشا از دانشگاه بیرجند (مقام سوم)



## ی) فعالیت‌های ورزشی بین‌المللی

ی-۱) شرکت خانم ریحانه عمرانی مقدم (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات آزاد آنلاین قهرمانی پومسه جهان ۲۰۲۱ (بخش تیمی دو نفره و سه نفره) به میزبانی کره جنوبی و کسب ۲ مدال طلا - ۸ فروردین الی ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰



ی-۲) شرکت خانم فاطمه کرم زاده (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات قهرمانی تیراندازی بوداپست (ماده تفنگ درازکش زنان و ماده تفنگ سه وضعیت بانوان) به میزبانی مجارستان و کسب ۲ مدال (نقره و برنز) - اردیبهشت ۱۴۰۰



ی-۳) شرکت خانم الهه منصوریان قهرمان ووشوی جهان و دانشجوی تربیت بدنی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا به نمایندگی از باشگاه سپاهان در مسابقات ووشو سازمان WIF چین و پیروزی در اولین مسابقه خود در برابر "ژنگ منگ" ووشوکار چینی - خرداد ۱۴۰۰



ی-۴) شرکت خانم راضیه آقایی دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا، ورودی ۹۸ در ششمین دوره مسابقات قهرمانی پومسه آسیا ۲۰۲۱ (تیمی سه نفره، رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال) به میزبانی لبنان و کسب مدال نقره - ۲۴ خرداد ۱۴۰۰



ی-۵) شرکت خانم ویدا کاظمی دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم زیستی، رشته بیوتکنولوژی دانشگاه الزهرا، ورودی ۹۹ در پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو هان مادانگ رشته دولیوچاگی) به صورت آنلاین در خانه تکواندو البرز به میزبانی ایران و کسب مدال نقره - ۱۶ خرداد ۱۴۰۰



ی-۶) شرکت خانم فاطمه کرم زاده (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۶) رقابت‌های تیراندازی جام جهانی (ماده تفنگ بادی بانوان) به میزبانی کرواسی و کسب مدال طلا و چهارم - تیر ۱۴۰۰



ی-۷) شرکت خانم زهرا نعمتی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۷) در مسابقات پارا تیراندازی با کمان قهرمانی جهان و کسب مدال نقره - تیر ۱۴۰۰



ی-۸) شرکت خانم زهرا نعمتی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۷ و پرچم‌دار کاروان) در پارالمپیک ۲۰۲۰ ژاپن و کسب مدال طلا در ریکرو انفرادی تیراندازی با کمان - شهریور ۱۴۰۰

زهرا نعمتی با این مدال، سومین مدال طلای ادوار پارالمپیک خود را کسب و از این حیث هت تریک کرد.



ی-۹) انتخاب خانم زهرا نعمتی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۷) در شورای ورزشکاران IPC تا ۳ سال آینده و فعالیت تا بازی های پارالمپیک پاریس ۲۰۲۴ - شهریور ۱۴۰۰



ی-۱۰) تهیه رزومه انگلیسی افتخارات ۳۴ دانشجو قهرمان و مدال آور دانشگاه الزهراء در جوامع بین المللی (از سال ۱۳۸۹ الی شهریور ۱۴۰۰) و بارگذاری آن‌ها در وب سایت انگلیسی دانشگاه با همکاری روابط عمومی به مناسبت گرامیداشت روز جهانی ورزش دانشگاهی (۲۰ سپتامبر) و توسعه فعالیت‌های بین المللی ورزشی - ۲۹ شهریور ۱۴۰۰

<https://en.alzahra.ac.ir/-/sport-resume-of-alzahra-university-heroes>



ی-۱۱) انتخاب خانم زهرا نعمتی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا، ورودی ۹۷) به عنوان عضو کمیته پارا آرچری فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان - شهریور ۱۴۰۰



ی-۱۲) کسب مدال برنز در مسابقات بین‌المللی تکواندو جام فجر آسیا (ایران) توسط خانم سپیده سفری (دانشجوی



رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) - مهر ۱۴۰۰



ی-۱۳) تهیه کلیپ (انگلیسی) معرفی قهرمانان ورزشی دانشگاه الزهرا در سطح بین‌المللی از سال ۸۹ تا شهریور ۱۴۰۰ به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش با همکاری روابط عمومی دانشگاه و بارگذاری در سایت مدیریت تربیت بدنی و سایت دانشگاه الزهرا - ۲۶ مهر ۱۴۰۰



ی-۱۴) شرکت خانم عاطفه احمدی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات بین‌المللی اسکی آلپاین ترکیه و کسب یک مدال طلا و دو مدال نقره - دی ۱۴۰۰

ی-۱۵) شرکت خانم شکیبا وقوفی

(دانشجوی کارشناسی ورودی ۹۷ دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا) در مسابقات مجازی روئینگ داخل سالن قهرمانی آسیا توسط در رقابت ۲۰۰۰ متر سبک وزن بانوان بزرگسالان و کسب مدال برنز - دی ۱۴۰۰



ی-۱۶) شرکت خانم زهرا باقری (دانشجوی

دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا) در مسابقات کوراش قهرمانی آسیا ۲۰۲۱ به میزبانی کشور تاجیکستان و کسب مدال نقره - ۲۸ اسفند ۱۴۰۰





**ک-۱) انتخابات انجمن‌های ورزشی دانشجویی**

با توجه به فارغ‌التحصیلی اکثر اعضای انجمن‌های ورزشی دانشجویی دانشگاه الزهراء، فراخوان انتخابات انجمن‌های ورزشی جهت کاندید و شرکت در انتخابات الکترونیکی برای دانشجویان در اسفند ۱۳۹۹ اطلاع‌رسانی شد ولی به دلیل به حد نصاب نرسیدن تعداد کاندیدها، این انتخاب به سال ۱۴۰۰ موکول شد. مجدداً در اردیبهشت ۱۴۰۰ فراخوان مذکور جهت شرکت دانشجویان در انتخابات اطلاع‌رسانی شد ولی متأسفانه باز هم تعداد کاندیدها به حد نصاب جهت برگزاری انتخاب نرسید.

**ک-۲) همکاری دانشجویان داوطلب ورزشی به عنوان همیار دانشجو**

ک-۳-۱) همکاری خانم‌ها فاطمه شفیعی و زهرا نوروز به صورت همیار ورزشی داوطلب با مدیریت تربیت بدنی در میزبانی مسابقات مجازی آمادگی جسمانی (همگانی و قهرمانی) و طناب زنی همگانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های کشور - سال ۱۴۰۰

**ک-۳) اجرای طرح ایجاد بانک اطلاعات ورزشی الزهرائی‌ها**

پیرو پذیرش طرح ایجاد بانک اطلاعات ورزشی همکاران مدیریت تربیت بدنی (خانم‌ها: دکتر معصومه شجاعی، معصومه عمادالاسلامی اسکویی، نازیبا هادی و نسرین کاظمی) در سامانه نظام پیشنهادات دانشگاه الزهراء، اقدام لازم در خصوص تهیه فرم سوابق ورزشی تهیه و از طریق اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی در اختیار کلیه همکاران (دارای سابقه ورزشی) اعم از اعضای هیات علمی، کارکنان، بازنشستگان، مربیان ورزشی، کارکنان شرکتی و خدماتی قرار گرفت و مستندات لازم در این خصوص جمع‌آوری گردید. همچنین در این خصوص منوبی در بخش ورزش کارکنان وب سایت مدیریت تربیت بدنی با عنوان فعالان ورزشی دانشگاه الزهراء ایجاد و رزومه ورزشی اعضای هیات علمی و غیر هیات علمی دانشگاه در آن منو بارگذاری شد.

**ک-۴) برگزاری مراسم تقدیر**

ک-۴-۱) برگزاری مراسم تقدیر از قهرمانان ورزشی بین‌المللی دانشگاه الزهراء طی سال‌های ۹۹ الی شهریور ۱۴۰۰ به مناسبت گرامی داشت روز جهانی ورزش دانشگاهی (۲۰ سپتامبر) به تعداد ۸ نفر از دانشجویان - ۳۱ شهریور ۱۴۰۰



در این مراسم از خانم‌ها زهرا نعمتی دارنده مدال طلا پارا المپیک در رشته تیر و کمان، هانیه رستمیان پرچم دار المپیک ۲۰۲۰ رشته تپانچه بادی، فاطمه کرم زاده مدال آور رشته تیراندازی با تفنگ، ریحانه عمرانی مقدم مدال آور رشته پومسه تکواندو، راضیه آقایی مدال آور رشته پومسه تکواندو، سپیده سفری مدال آور رشته کیورگی تکواندو، نگار سلجوقی مدال آور رشته شطرنج و ویدا کاظمی مدال آور رشته تکواندو هان ماندانگ تقدیر شد.

گفتنی است در این مراسم خانم دکتر شهناز روزبهانی رییس اداره ورزش‌های

همگانی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان، سرکار خانم دکتر شجاعی مدیریت تربیت بدنی و تعدادی از اساتید و دانشجویان دانشگاه الزهراء به صورت ارتباط تصویری شرکت نمودند.

شایان ذکر است در این مراسم خانم‌ها هانیه رستمیان، فاطمه کرم زاده، ریحانه عمرانی مقدم، راضیه آقایی و سپیده سفری به همراه کارشناسان مدیریت بدنی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در سالن صدارتی مدیریت تربیت بدنی حضور داشتند که پس از نمایش کلیپ صحنه‌های حساس و زیبای ورزشی هر یک از ورزشکاران، مصاحبه کوتاهی نیز از این عزیزان صورت گرفت.



ک-۵) بازنگری و تهیه فرم پیشینه ورزشی الکترونیکی برای تکمیل توسط دانشجویان جدید الورود سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰

<https://www.alzahra.ac.ir/page-student/fa/19/AdvEForm/ltm2550-20650>

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 آن ها ۳- شناسایی سایر توانمندی های فردی دانشجویان و جذب داوطلبان آن ها به عنوان همیار دانشجویی ورزشی ۴- شناسایی دانشجویان قهرمان و مدال آور در سطوح مختلف ورزشی و عضویت آن ها در تیم ها جهت اعزام به مسابقات ورزشی همراه با استخراج نتایج صورت گرفت. (تعداد دانشجویان تکمیل کننده فرم: ۱۹۵۰ نفر)



#### ک-۶) همکاری و تعاملات

۱۲ مورد همکاری و تعامل برون دانشگاهی به شرح زیر:

۴ مورد اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان (۳ مورد میزبانی مسابقات و ۱ مورد راه اندازی پیست دوچرخه سواری) - شش ماهه اول ۱۴۰۰

۱ مورد برگزاری کارگاه با هیات پزشکی ورزشی گچساران - شهریور ۱۴۰۰

۱ مورد حمایت مالی شهرداری تهران با اهداد ۱۰ عدد دوچرخه - شهریور ۱۴۰۰

۴ مورد اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان (میزبانی مسابقات طناب زنی، آمادگی جسمانی، ایروبیک جشنواره پاییزه و آمادگی جسمانی قهرمانی با رویکرد پیلاتس) - شش ماهه دوم ۱۴۰۰

۱ مورد برگزاری برنامه مشترک بین اعضای دانشگاه الزهراء، کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی، انجمن پزشکی کوهستان ایران، باشگاه کوهنوردی لواسان، الکتروکار تمدن نژاد، نیچر فرنڈز ایران، علوفه پراکنی به منظور توسعه فرهنگ همگانی حفاظت از محیط زیست - ۲۱ بهمن ۱۴۰۰

۱ مورد برنامه کاشت نهال در منطقه‌ی گردنه واریش با هدف حمایت از طرح صیانت محیط زیست به مناسبت گرامیداشت روز درختکاری توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء در تعامل با انجمن پزشکی ورزشی کوهستان ایران، کمیته ورزش های طبیعت، باشگاه کن و باشگاه کوهنوردی اوج شهر قدس-۱۳ اسفند ۱۴۰۰

### ۱۵ مورد همکاری و تعامل درون دانشگاهی به شرح زیر:

۲ مورد همکاری روابط عمومی دانشگاه با مدیریت تربیت بدنی (۱ مورد بارگذاری رزومه های ورزشی دانشجویان قهرمان بین المللی در سایت انگلیسی دانشگاه و ۱ مورد همکاری در برگزاری کارگاه با استفاده از آپارات) - شهریور ۱۴۰۰

۵ مورد تعامل با واحد بسیج کارکنان دانشگاه الزهرا (۱ مورد برگزاری گلگشت مزار شهدای کوهسار، ۱ مورد برگزاری وبینار آشنائی با رشته تیراندازی با تفنگ و ۱ مورد برگزاری وبینار تغذیه و ورزش با هدف تندرستی به مناسبت گرمی داشت هفته دفاع مقدس و ۱ مورد کارگاه آموزش تیراندازی با تفنگ همراه با مسابقه به مناسبت گرمیداشت پدافند غیرعامل، ۱ مورد کارگاه آموزشی دارت همراه با مسابقه به مناسبت گرمیداشت هفته بسیج) - مهر و آبان ۱۴۰۰

۷ مورد همکاری روابط عمومی دانشگاه با مدیریت تربیت بدنی (تهیه دو کلیپ فارسی و انگلیسی معرفی قهرمانان ورزشی الزهرائی در سطح بین المللی از سال ۸۹ تا شهریور ۱۴۰۰، همکاری در تهیه تابلو سردر جدید مدیریت تربیت بدنی، تابلو سردر سالن گردهمائی، تابلو افتخارات خانم صدارتی با کد QR جهت نصب در داخل سالن، تهیه یادبود برای اهدا در مراسم افتتاحیه سالن گردهمائی به خانم صدارتی، تهیه کلیپ نهایی مراسم افتتاحیه سالن گردهمائی خانم مریم صدارتی برای بارگذاری در سایت - مهر و آبان ۱۴۰۰

۱ مورد همکاری واحد امور فنی و طرح های عمرانی در زیباسازی محیط مدیریت تربیت بدنی با رنگ آمیزی دیوارهای بیرونی - مهر ۱۴۰۰

### ک-۷) برگزاری فعالیت های ورزشی برای دانشجویان بین المللی دانشگاه (اتباع خارجی)

ک-۷-۱) در اختیار قراردادن وسایل ورزشی برای برگزاری دوره ورزشی تفریحی ویژه دانشجویان بین المللی خوابگاه دانشگاه الزهرا با مربیگری مطمئن نجم الدین به مدت ۲۰ جلسه همراه با رعایت پروتکل های بهداشتی در زمین ورزش خوابگاه برای اوقات فراغت (۱۰ نفر) - اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰

ک-۷-۲) برگزاری یک دوره کلاس ورزشی آمادگی جسمانی ویژه دانشجویان بین المللی خوابگاه دانشگاه الزهرا با مربیگری مطمئن نجم الدین به مدت ۸ جلسه همراه با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی فرزندگان (۹ نفر) - تیر ۱۴۰۰

ک-۷-۳) برگزاری مسابقه ورزشی جابه جایی استپ به مناسبت گرمیداشت هفته تربیت بدنی، ویژه دانشجویان بین المللی خوابگاهی دانشگاه الزهرا با حضور ۱۰ نفر همراه با اهدا جایزه - ۲۸ مهر ۱۴۰۰



اسامی برندگان:

مقام اول: خانم گلناز ابراهیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)

مقام دوم: خانم مرضیه محمدی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم زیستی)

مقام سوم: خانم معصومه خجسته (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات)

ک-۷-۴) برگزاری یک دوره کلاس ورزشی فیتنس ویژه دانشجویان بین المللی خوابگاه دانشگاه الزهرا به مدت ۱۲ جلسه همراه با رعایت پروتکل های بهداشتی در سالن ورزشی فرزندگان (۷ نفر) - آذر ۱۴۰۰

### ک-۸) فعالیتهای مدیریت سبز



ک-۸-۱) راه اندازی پیست دوچرخه سواری در محوطه دانشگاه الزهرا در راستای توسعه فعالیت های مدیریت سبز دانشگاه با تعامل با اداره کل تربیت بدنی - افتتاح در ۱۷ شهریور ۱۴۰۰



ک-۸-۲) برگزاری کارگاه آموزشی اصول پایه کوهنوردی و حفظ محیط زیست با حمایت های کارگروه ورزش و با هدف توسعه توسعه دانش تخصصی ورزشی با حضور ۱۶ نفر - ۱۹ شهریور ۱۴۰۰

در این کارگاه در خصوص اهمیت ورزش کوهنوردی برای تندرستی و ارتقای سلامت جسمی و روحی صحبت شد و همچنین، در مورد اهمیت حفظ محیط زیست کوهستان برای رشد و حفظ گیاهان، حیوانات و ... مطالب ارزشمندی به اشتراک گذاشته شد.

ک-۸-۳) تعامل شهرداری تهران (معاونت حمل و نقل ترافیک) با دانشگاه الزهرا برای توسعه ورزش دوچرخه سواری در راستای توسعه فعالیتهای مدیریت سبز با حمایت مالی (هدا ۱۰ عدد دوچرخه) - شهریور ۱۴۰۰

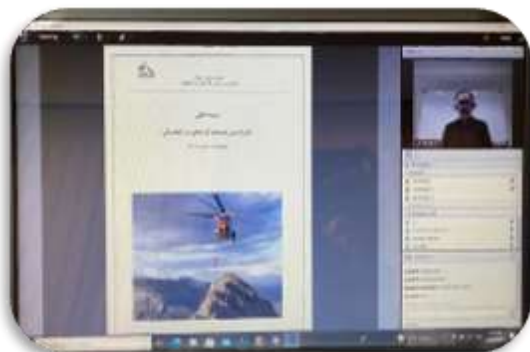


ک-۸-۴) برگزاری وبینار "کوهپیمایی همگانی" به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیتهای مدیریت سبز (۳ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی خانم سرو حوری (مربی رسمی فدراسیون کوه نوردی) و حضور ۱۷ نفر (۷ نفر دانشجو و ۱۰ نفر کارمند دانشگاه الزهرا) - ۲۷ مهر ۱۴۰۰ مباحث ارائه شده در این وبینار:

تعاریف پایه

معرفی ابزار کوه نوردی

حفاظت محیط کوهستان (اکوسیستم کوهستان و اهمیت آن، عوامل تخریب محیط کوهستان)



ک-۸-۵) برگزاری وبینار "امداد و نجات کوهستان" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیتهای مدیریت سبز (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای رضا ایاز (مربی رسمی فدراسیون کوه نوردی) و حضور ۲۱ نفر (۱۰ نفر دانشجو و ۱۱ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا) - ۱ آبان ۱۴۰۰



ک-۸-۶) برگزاری وبینار "دوچرخه سواری همگانی" مشترک بین دانشجویان و کارکنان به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای صفاپور (رئیس انجمن دوچرخه سواری اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان) و حضور ۲۴ نفر (۱۲ نفر از دانشجویان، ۲ نفر از اعضای هیات علمی، ۱۰ نفر کارمند دانشگاه الزهرا) - ۳ آبان ۱۴۰۰

ک-۸-۷) طراحی ۳ پوستر بهداشتی - ورزشی توسط مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا در راستای لزوم بازگشایی فضاهای ورزشی دانشگاه با رعایت پروتکل های بهداشتی و همچنین توسعه فعالیت های مدیریت سبز و ایمنی جهت نصب در فضاهای ورزشی دانشگاه - پاییز ۱۴۰۰



ک-۸-۸) برگزاری برنامه علوفه پراکنی در کوه های ورجین منطقه گلندوک با حضور ۱۱ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا با هدف مشارکت در طرح صیانت محیط زیست و توسعه فعالیت‌های مدیریت سبز - ۲۱ بهمن ۱۴۰۰



این برنامه به صورت خودگردان توسط جمعی از اعضای هیات علمی و دستداران محیط زیست دانشگاه الزهرا انجام شد. شرکت کنندگان با هماهنگی آقای احمدیان (رئیس کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی) و آقای حصار (رئیس هیات کوهنوردی لواسانات) اقدام به تامین و تهیه علوفه برای دام های منطقه ورجین کردند.



کار در یک برنامه ی ارزشمند و مشترک بین اعضای دانشگاه الزهرا، کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی، انجمن پزشکی کوهستان ایران، باشگاه کوهنوردی لواسان، الکتروکار تمدن نژاد، نیچر فرنڈز ایران، علوفه پراکنی به منظور توسعه فرهنگ همگانی حفاظت از محیط زیست جانوری با مدیریت آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و سرپرستی خانم دکتر نسرین رضانی انجام شد.



ک-۸-۹) برگزاری برنامه کاشت نهال در منطقه ی گردنه واریش با هدف حمایت از طرح سیانت محیط زیست به مناسبت گرامیداشت روز درختکاری توسط تیم کوهنوردی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۱۳ اسفند ۱۴۰۰



این برنامه در تعامل با انجمن پزشکی ورزشی کوهستان ایران، کمیته ورزش های طبیعت، باشگاه کن و باشگاه کوهنوردی اوج شهر قدس به حضور ۸ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان و ۲۵ نفر از اعضای سایر باشگاه های شرکت کننده با مربیگری آقای داوود احمدیان (مدرس رسمی فدراسیون کوهنوردی) و سرپرستی خانم دکتر نسرین رضانی برگزار شد. در ادامه برنامه، پس از کاشت نهال، تیم کوهنوردی دانشگاه الزهرا با هدف آماده سازی تیم به قله پرواز صعود کرد.

ک-۸-۱۰) برگزاری برنامه کاشت نهال به مناسبت گرامیداشت روز درختکاری با هدف ترویج فرهنگ و توجه به منابع طبیعی و توسعه فعالیت های مدیریت سبز با حضور قهرمانان ورزشی بین المللی الزهرائی - ۱۵ اسفند ۱۴۰۰

این برنامه با همکاری واحد اداره پشتیبانی و تدارکات دانشگاه الزهرا در فضای باغ نو و محوطه خوابگاه (روبه روی سالن ورزشی خوابگاه فرزندگان) با کاشت نهال (کالیپتوس و سیب) توسط خانم ها دکتر شجاعی (مدیر تربیت بدنی)، مریم صدارتی (پیشکسوت و قهرمان آسیا در رشته دوومیدانی)، دو نفر از دانشجویان قهرمان بین المللی الزهرایی در رشته پومسه خانم ها ریحانه عمرانی مقدم و راضیه آقایی و همکاران مدیریت تربیت بدنی برگزار گردید.





## ک-۹) جذب قهرمانان ورزشی

ک-۹-۱) جذب خانم مریم امیدی پارسا، دارنده مقام دوم رشته قایقرانی در مسابقات آسیایی سال ۲۰۱۸ کشور اندونزی برای تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا

ک-۹-۲) جذب خانم آیدا حیدری، دارنده مقام اول رشته ووشو در مسابقات قهرمانی جهان سال ۲۰۱۸ کشور برزیل برای تحصیل در مقطع کارشناسی رشته تربیت بدنی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا

## ک-۱۰) فعالیتهای مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی



ک-۱۰-۱) انجام تست ترکیب بدنی به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت روز دانشجو (۱۶ آذر) از سری برنامه‌های جشنواره ورزشی پاییزه، با هدف اطلاع دانشجویان از وضعیت جسمانی شان، تست ترکیب بدنی را همراه با توصیه‌های تغذیه‌ای برای دانشجویان خوابگاهی توسط خانم نگین زیدی بصورت رایگان و به مدت یک هفته در آذر ماه ۱۴۰۰ انجام داد.

در این برنامه تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان خوابگاهی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مرکز مشاوره ورزشی مدیریت تربیت بدنی از وضعیت بدنی (درصد توده چربی، توده بدون چربی، آب و مواد معدنی) خود اطلاع پیدا کرده و همچنین بر اساس ترکیب بدنی، افراد از مشاوره تغذیه‌ای و فعالیت بدنی بهره‌مند شدند.

## ک-۱۱) انعقاد تفاهم نامه

ک-۱۱-۱) انعقاد تفاهم نامه با انجمن پزشکان ورزشی ایران به مدت ۴ سال با محورهای همکاری زیر:

- برگزاری همایش، سمینار و کنفرانس‌های مشترک علمی و آموزشی
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی عمومی و تخصصی مورد نیاز ورزش کشور
- برگزاری دوره‌های آموزشی علمی و تخصصی کوتاه مدت و بلند مدت
- برگزاری نشست‌های علمی - تحلیلی و تخصصی سالیانه بین اعضای مدیریت تربیت بدنی و انجمن با هدف بررسی و تبادل نظر علمی و کارشناسانه پیرامون همه مسائل و مشکلات موجود، چشم اندازها، راهکارها و ارتقاء توانمندی‌های مدیران و کارشناسان



## 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 برای سال ۱۴۰۰ و مصوب نمودن آن در جلسه شورای ورزش دانشگاه

ل-۲) تهیه گزارش تفصیلی فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا برای سال ۱۳۹۹

ل-۳) تهیه گزارش آماری فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا برای سال ۱۳۹۹

ل-۴) تهیه گزارش هشت ساله از فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی از سال ۱۳۹۲ الی ۱۳۹۹

ل-۵) استخراج درصد پیشرفت فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی بر اساس برنامه عملیاتی سال ۱۳۹۹ و ثبت در سامانه ارزیابی مرکز ارزیابی و پایش عملکرد دانشگاه - فروردین ۱۴۰۰

ل-۶) تهیه برنامه عملیاتی مدیریت تربیت بدنی برای سال ۱۴۰۰ با توجه به ماموریت و چشم انداز معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا

ل-۷) تکمیل فرم‌های خودارزیابی ارسال شده از سوی دبیرخانه منطقه یک ورزشی دانشگاه‌ها (دانشگاه تهران) برای سال ۱۴۰۰ و ارسال به آن دبیرخانه

ل-۸) تکمیل فرم‌های ارزیابی ارسال شده از سوی سازمان امور دانشجویان برای دو سال تحصیلی ۹۸-۹۹ و ۹۹-۱۴۰۰ در سامانه سجاد

ل-۹) تهیه گزارش تفصیلی فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا برای شش ماهه اول سال ۱۴۰۰

ل-۱۰) تهیه گزارش آماری فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا برای شش ماهه اول سال ۱۴۰۰

ل-۱۱) تهیه گزارشات مختلف فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا بنا به درخواست واحدهای مختلف درون و برون دانشگاهی

ل-۱۲) تهیه گزارش تفصیلی فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا برای یکساله ۱۴۰۰

ل-۱۳) تهیه گزارش آماری فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا برای یکساله سال ۱۴۰۰

## م) فعالیت های عمرانی و تجهیزاتی

م-۱) افتتاح پیست دوچرخه سواری در محوطه دانشگاه در راستای فعالیت های مدیریت سبز و تعامل با اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۱۷ شهریور ۱۴۰۰

پیست دوچرخه سواری دانشگاه الزهرا نیز همزمان با ۱۵ پروژه ورزشی دیگر در دانشگاه ها با حضور آقای دکتر غفاری (سرپرست سازمان



امور دانشجویان)، آقای دکتر محمد حسین علیزاده (مدیرکل تربیت بدنی) این سازمان، مسئولین ورزش کشور و خانم دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی دانشگاه الزهرا) به صورت ارتباط تصویری افتتاح شد.

در این مراسم دکتر بختیاری اظهار نمود که این پیست برای پیشبرد سلامتی اندیشیده شده و امیدوار است که این اقدام یک نمونه خوبی برای جامعه دانشگاهی و کشورمان باشد.

پیست دوچرخه سواری دانشگاه الزهرا با هدف غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان و

ایجاد نشاط در محیط های دانشجویی، ترویج فرهنگ تندرستی و ورزش، جایگزینی دوچرخه به جای خودرو و حمایت از برنامه دانشگاه سبز با مساعدت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و خانم دکتر مهناز ملانظری (رئیس دانشگاه الزهرا) در فضای محوطه سایت شرقی دانشگاه به طول بیش از ۲ کیلومتر ایجاد و مورد بهره برداری قرار گرفت.



شایان ذکر است علاوه بر ارتباط تصویری خانم دکتر بختیاری با مسئولین سازمان امور دانشجویان، این پیست توسط خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) با حضور آقای دکتر رحمانی (معاون اداری و مالی)، خانم دکتر زارع (مدیر امور اداری و پشتیبانی)، کارشناسان مدیریت تربیت بدنی و تعدادی از دانشجویان دوچرخه سوار دانشگاه افتتاح و به بهره برداری رسید.



م-۲) رنگ آمیزی دیوارهای بیرونی فضای مدیریت تربیت بدنی در راستای زیباسازی محیط توسط مدیریت طرح‌های عمرانی و دفتر فنی دانشگاه الزهرا - مهر ۱۴۰۰



م-۳) تهیه و نصب سردر جدید مدیریت تربیت بدنی به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش با همکاری روابط عمومی دانشگاه الزهرا - ۲۶ مهر ۱۴۰۰

هفته

م-۴) افتتاح سالن گردهمایی مریم صدارتی به مناسبت گرامیداشت تربیت بدنی و ورزش با تجهیزات اداری - ۲۸ مهر ۱۴۰۰



مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی، طی مراسمی در روز چهارشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۰ سالن گردهمایی مریم صدارتی (با ظرفیت ۳۳ نفر) را با حضور این بانوی پیشگام و قهرمان آسیا در رشته دو و میدانی، معاون دانشجویی دانشگاه، مدیران معاونت دانشجویی، رئیس دانشکده علوم ورزشی، مدیر و همکاران مدیریت تربیت بدنی افتتاح نمود. این مراسم به پاس قدردانی از زحمات بی‌شائبه خانم مریم صدارتی برای دانشگاه الزهرا (اولین مدیر تربیت بدنی) و ماندگار ماندن نام ایشان برگزار شد.



در پایان این مراسم خانم دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی) و خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی) با اهدا یادبود از خانم مریم صدارتی تقدیر نمودند.





#### م-۵) تجهیز سالن ورزشی دانشگاه الزهرا برای رشته ورزشی بدمینتون

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا با حمایت معاونت اداری و مالی، در راستای توسعه امکانات و فعالیت های ورزشی دانشگاهیان، سالن ورزشی دانشگاه را با تهیه لوازم ورزشی رشته بدمینتون (پایه، تور، راکت و توپ) و همچنین خط کشی ۴ کورت بدمینتون در پاییز ۱۴۰۰ تجهیز نمود.



#### م-۶) افتتاح خانه دارت و آشیانه دوچرخه دانشگاه الزهرا همزمان با اعیاد شعبانیه و روز جانباز-۱۶ اسفند ۱۴۰۰



مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا، همزمان با اعیاد شعبانیه و روز جانباز، خانه دارت را جهت استفاده دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه با هدف توسعه ورزش های همگانی و قهرمانی و همچنین آشیانه دوچرخه سواری را با هدف ترویج فرهنگ تندرستی و ورزش، جایگزینی دوچرخه به جای خودرو، حمایت از برنامه های دانشگاه سبز و توسعه ورزش های قهرمانی و همگانی در روز دوشنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۰ افتتاح نمود .

این مراسم با حضور خانم دکتر فریده حق بین (رییس دانشگاه الزهرا)، خانم دکتر شهلا بختیاری (معاون دانشجویی دانشگاه الزهرا)، آقای دکتر رضا قاسم نژاد (معاون مدیرکل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان)، خانم دکتر شهناز روزبهانی (رییس اداره ورزش همگانی اداره کل سازمان امور دانشجویان)، آقای دکتر مجید واحدی زاده (رییس دبیرخانه منطقه یک دانشگاه ها)، آقای دکتر محمدرضا صفا پور (رییس انجمن دوچرخه سواری اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان)، خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) و تعدادی از مدیران و همکاران دانشگاه الزهرا برگزار شد.

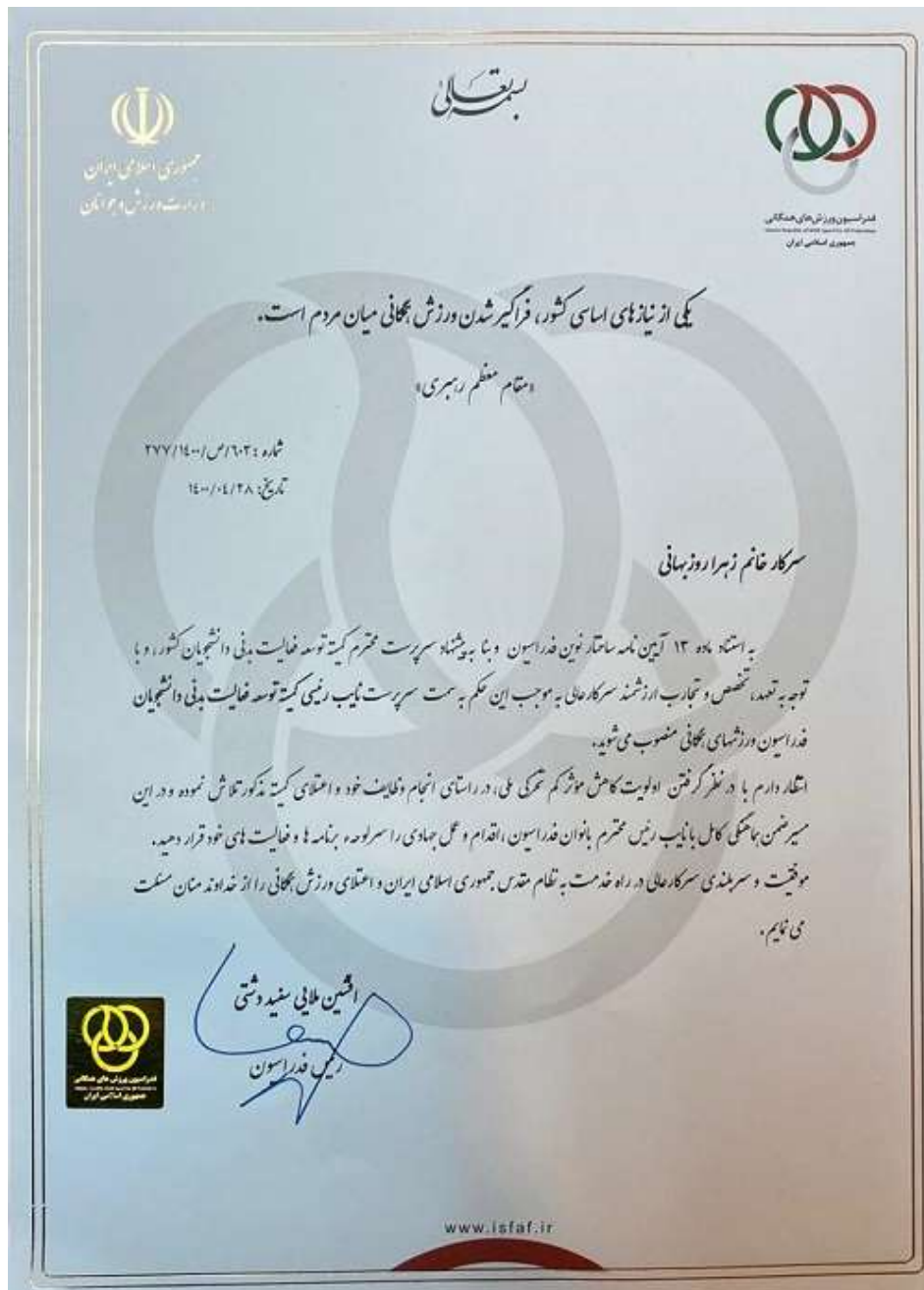
در ابتدای این مراسم، خانم دکتر بختیاری ضمن تبریک اعیاد شعبانیه و خیر مقدم به مهمانان گرامی، از مدیر تربیت بدنی و همکارانشان تقدیر و تشکر نمود و در ادامه، افتتاح خانه دارت و آشیانه دوچرخه سواری مدیریت تربیت بدنی همراه با اجرای آیین افتتاحیه اجرا شد.





## انتصاب‌ها

- ۱- انتصاب خانم زهرا روزبهانی (کارشناس تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) به عنوان سرپرست نایب رئیسی کمیته توسعه فعالیت بدنی دانشجویان فدراسیون ورزش های همگانی از طرف آقای افشین ملایی سفید دشتی (رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی) - تیر ۱۴۰۰



## تقدیرها

۱- انتخاب خانم نازینا هادی کیپورچالی (کارشناس ورزش همگانی) به عنوان کارمند نمونه در سال ۹۸ و اهدا حکم توسط دکتر مهناز ملانظری (رئیس دانشگاه الزهرا - مهر ۱۴۰۰)



۲- تقدیر آقای دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی (سرپرست اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان) از خانم دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) جهت همکاری در برگزاری و میزبانی مسابقات آمادگی جسمانی مجازی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های کشور به میزبانی دانشگاه الزهرا در مهر ۱۴۰۰



۳- تقدیر آقای دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی (سرپرست اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان) از خانم دکتر نسرين رضانی (کارشناس مسئول ورزش دانشگاه الزهرا و رئیس انجمن آمادگی جسمانی آن اداره کل) جهت برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی مجازی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های کشور به میزبانی دانشگاه الزهرا در مهر ۱۴۰۰



۴- تقدیر آقای دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی (سرپرست اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان) از خانم زهرا روزبهانی (کارشناس ورزش دانشگاه الزهرا و دبیر انجمن آمادگی جسمانی آن اداره کل) جهت برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی مجازی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های کشور به میزبانی دانشگاه الزهرا در مهر ۱۴۰۰



۵- تقدیر (۳ مورد) آقای دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی (سرپرست اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان) از مساعی و کوشش‌های خانم‌ها دکتر معصومه شجاعی (مدیر تربیت بدنی دانشگاه الزهراء)، دکتر نسرین رضانی (کارشناس مسئول ورزش دانشگاه الزهراء و رئیس انجمن آمادگی جسمانی آن اداره کل) و زهرا روزبهانی (کارشناس ورزش دانشگاه الزهراء و دبیر انجمن آمادگی جسمانی آن اداره کل در برگزاری مسابقات مجازی همگانی جشنواره پاییزه آمادگی جسمانی، ایروبیک و طناب زنی) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های کشور به میزبانی دانشگاه الزهراء در پاییز ۱۴۰۰

**ایران**  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

مدیر کل دانشگاه - مسئول امور آمار و ثبت نام - نظم و انضباط - امور فرهنگی

**سرکار خانم دکتر معصومه شجاعی**  
مدیر محترم تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س)

با اهداء سلام:

استراماد، بدینوسیله از مساعی و کوشش‌های سرکار عالی در برگزاری مسابقات مجازی همگانی آمادگی جسمانی، ایروبیک و طناب زنی (جشنواره پاییزه) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های کشور که در پاییز سال جاری و به میزبانی دانشگاه الزهراء (س) برگزار گردید قدردانی و تشکر می‌شود.

امید است با انگیزه به هر گام هدفمند، متعالی هر گامه شایسته زندگی بویژه در پیوسته و گسترش ورزش دانشجویی موفق و موید باشید.

**با آرزوی توفیق الهی**  
**ابراهیم علی دوست قهفرخی**  
سرپرست اداره کل تربیت بدنی

شماره پیگیری: ۷۳۶۲۸۱۲

تلفن: تهران - تهران - میدان آزادی - پلاک ۲۲  
موسسه فرهنگی ورزشی: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷  
موبایل: ۰۹۱۲-۱۳۸۸۱۰۲۷۷  
فکس: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷  
www.sazrg.ir  
مدیرکل: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷

**ایران**  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

مدیر کل دانشگاه - مسئول امور آمار و ثبت نام - نظم و انضباط - امور فرهنگی

**سرکار خانم دکتر نسرین رضانی**  
رئیس محترم انجمن آمادگی جسمانی

با اهداء سلام:

استراماد، بدینوسیله از مساعی و کوشش‌های سرکار عالی در برگزاری مسابقات مجازی همگانی آمادگی جسمانی، ایروبیک و طناب زنی (جشنواره پاییزه) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های کشور که در پاییز سال جاری و به میزبانی دانشگاه الزهراء (س) برگزار گردید قدردانی و تشکر می‌شود.

امید است با انگیزه به هر گام هدفمند، متعالی هر گامه شایسته زندگی بویژه در پیوسته و گسترش ورزش دانشجویی موفق و موید باشید.

**با آرزوی توفیق الهی**  
**ابراهیم علی دوست قهفرخی**  
سرپرست اداره کل تربیت بدنی

شماره پیگیری: ۷۳۶۲۷۹۲

تلفن: تهران - تهران - میدان آزادی - پلاک ۲۲  
موسسه فرهنگی ورزشی: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷  
موبایل: ۰۹۱۲-۱۳۸۸۱۰۲۷۷  
فکس: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷  
www.sazrg.ir  
مدیرکل: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷

**ایران**  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

مدیر کل دانشگاه - مسئول امور آمار و ثبت نام - نظم و انضباط - امور فرهنگی

**سرکار خانم زهرا روزبهانی**  
دبیر محترم انجمن آمادگی جسمانی

با اهداء سلام:

استراماد، بدینوسیله از مساعی و کوشش‌های سرکار عالی در برگزاری مسابقات مجازی همگانی آمادگی جسمانی، ایروبیک و طناب زنی (جشنواره پاییزه) دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های کشور که در پاییز سال جاری و به میزبانی دانشگاه الزهراء (س) برگزار گردید قدردانی و تشکر می‌شود.

امید است با انگیزه به هر گام هدفمند، متعالی هر گامه شایسته زندگی بویژه در پیوسته و گسترش ورزش دانشجویی موفق و موید باشید.

**با آرزوی توفیق الهی**  
**ابراهیم علی دوست قهفرخی**  
سرپرست اداره کل تربیت بدنی

شماره پیگیری: ۷۳۶۲۷۹۲

تلفن: تهران - تهران - میدان آزادی - پلاک ۲۲  
موسسه فرهنگی ورزشی: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷  
موبایل: ۰۹۱۲-۱۳۸۸۱۰۲۷۷  
فکس: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷  
www.sazrg.ir  
مدیرکل: ۰۲۱-۸۸۸۱۰۲۷۷





## افتخارات ورزشی (تفصیلی) مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) - سال ۱۴۰۰

موفقیت‌های ورزشی بین‌المللی دانشجویان دانشگاه الزهراء - سال ۱۴۰۰

در این بخش ۱۱ دانشجوی موفق به کسب ۱۵ مدال (۵ طلا، ۷ نقره و ۳ برنز) در ۱۱ مسابقه ورزشی قهرمانی بین‌المللی شده‌اند.



۱) کسب ۲ مدال طلا مسابقات آزاد آنلاین قهرمانی پومسه جهان ۲۰۲۱ به میزبانی کره جنوبی توسط خانم ریحانه عمرانی مقدم (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در بخش تیمی دو نفره و سه نفره - ۸ فروردین الی ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰



۲) کسب ۲ مدال (نقره و برنز) مسابقات قهرمانی تیراندازی بوداپست مجارستان توسط خانم فاطمه کرم زاده (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در ماده تفنگ درازکش زنان و ماده تفنگ سه وضعیت بانوان - اردیبهشت ۱۴۰۰



۳- کسب مدال نقره در ششمین دوره مسابقات قهرمانی پومسه آسیا ۲۰۲۱ توسط راضیه آقایی (دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۸) در رقابت‌های تیمی سه نفره (رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال) - لبنان، ۲۴ خرداد ۱۴۰۰



۴- کسب مدال نقره در پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو هان مادانگ توسط ویدا کاظمی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم زیستی، رشته بیوتکنولوژی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۹) در رشته دولیوچاگی - ایران، خانه تکواندو البرز، ۱۶ خرداد ۱۴۰۰



۵) کسب ۱ مدال طلا و مقام چهارم رقابت‌های قهرمانی تیراندازی جام جهانی کرواسی توسط خانم فاطمه کرم زاده (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۶) در ماده تفنگ بادی بانوان - تیر ۱۴۰۰



۶) کسب مدال نقره در پارا تیراندازی با کمان قهرمانی جهان در چک توسط خانم زهرا نعمتی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۷) - تیر ۱۴۰۰



۷) کسب مدال طلا در مسابقات ریکرو انفرادی تیراندازی با کمان پارالمپیک ۲۰۲۰ ژاپن توسط خانم زهرا نعمتی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۷ و پرچم دار کاروان) - شهریور ۱۴۰۰  
زهرا نعمتی با این مدال، سومین مدال طلای ادوار پارالمپیک خود را کسب و از این حیث هت تریک کرد.

۸) کسب مدال برنز در مسابقات بین‌المللی تکواندو جام فجر آسیا (ایران) توسط خانم سپیده سفری (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) - مهر ۱۴۰۰



۹) کسب یک مدال طلا و دو مدال نقره در مسابقات بین‌المللی اسکی آلیپین ترکیه توسط خانم عاطفه احمدی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) - دی ۱۴۰۰

۱۰) کسب مدال برنز در مسابقات مجازی روئینگ داخل سالن قهرمانی آسیا توسط خانم شکیبا وقوفی (دانشجوی کارشناسی ورودی ۹۷ دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء) در رقابت ۲۰۰۰ متر سبک وزن بانوان بزرگسالان - دی ۱۴۰۰



۱۱) کسب مدال نقره در مسابقات کوراش قهرمانی آسیا ۲۰۲۱ به میزبانی کشور تاجیکستان توسط خانم زهرا باقری (دانشجوی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء) - ۲۸ اسفند ۱۴۰۰



در این بخش ۱۱ دانشجو موفق به کسب ۱۳ مدال (۵ طلا، ۶ نقره و ۲ برنز) در ۱۰ مسابقه ورزشی برون دانشگاهی شده است.



۱) کسب مقام سوم توسط خانم نیلوفر فشخورانی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در رقابت های دو و میدانی قهرمانی بزرگسالان بانوان کشور (ماده پرش با نیزه، رکورد ۲,۹۰) به مناسبت گرامیداشت زنده یاد ابراهیم نوح نژاد به میزبانی استاد یوم امام خمینی اراک - ۴ خرداد ۱۴۰۰

۲) کسب مقام دوم تیمی توسط خانم یگانه بولاچی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات انتخابی کاتا کوراش قهرمانی کشور برای حضور در مسابقات هنرهای رزمی جهان (کره جنوبی ۲۰۲۱) - مهر ۱۴۰۰



۳) کسب مقام اول توسط خانم شکبیا وقوفی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات قایقرانی قهرمان کشوری قایقرانی (ماده روینگ تکنفره ۱۰۰۰ متر سبک وزن) - ۱۱ مهر ۱۴۰۰



۴) کسب مقام اول توسط خانم هانیه رستمیان (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات هیئت استان تهران فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی - ۱۶ و ۱۷ آذر ۱۴۰۰

۵) کسب سه مقام اول، دوم و سوم توسط خانم ریحانه عمرانی مقدم (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا) در مسابقات انفرادی، تیمی دو نفره و تیمی سه نفره مرحله فینال چالش مسابقات آنلاین قهرمانی جهان پومسه ۲۰۲۱ - ۱۰ الی ۳۰ آذر ۱۴۰۰



۶) کسب مقام دوم توسط خانم مهرآسا عبداللهی (دانشجوی کارشناسی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا) در مسابقات انتخابی ووشو (ساندا، وزن ۶۰-) سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان (چین در سال ۱۴۰۱) - بهمن ۱۴۰۰



۷) کسب مقام دوم توسط خانم بهاره باباشاهی (دانشجوی کارشناسی علم اطلاعات و دانش شناسی دانشگاه الزهرا) در مسابقات انتخابی ووشو (در فرم تای چی جوان - تای چی جین) سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان (چین در سال ۱۴۰۱) - بهمن ۱۴۰۰



۸) کسب مقام اول توسط خانم ریحانه عمرانی مقدم (دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در مسابقات انتخابی تکواندو (پومسه) سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان (چین در سال ۱۴۰۱) - بهمن ۱۴۰۰



۹) کسب مقام دوم توسط خانم محیا جلیلی (دانشجوی کارشناسی ریاضیات و کاربردی دانشگاه الزهراء، ورود ۹۹) در مسابقات تدارکاتی شطرنج باشگاه پیشگام به مناسبت تولد حضرت فاطمه زهرا(س) و گرامیداشت روز زن - بهمن ۱۴۰۰



۱۰) کسب مقام اول توسط خانم ریحانه عمرانی مقدم و مقام دوم توسط خانم راضیه آقایی (دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در مسابقات مجازی قهرمان پومسه تکواندو منطقه ۱ ورزش دانشگاهها به میزبانی دانشگاه علمی و کاربردی (واحد استان تهران شرق) - اسفند ۱۴۰۰

**موفقیت‌های ورزشی دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات قهرمان کشوری دانشجویان دانشگاهها - سال ۱۴۰۰**

**در این بخش ۱۹ دانشجو موفق به کسب ۲۱ مدال (۷ طلا، ۶ نقره و ۸ برنز) در ۱۰ مسابقه ورزشی قهرمان کشوری دانشجویان دانشگاهها و موسسات آموزش عالی شده است.**



۱) کسب مقام دوم توسط خانم ریحانه عمرانی مقدم و مقام سوم توسط خانم راضیه آقایی (دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در دومین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری پومسه تکواندو دانشگاهها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی - شهریور و مهر ۱۴۰۰

۲) کسب مقام اول توسط خانم نگین زیدی هاشم آبادی و مقام سوم توسط خانم نیلوفر فشخورانی (دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در دومین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری آمادگی جسمانی دانشگاهها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهراء - شهریور و مهر ۱۴۰۰



۳) کسب مقام اول توسط خانم مهسا صادقیان (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در اولین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری ایروژیمناستیک دانشگاهها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه هرمزگان - مهر ۱۴۰۰



۴) کسب مقام دوم توسط خانم ریحانه شهابی و مقام سوم توسط خانم نیلوفر فشخورانی (دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهراء) در اولین دوره مسابقات مجازی قهرمان کشوری دو و میدانی دانشگاهها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه قم - آبان ۱۴۰۰

۵) کسب ۲ مقام (اولی) توسط خانم پرستو محسنی و ۲ مقام (دومی و سومی) توسط حانیه محمد (دانشجویان کارشناسی مکانیک دانشگاه الزهراء) و ۱ مقام (سومی) توسط الهام مسعودی توسط (دانشجو کارشناسی تربیت بدنی) در اولین دوره مسابقات غیرمتمرکز قهرمانی دوچرخه سواری (۲۰۰ و ۴۰۰ متر سرعت) دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس - آبان و آذر ۱۴۰۰



۶) کسب مقام دوم توسط خانم فاطمه حبیبیان (دانشجو کارشناسی تربیت بدنی) و مقام سوم توسط خانم مریم غلامزاده عسگری (دانشجو کارشناسی ارشد صنایع دستی دانشگاه الزهراء) در اولین دوره مسابقات مجازی قهرمانی هندبال دانشگاهها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی - آبان و آذر ۱۴۰۰



۷) کسب مقام اول توسط خانم الهه منصوریان، مقام دوم توسط خانم مهرآسا عبداللهی و مقام سوم خانم یگانه بولاقی (دانشجویان رشته تربیت بدنی) در مسابقات مجازی قهرمانی ووشو دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه قم - آذر ۱۴۰۰



۸) کسب مقام سوم توسط خانم حانیه زارع (دانشجوی کارشناسی مدیریت مالی دانشگاه الزهراء، ورودی ۹۷) در مسابقات مجازی قهرمانی کاراته (کاتا) دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه امیرکبیر - پاییز ۱۴۰۰



۹) کسب مقام دوم توسط خانم زهرا باقری (دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) در مسابقات مجازی قهرمانی جودو (کاتا) دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه شیراز - پاییز ۱۴۰۰





۱۰) کسب مقام اول مشترک توسط خانم مهرسا صادقیان و خانم فاطمه حبیبیان (دانشجویان رشته تربیت بدنی) در مسابقات مجازی قهرمانی آمادگی جسمانی با رویکرد پیلاتس دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه الزهرا - اسفند ۱۴۰۰

### موفقیت‌های ورزشی دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات همگانی کشوری دانشجویان دانشگاه‌ها - سال ۱۴۰۰

**در این بخش ۳ دانشجو موفق به کسب ۳ مدال (۱ طلا و ۲ برنز) در ۲ مسابقه ورزشی همگانی کشوری دانشجویان دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی شده است.**



۱) کسب مقام سوم توسط خانم اوین فرامرزی (دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا، ورودی ۱۴۰۰) در مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی (جشنواره پاییزه) دانشجویان کشور به میزبانی دانشگاه الزهرا - آذر ۱۴۰۰



۲) کسب مقام اول توسط خانم فاطمه فرقانی و مقام سوم توسط خانم ملیکا خوشه چین (دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه الزهرا، ورودی ۱۴۰۰) در مسابقات مجازی والیبال همگانی (جشنواره پاییزه) دانشجویان کشور به میزبانی دانشگاه تربیت مدرس - پاییز ۱۴۰۰

### سایر افتخارات ورزشی دانشجویان دانشگاه الزهرا - سال ۱۴۰۰



۱) انتخاب خانم هانیه رستمیان تیرانداز المپیک ایران (دانشجوی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا) به عنوان پرچمدار زن کاروان ایران در المپیک توکیو از سوی فدراسیون تیراندازی جمهوری اسلامی ایران - تیر ۱۴۰۰



۲) انتخاب خانم عاطفه احمدی (دانشجوی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا) به عنوان نماینده اسکی آلپاین بانوان در المپیک زمستانی ۲۰۲۲ یکن با دارا بودن بهترین پوئن فیز (امتیاز جهانی) - دی ۱۴۰۰

۳) کسب عنوان بانوی برتر در مسابقات تدارکاتی آزاد شطرنج آنلاین باشگاه پیشگام به مناسبت گرامی داشت دهه فجر توسط خانم محیا جلیلی (دانشجوی کارشناسی ریاضیات و کاربردی دانشگاه الزهرا، ورودی ۹۹) - ۱۷ بهمن ۱۴۰۰



## افتخارات ورزشی دانش‌آموختگان دانشگاه الزهرا - سال ۱۴۰۰

موفقیت‌های ورزشی دانش‌آموختگان دانشگاه الزهرا در مسابقات برون دانشگاهی - سال ۱۴۰۰

در این بخش ۳ دانش‌آموخته موفق به کسب ۳ مدال (۳ طلا) در ۲ مسابقه ورزشی برون دانشگاهی شده‌اند.



۱) کسب مقام اول توسط خانم حدیث فرزاد (دانش‌آموخته دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا) در مسابقات اسکواش حرفه‌ای نشنال کلوز بانوان انقلاب به میزبانی تهران - ۱۷ الی ۱۹ خرداد ۱۴۰۰



۲) کسب مقام اول توسط خانم خانم‌ها زهرا آسترکی و زینب کرباسی (دانش‌آموختگان دانشگاه الزهرا) در مسابقات کبدهی قهرمانی بزرگسالان کشور - ۲۷ مهر ۱۴۰۰

## افتخارات ورزشی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - سال ۱۴۰۰

موفقیت‌های ورزشی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا در مسابقات برون دانشگاهی - سال ۱۴۰۰

در این بخش ۳ کارمند موفق به کسب ۳ مدال (۱ طلا، ۱ نقره، ۱ برنز) در ۱ مسابقه ورزشی برون دانشگاهی شده‌اند.



۱) کسب مقام اول توسط خانم زهرا روزبهانی، کارشناس مدیریت تربیت بدنی، کسب مقام دوم توسط آقای علی فولادی، کارمند بخش انبار مرکزی و کسب مقام سوم توسط آقای حمیدرضا مقدم، کارمند دانشکده هنر دانشگاه الزهرا در مسابقات (برون دانشگاهی) هیئت استان تهران فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی در سالن ساصد صنایع دفاع با حضور ۶۹



نفر از پنج بخش (وزارت علوم، وزارت بهداشت، دانشگاه آزاد، دانشگاه پیام نور و دانشگاه علمی-کاربردی) - ۱۶ و ۱۷ آذر ۱۴۰۰





با آرزوی توفیق روز افزون

مدیریت ترمیم بدنی