

باسمه تعالی

اداره تربیت بدنی دانشگاه کوثر

اداره تربیت بدنی دانشگاه کوثر در بخش همگانی با هدف توسعه سطح سلامت جسمی و روحی دانشجویان از طریق برگزاری تمرینات، مسابقات و جشنواره‌های ورزشی درون دانشگاهی در فراهم نمودن محیطی سالم، با نشاط فعالیت می‌نماید. در بخش قهرمانی نیز با مهارت‌یابی و شناسایی استعدادها، برتری، برنامه‌ریزی برای آماده‌سازی تیم‌های ورزشی بر اساس مصوبات، آئین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های ورزشی جهت شرکت در رقابت‌های استانی، منطقه‌ای و المپیادهای کشوری تلاش می‌نماید. این برنامه‌ها با هدف غنی‌سازی اوقات فراغت و ایجاد روحیه شادابی و نشاط و شناسایی و معرفی نفرات برتر به منظور حضور در تیم‌های ورزشی انجام می‌گیرد. لازم به ذکر است در طی سال‌های گذشته با عنایت به مجازی بودن کلاس‌های درسی دانشجویان در دوران کرونا، اکثر مسابقات و جشنواره‌ها از طریق سامانه‌های مجازی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برگزار گردید و پس از حضوری شدن مجدد آموزش در دانشگاه‌ها برنامه‌ریزی در رشته‌های فیتنس، والیبال، بسکتبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون، تکواندو و ... صورت پذیرفته که همه روزه دانشجویان از امکانات دانشگاه جهت شرکت در این رشته‌ها استفاده می‌کنند.

جدول برنامه‌های ورزشی از پاییز ۱۴۰۰ تا پاییز ۱۴۰۲

عنوان جشنواره/ برنامه	رشته ورزشی	مخاطب	تعداد نفرات
پاییز ۱۴۰۰ (مجازی و حضوری و ارسال ویدئو)	طناب زنی	دانشجو	۲۶
	کارگاه وضعیت‌بدنی در زمان کرونا	دانشجو	۱۱۴
	شطرنج	دانشجو	۲۲
	والیبال	دانشجو	۱۰
	آمادگی جسمانی	دانشجو	۱۲
	دوومیدانی	دانشجو	۱۵
زمستان ۱۴۰۰ (مجازی و حضوری و ارسال ویدئو)	آمادگی جسمانی	دانشجو	۱۶
	درازنشست	دانشجو	۱۸
جشنواره بهار و هفته خوابگاه‌ها ۱۴۰۱	شطرنج	دانشجو	۲۰۰
	دارت	دانشجو	۴۶
	طناب	دانشجو	۶۸
	گلگشت به مقصد بش قارداش	دانشجو	۲۲۰
	صعود به دماوند	کارکنان (آقا)	۱
	صعود به قله سالوک	کارکنان (آقا)	۷
	گلگشت به مقصد زوارم	کارکنان	۳۶
	دارت	کارکنان	۳۶

۱۵	اساتید	دارت	
۴۸	دانشجو	والیبال	جشنواره همگانی پاییزه ۱۴۰۱
۲۴	دانشجو	فوتسال	
۱۱	کارکنان (آقا)	فوتسال	
۳۲	دانشجو	دو و میدانی (سرعت)	
۲۵	دانشجو	آمادگی جسمانی (درازنشست)	
۴۵	دانشجو	طناب زنی	درون دانشگاهی ۱۴۰۱
۳۶	دانشجو	والیبال ۴ نفره	
۱۲	دانشجو	بسکتبال سه نفره	
۲۸	دانشجو و همکار	شطرنج	
۷۶	دانشجو	پیاده روی همزمان دانشگاهیان	
۱۲	دانشجو	والیبال	هفته تربیت بدنی ۱۴۰۱
۱۰	دانشجو	فوتسال	
۲۵	کارکنان	صعود به یامان داغی	
۲۴	کارکنان	دارت	
۳۱	کارکنان	پینت بال	
۲۰۷	دانشجو	پایش	
۳	دانشجو	آمادگی جسمانی (استانی)	جشنواره زمستانه ۱۴۰۱
۳	دانشجو	فریزی (استانی)	
۳	دانشجو	هفت سنگ (استانی)	

۴	دانشجو	شطرنج (استانی)	
۳	دانشجو	دارت (استانی)	
۶	دانشجو	والیبال (استانی)	
۳	دانشجو	طناب زنی (استانی)	
۱۵	اعضای هیئت علمی و کارمندان	طناب زنی آقایان	
۳۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	طناب زنی بانوان	
۳	اعضای هیئت علمی و کارمندان	عکس ورزشی خانوادگی	
۱۲	اعضای هیئت علمی و کارمندان	مسابقه فوتسال آقایان با تیم پرسپولیس بجنورد	
۱۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	فوق برنامه بدنسازی (بانوان) ۱۴۰۱	فوق برنامه های همکاران زمستان ۱۴۰۱ و بهار ۱۴۰۲
۱۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	فوق برنامه تنیس روی میز (بانوان) ۱۴۰۱	
۱۵	اعضای هیئت علمی و کارمندان	فوق برنامه فوتسال (آقایان) ۱۴۰۱	
۲۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	فوق برنامه دارت (بانوان) ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۲	
۴۰۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	توزیع بلیط استخر بهمن، اسفند ۱۴۰۱ و فروردین ۱۴۰۲	
۲۰۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	توزیع بلیط استخر خرداد ۱۴۰۲	
۱۲	دانشجو	شطرنج	هفته خوابگاه ها ۱۴۰۲
۳۱	دانشجو	طناب زنی	
۳۱	دانشجو	دارت	
۳۸	دانشجو	پرتاب حلقه	
۱۸	دانشجو	بهکاپ	
۵۸	دانشجو	کارگاه تغذیه ورزشی فروردین	

۷۰	دانشجو و اعضای هیئت علمی و کارمندان	کارگاه فعالیت بدنی در ادارات (فروردین)	
۴۹	دانشجو و اعضای هیئت علمی و کارمندان	کارگاه چاقی شکمی (فروردین)	
۱۵۰	دانشجو	گلگشت و پیاده روی بش قارداش	جشنواره بهاره ۱۴۰۲
۲۱	دانشجو	داژبال	
۱۵	دانشجو	دراز نشست	
۲۵	دانشجو	فریزی	
۲۵	دانشجو	لیوان چینی	
۳۲	دانشجو	طناب زنی	
۳	اساتید	تنیس روی میز روز استاد (آقایان)	
۲۰	اساتید	دارت بانوان	
۱	اساتید	دارت آقایان	
۵۳	اعضای هیئت علمی و کارمندان	گلگشت زوارم	
۲۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	دارت بانوان	
۲۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	دارت آقایان	
۳۱	اعضای هیئت علمی و کارمندان	انتخابی نوبت اول تیم آمادگی جسمانی	
۱۳۰	دانشجو و اعضای هیئت علمی و کارمندان	اختتامیه جشنواره بهاره	
۶	دانشجو	اعزام به المپiad همگانی (اراک) تابستان	تابستان ۱۴۰۲
۱	دانشجو	اعزام به المپiad شاهد و ایثارگر (همدان)	

۲۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	کارگاه تیراندازی با کمان ۶ تیر
۱۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	تنیس روی میز
		صعود علم کوه (آقای فیروزه)
		صعود علم کوه (خانم سلیمانی)
	اعضای هیئت علمی و کارمندان	صعود تیغ بل
	اعضای هیئت علمی و کارمندان	صعود یامان داغی
۱۰	فرزندان اعضای هیئت علمی و کارمندان	کلاس اسکیت
۱۹		کلاس شنا (آقایان/ بانوان)
۲۴	فرزندان اعضای هیئت علمی و کارمندان	بازی کودکان تابستان دو دوره
۳۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان منطقه	میزبانی مسابقات امدادی جسمانی منطقه ۹ بانوان
۲۰	کارمند بانوان	مسابقه لیوان چینی و فریزی روز کارمند
۱۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	مسابقه فوتسال (آقایان)
۱۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	مسابقه تنیس روی میز (آقایان) هفته دفاع مقدس
۲۰	اعضای هیئت علمی و کارمندان	مسابقه دarts (بانوان) هفته دفاع مقدس

-شرکت در مسابقات شهرستانی، استانی، قهرمانی کشور و همگانی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم:

- ❖ اعزام به المپιάد همگانی (اراک) تابستان ۱۴۰۲
- ❖ اعزام به المپιάد شاهد و ایثارگر (همدان) ۱۴۰۲
- ❖ اعزام تیم والیبال دانشجویان به مسابقات دانشگاه‌های شهرستان پاییز ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم فوتسال دانشجویان به مسابقات دانشگاه‌های شهرستان پاییز ۱۴۰۱
- ❖ میزبانی تیم دارت دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم شطرنج دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم فریزی دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم آمادگی جسمانی دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم هفت سنگ دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم والیبال ۴ نفره دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ اعزام تیم طناب‌زنی دانشجویان به جشنواره استانی همگانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱
- ❖ شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی قهرمانی کشور ۸ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات شطرنج قهرمانی کشور ۸ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات تیراندازی با تفنگ و تپانچه قهرمانی کشور ۱ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات دارت قهرمانی کشور ۴ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات دوومیدانی قهرمانی کشور ۸ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات شطرنج همگانی ۱۱ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی همگانی ۶ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات طناب‌زنی همگانی ۱۲ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات مهارت فوتسال همگانی ۲ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات مهارت بسکتبال همگانی ۱ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات مهارت والیبال همگانی ۲ نفر ۱۴۰۰
- ❖ شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی با رویکرد پیلاتس ۱ نفر ۱۴۰۰

میزبانی‌ها:

برگزاری میزبانی ۲ دوره مسابقات دانستنی‌های ورزشی توسط اداره تربیت‌بدنی دانشگاه کوثر

❖ دوره اول پاییز ۱۳۹۹ (کشوری با شرکت دانشجویان دانشگاه های سراسر کشور)

❖ دوره دوم پاییز ۱۴۰۰ (با شرکت دانشجویان دانشگاه‌های منطقه ۹)



میزبانی مسابقات دарт جشنواره استانی دانشگاه‌ها اسفند ۱۴۰۱



اولین بار میزبانی مسابقات آمادگی جسمانی بانوان هیئت علمی و کارمند دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی منطقه ۹ ورزش کشور تابستان ۱۴۰۲



عناوین قهرمانی از ۱۴۰۰ لغایت ۱۴۰۲

کسب مقام دوم تیمی دانشگاه کوثر در مسابقات آمادگی جسمانی بانوان هیئت علمی و کارمند دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی منطقه ۹ ورزش کشور تابستان ۱۴۰۲



نتایج در بخش انفرادی مسابقات آمادگی جسمانی بانوان هیئت علمی و کارمند دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی منطقه ۹ ورزش کشور تابستان ۱۴۰۲

رده سنی اول: مریم دلاوری مقام اول

رده سنی دوم: میترا محمدی مقام اول

رده سنی سوم: آیلر سلیمانی مقام اول

رده سنی چهارم: معصومه صابر قاسم خانی مقام دوم

کسب مقام اول شطرنج قهرمانی کشور توسط دانشجوی دانشگاه ملیحه احمدی پاییز ۱۴۰۰



کسب مقام اول شطرنج قهرمانی کشور دانشجویان (بزرگداشت سردار سلیمانی) توسط ملیحه احمدی زمستان ۱۴۰۰

کسب مقام پنجم آمادگی جسمانی قهرمانی کشور توسط سارا سنچولی (تابستان ۱۴۰۰)



کسب مقام دوم بانوان در رشته شطرنج هفته بسیج توسط خانم شقایق موفق پاییز ۱۴۰۱

کسب عنوان بازیکن برتر مسابقات والیبال هفته تربیت بدنی توسط دانشجوی دانشگاه نرجس مزینانی در آبان ۱۴۰۱

مقام اول تیم والیبال مسابقات هفته تربیت بدنی شهرستان پاییز ۱۴۰۱



مقام دوم تیم فوتسال مسابقات هفته تربیت بدنی دانشگاه‌های شهرستان پاییز ۱۴۰۱



مقام والیبال مسابقات جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱



مقام اول مسابقات آمادگی جسمانی انفرادی جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها فاطمه شاهی زمستان ۱۴۰۱



مقام اول رشته فریزبی جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱



مقام اول هفت سنگ جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱



مقام سوم شطرنج جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱



مقام سوم آمادگی جسمانی تیمی جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۱



کسب مقام سوم تیمی دарт جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۲

کسب عنوان دوم انفرادی فاطمه فتحی رشته دارت جشنواره همگانی استانی دانشگاه‌ها زمستان ۱۴۰۲



برگزاری کارگاه‌های ورزشی:

- ❖ اثرات روزه‌داری بر سلامت مدرس دکتر میترا خادم الشریعه (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۵)
- ❖ تغذیه ورزشی مدرس دکتر مریم کریمی (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۸)
- ❖ وضعیت بدنی و محدودیت در زمان کرونا مدرس شیما دادمهر (دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۵)
- ❖ ورزش و تناسب اندام مدرس حمید شادکام (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۴)
- ❖ برگزاری کارگاه تغذیه ورزشی ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۲ خوابگاه مهر
- ❖ کارگاه فعالیت بدنی در ادارات فروردین ۱۴۰۲
- ❖ کارگاه چاقی شکمی فروردین ۱۴۰۲





-برنامه های متفاوت:

- ❖ پایش تندرستی، ناهنجاری های اسکلتی و مشاوره ورزشی دانشجویان نوورود از آذر ۱۴۰۱ تعداد ۲۰۷ نفر از دانشجویان
- ❖ تشکیل جلسات شورای تربیت بدنی و کارگروه ورزش اعضای هیئت علمی و کارمندان
- ❖ برنامه ریزی و تشکیل کلاس های فوق برنامه در رشته های بدنمیتون، فوتسال، تنیس روی میز، والیبال، بسکتبال، هندبال، آمادگی جسمانی (فیتنس)، تکواندو
- ❖ پیگیری بیمه ورزشی دانشجویان
- ❖ پیگیری بیمه مجموعه ورزشی
- ❖ پیگیری تجهیز مجموعه ورزشی روباز
- ❖ کسب مقام دوم بانوان در رشته شطرنج هفته بسیج توسط خانم شقایق موفق پاییز ۱۴۰۱
- ❖ برگزاری پیاده روی هماهنگ کشوری سراسر دانشگاه ها در مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۶ به مناسبت هفته تربیت بدنی
- ❖ برگزاری مسابقه دو سرعت در مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۷ ویژه دانشجویان به مناسبت هفته تربیت بدنی
- ❖ صعود به قله یمان داغی همکاران آبان ۱۴۰۱

- ❖ برگزاری جشنواره‌های بهاره، پاییزه و زمستانه پیاپی در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقات دراز و نشست، طناب‌زنی، آمادگی جسمانی، شطرنج، تکواندو و....
- ❖ برگزاری اردوی فرهنگی ورزشی به مقصد بش قارداش دانشجویان بهار ۱۴۰۱
- ❖ تجهیز سالن بدنسازی ویژه دانشگاهیان کوثر زمستان ۱۳۹۹
- ❖ برگزاری کلاس‌های بدنسازی و آمادگی جسمانی ویژه اعضای هیئت علمی و کارکنان
- ❖ برگزاری پیاده‌روی به مناسبت بزرگداشت سردار سلیمانی ویژه اعضای هیئت علمی و کارکنان ۱۴۰۱
- ❖ برگزاری مسابقات مختلف دارت، ویژه اعضای هیئت علمی و کارکنان
- ❖ برگزاری گلگشت به مقصد زوارم ویژه اعضای هیئت علمی و کارکنان بهار ۱۴۰۱
- ❖ برگزاری مسابقه شطرنج ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه بهکاپ خوابگاه دانش ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه طناب‌زنی خوابگاه تربیت ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه پرتاب حلقه خوابگاه نور ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه دارت خوابگاه پردیس ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه داژبال بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه دراز و نشست بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه فریزی بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه لیوان‌چینی بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه طناب‌زنی بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری برنامه تقدیر از مقام‌آوران بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری گلگشت و پیاده‌روی بش قارداش بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه دارت بانوان اساتید به مناسبت روز استاد بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه دارت آقایان اساتید به مناسبت روز استاد بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه گلگشت زوارم اعضای هیئت علمی و کارمندان بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه انتخابی نوبت اول آمادگی جسمانی بهار ۱۴۰۲
- ❖ -برگزاری مسابقه دارت بانوان هیئت علمی و کارمند بهار ۱۴۰۲

- ❖ -برگزاری مسابقه دارت آقایان هیئت علمی و کارمند بهار ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری کارگاه تیراندازی با کمان ۶ تیر تابستان ۱۴۰۲
- ❖ برگزاری مسابقه تنیس روی میز تابستان ۱۴۰۲
- ❖ صعود علم کوه آقای فیروزه تابستان ۱۴۰۲
- ❖ صعود علم کوه خانم سلیمانی تابستان ۱۴۰۲
- ❖ صعود تیغ بل تابستان ۱۴۰۲
- ❖ صعود یامان داغی تابستان ۱۴۰۲
- ❖ کلاس اسکیت فرزندان همکاران بهار تابستان ۱۴۰۲
- ❖ کلاس شنا (آقایان/ بانوان همکار) تابستان ۱۴۰۲
- ❖ بازی کودکان تابستان دو دوره تابستان ۱۴۰۲
- ❖ مسابقه لیوان چینی و فریزی روز کارمند تابستان ۱۴۰۲
- ❖ مسابقه فوتسال (آقایان) تابستان ۱۴۰۲
- ❖ مسابقه تنیس روی میز (آقایان) هفته دفاع مقدس تابستان ۱۴۰۲
- ❖ مسابقه دارت (بانوان) هفته دفاع مقدس تابستان ۱۴۰۲
- ❖ توزیع ۴۰۰ عددبلیط استخر بین همکاران اسفند ۱۴۰۱ و فروردین ۱۴۰۲ و ۲۰۰ عدد خرداد ۱۴۰۲