

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

# اهداف شبکه ورزش بانوان دانشگاه

ویژه کارکنان، اعضای هیئت علمی، دانشجویان و دانشجویان بین الملل

## ۱. مقدمه

در راستای سیاست‌های دانشگاه در حوزه ارتقا سلامت، نشاط اجتماعی و توانمندسازی بانوان و باتوجه به رونمایی از شبکه‌های تخصصی امور بانوان، این برنامه به عنوان برنامه عملیاتی شبکه ورزش بانوان تدوین شده است.

این شبکه با رویکرد همگانی کردن ورزش و پرداختن به ورزش‌های همگانی، بومی محلی (دانشجویان ایرانی و غیر ایرانی)؛ غیر رقابتی، کم هزینه، انعطاف‌پذیر و مکمل فعالیت‌های تربیت‌بدنی و کمیته ورزش تمرکز خود را بر آموزش، بهبود سبک زندگی، حیطة کار آفرینی، نشاط محیطی، ورزش‌های سلامت محور و مشارکت حداکثری بانوان دانشگاه و نهایتاً ارتقا نشاط فرزندان و همسران قرار می‌دهد.

## ۲. جامعه هدف

- بانوان شاغل در دانشگاه و مراکز وابسته (بیمارستان‌ها، دانشکده‌ها و شبکه‌های بهداشت)
- بانوان اعضای هیئت علمی
- بانوان دانشجو در تمامی مقاطع به‌ویژه دستیاران
- دانشجویان بین‌الملل
- خانواده درجه یک (در برخی برنامه‌های منتخب)

## ۳. اهداف کلان شبکه ورزش بانوان

- ارتقا سلامت جسم و روان بانوان
- افزایش نشاط و تحرک در محیط‌های کاری و آموزشی
- آموزش ورزش‌های کاربردی و قابل تداوم
- شناسایی استعداد‌های ورزشی به صورت غیررسمی
- تقویت تعاملات فرهنگی و اجتماعی، به‌ویژه در میان دانشجویان بین‌الملل
- استفاده حداکثری از امکانات موجود با حداقل هزینه
- کار آفرینی
- پژوهش و غربالگری

## ۴. محورهای اجرایی برنامه

محور اول: آموزش‌های ورزشی کم‌هزینه و در دسترس (حضور و مجازی)

- برگزاری و بینارهای آموزشی کوتاه‌مدت (۴۵ تا ۶۰ دقیقه)

موضوعات:

- ورزش و سلامت بانوان شاغل
- اصلاح وضعیت بدنی و پیشگیری از آسیب
- ورزش و مدیریت استرس
- آشنایی با ورزش‌های همگانی- ورزش‌های آبی و هیدروتراپی
- ✓ بدون نیاز به فضای فیزیکی
- ✓ قابل ضبط و استفاده مجدد
- ✓ ارائه در تقویم آموزشی و ارزشیابی اداره آموزش کارکنان

محور دوم: راه‌های مربیگری و توانمندسازی

- برگزاری دوره‌های مربیگری پایه و ارتقا (با استفاده از ظرفیت موجود با فدراسیون‌های ورزشی)
- اولویت با بانوان فعال دانشگاه
- ایجاد مسیر انگیزشی و توانمندسازی شغلی برای دانشجویان
- ✓ هزینه پایین
- ✓ افزایش سرمایه انسانی دانشگاه

محور سوم: آموزش حضوری حرکات ورزشی و اعلام زنگ ورزش در ساعات کاری (از طریق اتوماسیون اداری) در حین کار با عنوان "ورزش پشت میزی"

- آموزش ورزش‌های آبی و هیدروتراپی با استفاده از استخر دانشگاه
- آموزش شنا (سطح‌بندی‌شده)
- ورزش در آب و هیدروتراپی
- برنامه‌های ویژه:

کارکنان با دردهای اسکلتی

کاهش استرس و افزایش نشاط

امکان تشکیل سانس‌های ویژه برای دانشجویان بین‌الملل

برنامه‌های تفریحی ویژه مادران و دختران

✓ استقبال بالا

✓ اثرگذاری سریع

✓ استفاده بهینه از زیرساخت‌های موجود

محور چهارم: نشاط محیطی و رویدادهای کوتاه مدت

(بدون نیاز به ثبت نام رسمی یا تجهیزات خاص و پرهزینه)

• نرماش‌های گروهی کوتاه در دانشکده‌ها و بیمارستان‌ها

• ایستگاه‌های «وقفه فعال»

• پیاده‌روی‌های گروهی در محوطه دانشگاه

✓ حداقل زمان

✓ حداکثر مشارکت

✓ افزایش دیده‌شدن شبکه ورزش بانوان

محور پنجم: گردشگری ورزشی و فعالیت‌های نشاط‌آور

• طبیعت‌گردی‌های سبک و کوتاه‌مدت

• پیاده‌روی سلامت

• برنامه‌های مشترک فرهنگی-ورزشی برای دانشجویان ایرانی و بین‌الملل

✓ تقویت تعاملات فرهنگی

✓ نشاط جمعی

✓ هزینه مشارکتی و پایین

محور ششم: شناسایی استعداد‌های ورزشی (غیررقابتی)

- شناسایی بانوان مستعد از دل برنامه‌های عمومی
- هدایت داوطلبانه به دوره‌های آموزشی یا معرفی به تربیت‌بدنی
- بدون آزمون رسمی یا فشار رقابتی
- ✓ غیرموازی با ساختار رسمی مسابقات
- ✓ انگیزشی و تدریجی
- ✓ شناسایی و معرفی مستعدان به کمیته ورزش کارکنان در طرح استعدادیابی

۵. ویژگی‌های شاخص برنامه

- ✓ غیرمسابقه‌ای و غیرکلیشه‌ای
- ✓ مکمل فعالیت‌های تربیت‌بدنی و کمیته ورزش
- ✓ قابل اجرا با حداقل هزینه و زمان
- ✓ انعطاف‌پذیر برای کارکنان، اساتید و دانشجویان
- ✓ توجه ویژه به دانشجویان بین‌الملل و تنوع فرهنگی

۶. جمع‌بندی

شبکه ورزش بانوان با این برنامه، نقش فعالی در ارتقا سلامت، نشاط و توانمندسازی بانوان دانشگاه ایفا کرده و می‌تواند به عنوان الگویی کم‌هزینه، موثر و قابل توسعه در سطح دانشگاه معرفی شود.