



دانشگاه داندی

#



فرهیختگان | دانشگاه «داندی» در سال ۱۸۸۱ در شهر «داندی» در بریتانیا افتتاح شد. این مرکز یک مرکز آموزشی خصوصی است که چیزی حدود ۱۶ هزار دانشجوی مختلف دارد و در زمینه‌های مختلف آموزشی کلاس‌های گوناگونی را ارائه می‌دهد.

علاوه‌بر این دانشگاه «داندی» به‌عنوان یکی از معروف‌ترین مراکز آموزشی بریتانیا در زمینه ارائه امکانات رفاهی و خدمات دانشجویی بین دانشگاه‌های بریتانیایی رتبه ۹ را دارد. دانشجویان دانشگاه «داندی» حالا می‌توانند در کنار تحصیل در دانشگاهی با رتبه بالا در زمینه آموزشی از امکانات رفاهی بسیار خوبی هم بهره ببرند.

علم و جهان

معرفی

سیستم‌های رتبه‌بندی گوناگون
تی.اچ.ای (THE)



سدف فاطمی

sadaf.fatemi@fdn.ir

بحث درس و تحصیل که به میان می‌آید، یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که مطرح می‌شود بررسی فاکتورهای مختلف به‌منظور انتخاب یک مرکز آموزشی مناسب است. دانشجویان به‌منظور کم کردن هزینه‌های خود معمولاً به دنبال این هستند که بتوانند مرکزی نزدیک به محل زندگی خود پیدا کنند. بااین همه اما اگر دانشگاهی از نظر سطح علمی در رده بالایی باشد اما فاصله جغرافیایی زیادی با محل زندگی داشته باشد، از نظر دانشجویان ارزش انتخاب شدن را دارد. یکی از فاکتورهایی که برای سنجش میزان اعتبار یک مرکز آموزشی در نظر گرفته می‌شود، آماری است که هر ساله از طرف سیستم‌های رتبه‌بندی معتبر اعلام می‌شود.

به این منظور تعدادی رتبه‌بندی معتبر با شاخص‌های گوناگون در دنیا وجود دارد که میان تعداد انبوه سیستم‌های مختلف، اعتبار بیشتری به دست آورده و به‌عنوان مرجع برای ارزیابی دانشگاه‌ها به شمار می‌روند. یکی از این سیستم‌های رتبه‌بندی «تی.اچ.ای» است که با نام اختصاری «THE» شناخته می‌شود.

این سیستم رتبه‌بندی که اطلاعات مربوط به ۱۳۳۸۸ فرد دانشگاهی در ۱۳۱ کشور جهان را در خود جای داده است، بی‌شک یکی از بانفوذترین و موثرترین سیستم‌های رتبه‌بندی محسوب می‌شود. روش رتبه‌بندی این سیستم براساس سیزده شاخص مجزای عملکردی استوار است که در پنج حوزه مختلف گروه‌بندی می‌شوند:

■ حوزه آموزش که به محیط یادگیری دانشگاه‌ها از دیدگاه دانشجو و استاد می‌پردازد (سهم ۳۰ درصدی از نمره کل)

■ حوزه پژوهش که به سه بخش انتشارات آکادمیک، درآمد و شهرت تقسیم می‌شود (باز هم سهم ۳۰ درصدی)

■ تقدیرنامه‌ها که نشانه‌ای از اثربخشی پژوهش است (سهم ۳۰ درصدی)

■ درآمد صنعتی که به میزان نوآوری دانشگاه‌ها و کمک به درآمدزایی صنعتی می‌پردازد (سهم ۲/۵ درصدی)

■ چشم‌اندازهای بین‌المللی که به توانایی دانشگاه برای جذب دانشجویان، استادان خارجی و تعداد مقالات آن دانشگاه مربوط است (سهم ۷/۵ درصدی)

نتایج لیست رتبه‌بندی‌شده این سیستم را می‌توانید در وب‌سایت این نشریه با آدرس www.timeshighereducation.co.uk

پیدا کنید. به دنبال اعتبار بسیار زیادی که این سیستم رتبه‌بندی در ارزیابی دانشگاه‌های دنیا دارد، معمولاً دانشجویان بسیار زیادی به آن مراجعه کرده و معیار انتخاب‌شان را براساس رتبه اعلام شده از سوی این سیستم قرار می‌دهند. باوجوداینکه موضوع سیستم‌های رتبه‌بندی به سال‌های قبل برمی‌گردد و داستان جدیدی نیست اما این روزها رنگ و لعاب بیشتری پیدا کرده است.



دزنگی بر احوال نشر دانشگاهی

دواستنا

66

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

دواستنا

حامد زارع
h.zare@fdn.ir

وضع و حال بخش انتشارات دانشگاه‌ها قاعدتا باید تابعی از وضع و حال خود دانشگاه‌ها باشد و وقتی مدنظر داشته باشیم دانشگاه‌های ما در حوزه علوم انسانی رقم چندانی برای تولید محتوا برایشان باقی نمانده است، طبیعتاً انتظار زیادی از انتشاراتی‌های آنان نیز نمی‌توان داشت.

تقریباً دو دهه‌ای می‌شود که ناشران بخش خصوصی گوی سبقت را از انتشارات دانشگاه‌های مهم کشور ربوده‌اند و اکنون مهم‌ترین و شاخص‌ترین مباحث معطوف به علوم انسانی در کتبی منعکس می‌شوند که توسط انتشاراتی‌های خصوصی منتشر

گزارشی درباره ناکارآمدی

موسسات انتشاراتی دانشگاه‌های کشور

بوروکراسی
ناکارآمد کتابرونک حسینی
ronak.hoseini@fdn.ir

استادان دانشگاه برای کسب امتیاز از انتشارات دانشگاه‌ها استفاده می‌کنند. اما در ساختار، ناشران دانشگاهی به دلیل روند کند انتشار، کمتر کسانی را برای نشر کتاب جذب می‌کنند. این گزاره‌ها، از گفته‌های استادان دانشگاه‌های تهران و شهرستان‌ها به دست آمده است. عده‌ای معتقدند حتی اگر ناچار شوند هزینه انتشار را از جیب خودشان به ناشر خصوصی بپردازند، باز هم ترجیح می‌دهند کتاب‌شان در روند بوروکراتیک نشر دانشگاهی گیر نیفتد. هر چند عده دیگری معتقدند بسیاری از ناشران خصوصی تنها با دریافت پول، بدون ویرایش درست و دقیق، هر کتابی را چاپ می‌کنند. در کنار اینها، ناشران خصوصی معتبری هم هستند که با دقت در ویرایش، در مدت زمان کوتاه‌تری نسبت به نشر دانشگاهی و البته با برنامه‌ریزی بهتری برای فروش کتاب‌ها، در مقام رقیب برای دانشگاه‌ها ظاهر شده‌اند.

در شهرستان‌ها چه می‌گذرد؟

«ترجیح می‌دهم راجع به یک سری از مسائل حرفی نزنم.» این جمله را ابراهیم خدادادی، عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد می‌گوید. او می‌گوید تا به حال کتابی را در انتشارات دانشگاه چاپ نکرده است و ترجیح می‌دهد کتابش را به دست ناشر خصوصی بپردازد. روند بررسی کتاب در دانشگاه مشهد کند



دانشگاه یاسوج



اما وضعیت در دانشگاه یاسوج متفاوت است. مختار خواجوی، عضو هیات علمی دانشگاه یاسوج، با وجود آنکه بیشتر تمایل دارد کتابش را برای چاپ به دانشگاه بپردازد، اما می‌گوید تغییر آیین‌نامه‌ها در چند سال اخیر باعث شده حمایت از

دانشگاه علامه طباطبائی؛ ضعف در ساختار

نقش دانشگاه‌ها در دنیا، تحقیق، آموزش و تربیت دانشجویان و چنین سیستمی هم در بعد تحقیقاتی و هم آموزشی، وابستگی زیادی به صنعت نشر دارد و به نظر می‌رسد یک ساختار دانشگاهی کامل، در کنار یک سیستم منظم پژوهشی و آموزشی، نیاز به سازمان‌دهی منظم و برنامه‌ریزی دقیق در انتشار کتاب و مقاله دارد. اسماعیل قدیمی، عضو هیات علمی دانشگاه علامه، معتقد است داشتن سیستم منظم و دقیق برای نشر، کم‌اهمیت‌تر از مسائل تحقیقی و آموزشی در دانشگاه نیست و متوازن کار کردن هر دو بخش است که منجر به موفقیت دانشگاه می‌شود. قدیمی می‌گوید: «همه دانشگاه‌ها در نشر کتاب ضعیف عمل می‌کنند و دانشگاه علامه از این قاعده مستثنی نیست. فرایند بیش از حد طولانی چاپ کتاب، نداشتن برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای نشر، باعث می‌شود در بسیاری حوزه‌ها، ناشران خصوصی بسیار فعال‌تر ظاهر شوند.» اما همین فعال‌تر بودن ناشر خصوصی اشکالاتی را هم وارد کرده است. به گفته قدیمی، برای مثال در بازار کتاب روابط عمومی و روزنامه‌نگاری، از آنجایی که استانداردها رعایت نمی‌شود و نظارت علمی ضعیفی بر محتوا وجود دارد، کتاب‌هایی با کیفیت پایین توزیع می‌شوند. اما چه چیزی باعث می‌شود چنین نقضی در روند انتشار وجود داشته باشد؟ قدیمی معتقد است در اغلب دانشگاه‌های ایران، از اساس کار تولید علم و نظریه‌پردازی انجام نمی‌شود و ناشر دانشگاهی هم قافه ساختار مدیریتی درست و برنامه‌ریزی است. البته مشکل بزرگ‌تر آنجاست که از اساس ساختار دانشگاه نادیده گرفته می‌شود. دانشگاهی غیرمستقل که از دایره معادلات صنعت و دولت کنار گذاشته شده است. قدیمی می‌گوید: «استادها درگیر مسائل شخصی‌اند، از بیرون دانشگاه مطالباتی وجود ندارد، دانشگاه ناکارآمد است و همین امر باعث می‌شود انتشارات آن هم درست عمل نکنند.»

دو استثنای برجسته وجود دارد که باید به آنها اشاره کرد. انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب و انتشارات دانشگاه امام صادق(ع) به مثابه تافته جدابافته عرصه نشر دانشگاهی هنوز توان تولید آثار اساسی و مهم حوزه علوم انسانی را از دست نداده‌اند

دانشگاه امام صادق(ع) به مثابه تافته جدابافته عرصه نشر دانشگاهی هنوز توان تولید آثار اساسی و مهم حوزه علوم انسانی را از دست نداده‌اند.

ترجمه حسین توفیقی از شاهکار جاویدان آگوستین قدیس با نام «شهر خدا» توسط انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب را می‌توان خدمت برجسته و ماندگار این ناشر دانشگاهی به عرصه فلسفه و الهیات کشور ارزیابی کرد. کتب روش‌شناسی که در دانشگاه امام صادق(ع) نیز منتشر شده‌اند، می‌توان جزء مهم‌ترین آثار روشی علوم سیاسی و جامعه‌شناسی سال‌های اخیر جامعه دانشگاهی کشور محسوب کرد.

به هر حال همین دو استثنا می‌تواند نوید روزهای پررونق گذشته را بدهد؛ روزهایی که انتشارات دانشگاه تهران معتبرترین ناشر علوم انسانی کشور به حساب می‌آمد. به امید آن روز.



نویسنده کمتر شود و خود استادان ناچار به پرداخت حدود ۸۰ درصد از هزینه نشر باشند. علت این مساله، فروش نرفتن کتاب‌ها بوده و تضمینی بر اینکه نویسنده برای بازگشت مالی کتابش، دقت بیشتری به خرج دهد. البته دریافت امتیاز برای ثبت در رزومه، موضوعی است که باعث می‌شود با وجود تمام این مسائل، چاپ کتاب در دانشگاه در اولویت باشد.

دانشگاه ایلام



اعتبار نشر دانشگاهی، موضوعی است که سلطانی، عضو هیات علمی دانشگاه ایلام، آن را مزیتی برای سپردن کتاب به دانشگاه می‌اند. سلطانی می‌گوید: «نشر دانشگاهی بهتر است، البته نه هر دانشگاهی. اگر کتاب کسی را جایی مثل دانشگاه تهران منتشر کند، اعتبار بیشتری دارد و این امر باعث می‌شود یک سال انتظار، ارزش را داشته باشد. دانشگاه ممکن است هزینه کمتری از نویسنده دریافت کند، ولی بهترین ناشر خصوصی با دریافت هزینه، ظرف دو هفته کتاب را چاپ می‌کند.»

دانشگاه مازندران



در دانشگاه مازندران هم وضعیت تفاوت چندانی ندارد. زهر کریمی، عضو هیات علمی این دانشگاه می‌گوید ناشر خصوصی عرصه‌هایی است که در اختیار ناشران خصوصی قرار دارد و این امر باعث می‌شود ناشر خصوصی با وجود آنکه بیشتر تمایل دارد کتابش را برای چاپ به دانشگاه بپردازد، اما می‌گوید تغییر آیین‌نامه‌ها در چند سال اخیر باعث شده حمایت از

عقب‌نشینی ناشران دانشگاهی

دانشگاه‌ها با وجود داشتن قدرت امتیازدهی، که در روند ارتقا و همین‌طور استخدام استادان تاثیر دارد، به دلیل آنچه آن را برنامه‌ریزی ضعیف، کندی و نبود سیاست‌گذاری درست عنوان می‌کنند، در حال عقب‌ماندن از بازار خصوصی نشر هستند. ناشران خصوصی با دریافت پول، آن‌طور که از استادان می‌گویند، از چاپ کتاب‌هایی با مطالب ویرایش نشده ابایی ندارند؛ البته این کتاب‌ها قرار است خوراک ذهنی دانشجویانی باشند که دانشگاه‌ها مسئولیت تربیت علمی آنها را به عهده گرفته‌اند.

همایش ملی باستان‌شناسی ایران

فرهیختگان | دومین همایش ملی باستان‌شناسی ایران در تاریخ ۲۵ تا ۲۶ آبان ۱۳۹۴ توسط دبیرخانه دائمی همایش ملی باستان‌شناسی ایران (دانشگاه بیرجند) در شهر مشهد برگزار می‌شود. با توجه به اینکه این همایش به صورت رسمی برگزار می‌شود، همه مقالات این کنفرانس در پایگاه سیویلیکا و نیز کنفرانس‌های ملی نمایه خواهد شد و شما می‌توانید مقالات خود را به این همایش ارائه کرده و از امتیازات علمی ارائه مقاله کنفرانس با دریافت گواهی کنفرانس استفاده کنید. علاقه‌مندان می‌توانند با محوریت: «مرز و مرزبندی» در دوره‌های مختلف پیش از تاریخی؛ تعیین و مفهوم‌سازی، «برهم‌کنش‌های محیطی-انسانی» در دوره‌های مختلف پیش از تاریخی ایران، «مطالعات محیطی» در دوره‌های مختلف پیش از تاریخی ایران، کاربرد روش‌ها و مطالعات میان‌رشته‌ای در پژوهش‌های دوران تاریخی، آخرین دستاوردها و نو یافته‌های پژوهش‌های باستان‌شناسی تاریخی، جایگاه و اهمیت متون و اسناد نوشتاری در پژوهش‌های باستان‌شناسی تاریخی، نقش و جایگاه مطالعات باستان‌شناسی دوران اسلامی در سیر تحول باستان‌شناسی، باستان‌شناسی و... مقاله‌های خود را ارسال کنند. همایش در وضعیت پذیرش خلاصه مقاله است و علاقه‌مندان به شرکت در همایش تا ۱۵ خرداد می‌توانند مقاله خود را ارسال کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به تارنمای اصلی همایش به آدرس www.birjand.arc.ir مراجعه کنید.



همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد



همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

همه مقالات
همایش ملی
باستان‌شناسی
ایران در پایگاه
سیویلیکا و نیز
کنفرانس‌های
ملی
نمایه خواهد شد

ورزش به سبک ارتش

فرهیختگان | تحرک، به اعتقاد پزشکان و اهل فن، نه تنها عامل مهمی برای مراقبت از سلامت جسم است، بلکه عاملی است برای حفظ تعادل روح و روان. اما اغلب به دلیل مشکلاتی از قبیل هزینه باشگاه، زمان رفت و آمد و مدت محدودی که برای استفاده از امکانات بسیاری از مجموعه‌های ورزشی وجود دارد، بسیاری از افراد، ورزش را از برنامه زندگی روزانه‌شان حذف می‌کنند. در چنین وضعیتی، تضمین به دست آوردن فرصتی برای ورزش و البته برنامه و الگویی مناسب، که می‌تواند عده دیگری را هم به جمع ورزشکاران اضافه کند، اپلیکیشنی مثل TRX Trainer، مدعی است که می‌تواند نقش مربی ورزش TRX را برای کاربر بازی کند. ورزش TRX یا همان Total Body Resistance Exercise، در دهه‌های اخیر به دنیا معرفی شده است. در این ورزش، فرد با استفاده از بندهایی آویزان به سقف یا دیوار تمرینات تعادلی انجام می‌دهد و گفته می‌شود این برنامه ورزشی در ارتش‌های دنیا اجرا می‌شود. همین‌طور ورزشکاران باقی رشته‌ها نیز برای آماده نگه داشتن بدن‌شان زمانی را برای پرداختن به این ورزش در نظر می‌گیرند. این اپلیکیشن ویدئوهایی از نحوه انجام دادن تمرینات TRX