

ماهنامه خبری آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

National Olympic & Paralympic  
Academy of I.R.IRAN

# المپیک

سال چهاردهم - دوره جدید - بهمن ۹۳ - شماره ۳۴

## زهرا نعمتی

بانوی پرچمدار کاروان ایران در المپیک

- گزارش یاد دهمین جشنواره بین المللی فیلم های ورزشی
- شهنازی: هر رشته ورزشی روانشناس ویژه خودش را می خواهد
- مطلب خواندنی در مان آسیب های حاد ورزشی

**مقام معظم رهبری:**

- ورزش همگانی برای همه لازم است .
- نشاط ، سلامت، آمادگی جسمانی ، حوصله کار در سایه ورزش عمومی و همگانی تامین می شود .
- ورزش قهرمانی موتور محرک ورزش همگانی است .
- ورزش همگانی ضرورت زندگی است مانند غذا خوردن که باید به آن توجه کرد .
- روی آوردن به ورزش بسیاری از معضلات اجتماعی را حل می کند .
- ورزش به صورت همگانی امروز از گذشته بهتر است و تلاش بیشتری را می طلبد .
- فراگیر شدن ورزش همگانی نیاز اساسی کشور است .
- امر به ورزش امر به معروف است .



## یازدهمین جشنواره بین المللی فیلم های ورزشی در آکادمی ملی المپیک



یازدهمین دوره جشنواره بین المللی فیلمهای ورزشی خرداد ماه سال آینده و به میزبانی آکادمی ملی المپیک برگزار می شود. طی نشست که روز گذشته بین دکتر فضل الله باقرزاده سرپرست آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک و سید امیر حسینی عضو کمیسیون جشنواره های بین المللی FICTS در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد، دو طرف در خصوص احیای مجدد جشنواره فیلمهای ورزشی در آکادمی ملی المپیک به بحث و گفتگو پرداختند. در ابتدای این نشست دکتر باقرزاده ضمن استقبال و ابراز خوشحالی از احیای مجدد این جشنواره در آکادمی المپیک گفت: یکی از اهداف اساسی آکادمی توسعه و ترویج ارزشهای ورزشی و المپیک است و این جشنواره فرصت مجددی خواهد بود که تمامی دست اندکاران تهیه فیلمهای ورزشی در سینما و تلویزیون مجدداً در این مجموعه گرد هم آیند. در ادامه این نشست سید امیر حسینی با بیان اینکه پس از افتتاح راه اندازی آکادمی ملی المپیک نخستین جشنواره بین المللی فیلم های ورزشی از نخستین برنامه های اجرایی این مجموعه بود گفت: از ۱۰ دوره حضور ایران در جشنواره جهانی فیلم های ورزشی ۱۹۹ اثر به مرحله نهایی این جشنواره راه یافتند که از این طریق جوایز متعددی توسط FICTS به دست اندکاران تهیه فیلم های ورزشی ایران اهدا شده است. وی در ادامه گفت: از جمله این اثرها می توان به فیلم کوتاه المپیک در کمپ و همچنین پرواز رنگها اثر مجید مجیدی اشاره کرد که این فیلم هم اکنون به عنوان یکی از منابع آموزش المپیک در دنیا شناخته شده است. یازدهمین دوره جشنواره بین المللی فیلمهای ورزشی در هشت بخش شامل: المپیک، پارالمپیک، مستند، داستانی، فیلمهای کوتاه، انیمیشن ( پویانمایی )، سینما و ورزش، نماهنگ ورزشی، برنامه های تلویزیونی ورزشی، ایده ها و فیلم نامه های ورزشی خرداد ماه ۱۳۹۵ در آکادمی ملی المپیک برگزار خواهد شد.

**یادداشت سردبیر**

!!!!!!!!!!!!!!!!

**«المپین» خبرنامه داخلی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک**

ریاست..... فضل الله باقرزاده  
سردبیر..... آزاده نجفی  
طراحی و اجرا..... حامد قاسمی عارف  
عکس..... محمدرضا ریاحی  
تهیه گزارش..... علی بیگدلو  
تلفن روابط عمومی آکادمی..... ۲۶۲۱۶۱۹۹

[www.olympicacademy.ir](http://www.olympicacademy.ir)



شماره های  
اول و دوم  
المپین

# کارگاه آشنایی با نوشیدنی‌های ورزشی

## دومین دوره کلینیک طلایی شنادر آکادمی

کلینیک طلایی شنا توسط  
فدراسیون شنا، شیرجه و  
واترپلو و جهت مربیان این  
رشته ورزشی از سراسر  
کشور که همگی دارای  
مدرک مربیگری مورد تایید  
فدراسیون شنا می باشند به  
میزبانی آکادمی ملی المپیک  
و پارالمپیک آغاز شد.  
شرکت در دوره های مربیگری  
درجه یک و دوره مدرسی شنا  
که زمستان امسال توسط این  
فدراسیون برگزار خواهد شد  
منوط به گذراندن این دوره  
می باشد.  
مدرسان این دوره آموزشی  
سه روزه را آقایان عباسعلی  
کشتکار سرمربی تیم ملی شنا،  
دکتر امید صالحیان پژوهشگر و  
مدرس دانشگاه و دکتر خسرو  
حمزه تشکیل می دهند.



## تمرینات جودو کاران کم بینادر آکادمی



شش جودوکار دعوت شده به نخستین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی جودو کم بینایان که خود را جهت حضور در مسابقات پارالمپیک ریو ۲۰۱۶ آماده می کنند با حضور در آکادمی ملی المپیک و زیر نظر جواد شقیعی مربی بدنساز این تیم به تمرینات هوازی و بدنسازی پرداختند. جودوکاران اردونشین که تمرینات آماده سازی خود را جهت حضوری موفق در ریو آغاز کرده اند صبح ها در آکادمی به تمرینات هوازی و بدنسازی می پردازند و بعد از ظهر ها نیز با حضور در مجموعه ورزشی شهید هرندی تهران به مرور فن و تمرینات تکنیکی خواهند پرداخت. نفرات اصلی تیم ملی جودو کم بینایان را که موفق به کسب سه سهمیه برای حضور در پارالمپیک ریو شده است را در وزن ۸۱ - کیلوگرم امید جعفری، ۱۰۰ - کیلوگرم حامد علیزاده و در سنگین وزن حمزه ندری تشکیل می دهند که به همراه دیگر جودوکاران کم بینای حاضر در اردو تمرینات خود را پیگیری می کنند. لازم به ذکر است خسرو گلکار به عنوان سرمربی و رضا چاه خندق کمک ایشان کار هدایت این تیم را تا اعزام به رقابتهای پارالمپیک ریو بر عهده خواهند داشت.

## کارگاه آسیب شناسی ورزشی ویژه بوکسورهای اردونشین

بوکسورهای حاضر در اردوی آماده سازی تیم بوکس در کارگاه آسیب شناسی ورزشی شرکت کردند. اردونشینان تیم ملی بوکس که از ۲۵ آبان ماه اردوهای آماده سازی خود را جهت حضور در مسابقات کسب سهمیه المپیک ریو آغاز کرده اند در کارگاه آسیب شناسی ورزشی شرکت کردند. این کارگاه بر اساس تفاهم نامه فیما بین وزارت ورزش و جوانان و آکادمی ملی المپیک در خصوص برگزاری کارگاه های ویژه تیم های اعزامی به ریو، از سوی وزارت ورزش و جوانان و در محل آکادمی ملی المپیک ویژه تیم ملی بوکس برگزار شد. لازم به ذکر است که مسابقات کسب سهمیه المپیک ریو در رشته ورزشی بوکس در تاریخ چهارم فروردین ماه ۱۳۹۵ در کشور چین برگزار خواهد شد. شایان ذکر است کار تدریس این کارگاه را دکتر سید شمس الدین تقوی مدیر مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک بر عهده داشت.



# دوره فنی مربیگری بسکتبال «همبستگی المپیک»



ویژه بانوان برگزار شود. در پایان نیز دکتر مهران سررشته معاونت اجرایی آکادمی ضمن خیر مقدم به میهمانان و شرکت کنندگان گفت: بنده به نمایندگی از کمیته ملی المپیک و آکادمی ملی المپیک از فدراسیون بسکتبال تشکر می کنم که این امکان را فراهم آورد تا این مجموعه در خدمت شما عزیزان باشد. پس از دکتر سررشته خانم الهام کریمی مسئول بخش همبستگی المپیک کمیته ملی المپیک و مدیر این دوره توضیحاتی را در خصوص نحوه و شیوه برگزاری این دوره به شرکت کنندگان و حاضرین این مراسم ارائه داد. دوره فنی مربیگری بسکتبال "همبستگی المپیک" با حضور ۳۰ مربی آقا و خانم از سراسر کشور از تاریخ یکم بهمن ماه آغاز و تا تاریخ ۱۵ بهمن ماه ادامه خواهد داشت.

در ایران حضور یافته بیان کرد و گفت: امیدوارم که مربیان ایرانی بهترین بهره وری را از این کارگاه که عمدتاً "عملی خواهد بود داشته باشند. در ادامه نیز دکتر باثمن سرمربی تیم ملی بسکتبال ضمن خوش آمدگویی به همکاران ایرانی خود گفت: این باعث افتخار من است که نزد زوران پریلویک یکی از پرافتخارترین بسکتبالیستهای تاریخ هستم و معتقدم که اگر قرار است نتیجه ای در اینگونه کارگاه ها حاصل شود باید از بهترین های این رشته نظیر زوران استفاده شود. از دیگر سخنرانان این دوره نیز فاطمه کرم زاده نایب رئیس بانوان فدراسیون بود که با انتقاد از تعداد کم مربیان خانم در این دوره ابراز امیدواری کرد تا در دوره های آتی این نقیصه جبران شود و در صورت امکان نیز دوره ای مشابه این دوره

مراسم افتتاحیه این دوره با حضور علی توفیق دبیر فدراسیون و فاطمه کرم زاده نایب رئیس فدراسیون بسکتبال به همراه باوثرمن سرمربی تیم ملی بسکتبال که به تازگی سکان هدایت این تیم را بر عهده گرفته است و همچنین دکتر مهران سررشته معاونت اجرایی آکادمی ملی المپیک و مدرس صربستانی این دوره زوران پریلویک در آکادمی المپیک برگزار شد. در ابتدای این مراسم مهندس علی توفیق دبیر فدراسیون بسکتبال ضمن ابراز خرسندی از برگزاری این دوره گفت: امیدوارم این دوره آموزشی برای شرکت کنندگان دوره مثمر ثمر واقع شود. در ادامه مراسم زوران پریلویک مدرس این دوره با اشاره به تاریخ و فرهنگ غنی ایرانیان ابراز خوشحالی خود را از اینکه برای سومین بار

## درمان آسیب های حاد ورزشی

در درجه اول عضو آسیب دیده باید مورد حمایت قرار گیرد این بخش درمان براساس نوع و محل آن می تواند از یک آتل، cast، ارتوز مناسب و یا حتی sling گردنی (اویز کردن دست به گردن) متغیر باشد. در فاز دوم از آنجاییکه انجام فعالیت می تواند موجب افزایش دامنه آسیب شد و یا ترمیم آن را به تاخیر بیندازد حتما عضو آسیب دیده باید در وضعیت استراحتی قرار گیرد. سومین مرحله درمان استفاده کردن از کمپرس یخ می باشد که از صور مختلف موجب انقباض عروق آسیب دیده شود و از طریق کاهش میزان خونریزی موجب کاهش التهاب شده، از طریق بلوک گیرنده های درد موجب کاهش درد شده و از توسعه آسیب ورزشی می کاهد. کمپرسن یعنی تحت فشار قرار گرفتن اندام آسیب دیده که معمولا از باندهای کشی جهت این منظور استفاده می شود. بالاقرار گرفتن عضو آسیب دیده به میزان ۱۰ تا ۱۲ اینچ یا ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر بالاتر از سطح قلب می باشد. با استفاده از روش های فوق تا ۷۲ ساعت اولیه پس از آسیب می تواند آسیب های ورزشی را تا حد قابل قبولی کنترل و درمان نماید.

Compression.....مخفف C Rest.....مخفف R  
Elevation.....مخفف E Ice.....مخفف I



دکتر شمس الدین تقوی  
مدیر مرکز پزشکی ورزشی



یکی از مباحثی مهمی که در پزشکی ورزشی مطرح می باشد درمان آسیب های حاد ورزشی است آسیب های حاد ورزشی از دسته آسیبهایی هستند که علل ایجاد کننده در اکثر مواقع ضربه (تروما) می باشد. این آسیب ها در هر قسمتی از بدن که بوقوع بپیوندند با ایجاد خونریزی بافتی، دسته علامتی را که اصطلاحاً علامت التهابی نامیده می شود، ایجاد می نمایند هر چقدر ضربه وارده به بدن شدیدتر باشد میزان خونریزی بافتی بیشتر بوده و در نتیجه علامت التهاب شدیدتر می باشد. علامت التهاب عبارتند از تورم، درد، عدم توانایی بکاربردن عضو آسیب دیده، گرم شدن عضو آسیب دیده و تغییر رنگ ممتایل به قرمز عضو می باشد. فاز اول درمان تمام آسیب های حاد ورزشی، کنترل التهاب می باشد بدین منظور از پروتکل های درمانی مختلف استفاده می شود که یکی از قابل قبول ترین آنها روش PRICE می باشد.

مخفف P protect

# اردوی تیم ملی جوانان و امید جودو در آکادمی



نظیر جواد شفیعی مربی بدنساز، حیدر محمدی کمک مربی بدنساز، مهدی یآوری و احمد کاظمی کمک مربیان تیم، دکتر نجفی پور دکتر روان شناس و آقای نمکیان متخصص تغذیه به همراه بنده تشکیل داده ایم تا انشالله به نتایجی که دلخواه فدراسیون باشد دست یابیم. لازم به ذکر است مسابقات گرند پریکس ترکیه طی روزهای ۱۳، ۱۴ و ۱۵ فروردین ۱۳۹۵ در کشور ترکیه، مسابقات آسیایی بزرگسالان روزهای ۲۸، ۲۹ و ۳۰ فروردین ماه ۹۵ و رقابتهای جودو قهرمانی جوانان آسیا اواخر شهریور ماه ۹۵ در کشور هنهدستان برگزار خواهد شد.

برگسلان جودو کار در غالب دو تیم به مسابقات گرند پریکس ترکیه اعزام خواهند شد تا پس از این مسابقات و با تشخیص کادر فنی بزرگسالان منتخبی از این دو تیم به مسابقات قهرمانی جودو بزرگسالان آسیا اعزام شوند. وی ادامه داد: تیمهای جوانان و امید با حمایت دکتر خدابخش سرپرست فدراسیون جودو و همچنین آرش میراسماعیلی نایب رئیس فدراسیون شکل گرفته است که امیدواریم با توکل بر خدا نتایج قابل قبولی را در آینده برای جودوی ایران کسب کنیم. منصوری به تشکیل کارگروهی برای موفقیت هر چه بیشتر این تیم اشاره کرد و گفت: کارگروهی را با حضور اساتیدی

۲۵ جودو کار دعوت شده به نخستین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی جودو در دو رده سنی جوانان و امید با حضور در آکادمی ملی المپیک به تمرین پرداختند. محمد منصوری سرمربی این تیم در خصوص این اردو گفت: تمرینات این تیم صبح ها اختصاص به کارهای بدنسازی دارد که جودو کاران زیر نظر جواد شفیعی مربی بدنساز این تیم به تقویت قلبی عروقی و عضلانی خود می پردازند و بعد از ظهرها نیز زیر نظر مربیان خود به تمرینات فنی که در ابتدا به کارهای آموزشی اختصاص دارد خواهند پرداخت. منصوری در ادامه گفت: ابتدای فروردین ماه ترکیبی از جوانان، امید و

## اسکواش بازان جوان و نوجوان تست دادند



نفرات دعوت شده به تیم ملی اسکواش آقایان در دو رده سنی نوجوانان و جوانان در آزمونهای مرکز سنجش آکادمی المپیک شرکت کردند. در ابتدا و پس از فراخوانی که از سوی فدراسیون اسکواش به سراسر کشور اعلام شد ۵۰ اسکواش باز نوجوان و جوان آمادگی خود را جهت حضور در تیمهای رده سنی اعلام نمودند که پس از انجام مسابقات انتخابی از بین آنها ۲۸ اسکواش باز برتر به تیم ملی اسکواش در دو رده سنی زیر ۱۵ سال و زیر ۱۹ سال دعوت شدند. دعوت شدگان به این تیم ها نخست در تاریخ ۲۹ آذر ماه در آزمون آمادگی جسمانی که در آکادمی ملی المپیک از آنها اخذ شد و همچنین تست فنی که توسط کادر فنی در اردوی تیم ملی از آنها گرفته شد شرکت کردند. ۱۶ اسکواش باز اردونشین به مدت چهار روز رقابتهای انتخابی درون اردویی را برگزار خواهند کرد تا در نهایت شش ورزشکار برتر در هر دو رده سنی، اعزامی به رقابتهای آسیایی این رشته مشخص شوند. شایان ذکر است مسابقات اسکواش قهرمانی آسیا در رده های سنی خرداد ماه ۱۳۹۵ در کشور مالزی برگزار می شود.

## اسکواش بازان تست آمادگی جسمانی دادند

۱۰ بازیکن حاضر در اردوی تیم های پشتیبان اسکواش در رده سنی بزرگسالان که ماه گذشته هم در آزمونهای آمادگی جسمانی مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کرده بودند، بار دیگر و به تشخیص کادر فنی در این آزمونها حضور یافتند. اسکواش بازان طبق برنامه از پیش تعیین شده توسط کادر فنی، هفته آینده در مسابقات انتخابی که در اردوی این تیم برگزار خواهد شد شرکت خواهند کرد و سپس با انجام سومین آزمون آمادگی جسمانی و در نهایت مسابقه انتخابی در اسفند ماه، ترکیب اصلی مشخص خواهد شد. لازم به ذکر است ترکیب اصلی و چهار نفره این تیم اواخر اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ به کشور چین تایبه اعزام خواهند شد تا در رقابتهای آسیایی حضور یابند. لازم به ذکر است آقایان: اشکان اتحادی، سهیل و علیرضا شاملی، سجاد زارعیان، نوید ملک ثابت، محمد حسین جعفری، فرزاد شکوهی، محمدرضا صادق پور، سمیع الله قاصدابادی و محمدرضا فتوحی اسکواش بازانی بودند که زیر نظر محمد حسین ثنایی سرمربی تیمهای پشتیبان تیم ملی اسکواش در این آزمونها حضور یافتند.



## مربیان بسکتبال در کارگاه تغذیه



هم زمان با برگزاری دوره فنی مربیگری بسکتبال «همبستگی المپیک» از سوی مرکز پزشکی آکادمی کارگاه تخصصی تغذیه کاربردی در ورزش ویژه مربیان بسکتبال برگزار شد. در همین راستا دو کارگاه با دو موضوع مختلف تغذیه کاربردی در قبل، و پس از تمرین و مسابقه و همچنین آشنایی با مکمل های غذایی در ورزش ویژه مربیان برنامه ریزی و برگزار شد. مطالب ارائه شده در این دو کارگاه به صورت کاملا کاربردی، مباحثه ای و مشارکتی به صورت تبادل نظر توسط هادی عطارد مسئول بخش تغذیه مرکز پزشکی ورزشی آکادمی المپیک به شرکت کنندگان ارائه شد. توجه به زمان مصرف غذا در برنامه و مراحل مختلف تمرینات، کمیت و کیفیت غذای مصرفی، توجه به عادات غذایی ورزشکاران، تست کردن غذای مصرفی در زمان تمرینات جهت آماده سازی برای مسابقات و برنامه ریزی غذا برای ورزشکاران، هم چنین مداخلات تخصصی تغذیه در هر یک از مراحل و مقاطع تمرینات و مسابقه، آشنایی با رده بندی مکمل ها و جایگاه آن ها در ورزش، شرایط و زمینه های لازم جهت استفاده از مکمل های غذایی، معرفی مکمل های غذایی، نحوه استفاده و زمان مصرف مکمل ها در ورزش، تفاوت مکمل با غذا و دارو و شرایط تشخیصی مکمل های مناسب از جمله مباحث مطرح شده در کارگاه بود.

## مدیریت ورزش

# اصول، کاربردها، توسعه

معرفی کتاب

خواننده با مفاهیم اصلی ارتباط برقرار کند.

- واژه های کلیدی: واژه های کلیدی پس از نتایج یادگیری در ابتدای فصل لیست میشوند و روی لغت های مورد استفاده خوانندگان تاکید می شود.
- مثال های ابتدای فصل: موارد آشکار و بارز در دنیای واقعی هستند - مانند آدیداس - که کمک می کند که خواننده به سرعت به مفاد فصل پی ببرند.
- توسعه مهارت های مدیریتی: بلافاصله به دنبال مثال ابتدای فصل آمده است و خواننده را هدایت می کند تا مشاهده ی رفتارهای مدیریتی اطرافش را شروع کند
- سوالات غیر منتظره: سوالی که به طور غیر منتظره در حاشیه فصول علامتگذاری می شود و درباره یک وظیفه مشکل از وظایف مدیران بحث می شود و سبب می شود که خواننده درباره چگونگی عملکرد مدیران فکر کند
- سوالات عملیاتی حاشیه کتاب: این ابزار از تجارب خواننده سوال می پرسد و آن ها را با نقشهای مدیریتی، منابع، عملکردها و تصمیمات مرتبط می کند.
- تست خودارزیابی: طراحی شده تا سبب توسعه مهارت و بینش خواننده شود.
- بکارگیری مفاهیم: تمریناتی در هر فصل وجود دارد که درک خواننده را از مفاهیم کلیدی می سنجد.
- خلاص فصل: مرور مختصری است از مفاهیم مهم فصل که توسط نتایج یادگیری هر فصل سازماندهی می شود.
- مرور و بحث: منتخبی از سوالات برای مرور و بحث در هر فصل ضمیمه می شود.
- مطالعه موردی: مثالی کوتاه در رابطه با مباحث مطرح شده در فصل از جهان واقعی است.
- تمرینات: دو نوع تمرین در پایان فصول وجود دارد: تمرین "مهارت سازی" و تمرین "مهارت های اینترنتی" این کتاب در ۵۲۰ صفحه، چهار بخش و چهارده فصل ترجمه شده و بر مبنای اصول، کاربردها و توسعه مهارت و تمرکز عمیق بر روی چگونگی مدیریت سازمان های ورزش پدید آمده است تا دیدگاهی دقیق و جامع از موضوعات مدیریت بنیادی ایجاد نماید.
- ورزشکاران و مربیان می توانند کتاب مدیریت ورزش: اصول، کاربردها، توسعه مهارت را در کتابخانه و مرکز اطلاع رسانی آکادمی ملی المپیک مطالعه نمایند.

- تعارض: در فصل ۹ رفتار در سازمان ها: قدرت، سیاست، تعارض و استرس مورد بررسی قرار میگیرد. ابزاری برای تشخیص تعارض و دلایل وجود آمدن و راههای کاهش آن معرفی می شود.
- چشم اندازهای کاری: فصل اول با بحث مشاغل و با توضیحی از مدیریت ورزشی شروع شده و در تمام فصل ادامه می یابد.
- ویژگی های خاص:

مفاهیم مدیریت ورزشی در سراسر فصل با استفاده از ویژگی های خاص زیر ارائه شده است:

- نتایج یادگیری: در شروع هر فصل، چندین کلمه مهم مفهومی مشخص می شود و این امر سبب می شود تا



### واحد کتابخانه و مرکز اطلاع رسانی:

مهارت نوشته رابرت ان لوسیر و دیوید کیمبل با ترجمه دکتر سید محمد حسین رضوی، دکتر محمدرضا برومند و مریم یوسفی پاسکه از انتشارات شمال پایدار که در سال ۱۳۹۱ چاپ و منتشر شده است و بر اساس اصول عمومی مدیریت و مشخصا برای صنعت ورزش تدوین شده است. در این کتاب از مثال های ویژه ای استفاده شده تا بصورت کاربردی اصول اولیه عملکردهای مدیریت شامل برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل در مفاهیم ورزشی آموزش داده شود. محتوای کتاب تکیه بر مفاهیم و اصول مدیریت ورزشی جامعه آمریکا دارد ولی با بومی سازی مفاهیم، می توان برای توسعه ورزش کشور از آن بهره جست.

موضوعات مورد بحث در کتاب عبارتند از:

- مهارت های مدیریتی: نه تنها روی چهار عملکرد مدیریت (برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل) متمرکز می شود، بلکه تلاش می کند تا مهارت های مدیریتی لازم برای مهارت های پر حاصل را برشمرد. کاربردها و تمرینات مدیریت سازی بطور خاص طراحی شد تا مهارت های مدیریتی موجود در کل کتاب را توسعه دهند.
- رهبری: رهبری کردن یک عملکرد مدیریت اصلی است که ۵ فصل این کتاب (فصول ۹ تا ۱۳) به این موضوع مهم اختصاص داده شده است. به رهبری از زوایای گوناگون نگاه شده و رابطه آن با انگیزه، ارتباط، تیم سازی و قدرت نیز بررسی شده است.
- ساختار سازمانی: بخش سوم این کتاب (فصول ۶ تا ۸) اختصاص به سازمان ها دارد.
- مدیریت کارکنان: فصل ۸ مدیریت منابع انسانی را پوشش می دهد.
- بازاریابی ورزشی: در مورد عملکرد بازاریابی در فصول ۴، ۶ و ۱۴ بحث می شود.
- مدیریت تجهیزات: فصل ۵ در مورد تجهیزات و برنامه ریزی رویدادها و فصل ۱۴ در مورد سیستم های کنترل بحث می کند.
- مسیرهای آینده در مدیریت: محیط صنعتی ورزش، جهانی شدن، علم اخلاق و مسئولیت اجتماعی در فصل ۲ مورد بحث قرار گرفته است.



## آزمون دوره مربی بدنساز ویژه آقایان

آزمون ورودی دوره تربیت مربی بدنساز ویژه آقایان با حضور ۶۰ داوطلب حضور در این دوره آموزشی و در دو بخش تئوری و عملی برگزار شد. این آزمون ها در بخش عملی شامل فاکتورهای آمادگی جسمانی نظیر انعطاف تنه به جلو، دوی سرعت ۴۰ یارد، پرش جفت دو طرف (استقامت در قدرت) و دوی ۹\*۴ (چابکی) بود و همچنین آزمون تئوری از کتاب «آمادگی جسمانی» دکتر عباسعلی گائینی و دکتر حمید رجیبی برگزار شد.

لازم به ذکر است قبول شدگان در این آزمون می بایست در دوره ای ۱۰ روزه که طی روزهای ۲۶ بهمن ماه سال جاری لغایت چهارم اسفند و با هدف ارتقاء سطح دانش مربیان و ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی برگزار می شود شرکت نمایند.

شایان ذکر است این دوره هجدهمین دوره تربیت مربی بدنساز است که از سوی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک برگزار می شود.

## آغاز دوره تخصصی فنون مشاوره در روانشناسی ورزشی

دوره تخصصی فنون مشاوره در روانشناسی ورزشی از روز پنجشنبه ۱۵ بهمن ماه در آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک آغاز شد. پس از انجام مصاحبه گزینشی از بین ۳۵ داوطلب شرکت در دوره تخصصی فنون مشاوره در روانشناسی ورزشی که طی روزهای سوم و چهارم بهمن ماه سال جاری انجام گرفت، ۲۶ داوطلب (۱۳ نفر آقا و ۱۳ نفر خانم) جهت شرکت در این دوره برگزیده شدند. مخاطبین و شرکت کنندگان این دوره آموزشی که همگی از فارغ التحصیلان رشته روانشناسی ورزشی بوده و در تیم های مختلف ورزشی مشغول کار می باشند، در این دوره مهارت های مشاوره ای را به صورت کاملا حرفه ای آموختند تا بیش از پیش آماده خدمت رسانی به ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی باشند. این دوره آموزشی از ۱۵ بهمن ماه آغاز شد و شرکت کنندگان در این کارگاه طی هشت هفته و با گذراندن ۶۴ ساعت کلاس آموزشی که روزهای پنجشنبه هر هفته تا سوم اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ در آکادمی ملی المپیک ادامه خواهد داشت شرکت خواهد کرد. لازم به ذکر است این دوره با محوریت CBT برگزار شد و در پایان دوره و پس از برگزاری آزمون کتبی و شفاهی که ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۵ از شرکت کنندگان اخذ گردید. فارغ التحصیلان این دوره گواهی پایان دوره ای را از آکادمی ملی المپیک و سازمان نظام روانشناسی دریافت خواهند کرد. شایان ذکر است تدریس این دوره را آقایان دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، دکتر محمد خیبری، دکتر ناصر صبحی قراملکی، دکتر خسرو حمزه، دکتر صادق نصری، دکتر محمد هادی هادی زاده و خانم دکتر آمنه سادات کاظمی بر عهده داشتند.



## شهنازی: نیاز به متخصصین روانشناسی ورزشی احساس می شود



برگزاری دوره هایی مشابه این دوره که قدم اول ما می باشد نیاز ورزش کشور را به این مهم مرتفع کنیم. دوره تخصصی فنون مشاوره در روانشناسی ورزشی از روز پنجشنبه ۱۵ بهمن ماه آغاز و ۲۶ داوطلب شرکت در این دوره طی هشت هفته و با گذراندن ۶۴ ساعت کلاس آموزشی که روزهای پنجشنبه هر هفته در آکادمی ملی المپیک برگزار خواهد شد. شایان ذکر است این دوره با محوریت CBT برگزار می شود و در پایان دوره و پس از برگزاری آزمون کتبی و شفاهی که ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۵ از شرکت کنندگان اخذ خواهد شد، فارغ التحصیلان گواهی پایان دوره ای را از آکادمی ملی المپیک و سازمان نظام روانشناسی دریافت خواهند کرد. شایان ذکر است تدریس این دوره را آقایان دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، دکتر محمد خیبری، دکتر ناصر صبحی قراملکی، دکتر خسرو حمزه، دکتر صادق نصری، دکتر محمد هادی هادی زاده و خانم دکتر آمنه سادات کاظمی بر عهده خواهند داشت.

برگزاری دوره هایی مشابه این دوره که قدم اول ما می باشد نیاز ورزش کشور را به این مهم مرتفع کنیم. دوره تخصصی فنون مشاوره در روانشناسی ورزشی از روز پنجشنبه ۱۵ بهمن ماه آغاز و ۲۶ داوطلب انتخاب شده اند پس از پایان این دوره آموزشی باید بتوانند مستقیماً عملکرد ورزشکاران را بالا ببرند. وی در ادامه گفت: حلقه مفقوده این رشته در کشور ایران تربیت علمی و عملی روانشناسان ورزشی در دانشگاه ها است و ما امیدواریم برای المپیک ۲۰۲۰ با برطرف کردن این نقیصه روانشناسی را تربیت کنیم که تنها مختص یک رشته ورزشی خاص باشند تا کیفیت خدمات روانشناسی ورزشی در تیم های ورزشی را بالا ببریم. در ادامه دکتر محمد خیبری از اساتید دوره مذکور ضمن خوش آمد گویی به شرکت کنندگان گفت: دوستان زیادی در ایران هستند که در زمینه روانشناسی ورزشی فعالیت می کنند اما متخصصین ما در زمینه مشاوره تخصصی در رشته ورزشی خاص به تعداد انگشتان دست هم نمی رسند. دکتر خیبری در ادامه گفت: ما به متخصصین آموزش دیده در این زمینه نیازمندیم، لذا امیدوارم با

مراسم افتتاحیه دوره تخصصی فنون مشاوره در روانشناسی ورزشی با حضور دبیرکل کمیته ملی المپیک در آکادمی ملی المپیک برگزار شد. مهندس شاهرخ شهنازی دبیر کل کمیته ملی المپیک که از سخنرانان این مراسم بود با بیان اینکه نیاز به متخصصین روانشناسی ورزشی در ورزش ایران به شدت احساس می شود خطاب به شرکت کنندگان این دوره گفت: این دوره آموزشی فرصت مناسبی است تا شما که در این زمینه شغلی درگیر کار هستید با افزودن به دانش خود ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی را بیش از پیش راهنمایی کنید. وی در ادامه ضمن بیان این مطلب که در این دوره از بهترین اساتید در این زمینه بهره گرفته شده است افزود: این دوره فرصت خوبی است که دانش تان را افزایش دهید چرا که شما با روح و روان انسانها سروکار دارید. در ادامه این مراسم دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی مدیر مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک در سخنانی ضمن مثبت ارزیابی کردن رویکرد جدید کمیته ملی

# ذهن قهرمان



**الهام محمودی - مشاور مرکز روانشناسی**

آیا می دانید تا کنون یک ورزشکار یا توانایی بسیار بالا چند بار از یک ورزشکار کم مهارت تر اما مصمم تر و دارای چارچوب ذهنی محکم شکست خورده است؟ بدون تردید تاکنون با افرادی بازی یا رقابت کرده اید که تمام توانایی های لازم برای ورزش در سطح شما را داشته اند اما قادر نبوده اند بطور مستمر در حد توان نهایی خود به اجرا بپردازند. آنها قادرند مهارت های مورد نیاز را بطور کامل در تمرین یا مسابقات کوچک اجرا کنند اما به ندرت در رقابت های بزرگ توانایی های واقعی خود را بروز می دهند. شاید بارها از خود پرسیده باشید چرا؟ این سؤال مهم را از خود بپرسید: آیا هنگام رقابت ورزشی، برای نباختن بازی می کنید یا برای بردن؟

بین این دو تفکر، یک تفاوت اساسی وجود دارد، افرادی که براساس یک برنامه ی منظم موفق می شوند برای بردن بازی می کنند و تا حد امکان بهترین عملکرد خود را بروز می دهند، اما کسانی که با وجود برخورداری از توانایی جسمانی فقط به صورت اتفاقی موفق می شوند، معمولاً بیشتر بر تکرش بازی برای نباختن تمرکز دارند. ورزشکارانی که مایل به ریسک باخت نیستند، معمولاً اهداف کوچکتری برای خود در نظر می گیرند، از هر گونه خطرپذیری اجتناب می کنند، به جای حمله بر دفاع تمرکز می کنند و به ندرت برای برنامه ی رقابت یا تمرین خود تلاش و مبارزه می کنند و در نهایت با کمترین موفقیت خوشحال می شوند. این ورزشکاران همان کسانی هستند که ما آنها را بازمانده یا نجات یافته می نامیم. همیشه به موفقیت



واقعی نزدیکند و احتمال دارد به یک پیروزی بزرگ یا بهترین عمل کرد فردی دست یابند اما هرگز موانع موجود بر سر راه اوج عملکرد را به طور کامل بر نمی دارند. چه چیزی مانع موفقیت این ورزشکاران می شود؟ موفقیت آسان نیست بلکه چالش انگیز، ترسناک، سخت و هزینه بر است. همچنین پر مخاطره و اغلب دست نیافتنی به نظر می رسد اما، بیش از هر چیز دیگر جنبه ی فردی دارد. تصمیم گیری برای موفقیت و تعهد به برنده شدن، یک امر فردی است و در چنین موردی نمی توان از دیگران انتظار کمک داشت. این شما هستید که باید برای ارتقاء معیارهای خود و تلاش مداوم برای پیروزی و اجرای بهتر یا انتظار موفقیت و میل به آن در هر لحظه از رقابت تصمیمات مهمی اتخاذ کنید. برای پذیرش این چالش ها لازم است از زیر بنای روانی محکمی برخوردار باشید. متخصصان رفتار حرکتی و روان شناسان ورزشی در این ایده اتفاق نظر دارند که ذهن برتر از جسم است. آنچه که از این عبارت می توان استنباط کرد این است که موفقیت یا شکست ورزشکاران بیشتر جنبه روانی دارد. نتایج تحقیقات انجام شده نیز نشان داده عملکرد ورزشی موفق، ترکیبی از مهارت های روانی، مهارت های جسمانی و آمادگی جسمانی را شامل می شود. آمادگی جسمانی و مهارت های جسمانی شما را برای رقابت آماده میکنند اما این مهارت های روانی هستند که به شما کمک خواهند کرد تا همواره بهترین توانایی خود را به معرض نمایش بگذارید. بسیاری از تحقیقات انجام شده در حیطه ی روان شناسی ورزش نشان داده اند که نیمرخ روانی ورزشکاران برجسته شامل مهارت های زیر است:

آماده سازی و آمادگی ذهنی، تمرکز کامل بر تکلیف حاضر، میزان بالای اعتماد به نفس، انگیزه و اراده ی زیاد برای اجرای خوب در

ورزش، توانایی کنترل انگیزتگی و توانایی کنار آمدن با اضطراب و شرایط پرتنش. مجموع این مهارت ها یا توانایی های روانی، نمایانگر وضعیت عملکردی مطلوب هستند. با این حال این سؤال پیش می آید چرا تمرینات روانی اینقدر مورد غفلت قرار گرفته است؟ شاید، در بیشتر حالت ها، به این دلیل است که مربیان نمی دانند چگونه به ورزشکاران کمک کنند تا اساس مهارت های روانی را یاد بگیرند. همچنین، بعضی از ورزشکاران و مربیان به این مسأله اعتقاد دارند که این کیفیات روانی، فطری هستند و قابل یاد دادن نیستند. تعداد معدودی از ورزشکاران و مربیان نیز معتقدند که تمرینات روانی اهمیت چندانی ندارند و تنها کار بدنی سخت برای آمادگی ورزشکاران ضرورت دارد. نکته مهم این است که چه ورزشکاران این خصوصیات روانی را داشته باشند چه نداشته باشند، استفاده نکردن از آن باعث می شود تا از صحنه رقابت های بسیار سطح بالا حذف شوند. اگر شما نیز یکی از کسانی هستید که تجربه ای مشابه آنچه ذکر شد داشته اید شاید وقت آن رسیده باشد که بطور جدی تری به توسعه مهارت های روان شناختی خود فکر کنید. این موضوع را به یاد داشته باشید که

هدف از آموزش مهارت های روان شناختی آن است که ذهن و جسم با هم مانند یک تیم کار کنند. مهارت های روانی شبیه مهارت های جسمانی هستند زیرا مانند آنها از طریق یادگیری مهارت های پایه، تنظیم دقیق و با تمرین مداوم توسعه می یابند. بنابراین توجه داشته باشید که این مهارت ها ترفند هایی سریع و آسان یا یک فرمول جادویی برای موفقیت نیستند بلکه باید آنها را درست یاد گرفت و مدام تمرین کرد. همچنین باید این نکته را در نظر بگیرید که برنامه های آموزش مهارت های روانی باید برای هر ورزشکار بطور جداگانه طرح ریزی شوند. یک برنامه نمی تواند برای همه افراد مناسب باشد.

برنده شدن چیز بی ارزشی نیست. همه ی ما می خواهیم در مسابقات ورزشی برنده شویم، اما هنگام عملکرد واقعی ابتدا باید بر نحوه ی برنده شدن تمرکز کرد.

**منابع:**  
کن هاج (۱۳۹۳)، راهنمای کامل انگیزه ورزشی، ترجمه سعید ارشم و محمد نادى، اصفهان: نگارخانه  
رینر مارتنز (۱۳۸۵)، روان شناسی ورزشی (راهنمای مربیان)، ترجمه محمد خیبری، تهران: بامداد کتاب

## همکاری آکادمی ملی المپیک و سازمان فنی حرفه ای کشور:

# تدوین استاندارد کار بر ماساژ

برنامه های درس سازمان آموزش فنی و حرفه ای مورد تأیید و تصویب نهایی قرار گرفت. وی در پایان گفت: تاکنون ۱۰ استاندارد در غالب آموزش شایستگی ها در سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور با عناوین: ماساژ سوئدی، ماساژ رفلکسولوژی، ماساژ کمپرس گیاهی (هربال) ماساژ ایرانی، ماساژ سنگ داغ، ماساژ شمع، ماساژ بافت عمقی (دیب تیشو)، ماساژ تای، ماساژ شیاتسو (فشاری)، و ماساژ آروماتراپی مورد تکرار و تدوین قرار گرفته است.

سید شاهو حسینی مدیر مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک در خصوص این عنوان و فعالیت هایی که تا کنون انجام شده گفت: بحث مهارتی شدن و نگاه شغلی نسبت به این حوزه در سازمان آموزش فنی و حرفه ای به تازگی قوت گرفت و برای اولین بار در کشور به صورت مدون و نظام مند استاندارد آموزش شغل تحت عنوان کار بر ماساژ در گروه شغلی بهداشت و ایمنی طراحی و تدوین شد. وی ادامه داد: در نهایت استاندارد عنوان کار بر ماساژ در معاونت آموزشی و در دفتر طرح و

بحث و بررسی قرار گرفت. در همین راستا و در سال ۱۳۹۲ اولین انجمن صنفی کارفرمایی در حوزه ماساژ با مجوز این وزارت خانه در اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران شکل گرفت. پس از تشکیل مجمع عمومی انجمن صنفی کارفرمایی در حوزه ماساژ و نیز انتخابات صورت گرفته در این مجمع دکتر بهنام قاسمی به سمت ریاست انجمن و سید شاهو حسینی مدیر مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک به سمت خزانه داری و دبیری این انجمن صنفی انتخاب شدند.



تدوین استاندارد کاربر ماساژ و ۱۰ استاندارد در غالب شایستگی های ماساژ در سازمان فنی و حرفه ای کشور و با همکاری آکادمی ملی المپیک شکل گرفت. در سال ۱۳۹۱ بحث ماساژ در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مطرح شد و حیطه های مختلف ماساژ در آن وزارت خانه از لحاظ شغلی و مهارتی مورد



با حضور دبیر کل کمیته ملی المپیک و دکتر باقرزاده:

# افتتاح هجدهمین دوره تربیت مربی بدنساز

مجموعه این است که این قبیل دوره ها را در آکادمی گسترش دهیم و در همین راستا از هم اکنون به فکر دوره های بین المللی هستیم تا برترین مربیان و مدرسین دنیا را به ایران آورده با بهره گیری از پتانسیل بالایی که آکادمی المپیک در عرصه بین المللی دارد خدمات شایسته تری را به شما ورزشکاران بدیم. در ادامه نیز پیمان فخری مدیر مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک در صحبت هایی کوتاه گفت: با توجه به رسالتی که آکادمی المپیک در بحث آموزش و در کشور دارد ما در این مجموعه توانستیم جایگاه این دوره آموزشی را محکم کنیم و تا کنون ۱۷ دوره مشابه را با موفقیت پشت سر بگذاریم. فخری در ادامه گفت: مربی بدنساز یکی از حلقه های خاموش امروز ورزش کشور است و تجربه نشان داده است رشته هایی که اهمیت زیادی به این امر داده اند توانسته اند فاصله زیادی را با دیگر رشته های ورزشی ایجاد کنند. هجدهمین دوره تربیت مربی بدنساز ویژه آقایان به مدت ۱۰ روز و طی روزهای ۲۶ بهمن لغایت ۵ اسفند در آکادمی ملی المپیک در حال برگزاری می باشد.

اظهار داشتند: رشد، بلوغ و تخصصی که شما در امر بدنسازی دارید به شما کمک خواهد کرد تا نه تنها در این دوره بلکه در دوره های تخصصی تری که جزو برنامه های آتی ما خواهند بود موفق باشید. دبیر کل کمیته ملی المپیک همچنین افزودند: امیدواریم در آینده به سمتی برویم که دوره های بدنسازی تخصصی رشته های سرعتی، قدرتی و .. را برگزار کنیم و از اساتید و مدرسین بین المللی بهره بگیریم. ما نیروی انسانی خوبی در سراسر کشور داریم فقط باید آنها را شناسایی کنیم. وی ادامه دادند: آکادمی ملی المپیک و این دوره ها می تواند یکی از راه ها و پنجره های شناسایی این افراد باشد. در ادامه این مراسم نیز دکتر فضل الله باقرزاده سرپرست آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک پس از خوش آمد گویی نیز اظهار داشتند: آکادمی ملی المپیک مرکز تربیت ورزشکاران برتر ایران است و ما باید تمام شرایط و امکانات لازم را در این مجموعه برای شما عزیزان که از بهترین های رشته خود هستید فراهم کنیم. وی در ادامه و با بیان اینکه این دوره آموزشی نه تنها نیاز فدراسیون ها بلکه نیاز جامعه ورزش کشور است گفت: تلاش ما در این



دوره جزو برنامه های اصلی آکادمی المپیک بوده و خوشبختانه با حضور دکتر باقرزاده به عنوان سرپرست این آکادمی، این دوره ها با جدیت ادامه داشته و برگزار ادامه خواهد یافت. وی خطاب به شرکت کنندگان دوره

با حضور دبیر کل کمیته ملی المپیک هجدهمین دوره تربیت مربی بدنساز افتتاح شد. شاهرخ شهنازی دبیر کل کمیته ملی المپیک در ابتدای این مراسم ضمن خوش آمد گویی به شرکت کنندگان دوره گفت: این



## بانوان پینگ پنگ باز تست دادند

پس از برگزاری دو دور مسابقات انتخابی تیم ملی تنیس روی میز که روزهای ۴ و ۵ آذرماه در آکادمی تنیس روی میز مجموعه ورزشی انقلاب تهران برگزار شد چهار تنیسور به اردوی تیم ملی تنیس روی میز اعزامی به رقابت های کسب سهمیه المپیک دعوت شدند. نفرات دعوت شده به این اردو که در آزمون های آمادگی جسمانی آکادمی المپیک شرکت کردند را خانمها محبوبه عمرانی، مریم صامت، ندا شهسوار و غزاله ملا طلب تشکیل می دهند که خود را برای دو رویداد مهم پیش روی تنیس روی میز ( قهرمانی جهان و کسب سهمیه المپیک ) آماده می کنند. مسابقات تنیس روی میز قهرمانی جهان طی روزهای ۹ لغایت ۱۶ اسفندماه در کشور مالزی و مسابقات کسب سهمیه المپیک پس از رقابت های جهانی اواخر فروردین ماه ۱۳۹۵ در کشور هنگ کنگ برگزار خواهد شد. شاین ذکر است سرمربیگری و مربیگری این تیم برعهده خانمها سیما لیموچی و ویفا عابدی می باشد.

## نمایندگان ۵ فدراسیون در کارگاه کنترل وزن

دهمین کارگاه کاربردی تغذیه ورزشی ویژه کادر فنی، پزشکی و سرپرستی رشته های ورزشی ( بسکتبال، هندبال، فوتسال، فوتبال و جودو ) با عنوان «ملاحظات علمی در کنترل وزن» در مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک برگزار شد. شرکت کنندگان در این دوره از مباحث مطرح شده در کارگاه به صورت کاملا کاربردی و مباحثه ای در خصوص «ملاحظات علمی در کنترل وزن» که توسط هادی عطارد مسئول بخش تغذیه ورزشی مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک ارائه شد آگاهی یافتند. ترکیب بدنی و انواع آن، مقایسه ترکیب بدنی در هر دو جنس، روش های سنجش ترکیب بدن، شاخص توده بدنی، درصد چربی بدن، تغییرات وزنی، روش های رایج در مدیریت وزن، اصول علمی مدیریت وزن و مداخلات آن، عوارض مدیریت وزن نادرست، محاسبه متابولیسم پایه و رفتارهای غذایی صحیح و ... از جمله مباحث مطرح شده در کارگاه بود. در این کارگاه که با استقبال خوبی از سوی کادر فنی و ورزشکاران رشته های ورزشی ذکر شده مواجه شد شرکت کنندگان به صورت مشارکتی و تبادل نظر با مربیان و نیز بیان تجربیات و پاسخگویی به سوالات پرداختند.



مساله این است...

# تمرین صبح یا بعد از ظهر؟

جواد شفیعی

(مسئول بخش سنجش قابلیت‌های جسمانی)



محققان هنوز به درستی نمی‌دانند که چرا بهترین نتایج در هنگام ورزش کردن بعد از ظهر به دست می‌آید ولی به نظر می‌رسد ساعت زیستی بدن در این میان نقش اصلی را به عهده دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش کردن در ساعات پایانی روز هنگام غروب خورشید بهتر از ورزش کردن در هنگام صبح است. محققان تاکید می‌کنند که ورزش کردن در این ساعات می‌تواند بهترین اثر را بر تولید هورمون‌ها در بدن گذاشته و به فعالیت مغز کمک کند، از سوی دیگر ورزش هنگام غروب به کنترل مناسب دمای بدن کمک خواهد کرد.

رکورد زدن

در مطالعه‌ای که دکتر کریستوفر کلین و همکاران وی بر روی ۲۵ شناگر حرفه‌ای انجام دادند (۱۳ نفر خانم و ۱۲ نفر مرد و در گروه سنی ۱۶ تا ۲۵ سال) از این افراد درخواست شد چهار روز آخر هفته را در یک آزمایشگاه بمانند و در طول این زمان ورزشکاران دو ساعت بیدار بوده و به دنبال آن یک ساعت استراحت می‌کردند. غذای مشابه و نور شبیه نور خورشید در ساعات متفاوت روز در این آزمایشگاه تابانده شد. دانشمندان تلاش داشتند ساعت زیستی بدن



افراد را فعال نگه دارند. این شناگران هر ۹ ساعت یکبار به استخر می‌رفتند و ۲۰۰ متر را شنا می‌کردند. رکوردهای این شناگران را در ساعات مختلف ثبت کردند و جالب اینکه این شناگران ۱۱ شب بیشترین رکوردها را بر خلاف انتظار به دست آوردند.

**ساعت زیستی بدن**  
محققان هنوز نمی‌دانند که چرا بهترین نتایج

صبح یا عصر؟ خودتان انتخاب کنید

نتایج مطالعات دانشمندان مختلف نشان می‌دهد که اختلاف نظری میان آنها درباره بهترین زمان ورزش کردن وجود ندارد ولی به نظر می‌رسد با توجه به ساعت زیستی بدن و دما و ترشح هورمون‌ها، بعد از ظهرها و حدود ۵ الی ۸ عصر بهترین زمان است.

ساعت بدن

ریتم شبانه روزی بدن شما تعیین می‌کند چه آدمی هستید  
ریتم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته زمین کنترل می‌شود، این ریتم‌ها بر عملکردهای بدن مثل فشار خون، دمای بدن، سطح هورمون و ضربان قلب تاثیر گذار است.

بهترین ساعت ورزش

لازم نیست حتما تخصص چندانی در مورد ریتم شبانه روزی بدنتان داشته باشید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش انتخاب کنید، می‌توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید و ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید، ورزش کردن برایتان به شکل عادت در می‌آید.

نکته:

ورزشکاران حرفه‌ای با توجه به زمان مسابقه، تغییر ساعت و بسیاری دیگر از فاکتورهای مربوط به ورزش قهرمانی می‌بایست از مربی و پزشک ورزشی خود جهت حل مشکل ساعت زیستی بدن کمک بگیرند.



## کبدی‌کاران تست دادند

ورزشکاران اردوشین تیم ملی کبدی جوانان که در دومین مرحله از اردوهای آماده سازی خود در آکادمی ملی المپیک به سر می‌برند با حضور در مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی در آزمونهای آمادگی جسمانی این مرکز حضور یافتند. این اردو با دعوت کادر فنی تیم ملی جوانان از ۲۵ کبدی‌کار از سراسر کشور از روز ۲۰ بهمن ماه در آکادمی المپیک آغاز شده است و تا سه شنبه ۲۸ بهمن ماه سال جاری نیز ادامه خواهد داشت. اردوی بعدی این تیم پس از ارزیابی فنی

نفرات حاضر در اردو توسط کادر فنی و همچنین نتیجه آزمونهایی که صبح امروز از کبدی‌کاران گرفته شد با حضور ۱۸ ورزشکار در ارومیه پیگیری خواهد شد. لازم به ذکر است مسابقات قهرمانی کبدی جوانان آسیا ۲۵ فروردین ماه ۱۳۹۵ و به میزبانی ایران در شهر ارومیه برگزار خواهد شد. ورزشکاران حاضر در دومین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی کبدی جوانان را آقایان: رسول زارعی، علی کهریزی، علی شهرکی، عیسی مهاجر میقانی، فتح الله چهارطاقی، رسول شعبانی،

غلامحسین برزگری، مهدی مقصدولو، رضا کتولی نژاد، امیررضا سوری، سالار مهاجرانی، مرتضی کولیوند فرد، فرزاد رسایی کیا، محمد اورنجی، میلاد حیدریان، فردین ولی زادگان، حسین فاطمی، سینا حسینی، علی شاهی، محمد قربانی، محمد صابر فرهادی، پوریا شهرکی، مهرداد گوهری و میلاد باقی نصب تشکیل دادند که زیر نظر حمیدرضا شراثین سرمربی این تیم و همچنین سید مسلم امیری و نواب تازه قلعه کمک های ایشان در آزمونهای آمادگی جسمانی آکادمی حضور یافتند.

# المپیک زمستانی جوانان – لیلهامر نروژ

روزهای عالی و خوبی را در طول بازی های لیلهامر گذراندیم و شایسته است که این روحیه مثبت کسب شده در این دوره را در برگشت به خانه با دوستان و جامعه خود سهیم شویم. چنانچه بتوانیم روحیه دوستی، درک و تحمل را با هم سهیم شویم می توانیم جهان را به مکان بهتری تبدیل کنیم. ایشان پس از اعلام اختتامیه این دوره از بازی ها از ورزشکاران جوان دعوت نمودند که ۴ سال دیگر در پایتخت سوئیس گردهم آیند و سومین دوره بازی های المپیک زمستانی جوانان را در سال ۲۰۲۰ در شهر لوزان جشن بگیرند.  
قابل دسترسی در:

<http://www.lillehammer2016.com/en>



<http://www.fairplayinternational.org/back-to-lillehammer-for-winter-youth-olympic-games-2016>

[https://en.wikipedia.org/wiki/2016\\_Winter\\_Youth\\_Olympics](https://en.wikipedia.org/wiki/2016_Winter_Youth_Olympics)



## سازامهرانی - مسوول امور بین الملل



۲۰۱۵ برگزار نمود و شرط طراحی را استفاده از نماد یک حیوان (طبیعی یا فانتزی) که جوان، شاداب و مهربان و ورزشکار به نظر بیاید، قرار داد تا به نحوی نشان دهنده ویژگی های بازی های المپیک زمستانی جوانان لیلهامر باشد. افتتاحیه این بازی ها ۱۲ فوریه ۲۰۱۶ توسط شاه هارولد پنجم، پادشاه نروژ و با مراسم حمل مشعل و سوگند ورزشکاران و مربیان صورت گرفت. در پایان رقابت ها کشور آمریکا با کسب ده مدال طلا، ۶ نقره، در مجموع ۱۶ مدال در صدر جدول و کشور کره جنوبی با ده مدال طلا، سه مدال نقره، سه مدال برنز در مجموع ۱۶ مدال در رتبه دوم قرار گرفت. کشور روسیه با مجموع ۲۴ مدال رتبه سوم و کشور نروژ میزبان بازی ها با کسب مجموع ۱۹ مدال در جایگاه پنجم ایستاد. همزمان با خاموش شدن مشعل بازی ها در شهر لیلهامر در تاریخ ۲۱ فوریه، این مشعل به شهر لوزان سوئیس که میزبان دوره بعدی این بازی ها «سومین المپیک زمستانی جوانان ۲۰۲۰» می باشد، تحویل داده شد. شهردار لوزان دانیل برلاز طی مراسم رسمی پرچم المپیک را از توماس باخ رئیس کمیته بین المللی المپیک دریافت نمود و به صورت رسمی پایان این دوره از بازی ها اعلام شد. توماس باخ در این مراسم بیان نمودند: من تصور می کنم که همه ما

«دومین دوره بازیهای المپیک زمستانی جوانان ۲۰۱۶» در شهر لیلهامر نروژ از تاریخ ۱۲ تا ۲۱ فوریه ۲۰۱۶ در حالی برگزار گردید که کشور با تعداد تقریبی ۱۱۰۰ ورزشکار ۱۵ تا ۱۸ ساله در ۷ رشته ورزشی به رقابت با یکدیگر پرداختند. این رویداد چهارمین رویداد بازی های المپیک جوانان و دومین رویداد



المپیک زمستانی جوانان با شعار «فراتر برو و فردا را بساز» بود. لیلهامر موفق شد پس از ناکامی در کسب میزبانی المپیک زمستانی جوانان ۲۰۱۲، در ۷ دسامبر ۲۰۱۱ میزبانی المپیک زمستانی جوانان ۲۰۱۶ را کسب نماید. مسابقات و رویدادها در ورزشگاه های ساخته شده برای المپیک زمستانی ۱۹۹۴، برگزار شد. اسکان ورزشکاران در دو دهکده المپیک و ۵ مرکز تفریحی طراحی شده در لیلهامر صورت گرفت. رشته های ورزشی اسکی آلپاین، باب اسلی، اسکیت نمایشی، هاکی روی یخ، اسنوبرد، اسکیت سرعت، بیاتلون و ..... از جمله رویدادهای ورزشی این دوره بازی ها بودند. کمیته برگزاری لیلهامر، یک مسابقه بین المللی طراحی مسکات را در سال



ماهنامه خبری آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک



سال چهارم - دوره جدید - اسفند ۹۴ - شماره ۳

# المپیک

National Olympic & Paralympic  
Academy of I.R.IRAN

