

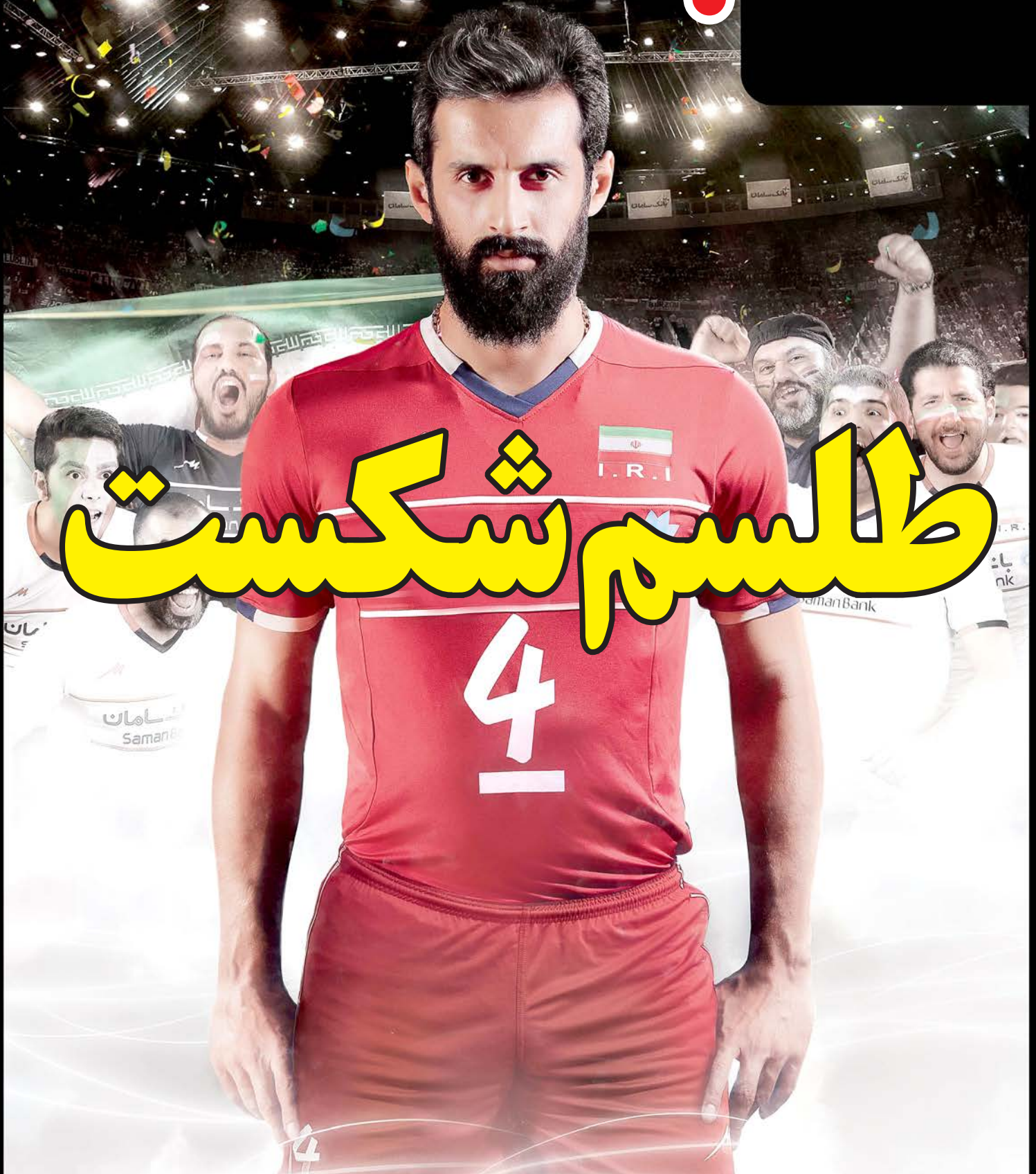
ماهنامه خبری آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

National Olympic & Paralympic
Academy of I.R.IRAN



المپیک

سال چهاردهم - دوره جدید - خرداد ۹۵ - شماره ۵



طلسم شکست

مقام معظم رهبری:

« جوانان ما توانسته اند در صحنه های مختلف ورزش جهان، مایه افتخار جمهوری اسلامی ایران شوند و این جانب از تمامی جوانان قهرمان ورزشکار و مربیان آنان، که نام ایران عزیز اسلامی را بر خلاف میل مستکبرین، در میدانهای ورزشی جهان طنین انداز کردند و موجب شدند پرچم و سرود جمهوری اسلامی ایران، چشمها را بنازد، تشکر می کنم.

« محیط ورزش در کشور ما باید محیطی معنوی و آکنده از جوانمردی، پهلوانی، تقوا، پاکدامنی، پارسایی و درخشندگیهای اخلاقی و روحی باشد و انعکاس نورانیت خود را به همه قشرهای کشور بتاباند.

« در ورزش، تکیه بر ارزشهای اسلامی و رعایت موازین اخلاقی ضروری است.

« طرح همگانی کردن ورزش، کار ارزشمندی است که همه دست اندرکاران مسائل پرورش اجتماعی، بهداشتی و تبلیغی باید آن را جدی بگیرند و همچون بهداشت بدن بها دهند.



مراسم اختتامیه دوره مدیریت ورزشی المپیک سولیداریتی



مراسم اختتامیه دوره مدیریت ورزشی المپیک سولیداریتی در سال ۲۰۱۶ میلادی ویژه مدیران ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری سراسر کشور در آکادمی المپیک برگزار شد. این مراسم به میزبانی آکادمی ملی المپیک و با حضور دکتر پورکیانی مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات و فناوری و خانم کریمی مدیر دوره برگزار شد. خانم کریمی در ابتدای این مراسم و به طور خلاصه در خصوص نحوه و چگونگی برگزاری دوره توضیحاتی را ارائه داده و همچنین از اساتید و نیز شرکت کنندگان دوره که با جدیت تمام این دوره را پشت سر گذاشتند تشکر و قدردانی نمود. در ادامه نماینده شرکت کنندگان در این دوره چهار روزه که ۳۰ نفر از مدیران ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بودند ضمن تشکر از مسئولین برگزارکننده دوره گفت: مطمئناً در آینده ای نزدیک تاثیرات این کارگاه را در سطح کشور خواهیم دید و همچنین خوب است که این قبیل کارگاه ها در حیطه های مختلف و در سراسر کشور برگزار شود تا در رشد مدیران ورزشی وزارت علوم بیش از پیش مثمر ثمر واقع شود. سپس دکتر پورکیانی مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری که خود از اساتید دوره نیز بود در سخنانی کوتاه و ضمن اشاره به این موضوع که این دوره بسیار بالاتر از سطح استانداردها و پروتکل های تعیین شده برگزار گردید گفت: مدیران ورزشی دانشگاه ها باید به روز شوند تا بتوانند خدمات بهتری را ارائه کنند چراکه چرخه علم به سرعت در حال حرکت و رو به جلو می باشد. لازم به ذکر است در خاتمه این مراسم، به شرکت کنندگان دوره گواهینامه رسمی سولیداریتی اعطاء شد.

یادداشت سردبیر

با صعود تیم ملی والیبال کشورمان به المپیک و قرار گرفتن بلندقامتان کشورمان در صف کاروان ورزشی جمهوری اسلامی ایران اعزامی به رقابت های المپیک ریو حس غرور آفرینی را پدید آورد. حسی که حالا می توان به آینده نمایندگان شایسته کشورمان در بزرگترین رویداد تاریخ امیدوارانه تر نگاه کرد.

والیبال ایران پس موفقیت در رقابت های گزینشی ژاپن ثابت کرد موفقیت در المپیک پیش رو را براحتی از دست نخواهد داد.

والیبال ایران حالا استحقاق کسب مدال را المپیک دارد و امیدواریم شاگردان لوزانوی متفکر بتوانند نتیجه زحمات خود و مسوولان فدراسیون را بگیرند. با این تفاسیر باید شاهد هنرنمایی نمایندگان کشورمان در المپیک ریو باشیم و این مهم روز از دسترس نیست.

بدون شک تدابیری که کمیته ملی المپیک از چهار سال پیش برای موفقیت تیم های ملی در المپیک ریو دوژانیرو اندیشید حالا رنگ نمایان تری به خود گرفته و ثابت کرده رییس، دبیر کل و همه کادر اجرایی کمیته ملی المپیک آماده اند تا نتیجه همه زحمات و تلاش هایشان را با کسب عناوین درخشان و در خور شان ببینند. امیدواریم

«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 رضا بیگدلو
تلفن روابط عمومی آکادمی..... ۲۶۲۱۶۱۹۹

www.olympicacademy.ir



کلینیک طلایی مریگری پیشرفته شنادر آکادمی



کلینیک طلایی مریگری شنا ویژه مربیان درجه های یک، دو و بین المللی سراسر کشور به مدت دو روز در آکادمی ملی المپیک برگزار شد. سومین دوره کلینیک طلایی مریگری شنا ویژه مربیان درجه های دو، یک و بین المللی این رشته ورزشی توسط فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو و طی روزهای چهارم و پنجم خرداد ماه ۱۳۹۵ در سالن همایشهای آکادمی ملی المپیک برگزار شد. شرکت در این دوره برای مربیانی که قصد شرکت در دوره های ارتقای مریگری درجه دو به یک، مدرسی سطح ۳ و بین المللی را دارند امتیازی ویژه محسوب می شود. لازم به ذکر است در این دوره مطالب مربوط به تمرین شناگران در سطح پیشرفته تدریس شد.

کارگاه توانمندیهای حرکتی و شناختی در خواب

ورزشکاران و مربیان المپیک فدراسیونهای تکواندو، شمشیربازی و تیراندازی در کارگاه توانمندیهای حرکتی و شناختی در خواب شرکت کردند. در ادامه سلسله کارگاه های آموزشی که دفتر برنامه ریزی و آموزش وزارت ورزش و جوانان، جهت ورزشکاران اعزامی به المپیک ریو برگزار می کند کارگاه توانمندیهای حرکتی و شناختی در خواب از سوی این نهاد و با همکاری و میزبانی آکادمی ملی المپیک برگزار شد. این کارگاه سه ساعته با هدف کنترل ناهنجاریها در خواب، جهت ورزشکاران و مربیان سه رشته المپیک تکواندو، تیراندازی و شمشیربازی و با محوریت موضوع بهداشت در خواب و همچنین توانمندیهای حرکتی و شناختی در خواب برگزار شد. لازم به ذکر است تدریس این کارگاه بر عهده دکتر نامی متخصص نوروسمولوژیست و معاون پژوهشی دانشکده علوم فناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود.

پیگیری تمرینات تنیسور هادر آکادمی ملی المپیک

فنی تنیس دارد، در دو نوبت صبح و بعد از ظهر در آکادمی ملی المپیک و باشگاه تنیس استقلال برگزار می کنیم تا ملی پوشان این تیم به آمادگی لازم برای حضور در مسابقات پیش رو برسند. عطایی ضمن اشاره به حضور تنیسورها در مسابقات تنیس جام رمضان گفت: ملی پوشان این تیم پس از این مسابقات بلافاصله به اردوی برون مرزی در کشور رومانی اعزام خواهند شد تا ضمن برپایی این اردو در تاریخ ۲۵ خرداد لغایت ۱۰ تیر ماه در مسابقات فیوچرز رومانی نیز شرکت نمایند. اردونشینان تیم ملی تنیس را آقایان شاهین خالدان، محسن حسین زاده، انوشا شاه قلی، آرش سوری، امیر حسین بادی و محمد کارگران تشکیل میدهند که زیر نظر سعید احمدوند سرمربی و مصطفی عطایی مربی بدنساز خود آماده حضور در مسابقات جام دیویس می شوند.

شش تنیسور اردونشین که از ۲۶ آذر ماه ۱۳۹۴ و پس از انجام آزمونهای آمادگی جسمانی تمرینات آماده سازی خود را جهت حضوری قدرتمند در مسابقات دسته سه آسیا آغاز کرده اند، با حضور در آکادمی المپیک به تمرین پرداختند. مصطفی عطایی مربی بدنساز این تیم در گفتگویی کوتاه با روابط عمومی آکادمی ملی المپیک در خصوص برنامه تمرینی و میزان آمادگی تنیسورها گفت: اواخر آذرماه سال گذشته و پس از انجام تست های آمادگی جسمانی از دعوت شدگان به اردو، میانگین میزان آمادگی ملی پوشان ۵۲ درصد بود که پس از دو ماه تمرینات مداوم این میزان آمادگی به ۷۷ درصد افزایش یافت. مربی بدنساز تیم ملی تنیس در ادامه گفت: هم اکنون طبق برنامه ریزی انجام شده روزی شش ساعت تمرین فشرده را که اختصاص به تمرینات بدنسازی و

ششمین جلسه انجمن ورزشکاران المپیک

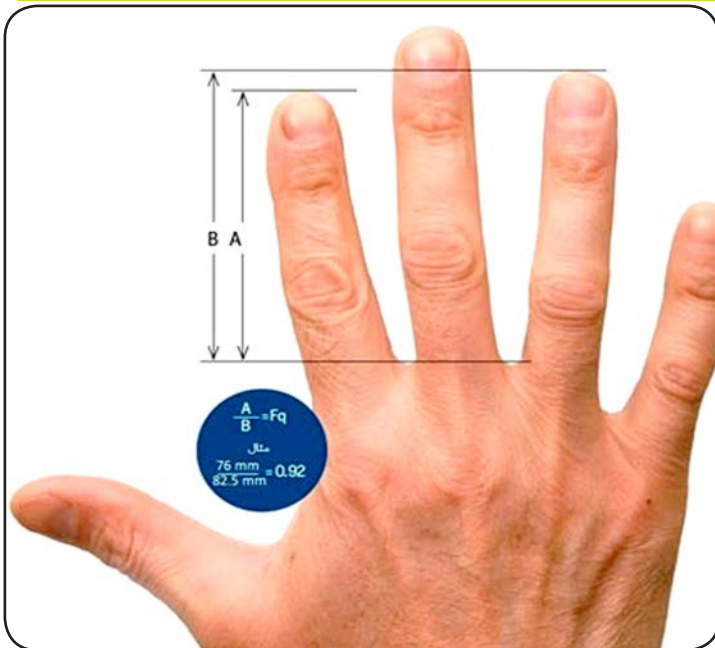


* تشکیل جلسه مشترک با صندوق حمایت از ورزشکاران و قهرمانان ورزش و جوانان
* برگزاری جلسه مشترک با وزارت ورزش و جوانان به منظور بررسی شرایط ورزشکاران و قهرمانان المپیک و نحوه حمایت از ایشان
* ارتباط با فدراسیون های سوارکاری و چوگان به منظور حمایت از میراث معنوی و ثبت فعالیتهای این دو فدراسیون در یونسکو * برگزاری جلسه کاری با یونسکو به منظور همکاری های متقابل فرهنگی
* مذاکره با شهرداری تهران به منظور ثبت مناطق و مکان هایی در شهر تهران با عنوان المپیک و با همکاری کمیته ملی المپیک
* بازبینی اساس نامه انجمن ورزشکاران شرکت کننده در بازیهای المپیک (المپین ها) و اصلاح مفاد اساس نامه
* تدوین تقویم اجرایی کاری برای انجمن با توجه به پیشنهادات رئیس و دبیر کل کمیته ملی المپیک
* توسعه فعالیتهای انجمن در حیطه امور بین الملل و ایجاد ارتباطات شایسته با انجمن جهانی المپین ها WOA
* تشکیل جلسات مستمر انجمن به صورت هر دو هفته یک بار
همچنین در ادامه و با توجه به پیشنهاد کیومرث هاشمی رئیس کمیته ملی المپیک مبنی بر انجام فعالیت فرهنگی در حین برگزاری بازیهای المپیک توسط انجمن، از سوی این انجمن تندیس ویژه اسپچه خزری که دارای قدمتی ۵۰۰۰ ساله می باشد تهیه شد تا به عنوان نماد ورزش، محیط زیست و صلح جهانی پایدار به سازمانهای بین المللی و کمیته برگزار کننده بازیهای المپیک اهدا شود.
شایان ذکر است که در پایان جلسه نیز یک اصله نهال به نام هر یک از اعضای انجمن در محوطه سازمان فرهنگی ورزشی سایپا کاشته شد.

انجمن به ایشان اهدا گردید.
در ادامه که با حضور افتخاری مجید کیهانی رئیس فدراسیون دوومیدانی همراه شد، در خصوص نحوه همکاری متقابل کمیته ملی المپیک و شرکت فرهنگی ورزشی سایپا بحث و تبادل نظر شد و همچنین مقرر شد جلسه آتی انجمن در محل فدراسیون دوومیدانی برگزار شود.
پیش از رسمی شدن جلسه در واحد تربیت بدنی مذکور از خدمات و زحمات آقای ابراهیم جوادی به عنوان مسئول سابق انجمن در دوره های پیشین توسط رئیس انجمن تقدیر و تشکر به عمل آمده و برای ایشان در تمامی امور مرتبط با قهرمانان آرزوی موفقیت کرد.
در ادامه این جلسه پیشنهادات زیر از طرف رئیس و دبیر انجمن در جلسه مطرح شد:

ششمین جلسه انجمن ورزشکاران المپیک به میزبانی شرکت فرهنگی ورزشی سایپا و با حضور تمامی اعضاء برگزار گردید.
در ابتدای این جلسه که با حضور آقایان دکتر سید حمید سجادی رئیس انجمن، سید کوروش مجتبیوی دبیر انجمن و همچنین پرویز جلاپری، رحیم علی آبادی، سید علی اکبر حیدری، ابراهیم جوادی، تیمور غیائیو و نسیم حسن پور اعضای انجمن در محل سازمان فرهنگی هنری شرکت سایپا تشکیل شد، مراتب تقدیر و تشکر نماینده انجمن از رضا درویش که به تازگی عهده دار سمت مدیر عاملی باشگاه فرهنگی ورزشی سایپا شده اند و میزبانی این جلسه را نیز بر عهده گرفتند انجام شد و طی مراسمی هدیه ای ویژه از سوی اعضای

نسبت طول انگشت دوم به انگشت چهارم دست (2D:4D)



دوم (اشاره) به انگشت چهارم (حلقه) دست (4D:2D) را به عنوان شاخصی قوی برای استعدادیابی و توانایی ورزشی معرفی کرده اند. نسبت طول انگشت دوم به انگشت چهارم دست نشانگر غلظت تستوسترون سهم پیش از تولد است. پژوهشگران سطح این هورمونها را در دوره جنینی بر طول انگشتان و برخی از ویژگیهای جسمانی موثر می دانند. در این رابطه، پروفیسور مانینگ و همکارانش در تحقیقات متعدد در سالیهای اخیر نشان دادند که پایین با اجرای بهتر ورزشی در بازیکنان فوتبال همبستگی دارد همچنین نشان دادند مقادیر پایین این نسبت با سریعتر دویدن در مسافت های کوتاه در ورزشکاران جوان فوتبال، بهبود دوی استقامت در دوندگان استقامت، اجرای بهتر شمشیربازان و رکوردهای بالا در پرندگان دوومیدانی ارتباط دارد.

دانیال تیماجی معاون مرکز سنجش

دستیابی به سطوح بالای نخبگی در ورزش، فرآیندی بسیار پیچیده است که نیازمند شناسایی و گزینش افراد با استعداد و برخوردار از ویژگیهای جسمانی، مهارتی و رفتاری خاص می باشد. فرآیند استعداد یابی روشی است که امروزه در بیشتر کشورها استفاده می شود و یکی از مراحل سخت این فرآیند کشف و شناسایی افراد مستعد می باشد به همین خاطر از بدو پیدایش استعداد یابی از بلوک شرق اروپا تا کنون پژوهشگران علوم ورزشی و مربیان در پی شناخت معیارها و شاخص های مورد نظر افراد مستعد در ورزش می باشد که در این رابطه می توان بر شاخص های پیکرسنجی و وجود نورم های خاص آن اشاره کرد. به تازگی پژوهشهایی نسبت طول انگشت

آسمان فراش ها تست دادند



مسابقات کسب سهمیه المپیک ریو طی روزهای ۱۷ لغایت ۲۰ تیرماه سال جاری و به میزبانی ایتالیا برگزار می شود و تیم ایران در مرحله مقدماتی این رقابتها با کشورهای یونان و مکزیک هم گروه است. لازم به ذکر است ترکیب ۱۲ نفره و اعزامی به مسابقات ذکر شده دو هفته پیش از اعزام مشخص خواهند شد و هدایت تیم ملی نیز بر عهده دکتر باثرن سرمربی این تیم و کمک ایشان مهرا ن شاهین طبع خواهد بود.

مربی بدنساز آلمانی که به تازگی به اعضای کادر فنی تیم ملی اضافه شده است و همچنین غیبت حامد حدادی و اصغر کار دوست، ستاره های تیم ملی اشاره نمود. اردونشینان بسکتبالیست طبق برنامه پنج هفته را در تهران به تمرین خواهند پرداخت و سپس در سه اردوی برون مرزی در اروپا، چین و فیلیپین اعزام خواهند شد تا با آمادگی بیشتری در مسابقات کسب سهمیه حضور یابند.

دعوت شدگان به اردوی تیم ملی بسکتبال در مرکز سنجش آکادمی تست دادند. اردونشینان تیم ملی بسکتبال پس از نشست خبری دکتر باثرن و صحبت های محمود مشحون رئیس فدراسیون بسکتبال نخستین جلسه تمرینی خود را در تالار بسکتبال مجموعه ورزشی آزادی برگزار کردند، با سرپرستی دکتر مهرا ن سررشته در آزمونهای آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کردند. نکات مهم این آزمون می توان به حضور هاینس

دکتر گودرزی در تمرینات تیم ملی شمشیربازی:

به موفقیت این رشته در المپیک امیدواریم



آن خود کرده بود و نایب قهرمانی المپیک را نیز در کارنامه خود داشت به جمع چهار تیم برتر جهان راه یافت. فخری در پایان ضمن قدردانی از حمایت های وزارت ورزش و همچنین کمیته ملی المپیک از رشته ورزشی شمشیربازی گفت: بنده به همراه دیگر اعضای تیم ملی شمشیربازی قول درخشش در مسابقات المپیک و همچنین گرفتن مدالهای جهانی را در آینده می دهیم. لازم به ذکر است مجتبی عابدینی و علی پاکدامن به همراه محمد رهبری، محمد فتوحی و مهدی ملای دیگر اعضای تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر در تمرینات آماده سازی این تیم جهت حضور در مسابقات جهانی اسپانیا به سر می برند.

مجتبی عابدینی و علی پاکدامن شمشیربازان المپیک انجام می شود تا این دو ملی پوش از جایگاه بهتری در سیدبندی بازیهای المپیک برخوردار شوند. در ادامه این بازدید پیمان فخری سرمربی تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر نیز ضمن تشکر از حمایت های وزیر ورزش از رشته شمشیربازی و حضور ایشان در تمرینات تیم شمشیربازی، به صورت مختصر به موفقیت هایی که در گذشته نصیب این رشته ورزشی شده است پرداخت. وی در ادامه گفت: تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر در مسابقات تیمی جام جهانی برزیل برای نخستین بار و پس از شکست تیم قدرتمند آمریکا که در چهار دوره قبل این مسابقات عنوان قهرمانی را از

هاو جذب بیشتر مردم به این رشته را در پی خواهد داشت. وزیر ورزش و جوانان در پایان ضمن آرزوی موفقیت برای اعضای تیم ملی شمشیربازی در مسابقات پیش رو گفت: وزارت ورزش نهایت تلاش و کمک خود را برای موفقیت این رشته که باعث توسعه ورزش و شمشیربازی خواهد شد خواهد کرد. در ادامه دکتر فضل الله باقرزاده رئیس فدراسیون شمشیربازی ضمن ابراز خرسندی از حضور وزیر ورزش و جوانان در تمرینات تیم ملی شمشیربازی، در ابتدا به معرفی شمشیربازان ملی پوش پرداخت و سپس ضمن اشاره به مسابقات جهانی پیش رو اظهار داشت: اعزام شمشیربازان به مسابقات جهانی با هدف کسب جایگاه بهتر

وزیر ورزش و جوانان از تمرینات آماده سازی تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر در آکادمی ملی المپیک بازدید کرد. محمود گودرزی وزیر ورزش و جوانان ضمن بازدید از تمرینات تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر در آکادمی ملی المپیک با ورزشکاران و اعضای کادر فنی این تیم به گفتگو پرداخت. دکتر گودرزی خطاب به شمشیربازان گفت: رشته ورزشی شمشیربازی با کمک دکتر باقرزاده رئیس این فدراسیون که از حقوق این رشته به خوبی دفاع می کند رو به رشد است و انشاءالله در آینده ای نزدیک نتایج خوبی در این رشته کسب خواهد شد که مطمئناً این موضوع توجه بیشتر رسانه

کبدهای باز آن ساحلی آماده رقابتهای آسیایی می شوند

۱۴ ورزشکار دعوت شده به پنجمین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی کبدهای ساحلی که خود را برای حضوری قدرتمند در مسابقات ساحلی آسیا در کشور ویتنام آماده می کنند با حضور در آکادمی ملی المپیک به تمرین پرداختند. ورزشکاران حاضر در پنجمین مرحله از اردوهای آماده سازی کبدهای ساحلی که به تازگی و پس از پایان هشتمین دوره مسابقات کبدهای ساحلی باشگاههای کشور به اردو بازگشته اند به مدت ۱۰ روز و زیر نظر کادر فنی تیم آقایان ابوذر مهاجر، مسلم زند و عباد دلیری و همچنین سرپرست این تیم مجتبی تازیکه در آکادمی به تمرین پرداختند. اسامی ۱۴ ورزشکار دعوت شده به این اردو به شرح ذیل می باشد: فرید پاکزاد، بیت اله ممبینی، امین آهنگر ارجمندی، مرتضی تلماده، امیرحسین محمدملکی، امیر حسن محمدملکی، محمد اسماعیل نبی بخش، عماد صداقت نیا، افشین جعفری، عمران مددی، محمد جواد شهرکی، ابوالفضل نظری، علی اکبر بسطامی و مبین نظری.



بانوان والیبالیست تست دادند

۱۹ والیبالیست دعوت شده به اردوی تیم ملی والیبال بانوان که از روز گذشته دور دوم اردوهای آماده سازی خود را جهت حضور در مسابقات کنفدراسیون آسیا آغاز کرده اند، در آزمونهای آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کردند. دور دوم تمرینات ملی پوشان والیبالیست در آکادمی والیبال بانوان مجموعه ورزشی آزادی و زیر نظر مایدا چیچیچ سرمربی جدید این تیم تا روز ۱۲ خرداد ادامه داشت. دعوت شدگان به دومین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی والیبال بانوان در آزمونهای آمادگی جسمانی مرکز سنجش آکادمی ملی المپیک شرکت کردند را این نفرات تشکیل می دادند:

نداجملانیان، فرنوش شیخی، سارا اخلاقی، فرزانه زارعی، مهسا صابری، نیلوفر حجتی، مونا دریس محمودی، فرزانه مرادیان، زینب گیوه، تهمنه درگزی، شبنم علیخانی، شکوفه صفری، مهدیه خواجه کلایی، سودابه باقرپور، مائده برهانی اصفهانی، سودابه نظافت پور، مهتا یحیی پور، نگار کیانی، مهسا کدخدا.

پنجمین دوره مسابقات جام کنفدراسیون والیبال آسیا در گروه زنان با حضور هشت تیم برتر آسیا و طی روزهای ۲۲ لغایت ۲۸ شهریور ماه سال جاری به میزبانی کشور ویتنام برگزار خواهد شد.



اخلاق در ورزش

معرفی کتاب

واحد کتابخانه و مرکز اطلاع رسانی:

کتاب اخلاق در ورزش نوشته دکتر مسعود نادریان جهرمی در سال ۱۳۹۰ توسط انتشارات نسیم که به سفارش پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی در قطع وزیری و در چاپ و ۲۰۷ صفحه چاپ و منتشر شده است.

بدیهی است توسعه اصول اخلاقی در جامعه نیازمند آموزش و تربیت، تلاش گروهی و سازماندهی شده، اهداف برنامه ریزی شده، تدوین قوانین جامع و ایجاد تشکیلات قوی و منسجم به منظور کنترل و نظارت بر رفتارهاست. بخش بسیار مهمی در حوزه ورزش، به ویژه ورزش های قهرمانی به موضوع اخلاق ورزشی اختصاص دارد

همه افراد دوست دارند تا بازی ها و مسابقات ورزشی به صورت صادقانه، جوانمردانه، صحیح و خالی از عیب و نقص، بر اساس قوانین و مقررات و بدون تقلب، فریب و هنجارشکنی انجام شود. مسلماً دست یابی به این مهم بر اصول و پیش فرض هایی مبتنی است و توجه به این اصول نقش چشمگیری در تبیین اخلاق ورزشی در جامعه و در میان ورزشکاران دارد. اخلاق به اصول ارزشی، وظایف، مسئولیت ها و

وجدان اشاره و مشخص می کند چه چیزی خوب و چه چیزی بد است و جامعه از بازیکنان و ورزشکاران می خواهد تا همراه با ورزش، اصول اخلاقی و هنجارهای اجتماعی را نیز رعایت کنند. با این توصیف کتاب اخلاق در ورزش، کتابی است خواندنی برای ورزشکاران، مربیان و همه کسانی که به اخلاق در ورزش علاقمندند.

کتاب اخلاق در ورزش در ده فصل تنظیم شده است. در فصل اول کتاب مفاهیم اساسی در اخلاق ورزشی مورد بحث قرار گرفته است و توضیحاتی در خصوص ارتباط بین مذهب و اخلاق، تربیت اخلاقی و تربیت ورزشی، مهم ترین روش های تربیتی در اسلام، نقش تعلیمات مذهبی در توسعه اخلاق ورزشی، و شباهت ها و تفاوتها میان مذهب و ورزش بیان شده است.

در فصل دوم کتاب شیوه های تعریف و تمجید از قهرمانان ورزشی، ملی گرایی و وطن پرستی در حوزه ورزش، جنبه های مثبت و منفی ملی گرایی، فلسفه بی احترامی به ضعیفان، میهن پرستی افراطی و وطن دوستی معتدلانه و تاثیر میهن پرستی و وطن دوستی در توسعه ورزش توضیح داده شده است. فصل سوم کتاب در باب ورزش، تجارت

و اخلاق است و به مباحث گوناگونی از جمله ارتباط بین ورزش و تجارت و اخلاق، ویژگی های ورزشی تجاری و شرایط رشد آن و اصول اخلاقی در ورزش های تجاری پرداخته است. در فصل چهارم اخلاق و کنترل بزهکاری در ورزش، فرهنگ سازی و اصلاح و کنترل بزهکاران از طریق ورزش و شیوه های مناسب سالم سازی محیط های ورزشی مورد بحث قرار گرفته است.

فصل پنجم نیز به انحرافات در ورزش معاصر می پردازد و دیدگاه های مختلف در مورد انحرافات، مبانی تاریخی و علل استفاده از مواد نیروزا و همچنین اخلاق ورزشی و انحراف در ورزش را توضیح میدهد. فصل ششم به تقلب و خودفروشی در ورزش می پردازد و علل بروز پدیده تقلب و تبانی، نقش فرهنگ و آداب و رسوم در تقلب، شیوه های تقلب و تبانی و نقش قوانین مقررات در جلوگیری از آن، خود فریبی، درونی سازی ارزشها و ویژگی های ورزشکار تربیت شده جسمانی را توضیح میدهد.

فصل هفتم با عنوان موانع کلی در توسعه اصول اخلاقی در ورزش به الگوی ورزش های تفریحی و قهرمانی، مشکلات و موانع

اخلاقی در محیطهای ورزشی، خطاهای ساختگی در مسابقات و مفهوم جاسوسی در ورزش پرداخته است.

فصل هشتم راهکارهای اساسی در ارتقای اصول اخلاقی در ورزش پرداخته است و نقش پرورش ایمان و تعهد، مربی، تحمل باخت، استراتژی های تصمیم گیری برای توسعه اصول اخلاقی و نقش دروغ در ورزش در اضمحلال اصول اخلاقی را بیان می نماید. فصل نهم و دهم نیز به انصاف و عدالت و شانس، مفاهیم آن، نقش تجهیزات، عوامل محیطی و راهکارهای اساسی پرداخته است. در ابتدای فصول ابتدا اهداف آموزشی هر فصل بیان شده است و در انتها نیز خلاصه و نتیجه گیری هر فصل آمده است. ورزشکاران و مربیان محترم برای مطالعه و استفاده از این کتاب می توانند به کتابخانه و مرکز اطلاع رسانی آکادمی ملی المپیک مراجعه نمایند.

دور برگشت اولین دوره مسابقات لیگ برتر اسنوکر (جام ولایت)



به میزبانی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، دور برگشت نخستین دوره مسابقات لیگ برتر اسنوکر باشگاه های ایران برگزار شد. نخستین دوره مسابقات لیگ برتر اسنوکر باشگاه های ایران با حضور ۱۴ تیم، طی روزهای ۱۲ لغایت ۱۶ اردیبهشت و به میزبانی آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

سعید ابولسانی دبیر سازمان لیگ فدراسیون بولینگ و بیلارد در خصوص برگزاری این مسابقات گفت: دور رفت نخستین دوره مسابقات لیگ برتر اسنوکر (جام ولایت) به میزبانی لاهیجان برگزار شد که در پایان این دور تیم توپ سیاه تهران با ۳۶ امتیاز اول و تیم های

هیات فارس و آکادمی SP هر کدام با ۳۰ امتیاز جایگاه دوم و سوم را از آن خود کردند. ابولسانی در ادامه گفت: تیمهای آکادمی SP، توپ سیاه تهران، توپ سیاه ارومیه، فردا سازان ورزش، هیات آذربایجان غربی، مدائن تهران، سبز اهواز، کوهسار مشهد، پاسارگاد کیلان، شادمان کیلان، ونوس زنجان، پارتیکان اصفهان، صنعتی کرمان و هیات فارس ۱۴ تیم حاضر در این رقابتهای را تشکیل دادند. لازم به ذکر است در پایان مسابقات، از سوی فدراسیون بولینگ و بیلارد به تیم های برتر مدال و جام قهرمانی اعطا شد و تیم قهرمان نیز به مسابقات تیمی اسنوکر آسیا اعزام می شود.

تمرینات آماده سازی ملی پوشان بوکس



بوکسورهای اردونشین که در حال آماده سازی خود برای حضور در مسابقات کسب سهمیه المپیک هستند، تمرینات نوبت صبح خود را در آکادمی المپیک پیگیری کردند. ۱۵ بوکسور اردونشین که در آخرین اردوی آماده سازی خود جهت حضوری قدرتمند در مسابقات کسب سهمیه المپیک در کشور آذربایجان به سر می برند، تمرینات نوبت صبح خود را که بیشتر اختصاص به تمرینات هوازی و بدنسازی دارد در آکادمی ملی المپیک دنبال کردند. علیرضا استکی سرمربی تیم ملی بوکس بزرگسالان در گفتگویی کوتاه با خبرنگار المپین ضمن مثبت ارزیابی کردن شرایط اردو گفت: از روز ۲۵ فروردین ماه، آخرین مرحله از اردوهای آماده سازی این تیم آغاز شد و تا روز اعزام به مسابقات کسب سهمیه المپیک ادامه خواهد داشت. استکی در ادامه گفت: بوکسورهای اردونشین علاوه بر تمرینات آماده سازی خود در آکادمی ملی المپیک، بعد از ظهرها نیز زیر نظر کادر فنی این تیم آقایان استکی، امیری، اشرفی و بدنساز تیم ولی الله صالح نیا در سالن شماره ۹ مجموعه ورزش انقلاب به تمرینات فنی و تکنیکی می پردازند.

دومین جلسه انجمن المپین ها در آکادمی



ها بود که با هدف ایجاد همبستگی بیشتر بین نسل قدیم و نسل جدیدی قهرمانان ملی انجام پذیرفت. لازم به ذکر است که در طول جلسه نماد ورزشی و میراث فرهنگی و زیست محیطی پروژه مذکور (BYB) که همان اسپچه خزری و با قدمت ۵۰۰۰ سال است، توسط دبیر انجمن ارائه شد که مورد توجه اعضای قرار گرفت و مقرر شد هماهنگی های لازم برای ساخت نماد مذکور توسط ایشان تهیه و چاپ پیراهن های ورزشی مرتبط با پروژه نیز توسط رحیم علی آبادی مورد پیگیری قرار بگیرند. شایان ذکر است که پیش از پایان جلسه، دکتر فضل الله باقرزاده سرپرست آکادمی ملی المپیک به جمع اعضای انجمن پیوست و مذاکراتی در خصوص همکاریهای فی مابین آکادمی ملی المپیک و انجمن ورزشکاران المپیک انجام گرفت.

به عنوان مسئول انجمن المپین ها انتخاب شد. در ادامه و با توجه به پیشنهاد رئیس کمیته ملی المپیک در خصوص فعالیت فرهنگی این انجمن در خلال بازیهای المپیک، طرح پیشنهادی مجتبی دیر انجمن المپین ها برای حضور فرهنگی مضاعف کاروان اعزامی به المپیک با عنوان BYB (از برزیل تا برزیل) مطرح شد که مورد موافقت کلیه اعضای انجمن قرار گرفت. همچنین مقرر شد پیرو این طرح پیشنهادی، نامه ای با امضای تمامی اعضای انجمن به ریاست کمیته ملی المپیک ارسال شود تا مساعدت حداکثری کمیته ملی المپیک را برای برگزاری طرح مذکور که در حوزه ملی و بین المللی می باشد شاهد باشند. از دیگر مصوبات این جلسه دعوت به همکاری از قهرمانان المپیک و ورزشکاران شرکت کننده در ادوار گذشته المپیک ها برای عضویت در انجمن المپین

دومین جلسه انجمن المپین ها در سال ۹۵ با انتخاب سید حمید سجادی به عنوان رئیس این انجمن همراه شد. در ابتدای این جلسه که با حضور اعضای این انجمن آقایان سید حمید سجادی، سید کوروش مجتبی، سید علی اکبر حیدری، تیمور غیاثی، رحیم علی آبادی و سیامک ورزشیده قهرمان و کاپیتان سابق تیم ملی بوکس و میهمان این جلسه برگزار شد، سید کوروش مجتبی دبیر انجمن المپین ها مقدمه ای از نحوه عملکرد این انجمن را در سال ۱۳۹۵ به حاضرین ارائه داد. در ادامه جلسه و با توجه به مذاکراتی که اعضای انجمن در جلسه پیشین خود با رئیس کمیته ملی المپیک و در خصوص بهبود عملکرد این انجمن در سال ۹۵ و برگزاری پروژه های حساس پیش رو انجام دادند به پیشنهاد اعضای انجمن و پس از رای مکتوب همه اعضا، آقای سید حمید سجادی

چند ساعت ورزش کردن، به عضله سازی کمک خواهد کرد؟

چگونه از وضعیت کاتابولیک جلوگیری کنیم؟

خواب هسته‌ی ترشح می‌شوند، و این امر به بازگرداندن وضعیت آنابولیک شما که بر عکس وضعیت کاتابولیک است، کمک می‌کند. تمرین شدید، همواره باعث فشار جسمی و روحی بسیار زیادی می‌شود و کمبود خواب، آن را بدتر می‌کند.

جلوگیری از وضعیت کاتابولیک

برای جلوگیری از وضعیت کاتابولیک، می‌توان چند کار ساده انجام داد. یک نوشیدنی پروتئینی بعد از یک جلسه تمرین شدید می‌تواند سودمند باشد. مصرف کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها، حدود یک یا دو ساعت قبل و بعد از تمرین، برای بدنتان بسیار مفید خواهد بود، و مانع بی‌حالی و سستی شما می‌شود. امروزه ثابت شده که نوشیدنی‌های پروتئینی در کمک به افراد برای جلوگیری از وضعیت کاتابولیک موثر هستند. این نوشیدنی‌ها حاوی آمینو اسیدهای ضروری و همچنین غیر ضروری مانند گاما بوتیریک آمینو اسید یا گابا هستند که مسئول ترشح هورمون رشد که عضلات بدن را ترمیم می‌کند، می‌باشند. همچنین ویتامین سی برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما بسیار ضروری است، و بطور قابل توجهی به حفظ وضعیت آنابولیک کمک می‌کند. بنابراین مصرف مواد غذایی یا نوشیدنی‌های حاوی ویتامین سی (مانند آب پرتقال) قبل از تمرین، می‌تواند به جلوگیری از وضعیت کاتابولیک کمک کند.



می‌کنید رشد نمی‌کنند، بلکه آنها فقط هنگامی رشد می‌کنند که به بدن، فرصت استراحت و بهبودی داده شود. بنابراین، تمرین بیش از حد و عدم وجود یک رژیم غذایی مناسب، تمرین شما را بی‌فایده خواهد کرد. همچنین خواب، بدن را شاداب می‌کند و شما را برای هر فعالیت شدیدی که باید در طول روز انجام دهید آماده می‌سازد. بیشترین مقدار هورمون‌های رشد در هنگامیکه شما

تمرین شدید و وضعیت کاتابولیک
تمرین شدید به مقدار زیادی پروتئین و کربوهیدرات نیاز دارد. دلیلش این است که بافت‌های عضلانی بسیاری در طول یک تمرین شدید از دست می‌روند. برای جلوگیری از وضعیت کاتابولیک، باید مطمئن شوید که نیازهای پروتئین و انرژی بدن، قبل و بعد از ورزش تامین می‌گردند. مهم است که بدانید عضلات شما در هنگامیکه ورزش

*جواد شفیعی

(مسئول بخش سنجش قابلیت‌های جسمانی)

وضعیت کاتابولیک، وضعیتی است که عمدتاً بخاطر تمرین بیش از حد، همراه با عدم تغذیه‌ی کافی، مخصوصاً پروتئین بوجود می‌آید. این وضعیت منجر به



عوارض جانبی نامطلوب متعددی در بدن می‌شود، مانند خستگی شدید، درد مفاصل و عضلات، و بی‌خوابی.

درک وضعیت کاتابولیک

یک وضعیت کاتابولیک، با هورمون کاتابولیک یعنی کورتیزول مرتبط است. هر چه تمرین شدیدتر باشد، کورتیزول بیشتری توسط غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود تا از دست دادن بافت عضلانی را جبران کند. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که چند ساعت ورزش کردن، به آنها کمک خواهد کرد که عضله بسازند، اما در واقع، انرژی از دست رفته‌ی آنها توسط کورتیزول جبران می‌شود. به همین دلیل است که مصرف پروتئین و کربوهیدرات، نقش مهمی در عضله سازی ایفا می‌کند. تمرین زدگی، منجر به تضعیف بدن و سیستم ایمنی شما نیز می‌شود. در نتیجه ممکن است باعث آنفولانزا، سرماخوردگی معمولی و سایر بیماری‌ها گردد.



تمرین تکواندوکاران المپیک ایران و برزیل

آقایان فرزاد عاشورزاده، سجاد مردانی و مهدی خدابخشی به سرمی برند صبح امروز در آکادمی المپیک به تمرین پرداختند. لازم به ذکر است علاوه بر کادر فنی تیم ملی تکواندو برزیل، بیژن مقالو سرمربی تیم ملی تکواندو ایران نیز از نزدیک شاهد و ناظر تمرینات این تیم بود.

تهران در اردوی مشترک با تکواندوکاران المپیک ایران و در آکادمی المپیک به تمرین پرداختند. تکواندوکاران اوزان ۶۸- و ۸۰+ تیم برزیل که به گفته رافائل والریو مربی این تیم به جهت ارتقاء سطح فنی خود در تورنمنت بین المللی فجر و سپس اردوی مشترک با سه تکواندوکار المپیک ایران

تکواندوکاران المپیک ایران که به همراه دو تکواندوکار المپیک برزیل در اردوی مشترک در تهران به سر می‌برند با حضور در آکادمی ملی المپیک به تمرین پرداختند. تیم دو نفره تکواندو برزیل پس از پایان مسابقات بیست و هفتمین دوره رقابت‌های بین المللی تکواندو جام فجر در

جهت حضوری قدرتمند در مسابقات جهانی اتریش:

ملی پوشان کاراته کاتست دادند

ورزشکاران دعوت شده به نخستین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی کاراته در آزمونهای آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کردند. ۱۴ کاراته کای حاضر در مرحله اول از اردوهای آماده سازی تیم ملی کاراته که خود را آماده حضوری قدرتمند در مسابقات جهانی کاراته می کنند، با انجام آزمون های آمادگی جسمانی مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، آمادگی جسمانی خود را مورد ارزیابی قرار دادند. اردو نشینان تیم ملی کاراته پس از پایان تست های آمادگی جسمانی با حضور در مرکز روانشناسی این مجموعه، زیر نظر دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی مدیر این مرکز در تست های روانشناسی شرکت کردند. لازم به ذکر است سجاد گنج زاده، ذبیح الله پورشیب، بهمن عسگری، ایمان سنچولی، علی فداکار، علی اصغر آسیابری، مهدی خدابخشی، مجتبی شوکوی، علیرضا شیرصفت، امیر مهدی زاده، سجاد فرخی، ابراهیم حسن بیگی، سعید احمدی و هادی عرب ملی پوشان دعوت شده به نخستین اردوی تیم ملی کاراته هستند که در کنار شهرام هروی سرمربی تیم در این آزمون حضور یافتند. مسابقات جام جهانی کاراته بزرگسالان طی روزهای چهارم لغایت نهم آبان ماه سال جاری در شهر لینز اتریش برگزار خواهد شد.



رونمایی از مدالها، سکوی قهرمانی و توزیع مدال المپیک ۲۰۱۶



ورزشکاران بسکتبال، هندبال، فوتسال و هاکی در کارگاه تغذیه

کارگاه تغذیه ورزشی با عنوان ملاحظات تغذیه ای در پیشگیری از آسیب های ورزشی ویژه تیم های بسکتبال، هندبال، فوتسال و هاکی برگزار شد. کارگاه تغذیه ورزشی ویژه ورزشکاران و مربیان چهار فراسیون بسکتبال، هندبال، فوتسال و هاکی از سوی بخش تغذیه ورزشی مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک برگزار شد. در این کارگاه که با حضور ۱۱ نفر از مربیان و ورزشکاران رشته های ورزشی ذکر شده برگزار شد شرکت کنندگان از مباحث مطرح شده در کارگاه به صورت کاملا کاربردی و مباحثه ای در خصوص اصول استفاده از تغذیه مطلوب و مکمل های غذایی تایید



شده و نقش آن ها در کاهش احتمال آسیب در ورزشکاران و ارتقا و تسریع در ریکاوری و ترمیم آسیب های ورزشی به صورت مشارکتی آگاهی یافتند. لازم به ذکر است این کارگاه به صورت تبادل نظر با مربیان و نیز بیان تجربیات هر یک و پاسخگویی به سوالات آنان و توسط اساتید دوره آقایان هادی عطارد مسئول بخش تغذیه ورزشی آکادمی المپیک و عسجدی از اساتید دپارتمان تغذیه ورزشی آکادمی برگزار شد.

پینگ پنگ بازان نوجوان و جوان تست دادند

شش ورزشکار دعوت شده به اردوی تیم ملی پینگ پنگ نوجوانان و جوانان پسر که خود را آماده حضور در مسابقات قهرمانی آسیا در رده های سنی می کنند با حضور در آکادمی ملی المپیک و انجام تست های بدنی، آمادگی جسمانی خود را مورد ارزیابی قرار دادند. طبق برنامه ریزیهای انجام شده توسط کادر فنی، پنج مرحله اردوی داخلی و شرکت در تور جهانی چین در اواخر تیرماه برای ملی پوشان این دو تیم تا روز اعزام به مسابقات در نظر گرفته شده است.



پینگ پنگ بازان دعوت شده به این اردو را آقایان: امیر حسین هدایتی، متین حیدری، مهدی دارستانی و علیرضا رهنما در رده سنی جوانان و آقایان امین احمدیان، علی اکبر شعاری و سید مهدی سرحدی در رده نوجوانان تشکیل می دهند. لازم به ذکر است ملی پوشان تمرینات آماده سازی خود را در آکادمی پینگ پنگ مجموعه ورزش انقلاب تهران و زیر نظر سرمربی خود صمد تدبیری آغاز کردند. همچنین ورزشکاران دختر این رشته نیز در آکادمی تست دادند.

۱۰ اصل پایه در زمینه اثربخشی



ترجمه و تدوین:
دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی
دکتر ابراهیم منتشرعی

۱. تمرین ذهنی نمی‌تواند جایگزین استعداد و تمرین بدنی شود.

هیچ یک از ورزشکاران المپیک بدون انجام کار فنی و تمرین بدنی به موفقیت نمی‌رسند، حتی اگر از استعدادترین ورزشکاران در زمینه ذهنی در جهان باشند. واقعیت این است که حتی با استعدادترین ورزشکاران در صورت نداشتن آمادگی جسمانی اعتماد به نفس خود را از دست داده و در مسابقات آسیب‌پذیر خواهند بود. بهترین و ساده‌ترین منشا اعتماد به نفس آگاهی از آمادگی فردی، تلاش برای آمادگی بیشتر نسبت به رقیب خود، و داشتن قابلیت بدنی برای رسیدن به عملکرد مناسب جهت برد در مسابقه است.

۲. تمرین و توانایی جسمانی برای استمرار موفقیت کافی نیست.

از سوی دیگر، برخی ورزشکاران در نگاه مری‌شان «بااستعدادترین عضو تیم هستند»، اما هیچ‌گاه در سطح بین‌المللی به موفقیت دست نیافته‌اند. این دسته از ورزشکاران دارای استعداد جسمانی نمی‌توانند نیازهای ذهنی را در ورزش مدیریت کنند. برخی ورزشکاران در تمرکز و رعایت انضباط در تمرین مشکل دارند، و گروهی دیگر در مقابله با فشار و استرس مسابقه با دشواری روبرو می‌شوند. وجود مشکل در هر یک از این دو زمینه باعث می‌شود ورزشکار در برخی مواقع موفق شود، اما این موفقیت استمرار نداشته باشد.

۳. ذهن قوی تضمینی برای برد مدال المپیک نیست، اما ذهن ضعیف باعث باخت می‌شود.

با توجه به عوامل مختلف دخیل در کسب مدال، پیش‌بینی برد مدال توسط ورزشکار دارای قدرت مناسب ذهنی کار ساده‌ای نیست. متغیرهای بسیاری در این زمینه دخیل هستند - مثلاً تمرین، سلامتی، مسائل مالی، و مری‌گری - و به همین دلیل هیچ‌گاه

نمی‌توان از موفقیت ورزشکار مطمئن بود. از سوی دیگر، به راحتی می‌توان بازنده‌ها را در شرایط پر فشار بازی‌های المپیک پیش‌بینی کرد. ورزشکاران دارای ضعف ذهنی عملاً هیچ‌گاه در مسابقات بزرگ به پیروزی نمی‌رسند.

۴. مربیان معمولاً نمی‌دانند ورزشکاران‌شان به چه می‌اندیشند.

مربیان بزرگ به رفتار ورزشکاران در زمین بازی توجه زیادی دارند، اما تعداد اندکی از مربیان از جزئیات تفکر ورزشکاران و یا اینکه ورزشکاران باید به چه مواردی بیندیشند، آگاهند. همه ورزشکاران نقاط ضعف ذهنی خاص خود را دارند، و تعداد کمی از مربیان نسبت به این نقاط ضعف آگاهی کافی دارند، و به همین دلیل معمولاً در مسابقات نمی‌توانند در زمان لازم وارد عمل شده و مداخله کنند. می‌توان گفت این زمینه فکری نیز همانند تفکرات سیاسی یا مذهبی، زمینه‌ای است که بسیاری از مربیان از سوال پرسیدن درباره‌اش خودداری می‌کنند. برخی مربیان از «عوامل روان‌شناختی» دخیل در شکست ورزشکار آگاهند، اما بسیاری از مربیان از وضعیت ذهنی ورزشکار پیش از شروع مسابقه بی‌اطلاع هستند.

۵. افکار بر رفتار تاثیر می‌گذارد. تفکر سازگار و همسان = رفتار سازگار و همسان

این که تفکر منشا رفتار است نکته‌ای ساده اما بسیار مهم است. بخش بزرگی از مری‌گری بر افزایش سازگاری، همسانی، و کنترل‌پذیری رفتار تمرکز دارد، اما ایجاد سازگاری و کنترل‌پذیری افکار کمتر مورد توجه قرار گرفته است. به همین دلیل، بسیاری از مربیان نه تنها از تفاوت بین رفتارهای ورزشکاران در تمرین و مسابقه متعجب می‌شوند، بلکه از این موضوع نیز شگفت‌زده می‌شوند که علت این تفاوت شیوه تفکر ورزشکاران است. یکی از اهداف روان‌شناسی ورزش درک و کنترل فرایند تفکر و در نتیجه درک و کنترل رفتار است.

تمرینات ذهنی ورزشکاران



۶. دیدگاه مربیان در تغییر اشتباهات فنی معمولاً با دیدگاهشان درباره تغییر اشتباهات ذهنی متفاوت است.

متخصصان روان‌شناسی ورزش درباره توانایی کار بر روی اشتباهات ذهنی خوش‌بین هستند. به همین دلیل، وقتی بازیکنی در مسابقه چندین بار مرتکب اشتباه ذهنی و یا انسداد شده و باعث باخت خود یا تیمش می‌شود و مربی نام او را از فهرست بازیکنان خط می‌زند، روان‌شناسان ورزش معمولاً متعجب می‌شوند. این دست از مربیان معمولاً سال‌ها برای تصحیح اشتباهات فنی با ورزشکار کار کرده‌اند. وقتی مربی می‌گوید «فکر نمی‌کنم این بازیکنان هیچ‌گاه موفق شوند»، باید از او پرسید «چند بار سعی کرده‌اید مشخصاً برای تغییر اشتباهات ذهنی کار کنید؟ از چه تمرین‌هایی استفاده کرده‌اید؟ چگونه به ورزشکار درباره اشتباه ذهنی‌اش بازخورد می‌دهید؟ آیا ورزشکار دقیقاً می‌داند چطور باید فکر کند؟ آیا با ورزشکار در این باره صحبت کرده‌اید؟»

۷. مربیان باید در فرایند تمرین ذهنی درگیر باشند. در گذشته در روان‌شناسی ورزش، بارها پس از یک دوره تمرین پرفشار قبل از شروع فصل، این حرف را مربیان شنیده‌ایم: «خوب دیگر، از اینجا به بعد همه چیز ذهنی است و به روان‌شناس ورزشی مربوط می‌شود!» اگر چه حس مهم بودن و نقش داشتن در موفقیت تیم حس خیلی خوبی است (برای روان‌شناسان ورزشی)، اما تجربه نشان می‌دهد که واگذاری کامل تمرین ذهنی و روان‌شناسی ورزش به مشاور روان‌شناس ورزشی کار درستی نبوده است. آموخته‌های ما نشان می‌دهد که وقتی کار به تمرین ذهنی می‌رسد، بسیاری از مربیان نسخه خود را کنار می‌کشند و از پرسیدن سوال درباره طرز فکر و احساسات ورزشکار می‌ترسند. همچنین، با توجه به این آموخته‌ها می‌دانیم مربیان را باید از این ترس عبور داد و آنها را به مربی‌گری ذهنی و جسمانی ورزشکاران عادت داد. مربی باید نقش اصلی را در ارائه روان‌شناسی ورزش به تیمش داشته باشد، در غیر این صورت همه فرصت‌های آموزش و رسیدن به برتری از دست می‌رود. در بدترین حالت، اگر مربی از ساختار مهارت ذهنی ورزشکاران خود آگاه نباشد، مربی‌گری او به گونه‌ای خواهد بود که در نقطه مقابل مهارت‌های ذهنی کسب شده قرار گرفته یا این مهارت‌ها را تضعیف خواهد کرد. نتیجه نهایی این است که برای موفقیت در تمرین ذهنی، مربیان باید در تمرین ذهنی نقش داشته باشند.

۸. گاه اجبار ورزشکاران به صرف وقت برای تمرین ذهنی خالی از اشکال است.

فلسفه گروه روان‌شناسی ورزش در کمیته المپیک ایالات متحده در این زمینه در ده سال گذشته تکامل پیدا کرده است. در گذشته، کسی تمایل نداشت بگوید همه تیم‌ها باید تمرین ذهنی داشته باشند. نقش بخش روان‌شناسی ورزش بیشتر منفعل بود و روان‌شناسان برای ارائه این خدمات منتظر درخواست مربیان می‌ماندند. متأسفانه، گاه مربیان زمانی چنین درخواستی داشتند که ورزشکار در بزرگ‌ترین مسابقه زندگی خود با شکستی سهمگین روبرو می‌شد. روشن است که در این وضعیت دیگر کار از کار گذشته بود! جالب است که بسیاری از مربیان ظاهراً این گفته ورزشکار را می‌پذیرند که «از لحاظ ذهنی مشکلی ندارم». وقتی از ورزشکار درباره این موضوع سؤال می‌کنیم (به عبارت دیگر تنها به گفته آنها از شرایط ذهنی خود اعتماد می‌کنید)، چرا به ورزشکار اجازه می‌دهید از کار بر روی مهارت‌های ذهنی فاصله بگیرد و چند سال بعد با بحران روبرو شود و در نتیجه به کمبودهای ذهنی خود اعتراف کند؟ امروزه در کمیته المپیک ایالات متحده، حتی اگر ورزشکاران در ابتدا ارزش تمرین ذهنی را ندانند، روان‌شناسان ورزش آنها را به انجام تمرین ذهنی مجبور می‌کنند.

۹. برای پیشینه کردن عملکرد مهارت‌های ذهنی لازم است این مهارت‌ها نیز، همانند انواع دیگر مهارت‌ها، اندازه‌گیری شوند.

«هر چیزی که اندازه‌گیری شود، با موفقیت به دست خواهد آمد.» این اصطلاح قدیمی در زمینه کسب و کار که از نوشته‌های پیتر لینچ گرفته شده است در زمینه مربی‌گری نیز مفید است. همان گونه که مربیان اسکی از تمرین‌های زمانی استفاده می‌کنند، یا مربیان بسکتبال درصد پرتاب‌های آزاد موفق را محاسبه می‌کنند، کاربرد مهارت‌های ذهنی را نیز می‌توان اندازه‌گیری کرد. به علاوه، برای تغییر این مهارت‌ها حتماً باید آنها را اندازه‌گیری کرد. اگر مهارت‌های ذهنی را رفتارهایی قابل اندازه‌گیری بدانید، می‌توانید از خلاقیت خود در مربی‌گری برای آموزش، تغییر، و افزایش میزان استفاده از مهارت‌های ذهنی بهره بگیرید.

۱۰. مربیان باید به مهارت‌های ذهنی خود فکر کنند. بیشتر مربیان به سادگی متوجه میشوند که مهارت‌هایی که به ورزشکاران آموزش می‌دهند برای خود آنها در فرآیند مربی‌گری نیز مفید است. برای مثال، هنگام رودرو شدن مربی با فشار یک رقابت، مدیریت هیجانات، کنترل انگیختگی، برنامه‌ریزی بازی، و شبیه‌سازی فشار از مهارت‌های ذهنی مشرئمر برای مربیان هستند.

برنامه‌های آموزشی

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک در سال ۱۳۹۵

ب) داشتن حداقل مدرک کاردانی (رشته تربیت بدنی یا رشته های مرتبط برای دوره مربی بدنساز)
 ج) قبولی در آزمون ورودی تئوری و عملی (برای دوره مربی بدنساز)
 علاقه مندان به شرکت در دوره ها می توانند به منظور تکمیل فرم ثبت نام به آدرس سایت www.olympicacademy.ir مراجعه کرده و پس از تکمیل فرم ، به آدرس زیر reg@olympicacademy.ir ایمیل نمایند.
 ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۶۲۱۶۱۹۵ و یا ۲۶۲۱۶۱۸۸ داخلی ۱۱۵ تماس حاصل فرمایید.

نظر به نقش تعیین کننده منابع انسانی متخصص در ارتقاء و توسعه پایدار ورزش قهرمانی کشور و آماده سازی و موفقیت قهرمانان و تیم های ورزشی، آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک در سال ۱۳۹۵ مبادرت به آموزش منابع انسانی فدراسیون ها و سازمانهای ورزشی مرتبط با ورزش قهرمانی در حوزه های تخصصی زیر می نماید:
 پزشکی ورزشی، سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، روانشناسی ورزشی
 شرایط کلی ثبت نام در دوره های آموزشی :
 الف) داشتن سابقه همکاری و ارائه معرفی نامه از فدراسیون ها و سازمانهای ورزشی مرتبط با ورزش قهرمانی

ردیف	عنوان دوره	زمان برگزاری	شهریه (به ریال)
۱	آموزش المپیک ویژه مربیان ، ورزشکاران و دبیران تربیت بدنی (۱۵ دوره)	در طول سال	--
۲	ملاحظات تغذیه ورزشی در پیشگیری از آسیب های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۳/۱۰	۵۰۰/۰۰۰
۳	مدیریت اردوهای آمادگی و تدارکاتی تیم های ملی	۹۵/۳/۱۳	۱/۵۰۰/۰۰۰
۴	ملاحظات تغذیه ورزشی در پیشگیری از آسیب های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۳/۱۷	۵۰۰/۰۰۰
۵	ملاحظات تغذیه ورزشی در پیشگیری از آسیب های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۳/۲۴	۵۰۰/۰۰۰
۶	ملاحظات تغذیه ورزشی در پیشگیری از آسیب های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۳/۳۱	۵۰۰/۰۰۰
۷	مدیریت امور بین الملل	۹۵/۳/۲۷	۱/۰۰۰/۰۰۰
۸	مهارت های کنترل خشم در ورزشکاران (از ساعت ۹ الی ۱۲)	۹۵/۴/۱	۵۰۰/۰۰۰
۹	کارگاه آموزشی اصول پلومتری	۱۳۹۵/۰۴/ ۲	۱/۳۰۰/۰۰۰
۱۰	سرپرستی تیم های اعزامی به خارج از کشور	۹۵/۴/۳	۱/۵۰۰/۰۰۰
۱۱	خطاهای روان شناختی ورزشکاران قبل از مسابقه (از ساعت ۹ الی ۱۲)	۹۵/۴/۹	۵۰۰/۰۰۰
۱۲	مدیریت خواب در شب قبل از مسابقات (از ساعت ۹ الی ۱۲)	۹۵/۴/۱۳	۵۰۰/۰۰۰
۱۳	تغذیه در سفر های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۴/۱۴	۵۰۰/۰۰۰
۱۴	تغذیه در سفر های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۴/۲۱	۵۰۰/۰۰۰
۱۵	تغذیه در سفر های ورزشی (از ساعت ۱۳ الی ۱۵)	۹۵/۴/۲۸	۵۰۰/۰۰۰
۱۶	تجزیه و تحلیل شغل	۹۵/۵/۲۱	۱/۰۰۰/۰۰۰
۱۷	مدیریت و تفکر استراتژیک در ورزش	۲۴ و ۲۵ تیرماه	۴/۰۰۰/۰۰۰
۱۸	دوره مربی بدنساز ویژه آقایان (آزمون ورودی پنجشنبه ۲۱ مرداد)	۳۱ مرداد لغایت ۹ شهریور	۹/۰۰۰/۰۰۰
۱۹	کارگاه آموزشی یکروزه آشنایی با قدرت و تمرینات قدرت انفجاری (توان)	۱۳۹۵/۰۶/۱۷	۱/۳۰۰/۰۰۰
۲۰	مدیریت زمان و استرس	۹۵/۶/۲۵	۱/۰۰۰/۰۰۰
۲۱	کارگاه آموزشی بیومکانیک ورزشی	۱۳۹۵/۰۷/۷	۷۰۰/۰۰۰
۲۲	مدیریت تشریفات، مراسم و جشن ها	۹۵/۷/۸	۱/۰۰۰/۰۰۰
۲۳	مدیریت منابع انسانی در ورزش	۱۵ و ۹۵/۷/۱۶	۴/۰۰۰/۰۰۰
۲۴	اصول و فنون مذاکره	۹۵/۷/۱۵	۱/۰۰۰/۰۰۰
۲۵	کارگاه آموزشی برنامه نویسی تمرین ویژه مربیان و ورزشکاران	۱۳۹۵/۸/۴	۱/۳۰۰/۰۰۰
۲۶	کارگاه آموزشی یکروزه اصول تمرینات برتر SAQ	۱۳۹۵/۰۸/۱۷	۱/۳۰۰/۰۰۰
۲۷	تصمیم گیری و تکنیک های حل مسئله	۹۵/۸/۲۰	۱/۵۰۰/۰۰۰
۲۸	کارگاه آموزشی اصول پلومتری	۱۳۹۵/۰۹/ ۳	۱/۳۰۰/۰۰۰
۲۹	تدوین طرح کسب و کار و کارآفرینی در ورزش	۹۵/۹/۴	۱/۰۰۰/۰۰۰
۳۰	دوره مربی بدنساز ویژه بانوان (آزمون ورودی پنجشنبه ۲۷ آبان)	۱۳ لغایت ۲۳ ۹۵/۹/	۹/۰۰۰/۰۰۰
۳۱	ارزیابی عملکرد، کنترل پروژه و مدیریت عملیات	۱۸ و ۹۵/۹/۱۹	۵/۰۰۰/۰۰۰
۳۲	مدیریت رویدادهای ورزشی	۲ و ۹۵/۱۰/۳	۴/۰۰۰/۰۰۰
۳۳	کارگاه آموزشی یکروزه آشنایی با قدرت و تمرینات قدرت انفجاری (توان)	۱۳۹۵/۱۰/۱۲	۱/۳۰۰/۰۰۰
۳۴	سیستم و تفکر سیستمی	۹۵/۱۰/۱۶	۱/۰۰۰/۰۰۰
۳۵	مدیریت اماکن، تاسیسات و تجهیزات ورزشی	۷ و ۹۵/۱۱/۸	۴/۰۰۰/۰۰۰
۳۶	تکنیک های نیازسنجی	۹۵/۱۱/۱۴	۱/۰۰۰/۰۰۰
۳۷	مدیریت داوطلبان ورزشی	۹۵/۱۲/۵	۱/۰۰۰/۰۰۰